

# Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık ile İlişkisi: Öz-Kontrolün Aracılık Rolü

Ergül KARA<sup>1</sup>, Aydoğın Aykut CEYHAN<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Anadolu Üniversitesi, Eğitim Fakültesi

## Öz

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde öz-kontrolün depresyon düzeyleri ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide aracılık rolünü ortaya koymaktır. Araştırmanın çalışma grubunu 2015–2016 öğretim yılında Anadolu Üniversitesi'nin çeşitli öğün programlarına devam eden toplam 808 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmanın verileri "Beck Depresyon Ölçeği", "Bilinçli Farkındalık Ölçeği", "Kısa Öz-Kontrol Ölçeği" ile toplanmıştır. Aracılık testi bulgularına göre; bilinçli farkındalık ile depresyon arasındaki ilişkide öz-kontrolün aracılık etkisinin istatistiki açıdan önemli olduğu bulunmuştur. Buna göre, bilinçli farkındalık öz-kontrol aracılığıyla depresyonu negatif yönde yordamaktadır. Bilinçli farkındalığı yüksek üniversite öğrencilerinin öz-kontrol düzeyleri de yüksek olmakta ve bunun sonucu olarak depresyon düzeyleri daha düşük olmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre, bilinçli farkındalık yüksek öz-kontrol ve daha düşük depresyon ile ilişkili olduğu gözlenmiştir.

**Ahtar Kelimeler:** Depresyon, bilinçli farkındalık, öz-kontrol

## Abstract

### Relationship Between Mindfulness and Depression in University Students: Mediating Role of Self-Control

The objective of this study was to investigate mediating role of self-control on relationship between depression and mindfulness of university students. The study group of the research constituted a total of 808 university students attending Anadolu University's various program programs in the 2015-2016 academic year. "Beck Depression Inventory", "Mindful Attention Awareness Scale", and "Brief Self-Control Scale" were used to assess study constructs. Based on the results from the statistical mediation analyses, self-control has mediation effect on relationship between trait mindfulness and depression in university students. The results indicated that self-control mediated the relationship between mindfulness and depression negatively. According to the research results, mindfulness was associated with high self-control and lower depression.

**Keywords:** Depression, mindfulness, self-control

### Correspondence / Yazışma:

Ergül Kara

Eğitim Fakültesi, Anadolu Üniversitesi,  
Eskişehir / Türkiye

E-mail: ergunpdr@hotmail.com

Received / Geliş: 21.01.2017

Accepted / Kabul: 14.02.2017

©2017 JCBPR. All rights reserved.

## GİRİŞ

Üniversite öğrencileri, yeni çevreye uyum, yalnızlık, ekonomik güçlükler, yurt hayatına alışma, barınma problemleri, aileden ayrılma, gelecek kaygısı, arkadaş edinmede sorunlar ve benzeri sorunlarla baş etmeye çalışır. Bu sorunlar ile başa çıkma çabasında öğrencilerin zaman zaman yetersizlikler yaşamaları ise onların uyum problemleri ve depresyon gibi başka sorunlar ile karşı karşıya kalmalarına yol açabilir. Depresyon kavramı genel olarak elem, üzüntü, isteksizlik, karamsarlık, değersizlik, yetersizlik, güçsüzlük, aktivite azalması, durgunluk, kötümserlik, yalnızlık, fizyolojik işlevlerde yavaşlama gibi belirtiler ile birlikte ortaya çıkan rahatsızlıktır (Hisli, 1989; Köknel, 2005). Depresyondaki bireyler genelde karamsarlık, mutsuzluk ve üzüntü hali yaşarlar (Blackburn, 1996). Depresyon, önemi herkes tarafından kabul edilen ve her yaştan insanı olumsuz bir biçimde etkileyen bir rahatsızlıktır. Örneğin depresyon tüm hastalıklar sıralamasında dördüncü iken 2020 yılına kadar tüm hastalıklar içinde ikinci sıraya çıkacağı tahmin edilmektedir. Buna göre 2020 yılında depresyonun gelişmiş ülkelerde ilk sıraya yükselmesi, gelişmekte olan ülkelerde ise üçüncü sıraya yükselmesi beklenmektedir (Murray & Lopez, 1997). Depresyon aynı zamanda oldukça masraflı bir hastalıktır. Depresyonun sırf Avrupadaki bir yıllık maliyeti Avrupa Birliği'nin bir yıllık bütçesinin % 1'i kadardır (Sobocki, Jönsson, Angst, & Rehnberg, 2006). Ayrıca yapılan araştırmalar üniversite öğrencilerinde depresyonun yaygınlığının genel popülasyona göre daha yüksek olduğunu göstermektedir (Stallman, 2010; Chen ve ark., 2013).

