



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK
DÜZEYİ İLE STRES, DEPRESYON, KAYGI VE STRESLE
BAŞA ÇIKMA TARZININ İNCELENMESİ**

BÜŞRA KARA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LEFKOŞA
2020

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYİ İLE STRES,
DEPRESYON, KAYGI VE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZININ İNCELENMESİ**

Büşra KARA
20178497

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI
Dr. Bingül Subaşı

LEFKOŞA
2020

KABUL VE ONAY

Büşra KARA tarafından hazırlanan “üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stres, depresyon, kaygı ve stresle başa çıkma tarzının incelenmesi” başlıklı bu çalışma, 08/06/20 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ ÜYELERİ

Dr. Bingül SUBAŞI (Danışman)
Yakın Doğu Üniversitesi
Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü

Doç. Dr. Aşkın KİRAZ (Başkan)
Yakın Doğu Üniversitesi
Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü

Yrd. Doç. Dr. Ezgi ULU
Yakın Doğu Üniversitesi
Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü

Prof. Dr. Mustafa Sağsan
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin, tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim. Tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

- Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim sadece Yakın Doğu Üniversitesinde erişime açılabilir.
- Tezimin iki (2) yıl süre ile erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde tezimin tamamı erişime açılabilir.

Tarih 2020

İmza

Büşra KARA

TEŞEKKÜR

Tez çalışmam esnasında bilgisi ve sabrı ile bana her zaman destek olan değerli tez danıőmanım Dr.Bingöl Subaşı'na teşekkür ederim.

Büşra KARA

Lefkoşa 2020

ÖZ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYİ İLE STRES, DEPRESYON, KAYGI VE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZININ İNCELENMESİ

Stres kendi değerleri, tutumları, ihtiyaçları, yetenekleri ve becerileri arasındaki dengesizlikten kaynaklanan bedensel ve psiko-sosyal bir gerginliktir.

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stres, depresyon, kaygı ve stresle başa çıkma tarzının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak anket sistemi uygulanmış ve tesadüfi yöntemle belirlenen örneklem üzerinden gönüllülük usulüne dayanarak uygulama gerçekleştirilmiştir. 2019-2020 yılı eğitim öğretim döneminde 160 kişiye ulaşılarak toplanmıştır. Araştırmada katılımcılardan kişisel bilgilerine ulaşmak amacıyla Sosyodemografik Bilgi Formu, farkındalık düzeylerini değerlendirmek amacıyla Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ), stresle başa çıkma tarzlarını değerlendirmek amacıyla Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ), depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini değerlendirmek amacıyla ise Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASÖ) veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

Araştırmanın bulgularında; üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıklarının orta düzeyde, depresyon, anksiyete ve stres algılarının ortalama düzeyin üstünde olduğu gözlenmiştir. Öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça stresle başa çıkma ile ilgili olumlu tutum ve davranışlarının arttığı depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin ise azaldığı anlaşılmıştır.

Araştırma kapsamında elde edilen bulgulara göre, Koruyucu ve önleyici rehberlik hizmetlerini sunan mediko-sosyal merkezlerin daha etkin çalışması sağlanabilir.

Anahtar Kelimeler: Stres, Depresyon, Anksiyete, Bilinç, Farkındalık

ABSTRACT
THE INVESTIGATION OF THE LEVEL OF CONSCIOUS
AWARENESS AND THE WAY OF COPING WITH STRESS,
DEPRESSION, ANXIETY AND STRESS IN UNIVERSITY
STUDENTS

Stress is a bodily and psycho-social tension caused by an imbalance between their own values, attitudes, needs, abilities and skills.

This study aimed to examine the level of conscious awareness in college students and the way they cope with stress, depression, anxiety and stress. The survey system was used as a data collection tool and the application was carried out on the basis of voluntary procedure based on the sample determined by random method. During the academic year 2019-2020, 160 people were collected. The sociodemographic data sheet was used as a data collection tool to obtain personal information from the participants, the conscious awareness scale (CAS) to evaluate their awareness levels, the stress coping styles scale (SCSS) to evaluate their stress coping styles, and the Depression Anxiety Stress Scale (DASS) to evaluate their depression, anxiety and stress levels.

The findings of the study showed that the university students ' conscious awareness was moderate and their depression, anxiety and stress were above average. It was understood that as the level of conscious awareness of the students increased, positive attitudes and behaviors related to coping with stress increased, depression, anxiety and stress levels decreased.

According to the findings of the research, medico-social centers that provide preventive and preventive guidance services can be operated more effectively.

Keywords: Stress, Depression, Anxiety, Consciousness, Awareness.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY

BİLDİRİM

TEŞEKKÜR	iii
ÖZ.....	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLO DİZİNİ	ix
KISALTMALAR	x

1.BÖLÜM.....	1
--------------	---

GİRİŞ	1
-------------	---

1.1. Problem Durumu	1
---------------------------	---

1.2. Araştırmanın Amacı	2
-------------------------------	---

1.2. Araştırmanın Önemi.....	3
------------------------------	---

1.5 Araştırmanın Sınırlıkları.....	4
------------------------------------	---

1.6. Tanımlar	4
---------------------	---

2. BÖLÜM.....	5
---------------	---

KAVRAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	5
---	---

2.1. Farkındalık Kavramı	5
--------------------------------	---

2.2. Bilinçli Farkındalık Kavramı	6
---	---

2.2.1.Bilinçli Farkındalığın Tarihsel Kökenleri	9
---	---

2.3. Kaygı Kavramı	10
--------------------------	----

2.3.1.Kaygı Belirtileri.....	10
------------------------------	----

2.4. Kaygı İle İlgili Kuramsal Kavramlar	11
--	----

2.4.1. Psikoanalitik Kuram.....	11
---------------------------------	----

2.5.Depresyon Kavramı	12
-----------------------------	----

2.5.1. Depresyon Belirtileri.....	13
-----------------------------------	----

2.6.Depresyon Kavramı İle İlgili Kuramsal Boyutlar	14
--	----

2.6.1.Bilişsel Kuram	14
----------------------------	----

2.6.2.Beck'in Bilişsel Kuramı	15
-------------------------------------	----

2.6.3.Psikoanalitik Kuram.....	16
2.7. Stres Kavramı.....	17
2.7.1.Stresin Nedenleri	19
2.7.2.Stresin Belirtileri	20
2.7.2.1. Bireysel Stres Belirtileri.....	20
2.7.2.2.Örgütsel Stres Belirtileri.....	20
2.8.Stres İle Başa Çıkma.....	21
3. BÖLÜM.....	24
YÖNTEM	24
3.1. Araştırmanın Modeli	24
3.2. Evren Ve Örneklem	24
3.3. Veri Toplama Araçları	24
3.3.1. Demografik Bilgi Formu	25
3.3.2.Bilinçli Farkındalık Ölçeği – BİFÖ	25
3.3.3.Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği- DASÖ	25
3.3.4.Stresle Başa Çıkma Tarzlar Ölçeği- SBTÖ	26
3.4.Verilerin Toplanması.....	26
3.5.Çalışma Verilerinin Analizi	26
4. BÖLÜM.....	29
BULGULAR.....	29
5. BÖLÜM.....	44
5.1.TARTIŞMA	44
6.BÖLÜM.....	52
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	52
6.1. Sonuç.....	52
6.2. Öneriler	54
KAYNAKLAR	55
EKLER.....	66

İNTİHAL RAPORU	71
ETİK KURUL RAPORU.....	72

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. Normallik testi sonuçları	27
Tablo 2. Bilinçli farkındalık, ADS ve SBT ölçeklerinden elde edilen puanlara ait betimsel değerler.....	29
Tablo 3. Bilinçli farkındalık, ADS ve SBT ölçeklerinden elde edilen puanların cinsiyete göre karşılaştırılması.....	Error! Bookmark not defined.
Tablo 4. Bilinçli farkındalık, ADS ve SBT ölçeklerinden elde edilen puanların yaşa göre karşılaştırılması	Error! Bookmark not defined.
Tablo 5. Bilinçli farkındalık, ADS ve SBT ölçeklerinden elde edilen puanların gelir düzeyine göre karşılaştırılması.....	Error! Bookmark not defined.
Tablo 6. Bilinçli farkındalık ölçeğinden elde edilen puanların sınıf düzeyine göre karşılaştırılması.....	36
Tablo 7. ADS ölçeğinden elde edilen puanların sınıf düzeyine göre karşılaştırılması.....	37
Tablo 8. SBT ölçeğinden elde edilen puanların sınıf düzeyine göre karşılaştırılması.....	38
Tablo 9. Bilinçli farkındalık ve DSS ölçeklerinden elde edilen puanlar arasındaki ilişkilere ait spearman korelasyon katsayıları	39
Tablo 10. SBT ve DSS ölçeklerinden elde edilen puanlar arasındaki ilişkilere ait spearman korelasyon katsayıları.....	40
Tablo 11. Bilinçli farkındalık ve SBT ölçeklerinden elde edilen puanlar arasındaki ilişkilere ait spearman korelasyon katsayıları	41

KISALTMALAR

BEY	:Boyun Eğici Yaklaşım
BF	:Bilinçli Farkındalık
BİFÖ	:Bilinçli Farkındalık Ölçeği
ÇY	:Çaresiz Yaklaşım
DASÖ	:Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği
İY	:İyimser Yaklaşım
KGY	:Kendine Güvenli Yaklaşım
MDB	:Majör Depresif Bozukluk
SBTÖ	:Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği
SDA	:Sosyal Destek Arama

1.BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Stres, bireyi hem psikolojik hem de fiziksel olarak rahatsız eden ya da bireyde gerginlik yaratan bir durumdur (Ünsal, 2012). Başka bir tanımda, stres " kendi değerleri, becerileri, tutumları, ihtiyaçları ve yetenekleri arasındaki düzensizlikten oluşan psiko sosyal ve bedensel gerginliktir ". Bu nedenle, stres, kişi üzerindeki bir eyleme, duruma veya psikolojik zorlamaya tepki sonucu ortaya çıkan ve sağlığı bozabilecek organizma için olumsuz bir koşul olan bir zihin halidir (Aytaç, 2009).

Günümüz ortamlarının hızlı değişimi ve ilerlemesi, kişinin dışsal ve içsel sınırlarını zorlamıştır ve bu zorlanma karşısında bireyde farklı tepkilere neden olmuştur. Kişi sürekli bir değişim ve gelişmeyle karşı karşıyadır bu değişiklikler sonucunda bireyde stres olmasına yol açmıştır (Poyraz ve Turan, 2015). İnsanlarda endişe nedeniyle meydana gelen stres, genellikle bir zorlanma sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Birey baskı ve zorlanmalar karşısında stres tepkisini oluşturmaktadır (Yurtsever, 2009).

Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş toplumsal sağlığın önemli bileşenlerinden biridir (Kaya ve ark., 2007). Üniversite öğrencileriyle yapılan bir incelemede, öğrenciler endişeyi, günlük varoluşta kişi üzerinde ağırlığın bir bileşeni olan bunaltı, sinirlilik ve gerginlik faktörlerin bir karışımı olarak tasvir etmişlerdir (Yılmaz ve Deniz, 2005). Yapılan araştırmalarda farkındalık

seviyesi anlamlı düzeye sahip olan üniversite öğrencilerinin kaygı duyguları daha düşük düzeyde olduğu bulunmuştur (Weinstein ve ark., 2009; Ülev, 2014).

Farkındalık bireyin anlık yaşantılarına odaklanma ve süreçlerin izlenmesini oluşturan ruh ve beden faaliyetidir. Farkındalık eğitim meditasyonu olarak, içsel deneyimler yargılanmadan olduğu gibi kabul görülmektedir (Zinn, 2005). Farkındalık prosedürü, anlık yaşamların kasıtlı ve yargısız bir şekilde ilerlemesi ile ilgili düşüncenin yönüdür (Zinn, 2003). Bilinçli farkındalık, daha önce yaşanan veya daha sonra yaşanacak potansiyel karşılaşmaları etkilerini hissetmeden onaylamak olarak tanımlanmaktadır (Bishop ve ark., 2004).

Yukarıdaki bilgiler çerçevesinde, bilinçli farkındalık seviyesi yüksek olan kişilerin stres, kaygı ve depresyon seviyelerinin düşük olması ve stresli oldukları yaşam olaylarında daha az etkilendikleri ve stres ile baş etmede daha yeterli becerilere sahip olunacağı söylenebilir. Bilinçli farkındalık evrensel araştırmaların yeniliğinin yanında, ülkemizde bu konu ile ilgili sınırlı araştırmalar olduğu bilinmektedir. Bu çalışma ileride literatüre katkı sağlanması amaçlanmıştır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Çalışmanın temel amacı; üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stres, depresyon, kaygı ve stresle başa çıkma tarzının incelemektir. Ayrıca, belirlenen demografik özelliklere göre de değişkenler arasında ilişki olup olmadıklarına da bakılması amaçlanmıştır. Bu çalışmada öne sürülen alt amaçlar şunlardır;

1. Üniversite Öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyi ve stresle başa çıkma tarzının depresyon belirtileri ile ilişkisi arasında bir ilişki var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyi ve stresle başa çıkma tarzının kaygı belirtileri ile ilişkisi arasında bir ilişki var mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyi ve stresle başa çıkma tarzının stres belirtileri ile ilişkisi arasında bir ilişki var mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık, depresyon, kaygı, stres ve stresle başa çıkma tarzları ile cinsiyet arasında bir ilişki var mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık, depresyon, kaygı, stres ve stresle başa çıkma tarzları ile yaş arasında bir ilişki var mıdır?
6. Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık, depresyon, kaygı, stres ve stresle başa çıkma tarzları ile gelir düzeyi arasında bir ilişki var mıdır?
7. Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık, depresyon, kaygı, stres ve stresle başa çıkma tarzları ile sınıf düzeyi arasında bir ilişki var mıdır?

