

Cerrahi Hastalarının Hemşirelik Bakımında Mindfulness Temelli Müdahalelerin Hasta Sonuçlarına Etkileri

Seçkin Karakuş¹

Burcu Ağdemir²

Özet

Cerrahi girişimler, hastaların yalnızca fizyolojik değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal sağlığını da önemli ölçüde etkilemektedir. Perioperatif dönemde hastalar sıklıkla ağrı, anksiyete, stres, uyku bozuklukları ve depresif belirtiler gibi sorunlarla karşılaşmakta; bu psikososyal etmenler sempatik sinir sistemi ve hipotalamus-hipofiz-adrenal eksenini üzerinden fizyolojik stres yanıtını artırarak komplikasyonlara ve iyileşme sürecinin uzamasına zemin hazırlayabilmektedir. Özellikle preoperatif dönemde yaşanan kaygı, postoperatif dönemde ağrı algısının artmasına, ilaç gereksinimlerinin yükselmesine ve yaşam kalitesinin düşmesine yol açabilmektedir. Bu nedenle cerrahi hastalarının bakımında yalnızca biyomedikal yaklaşımlar değil, aynı zamanda psikososyal ve davranışsal desteklerin entegrasyonu büyük önem taşımaktadır. Son yıllarda bu bağlamda öne çıkan en etkili farmakolojik olmayan yöntemlerden biri de mindfulness temelli müdahalelerdir. Kabat-Zinn tarafından tıbbi literatüre kazandırılan bu yaklaşım, bireyin şimdiki ana kasıtlı, bilinçli ve yargısız dikkat yöneltmesi üzerine kuruludur. Mindfulness uygulamaları bireylerin duygu düzenleme, dikkat kontrolü ve öz-farkındalık kapasitelerini güçlendirmekte; nörogörüntüleme çalışmaları bu etkinin beyin yapısında olumlu değişikliklerle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Literatür, preoperatif dönemde uygulanan kısa süreli nefes veya beden tarama egzersizlerinin anksiyeteyi azalttığını; postoperatif dönemde ise ağrı şiddetini ve analjezik kullanımını düşürdüğünü, uyku kalitesi ve yaşam doyumunu artırdığını göstermektedir. Hemşirelik bağlamında mindfulness

- 1 Dr. Öğr. Üyesi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü, seçkin.karakuş@erzincan.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-8088-7462
- 2 Dr. Öğr. Üyesi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü, bkaya@erzincan.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-5442-4082

yalnızca hasta sonuçlarını iyileştirmekle sınırlı kalmamakta; hemşire-hasta iletişimini güçlendirmekte, güven duygusunu artırmakta, hemşirelerin stres ve tükenmişlik düzeylerini de düşürmektedir. Sonuç olarak mindfulness, cerrahi hemşireliğinde kanıta dayalı, düşük maliyetli ve uygulanabilir bir yaklaşım olarak perioperatif bakımın bütüncül çerçevesine entegre edilmeli ve sürdürülebilir eğitim programları ile desteklenmelidir.

1. Giriş

Cerrahi işlemler, hastaların fiziksel ve psikolojik sağlığını önemli ölçüde etkileyen tıbbi müdahalelerdir. Ameliyat öncesi, sırası ve sonrasında hastalar genellikle ağrı, anksiyete, stres ve uyku bozuklukları gibi çeşitli sorunlarla karşı karşıya kalmaktadırlar (Yang et al., 2022). Modern tıbbın en sık uygulanan ve yaşam kurtarıcı yöntemleri arasında yer alan cerrahi girişimler yalnızca fizyolojik değil aynı zamanda psikososyal açıdan da yoğun stres barındırmaktadır. Ameliyat öncesinde hastalar sıklıkla kaygı, belirsizlik, ağrı beklentisi ve komplikasyon korkusu yaşarken; ameliyat sonrasında ise ağrı, uyku bozuklukları, depresif belirtiler, işlevsellik kaybı ve iyileşme süresinin uzaması gibi durumlar gözlenmektedir (Lanini et al., 2022). Bu psikososyal faktörlerin cerrahi sonuçlar üzerinde doğrudan etkili olduğu, komplikasyon riskini artırabileceği ve hasta memnuniyetini olumsuz yönde etkileyebileceği bilinmektedir.

Perioperatif süreçte yaşanan stres, sempatik sinir sistemi ve hipotalamus-hipofiz-adrenal (HPA) eksenini aracılığıyla kortizol düzeyinde artış, bağışıklık yanıtında baskılanma ve hemodinamik değişiklikler şeklinde fizyolojik yanıtlar oluşmasına neden olabilmektedir. Bu yanıt kısa süreli olduğunda adaptif kabul edilse de yoğun veya uzamış olduğunda yara iyileşmesinde gecikme, enfeksiyon riski, kardiyak komplikasyonlar ve hatta mortaliteye kadar giden olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir (Tung et al., 2024). Bu nedenle cerrahi hastalarının bakımında yalnızca biyomedikal değil, aynı zamanda psikososyal ve davranışsal desteklerin de entegre edilmesi ve bütüncül yaklaşımlar giderek daha fazla önem kazanmaktadır.

Son yıllarda, bu bağlamda öne çıkan en önemli farmakolojik olmayan yöntemlerden biri de mindfulness (bilinçli farkındalık) temelli müdahalelerdir. Kabat-Zinn'in 1970'li yıllarda tıbbi alana kazandırdığı bu yaklaşım, bireyin şimdiki ana, kasıtlı, bilinçli ve yargısız dikkat yöneltmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu zihinsel pratik sayesinde bireyler düşünce, duygu ve bedensel duyumlarını fark etme, kabullenme ve düzenleme kapasitesi geliştirebilmektedir (Yalçın, Muslu & Ongün, 2025). Mindfulness'ın sağlık alanına entegrasyonu, kronik ağrıdan depresyon ve anksiyeteye,

hipertansiyondan obeziteye kadar pek çok alanda araştırılmış ve etkili sonuçlar alındığı saptanmıştır (Roberts et al., 2022).