Alanyazında depresyona yol açan veya depresyona yakınlığa katkı yaptığı düşünülen değişkenler oldukça çeşitlidir. Özellikle depresyon ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiye yönelik çalışmalar ilgi çekmektedir. Bu iki değişkenin ilişkisine yönelik modeller ve kavramlar, konunun doğası ve diğer olası değişkenlerin oldukça fazla oluşu bu ilişkiye yönelik araştırmalar ve açıklamaları önemli hale getirmektedir. Bu araştırmada depresyonun bilinçli farkındalık ve öz kontrol değişkenleri bağlamında incelenmesi hedeflenmektedir.

Bilinçli farkındalık, geçmişte yaşanmış ya da gelecekte olması istenen deneyim ve duyguların etkisi altında kalmadan o anki deneyimleri yaşayıp, kabullenme durumudur (Bishop ve ark., 2004). Bilinçli farkındalık, bireylerin daha az tepkisel olmasına, olumlu, olumsuz ve tarafsız olarak bütün deneyimlerle ilişki kurmasına yardım eden ve psikolojik iyi oluşuna katkıda bulunan bir beceridir

(Germer, 2004). Bu çerçevede araştırmalar üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile depresyon arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunabileceğine işaret etmektedir. Ayrıca birçok araştırmacı bilinçli farkındalığın bireyin hem fiziksel hem psikolojik iyi oluşuna katkıda bulunduğunu ortaya koymuştur (Chiesa & Serretti, 2010; Halliwell, 2010; Hayes & Lillis, 2012; Tamagawa ve ark., 2013).

Yukarıdaki açıklamalar çerçevesinde bireylerin depresyon yaşamasında bilinçli farkındalık özelliklerinin önemli birer faktör olması söz konusu olmaktadır. Bununla birlikte bir diğer kavram olan öz-kontrolün de depresyon ile ilişkisini dikkate almak ve incelemek önemlidir. Tangney, Baumeister, ve Boone (2004), öz-kontrolü, bireyin yaşamında ideal uyuma sahip olması için kendini değiştirme ve uyarılma kapasitesi, dürtülerini bastırma ve istenmeyen davranışsal eğilimleri göstermekten kaçınma yeteneği olarak tanımlamaktadırlar.

İnsanların öz-kontrol kapasitelerinde bireysel farklılıklar göze çarpmaktadır. Yüksek öz-kontrole sahip bireyler hayatlarını idare etme, öfkelerine hâkim olma, verdikleri sözleri yerine getirme, yemek diyetlerini sürdürme, zararlı içki içme alışkanlıklarının üstesinden gelme, para biriktirme, işlerinin üstesinden gelme, sır saklama vb. durumlarda düşük öz-kontrole sahip bireylerden daha iyi olabilmektedir (Tangney ve ark., 2004). Diğer yandan öz-kontrolü sağlamada yetersiz olma durumu ise, bireyin belirlediği hedeflerin dışında hareket etmesi ve davranışlarını hedeflerine göre ayarlayamaması durumudur (Fujita, 2011).

Ayrıca bilinçli farkındalığın yararları genellikle öz-kontrol (self-control) ve öz-düzenleme (self-regulation) terimleriyle kavramsallaştırılmaktadır. Bilinçli farkındalıkla temel olan dikkat ve farkındalık, aynı zamanda mevcut durumu anlamak, kararlar verirken zıtlıkları en aza indirmek için de önem arz etmektedir (Brown, Ryan, & Creswell, 2007). Bilinçli farkındalığı yüksek insanlar bir duruma uygun olmayan tepkiler vermeden önce duygularını ve düşüncelerini gözlemlene eğiliminde olurlar, böylece mevcut olumsuz duygu ve düşüncelere rağmen duruma yapıcı bir şekilde yaklaşır (Hayes & Lillis, 2012). Bu açıklamalar ışığında öz-kontrolün bilinçli farkındalık ile ilişkili bir kişilik özelliği olduğu düşünülebilir. Öz-kontrol kapasitesi yüksek bireylerin kişiler arası ilişkiler, benlik saygısı, akademik başarı, doyum sağlayıcı ilişkiler geliştirme, güvenli bağlanma, olumlu duygular gibi uyum sağlama işlevleriyle olumlu ilişkili olduğu; kaygı, depresyon,

yeme bozuklukları ve alkolizmle ise olumsuz bir ilişkiye sahip olduğu belirtilmektedir (Tangney ve ark., 2004).

Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin birçok faktör ile ilişkili olması söz konusudur. Özellikle öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyi onların duygu durumlarını düzenlemesinde önemli bir rol oynayabilmektedir. Ayrıca öz-kontrol kişilik özelliğinin tek başına bilinçli farkındalık aracılığıyla bireylerin depresyon belirtileri ile ilişkili olması olasıdır. Bu ilişki örüntüsünün incelenmesi üniversite öğrencilerinin psikolojik uyumlarının daha iyi sağlanmasına yönelik geliştirilecek, koruyucu ve önleyici çalışmalara önemli katkılar sağlayabilecektir.

### Araştırmanın amacı

Araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyinin bilinçli farkındalık ile ilişkisinin ve bu ilişkide öz-kontrolün aracılık rolünün ortaya konmasıdır.

## YÖNTEM

Araştırmanın modeli betimsel araştırmanın nedensel-karşılaştırmalı araştırma türü olup, bilinçli farkındalık, öz-kontrol ile depresyon arasındaki ilişkileri betimlemektedir. Bu çalışmayı gerçekleştirmek için kuramsal çerçeveye dayalı olarak incelenmek üzere, üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri, bilinçli farkındalık düzeyleri ve öz-kontrol değişkenleri arasındaki ilişkiler temel aracılık modeli (basic meditation model) kullanılarak incelenmiştir.

### Araştırma grubu

Araştırmanın çalışma grubu 2015-2016 öğretim yılında Anadolu Üniversitesi'nin fakültelerinin örgün programlarına devam eden toplam 808 üniversite öğrencisinden oluşmuştur. Analize dahil edilen öğrencilerin yaş ortalamaları 21.2 ve yaşlarının standart sapması 1.97'dir.

### Veri toplama araçları

#### *Beck Depresyon Ölçeği*

Beck Depresyon Ölçeği Beck, Ward, ve Mendelson (1961) tarafından, bireylerde görülen duygusal, somatik, bilişsel ve motivasyona dayalı belirtilerin derecesini belirlemek amacıyla geliştirilmiş 21 maddelik bir ölçektir. Ölçeğin 1996 yılında yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında iç tutarlılık katsayısı, .91 olarak bulunmuştur (Beck, Steer, Ball,

& Ranieri, 1996). Beck Depresyon Envanteri (BDE) adı ile Hisli (1988) tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir. Ölçeğin Türkçe formunun iki yarım test güvenilirlik katsayısının 0.74 olduğu, ölçüt bağıntılı geçerlik katsayısının ise 0.47 ile 0.63 arasında değiştiği bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinden oluşan örnekleme ise MMPI-D skalası ile envanter puanları arasındaki Pearson momentler çarpımı korelasyon çarpımı 0.62 çıkmıştır (Hisli, 1989). Bu çalışmada BDE'nin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .90 olarak hesaplanmıştır.

#### *Bilinçli Farkındalık Ölçeği*

Brown ve Ryan'ın (2003) geliştirdiği Bilinçli Farkındalık Ölçeği, bireyin kendi deneyimlerinin ve yaşantılarının farkında olma düzeyini ölçmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa değeri kabul edilebilir değer olan, .82 olarak tespit edilmiştir. Ölçek Özyeşil, Arslan, Kesici, ve Deniz (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçekte iç tutarlılık katsayısı ve test-tekrar test korelasyonu sırasıyla, .80 ve .86 olacak şekilde rapor edilmiştir. Bu çalışma kapsamında ölçeğin iç tutarlılık katsayısı, .80 olarak hesaplanmıştır.

