

Makale Geliş Tarihi

04.08.2025

Makale Yayın Tarihi

20.12.2025

Mindfulness Temelli Müdahalelerin Anksiyete Üzerindeki Etkisi. Bir Derleme Çalışması

The Effect of Mindfulness-based Interventions on Anxiety. A Review Study

Aleyna KÖK¹ Meryem KAZAAZİZ²¹ Yakın Doğu Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Lefkoşa, KKTC.Orcid: [0009-0002-7197-8113](https://orcid.org/0009-0002-7197-8113)² Doç. Dr., Yakın Doğu Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Lefkoşa, KKTC. Orcid: [0000-0002-0085-612X](https://orcid.org/0000-0002-0085-612X)**Özet**

Bu derleme çalışması, mindfulness temelli müdahalelerin anksiyete üzerindeki etkilerini sistematik şekilde incelemektedir. Günümüzde artan stres faktörleri, anksiyete bozukluklarının yaygınlaşmasına neden olurken, geleneksel tedavi yöntemleri yetersiz kalabilmektedir. Mindfulness yaklaşımı; bireyin dikkatini yargılamadan şimdiki ana yönlendirmesini esas alarak, farkındalık yoluyla psikolojik dayanıklılığı artırmayı hedeflemektedir. MBSR ve MBCT gibi yapılandırılmış programlar, dikkat kontrolü, duygusal düzenleme ve bilişsel esneklik gelişimini desteklemektedir. İncelenen çalışmalar, mindfulness temelli uygulamaların anksiyete semptomlarını azaltmada etkili olduğunu ve bireyin stresle başa çıkma becerilerini güçlendirdiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca bu uygulamaların bireysel, grup ve dijital ortamda başarıyla yürütülebilmesi, erişilebilirliğini artırmaktadır. Sonuç olarak, mindfulness temelli müdahaleler, kısa ve uzun vadeli ruhsal iyilik hâline önemli katkılar sunmaktadır.

874

Anahtar Kelimeler: Mindfulness, Anksiyete, Mindfulness Temelli Stres Azaltma, Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi.**Abstract**

This review study systematically examines the effects of mindfulness-based interventions on anxiety. In today's world, increasing stress factors have contributed to the widespread prevalence of anxiety disorders, while traditional treatment methods may fall short. The mindfulness approach aims to enhance psychological resilience by directing the individual's attention to the present moment in a non-judgmental manner. Structured programs such as Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) and Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) support the development of attention control, emotional regulation, and cognitive

flexibility. The reviewed studies demonstrate that mindfulness-based practices are effective in reducing anxiety symptoms and strengthening individuals' coping skills. Moreover, the successful implementation of these interventions in individual, group, and digital formats increases their accessibility. In conclusion, mindfulness-based interventions significantly contribute to both short- and long-term mental well-being.

Keywords: Mindfulness, Anxiety, Mindfulness-Based Stress Reduction, Mindfulness-Based Cognitive Therapy

GİRİŞ

Küreselleşme, dijitalleşme, ekonomik dalgalanmalar ve teknolojinin bireyin yaşamında kapladığı alanın genişlemesiyle birlikte, bireyler günlük yaşamlarında daha yoğun stres faktörlerine maruz kalmaktadır. Bu faktörler yalnızca fiziksel sağlık değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal sağlık üzerinde de doğrudan etkili olmaktadır. Özellikle şehir yaşamı, yoğun iş temposu, akademik baskılar, ekonomik belirsizlikler, sosyal ilişkilerdeki karmaşıklıklar gibi unsurlar bireyin psikolojik direncini zorlamakta ve ruhsal bozuklukların görülme oranlarını artırmaktadır. Bu bağlamda en yaygın görülen ruhsal rahatsızlıklardan biri olan anksiyete bozuklukları, bireylerin gündelik yaşam işlevselliğini ve yaşam kalitesini olumsuz etkilemektedir.

Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO, 2021) göre dünya çapında yüz milyonlarca insan anksiyete bozukluğu ile yaşamaktadır. Anksiyete; aşırı endişe, gerginlik, huzursuzluk, uyku problemleri ve konsantrasyon güçlüğü gibi belirtilerle karakterize edilen bir psikolojik durumdur. Geleneksel tedavi yaklaşımları arasında yer alan farmakolojik tedavi ve bilişsel davranışçı terapi (BDT), etkili olmakla birlikte bazı bireylerde sınırlı başarı göstermektedir. Özellikle ilaçların yan etkileri, bağımlılık riski ve psikoterapiye erişimdeki güçlükler, alternatif ve destekleyici müdahalelere olan ihtiyacı artırmaktadır. Bu noktada son yıllarda dikkat çeken ve bilimsel araştırmalarda sıklıkla ele alınan bir yöntem mindfulness temelli müdahalelerdir.

Mindfulness, bireyin dikkatini bilinçli bir şekilde şimdiki ana odaklaması, içsel ve dışsal deneyimlerini yargılamadan fark etmesi olarak tanımlanmaktadır (Gu vd., 2015). Bu yaklaşım, bireyin stres, kaygı ve depresyon gibi zihinsel süreçlerle daha yapıcı bir ilişki kurmasını sağlamaktadır. Mindfulness temelli stres azaltma (MBSR) ve mindfulness temelli bilişsel terapi (MBCT) gibi yapılandırılmış programlar, bireyin duygularını düzenlemesine, otomatik düşüncelerini fark etmesine ve tepkilerini bilinçli şekilde yönlendirmesine olanak tanımaktadır (Creswell, 2017; Goldberg vd., 2018). Bu bağlamda mindfulness, yalnızca semptomları bastırmayı değil, bireyin psikolojik farkındalık düzeyini yükselterek uzun vadeli ruhsal iyilik haline ulaşmasını amaçlamaktadır.

Son yıllarda yapılan çalışmalar mindfulness temelli uygulamaların anksiyete bozukluklarının tedavisinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Yapılan çalışmalarda, mindfulness uygulamalarının bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutlarda olumlu etkiler yarattığını görülmektedir (Goldberg vd., 2018; Weiss vd., 2020). Bu nedenle mindfulness temelli müdahalelerin anksiyete üzerindeki etkisini derinlemesine ele almak ve güncel literatür

doğrultusunda analiz etmek, hem klinik uygulamalara hem de akademik çalışmalara önemli katkılar sunacağı amaçlanmaktadır.