Cerrahi operasyon geçirecek olan ya da geçiren hastalar açısından yapılan sistematik derlemeler ve meta-analizler, mindfulness temelli müdahalelerin ameliyat öncesinde kaygıyı azalttığını, ameliyat sonrasında ise ağrı deneyimini ve analjezik kullanımını anlamlı düzeyde azalttığını göstermektedir. Örneğin Tung ve arkadaşlarının (2024) meta-analizinde mindfulness uygulamalarının preoperatif anksiyetede orta düzeyde azalma sağladığı, postoperatif dönemde ise ilk günden başlayarak 28. güne kadar ağrı şiddetini anlamlı biçimde azalttığı bildirilmiştir. Benzer şekilde Barton ve arkadaşlarının (2023) ortopedik cerrahiye yönelik derlemesinde, mindfulness uygulamalarının kalça ve diz protezi ameliyatları sonrası ağrıyı hafifletmede etkili olduğu saptanmıştır.

Mindfulness'in cerrahi hemşireliği bağlamındaki önemi, yalnızca hasta sonuçlarını iyileştirmekle sınırlı değildir. Bu yaklaşım aynı zamanda hemşire-hasta iletişimini güçlendirmekte, bakım sürecini daha bütüncül kılmakta ve hemşirelerin tükenmişlik riskini azaltmaya da yardımcı olmaktadır (Diller, 2022; Coopersmith, 2025). Böylece mindfulness, hem hasta hem de sağlık profesyoneli boyutunda çift yönlü yarar sağlayan bir müdahale niteliği taşımaktadır. Bu kitap bölümü, cerrahi hastalarının hemşirelik bakımında mindfulness temelli müdahalelerin rolünü kapsamlı bir şekilde incelemeyi amaçlamaktadır. İlk olarak mindfulness'in kavramsal temelleri ve sağlık alanına entegrasyonu ele alınıp, ardından preoperatif ve postoperatif dönemdeki hemşirelik bakımına uyarlanması ve hasta sonuçlarına etkilerinin değerlendirilmesi hedeflenmektedir.

2. Mindfulness Kavramı ve Temel İlkeleri

Mindfulness kavramı, bireyin şimdiki ana odaklanarak, yargısız bir şekilde deneyimlerini gözlemlemesi ve kabul etmesi olarak tanımlanmaktadır (Kabat-Zinn, 2003). Bu kavram, Budist geleneklerden köken almakla birlikte, günümüzde seküler bir uygulama olarak psikoloji ve tıp alanlarında yaygın olarak kullanılmaktadır (Bishop et al., 2004). Mindfulness'in temel ilkeleri, bireyin dikkatini bilinçli olarak yönetmesi ve deneyimlerine karşı açık, meraklı ve kabullenici bir tutum geliştirmesi üzerine kuruludur. Bu ilkeler şunları içermektedir:

1. Şimdiki ana odaklanma: Bireyin dikkatini geçmiş veya gelecek yerine mevcut ana yönlendirmesi.
2. Yargısız farkındalık: Deneyimlerin iyi veya kötü olarak etiketlenmeden, olduğu gibi gözlemlenmesi.

3. Kabul: Hoş olmayan duygu ve düşüncelerin bile değiştirmeye çalışmadan kabul edilmesi.
4. Merak ve açıklık: Deneyimlere karşı yeni başlayan bir zihin tutumu ile yaklaşılması.
5. Öz-şefkat: Kendine karşı anlayışlı ve nazik bir tutum geliştirme (Shapiro et al., 2006).

Mindfulness uygulamaları, formal meditasyon seanslarından günlük yaşam aktivitelerinde bilinçli farkındalık geliştirmeye kadar çeşitli teknikleri kapsamaktadır (Baer, 2003). Bu uygulamalar, bireylerin stres yönetimi, duygu düzenleme ve genel yaşam kalitesini artırma konularında etkili olduğu gösterilmiştir (Khoury et al., 2013). Sağlık alanında, mindfulness temelli müdahaleler kronik ağrı, anksiyete, depresyon ve stres yönetimi gibi çeşitli durumların tedavisinde kullanılmaktadır (Grossman et al., 2004). Modern sağlık uygulamalarında mindfulness, bireyin stresle başa çıkma becerilerini güçlendirmekte, duygusal regülasyonunu desteklemekte ve psikolojik iyilik halini artırmaktadır (Roberts et al., 2022).

Özellikle cerrahi hastalarında, mindfulness uygulamalarının preoperatif anksiyeteyi azaltma, postoperatif ağrı yönetimini iyileştirme ve iyileşme sürecini hızlandırma potansiyeli bulunmaktadır (Garland et al., 2017). Mindfulness'ın nörobiyolojik etkileri üzerine yapılan araştırmalar, düzenli uygulamanın beyin yapısında ve işlevinde olumlu değişikliklere yol açtığını göstermektedir (Tang et al., 2015). Bu değişiklikler, duygu düzenleme, dikkat kontrolü ve öz-farkındalık ile ilişkili beyin bölgelerinde gözlemlenmektedir. Cerrahi hastaları için mindfulness temelli müdahalelerin geliştirilmesi ve uygulanması, hasta bakım kalitesini artırma ve iyileşme süreçlerini optimize etme potansiyeline sahiptir. Sonuç olarak, mindfulness kavramı ve temel ilkeleri, bireylerin zihinsel ve fiziksel sağlığını iyileştirmek için güçlü bir araç sunmaktadır.