#### *Kısa Öz-Kontrol Ölçeği*

Öz-Kontrol Ölçeği Tangney ve ark. (2004) tarafından öz kontrolü kapsayan durumları (düşünceleri, duyguları, dürtüleri ve performans kontrol etmek ve kötü alışkanlıkları bırakmak) ölçmek için geliştirilmiştir. Ölçeğin Cronbach alfa değeri, .89 olarak tespit edilmiştir. Toplam 13 maddeden oluşan Kısa Öz-Kontrol Ölçeği'nin iç tutarlılık katsayısı, .85 test tekrar test güvenilirliği ise, .87 bulunmuştur. Coşkan (2010) tarafından Türkçe'ye çevrilen ölçeğin iç tutarlılık katsayısı, .89 olarak bulunmuştur. Nebioglu, Konuk, Akbaba, ve Eroglu (2012) tarafından ölçeğin kısa formunun analiz sonuçlarına göre Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı, .83 olarak tespit edilmiştir. Bu çalışma kapsamında kullanılan Kısa Öz-Kontrol Ölçeği'nin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı, .84 olarak hesaplanmıştır.

### Verilerin toplanması

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarını içeren optik form 2015-2016 eğitim-öğretim yılının Şubat-Mart-Nisan aylarında veri grubunda yer alan öğrencilere uygulanmıştır. Araştırma kapsamında kullanılan dört ölçek ve kişisel bilgi formuyla elde edilen veriler optik okuyucu yardımı ile bilgisayar ortamına aktarılıp gerekli istatistiksel işlemlerin yapılabilmesi için hazır hale getirilmiştir.

## Verilerin analizi

Araştırmanın amaçlarını incelemeye ilişkin analizler 808 öğrenciden toplanan veriler üzerinden gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında toplanan verilerin çözümlenmesi "SPSS 22 for Windows" paket programı ile gerçekleştirilmiştir. Aracılık modellerini test etmek için Betimleyici İstatistikler, Pearson Korelasyon Katsayısı ve Bootstrap Yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada, test edilen modellerin aracılık etkilerinin istatistiksel olarak önemli olup olmadığına yönelik Bootstrap analizleri, PROCESS Macro eklentisi aracılığıyla IBM SPSS kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmada test edilen modellerdeki dolaylı etkilerin istatistiksel açıdan önemli olup olmadığı, 5000 bootstrap örnekleme üzerinde incelenmiştir. Tahminler % 95 güven aralığında değerlendirilmiştir.

## BULGULAR

Araştırma kapsamında elde edilen değişkenler arası Pearson korelasyon katsayıları ve betimsel istatistiklere ilişkin bulgular Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1'de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri ile öz-kontrol ( $r = -.34, p < .01$ ), bilinçli farkındalık ( $r = -.34, p < .01$ ) düzeylerinin negatif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiği anlaşılmaktadır. Öz-kontrol düzeyi ve bilinçli farkındalık ( $r = .42, p < .01$ ) pozitif yönde anlamlı ilişki göstermektedir. Ayrıca Tablo 1'den anlaşılacağı üzere değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler değişkenlere ilişkin dağılımların normal dağılım sınırları içerisinde yer aldığı işaret etmektedir.

## Üniversite öğrencilerinde öz-kontrol düzeyinin bilinçli farkındalık ile depresyon düzeyleri arasındaki aracılık rolüne ilişkin bulgular

Üniversite öğrencilerinde öz-kontrolün bilinçli farkındalık ile depresyon düzeyleri arasındaki aracılığını test etmek için regresyon temelli bootstrapping analizi kullanılmıştır. Gerçekleştirilen analize ilişkin elde edilen doğrudan ve dolaylı etkiler Şekil 1'de sunulmuştur.

Şekil 1'de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları öz-kontrolü doğrudan pozitif yönde anlamlı yordamaktadır ( $\beta = .29, p < .001$ ). Diğer taraftan öz-kontrol ise depresyonu doğrudan negatif yönde anlamlı yordamaktadır ( $\beta = -.29, p < .001$ ). Bilinçli farkındalığın depresyon üzerindeki toplam etkisinin  $-.27$  olduğu ve aracı değişken olan öz-kontrol modele dâhil edildiğinde bu