Anksiyetenin Tanımı ve Tarihçesi

Anksiyete, bireyin potansiyel bir tehdit ya da belirsizlik karşısında yaşadığı, aşırı endişe, korku ve kaçınma davranışlarıyla karakterize edilen duygusal bir tepkidir. Bu tepki, genellikle bilişsel çarpıtmalar ve fizyolojik uyarılma ile birlikte görülmektedir (Craske vd., 2011). Bu tepki, organizmanın potansiyel bir tehlike karşısında hayatta kalmak adına zihinsel ve fizyolojik olarak hazırlıklı olmasını sağlamaktadır. Anksiyete; kalp atış hızının artması, kas gerginliği, nefes alıp vermenin hızlanması gibi fizyolojik tepkilerin yanı sıra endişe, huzursuzluk ve korku gibi psikolojik belirtilerle kendini göstermektedir. Bu doğal tepki, kişinin yaşamı boyunca karşılaştığı sınav, topluluk önünde konuşma gibi olağan durumlarda dahi ortaya çıkabilmektedir. Ancak bu tepkinin süreklilik kazanması, yoğunluğu artması ve bireyin işlevselliğini bozması durumunda anksiyete bozukluğu adı verilen klinik bir tablo ile karşı karşıya kalınmaktadır (Stein & Sareen, 2015).

Tarihte anksiyete kavramı farklı disiplinler ve dönemler tarafından çeşitli biçimlerde ele alınmaktadır. Eski Yunan'da Hipokrat, anksiyeteyi "melankoli" başlığı altında değerlendirirken, bu durumun beden sıvılarındaki dengesizlikten kaynaklandığını öne sürmektedir. Orta Çağ boyunca anksiyete ve benzeri ruhsal rahatsızlıklar, çoğunlukla mistik ya da şeytani etkilerle ilişkilendirilmiş, dini bağlamda cezalandırma ve dışlama davranışları sergilenmiştir. Rönesans ile birlikte akıl hastalıklarının daha bilimsel bir temelde ele alınmasıyla anksiyete, psikolojik ve fizyolojik bir bozukluk olarak tanımlanmaya başlanmıştır. 19. yüzyılda Freud'un psikanalitik kuramı, anksiyeteyi bilinçdışı dürtüler ve bastırılmış travmaların dışavurumu olarak değerlendirmektedir. Bu kuram, bireyin çocukluk deneyimlerinin yetişkinlikteki anksiyete seviyesini belirlediğini ileri sürmektedir. Freud'un görüşleri, bireysel psikoterapi tekniklerinin temelini oluşturmuş ve anksiyete tedavisinde konuşma terapilerinin gelişimine zemin hazırlamaktadır (Weiss vd., 2020).

Yirminci yüzyılın ortalarına gelindiğinde bilişsel-davranışçı terapiler, anksiyeteyi bireyin bilişsel çarpıtmalarına ve öğrenilmiş davranış kalıplarına dayandırarak açıklamaktadır. Bu yaklaşım, bireyin olumsuz otomatik düşüncelerini tanımasını ve bunları yeniden yapılandırmasını amaçlayan teknikler sunmaktadır. Beck ve Ellis gibi kuramcılar, anksiyeteyi sürdüren temel inançlar ve şemalar üzerinde durarak müdahale modelleri geliştirmiştir. Bilişsel-davranışçı terapinin etkinliği, özellikle yaygın anksiyete bozukluğu, fobiler ve panik bozukluk üzerinde yapılan randomize kontrollü çalışmalarla kanıtlanmıştır (Goldberg vd., 2018).

Günümüzde ise anksiyete, yalnızca bireysel düzeyde değil; toplumsal, kültürel ve teknolojik bağlamda da ele alınan bir sorun hâline gelmektedir. Küreselleşme, sosyal medya bağımlılığı, dijitalleşme, yalnızlık ve ekonomik eşitsizlikler gibi faktörler, modern insanın anksiyete düzeyini artıran çevresel etkenler olarak tanımlanmaktadır. Özellikle COVID-19 pandemisi sonrası yapılan araştırmalar, anksiyete bozukluklarının prevalansında önemli bir artış yaşandığını ortaya koymaktadır (WHO, 2021). Böyle bir bağlamda, anksiyetenin anlaşılması ve tedavisine yönelik bütüncül yaklaşımların geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır.

Sonuç olarak, anksiyete hem tarihsel hem de güncel bir olgu olarak, bireyin yaşamının her alanını etkileyen önemli bir ruhsal deneyim olmaktadır. Bu nedenle anksiyetenin tanımı, kökeni ve tarihsel gelişimi, ruh sağlığı alanında yapılan her çalışmanın temel yapı taşı oluşturmaktadır.

Anksiyetenin Etiyolojisi

Genetik Faktörler

Anksiyete bozukluklarının etiyolojisinde genetik faktörlerin etkisi uzun süredir araştırmacılar tarafından mercek altına alınmaktadır. İkiz çalışmaları, özellikle tek yumurta ikizleri üzerinde yapılan araştırmalar, genetik yatkınlığın anksiyete bozuklukları gelişimindeki rolünü açıkça ortaya koymaktadır. Tek yumurta ikizlerinde bir bireyde anksiyete bozukluğu varsa, diğer bireyde görülme olasılığı %30–50 arasında değişmektedir (Goldberg vd., 2018). Bu oran, çift yumurta ikizlerinde daha düşüktür, bu da genetik mirasın önemini göstermektedir.

Genetik faktörlerin etkisiyle ilgili olarak yapılan çalışmalar, özellikle serotonin taşıyıcı geninde yer alan polimorfizmlerin bireyin stres karşısındaki tepkilerini etkilediğini ve bu yolla anksiyete geliştirme riskini artırdığını göstermektedir. Serotonin, duygudurum ve kaygı üzerinde doğrudan etkili bir nörotransmitter olduğundan, bu genetik varyasyonlar bireyin nörokimyasal dengesini bozarak kaygı düzeyini yükseltebilmektedir. Benzer şekilde, GABA (Gamma-Aminobutirik Asit) sisteminde yer alan genetik varyasyonlar da anksiyete ile ilişkilendirilmektedir. GABA inhibitör bir nörotransmitter olup, sinir sisteminde sakinleştirici bir etkiye sahiptir. GABA reseptör genlerinde görülen mutasyonlar veya farklılıklar, bireyin stres tepkisinin düzenlenmesinde zayıflığa neden olabilmektedir (Creswell, 2017).