1.4. Araştırmanın Önemi

Bu araştırmanın önemi, bilinçli farkındalık düzeyi ile ilgili çalışmaların olduğu ancak bu konunun daha önce araştırılmamış olduğu görülmüştür. Bu nedenle de yapılacak olan çalışma, bilinçli farkındalık düzeyi ile stres, depresyon, kaygı ve stresle başa çıkma düzeylerini anlamak ve sonraki çalışmalarla da arttırmak bağlamında önem taşımaktadır. Bu kapsamda, yapılacak olan çalışma bilinçli farkındalık düzeyi ile stres, depresyon, kaygı ve stresle başa çıkma düzeylerini arttırmaya yönelik gerçekleştirilebilecek gelecek çalışmalara da yön verebilecek olması açısından katkı sağlayacaktır.

1.5 Araştırmanın Sınırlıkları

1. Araştırmanın sınırlıkları, Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DAS), Stresle Başa Çıkma Tarzlar Ölçeği (SBTÖ) ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BFÖ) maddeler ile sınırlandırılmıştır.
2. Araştırma bulguları, Giresun'da ikamet eden 18 yaş ve üzeri 160 kadın ve erkek ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Depresyon, nasıl düşündüğümüzü nasıl davrandığımızı etkileyen olumsuz tepkilerimizdir. Birincil nedeni ise benlik saygısında azalma ve çökkünlüktür. Son derece normaldir, yan etkileri çok sayıda ve karmaşıktır, yaşla birlikte değişen tepkiler vardır (Köroğlu, 2006).

Anksiyete, bir tehlikeye olan cevaptır. Daha da önemlisi, endişe, sinirlilik, şüphe, zihinsel çatışma, memnuniyetsizlik, utanç ve kötü davranış duygusu gibi istekli koşullara geçmek için kullanılmıştır (Barlow, 2002).

Stres, modern günlük yaşantının yaygın bir özelliğidir. Aynı durum başka biri için rahatsız edici olmasa da, günlük yaşantıdaki beklentiler birey üzerinde önemli fiziksel ve psikolojik etkiye sahiptir. Son yıllarda sayısız teorik ve uygulamalı stres çalışması yapılmış olsa da, stresin tanımı üzerinde ortak bir yaklaşıma hala ulaşılamamıştır (Veatch vd., 2003).

2. BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Farkındalık Kavramı

Farkındalık fikrinin temelleri Budist öğretilerine bağlıdır. Farkındalık anlamına gelen "Budh", eski bir Hint kelimesi olan "Buddha"dan gelir. farkındalık Budist içgörü (vipassana) derin fikir türlerinden biridir. Farkındalık terimi düşünceli bir egzersizi tasvir ederken, aynı zamanda bu çalışmalar sonucunda ortaya çıkan zihinsel bir ifadeye de işaret eder (Çatak ve Ögel, 2010).

Sosyal psikoloji alanındaki tutum davranış ilişkisini nasıl etkilediğine dair iki tepki vardır. Birincisi, farkındalığın yüksekliğinin tutumlara ulaşmayı kolaylaştırmasıdır; bu perspektifler hafızaya daha etkili bir şekilde getirilir ve bu nedenle davranışlarımıza herhangi bir sorun olmadan etkiler. İkincisi, bir hamle yapmak zorunda kaldığımızda, bu durum hakkındaki tutumlarımıza odaklıyoruz ve bu tavrın bizi yönlendirmesine izin veriyoruz (Kağıtçıbaşı, 2010).

Jankowski ve Holas'a (2014) tarafından belirtildiği gibi, farkındalık kavramına göre iki yaklaşım vardır. Bu yaklaşımlardan ilki, Kabat Zinn tarafından sürülen klinik psikoloji yaklaşımıdır. Bu yaklaşımda, terapi yoluyla insanlara kazandırılmakta ve stresle başa çıkmak amaçlı kullanılır. Sonraki yaklaşımda farkındalık, kendini yönetme ve özerkliği kuramı ile tanımlanmaktadır (Ryan ve Deci, 2000). Bu araştırmacılar tarafından belirtildiği gibi farkındalık; kendi kendine yeterlilik, uygunluk ve ilişki gereksinimlerini yerine getirerek ortaya

çıkar ve kişinin refahını genişletir. Bu yaklaşımda dikkatli ve bilinçli farkındalık durumunun altını çizmesine rağmen, asıl yaklaşımdan tezat oluşturmaktadır. Farkındalığı meditasyon aracılığıyla öğrenilebileceğini ve geliştirilebileceğini iddia ederken, kendini yönetme yaklaşımı ise farkındalığın iç güdülenme ve merak yoluyla aniden ortaya çıkabileceğini iddia eder (Jankowski ve Holas, 2014).

2.2. Bilinçli Farkındalık Kavramı

Bilinçli farkındalık, son derece eski bir Budist uygulamasıdır ve esasen Bilinçli yaşam tekniğidir (Özyeşil ve ark., 2011). Bilinçli farkındalık bir fikir olarak, kişinin şu anda olup bitenlere eleştirel ve hoşgörülü bir şekilde konsantre olma kapasitesi olarak ve olduğu gibi kabul ederek tanımlanabilir (Özyeşil ve ark., 2011; çelik ve çetin, 2014; Brown ve Ryan, 2003). Bilinçli farkındalık, bireyin kendisi, toplum ve diğerleri ile yüksek bir aşınaya sahip olmasıdır. Her şey bilinçli farkındalık olarak kabul edilir; dikkatli olmak, kendine ve genel çevresine dikkat ederek, hayatını sürdürmektedir (Demir, 2014; McKee, Johnston ve Massimilian, 2006).

BF teriminin başlangıç noktası, 2500 yıllık bir Budist dili olan sati kelimesi anlamına gelmektedir. Kelimenin anlamı ise hatırlatma, dikkat ve farkındalık olarak anlamlandırmıştır (Germer, 2004). Sati kelimesinin anlamı hatırlamak olduğunu ancak daha çok zihnin var olduğu anlamı kullanılabilir (Özyeşil ve ark., 2011).

Weinstein ve ark., (2009) 65 üniversite öğrencileri ile yapılan bir sınavda, yüksek farkındalık farkındalığı olan kişilerin yapıcı eleştirel düşünme stratejilerini daha fazla kullandıklarını ve stresle uyum sağlamada daha iyi oldukları bulunmuştur (Özyeşil ve ark., 2011). Bilişsel farkındalık temelli uygulamaların, kişinin akla gelebilecek stres faktörlerinden farkındalık derecesini arttırdığı, geliştirdiği ve tahliye ettiği ifade edilmiştir (Demir, 2014; Bishop ve ark., 2004). Roemer ve ark., (2009) yapılan bir çalışmada 395 üniversite öğrencisi ile üzüntü ve huzursuzluk ile ilgili genel kaygı bozukluğu olan öğrencilerin çalışmalardaki, kontrol grubunda bilişsel farkındalık seviyelerinin derecesinde esasen daha düşük olduğu görülmüştür (Özyeşil, 2011).

Hatırlamak, hatıralarla olan yaşamı anlamına gelmez. Hatıraları tolere etmek, mevcut karşılaşmalarla ilgili düşüncenin yeniden yönlendirilmesini gerektiği anlamına gelir (Özyeşil, 2011). Farkındalık ve bilinç, yaşadığımız olayların bilinçinde olma durumu ve dikkatlilik olarak daha çok tanınan anlamlardır (Brown ve Ryan, 2003). Bilinçli farkındalık, yaşadığımızı stresi minimum seviyeye indiren ve yapıcı bireysel değişim için adım atan tüm karşılaşmalarla tanımlamak için temel bir yöntemdir (Siegel ve ark., 2009). Kabat-Zinn (2012) tarafından belirtildiği gibi yargılamadan mevcut anı kasıtlı bir şekilde değerlendirmektir.

Bu tanımın bir parçası olan 'hatırlamak', hatıralarla yaşamak anlamına gelmez. Hatıraları tolere etmek, mevcut karşılaşmalarla ilgili düşüncenin yeniden yönlendirilmesini gerektiği anlamına gelir (Özyeşil, 2011). Bilinçli farkındalık, acıyı azaltan ve yapıcı bireysel değişim için adım atan tüm karşılaşmalarla tanımlamak için temel bir yöntemdir (Siegel ve ark ., 2009). Kabat-Zinn (2012) tarafından belirtildiği gibi yargılamadan mevcut anı kasıtlı bir şekilde değerlendirmektir.

Bilinçli farkındalık üç ögeden oluşmaktadır(Hyland ve ark., 2015). Birincisi şu ana odaklanma olarak belirlenmiş farkındalıktır (Dane, 2011). Sonraki bileşen, hem dışsal hem içsel olarak dikkat etmektir (Brown ve Ryan, 2003). Üçüncü kısım açıklık ile onaylamaktır. Buna göre, şimdiki ana "Evet" diyerek, kişinin yapacağı duyguları algılaması için açık bir kapı ortaya çıkacaktır (Liebermeister, 2009). Pratiğin en erken başlangıç noktasından gelen bilinçli farkındalık uygulamalarının, bir yer ve gelişen şeyler elde etmeye çalışmakla bağlantılı olmadığını hatırlatılır (Kabat-Zinn, 2003).

Bilinçli farkındalığın tutumlarını 7 temel bölümde sıralamıştır (Kabat-Zinn, 2009b).

1. *Sabır*: hoşgörü, her şeyin gönüllü olarak zamanında olduğu bir gelişmedir. Tolerans yaratmak farkındalığı geliştirir. Kendini geliştirmek isteyenlerin özünde sabır olduğunu ve ona göre hareket ederek farkındalık üzerine pratikler uygulanır. Sabır göstermek, varlığın her anlık görüntüsünü her durumda şeffaflıkla kabul etmek ve her şey için bir süre olduğunu fark etmektir.

2. *Yargısızlık*: beynin ilerlemesi görüldüğünde, karşılaşmaların durmaksızın bir değerlendirmeye maruz kaldığı, iç ve dış karşılaşmalarda kesintisiz bir yargı ve tepki getirdiği görülür. Zihnin bu tavrını görmek ve onu durdurmaya çalışmadan ne kadar doğru veya yanlış, olumlu veya olumsuz, harika veya iğrenç olduğunu görmek yeterlidir.

3. *Güven* : Belirli bir istek tutarlılık yapısı içinde yaratacağı inancıdır. Bu tavır, kişi, tüm süre içinde, içinden ne gelirse tahammül ederek kabul görmesi ve güven duyması gerektirir.

4. *Zihnin Başlangıcı*: Zihin deneyimlerle ilk defa karşılaştığında ona odaklanıp ve dikkatli bir şekilde yaklaşmadır. İlk etapta akılda olmak, yeni şeyleri kavramak ve olanları görmeyi kolaylaştırır. Her şeyden önce zihninde olmak, geçmiş koşullarımızla ilgili varsayımlar yerine, her şeyden ayrı olarak var olan zenginliği gösterir.

5. *Hırslanmamak*: Bf eylemleri, dürüstlüğü olma halidir. "Hiçbir şeyi dönüştürmeye kalkmadan olduğu gibi kabul etmektir. İnsanlar bir şeyi başarmak için neredeyse her şeyi yaparlar. Farkındalık tutumlarında, bu tavır bir tıkanıklığı temsil eder. Şu anda gerçekleşmesi beklenenden başka bir şeye ihtiyaç duymayı bıraktığınız noktada, bunun gerçekleşme durumu yükselir. Efor kendisine bırakabilir.

6. *Kabul*: Huzursuzluk, kaygı, sinirlilik, üzüntü gibi belirli hisleri ve düşünceleri kabul etmeden ya da gözden kaçırmaktan kaynaklanan sorunları denetlememize izin veren bir tavidir (Özyeşil, 2011). Böyle durumları yönetmek için en iyi yaklaşım, amaçsızca bir şeyle kaldığınızı ve inatla ayakta durduğunuzu kabul etmektir.

7. *Oluruna Bırakmak*: gitmesine izin vermek, bir düşüncüyü, hisleri, duyguları veya isteklere bağlı olmadan oluruna bırakmaktır. Nesnelere bağlı kalmadan ve onları olduğu gibi olmalarına izin vermektir. İlgisini çeken ve hoşuna giden deneyimlere tutunma, istenmeyen olanları göz ardı etmek veya reddetmek otopilot reaksiyonlarıdır.

2.2.1.Bilinçli Farkındalığın Tarihsel Kökenleri

Farkındalık, uzak Doğu'nun içgörü ve kişisel gelişim öğretilerinden yer alan beden ve zihin uygulamasıdır. Farkındalık, 2500 yıl önce Pali dilinde ortaya çıkan bir fikirdir. Farkındalık, "Sati", dilinde anlık yaşamlara doğru yönetilmiş saf dikkat imasında bulunur. Farkındalık Doğu derslerinde, insanların hayatın önemsiz gerçeğini görmeleri, acılardan kurtulmaları ve neşeli olmaları için bir strateji olarak önemli olmuştur (Ögel, 2015).