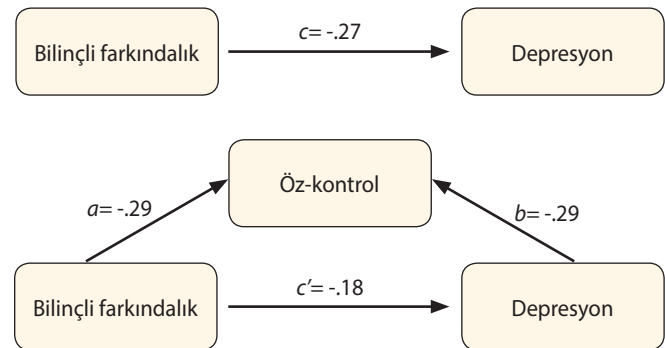
**Tablo 1:** Betimsel İstatistiklere İlişkin Bulgular

Değişkenler	1	2	3
1. Depresyon	-		
2. Öz-kontrol	-.34**	-	
3. Bilinçli farkındalık	-.34**	.42**	-
Aritmetik ortalama	13.45	41.96	56.29
Standart sapma	8.91	7.82	11.26
Çarpıklık	.90	-.08	.06
Basıklık	1.15	.06	.40

etkinin  $-.18$ 'e düştüğü ve bu değer anlamlı olduğu görülmektedir. Sonuç olarak alanyazında da belirttiği gibi X değişkeni (bilinçli farkındalık) ve Y değişkeni (depresyon) arasındaki ilişki M değişkeni (öz-kontrol) dâhil olduğunda sıfırdan (0) farklı olmak şartı ile düşüş gösteriyorsa aracılık ilişkisinin anlamlı olduğu söylenebilir (Preacher & Hayes, 2004; MacKinnon, 2008; Judd & Kenny, 2010; Rucker, Preacher, Tormala, & Petty, 2011). Bu öneriler göz önüne alındığında, bulgular öz-kontrolün üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ile depresyon düzeyleri arasında kısmi bir aracı değişken olduğuna işaret etmektedir.

Şekil 1'deki öz-kontrolün bilinçli farkındalık ile depresyon arasındaki aracılık rolüne ilişkin modelde test edilen öz-kontrolün aracılık rolüne ilişkin dolaylı etkinin anlamlılığına kanıt sağlamak için Sobel Z testi ve Bootstrapping katsayısı ile %95 güven aralıkları (GA) Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2'de görüldüğü üzere Bootstrapping analizi sonucunda öz-kontrolün dolaylı etkisinin anlamlı olduğu anlaşılmaktadır (Bootstrap katsayısı =  $-.08$ , %95GA =  $-11, -.06$ ). Ayrıca dolaylı etkinin anlamlılığı Sobel Z değeriyle



**Şekil 1:** Öz-kontrolün bilinçli farkındalık ile depresyon arasındaki aracılık rolüne ilişkin model

**Tablo 2:** Üniversite öğrencilerinde öz-kontrolün bilinçli farkındalık ile depresyon arasındaki aracılık rolüne ilişkin Sobel Z testi ve Bootstrapping sonuçları

Model	Dolaylı etki				
	Sobel Z			Bootstrapping	
	Değer	Katsayı (sh)	Simetri %95 GA	Katsayı (sh)	Bootstrap %95 G.A.
BF →ÖK → Dep	-.0811 **	-.01 (.02)	-.11, -.05	-.08 (.01)	-.11, -.06

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ ; BF: bilinçli farkındalık, ÖK: öz-kontrol, Dep: depresyon

de doğrulanmıştır ( $Z = -.6,06$ ). Böylece öz-kontrolün üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında aracı bir değişken olduğu söylenebilir.

## TARTIŞMA

Öz-kontrol kapasitesi yüksek bireylerin kişiler arası ilişkiler, benlik saygısı, akademik başarı, doyum sağlayıcı ilişkiler geliştirme ve olumlu duygular gibi uyum sağlama işlevleriyle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Tangney ve ark., 2004). Diğer yandan bireyin o anki deneyimlere odaklanması, geçmiş ve geleceğe ilişkin duygu ve düşüncelerden kurtulması olarak tanımlanan bilinçli farkındalık (Kabat-Zinn, 2003) için dikkatin öz-düzenlemesi yani anlık deneyimlere odaklanma ve o anki bilişsel olayların daha iyi farkına varma ile kişinin anlık deneyimlerine yönelik oryantasyon durumu ve deneyimlere açık olması önemlidir (Bishop ve ark., 2004). Olumsuz duygu ve düşüncelerin varlığına rağmen farkındalığı yüksek bireyler tepkide bulunmadan önce düşüncelerini ve duygularını gözlemlene eğiliminde olurlar (Hayes & Lillis, 2012). Böylece birey otomatik tepki yerine bilerek ve isteyerek hareket eder (Bishop ve ark., 2004). Bu anlamda öz-kontrol ve bilinçli farkındalık birçok yönden aynı amaca hizmet etmektedir. Araştırma bulgularına göre, üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyleri ve öz-kontroleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Brown ve Ryan'ın (2003) belirttiği gibi bilinçli farkındalık öz-kontrol ve duygusal düzenleme için oldukça yararlı görünmektedir.