Genetik yatkınlığın sadece tek başına bir belirleyici olmadığı, çevresel faktörlerle etkileşim hâlinde çalıştığı bilinmektedir. Örneğin, genetik olarak anksiyeteye yatkın bireylerin çocukluk döneminde yaşadıkları travmalar, ihmal, istismar gibi çevresel stresörlerle karşılaştıklarında, anksiyete geliştirme riskleri daha da artmaktadır. Bu tür gen-çevre etkileşimi, psikopatolojinin karmaşık doğasını anlamada önemli bir anahtar sunmaktadır (Gu vd., 2015).

Son yıllarda yapılan epigenetik araştırmalar da genetik materyalin çevresel deneyimlerle nasıl şekillendiğini göstermesi açısından büyük önem taşımaktadır. Özellikle erken çocukluk döneminde yaşanan olumsuz deneyimlerin, stres düzenleyici genlerin ifade düzeylerini değiştirdiği ve bu değişikliklerin bireyin anksiyete düzeyini etkilediği gösterilmiştir. Bu durum, sadece kalıtsal değil, aynı zamanda deneyimsel faktörlerin de genetik yatkınlık üzerinde şekillendirici bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır (Weiss vd., 2020).

Sonuç olarak, genetik faktörler anksiyete bozukluklarının gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Ancak bu etki, çevresel ve psikolojik faktörlerle iç içe geçmiş, çok boyutlu bir yapıda değerlendirilmelidir. Genetik yatkınlık, anksiyete gelişimi için bir zemin oluştururken, bireyin yaşam öyküsü, sosyal ilişkileri ve başa çıkma becerileri bu sürecin şekillenmesinde belirleyici olmaktadır. Bu nedenle anksiyetenin genetik boyutunu anlamak, hem önleyici hem de müdahaleci yaklaşımlar açısından kritik bir öneme sahip olmaktadır.

Biyolojik Faktörler

Anksiyete bozukluklarının gelişiminde biyolojik faktörler önemli bir yere sahiptir. Bu faktörler, sinir sistemi yapıları, nörotransmitter sistemleri, hormonal düzenekler ve beyin işlevleri gibi organizmanın biyolojik temellerine dayanmaktadır. Bireyin biyolojik yapısı, hem anksiyete tepkisinin oluşumunda hem de bu tepkinin süreklilik kazanmasında belirleyici rol oynamaktadır. Anksiyetenin biyolojik boyutu, özellikle nörobilim ve psikofarmakoloji alanlarında yapılan çalışmalarla giderek daha iyi anlaşılır hâle gelmektedir (Creswell, 2017).

Anksiyete bozukluklarının nöroanatomik temelleri incelendiğinde, özellikle amigdala, hipokampus, prefrontal korteks ve anterior singulat korteks gibi beyin yapılarının önemli rol oynadığı görülmektedir. Amigdala, beynin duyguları işleyen kısmıdır ve özellikle korku ve tehdit algısında önemli rol oynamaktadır. Anksiyete yaşayan kişilerde amigdala, tehlike olmasa bile bir şeyleri tehdit olarak algılayabilmektedir. Bu da korku ve endişe tepkilerini artırmaktadır (Shin & Liberzon, 2010). Yapılan nörogörüntüleme çalışmaları, anksiyete bozukluğu olan bireylerin amigdala hacminde artış ve aktivitesinde yoğunluk olduğunu göstermektedir (Goldberg vd., 2018).

Prefrontal korteks ise duyguları düzenlemeye ve korku gibi tepkileri kontrol etmeye yardımcı olmaktadır. Anksiyete bozukluğu olan bireylerde bu bölge, özellikle amigdalanın aşırı tepkilerini bastırmakta yetersiz kalabilmektedir. Bu da kişinin tehditlere karşı aşırı endişe duymasına yol açmaktadır (Kim vd., 2011). Hipokampus ise hafıza ve öğrenme süreçleriyle ilişkilidir; anksiyete ile ilişkili travmatik anıların depolanması ve hatırlanmasında etkili olduğu düşünülmektedir. Ayrıca anterior singulat korteks, dikkat ve hata izleme işlevlerinde yer almakta olup, anksiyete durumlarında bu bölgede de işlevsel bozulmalar gözlemlenmektedir (Gu vd., 2015).

Biyolojik faktörler kapsamında nörotransmitter sistemlerinin rolü de oldukça belirleyicidir. Özellikle serotonin, dopamin, GABA ve norepinefrin sistemlerinde yaşanan dengesizlikler anksiyete belirtilerinin oluşumuna katkıda bulunmaktadır. Serotonin düzeylerinin düşük olması, duygu durumun düzenlenmesinde yetersizliğe ve kaygı artışına yol açabilmektedir. GABA sisteminde gözlenen eksiklik ise bireyin sinir sisteminin aşırı uyarılmasına ve gevşeyememesine neden olmaktadır. Norepinefrin düzeylerindeki artış da, özellikle panik bozukluğu olan bireylerde yüksek uyarılma durumuna katkı sağlamaktadır (Weiss vd., 2020).

Bunlara ek olarak, HPA (hipotalamus-hipofiz-adrenal) aksı olarak adlandırılan stres yanıt sistemi de anksiyete bozukluklarıyla yakından ilişkilidir. Bu sistemin aşırı çalışması, kortizol adı verilen stres hormonunun sürekli olarak yüksek seviyelerde kalmasına neden olmaktadır. Bu durum uzun vadede beyin yapılarında yapısal değişikliklere, bağışıklık sistemi üzerinde olumsuz etkilere ve duygusal işlev bozukluklarına yol açmaktadır. Özellikle erken yaşta kronik strese maruz kalan bireylerde HPA aksının aşırı hassas hâle geldiği ve bunun anksiyete bozukluklarına zemin hazırladığı ileri sürülmektedir (Creswell, 2017).

Son yıllarda yapılan bazı epigenetik çalışmalar, biyolojik yapının çevresel faktörlerle nasıl değişebildiğini de ortaya koymaktadır. Örneğin, uzun süreli stres ya da travmatik yaşam

olayları, bazı genlerin ifade biçimini değiştirerek nörotransmitter üretimini ve reseptör hassasiyetini etkileyebilmektedir. Bu da bireyin biyolojik sisteminin anksiyeteye daha yatkın hâle gelmesine neden olmaktadır. Epigenetik bu noktada biyolojik ve çevresel faktörlerin kesiştiği bir alan olarak karşımıza çıkmaktadır (Gu vd., 2015).