2.1. Mindfulness'ın Tarihsel Gelişimi ve Temelleri

Mindfulness'ın kökeni Budist öğretilere dayandırılmaktadır. Pali dilindeki *sati* kavramı, “hatırlama” veya “farkında olma” anlamlarına gelmektedir. Budist geleneğin en temel öğretilerinden biri olan *sekiz katlı yol* içerisinde sati, etik yaşam ve meditasyon pratiklerinin merkezinde yer almıştır. Bu bağlamda mindfulness, yalnızca zihinsel bir egzersiz değil, aynı zamanda ahlaki ve varoluşsal bir disiplin olarak uygulanmıştır (Kabat-Zinn, 2003).

Batı dünyasında mindfulness kavramı 19. yüzyıldan itibaren bilimsel yazına girmeye başlamıştır. İlk çeviriler, Budist metinler üzerinde çalışan

filolog Rhys Davids tarafından yapılmıştır. Ancak kavramın klinik alana aktarılması, 20. yüzyılın sonlarına rastlamıştır. 1979 yılında Jon Kabat-Zinn, Massachusetts Üniversitesi'nde kurduğu Stres Azaltma Kliniği'nde Budist meditasyon tekniklerini seküler bir çerçeveye uyarlamış ve Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) programını geliştirmiştir. MBSR, kronik ağrı ve stres yaşayan hastalarda uygulanarak Batı tıbbında mindfulness'ın ilk sistematik protokolü haline gelmiştir (Roberts et al., 2022).

Zaman içinde MBSR, farklı klinik ihtiyaçlara göre çeşitlendirilmiştir. Özellikle depresyon nükslerini önlemek amacıyla Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) geliştirilmiş, bağımlılık ve ağrı yönetimi için ise Mindfulness-Oriented Recovery Enhancement (MORE) protokolü tasarlanmıştır (Roberts et al., 2022). Bu programların temelinde bireyin şimdiki ana yönelimi, deneyimlere yargısız yaklaşımı ve dikkatini bilinçli biçimde yönlendirmesi yer almıştır.

Mindfulness tanımları literatürde çeşitlilik göstermektedir. Bazı araştırmacılar mindfulness'ı "anlık farkındalık" olarak tanımlamış, bazıları ise "yargısız farkındalık ve kabul" boyutunu öne çıkarmıştır (Chems-Maarif et al., 2025). Shapiro ve arkadaşları (2006) mindfulness'ın üç bileşenden oluştuğunu öne sürmüştür: **dikkat (attention)**, **niyet (intention)** ve **tutum (attitude)**. Buna göre mindfulness, yalnızca dikkatin yönlendirilmesi değil, aynı zamanda deneyimlere yaklaşım biçimiyle de ilişkili bir olgu olarak ele alınmıştır.

Günümüzde yapılan nörogörüntüleme çalışmaları, mindfulness uygulamalarının beyinde belirgin değişikliklere yol açtığını göstermektedir. Prefrontal kortekste artan aktivasyon, dikkat kontrolünü güçlendirmiş; insula bölgesindeki değişiklikler bedensel farkındalığı artırmıştır. Ayrıca amigdala reaktivitesinde azalma, stres yanıtının regülasyonuna katkı sağlamıştır (Marchand, 2014). Bu bulgular, mindfulness'ın yalnızca öznel deneyim düzeyinde değil, biyolojik düzeyde de etkili olduğunu ortaya koymuştur.

2.2. Mindfulness'ın Sağlık Alanına Entegrasyonu

Mindfulness, 1980'lerden itibaren sağlık alanına hızla entegre edilmiştir. Başlangıçta kronik ağrı, stres ve depresyon tedavisinde uygulanmış, ilerleyen yıllarda onkoloji, kardiyak rehabilitasyon, obezite yönetimi ve cerrahi süreçler dahil olmak üzere çok geniş bir yelpazede kullanılmıştır (Almuhtadi & Alageel, 2023).

Araştırmalar, mindfulness'ın özellikle cerrahi bağlamda preoperatif dönemde anksiyeteyi azaltmakta ve postoperatif ağrıyı hafifletmekte etkili olduğunu göstermiştir (Tung et al., 2024). Reynolds ve Hamidian

Jahromi (2022) mindfulness tabanlı müdahalelerin postoperatif bakımda ağrı yönetimini, işlevselliği ve yaşam kalitesini artırdığını rapor etmiştir. Ayrıca bu uygulamaların opioid kullanımını azaltmakta ve iyileşme sürecini hızlandırmakta olduğu belirtilmiştir.

Mindfulness, yalnızca hasta bakımında değil, sağlık profesyonellerinin iyilik halinde de önemli bir rol oynamaktadır. Cerrahi hemşireleri ve asistanlara yönelik programlar, stresin azaltılmasına, tükenmişlik riskinin düşmesine ve hasta ile daha etkin bir iletişim kurulmasına katkı sağlamıştır (Coopersmith, 2025; Diller, 2022). Bu yönüyle mindfulness, hem hasta hem de sağlık çalışanı yararına çift yönlü fayda sağlamaktadır.

Cerrahi uygulamalara entegrasyonda birkaç strateji öne çıkmıştır:

1. Kısa müdahaleler: Ameliyat öncesi 5–20 dakikalık nefes veya beden tarama egzersizleri anksiyeteyi azaltmıştır (Tung et al., 2024).
2. Dijital destek: Mobil uygulamalar ve çevrim içi platformlarla mindfulness uygulamaları daha erişilebilir hale gelmektedir (Martorella et al., 2021).
3. Multimodal yaklaşımlar: Fizik tedavi ve ağrı yönetimi ile mindfulness uygulamalarının birleştirilmesi postoperatif dönemde olumlu sonuçlar vermiştir (Fritz et al., 2023).