Araştırmada aracılık etkisi incelenen öz-kontrolün depresyon ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi bulunmaktadır. Bu bulgular alanyazındaki araştırmalar ile benzerlik göstermektedir. Buna göre öz-kontrolü yüksek bireyler duygularını, düşüncelerini ve dürtülerini düzenlemede daha başarılı olmakta, öz-kontrolü düşük bireylere göre

daha az olumsuz ve depresif duygular yaşamaktadır (Kieras, Tobin, Graziano, & Rothbart, 2005; Heatherton, 2011; Li, Delvecchio, Lis, Nie, & Di Riso, 2015).

Yapılan birçok araştırma bilinçli farkındalığın bireylerin depresyon, kaygı ve psikolojik stres düzeylerine olumlu etkileri olduğunu ortaya koymaktadır (Specia, Carlson, Goodey, & Angen, 2000; Rosenzweig, Reibel, Greeson, Brainard, & Hojat, 2003; Bohlmeijer, Prenger, Taal, & Cuijpers, 2010). Mevcut modelde yordayıcı değişken olan bilinçli farkındalık depresyonu negatif anlamda yordamaktadır. Bu ilişki, aracı değişken olan öz-kontrol dahil edildiğinde de devam etmektedir. Bu nedenle, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıklarının yüksek olması onların yaşantılarını daha anlamlı görmelerine, yaşadıkları ana odaklanmalarına, gelecek ve geçmiş ile ilgili olumsuz düşüncelere daha az sahip olmalarına ve bunun sonucu olarak daha az depresyon belirtisi göstermeleri beklenmektedir. Bowlin ve Baer'ın (2012) yaptıkları araştırma da mevcut bulguları destekler niteliktedir. Buna göre bilinçli farkındalık ve öz-kontrol, psikolojik belirtileri negatif bir şekilde anlamlı yordamaktadır. Bir diğer ifade ile bilinçli farkındalık ve öz-kontrol psikolojik sağlığa ve iyi oluşa anlamlı katkılar sunmaktadır. Nitekim yüksek öz-kontrolle sahip bireyler yaşamlarında farkındalık deneyimi tutumlarını kullanarak, hayatlarında olumsuzluklar yaşamadan önce değişim yaratmaya çalışırlar. Böylece aslında bilinçli farkındalık becerilerini ve öz-kontrolü kullanarak depresyon belirtilerinden kendilerini korumuş olmaktadır.

Sonuç olarak bilinçli farkındalığı yüksek olan üniversite öğrencilerinin öz-kontrol düzeyleri de yüksek olmakta ve bunun sonucu olarak depresyon düzeyleri düşük olmaktadır. Bilinçli farkındalık ve öz-kontrolün bireyin kendini düzenlemesine, davranışlarını kontrol etmesine ve kendisine ilişkin olumlu algıya yaptığı katkıları göz önüne alındığında bu durum öğrencilerin daha az depresyon belirtisi göstereceğine işaret etmektedir.



## TEŞEKKÜR

*Bu makale Prof. Dr. Aydoğan Aykut CEYHAN danışmanlığında yürütülen Ergül KARA'nın yüksek lisans tezinden üretilmiştir.*