Tüm bu bulgular ışığında anksiyetenin biyolojik temelleri, sadece psikolojik değil, aynı zamanda fizyolojik bir fenomen olduğunu da göstermektedir. Dolayısıyla, anksiyete bozukluklarının tedavisinde yalnızca psikoterapötik yaklaşımlar değil, aynı zamanda biyolojik müdahaleler de önemli yer tutmaktadır. Özellikle mindfulness temelli yaklaşımların biyolojik sistemler üzerindeki düzenleyici etkileri üzerine yapılan araştırmalar, bu müdahalelerin hem davranışsal hem de nörofizyolojik düzeyde olumlu sonuçlar doğurduğunu ortaya koymaktadır (Goldberg vd., 2018).

Psikolojik Faktörler

Anksiyetenin ortaya çıkışında ve sürdürülmesinde psikolojik faktörler temel belirleyiciler arasında yer almaktadır. Bireyin kişilik özellikleri, bilişsel süreçleri, başa çıkma mekanizmaları ve yaşam deneyimleri gibi unsurlar, anksiyete düzeylerini doğrudan etkileyebilmektedir. Psikolojik yaklaşım, bireyin yaşadığı kaygı durumlarını, geçmiş yaşantıları, öğrenilmiş davranış kalıpları ve bilişsel yapılar üzerinden anlamlandırmaya çalışmaktadır (Beck, 2011).

Bilişsel teorilere göre, anksiyete bozuklukları bireyin olayları değerlendirme biçiminden kaynaklanmaktadır. Aaron T. Beck'in geliştirdiği Bilişsel Model, bireyin çevresel uyarılara yönelik düşünce kalıplarının, özellikle de olumsuz otomatik düşüncelerin anksiyetenin temel nedeni olduğunu ileri sürmektedir. Örneğin, “başaramayacağım”, “rezil olacağım” gibi çarpıtılmış düşünceler bireyde tehdit algısını artırır ve kaygı tepkisini tetiklemektedir. Bu çarpık düşünceler, kişinin geçmiş deneyimlerine dayanarak gelişmiş ve şemalar hâline gelmektedir. Özellikle “tehlike şemaları” olarak adlandırılan yapılar, bireyin nötr bir durumu dahi tehdit olarak algılamasına neden olabilmektedir (Clark & Beck, 2010).

Davranışçı kurama göre anksiyete öğrenilmiş bir tepkidir. Klasik koşullanma yoluyla bireyler, nötr bir uyarı tehdit edici bir uyarı ile ilişkilendirebilir ve bu durum kalıcı korku tepkilerine yol açabilmektedir. Örneğin, bir çocuk köpek tarafından ısırıldığında, sonrasında tüm köpeklerle karşı genel bir korku geliştirebilir. Zamanla bu öğrenilmiş korku kronik anksiyeteye dönüşebilmektedir. Operant koşullanma ise, bireyin kaygı uyandıran durumlardan kaçınma davranışlarını pekiştirmekte; bu kaçınma tepkileri kısa vadede rahatlama sağlasa da uzun vadede anksiyete belirtilerini sürdürür ve şiddetlendirmektedir (Craske vd., 2014).

Psikanalitik yaklaşımlar, anksiyeteyi bastırılmış içsel çatışmaların ve bilinçdışı dürtülerin sonucu olarak görmektedir. Ego, id ve süperego arasındaki çatışmaları yönetmekte zorlandığında kaygı ortaya çıkmaktadır. Özellikle çocukluk travmaları ve güvensiz bağlanma, bireyin benlik gelişimini olumsuz etkileyerek anksiyete riskini artırmaktadır (Fonagy & Luyten, 2016; Schore, 2012).

Günümüzde kabul gören bütüncül psikolojik yaklaşımlar, bireyin duygularını düzenleme kapasitesine ve stresle başa çıkma becerilerine de vurgu yapmaktadır. Özellikle duygu düzenleme zorlukları, bireyin kaygılı durumlarla etkili şekilde başa çıkmasını

engelleyebilmektedir. Duygularını bastırma, inkâr etme ya da yoğun şekilde yaşama gibi işlevsiz başa çıkma tarzları, anksiyetenin kronikleşmesine neden olabilmektedir. Bu durum, bireyin benlik saygısını zedeleyebilir ve sosyal ilişkilerini olumsuz etkileyebilmektedir (Bishop vd., 2004).

Mindfulness temelli yaklaşımlar, psikolojik faktörlerin anksiyete üzerindeki etkisini azaltmada etkili stratejiler sunmaktadır. Bireyin düşünce ve duygularını fark etmesini, onlara mesafeli yaklaşmasını ve yargılamadan gözlemlemesini sağlayan mindfulness teknikleri, bilişsel çarpıtmaları fark etmeye ve işlevsel olmayan başa çıkma mekanizmalarını değiştirmeye olanak tanımaktadır. Ayrıca mindfulness, bireyin dikkatini geçmiş ya da gelecekteki tehditlerden uzaklaştırarak “şimdi”ye odaklanmasını teşvik etmektedir. Bu durum, bilişsel yükün azalmasını ve duygusal denge sağlanmasını kolaylaştırmaktadır (Segal vd., 2013).

Sonuç olarak, anksiyetenin psikolojik etiyolojisi karmaşık ve çok yönlü olduğu görülmektedir. Bireyin düşünce sistemleri, öğrenme geçmişi, kişilik özellikleri ve duygusal düzenleme becerileri, anksiyetenin gelişimi ve sürdürülmesinde önemli rol oynamaktadır. Bu nedenle etkili bir müdahale için bireyin psikolojik işleyişinin derinlemesine anlaşılması ve bilişsel-davranışçı stratejilerle desteklenmesi büyük önem taşımaktadır.

Psikososyal ve Çevresel Faktörler

Anksiyetenin gelişiminde psikososyal ve çevresel faktörler oldukça kritik bir rol oynamaktadır. Bu faktörler, bireyin içinde bulunduğu toplumsal yapı, aile ortamı, kültürel dinamikler, yaşam olayları ve çevresel stres kaynakları gibi dışsal unsurları kapsamaktadır. Psikososyal faktörler, bireyin sosyal ilişkileri ve yaşadığı çevreyle olan etkileşimini içerirken; çevresel faktörler, daha çok fiziksel ortam, ekonomik durum, yaşam tarzı ve travmatik yaşantılar gibi dışsal stresörleri içermektedir. Tüm bu unsurlar bireyin anksiyete düzeyini etkileyebilecek güçlü belirleyiciler olarak karşımıza çıkmaktadır (Creswell, 2017).