Buda'nın iç görüş yaratması için talimat verdiği en önemli araçlardan biri, şimdiki zamana tamamen dikkat etme becerisidir. Eğittiği diğer düşünceli araçlar, dikkate almayı koordine etmek, olağanüstü odaklanma durumlarını elde etmek, sevgi, empati ve özveri gibi dört ilahi taklit yaratmasıdır. Bilinçli bir farkındalık eylemi, ustaca bir cihaz olarak, duygular ve alışılmış düşünceyle bulutlanmış ve neler olup bittiğinin gerçeğini görmemizi sağlayan anlık yaşam deneyimlerimizin yüzey seviyesinin altına inmemizi sağlar (Atalay ve Ögel, 2016).

2.2.2.1. Psikoanaliz ve Davranışçılık

Bilişsel-davranışçı kuram açısından bakıldığında ise özellikle üçüncü dalga bilişsel-davranışçı psikoterapilerin kabullenme ve farkındalık kavramlarını psikoterapinin merkezine almaya başladığı görülmektedir. Farkındalık Temelli Davranışçı Psikoterapi Yaklaşımları, Bilişsel Terapi, Kararlılık Terapisi, Kabullenme ve Diyalektik Davranış Terapisi gibi buna örnek olarak verilebilir (Ögel, 2012). Bilinçli farkındalık temelli müdahaleler; depresyon (Morgan, 2003), panik bozukluk (Kim, ve ark., 2009), yaygın anksiyete bozukluğu (Kim ve ark., 2009), sosyal kaygı (Goldin ve Gross, 2010), onkolojik hastalıklar (Ott ve ark., 2006), yeme bozuklukları (Kristeller ve Wolever, 2010), psikozlar (Jacobsen ve ark., 2011), stres (Grossman ve ark., 2004), çift terapisi (Hayes, 2004), borderline kişilik bozukluğu (Wupperman ve ark., 2008) gibi birçok farklı alanda başarılı bir biçimde kullanılmaktadır.

2.3. Kaygı Kavramı

Kaygı, Batılı kaynaklardan gelen bir fikir "anksiyete" olarak yorumlanmasıyla dilimize geçilmiştir. Kaygı, nedeni belirsiz olan bir açıklama için duyulan sıkıntı, korku ve endişe ile tanımlanır. İnsanda korkunç bir şeyin meydana geleceği ve onu önleyemeyeceği bir fikir ortaya çıktığında kaygılanmaya neden olur (Swinson ve Anthony, 2000).

Kaygılı olan kişilerin nesnel ve öznel birçok yakınma ve endikasyonları olabilir. Dolaşım zorlanma, solunum hızı, Kas basıncı, gastrointestinal şikayetler, artan fiziksel ağız kuruluğu, migren, dazedness, mide, çarpıntı, eksiklik, sinirlilik, gerginlik, kararsızlık, korku, panik, kargaşa, huzursuzluk, terleme, titreme, uyku bozukluğu dahil olmak üzere geniş bir alanda konumlandırılmış (Köknel, 2005).

Kaygı, genel anlaşılmasına ve kullanımına bakıldığında olumsuz şeyleri çağırmasına rağmen, yaşamı olumsuz etkilediği bir fikir olarak düşünülebilir. Kaygı, kişinin hayatını yapıcı ve ilerlemeye yönlendiren niteliklerde vardır. Kaygı, ciddiyeti ve tutarlılığı arttığında bir sorun olmasına neden olmaktadır. Tipik kaygı, tüm bireylerde bulunan doğuştan gelen bir durumdur ve sağlıklıdır, belirli bir seviyeye kadar yaşanmalıdır(Hamarta, 2009).

Kaygı izlenebilir tehdit edici bir unsur olmadan gerginlik bir durumdur. Kaygı, potansiyel bir tehlikeye karşı olan bir cevaptır. Son zamanlarda kaygı, zihinsel çatışma, bıkkınlık, şüphe, hayal kırıklığı, gerçek dışılık ve mahcubiyet gibi duygusal durumları iletmek için kullanılmıştır (Barlow, 2002).

2.3.1.Kaygı Belirtileri

Kaygı neticesinde ortaya çıkan bir dizi fizyolojik belirtilerin, biyolojik yada ruhsal yatkınlık taşıyan ve otonom sinir sisteminin uyarılma eşiğinin düşük olduğu kimselerde 'çatışma' ve 'engellenme' gibi toplumsal uyarılarla birlikte işlemektedir (Öztürk, 2004).

Kaygı yoğunluğu ile doğru orantılı olarak davranışlarda belirli derecede aksamaya neden olabilir. Kaygının belirli düzeyden fazla oluşu algılama ve

dikkat bozukluklarına neden olmaktadır. Kaygının yoğun yaşadığında durumlarda birey davranışlarını kaygı oluşturan durumdan uzaklaşmak için şekillendirdiğinden çevredeki diğer seçenekleri sağlıklı algılayamaz. Bu ise bireyde gerilim ve huzursuzluğa neden olur (Kaya ve Varol, 2004).

Bireylerin kaygı ve korkularını fark ettirmeme ve gizlemeye çabası içinde olduğunu ifade eder. Bu duyguları bir anda yenemeyen kimse bastırma yoluna, gizleme ve yadsımaya çalışacaktır. Hatta genel itibariyle korkusunun farkında bile olmayacaktır (Maslow, 2001).

Yapılan çalışmalar, bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin özellikle kaygı ve kaygı semptomlarını (kalp çarpıntısı, terleme, titreme vb.) azaltmada büyük başarı elde ettiğini ortaya koymaktadır (Hofmann ve ark., 2010; Preddy ve ark., 2013). Çünkü farkındalık seviyesi yüksek olan kişilerin stres ile baş etmede kullandıkları beceriler ve stresli durumlardan daha az kaçarak onlarla daha fazla yüzleştikleri görülmektedir (Brown ve Ryan, 2003; Palmer ve Rodger, 2009).

BF seviyesi düşük olan kişilerin daha çok uyumsuz stresle başa çıkma becerilerini kullandıkları, daha fazla endişe, kaygı, depresyon yaşadıkları ve kendilerini daha fazla olumsuz değerlendirerek, daha çok etkilendikleri görülmektedir (Akın ve Akın, 2015; Feldman ve ark., 2006; Keng ve ark., 2011).

Ariana'ya (2011) göre, bilinçli farkındalık eğitimleri, öğrencilerin bu kaygılar ve semptomlarla başa çıkmalarına yardımcı olmaktadır.

2.4. Kaygı İle İlgili Kuramsal Kavramlar

2.4.1. Psikoanalitik Kuram

Kaygı mazoşist bir durum olarak tasvir eden Freud, kaygının merkezinde, karakterin temel tarafı olan id'in içe dönük tepkilerinin gizlenmesinin yattığını ifade eder. Örneğin, kapalı yerlerde kalmaktan korkan bir çocuk, cinsel isteklerini ve rahat bir ilişkiye sahip olma ihtiyacını açıklığa kavuşturmak için

söylemekten çekinirler. Bu yüzden kaygının nedeni kısıtlamadır (Davison ve Neale, 2004).

Freud, sıradan bireylerin yaşadıkları kaygıyı nevrotik kaygılardan ayırır. Sıradan insan kaygısını yaşadığı yoğunluk bakımında değil nitelik bakımından nevrotik kaygıdan ayırtmaktadır. Herkesin gerçekçi kaygı olarak içinde yaşadığı gerginlik benzer bir öneme sahipken ve bu tam olarak korku olarak nitelendirilmektedir. Kaygı, yaşamı devam eden ve savunma duyularının bir yan etkisidir. Mazoşist kaygı hiçbir sebep arandan mantık dışı olan bir nedendir(Geçtan, 2005).

2.4.2. Bilişsel-Davranışçı Kuram

Bilişsel davranışçı kuram, öfke fikrinin bir kişinin karamsar inançları, arzuları ve iç çatışmaları nedeniyle gerçekleştiğini ifade etmiştir. Bu metodoloji, bireylerin zaman zaman birbirlerinin zıt ve olumsuz inançlarını tetiklediğini ve başka bir şekilde öfke hissine ilham verdiğini kabul eder (Yavuzer ve Karataş, 2013).

Kaygı konusundaki bilişsel ve davranışçı metodolojilerin odak noktası birbirine yakındır. Bu spekülasyonlar, kaygı olgusunu netleştirirken savunmasızlık ve kontrol fikirleri etrafında yoğunlaşmaktadır (Dağ, 2004).

2.5. Depresyon Kavramı

Duygu durumu bozukluğu içerisinde yer alan depresyon tanımı eski çağlardan günümüze kadar gelmektedir. M.Ö 3000 yıllarında bu kavramın sınıflandırmaları başlamıştır. Depresif belirtiler gösteren bireylerde normal bireylere göre ayıran bazı özellikler bulunmaktadır. Bu özellikler; günlük yaşamlarını etkileyebilecek düzeyde fiziksel işlevsellikte bozulmalar (uyuma, yeme düzeninde değişimler ve cinsel istek değişimleri), kişinin sosyal hayatındaki rollerde bozulmalar (ev, iş, aile ve okul), kendine zarar verme düşüncesi ya da girişimleri, gerçeği değerlendirme işlevinde bozulmalar oluşu gibi özellikler bulunmaktadır (Doğan, 2000; akt. Saykan, 2016).

Depresyonun bugünkü mevcut klinik kavramsallaştırılması, duygu, davranış ve fiziksel keşiflerle dolu psikolojik bir sorun olduğunu öngörmektedir (Sayar, 2001). "Depresyon" teriminin esasen, Batı lehçelerindeki bireylerin aşağı yukarı eşdeğer olarak kullanılan bir kelimedenden elde edilmesi, bu toplumlardaki depresyon hastaları için tıbbi çalışanları ile anlaşılmasını kolaylaştırdı. Buna rağmen, dünya lehçelerinin büyük bir kısmı depresyon sözcüğüne sahip değildir (Sayar, 2000). Hint-Avrupa lehçelerinde depresif yaşamı canlandıran çok sayıda kelime olsa da, bazı batı dışı toplumlarda 'depresyon' kelimesinin özel önemini bulmak zordur. Malik, Urduca dilinde depresyon için orantılı bir kelime olmadığını ve İngilizlerin terminolojisini fark eden Pakistanlılar arasında bile, depresyonun Batıdaki önemi ile anlaşılamayacağını detaylandırdı (Malik, 2000). Depresyon kelimesini tam olarak koordine eden kelimelerin yokluğu, atıfta bulunulan yaşamın bu sosyal düzen ve toplumlarda yaşanmadığı anlamına gelmez. Bu toplumlarda yaşayan ruh uzmanlarının görevlerinden biri, depresyon fikrinin toplum dilindeki günlük konuşmalarındaki eşdeğerlerini tanımlamak olmalıdır (Yanık ve ark., 2004).

2.5.1. Depresyon Belirtileri

Depresyon davranışsal ve bedensel, düşsel ve duygusal olarak birçok belirtileri bulunmaktadır.

Duygusal değişiklikler. Çaresizlik, umutsuzluk, kişide çökkünlük, üzgün olma, Güven ve benlik saygısında azalmalar olabilir. Depresyona sahip çoğu insan değersizlik ve suçlama duyguları yaşar. Depresyonun yan etkileri kaygı, kızma, huzursuzluk ve yaptığı aktivitelerden zevk almaması gibi belirtiler bulunmaktadır.

Düşünsel değişiklikler. Karar vermede zorluk, hafıza bozuklukları, belirli konularda düşüncelerin yoğunlaşmasında odaklanma sorunu olabilirler.

Davranışsal değişiklikler. sorumluklarını göz ardı edilmesi, özbakımda sorlanma, kişilerden uzak kalma içsel çekilme gibi belirtiler olduğu görülmektedir.

Bedensel değişiklikler. Dinlenme ve diyet sorunları görülebilir. Bu dağılımlar hem uyku ve yemek ihtiyacında azalma hem de yapıda bir genişleme olabilir. Cinsel istek azaltmak veya tamamen yok olabilir; kişide yorgunluk ve küçük bir işi bile büyötmek eğilimi ile karşılaşılabilir (Köroğlu, 2006).

Depresyon, sıradan üzüntü koşulundan aşırı manyak belirtileri gösteren tablolara kadar geniş bir yelpazede ortaya çıkabilecek birçok yan etkisi vardır. Her bireyin deneyimleyebileceği bu üzüntülü durumu, ciddi, istisnai ve önemli majör depresyon tablosu ortaya çıkmaktadır. Major depresyon, gerçek kapasitelerde kayda değer duygu durumdan, işlevsellikte azalma, kendine zarar veren intihar düşünceleri gibi gerçeği değerlendirmede bozulma ile ayırmaktadır (Uluşahin, 2003). Bedensel yakınmaları, uyku bozuklukları, cinsel ilgi ve istek azlığı, çökkün duygudurum, suçluluk ve değersizlik gibi majör depresyon için temel belirtilerdir (APA, 2000).