Mindfulness'ın sağlık alanına entegrasyonu, yalnızca bireysel düzeyde değil, sistemsel düzeyde de etkiler yaratmaktadır. Sağlık kuruluşları, çalışanların stres yönetimini güçlendirmek amacıyla mindfulness temelli eğitimler düzenlemekte, böylece hem hasta bakım kalitesi hem de çalışan memnuniyeti artırılmaktadır.

Sonuç olarak mindfulness, tarihsel kökenleriyle kadim bir pratikten doğmuş, modern dönemde sekülerleştirilerek klinik bağlama entegre edilmiştir. Günümüzde hem hasta bakımında hem de sağlık çalışanlarının iyilik halinde önemli bir araç olarak kullanılmakta ve sağlık alanında bütüncül bir yaklaşımın parçası haline gelmiştir.

3. Mindfulness Temelli Müdahalelerin Hemşireliğe Uyarlanması

Mindfulness, hemşirelik bakımında yalnızca bir ek müdahale yöntemi değil, aynı zamanda hasta merkezli bakım anlayışının güçlendirilmesine katkıda bulunan bir yaklaşım olarak görülmüştür. Günümüzde hemşirelik, yalnızca biyomedikal sorunların çözümüne odaklanmamış; psikososyal, duygusal ve kültürel boyutları da kapsayan bütüncül bir disiplin haline gelmiştir. Bu bağlamda mindfulness temelli uygulamaların hemşireliğe

entegrasyonu, bakım kalitesinin artırılması, hemşire-hasta iletişiminin güçlendirilmesi ve sağlık profesyonellerinin kendi iyi oluşlarının korunması açısından önemli bir gelişme olarak değerlendirilmektedir (Roberts et al., 2022; Yalçın et al., 2025).

3.1. Mindfulness'ın Hemşirelik Bakımına Entegrasyonu

Hemşirelik uygulamaları, yoğun stres ve çoklu görev yükü altında yürütülmektedir. Hemşireler, hastaların yalnızca fizyolojik değil, aynı zamanda psikolojik gereksinimlerine de yanıt vermekle sorumlu olduklarından, tükenmişlik ve duygusal yorgunluk açısından riskli bir meslek grubunda yer almaktadırlar. Mindfulness bu noktada hem hasta bakımını hem de hemşirelerin kendi iyi oluşlarını destekleyen bir yaklaşım olarak öne çıkmıştır. Araştırmalar, mindfulness temelli müdahalelerin hemşirelerde stres ve tükenmişliği azalttığını, dikkat ve farkındalığı artırdığını göstermiştir (Coopersmith, 2025; Diller, 2022). Bu bulgular, mindfulness'ın yalnızca bireysel psikolojik yararlar sağlamadığını, aynı zamanda bakımın kalitesini de yükselttiğini ortaya koymuştur. Hemşirelerin daha sakin, sabırlı ve farkındalıklı olması, hastaların güven duygusunu güçlendirmekte ve bakım sürecine aktif katılımını kolaylaştırmaktadır (Yalçın et al., 2025).

Mindfulness'ın hemşirelik bakımına entegrasyonunda üç temel boyut öne çıkmıştır:

1. Kendi farkındalığını geliştirme: Hemşire, beden duyularını, stres düzeyini ve duygusal durumunu fark ederek daha dengeli ve bilinçli müdahalelerde bulunabilmektedir (Yang et al., 2022).
2. Hasta bakımında uygulama: Ameliyat öncesi hastalara kısa süreli nefes egzersizleri veya beden tarama çalışmaları yaptırmak, onların anksiyetesini azaltmaktadır (Tung et al., 2024).
3. Ekip içi iletişimi güçlendirme: Mindfulness, hemşirelerin iş arkadaşlarıyla empatik ve sabırlı bir iletişim kurmasına katkıda bulunmakta, böylece bakımın bütüncül niteliği güçlenmektedir (Reynolds & Hamidian Jahromi, 2022).

Hastaların perioperatif dönemde karşılaştıkları zorlukları hafifletmek ve iyilik hallerini desteklemek amacıyla farklı cerrahi disiplinlerde yararlanılan mindfulness genel cerrahi, ortopedik girişimler, nöroşirürji, kardiyovasküler cerrahi, onkolojik operasyonlar, plastik ve rekonstrüktif cerrahi, jinekolojik ve ürolojik cerrahi ile travma cerrahisi gibi birçok alanda ameliyat öncesi ve sonrası süreçlerde tamamlayıcı bir yöntem olarak kendisine yer bulmuştur. Mindfulness, bireylerin olumsuz düşünce ve duygularıyla daha sağlıklı bir

ilişki kurmalarına aracılık etmekte ve böylece cerrahi sürece adaptasyonlarını kolaylaştırarak bakımın bütüncül bir perspektiften ele alınmasına katkı sağlamaktadır (Creswell, 2017). Ayrıca, bu yaklaşımın sağlık alanına entegre edilmesi psikolojik iyileşmenin yanı sıra fizyolojik iyileşmeyi de desteklemekte, dolayısıyla perioperatif bakımın kalitesine doğrudan katkıda bulunmaktadır (Reynolds & Hamidian Jahromi, 2022).

Cerrahi hemşireliği özelinde mindfulness uygulamaları, özellikle preoperatif dönemde anksiyeteyi azaltmakta, postoperatif süreçte ise ağrı yönetimine katkı sağlamaktadır (Roberts et al., 2022). Hemşireler tarafından uygulanan kısa farkındalık temelli müdahaleler, farmakolojik yöntemlere ek olarak non-invaziv bir destek sunmaktadır. Bu yönüyle mindfulness, hemşirelik bakımının bütüncül doğasıyla uyumlu ve tamamlayıcı bir yöntem haline gelmiştir.