## KAYNAKLAR

- Beck, A. T., Steer, R. A., Ball, R., & Ranieri, W. F. (1996). Comparison of Beck Depression Inventories-IA and-II in psychiatric outpatients. *Journal of Personality Assessment*, 67(3), 588-97.
- Beck, A. T., Ward, C., & Mendelson, M. (1961). Beck Depression Inventory (BDI). *Arch Gen Psychiatry*, 4(6), 561-71.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Velting, D. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-41.
- Blackburn, I. M. (1996). Depresyon ve başa çıkma yolları. İkinci basım. (N. H. Şahin, & R. N. Rungancı, Çev.) İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bohlmeijer, E., Prenger, R., Taal, E., & Cuijpers, P. (2010). The effects of mindfulness-based stress reduction therapy on mental health of adults with a chronic medical disease: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 68(6), 539-44.
- Bowlin, S. L., & Baer, R. A. (2012). Relationships between mindfulness, self-control, and psychological functioning. *Personality and Individual Differences*, 52(3), 411-5.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-48.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-37.
- Chen, L., Wang, L., Qiu, X. H., Yang, X. X., Qiao, Z. X., Yang, Y. J., & Liang, Y. (2013). Depression among Chinese university students: Prevalence and socio-demographic correlates. *Plos One*, 8(3), e58379.
- Chiesa, A., & Serretti, A. (2010). A systematic review of neurobiological and clinical features of mindfulness meditations. *Psychological Medicine*, 40(08), 1239-52.
- Coşkan, C. (2010). The effects of self-control and social influence on academic dishonesty: An experimental and correlational investigation. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Middle East Technical University, Ankara.
- Fujita, K. (2011). On conceptualizing self-control as more than the effortful inhibition of impulses. *Personality and Social Psychology Review*, 1088868311411165.
- Germer, C. (2004). What is mindfulness. *Insight Journal*, 22, 24-29.
- Halliwell, E. (2010). Mindfulness--Report 2010: Mental Health Foundation.
- Hayes, S., & Lillis, J. (2012). Acceptance and commitment therapy. Washington, DC: American Psychological Association.
- Heatherton, T. F. (2011). Neuroscience of self and self-regulation. *Annual Review of Psychology*, 62, 363.
- Hisli, N. (1988). Beck Depresyon Envanteri'nin geçerliği üzerine bir çalışma. *Psikoloji Dergisi*, 6(22), 118-22.
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanteri'nin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 3-13.
- Judd, C. M., & Kenny, D. A. (2010). Data analysis in social psychology: Recent and recurring issues. John Wiley & Sons, Inc.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-56.
- Kieras, J. E., Tobin, R. M., Graziano, W. G., & Rothbart, M. K. (2005). You can't always get what you want effortful control and children's responses to undesirable gifts. *Psychological Science*, 16(5), 391-6.
- Köknel, Ö. (2005). Depresyon: ruhsal çöküntü. Ankara: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Li, J.-B., Delvecchio, E., Lis, A., Nie, Y.-G., & Di Riso, D. (2015). Parental attachment, self-control, and depressive symptoms in Chinese and Italian adolescents: Test of a mediation model. *Journal of Adolescence*, 43, 159-170. doi:10.1016/j.adolescence.2015.06.006
- MacKinnon, D. P. (2008). Introduction to statistical mediation analysis. New York: Routledge.
- Murray, C. J., & Lopez, A. D. (1997). Alternative projections of mortality and disability by cause 1990–2020: Global Burden of Disease Study. *The Lancet*, 349(9064), 1498-1504.
- Nebioglu, M., Konuk, N., Akbaba, S., & Eroglu, Y. (2012). The investigation of validity and reliability of the Turkish version of the Brief Self-Control Scale. *BCP*, 22(4), 340-51.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160).
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*, 36(4), 717-731.
- Rosenzweig, S., Reibel, D. K., Greeson, J. M., Brainard, G. C., & Hojat, M. (2003). Mindfulness-based stress reduction lowers psychological distress in medical students. *Teaching and Learning in Medicine*, 15(2), 88-92.
- Rucker, D. D., Preacher, K. J., Tormala, Z. L., & Petty, R. E. (2011). Mediation analysis in social psychology: Current practices and new recommendations. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(6), 359-71.
- Sobocki, P., Jönsson, B., Angst, J., & Rehnberg, C. (2006). Cost of depression in Europe. *The Journal of Mental Health Policy and Economics*, 9(2), 87-98.
- Specia, M., Carlson, L. E., Goodey, E., & Angen, M. (2000). A randomized, wait-list controlled clinical trial: The effect of a mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients. *Psychosomatic Medicine*, 62(5), 613-22.
- Stallman, H. M. (2010). Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian Psychologist*, 45(4), 249-57.
- Tamagawa, R., Giese-Davis, J., Specia, M., Doll, R., Stephen, J., & Carlson, L. E. (2013). Trait mindfulness, repression, suppression, and self-reported mood and stress symptoms among women with breast cancer. *Journal of Clinical Psychology*, 69(3), 264-77.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324.