2.6. Depresyon Kavramı İle İlgili Kuramsal Boyutlar

2.6.1. Bilişsel Kuram

Öznel bileşenler üzerinde vurgulanan önemli spekülasyonlardan biri Aaron Beck'inkidir. Beck'in modelinin depresyonun duygu, motivasyon, biliş ve fiziksel yapı ile tanımlanan yan etkileri içerdini bildirmesine rağmen, depresyonun bilişsel öğelerinin, belirlemesi kararında bir merkez görevi üstlenir (Greenberg, 2007). Hipotezde dört temel bileşen vardır:

a) Bilişsel Üçlü: hastanın kendisi, durumlarıyla varlığını ve gelecekleriyle ilgili düşüncelerini yansıtan üç temel bölümden oluşur. Ana bileşen, kendisini lekelenmiş, beceriksiz, sağlıksız veya reddedilmiş biri olarak gören bireyin olumsuz bakış açısıdır (Arkar, 1992). Üç negatif grubun ikinci bileşeni, kişinin durumu ve yaşamları ile olan ilişkilerine ilişkin olumsuz izlenimdir. Biri, kendisinden çok şey talep edildiğini ve dünyanın hayatta kalamayan zorluklarla dolu olduğunu hayal eder. Diğer bileşen olan geleceğe ilişkin düşünceler yine olumsuzdur ve bu noktada yaşanan zorlukların veya zorlukların sonsuza dek devam edeceğini hisseder (Batur ve Demir, 2009).

b) Olumsuz Otomatik Düşünceler: Zihin herhangi bir konuyu yönetirken, başka bir düzeyde daha hızlı ve daha kısa değerlendirme düşünce geçer. Bu düşüncelere programlanmış düşünceler denir ve gerekçe veya sebep ile tanımlanmamıştır. Bireyler genellikle kendiliğinden oluşan ve yanıp sönen düşüncelerin farkında değildirler. Farkında olan, bu sesleri takip eden duygusal ifadedir (Beck, 2001). Depresyondaki bireylerin beyinlerinde ortaya çıkan programlanmış aykırı ve işe yaramaz düşünceler, daha çok temel düzeyde yatan inançlar belirler.

c) Ara İnançlar ve Temel İnançlar (Şemalar): faydacı olmayan ılımlı inançlar, örneğin kurallar, arzular, zihniyetler programlanmış düşünceler ve temel inançlar arasında bir uzantıya benzemektedir. Bunlar bir tür yaşam kurallarıdır ve öznel kısımlarla sürekli olarak güçlendirilir. Bu gerçeklerin temelinde, ulaşılması en zor olan temel inançlar yatmaktadır. Kural olarak bu temel inançlar veya planlar gençlikte başlar, tüm yaşamı boyunca gelişir ve değişmesi oldukça zordur (Batur ve Demir, 2009). Beck tarafından belirtildiği gibi, depresyondaki bireyler ergenlik veya gençlikte anne baba kaybı, çeşitli trajediler, reddedilmesi gibi olumsuz şemalar geliştirirler. Depresyondaki bireylerin bu şemaları, gerçekliği yanlış şekillendirmelerine neden olan ve onlar tarafından bazı öznel eğilimleri ile beslenir (Davison ve Neale, 2004).

d) Bilişsel Çarpıtmalar: Beck (2001), hastaların akıl yürütmelerinde sıklıkla öngörülebilir hatalar yaptıklarını vurgulamaktadır. Modeller olağanüstü spekülasyon, özel yansıma, kişiselleştirme ve bilişsel çarpıtmalar olarak belirleyebilirler

2.6.2.Beck'in Bilişsel Kuramı

Depresif bozukluklar arasında en yaygın olarak tanınan majör depresif bozukluk (MDB), en etkili psikolojik konulardan biridir (Sadock ve Sadock, 2005; Friedman, 2011). Depresyon tedavisi için en iyi psikoterapi tekniklerinden biri olan psikolojik tedavi, elli yıl öncesine kadar mümkün olduğunca sık kullanılmıştır (Beck, 2005). Psikolojik tedavinin dayandığı entelektüel hipotez tarafından belirtildiği gibi, bireylerin meşru veya

dolambaçlı bir şekilde düşünceleri mizaçlarını etkiler ve davranışlarını şekillendirir (Beck, 2001). Depresyon aynı şekilde kişinin bilişsel yanlış yorumlamaları, olumsuz çarpıtmaları, olumsuz öz değerlendirme ile ortaya çıkar. Kişinin kendisi hakkında, geleceğe ve dış dünyaya karşı, gençliğine yerleşmeye başlayan olumsuz inançları vardır(bu durum, "bilişsel üçlü" olarak yazılmıştır). Bu olumsuz inançlar ilerlemekte ve olumsuz düşüncelere, bakış açılara ve kararlara yol açmaktadır. Bu düşüncelerle ayrıca kişinin ruh halini meşru bir şekilde etkileyerek etkilemektedir (Beck, 2001).

Literatürde yapılan çalışmalar, depresyon tanısı olan bireylerin, olmayan bireylere daha çok olumsuz düşünceler olduğu bilinmektedir. Bireylerin depresyonla ilgili yapılan olumsuz düşüncelerin ile yapılan araştırmalar, depresif kişilerin ölçekten aldıkları puan ortalamalarının kontrol grubundakilerine göre daha fazla olduğu görülmüştür (Chioqueta ve Stiles, 2004; Eaves ve Russh, 1984; Nishikawa ve ark., 2013; Wang ve ark., 2010).

2.6.3.Psikoanalitik Kuram

Psikanalizin kurucusu olan Freud'a göre melankoli kavramı, sevgi duyulan varlığın kaybı ya da kaybetme korkusundan ortaya çıkmaktadır. Örneğin kaybolan bir nesne için kendini kötü hissetmesi ve kızması sonucunda kişi sevdiği objesine yöneltemeyerek kendisine yönelmesi sonucu kendisine olan suçluluk duygusu artmaktadır. Depresyon olgusu duyulan kızgınlığın sonucundaki suçluluk duygusuyla fazlaşmaktadır. Psikanalistlerin diğer savunucuları ise depresyonu libidonun engellenmesinin sonucu olarak görmüşlerdir (Littauer, 2000; akt. Sümer, 2008).

Freud melankoli ve yas olarak iki şekilde depresif durum tanımlamaktadır. İki durumda sevilen kişi ya da nesnenin kaybı sonucu başlamaktadır. Melankolik insanların değersizlik gibi kendilerine yönelik depresif belirtilerin aslında kaybedilen nesne ya da kişiye olan duygular olduğunu belirtmiştir (Murdock, 2012). Depresif duygu durumuna yatkın bireylerin sevgi nesnesini kaybettiğinde ruhsal yapısında ikili duygu durumu ile açıklamaktadır (Davison ve Neale, 2004; akt. Şahin, 2015).

Beş farklı Avrupa ülkesinde üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir araştırmada depresif belirti yaygınlık oranı %32 olarak hesaplanmıştır (Allgöwer ve ark. 2001). Doğu ve Batı Avrupa öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen farklı bir araştırmada, Doğu Avrupa grubunda depresyon belirtilerinin yaygınlık oranı %43, Batı Avrupa grubunda ise %24 olarak raporlanmıştır (Steptoe ve Wardle, 2001).

Üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, öğrencilerin depresif belirti gösterme düzeyinin yüksek olduğu, öğrencilerde genel olarak depresyona yatkınlığın bulunduğu gözlenmiştir (Akbağ, Sayiner ve Sözen, 2005).

Öz-anlayışın artması ile bireylerde gözlenen anksiyete ve depresyon düzeyinin düştüğü tespit edilmiştir (Neff, Hsieh ve Dejitterat, 2005). Yüksek bilinçli farkındalık öz-anlayışı geliştirmekte ve bu durum anksiyete düzeyinin azalmasını sağlamaktadır (Deniz ve Sümer, 2010; Hancıoğlu, 2017). Kaygı ve kaygı semptomlarını azaltmak için bilinçli farkındalık temelli müdahaleler sıklıkla kullanılmaktadır. Bu müdahalelerin büyük oranda başarı elde ettiği bilinmektedir (Hofmann ve ark., 2010; Preddy ve ark., 2013).

Türk, Amerikan ve Filipinli öğrencilerin depresyon düzeylerinin incelediği farklı bir araştırmada, Türk öğrencilerin depresyon düzeylerinin diğer öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Lester, Castromayor ve Içlı, 1990).

2.7. Stres Kavramı

Stres, günlük yaşamının varoluşunun tipik bir özelliğidir. Benzer bir durum ise başka bir kişi için garip olmasa da, günlük yaşamdaki arzuların kişi üzerinde büyük bir fiziksel ve zihinsel etkisi vardır. Çeşitli varsayımsal ve uygulamalı stres ile çalışma olsa da, her şeye rağmen stresin anlamı üzerine ortak karara ulaşılmamıştır (Veatch ve ark., 2003). Günlük yaşamdaki en temel tıbbi konulardan biri olan stres (Kinman ve Jones, 2003), çeşitli yaratıcılar tarafından farklı şekillerde tasvir edilmiştir. Bu tanımlar stres bir kısmı "vücudun fizyolojik ve zihinsel olarak verilmiş tepkilerdir (Sdorow, 1998),

organizmanın fiziksel ve zihinsel sınırlarının baskı verilmesi sonucunda ortaya çıkan bir durumdur (Baltaş ve Baltaş, 2000).

Günümüzün hızlı sosyal, politik ve parasal değişimlerin olduğu dönemdir. İnsanların bu gibi süreçlerde meydana gelebilen ilerlemelere uyum sağlayıp sağlayamayacakları önemli faktördür (Kara ve Koç, 2009). Zaman geçtikçe, bir ilerleme artıyor, mevcut olanlar hızla güncelleniyor, bireylerin ihtiyaçları değişiyor ve plandaki konular sürekli gelişiyor. Bireyler genel olarak dönüşüme uyum sağlayacakları için, şimdi ve tekrar birkaç sıkıntı ile karşı karşıya kalıyorlar ve karşılaştıkları zorluklara teslim olmak ya da karşı çıkmak arasında sık sık mantıklı bir tutarsızlık yaşıyorlar (Akgemci, 2001; Doğan ve Eser, 2013).

Stres, bir kural olarak, bir kişinin hayatındaki değişikliklere uyum sağlama çabasıdır, fiziksel ve diğer birey ve nesnelere karşı uyum ayarlanamadığı zaman dengede problemler yaşanır (Şahin 2007). Bireyler, yaşamları boyunca hareketlilik halinde olacağı ve isteyen olaylarla karşı karşıya kalabilirler. Stres, kişinin niteliklerinin bu sıkıntıya uyum sağlayamaması durumunda ortaya çıkar (Baltaş, 2007). Bugün, stres fikri, günlük ortamlardaki değişiklikler, çağın getirdiği teknolojik gelişmeler ve dönemin modernizasyonu ile ön plana çıkmıştır. Gerçek şu ki, stres günlük varoluşun düzenli bir parçasıdır ve pek çok insanın bunu anlamamasına bakılmaksızın ciddi bir baskı yüküne sahiptir (Güçlü, 2001).

Stres, birey üzerindeki bir aktivite veya durumun getirdiği fiziksel ve zihinsel gerginlik durumunda meydana gelen tepki olarak karakterize edilir (Hellriegel, 1992). Stres alternatif bir tanımda, kişinin çevreden fiziki veya sosyal durumdan oluşan zahmetli koşullar sebebiyle fiziksel ve zihinsel kısıtlamalarını geride bıraktığı efor olarak karakterize edilir (Cüceleoğlu, 1993). Bu şekilde, kişinin refahını tehlikeye atan stres, bireyin sınırını azaltır ve ikna edici bir etkiye sahiptir (Akbağ, 2000; Ünal ve Ümmet, 2005).

Hans Selye'nin ifadelerinde, stres, aşırı derecede dikkat çekici ve aşırı derecede az kavranan ve insan vücudunda baskılara neden olan durumları yaratan mantıksal bir değerlendirmedir (Hesson ve Olpin, 2012). Diğer bir deyişle iş dünyasında merkezlenmesi gereken ve çağın vebası olarak bilinen

mevcut çalışma bağlantılarını yönlendiren stres, " iş hayatında kişiyi baskı altına alan, işçiyi işten soğutan ve performansını düşürmesine neden olan bir tanımdır."Aynı şekilde" yükseltme reaksiyonu veya her ikisi arasında bağlantı olarak tasvir edilebilen stres fikri (Dewe ve ark., 2010) ve bu fikrin yükselişine karşı yoğun bir çaba harcamaktadır.

Tanımların temel özellikleri:

- a) stres tipik yöntemlerle kısıtlanabilecek bir reaksiyon değildir.
- b) stres, bireyi normal durumdan daha hareketli bir yapıya geçirir,
- c) stres, birey ve koşul arasındaki işbirliği nedeniyle olur,
- d) endişe içinde, bir risk görünümü vardır ve bu tehlike izlenimi yüksektir,
- e) stres kişinin tüm organizmasını etkiler,

Diğer tanımlarla aynı şekilde, stresin farklı fikirlerle, "gerginlik", "yorgunluk", "sıkıntı", "tıkanıklık" ve "bozulan denge" ile sıkı bir şekilde özdeşleştirildiği söylenebilir (Okutan, 2002).

2.7.1.Stresin Nedenleri

Durumlarıyla, iç ve dış dünyasıyla sürekli olarak işbirliği yapan bireylerde stresin yol açtığı nedenleri 7 farklı temada oluşturulabilir.