3.2. Hemşire-Hasta İletişiminde Mindfulness Temelli Yaklaşım

Hemşire-hasta iletişimi, bakım sürecinin en kritik bileşenlerinden biridir. Etkin iletişim, yalnızca bilgi aktarımını değil, aynı zamanda duygusal destek ve güven ilişkisinin kurulmasını da kapsamaktadır. Mindfulness, hemşire-hasta iletişimde dikkat, empati ve kabul odaklı bir yaklaşım geliştirmektedir. Farkındalık temelli iletişim, hemşirelerin hastalarını aktif biçimde dinlemelerini, onların sözlü ve sözsüz mesajlarını daha doğru algılamalarını sağlamaktadır. Bu yaklaşım, hemşirelerin sabırla ve yargısız bir şekilde hastaların kaygılarını dinlemelerine yardımcı olmaktadır. Araştırmalar, farkındalık temelli iletişimin hastaların kendilerini daha iyi ifade etmelerine, tedavi sürecine güven duymalarına ve bakım sürecine daha aktif katılmalarına katkıda bulunduğunu göstermiştir (Yalçın et al., 2025).

Ayrıca mindfulness, hemşirelerin kendi duygusal tepkilerini daha iyi yönetmelerine olanak tanımaktadır. Bu durum, özellikle yoğun stres altında çalışan hemşirelerin iletişimde öfke, sabırsızlık veya kayıtsızlık gibi olumsuz tepkiler vermelerini engellemektedir. Örneğin preoperatif dönemde anksiyetesi yüksek bir hasta ile iletişim kuran hemşirenin, mindfulness sayesinde daha sakin ve empatik bir tutum sergilediği bildirilmiştir (Tung et al., 2024).

Mindfulness temelli iletişim, aynı zamanda hemşirelerin etik duyarlılıklarını artırmaktadır. Çünkü bu yaklaşım, hemşirenin kendi önyargılarını fark etmesine ve hastaya değer temelli bir bakış açısıyla yaklaşmasına olanak tanımaktadır. Bu bağlamda farkındalık temelli iletişim, hemşire-hasta ilişkisinde güveni pekiştiren ve bakımın insancıl yönünü güçlendiren bir yöntem olarak değerlendirilmektedir (Coopersmith, 2025).

4. Preoperatif Dönemde Mindfulness ve Hasta Sonuçlarına Etkileri

Preoperatif dönem, cerrahi müdahale öncesinde hastaların fiziksel ve psikolojik olarak hazırlandığı kritik bir süreç olup hastaların psikolojik ve fizyolojik açıdan en yoğun stres yaşadıkları zaman dilimlerinden biri olarak tanımlanmaktadır. Bu dönemde yaşanan stres ve anksiyete, ameliyat sonrası iyileşme sürecini olumsuz etkileyebilmektedir. Ameliyat öncesinde belirsizlik, ölüm korkusu, ağrı beklentisi ve komplikasyon kaygıları, hastaların ruhsal dengesini bozabilmektedir. Bu durum yalnızca psikolojik iyilik halini değil, cerrahi sonuçları da olumsuz yönde etkilemektedir. Yüksek preoperatif kaygı düzeyleri, postoperatif ağrı algısını artırmakta, anesteziye verilen fizyolojik yanıtı şiddetlendirmekte ve iyileşme süresini uzatabilmektedir (Lanini et al., 2022; Tung et al., 2024).

Son yıllarda, preoperatif dönemde mindfulness uygulamalarının hasta sonuçları üzerindeki potansiyel olumlu etkileri araştırmacıların ilgisini çekmektedir. Yapılan çalışmalar, mindfulness uygulamalarının preoperatif dönemde çeşitli fizyolojik parametreler üzerinde olumlu etkiler gösterdiğini ortaya koymaktadır (Tung et al., 2024). Bu bağlamda mindfulness temelli uygulamalar, preoperatif dönemde hastaların kaygı düzeylerini azaltmak, ağrı algısını yeniden çerçevelemek ve duygu düzenleme kapasitelerini güçlendirmek için giderek daha fazla uygulanmaktadır.

4.1. Ameliyat Öncesi Kaygının Azaltılmasında Mindfulness Uygulamaları

Ameliyat öncesi kaygı, cerrahi müdahale geçirecek adaylarının yaklaşık %60–80’inde görülen yaygın bir durumdur. Yalnızca subjektif sıkıntılara yol açmayıp aynı zamanda intraoperatif ilaç gereksinimlerini artırmakta ve postoperatif iyileşme süresini de olumsuz etkilemektedir. Bu nedenle kaygının azaltılması, cerrahi bakımın kritik hedeflerinden biri haline gelmiştir (Tung et al., 2024).

Mindfulness temelli uygulamaların ameliyat öncesi kaygıyı azaltmada etkili olduğu pek çok çalışmada gösterilmiştir. Tung ve arkadaşlarının (2024) meta-analizi, mindfulness temelli preoperatif müdahalelerin kaygıyı anlamlı düzeyde azalttığını ortaya koymuştur. Çalışmalarda uygulanan kısa süreli nefes farkındalığı egzersizleri, beden tarama uygulamaları ve rehberli meditasyon seansları, hastaların kaygı düzeylerinde klinik olarak anlamlı azalmalar sağlamıştır.

Bunun yanı sıra, kısa süreli mindfulness seanslarının pratik uygulanabilirliği, cerrahi hemşireliğinde önemli bir avantaj sağlamaktadır. Ameliyat öncesi poliklinik ziyaretlerinde veya serviste bekleme sürecinde uygulanabilen 10-

20 dakikalık kısa müdahalelerin bile hastaların stres yanıtlarını hafiflettiği rapor edilmiştir (Reynolds & Hamidian Jahromi, 2022).