Çocukluk çağında yaşanan olumsuz yaşam olayları, anksiyete bozukluklarının gelişiminde önemli bir risk faktörüdür. Fiziksel, duygusal ya da cinsel istismara maruz kalmak, ihmal edilmek, ebeveyn kaybı yaşamak gibi deneyimler bireyin temel güvenlik duygusunu zedelemektedir. Bu tür travmatik yaşantılar, bireyin stres yanıt sistemini aşırı hassas hâle getirerek ileriki yaşlarda kaygı bozukluklarına zemin hazırlayabilmektedir. Ayrıca, duygusal olarak soğuk ya da aşırı koruyucu ebeveyn tutumları da çocuğun otonomisini ve özsaygısını zedeleyerek kaygılı bir kişilik yapısının gelişimine katkı sağlamaktadır (Goldberg vd., 2018).

Aile içi çatışmalar, boşanma, ebeveynlerin ruhsal hastalıkları ya da alkol-madde kullanımı gibi durumlar, bireyin sosyal destek sistemini zayıflatır ve stresle başa çıkmasını güçleştirmektedir. Sosyal destek, anksiyeteye baş etmede tampon işlevi gören önemli bir koruyucu faktör olmaktadır. Sosyal destek eksikliği, bireyin stresörlerle yalnız başa çıkmasına neden olarak, kaygı düzeyini artırmaktadır. Özellikle akran desteği, arkadaş ilişkileri ve romantik bağlar, genç yetişkinlik döneminde anksiyete üzerinde belirleyici etkilere sahiptir (Gu vd., 2015).

Kültürel faktörler de bireyin kaygı deneyimini şekillendiren önemli etmenlerdendir. Toplumun başarı, mükemmeliyetçilik, kontrol gibi değerlere verdiği önem, birey üzerinde sürekli bir performans baskısı yaratabilmektedir. Bu durum, özellikle bireyin başarısızlık korkusu, sosyal

onay ihtiyacı ve kendine yönelik eleştirel tutumlarını artırarak anksiyete gelişimine katkı sağlayabilmektedir. Bu nedenle kültürel bağlam, anksiyetenin hem deneyimlenişini hem de ifade biçimini etkileyebilmektedir (Segal vd., 2013).

Ekonomik zorluklar, işsizlik, yoksulluk ve barınma sorunları gibi yapısal çevresel stresörler, bireyde sürekli bir güvensizlik ve kontrolsüzlük duygusu yaratmaktadır. Bu durum anksiyete bozukluklarının gelişmesi için uygun bir psikolojik zemin hazırlamaktadır. Özellikle pandemi, doğal afetler veya savaş gibi geniş çaplı kriz dönemlerinde anksiyete seviyelerinin toplum genelinde arttığı görülmektedir. Bu durum, çevresel koşulların bireylerin ruh sağlığı üzerindeki doğrudan etkisini açıkça ortaya koymaktadır (Weiss vd., 2020).

Çevresel stresörlere karşı bireyin geliştirdiği başa çıkma mekanizmaları da anksiyete düzeyini belirlemede önemli rol oynamaktadır. İşlevsel başa çıkma becerilerine sahip bireyler, çevresel baskılara rağmen duygusal dengeyi koruyabilirken; kaçınma, bastırma ya da inkâr gibi işlevsiz stratejiler kullanan bireylerde anksiyete belirtileri daha yoğun ve kronik bir hâl alabilmektedir. Bu nedenle çevresel faktörlerin anksiyete üzerindeki etkileri, bireysel psikolojik yapı ile birlikte değerlendirilmelidir.

Sonuç olarak, psikososyal ve çevresel faktörler, anksiyete bozukluklarının hem ortaya çıkışında hem de sürdürülmesinde temel birer etken olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireyin yaşam deneyimleri, sosyal çevresi, kültürel değerleri ve ekonomik koşulları, anksiyete düzeyini doğrudan etkileyebilmektedir. Bu bağlamda, anksiyetenin çok boyutlu yapısının anlaşılması ve müdahale programlarının bu çok katmanlı etmenleri içerecek şekilde tasarlanması büyük önem taşımaktadır.

Mindfulness'in Tanımı ve Tarihçesi

Mindfulness, bireyin dikkatini bilinçli olarak mevcut ana yöneltmesi ve bu deneyimleri yargılamadan kabul etmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu yaklaşım, yalnızca dikkat eğitimi değil; aynı zamanda kabul, açıklık ve duygusal esneklikle ilişkili bir tutum geliştirmeyi de içermektedir (Lindsay & Creswell, 2017). Mindfulness uygulamaları, bireyin içsel yaşantılarına yönelik farkındalığını artırmakta ve düşünce ile duygularına daha mesafeli ve kabul edici bir bakış açısı geliştirmesini desteklemektedir (Guendelman, Medeiros & Rampes, 2017). Bu nedenle mindfulness, stres, anksiyete ve duygu düzenleme süreçlerinde etkili bir psikolojik beceri olarak öne çıkmaktadır.

Mindfulness'in tarihçesi, köklerini 2500 yıl öncesine dayanan Budist meditasyon geleneklerine dayandırmaktadır. Özellikle Theravāda Budizmi'nde yer alan "sati" kavramı, farkındalık ve bilinçli uyanıklık anlamında kullanılmaktadır. Geleneksel olarak mindfulness, kişinin zihinsel berraklık ve huzur geliştirmesi için kullanılan bir ruhsal disiplin aracı olarak adlandırılmaktadır. Ancak 20. yüzyılın ikinci yarısından itibaren bu kavram Batı psikolojisiyle tanışmış ve daha seküler bir biçimde psikoterapiye dahil edilmektedir.