1. İlişkisel bağlantıların stres bileşenleri,
2. Bireyin kendisi ile tanımlanan stres faktörleri,
3. Stres faktörleri hakkında dernek işleri yüzünden ,
4. Meslek geliştirme kaygı nedeniyle ortaya çıkan stres faktörleri,
5. Kişilerin yaşadığı doğa ile özdeş stres faktörleri,
6. Çalışan derneklerin yapı ve ikliminden kaynaklanan stres faktörleri,

7. Kişilerin yaşadığı genel halkla özdeşleşmiş stres faktörleri (Okutan, 2002).

2.7.2.Stresin Belirtileri

2.7.2.1. Bireysel Stres Belirtileri

Psikolojik, davranış ve fiziksel olmak üzere 3 alanda incelemek mümkün (Sökmen, 2005).

Psikolojik Belirtiler: Stresten ortaya çıkan farklı psikolojik belirtiler bulunur. Bu tezahürlerin en önemlisini geçimsizlik, gerginlik, sürekli endişe, eksiklik hissi, sinirlilik ve memnuniyetsizlik olarak belirtmek mümkündür.

Fiziksel Belirtiler: 3 aşamalı olarak ele alınabilir. 1. Aşama "alarm tepkisi" olarak belirlenmiştir. Bu süreçte duyuşal sistem son derece dinamiktir, organlar daha fazla çalışır ve adrenalin vücut artışlarını pompalar. Sonraki aşama" direnç dönemi " dir. Burada, yaşam formu üzücü duruma göre ayarlanmış gibi görünüyor, canlı varlık tükenmiş ve içeride tıkanıklığı kaybediyor. Üçüncü aşamada," tükenme dönemi", vücut artık basınç ağırlığına dayanamaz ve hastalıklar bile ölüm getirebilir.

Davranışsal Belirtiler: stres, kişi davranışları üzerinde kontrastlara neden olabilir. Bu ayrımlar, uyku bozukluğu ya da sürekli bir uyku isteği, aşırı yemek ya da iştahsızlık, konuşma sorunları ve güçlükleri, sigara-alkol kullanımı gibi davranışlar ortaya çıkabilir.

2.7.2.2.Örgütsel Stres Belirtileri

çalışanların en belirgin özelliği çalıştığı düşük iş yükünün en belirgin özelliği monoton olmaktır, çalışanın işe devam etmemesi ve sağlık refah harcamalarının artması gibi yan etkiler vardır. Semptomlar gösterildiği gibi sıralanabilir (Çukur, 2001).

Azalan verimlilik,

İşten çıkma

Yöneticilerin yanlış seçimler yapması,

İşçiler arasında geçimsizlik

İş ilişkilerinde kesintiler

Okuldan kaçma, işe geç gitme

İstihdam hayal kırıklığı

yabancılaşma

Hem bireysel hem de örgütsel stres etkileri aynı anda olmamalıdır. Önemli olan belirtilerin gücü ve süresidir.

2.8.Stres İle Başa Çıkma

Stresle başa çıkmayı 4 grupta inceleyebiliriz;

1. Bedenle Başa Çıkma Stratejileri: Gevşeme prosedürleri, kendine özgü vücut çalışmaları, beslenmeyi yönetme teknikleri bunların bir kısmıdır. Kalp, solunum ve dolaşım sistemini etkileyen gelişmeler çok sayıda kişinin daha faydalı olmasına yardımcı olur. Dahası, fiziksel gelişmeler stresli koşullarda kan basıncı ve dağılım duygularına yardımcı olur. Uygunsuz beslenme rutini ve diyet, düşünceli çerçeveye enerjilerini meşru bir şekilde harekete geçirerek veya yorgunluk ve kırılma etkileyerek her gün endişeye temel olarak katkıda bulunur. Düzenli ve uygun bir şekilde spor yapmak, iyi ve yeterli beslenme geleneksel yaşam standartları olarak kabul edilmektedir (Pehlivan, 2000).

2. Zihinsel Başa Çıkma Stratejileri: Uyumsuzluk ve nüksetmeye, zihinsel kılavuza ve değişime neden olan egzersizlerden kaçınma yöntemlerini içerir. Problemler karşısında eleştirel düşünme ve dinamik alıştırmalar içerir. Yeni metodolojiler hayatın sayısız zorlukları fethetmek ve mantıklı bir bakış açısı oluşturmak için güçlendirir (Kanbay ve Üstün, 2014).

3. Davranışla Başa Çıkma Stratejileri: Bu strateji, baskıya neden olan davranış standartlarını değiştirme prosedürleri etrafında odaklanır. Baskı

oluşturan gözlemlere verilen tepkiler, başka bir psikolojik diyagramı, örneğin düzenleme, taklit etme, korkusuzluk hazırlama ve metodik duyarsızlaştırma gibi sosyal prosedürlerle yeniden biçimlendirerek çerçevelemek için bir stratejidir (Kanbay ve Üstün, 2014).

4. İnanç Yoluyla Stresle Başa Çıkma Yöntemleri: içsel zenginlikler veren ve ahlaki düzenleyici kararlara Rıza gösteren bir yaşam biçimi seçerek stresle başa çıkma stratejilerini kapsar (Tutar, 2000).

Öğrencilerde stres yönetimi ile ilgili yapılan çalışmaların büyük bir kısmı, dikkatli olmanın öğrencilerin stresle başa çıkmalarına ve kaygının uzun vadeli olumsuz sonuçlarından kaçınmasına yardımcı olacağını bulmuştur (Ramli ve ark., 2018).

Bilinçli farkındalık eğitimlerinin stresi yönetme yeteneğini kolaylaştırabildiği, akademik performansı, hafızayı, yaratıcılığı, dikkatin öz düzenlenmesini ve karar verme becerilerini arttırdığı, öğrenmeyi kolaylaştırdığı, odaklanmayı güçlendirdiği, öğrencilerde iyilik halinin gelişmesine yol açabileceği ve bu sayede okullarda öğrencilerin başarısına katkı sağladığı görülmektedir (Creswell ve ark., 2007; Damcı, 2016; Kieley ve ark., 2017; Williams ve Penman, 2015).

Alan yazında bazı araştırmaların benzer sonuçlara ulaştığı gözlenmiştir (Durna, 2006; Chan, 2002; Lo, 2002; Woloschuk, Harasym ve Mandin, 1998). Bununla beraber bazı araştırmalarda kadınların erkek öğrencilerine göre yüksek stres ve kaygı düzeyine sahip olduğu belirtilmiştir (Day ve Livingstone, 2003; Hancıoğlu, 2017; Misra ve Mckean, 2000; Moulds, 2003; Savcı ve Aysan, 2014).

Bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin hissedilen stres (Miller, Fletcher ve Kabat-Zinn, 1995), stres ve duygudurum bozukluğu belirtileri (Carlson ve ark., 2001), iyi oluş, stres ve strese bağlı belirtiler (Carmody ve Baer, 2008), süreğen sağlık sorunları bulunan yetişkinlerin kaygı, depresyon ve psikolojik belirtileri (Bohlmeijer ve ark., 2010), depresyon ve stres düzeyi (Demir, 2014) üzerinde etkili olduğu bulunmuştur.

Bilinçli farkındalığın kanser hastalarının stres ve duygudurum bozukluğu belirtileri (Carlson ve Brown, 2005), TSS ve Stresle baş etme tarzları (Vujanovic ve ark., 2009), stres seviyesi ve stresle başa çıkma yolları (Weinstein ve ark., 2009), psikolojik iyi olma, stres, anksiyete ve depresyon (Cash ve Whittingham, 2010), ile anlamlı bir ilişki içinde olduğu görülmektedir.

Eğitim fakültesi öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, öğrencilerin stres düzeyinin orta ve yüksek düzeyde bulunduğu tespit edilmiştir (Savcı ve Aysan, 2014).

Tıp fakültesi öğrencileri ile gerçekleştirilen bir araştırmada, öğrencileri Stres ile başa çıkma becerileri arasında daha çok kgy yöntemini kullandığı, sda yöntemini ise en az kullandığı gözlenmiştir (Bozkurt ve ark., 2014).

Stresle başa çıkma becerilerinin etkin kullanan bilinçli farkındalıklı bireyler stresli durumlarla yüzleşmekten daha az korkmaktadır (Brown ve Ryan, 2003; Rodger ve ark., 2009). BF seviyesi yeterince gelişmemiş bireylerde daha fazla depresyon, kaygı ve endişe hali gözlenmiştir. Bu bireylerin daha çok ruminasyon yaptıkları vurgulanmıştır (Akın ve Akın, 2015; Feldman ve ark., 2006; Keng ve ark., 2011).

3. BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Çalışmada, üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzlarının, depresyon, kaygı ve stresle başa çıkma ilişkisini incelemek amacıyla ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, en az iki faktör arasındaki değişkenleri göstermeyi amaçlar (Karasar, 2014).

3.2. Evren Ve Örneklem

Çalışmanın evreni Giresun'da üniversite okuyan 18 yaş ve üzeri 160 öğrenci araştırmaya katılmıştır. Çalışmada verileri toplamak amacıyla anket sistemi uygulanmış ve tesadüfi yöntemle belirlenen örneklem üzerinden gönüllülük esasına bağlı olarak uygulama gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veriler e posta yöntemiyle ve sosyal medya hesapları aracılığıyla iletişime geçilerek ölçek sorularının belirlendiği ankete katılımları sağlanmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmada kişilerin bilgilerine ulaşmak amacıyla Demografik Kişisel Bilgi Formu, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ), Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) ve Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASÖ)' i uygulanmıştır.

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların cinsiyet, yaş, gelir düzeyleri ve okudukları bölüm soruları yer almaktadır. kişisel bilgilerini elde etmek amacıyla araştırmacı tarafında yapılan Sosyodemografik formu uygulanmıştır.

3.3.2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği – BİFÖ

BF ölçeği, insanların farkındalık seviyelerini ölçmek amacıyla Ryan ve Brown (2003) tarafından geliştirilmiştir. 15 madde ve 6 Likert tipi ölçekten oluşmaktadır. Bf'ı yüksek çıkan bireylerin yüksek puan aldığı anlamına gelmektedir. İç tutarlılık katsayısı 0.82, Test-tekrar- test güvenilirliği 0.81'dir.

Ölçek, Özyeşil ve ark., (2011) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. ölçek 15 maddeden oluşur. BİFÖ tek faktör yapısına sahip. Anketten yüksek puan alanlar BF yüksek olduğu göstermektedir. BİFÖ altı değerlendirmeli likert tipi ölçektir. Ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı 0.80 ve test-tekrar-test güvenilirliği 0.86'dır.

3.3.3. Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği- DASÖ

Ölçek, 42 madden ve 4 likert tipli bir ankettir. Lovibond ve Lovibond (1995)'te ölçeği geliştirmiştir. DAS Ölçeği yönergesinde, kişiden her bir dereceyi kendisini için son 15 gün içerisinde en uygun olduğu maddeyi cevaplanması istenmektedir. Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği 3 Boyutlu bir ölçektir. Alt boyutların ölçek sayıları (stres, 14), (Depresyon, 14) ve (Anksiyete, 14) maddeden oluşmaktadır. Alt boyutların iç tutarlılık katsayıları Depresyon için $\alpha = .96$, anksiyete için $\alpha = .89$ ve stres için $\alpha = .93$ 'dir. Ölçek geneli iç tutarlık kat sayısı ise .89 dur. Ölçeğin genel toplam korelasyonları .51 ve .75 arasında belirtmiştir. Ölçeğin test tekrar ve güvenilirlik puanları .99 ve .96 olarak bulunmuştur.

Akın ve Çetin (2007)'de Türkçeye uyarlamışlardır. Ölçeğin orijinal formda olduğu gibi toplam kırkiki madde ve üç boyuttan oluşmaktadır. Alt

ölçeklerdeki maddelerin sayısı ise depresyon için 14, anksiyete için 14 ve stres için 14 maddeden oluşmaktadır. İç tutarlık toplam katsayıların bütünü için 0.89, alt boyutlar olan depresyon için 0.90, kaygı için 0.92 ve stres için 0.92 olarak saptanmıştır.

3.3.4. Stresle Başa Çıkma Tarzlar Ölçeği- SBTÖ

Şahin ve Durak (1995) tarafından bu ölçekten esinlenerek kişilerin stresle başa çıkmada kullandıkları tarzları ölçmek amacıyla geliştirilmiş bir ölçektir. Ölçek, 30 maddeden oluşan 4 Likert tipi bir ölçme aracıdır. Ölçek beş faktörden oluşmaktadır. Bu faktörler: Çaresiz yaklaşım, Kendine güvenli yaklaşım, Boyun eğici yaklaşım, İyimser yaklaşım ve Sosyal destek aramadır. Alt ölçeklerdeki maddelerin sayısı, Çaresiz yaklaşım için 8, Kendine güvenli yaklaşım için 7, Boyun eğici yaklaşım için 6, İyimser yaklaşım için 5 ve Sosyal destek arama için 4 maddeden oluşmaktadır. Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları Çaresiz yaklaşım .73, Kendine güvenli yaklaşım .80, Boyun eğici yaklaşım .70, İyimser yaklaşım .68 ve Sosyal destek arama için .47 olarak bulunmuştur. Ölçeğin geneline yönelik iç tutarlık katsayısı için ise 0.68 olduğu bulunmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması

Çalışma online araştırma şeklinde tasarlanmış olup www.googleform.com aracılığıyla tüm anketler katılımcılarla Whatsapp, e-posta, Facebook ve Linked-in üzerinden paylaşılmıştır. Toplam katılımcı sayısı 160 olarak gerçekleşmiştir. Anketin yanıtlanması ortalama 20 dakika sürmüştür.