Sonuç olarak mindfulness, preoperatif kaygıyı azaltmada non-invaziv, düşük maliyetli ve yan etkisiz bir yöntem olarak hemşirelik bakımına entegre edilmektedir.

4.2. Ameliyat Öncesi Hasta Eğitimi ve Mindfulness Uygulamaları

Preoperatif hasta eğitimi, cerrahi bakım sürecinin ayrılmaz bir parçasıdır. Hastalara ameliyat öncesinde bilgi verilmesi, hem cerrahi sürece dair belirsizlikleri azaltmakta hem de kaygıyı kontrol etmektedir. Bu noktada mindfulness temelli tekniklerin hasta eğitimine entegre edilmesi, eğitimin etkinliğini artırmaktadır. Mindfulness uygulamaları, hastaların yalnızca bilgi düzeyini artırmakla kalmamış; aynı zamanda bilgiyi özümsemelerini ve cerrahi süreçte aktif rol almalarını kolaylaştırmıştır (Yalçın et al., 2025).

Literatürde mindfulness tabanlı hasta eğitimi ile geleneksel eğitimin karşılaştırıldığı çalışmalarda, mindfulness eğitimi alan hastaların kaygı düzeylerinin daha düşük, bilgiye dayalı uyumlarının daha yüksek olduğu rapor edilmiştir (Roberts et al., 2022). Ayrıca mindfulness'ın preoperatif eğitime dahil edilmesi, hemşirelerin hastalarla daha etkin iletişim kurmalarını sağlamış, böylece hasta güvenini pekiştirmiştir.

Kısacası mindfulness, ameliyat öncesi hasta eğitiminin yalnızca bilişsel değil, duygusal ve bedensel boyutlarını da destekleyen bir yaklaşım olarak kullanılmaktadır.

4.3. Ağrı Algısı ve Duygu Düzenleme Üzerindeki Etkileri

Preoperatif kaygının en önemli sonuçlarından biri, ağrı algısının şiddetlenmesidir. Hastaların ameliyat öncesi yüksek kaygı düzeyine sahip olmaları, postoperatif dönemde ağrı eşiğini düşürmüş ve analjezik gereksinimlerini artırmıştır (Barton et al., 2023).

Mindfulness, ağrı algısını yeniden çerçeveleyen bilişsel mekanizmalar üzerinden etkili olmaktadır. Mindfulness uygulamaları sırasında hastalar, ağrıyı bastırmaya çalışmak yerine onu duyumsal ve duygusal bileşenlerine ayırarak gözlemlemektedir. Bu yaklaşım, ağrı katastrofizasyonunu azaltmış ve hastaların ağrıya verdiği duygusal tepkileri hafifletmiştir (Roberts et al., 2022).

Nörogörüntüleme araştırmaları da bu bulguları desteklemiştir. Mindfulness uygulayan bireylerde prefrontal korteks ve anterior singulat kortekste aktivite artışı, ağrı duyumunun daha esnek şekilde düzenlenmesini

sağlamıştır (Marchand, 2014). Bunun yanında amigdala aktivitesinde azalma, kaygı ve korku yanıtlarının hafiflemesine katkıda bulunmuştur.

Duygu düzenleme açısından mindfulness, preoperatif dönemde önemli avantajlar sunmuştur. Hastalar, cerrahiye ilişkin korku ve kaygılarını daha iyi tanımlayabilmiş ve bunlarla baş etmede daha uyumlu stratejiler geliştirmiştir. Bu durum, cerrahi sürece daha hazır bir ruh haliyle girilmesine imkân tanımaktadır (Lanini et al., 2022).

5. Postoperatif Dönemde Mindfulness ve Hasta Sonuçlarına Etkileri

Postoperatif dönem, cerrahi girişim sonrasında hastaların hem fizyolojik hem de psikolojik açıdan en fazla zorlandıkları süreçlerden biri olmuştur. Ameliyat sonrası ağrı, stres, uyku düzensizlikleri, uyum güçlükleri ve komplikasyon korkusu, hasta deneyimini olumsuz etkileyen başlıca faktörler arasında yer almaktadır. Bu süreçte mindfulness temelli uygulamaların kullanılması hem bireysel iyilik halini desteklemekte hem de sağlık sistemi açısından olumlu sonuçlar doğurmaktadır. Mindfulness, postoperatif dönemde ağrı algısını düzenleme, stres yanıtını hafifletme, duygu düzenlemeyi geliştirme ve hasta memnuniyetini artırma gibi çok boyutlu katkılar sağlamaktadır (Roberts et al., 2022; Reynolds & Hamidian Jahromi, 2022).

5.1. Postoperatif Ağrı Yönetimi ve İyileşme Sürecinde Mindfulness

Postoperatif ağrı, cerrahi bakımın en sık görülen ve en fazla kaynak tüketen sorunlarından biri olmuştur. Yetersiz ağrı kontrolü, mobilizasyonun gecikmesine, komplikasyon riskinin artmasına ve yaşam kalitesinin düşmesine yol açmaktadır. Geleneksel olarak farmakolojik yöntemler ağrı kontrolünde kullanılmıştır; ancak opioid kullanımının yan etkileri ve bağımlılık riski, tamamlayıcı yöntemlere olan ilgiyi artırmıştır (Yang et al., 2022).

Mindfulness temelli uygulamaların postoperatif ağrı yönetiminde etkili olduğu sistematik derlemelerle gösterilmiştir. Barton ve arkadaşlarının (2023) diz ve kalça artroplastisi geçiren hastalar üzerinde yaptıkları meta-analizde, mindfulness uygulamalarının postoperatif ağrıyı anlamlı düzeyde azalttığı rapor edilmiştir. Benzer şekilde Tung ve arkadaşlarının (2024) çalışmaları, preoperatif dönemde başlayan mindfulness müdahalelerinin postoperatif ilk günlerden itibaren ağrı şiddetinde azalma sağladığını ortaya koymuştur.