Modern psikolojide mindfulness'in sistematik kullanımı Jon Kabat-Zinn'in 1979 yılında Massachusetts Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde başlattığı Mindfulness Temelli Stres Azaltma (MBSR) programıyla başlamıştır. Bu seküler ve yapılandırılmış program, kronik ağrı çeken hastalarda semptomların azaltılması ve stresle başa çıkma becerilerinin artırılması amacıyla

geliştirilmiştir. Kabat-Zinn'in yaklaşımı, Doğu'nun kadim bilgeliğini Batı'nın bilimsel metodolojisiyle harmanlayarak, mindfulness'ı psikolojik bir müdahale yöntemi hâline getirmiştir (Creswell, 2017).

MBSR programının başarısı, farklı psikolojik problemler için de mindfulness'ın bir müdahale modeli olarak benimsenmesini sağlamıştır. Bu doğrultuda geliştirilen bir diğer önemli program da Segal, Williams ve Teasdale tarafından oluşturulan Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi'dir (MBCT). MBCT özellikle depresyonun nüksünü önlemeye yönelik geliştirilmiş olup, bireyin olumsuz düşünce kalıplarını fark etmesine ve bunlarla özdeşleşmek yerine gözlemci konumda kalmasına yardımcı olmaktadır (Gu vd., 2015). MBCT'nin ardından, borderline kişilik bozukluğu, yeme bozuklukları, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) ve anksiyete bozuklukları gibi birçok psikolojik rahatsızlık için mindfulness temelli protokoller geliştirildiği bilinmektedir.

Mindfulness'ın psikolojik etkileri, son yıllarda yapılan nörobilimsel araştırmalarla da desteklenmektedir. Özellikle prefrontal korteks, amigdala ve anterior singulat korteks gibi beyin bölgelerinde mindfulness uygulamalarının yapısal ve fonksiyonel değişimlere yol açtığı gösterilmektedir. Örneğin, düzenli mindfulness pratiği yapan bireylerin beyinlerinde stresle ilişkilendirilen amigdala aktivitesinin azaldığı, duyu düzenleme ve dikkat kontrolüyle ilişkili bölgelerin ise daha etkin çalıştığı gözlenmektedir (Goldberg vd., 2018).

Mindfulness'ın anksiyete üzerindeki etkileri oldukça dikkat çekmektedir. Mindfulness, bireyin anksiyetik düşünce ve duyularını bastırmak yerine onları fark edip kabul etmesini teşvik etmektedir. Bu kabul temelli yaklaşım, bireyin kaçınma ve kontrol çabalarını azaltarak anksiyete ile daha işlevsel bir ilişki kurmasına olanak tanımaktadır. Ayrıca mindfulness uygulamaları bireylerin düşüncelerini yeniden çerçeveselendirmesine yardımcı olarak bilişsel esnekliği artırmaktadır. Bu bağlamda mindfulness, hem bir başa çıkma stratejisi hem de terapötik bir araç olarak işlev görmektedir (Creswell, 2017; Weiss vd., 2020).

Özetle mindfulness, sadece bir farkındalık becerisi değil, aynı zamanda bir yaşam biçimi olarak değerlendirilmektedir. Günümüzde birçok terapist ve eğitimciler mindfulness uygulamalarını kendi meslek pratiğine entegre etmektedir. Eğitimden iş hayatına, sağlıktan cezaevlerine kadar birçok farklı alanda mindfulness temelli müdahalelerin kullanıldığı ve etkili sonuçlar verdiği bilimsel araştırmalarla ortaya konmaktadır (Gu vd., 2015). Dolayısıyla mindfulness'ın tarihsel kökenleri ve çağdaş uygulamaları dikkate alındığında, bireyin zihinsel sağlığını geliştirmede güçlü bir araç olduğu söylenebilmektedir.

Mindfulness Temelli Stres Azaltma (MBSR)

Mindfulness Temelli Stres Azaltma (MBSR) programı, ilk olarak 1979 yılında Jon Kabat-Zinn tarafından Massachusetts Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde geliştirilmiştir. Program, başlangıçta kronik ağrı yaşayan bireylerin stres düzeylerini azaltmak ve yaşam kalitelerini artırmak amacıyla uygulanmıştır (Creswell, 2017). Ancak zamanla, bu müdahale yalnızca fiziksel rahatsızlıklarla sınırlı kalmamış; depresyon, anksiyete ve travma sonrası stres bozukluğu gibi çeşitli psikolojik sorunların tedavisinde de etkili olduğu gösterilmektedir (Creswell, 2017; Goldberg vd., 2018). Güncel araştırmalar, MBSR'nin bireylerin psikolojik iyilik halini

artırdığını, stresle başa çıkma becerilerini geliştirdiğini ve duygusal regülasyonu desteklediğini ortaya koymaktadır (Gu vd., 2015).

MBSR sekiz haftalık grup temelli bir müdahale programıdır. Katılımcılar haftada bir kez grup oturumlarına katılmaktadır (genellikle 2.5 saatlik). Program boyunca bireylerden günlük olarak ev egzersizlerini yapmaları beklenmektedir. MBSR uygulamaları; beden taraması, oturarak farkındalık meditasyonu, farkındalıkla yoga ve gündelik yaşam aktivitelerinde farkındalık gibi pratikleri içermektedir (Creswell, 2017).

MBSR'nin temel amacı, bireylerin mevcut anın farkına varmasını ve bu anı yargılamadan kabul etmesini sağlamaktır. Bu bağlamda program, katılımcıların stresli durumlara verdikleri otomatik tepkileri fark etmelerine ve bu tepkilere alternatif farkındalıklı tepkiler geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Özellikle anksiyete bozukluğu olan bireylerde, geleceğe dair aşırı düşünme ve kontrolsüz zihinsel senaryolar, kaygının temel kaynaklarından biri olmaktadır. MBSR, bireyin bu düşünce kalıplarını fark etmesini ve anda kalabilmesini teşvik ederek bu döngüyü kırmayı hedeflemektedir (Segal vd., 2013).

Yapılan sistematik derlemeler ve meta-analiz çalışmaları, MBSR'nin anksiyete belirtilerini anlamlı düzeyde azalttığını göstermektedir. Goldberg ve arkadaşlarının (2018) yaptığı bir meta-analiz, MBSR uygulamalarının klinik ve klinik olmayan örneklerde anksiyete düzeylerini anlamlı şekilde azalttığını ortaya koymaktadır. Özellikle bilişsel kaçınma, duygusal tepkisellik ve olumsuz otomatik düşünceler gibi anksiyeteyi sürdüren faktörlerde belirgin bir azalma gözlenmektedir.