3.5. Çalışma Verilerinin Analizi

Çalışmada, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık, depresyon, anksiyete, stres ve stres ile başa çıkma tarzlarını incelemek için standart sapma, ortalama, maksimum ve minimum değerler hesaplanmıştır. Anketlerde elde

edilen puanların normal dağılıma sahip olup olmadığını için Shapiro-Wilk ve Kolmogorov-Smirnov normallik testleri uygulanmıştır. Ölçme araçlarında elde edilen puanlar normal dağılıma sahip değildir (Tablo 1). Bu sonuç dikkate alınarak verilerin analizinde parametrik olmayan analiz teknikleri kullanılmıştır.

Tablo 1.

Normallik testi sonuçları

Değişkenler	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Değer	Sd	p	Değer	Sd	p
Bilinçli Farkındalık						
Ölçeği						
Bilinçli farkındalık	0,12	160	0,00	0,94	160	0,00
ADS Ölçeği						
Depresyon	0,11	160	0,00	0,94	160	0,00
Anksiyete	0,13	160	0,00	0,95	160	0,00
Stres	0,13	160	0,00	0,94	160	0,00
SBT Ölçeği						
Kendine güvenli yaklaşım	0,09	160	0,00	0,98	160	0,01
Çaresiz yaklaşım	0,12	160	0,00	0,98	160	0,01
İyimser yaklaşım	0,13	160	0,00	0,97	160	0,00
Boyun eğici yaklaşım	0,12	160	0,00	0,97	160	0,00
Sosyal destek arama	0,11	160	0,00	0,97	160	0,00

Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık, depresyon, anksiyete, stres ve stres ile başa çıkma tarzları ile ilişkili puanlarını cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre karşılaştırmak için Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Öğrencilerin ölçme araçlarından elde ettiği puanları sosyo-ekonomik düzey ve sınıf değişkenlerine göre karşılaştırmak için ise Kruskal-Wallis H testi kullanılmıştır. Bu test sonucunda gözlenen anlamlı farklılıkların kaynağını belirlemek için Mann-Whitney U testi kullanılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık, depresyon, anksiyete, stres ve stres ile başa çıkma tarzları arasındaki ilişkileri incelemek için Spearman korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. 0 ile $\pm 0,30$ arasındaki korelasyon değerleri düşük ilişkileri, $\pm 0,31$ ile $\pm 0,70$ arasındaki korelasyon değerleri orta düzey ilişkileri, $\pm 0,71$ ile ± 1 arasındaki korelasyon değerleri ise yüksek düzey ilişkileri temsil etmektedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2012). Elde edilen korelasyon katsayıları açıklanan referans aralıklarına göre yorumlanmıştır. Veriler SPSS 25.0 istatistik paket programı kullanılarak analiz edilmiştir.

4. BÖLÜM

BULGULAR

Tablo 2.

Bilinçli farkındalık, ADS ve SBT ölçeklerinden elde edilen puanlara ait betimsel değerler

Değişkenler	N	Min	Maks	Ort	Ss
Bilinçli Farkındalık Ölçeği					
Bilinçli farkındalık	160	1,40	4,80	3,54	0,70
ADS Ölçeği					
Depresyon	160	1,46	3,62	2,89	0,40
Anksiyete	160	1,29	3,71	2,89	0,38
Stres	160	1,50	3,50	2,91	0,35
SBT Ölçeği					
Kendine güvenli yaklaşım	160	1,43	3,29	2,17	0,37
Çaresiz yaklaşım	160	1,75	3,50	2,81	0,34
İyimser yaklaşım	160	1,20	3,60	2,17	0,47
Boyun eğici yaklaşım	160	1,67	3,67	2,82	0,42
Sosyal destek arama	160	1,00	3,75	2,18	0,50

Tablo incelendiğinde, bilinçli farkındalık puanlarının 1,40 ile 4,80 arasında değiştiği, puan ortalamalarının 3,54 (Ss=0,70) olarak hesaplandığı anlaşılmaktadır. Elde edilen puan ortalamalarına göre, üniversite

öğrencilerinin bilinçli farkındalıklarının orta düzeyde bulunduğu anlaşılmaktadır.

Depresyon, anksiyete ve stres puan ortalamalarının sırasıyla 2,89 (Ss=0,40), 2,89 (Ss=0,38) ve 2,91 (Ss=0,35) olarak hesaplanmıştır. Elde edilen puan ortalamalarına göre, üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres algılarının ortalama düzeyin üstünde bulunduğu anlaşılmaktadır.

KGY, ÇY, İY, BEY ve SDA puan ortalamalarının sırasıyla 2,17 (Ss=0,37), 2,81 (Ss=0,34), 2,17 (Ss=0,47), 2,81 (Ss=0,42) ve 2,18 (Ss=0,50) olarak hesaplanmıştır. Elde edilen puan ortalamalarına göre, üniversite öğrencilerinin KGY, İY, ve SDA algılarının düşük-orta düzeyde, ÇY ve BEY algılarının ise orta-yüksek düzeyde bulunduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 3.

Bilinçli farkındalık, ADS ve SBT ölçeklerinden elde edilen puanların cinsiyete göre karşılaştırılması

Değişken	Cinsiyet	N	SO	ST	Mann-Whitney U	Z	P
BF Ölçeği							
Bilinçli farkındalık	Erkek	79	79,42	6274,00	3114,00	-0,29	0,77
	Kadın	81	81,56	6606,00			
DAS Ölçeği							
Depresyon	Erkek	79	82,74	6536,50	3022,50	-0,61	0,54
	Kadın	81	78,31	6343,50			
Anksiyete	Erkek	79	82,61	6526,50	3032,50	-0,57	0,57
	Kadın	81	78,44	6353,50			
Stres	Erkek	79	86,22	6811,50	2747,50	-1,55	0,12
	Kadın	81	74,92	6068,50			
SBT Ölçeği							
Kendine güvenli yaklaşım	Erkek	79	72,75	5747,50	2587,50	-2,10	0,04
	Kadın	81	88,06	7132,50			
Çaresiz yaklaşım	Erkek	79	78,70	6217,50	3057,50	-0,49	0,63
	Kadın	81	82,25	6662,50			
İyimser yaklaşım	Erkek	79	78,03	6164,50	3004,50	-0,67	0,50
	Kadın	81	82,91	6715,50			
Boyun eğici yaklaşım	Erkek	79	86,70	6849,00	2710,00	-1,68	0,09
	Kadın	81	74,46	6031,00			
Sosyal destek arama	Erkek	79	82,46	6514,00	3045,00	-0,53	0,59
	Kadın	81	78,59	6366,00			

Tablo incelendiğinde, bilinçli farkındalık puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($p>0,05$). Araştırmaya dahil edilen

kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıklarının benzer olduğu tespit edilmiştir.

Depresyon, anksiyete ve stres puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği gözlenmiştir ($p>0,05$). Araştırmaya dahil edilen kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres algılarının benzer olduğu gözlenmiştir.

ÇY, İY, BEY ve SDA puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmıştır ($p>0,05$). Bununla birlikte, kendine güvenli yaklaşım puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermiştir ($p<0,05$). Kadınların kendine güvenli yaklaşım puanları, erkeklerin puanlarından anlamlı olarak daha yüksektir.

Tablo 4.

Bilinçli farkındalık, ADS ve SBT ölçeklerinden elde edilen puanların yaşa göre karşılaştırılması

Değişken	Yaş	N	SO	ST	Mann-Whitney U	Z	P
BF Ölçeği							
Bilinçli farkındalık	18-23	146	80,30	11723,50	992,50	-0,18	0,86
	24-30	14	82,61	1156,50			
DAS Ölçeği							
Depresyon	18-23	146	81,28	11867,50	907,50	-0,69	0,49
	24-30	14	72,32	1012,50			
Anksiyete	18-23	146	80,80	11796,50	978,50	-0,26	0,79
	24-30	14	77,39	1083,50			
Stres	18-23	146	79,62	11624,00	893,00	-0,78	0,43
	24-30	14	89,71	1256,00			
SBT Ölçeği							
Kendine güvenli yaklaşım	18-23	146	80,34	11730,00	999,00	-0,14	0,89
	23-30	14	82,14	1150,00			
Çaresiz yaklaşım	18-23	146	80,98	11823,50	951,50	-0,43	0,67
	24-30	14	75,46	1056,50			
İyimser yaklaşım	18-23	146	80,45	11745,50	1014,50	-0,05	0,96
	24-30	14	81,04	1134,50			
Boyun eğici yaklaşım	18-23	146	80,34	11729,50	998,50	-0,14	0,89
	24-30	14	82,18	1150,50			
Sosyal destek arama	18-23	146	80,02	11683,00	952,00	-0,43	0,67
	24-30	14	85,50	1197,00			

Tablo incelendiğinde, bilinçli farkındalık puanlarının yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($p>0,05$). Araştırmaya dahil edilen ve 18-23, 24-30 yaş gruplarında bulunan üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıklarının benzer olduğu tespit edilmiştir.

Depresyon, anksiyete ve stres puanlarının yaşıya göre anlamlı bir farklılık göstermediği gözlenmiştir ($p>0,05$). Araştırmaya dahil edilen ve 18-23, 24-30 yaş gruplarında bulunan üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres algılarının benzer olduğu tespit edilmiştir.

KGY, ÇY, İY, BEY ve SDA puanlarının yaşıya göre anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmıştır ($p>0,05$). Araştırmaya dahil edilen ve 18-23, 24-30 yaş gruplarında bulunan üniversite öğrencilerinin KGY, ÇY, İY, BEY ve SDA algılarının benzer olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5.

Bilinçli farkındalık, ADS ve SBT ölçeklerinden elde edilen puanların gelir düzeyine göre karşılaştırılması

Değişkenler	Gelir Düzeyi	N	SO	Kruskal-Wallis H	p	Fark
BF Ölçeği						
Bilinçli farkındalık	1. Düşük	15	68,20	1,27	0,53	-
	2. Orta	115	81,15			
	3. Yüksek	30	84,17			
DAS Ölçeği						
Depresyon	1. Düşük	15	127,73	18,38	0,00	1>2; 1>3;
	2. Orta	115	77,66			
	3. Yüksek	30	67,77			
Anksiyete	1. Düşük	15	114,33	9,43	0,01	1>2; 1>3;
	2. Orta	115	78,47			
	3. Yüksek	30	71,35			
Stres	1. Düşük	15	93,13	2,85	0,24	
	2. Orta	115	81,68			
	3. Yüksek	30	69,65			
SBT Ölçeği						
Kendine güvenli yaklaşım	1. Düşük	15	74,00	0,74	0,69	-
	2. Orta	115	79,92			
	3. Yüksek	30	85,98			
Çaresiz	1. Düşük	15	86,63	0,31	0,85	-

yaklaşım	2. Orta	115	79,59			
	3. Yüksek	30	80,93			
	1. Düşük	15	60,50			
İyimser yaklaşım	2. Orta	115	81,73	3,33	0,19	-
	3. Yüksek	30	85,77			
	1. Düşük	15	91,67			
Boyun eğici yaklaşım	2. Orta	115	80,35	1,24	0,54	-
	3. Yüksek	30	75,48			
	1. Düşük	15	60,13			
Sosyal destek arama	2. Orta	115	81,69	3,49	0,17	-
	3. Yüksek	30	86,13			
	1. Düşük	15	60,13			

Tablo incelendiğinde, bilinçli farkındalık puanlarının algılanan gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($p>0,05$). Araştırmaya dahil edilen düşük, orta ve yüksek gelir düzeyi algısına sahip üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıklarının benzer olduğu tespit edilmiştir.

Stres puanlarının gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği gözlenmiştir ($p>0,05$). Bununla birlikte, depresyon ve anksiyete puanlarının gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($p<0,05$). Gelir algısı düşük düzeyde bulunan üniversite öğrencilerinin, depresyon ve anksiyete puanlarının, gelir algısı orta ve yüksek düzeyde bulunan öğrencilerin puanlarından anlamlı olarak daha yüksektir.

KGY, ÇY, İY, BEY ve SDA puanlarının gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmıştır ($p>0,05$). Araştırmaya dahil edilen düşük, orta ve yüksek gelir düzeyi algısına sahip üniversite öğrencilerinin KGY, ÇY, İY, BEY ve SDA algılarının benzer olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6.

Bilinçli farkındalık ölçeğinden elde edilen puanların sınıf düzeyine göre karşılaştırılması

Değişken	Sınıf	N	SO	Kruskal-Wallis H	P
Bilinçli farkındalık	Hazırlık	23	76,57	1,49	0,83
	1. sınıf	60	82,03		
	2. sınıf	50	77,18		
	3. sınıf	15	92,40		
	4. sınıf	12	79,38		

Tablo incelendiğinde, bilinçli farkındalık puanlarının algılanan sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($p>0,05$). Araştırmaya dahil edilen, hazırlık ve lisans okuyan üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıklarının benzer olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 7.