Mindfulness, ağrı deneyimini bilişsel yeniden çerçeveleme yoluyla etkilemektedir. Hastalar, ağrıyı bastırmaya çalışmak yerine onun duyumsal

ve duygusal bileşenlerini fark ederek gözlemlemektedir. Bu yaklaşım, ağrı katastrofizasyonunu azaltmakta ve analjezik gereksinimini düşürmektedir (Roberts et al., 2022). Nörogörüntüleme çalışmalarında da mindfulness uygulamalarının prefrontal korteks ve anterior singulat kortekste aktivite artışı ile ağrı algısının düzenlenmesine katkı sağladığı gösterilmiştir (Marchand, 2014).

Sonuç olarak mindfulness, postoperatif ağrı yönetiminde farmakolojik yöntemlere ek, yan etkisiz ve uygulanabilir bir tamamlayıcı yaklaşım olarak kullanılmaktadır.

5.2. Postoperatif Stres ve Uyum Güçlüklerinin Azaltılmasında Mindfulness Temelli Yaklaşımlar

Ameliyat sonrası süreç, yalnızca fizyolojik değil, aynı zamanda psikososyal açıdan da zorlayıcı olmuştur. Hastalar, günlük yaşam rollerine dönme, beden imajındaki değişikliklerle baş etme ve sosyal uyum sağlama gibi pek çok sorunla karşılaşmaktadır. Bu nedenle postoperatif dönemde yalnızca biyomedikal değil, psikolojik müdahaleler de gerekli hale gelmiştir (Lanini et al., 2022).

Mindfulness temelli yaklaşımlar, stresin ve uyum güçlüklerinin azaltılmasında etkili bir araç olarak kullanılmaktadır. Araştırmalar, mindfulness uygulamalarının postoperatif dönemde depresif belirtileri ve anksiyeteyi azalttığını, uyku kalitesini artırdığını göstermiştir (Reynolds & Hamidian Jahromi, 2022). Ayrıca, farkındalık temelli müdahaleler hastaların cerrahi sonrası yeni yaşam koşullarına uyum sağlamalarını kolaylaştırmıştır.

Mindfulness, stres yanıtını nöroendokrin düzeyde de etkilemektedir. Kortizol düzeylerinin düşmesi, bağışıklık sisteminin güçlenmesine ve iyileşme sürecinin hızlanmasına katkı sağlamaktadır (Marchand, 2014). Böylece mindfulness, yalnızca psikolojik değil, biyolojik düzeyde de postoperatif stresle baş etmede işlevsel bir rol üstlenmiştir.

5.3. Bakım Kalitesine ve Hasta Memnuniyetine Etkileri

Sağlık hizmetlerinde hasta memnuniyeti, bakım kalitesinin en önemli göstergelerinden biri olmuştur. Postoperatif dönemde yaşanan ağrı, kaygı ve iletişim sorunları, memnuniyet düzeylerini olumsuz etkilemektedir. Cerrahi hastalarına mindfulness uygulamaları eşliğinde verilen hemşirelik bakımının, hasta memnuniyetini anlamlı düzeyde artırdığı bulunmuştur. Hastalar, hemşirelerin farkındalık temelli yaklaşımı sayesinde daha fazla güven duyduklarını ve bakım sürecine daha aktif katıldıklarını ifade etmişlerdir (Yalçın et al., 2025).

Ayrıca mindfulness uygulamaları, hemşirelerin kendi iş doyumlarını ve iletişim becerilerini geliştirmiştir. Bu durum, bakım kalitesine doğrudan yansımış ve hasta ile hemşire arasındaki terapötik ilişkinin güçlenmesine katkıda bulunmuştur (Coopersmith, 2025; Diller, 2024).

Sonuç olarak mindfulness, postoperatif dönemde yalnızca klinik belirtileri değil, aynı zamanda hasta deneyimini ve bakımın insancıl yönünü de iyileştiren bir yaklaşım olarak öne çıkmaktadır.

6. Sonuç

Bu bölümde ele alınan literatür, mindfulness temelli müdahalelerin cerrahi hastalarının hemşirelik bakımına entegre edilmesinin önemli kazanımlar sağladığını ortaya koymuştur. Mindfulness, yalnızca bireysel farkındalık ve psikolojik iyilik halini geliştiren bir uygulama olarak kalmamış; aynı zamanda cerrahi sürecin bütün aşamalarında hastaların deneyimlerini iyileştiren, bakım kalitesini artıran ve hemşire-hasta etkileşimini güçlendiren bir yaklaşım haline gelmiştir.

Mindfulness uygulamalarının preoperatif dönemde anksiyetenin azaltılmasında, postoperatif dönemde ağrı kontrolünde ve uyum güçlüklerinin yönetilmesinde etkili olduğu gösterilmiştir (Barton et al., 2023; Tung et al., 2024). Ayrıca bu uygulamalar, hasta memnuniyetini yükseltmiş, hemşirelerin mesleki doyumlarını artırmış ve sağlık hizmetlerinin insancıl yönünü güçlendirmiştir (Diller, 2022; Yalçın et al., 2025). Bu bağlamda mindfulness, cerrahi hemşireliği için yalnızca tamamlayıcı değil, aynı zamanda kanıta dayalı bir bakım yaklaşımı olarak değerlendirilmelidir.