MBSR'nin etkili olmasında nörobiyolojik mekanizmaların da rol oynadığı ileri sürülmektedir. Mindfulness uygulamalarının amigdala aktivitesini azalttığı, prefrontal korteks ile amigdala arasındaki bağlantıyı güçlendirdiği ve böylece duygu düzenleme süreçlerini iyileştirdiği gösterilmektedir (Gu vd., 2015). Ayrıca mindfulness pratiğinin HPA aksı üzerindeki düzenleyici etkisi sayesinde kortizol düzeylerinde de düşüş sağlandığı görülmektedir (Weiss vd., 2020).

Sonuç olarak, MBSR programı bireylerin anksiyete ile başa çıkmalarına hem bilişsel hem de fizyolojik düzeyde yardımcı olabilecek güçlü bir müdahale biçimi olarak öne çıkmaktadır. Bu program, bireylerin farkındalık kapasitelerini geliştirerek stres ve kaygı ile daha etkili ve sağlıklı bir biçimde başa çıkmalarına imkân tanımaktadır.

Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi (MBCT)

Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT), depresyonun nüksetmesini önlemek amacıyla geliştirilmiş bir psikoterapi yaklaşımıdır. Teasdale, Segal ve Williams tarafından 1990'lı yılların sonunda geliştirilen bu yöntem, geleneksel bilişsel davranışçı terapi ilkeleriyle mindfulness pratiklerini bütünleştirmektedir. MBCT, özellikle tekrarlayan depresyon öyküsü olan bireyler için tasarlanmış olsa da, yapılan birçok çalışma bu yaklaşımın yaygın anksiyete bozukluklarında da etkili olduğunu göstermektedir (Hoge vd., 2022).

MBCT programı, sekiz haftalık grup temelli bir yapıya sahiptir. Her hafta 2 saat süren grup oturumları gerçekleştirilir ve katılımcılar ev ödevleri ile desteklenmektedir. Program, mindfulness meditasyonları, bilişsel farkındalık çalışmaları, otomatik düşünceleri tanıma, duygu düzenleme teknikleri ve tekrarlayan olumsuz düşüncelere karşı yeni tutum geliştirme uygulamalarını içermektedir. Bu terapinin temelinde, bireyin kendi içsel deneyimlerini fark etmesi, onları yargılamadan gözlemlemesi ve bu gözlemlerle zihinsel kalıplar arasında mesafe kurabilmesi hedeflenmektedir (Segal vd., 2013).

MBCT'nin anksiyete üzerindeki etkileri giderek daha fazla araştırma ile desteklenmektedir. Yapılan çalışmalarda, MBCT'nin, özellikle kaygıyı tetikleyen olumsuz düşünce döngülerini fark etmede ve bu düşüncelere yönelik farkındalıklı bir mesafe geliştirmede oldukça etkili olduğu bulunmuştur. Bu yaklaşım sayesinde bireyler, kaygılarını bastırmak yerine onları gözlemlemeyi, kabul etmeyi ve bu deneyimleri dönüştürmeyi öğrenmektedirler. Böylece anksiyete bozukluklarının sürdürülmesinde etkili olan kaçınma, bastırma ve kontrol çabaları yerini kabul ve farkındalık temelli stratejilere bırakmaktadır (Creswell, 2017).

MBCT'nin özellikle dikkat kontrolü, bilişsel esneklik ve duygusal düzenleme becerilerini geliştirdiği görülmektedir. Bu da bireylerin stresli durumlarla daha sağlıklı başa çıkmasını sağlamaktadır. Ayrıca, yapılan bazı nörogörüntüleme çalışmaları, MBCT uygulamalarının amigdala aktivitesini azalttığını, prefrontal korteksin aktivasyonunu artırdığını ve duyguların daha etkili bir şekilde düzenlendiğini göstermektedir (Gu vd., 2015).

Bir başka dikkat çekici bulgu ise MBCT'nin etkilerinin zaman içinde kalıcı olabilmesidir. Mindfulness becerileri günlük yaşamın bir parçası hâline geldikçe, bireyin yaşam olaylarına karşı geliştirdiği zihinsel tutum da değişmektedir. MBCT eğitimi alan bireylerde anksiyete düzeylerinde hem kısa vadede hem de takip çalışmalarında anlamlı azalmalar görülmektedir (Goldberg vd., 2018).

Sonuç olarak, MBCT hem bilişsel hem de duygusal süreçleri hedefleyen bütüncül bir yaklaşım sunmaktadır. Bu yaklaşım sayesinde bireyler, anksiyete ile mücadelede içsel kaynaklarını kullanmayı öğrenmekte, zihinsel ve bedensel farkındalıklarını geliştirerek stresörlere karşı daha dayanıklı hâle gelmektedirler. MBCT, özellikle tekrarlayan olumsuz düşünce döngülerini fark etme ve bu döngülere karşı farkındalık temelli yeni yanıtlar geliştirme konusunda etkili bir müdahale biçimi olarak öne çıkmaktadır.

İlgili Araştırmalar

Son yıllarda yapılan araştırmalar, mindfulness temelli müdahalelerin anksiyete düzeylerini azaltmada etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Goldberg ve arkadaşları (2018) tarafından yürütülen çalışmada, mindfulness temelli uygulamaların klinik ve klinik olmayan örneklerde anlamlı düzeyde anksiyete azalmasına yol açtığı belirtilmiştir. Bu çalışma, hem Mindfulness Temelli Stres Azaltma (MBSR) hem de Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi (MBCT) protokollerinin anksiyete belirtileri üzerindeki etkilerini göstermektedir. Benzer şekilde Creswell (2017), mindfulness pratiğinin dikkat odağını güçlendirdiğini ve bireyin kaygı yaratan düşünceler üzerinde daha yüksek kontrol geliştirdiğini vurgulamaktadır.

Gu ve arkadaşlarının (2015) yaptığı sistematik derlemede, mindfulness uygulamalarının bireylerin otomatik düşünce döngülerini fark etmesine olanak sağlayarak anksiyeteye yol açan bilişsel çarpıtmaları azalttığı görülmektedir. Ayrıca, prefrontal korteks ve amigdala arasındaki bağlantıların mindfulness uygulamalarıyla güçlendiği, bu sayede duygusal regülasyon becerilerinin geliştiği ifade edilmektedir.