ADS ölçeğinden elde edilen puanların sınıf düzeyine göre karşılaştırılması

Değişken	Sınıf	N	SO	Kruskal-Wallis H	P
Depresyon	Hazırlık	23	71,00	1,82	0,77
	1. sınıf	60	82,74		
	2. sınıf	50	82,60		
	3. sınıf	15	73,57		
	4. sınıf	12	87,42		
Anksiyete	Hazırlık	23	79,41	3,67	0,45
	1. sınıf	60	76,97		
	2. sınıf	50	84,31		
	3. sınıf	15	68,60		
	4. sınıf	12	99,25		
Stres	Hazırlık	23	74,30	3,10	0,54
	1. sınıf	60	76,59		
	2. sınıf	50	87,42		
	3. sınıf	15	73,23		
	4. sınıf	12	92,17		

Tablo incelendiğinde, depresyon, anksiyete ve stres puanlarının sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği gözlenmiştir ($p>0,05$). Araştırmaya dahil edilen, hazırlık ve lisans okuyan üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres algılarının benzer olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 8.

SBT ölçeğinden elde edilen puanların sınıf düzeyine göre karşılaştırılması

Değişken	Sınıf	N	SO	Kruskal-Wallis H	P
Kendine güvenli yaklaşım	Hazırlık	23	72,80	6,70	0,15
	1. sınıf	60	77,18		
	2. sınıf	50	88,32		
	3. sınıf	15	96,37		
	4. sınıf	12	59,46		
Çaresiz yaklaşım	Hazırlık	23	82,41	7,11	0,13
	1. sınıf	60	75,64		
	2. sınıf	50	89,48		
	3. sınıf	15	57,63		
	4. sınıf	12	92,29		
İyimser yaklaşım	Hazırlık	23	87,78	3,61	0,46
	1. sınıf	60	79,21		
	2. sınıf	50	78,12		
	3. sınıf	15	94,87		
	4. sınıf	12	64,96		
Boyun eğici yaklaşım	Hazırlık	23	83,15	2,95	0,57
	1. sınıf	60	82,42		
	2. sınıf	50	79,10		
	3. sınıf	15	64,00		
	4. sınıf	12	92,29		
Sosyal destek	Hazırlık	23	101,65	6,60	0,16
	1. sınıf	60	77,20		

arama	2. sınıf	50	80,30
	3. sınıf	15	69,00
	4. sınıf	12	71,67

Tablo incelendiğinde, KGY, ÇY, İY, BEY ve SDA puanlarının sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmıştır ($p>0,05$). Araştırmaya dahil edilen ve hazırlık, lisans okuyan üniversite öğrencilerinin KGY, ÇY, İY, BEY ve SDA algılarının benzer olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 9.

Bilinçli farkındalık ve DSS ölçeklerinden elde edilen puanlar arasındaki ilişkilere ait spearman korelasyon katsayıları

Değişkenler	Bilinçli farkındalık	Depresyon	Anksiyete	Stres
Bilinçli farkındalık	1			
Depresyon	-,417**	1		
Anksiyete	-,403**	,676**	1	
Stres	-,337**	,470**	,561**	1

** $p<0,01$; N=160

Tablo incelendiğinde, bilinçli farkındalık puanları ile depresyon ($r=-0,417$; $p<0,01$), anksiyete ($r=-0,403$; $p<0,01$) ve stres ($r=-0,337$; $p<0,01$) puanları arasında orta düzeyde negatif yönlü ilişkilerin bulunduğu anlaşılmaktadır. Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça depresyon, anksiyete ve stres algılarının azaldığı gözlenmiştir.

Tablo 10.

SBT ve DSS ölçeklerinden elde edilen puanlar arasındaki ilişkilere ait spearman korelasyon katsayıları

Değişkenler	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
1. Kendine güvenli yaklaşım	1							
2. Çaresiz yaklaşım	-,307**	1						
3. İyimser yaklaşım	,281**	-,308**	1					
4. Boyun eğici yaklaşım	-,391**	,315**	-,383**	1				
5. Sosyal destek arama	,208**	-,225**	,342**	0,109	1			
6. Depresyon	-,280**	,233**	-,295**	0,077	-,237**	1		
7. Anksiyete	-,348**	,333**	-,328**	0,139	-,214**	,676**	1	
8. Stres	-,266**	,328**	-,311**	,216**	-,217**	,470**	,561**	1

**p<0,01; N=160

Tablo incelendiğinde, kendine güvenli yaklaşım puanları ile depresyon ($r=-0,280$; $p<0,01$), anksiyete ($r=-0,348$; $p<0,01$) ve stres ($r=-0,266$; $p<0,01$) puanları arasında düşük ve orta düzeyde negatif yönlü ilişkilerin bulunduğu anlaşılmaktadır. Üniversite öğrencilerinin kendine güvenli yaklaşım düzeyleri arttıkça depresyon, anksiyete ve stres algılarının azaldığı gözlenmiştir.

Çaresiz yaklaşım puanları ile depresyon ($r=0,233$; $p<0,01$), anksiyete ($r=0,333$; $p<0,01$) ve stres ($r=0,328$; $p<0,01$) puanları arasında düşük ve orta düzeyde pozitif yönlü ilişkilerin bulunduğu anlaşılmaktadır. Üniversite öğrencilerinin çaresiz yaklaşım düzeyleri arttıkça depresyon, anksiyete ve stres algılarının da arttığı gözlenmiştir.

İyimser yaklaşım puanları ile depresyon ($r=-0,295$; $p<0,01$), anksiyete ($r=-0,328$; $p<0,01$) ve stres ($r=-0,311$; $p<0,01$) puanları arasında orta düzeyde negatif yönlü ilişkilerin bulunduğu anlaşılmaktadır. Üniversite öğrencilerinin

iyimser yaklaşım düzeyleri arttıkça depresyon, anksiyete ve stres algılarının azaldığı gözlenmiştir.

Boyun eğici yaklaşım puanları ile depresyon ($r=0,077$; $p>0,05$), anksiyete ($r=0,239$; $p>0,05$) ve stres ($r=0,216$; $p<0,01$) puanları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişkilerin bulunduğu anlaşılmaktadır. Bununla birlikte, sadece boyun eğici yaklaşım ile stres arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlıdır. Üniversite öğrencilerinin boyun eğici yaklaşım düzeyleri arttıkça stres algılarının da arttığı gözlenmiştir.

Sosyal destek arama puanları ile depresyon ($r=-0,237$; $p<0,01$), anksiyete ($r=-0,214$; $p<0,01$) ve stres ($r=-0,217$; $p<0,01$) puanları arasında düşük düzeyde negatif yönlü ilişkilerin bulunduğu anlaşılmaktadır. Üniversite öğrencilerinin sosyal destek arama düzeyleri arttıkça depresyon, anksiyete ve stres algılarının azaldığı gözlenmiştir.

Tablo 11.

Bilinçli farkındalık ve SBT ölçeklerinden elde edilen puanlar arasındaki ilişkilere ait spearman korelasyon katsayıları

Değişkenler	1.	2.	3.	4.	5.	6.
1. Bilinçli farkındalık	1					
2. Kendine güvenli yaklaşım	,256**	1				
3. Çaresiz yaklaşım	-,427**	-,307**	1			
4. İyimser yaklaşım	,321**	,281**	-,308**	1		
5. Boyun eğici yaklaşım	-,233**	-,391**	,315**	-,383**	1	
6. Sosyal destek arama	,182*	,208**	-,225**	,342**	-0,109	1

** $p<0,01$; N=160

Tablo incelendiğinde, bilinçli farkındalık puanları ile kendine güvenli yaklaşım ($r=0,256$; $p<0,01$), çaresiz yaklaşım ($r=-0,427$; $p<0,01$), iyimser yaklaşım ($r=0,321$; $p<0,01$), boyun eğici yaklaşım ($r=-0,233$; $p<0,01$) ve sosyal destek

arama ($r=0,182$; $p<0,05$) puanları arasında düşük ve orta düzeyde ilişkilerin bulunduğu anlaşılmaktadır. Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça KGY, İY ve SDA düzeylerinin arttığı, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım düzeylerinin ise azaldığı gözlenmiştir.

5. BÖLÜM

5.1.TARTIŞMA

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık, depresyon, anksiyete, stres ve stres ile baş etme tarzlarının incelenmesi amaçlanmıştır.

Bilinçli farkındalık, içinde yaşanan zaman diliminde oluşan olayların farkında olma durumu ve dikkatlilik ile açıklanmıştır (Brown ve Ryan, 2003). Bilinçli farkındalık kişiliğın olumlu yönünü temsil etmektedir (Kabat-Zinn, 2009). Bu araştırmada ulaşılan sonuçlara göre, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıklarının orta düzeyde bulunduğu anlaşılmaktadır. Araştırmaya dahil edilen üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkla ilgili ancak orta düzeyde bir odaklanmaya sahip olduğu gözlenmiştir. Alan yazında benzer sonuçlara ulaşıldığı gözlenmiştir (Durusoy, 2019; Kara, 2016; Tuncer, 2017).

Araştırma kapsamında elde edilen bulgulara göre, üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres algılarının ortalama düzeyin üstünde bulunduğu anlaşılmaktadır. Bu durum, araştırmaya dahil edilen öğrencilerin öfke, çaresizlik, kırgınlık, gerilim, huzursuzluk ve korku gibi duyguları yoğun bir şekilde yaşadıklarını işaret etmektedir. Bu çalışma ile tutarlı olarak alan yazında benzer sonuçlara ulaşıldığı belirlenmiştir. Üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, öğrencilerin depresif belirti gösterme düzeyinin yüksek olduğu, öğrencilerde genel olarak depresyona yatkınlığın bulunduğu gözlenmiştir (Akbağ, Sayıner ve Sözen, 2005). Eğitim fakültesi öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, öğrencilerin stres düzeyinin orta ve yüksek düzeyde bulunduğu tespit edilmiştir (Savcı ve Aysan, 2014). Türk, Amerikan ve Filipinli öğrencilerin depresyon düzeylerinin

incelediği farklı bir araştırmada, Türk öğrencilerin depresyon düzeylerinin diğer öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Lester, Castromayor ve Içlı, 1990). Farklı kültürlerde yapılan araştırmalar incelendiğinde, üniversite öğrencileri arasında olumsuz iyilik hali görülme oranının ciddiye alınması gereken seviyelerde olduğu gözlenmiştir. Beş farklı Avrupa ülkesinde üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir araştırmada depresif belirti yaygınlık oranı %32 olarak hesaplanmıştır (Allgöwer ve ark. 2001). Doğu ve Batı Avrupa öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen farklı bir araştırmada, Doğu Avrupa grubunda depresyon belirtilerinin yaygınlık oranı %43, Batı Avrupa grubunda ise %24 olarak raporlanmıştır (Steptoe ve Wardle, 2001). Aileden uzak kalma, yeni ortamlara uyum sağlayamama, sağlıklı iletişim kuramama, ekonomik sıkıntılar ve yüksek not beklentisi gibi faktörlerin üniversite öğrencilerin yüksek stres, depresyon ve kaygı yaşamalarına neden olduğu tahmin edilmektedir.

Bu araştırmada elde edilen sonuçlar, üniversite öğrencilerinin stresle baş etmek için çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım yöntemlerini, kendini güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yöntemlerine göre daha çok kullandığını göstermiştir. Bu sonuç, öğrencilerin kendilerini suçlu hissttiklerini, başlarına geleni kabullenmeleri gerektiğini düşündüklerini, sorunları kafalarına takıp uzun süre düşündüklerini, mücadeleden vazgeçtiklerini ve kendilerini kapana kısılmış gibi hissettiklerini göstermektedir. Elde edilen sonuçlar, duygusal odaklı başa çıkma yöntemlerin diğer yöntemlere göre daha fazla kullanıldığını vurgulayan çalışmaların sonuçları ile uyumludur (Bjorck ve Cohen, 1993, de Anda ve ark., 2000).

Alan yazında üniversite öğrencilerinin stresle baş etme tarzlarını inceleyen çalışmaların farklı sonuçlara ulaşıldığı gözlenmiştir. Tıp fakültesi öğrencileri ile gerçekleştirilen bir araştırmada, öğrencileri stresle başa çıkma yöntemleri arasında daha çok kendine güvenli yaklaşım yöntemini kullandığı, sosyal destek arama yöntemini ise en az kullandığı gözlenmiştir (Ergin, Uzun ve Bozkurt, 2014). Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen farklı bir araştırmada, öğrencilerin stresle başa çıkmada en çok kendine güvenli yaklaşım yöntemini, en az ise boyun eğici yaklaşım yöntemini kullandığı ifade

edilmiştir (Kaya ve ark., 2007). Farklı bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin stresle baş etmede problem odaklı baş etme yolunu daha çok tercih ettikleri belirtilmiştir (Aşçı ve ark., 2015). Örneklem farklılığına bağlı olarak çalışmaların çelişkili sonuçlara ulaşıldığı tahmin edilmektedir.

Bilinçli farkındalık düzeyi ile cinsiyet arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmaların tutarlı olmayan sonuçlara ulaştığı tespit edilmiştir. Bilinçli farkındalık düzeyinin cinsiyete göre farklılaştığını (Shao ve Skarlicki, 2009; Soysa ve Wilcomb, 2015; Şahin, 2018) ve farklılaşmadığını (Bayram, 2019; Durusoy, 2019; Özyeşil, 2011; Kılınçoğlu, 2020; Şehidoğlu, 2014) belirten çalışmalar bulunmaktadır. Bu araştırmada, kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıklarının benzer (farklılaşmadığı) olduğu tespit edilmiştir. Konu ile ilgili meta-analiz çalışmasının yapılması, cinsiyet ile bilinçli farkındalık düzeyi arasındaki genel ilişkinin anlaşılmasına yardımcı olabilir.