Bununla birlikte literatürde bazı sınırlılıklar mevcuttur. Müdahale türleri, süreleri ve içerikleri arasında heterojenlik bulunmakta, bazı çalışmalar küçük örneklem büyüklükleri nedeniyle genellenebilirlik açısından kısıtlı kalmaktadır (Lanini et al., 2022; Roberts et al., 2022). Bu nedenle mindfulness'ın cerrahi hemşireliği bağlamında daha güçlü kanıtlara dayandırılması için metodolojik açıdan sağlam ve geniş ölçekli araştırmalara gereksinim duyulmaktadır.

Kaynakça

- Almuhtadi, Y., & Alageel, S. (2023). Systematic review of mindfulness-based interventions for weight management among pre- and post-bariatric surgery patients. *Advances in Mind-Body Medicine*, 37(3), 15–22.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125–143. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg015>
- Barton, M. F., Groves, J., Guevel, B., Saint, K., Barton, B. L., Hamza, M., & Papatheodorou, S. I. (2023). Mindfulness-based interventions for the reduction of postoperative pain in hip and knee arthroplasty patients: A systematic review and meta-analysis. *Cureus*, 15(6), e40102. <https://doi.org/10.7759/cureus.40102>
- 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. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Calderone, C. A., Rahman, A., & Neumann, R. (2024). Neural mechanisms of mindfulness practice: A systematic review of neuroimaging studies. *Frontiers in Psychology*, 15, 1364764. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1364764>
- Chems-Maarif, R., Cavanagh, K., Baer, R., Gu, J., & Strauss, C. (2025). Defining mindfulness: A review of existing definitions and suggested refinements. *Mindfulness*, 16(1), 1–20. <https://doi.org/10.1007/s12671-024-02347-7>
- Coopersmith, A. S., Shroff, Y. V., Wen, G. A., Berler, M. H., Gonzales, P. A., Ojute, F. M., & Lebares, C. C. (2025). Mindfulness-based interventions for surgeons: A scoping review. *Annals of Surgery*, 281(4), 542–548. <https://doi.org/10.1097/SLA.0000000000006213>
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, 68, 491–516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>
- Diller, M. L. (2022). Mindfulness in surgical care, training, and practice. *The American Surgeon*, 90(5), 934–935. <https://doi.org/10.1177/00031348221121566>
- Fritz, J. M., Rhon, D. I., Garland, E. L., Hanley, A. W., Greenlee, T., Fino, N., Martin, B., Highland, K. B., & Greene, T. (2023). The effectiveness of a mindfulness-based intervention integrated with physical therapy (MIND-PT) for postsurgical rehabilitation after lumbar surgery: A protocol for a randomized controlled trial as part of the Back Pain Consortium (BACPAC) Research Program. *Pain Medicine*, 24(Suppl 1), S115–S125. <https://doi.org/10.1093/pm/pnac138>

- Garland, E. L., Baker, A. K., Larsen, P., Riquino, M. R., Priddy, S. E., Thomas, E., Hanley, A. W., Galbraith, P., Wanner, N., & Nakamura, Y. (2017). Randomized controlled trial of brief mindfulness training and hypnotic suggestion for acute pain relief in the hospital setting. *Journal of General Internal Medicine*, 32(10), 1106–1113. <https://doi.org/10.1007/s11606-017-4116-9>
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35–43. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(03\)00573-7](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(03)00573-7)
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., Chapleau, M. A., Paquin, K., & Hofmann, S. G. (2013). Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(6), 763–771. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.05.005>
- Lanini, I., Amass, T., Scirè Calabrisotto, C., Fabbri, S., Falsini, S., Adembri, C., Di Filippo, A., Romagnoli, S., & Villa, G. (2022). The influence of psychological interventions on surgical outcomes: A systematic review. *Journal of Anesthesia, Analgesia and Critical Care*, 2(31). <https://doi.org/10.1186/s44158-022-00057-4>
- Marchand, W. R. (2014). Neural mechanisms of mindfulness and meditation: Evidence from neuroimaging studies. *World Journal of Radiology*, 6(7), 471–479. <https://doi.org/10.4329/wjr.v6.i7.471>
- Martorella, G., Hanley, A. W., Pickett, S. M., & Gelinias, C. (2021). Web- and mindfulness-based intervention to prevent chronic pain after cardiac surgery: Protocol for a pilot randomized controlled trial. *JMIR Research Protocols*, 10(8), e30951. <https://doi.org/10.2196/30951>
- Reynolds, A., & Hamidian Jahromi, A. (2022). Improving postoperative care through mindfulness-based and isometric exercise training interventions: Systematic review. *JMIR Perioperative Medicine*, 5(1), e34651. <https://doi.org/10.2196/34651>
- Roberts, R. L., Hanley, A. W., & Garland, E. L. (2022). Mindfulness-based interventions for perioperative pain management and opioid risk reduction following surgery: A stepped care approach. *The American Surgeon*, 90(5), 939–946. <https://doi.org/10.1177/00031348221114019>
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>

- Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213–225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>
- Tung, K.-M., Su, Y., Kang, Y.-N., Hou, W.-H., Hoang, K. D., Chen, K.-H., & Chen, C. (2024). Effects of mindfulness-based preoperative intervention for patients undergoing elective surgery: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 181, 111666. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2024.111666>
- Yalçın, C., Muslu, İ. E., & Ongün, P. (2025). Cerrahi hastalarında bilinçli farkındalık uygulamalarının perioperatif süreçteki etkileri. *Balıkesir Medical Journal*, 9(2), 87–99. <https://doi.org/10.33716/bmedj.1745918>
- Yang, K., Shao, X., Lv, X., Yang, F., Shen, Q., Fang, J., & Chen, W. (2022). Perioperative psychological issues and nursing care among patients undergoing minimally invasive surgeries. *Laparoscopic Endoscopic and Robotic Surgery*, 5(3), 92–99. <https://doi.org/10.1016/j.lers.2022.06.001>