Weiss ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan araştırmalar, mindfulness temelli terapilerin yalnızca semptom azaltmaya değil, aynı zamanda bireylerin psikolojik esnekliğini artırmaya da katkı sunduğunu belirtmektedir. Bu araştırmada, özellikle anksiyete bozukluğu tanısı almış bireylerde MBCT programının hem kısa hem uzun vadeli olumlu etkiler yarattığı görülmektedir.

2020 sonrası dönemde yapılan çalışmalar, mindfulness müdahalelerinin dijital platformlar üzerinden de etkili bir biçimde uygulanabileceğini göstermektedir (Hoge vd., 2022). Özellikle COVID-19 pandemisi sürecinde yürütülen çevrimiçi MBCT programlarının, sosyal izolasyon ve belirsizlik kaynaklı anksiyete semptomlarını hafifletmede başarılı olduğu gözlemlenmiştir.

Bu araştırmaların ortak noktası, mindfulness temelli uygulamaların anksiyeteye karşı etkili bir koruyucu ve terapötik faktör olduğunu göstermesidir. Ancak müdahalelerin süresi, uygulama biçimi, hedef kitle özellikleri ve kültürel bağlam gibi değişkenlerin, etkinlik düzeyini etkileyebileceği belirtilmektedir. Bu bağlamda, mevcut tez çalışmasında mindfulness temelli müdahalelerin etkililiğini ele alan çalışmalar incelenmiş ve bu alandaki güncel bulgular sistematik biçimde değerlendirilmiştir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu derleme çalışması kapsamında 2010–2025 yılları arasında yayımlanmış çalışmalar incelenerek, mindfulness temelli müdahalelerin anksiyete üzerindeki etkileri değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular, mindfulness uygulamalarının anksiyete semptomlarını azaltmada etkili olduğunu ve bu etkinin dikkat odağını geliştirme, düşünce-duygu farkındalığını artırma, otomatik tepkileri azaltma ve zihinsel esnekliği destekleme gibi psikolojik mekanizmalar üzerinden gerçekleştiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca mindfulness temelli müdahalelerin bireysel, grup temelli ve dijital uygulamalara uygun olması, bu yaklaşımın farklı bağlamlarda esnek biçimde uygulanabilirliğini ve erişilebilirliğini artırmaktadır.

Araştırmalar, mindfulness temelli programların yalnızca anksiyeteyi azaltmakla kalmayıp, bireyin genel psikolojik iyilik hâlini desteklediğini de göstermektedir. Bu yönüyle mindfulness, önleyici ve tamamlayıcı bir ruh sağlığı aracı olarak değerlendirilmektedir. Mindfulness uygulamalarının hem terapi sürecine entegre edilmesi hem de toplum temelli ruh sağlığı hizmetlerinde kullanılması, daha geniş kitlelere ulaşma potansiyelini beraberinde getirmektedir.

Bununla birlikte, incelenen çalışmaların çoğunun kısa vadeli etkileri ele alması, uzun dönemli etkilerin yeterince araştırılmamış olması önemli bir sınırlılık olarak göze çarpmaktadır. Gelecekteki araştırmaların daha uzun izlem süreleri içermesi ve farklı kültürel bağlamlarda

mindfulness uygulamalarının etkililiğini değerlendirmesi, alandaki bilgi birikimini derinleştireceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak, mindfulness temelli müdahaleler, anksiyete bozukluklarının önlenmesi ve tedavisinde etkili, esnek ve sürdürülebilir bir yaklaşım sunmaktadır. Bu nedenle hem klinik uygulamalarda hem de akademik araştırmalarda mindfulness'ın daha yaygın biçimde ele alınması ve desteklenmesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA

Beck, A. T. (2011). "Cognitive Therapy: Current Status and Future Directions." *Annual Review of Medicine*, 62, 397–409.

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241.

Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*. New York: Guilford Press.

Craske, M. G., Stein, M. B., Eley, T. C., Milad, M. R., Holmes, A., Rapee, R. M., & Wittchen, H.-U. (2011). Anxiety disorders. *Nature Reviews Disease Primers*, 2, 16036.

Craske, M. G., Treanor, M., Conway, C. C., Zbozinek, T., & Vervliet, B. (2014). Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach. *Behaviour Research and Therapy*, 58, 10–23.

Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, 68, 491–516.

Fonagy, P., & Luyten, P. (2016). A multilevel perspective on the development of borderline personality disorder. *Development and Psychopathology*, 28(4pt1), 1373–1388.

Goldberg, S. B., Tucker, R. P., Greene, P. A., Davidson, R. J., Kearney, D. J., & Simpson, T. L. (2018). Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 59, 52–60.

Gu, J., Strauss, C., Bond, R., & Cavanagh, K. (2015). How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and meta-analysis of mediation studies. *Clinical Psychology Review*, 37, 1–12.

Guendelman, S., Medeiros, S., & Rampes, H. (2017). Mindfulness and Emotion Regulation: Insights from Neurobiological, Psychological, and Clinical Studies. *Frontiers in Psychology*, 8, 220.

Hoge, E. A., Bui, E., Marques, L., Metcalf, C. A., Morris, L. K., Robinaugh, D. J., & Simon, N. M. (2022). Randomized controlled trial of mindfulness meditation for generalized anxiety disorder: Effects on anxiety and stress reactivity. *JAMA Psychiatry*, 79(2), 107–115.

- Kim, M. J., Loucks, R. A., Palmer, A. L., Brown, A. C., & Whalen, P. J. (2011). The structural and functional connectivity of the amygdala: From normal emotion to pathological anxiety. *Behavioural Brain Research*, 223(2), 403–410.
- Lindsay, E. K., & Creswell, J. D. (2017). Mechanisms of mindfulness training: Monitor and Acceptance Theory (MAT). *Clinical Psychology Review*, 51, 48–59.
- Schore, A. N. (2012). *The Science of the Art of Psychotherapy*. W. W. Norton & Company.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Shin, L. M., & Liberzon, I. (2010). The neurocircuitry of fear, stress, and anxiety disorders. *Neuropsychopharmacology*, 35(1), 169–191.
- Stein, M. B., & Sareen, J. (2015). Generalized anxiety disorder. *The New England Journal of Medicine*, 373(21), 2059–2068.
- Weiss, D. J., Nelson, D. V., & Gervais, W. M. (2020). The randomized controlled trial: Still the gold standard? *Perspectives on Psychological Science*, 15(4), 1098–1110.
- World Health Organization. (2021). *Depression and other common mental disorders: Global health estimates*.