Bu araştırmada, kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres algılarının benzer olduğu gözlenmiştir. Alan yazında bazı araştırmaların benzer sonuçlara ulaştığı gözlenmiştir (Durna, 2006; Chan, 2002; Lo, 2002; Woloschuk, Harasym ve Mandin, 1998). Bununla beraber bazı araştırmalarda kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek stres ve kaygı düzeyine sahip olduğu belirtilmiştir (Day ve Livingstone, 2003; Hancıoğlu, 2017; Misra ve Mckean, 2000; Moulds, 2003; Savcı ve Aysan, 2014). Alan yazındaki çalışmaların çelişkili sonuçlara ulaşması, üniversite öğrencilerinde depresyon, stres ve kaygı düzeyinin cinsiyet ile olan ilişkisi hakkında görüş birliğinin oluşmamasına neden olmaktadır.

Cinsiyet ile stres ile başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi inceleyen bazı çalışmalarda kadın ve erkeklerin stresle baş etme tarzları arasında farklılık bulunduğu (Aşçı ve ark., 2015; Özer, 2001; Broderick ve Korteland; 2002; Topal, 2011) ve bazı çalışmalarda ise bulunmadığı (Şen ve ark., 2012; Stark ve ark., 1989) ifade edilmiştir. Bu araştırmada ise stresle başa çıkma yöntemlerinden çaresiz yaklaşım, iyimser yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek aramanın cinsiyete göre farklılık göstermediği anlaşılmıştır. Bununla birlikte, kendine güvenli yaklaşım yönteminin kadın öğrencilerin lehine farklılık gösterdiği gözlenmiştir. Kadın öğrenciler stresle başa çıkmak

için kendine güvenli yaklaşım yöntemini daha fazla kullanmaktadır. Bu farkın öğrencilerin yetiştirilme tarzı ile ilişkili olduğu tahmin edilmektedir. Kendine güvenli yaklaşım yöntemini kullanan bireyler zorluklar karşısında mücadele etme ve direnme gücünü kendilerinde bulurlar (Şahin ve Durak, 1995). Kadın öğrenciler zor durumlarda kendilerine güven duyup çeşitli çözümler üretebilmelerini sağlayacak ortamlarda yetişmiş olabilir.

Yaşa göre bilinçli farkındalık düzeyinin farklılaşması beklenen bir durumdur. Çünkü olaylara yaklaşım biçimi, duygu ve düşünceleri düzenleme becerisi, sakin kalma ve sorunlarla başa çıkma becerisi, içsel ve dışsal çatışmalarla mücadele edebilme ve uzlaşma stratejileri geliştirebilme becerilerinin yaşa bağlı olarak olumlu yönde geliştiği ifade edilmiştir (Brown, Ryan ve Creswell, 2007; Özyeşil, 2011). Bu araştırmada ulaşılan sonuçlar bu açıklamaları desteklememiştir. 18-23 ve 24-30 yaş gruplarında bulunan üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıklarının benzer olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlar yapılan araştırmalar ile uyumludur (Albayrak, 2015; Cengiz, Serdar ve Donuk, 2016; Tuncer, 2017). Bu çalışma grubunda yer alan öğrencilerin büyük bir oranının 18-23 yaş grubunda bulunması, yaşa bağlı bir farklılığın ortaya çıkmamasına neden olmuş olabilir.

Araştırmaya dahil edilen ve 18-23, 24-30 yaş gruplarında bulunan üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres algılarının benzer olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, 18-23, 24-30 yaş gruplarında bulunan üniversite öğrencilerinin kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, iyimser yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama algıları da benzerdir. Stresle başa çıkma tarzları arasında üniversite öğrencilerinin yaşlarına bağlı bir farklılık gözlenmemiştir. Elde edilen sonuçlar alan yazında ulaşılan sonuçlar ile tutarlıdır (Aşçı ve ark., 2015; Hancıoğlu, 2017; Yazıcıoğlu, 2011). Aileden uzak kalma, yalnız yaşama, ekonomik sıkıntılar, sağlıklı ders çalışma ortamının olmaması, yüksek not kaygısı gibi olumsuz faktörler her yaş grubundan üniversite öğrencisini etkileyerek stres, depresyon ve kaygı yaşamalarına, neden olabilmektedir. Bu duruma bağlı olarak, üniversite öğrencilerinde yaşa bağlı bir farklılık gözlenmemiş olabilir.

Üniversite öğrencilerinin gelir düzeyine bağlı olarak bilinçli farkındalıklarının farklılaştığını belirten çalışmalar bulunmaktadır (Albayrak, 2015; İflazoğlu ve Saban, 2008; Zhang ve Emory, 2015). Gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin kişisel gelişim fırsatı sunan olanaklara daha kolay ulaşabileceği, gelir düzeyi düşük olan öğrencilerin ise daha çok temel ihtiyaçlarını karşılamayı öncelendiği belirtilmiştir (Kılınçoğlu, 2020). Bu duruma bağlı olarak, gelir düzeyi yüksek olan öğrenciler daha zengin yaşantılar gerçekleştirebilir ve bu durumdan bilinçli farkındalık düzeyleri olumlu etkilenebilir. Bununla birlikte, bu araştırmada üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin gelir durumuna göre farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır. Benzer sonuçlara ulaşan çalışmalara rastlamak mümkündür (Rayan ve Ahmad, 2016; Zhao ve ark., 2019). Örneklem farklılığına bağlı olarak çalışmaların tutarlı olmayan sonuçlara ulaşıldığı tahmin edilmektedir.

Bu çalışmada, stres algısının gelir düzeyine göre farklılaşmadığı, bununla birlikte, depresyon ve anksiyete algısının gelir düzeyine göre farklılaştığı gözlenmiştir. Gelir algısı düşük düzeyde bulunan üniversite öğrencilerinin, depresyon ve anksiyete algılarının, gelir algısı orta ve yüksek düzeyde bulunan öğrencilerin algısından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlarla tutarlılık gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Çuhadaroğlu, 1993; Brown ve Ralph, 1999; Erözkan, 2011; Durna, 2006; Lo, 2002). Gelir düzeyi düşük olan öğrencilerin ekonomik problemler ile karşılaşma olasılığı daha yüksektir. Öğrencilerin karşılaştığı problemler onlarında daha çok depresyon ve anksiyete duygusu yaşamalarına neden olmuş olabilir.

Alan yazında gelir düzeyine göre üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının farklılık göstermediğini (Aşçı ve ark., 2015; Binboğa, 2002) ve gösterdiğini (Savcı ve Aysan, 2015; Topal, 2011; Yazıcıoğlu, 2011) belirten çalışmalara rastlamak mümkündür. Bu çalışmalarda gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin stresle başa çıkmak için olumlu yöntemleri daha fazla kullandığı vurgulanmıştır. Diğer yandan bu araştırmada, düşük, orta ve yüksek gelir düzeyi algısına sahip üniversite öğrencilerinin kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, iyimser yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama algılarının benzer olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya dahil edilen, hazırlık ve lisans okuyan üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıklarının benzer olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlar alan yazındaki çalışmalar ile uyumludur (Ahmadiya, Mustaffab, Haghdooostc ve Alavid, 2014; Azak, 2018; Kılınçoğlu, 2020). Bilinçli farkındalık konusu belirli bir sınıf düzeyine hitap etmeyen ve ders müfredatı ile ilişkili olmayan bir konudur. Bilinçli farkındalık kişisel gelişim ve bireylerin ilgi alanlarına göre farklı yaş gruplarında değişebilir. Bu duruma bağlı olarak sınıf düzeyine göre farklılık gözlenmemiş olabilir. Bu araştırmada, farklı sınıflarda öğrenim gören öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres algılarının benzer düzeyde olduğu da gözlenmiştir.

Stresle başa çıkma tarzlarının üniversite öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre farklılaştığını belirten çalışmalar bulunmaktadır. Üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada ikinci sınıf öğrencilerinin dördüncü sınıf öğrencilere göre stresten kurtulmak için kaçınmacı başa çıkma yöntemini daha fazla kullandığı tespit edilmiştir (Topal, 2011). Farklı bir araştırmada, dördüncü sınıfta bulunan öğrencilerin diğer sınıflardaki öğrencilere göre sosyal destek arama yöntemini daha az kullandığı belirtilmiştir (Güler ve Çınar, 2010). Bir diğer araştırmada, tıp fakültesi öğrencilerinin stresle başa çıkmak için kullandıkları çaresiz yaklaşım yöntemi ile sınıf düzeyleri arasında bir ilişki olduğu vurgulanmıştır (Ergin, Uzun ve Bozkurt, 2014). Bu araştırmada ise hazırlık, birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıfta bulunan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemlerini benzer düzeyde kullandığı tespit edilmiştir. Bu sonuç alan yazındaki bazı çalışmaların sonuçları ile uyumludur (Hancioğlu, 2017; Savcı ve Aysan, 2014).

Öz-anlayışın temel bileşenlerinden biri de bilinçli farkındalıktır. Bireylerde gözlenen öz-anlayış düzeyindeki artış, psikolojik iyi hal ile pozitif ile ilişkili olduğu belirtilmiştir. Öz-anlayışın artması ile bireylerde gözlenen anksiyete ve depresyon düzeyinin düştüğü tespit edilmiştir (Neff, Hsieh ve Dejitterat, 2005). Yüksek bilinçli farkındalık öz-anlayışı geliştirmekte ve bu durum anksiyete düzeyinin azalmasını sağlamaktadır (Deniz ve Sümer, 2010; Hancioğlu, 2017). Kaygı ve kaygı semptomlarını azaltmak için bilinçli farkındalık temelli müdahaleler sıklıkla kullanılmaktadır. Bu müdahalelerin

büyük oranda başarı elde ettiği bilinmektedir (Hofmann ve ark., 2010; Preddy ve ark., 2013). Stres ile başa çıkma becerilerinin etkin kullanan bilinçli farkındalıklı bireyler stresli durumlarla yüzleşmekten daha az korkmaktadır (Brown ve Ryan, 2003; Palmer ve Rodger, 2009). Bilinçli farkındalık düzeyi yeterince gelişmemiş olan bireylerde daha fazla depresyon, kaygı ve endişe hali gözlenmiştir. Bu bireylerin daha çok ruminasyon yaptıkları vurgulanmıştır (Akın ve Akın, 2015; Feldman ve ark., 2006; Keng ve ark., 2011). Bu araştırmada elde edilen sonuçlar yapılan araştırmaları destekler niteliktedir. Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça depresyon, anksiyete ve stres algılarının azaldığı gözlenmiştir.

Araştırma kapsamında, üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkmak için kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yöntemlerini kullanma eğilimleri arttıkça depresyon, anksiyete ve stres algılarının azaldığı gözlenmiştir. Bununla birlikte, boyun eğici ve çaresiz yaklaşım yöntemlerini kullanma eğilimleri arttıkça depresyon, anksiyete ve stres algılarının arttığı belirlenmiştir. Konu ile ilgili alan yazında incelendiğinde, benzer çalışmalara ulaşıldığı gözlenmiştir. Kore'de yapılan bir araştırmada, depresif belirtileri yüksek düzeye sahip üniversite öğrencilerin pasif başa çıkma tarzlarının daha fazla kullandığını ve depresyon puanları azaldıkça aktif başa çıkma stili puanlarının arttığı gözlenmiştir (Choi, 2003). Amerika'da üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen farklı bir çalışmada, öğrencilerin pasif başa çıkma tarzı puanları yükseldikçe stres, depresyon ve anksiyete puanlarının da yükseldiği belirlenmiştir (Barkel, 2009). Türkiye'de yapılan araştırmaların da benzer sonuçlara ulaştığı gözlenmiştir. Bu araştırmalarda, pasif başa çıkma tarzlarını kullanan üniversite öğrencilerinin depresyon algılarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Kaya ve ark., 2007; Temel ve ark., 2007).

Bilinçli yaklaşım üniversite öğrencilerinin stres ile baş etmede olumlu yöntemleri tercih etme eğilimlerini artırmaktadır. Bilinçli farkındalık, kişide acıyı azaltan ve yapıcı bireysel değişim için atılan tüm adımları tanımlamak için kullanılan temel bir yöntemdir (Siegel ve ark., 2009). Dolayısı ile bilinçli farkındalığı gelişmiş bireylerin sorunlar mücadele ederken farklı arayışlar içinde bulunması beklenmektedir. Kabat-Zinn'e (2012) göre, bilinçli yaklaşım

sergileyen bireylerde yargısızlık, sabır, güven, kabul, hırslanmamak ve mantıklı bir şekilde olurlarına bırakmak özellikleri baskındır. Bu özelliklere sahip bireylerin stres ile baş etmede aktif yöntemleri tercih etme eğilimlerinin bulunması beklenen bir durumdur. Bu araştırmada elde edilen sonuçlar kuramsal açıklamaları desteklemiştir. Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça sosyal destek arama, kendine güvenlik ve iyimser yaklaşım düzeylerinin arttığı, boyun eğici ve çaresiz yaklaşım düzeylerinin ise azaldığı belirlenmiştir.

6.BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıklarının orta düzeyde bulunduğu anlaşılmaktadır. Öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres algılarının ortalama düzeyin üstünde bulunduğu belirlenmiştir.

Üniversite öğrencilerinin sosyal destek arama, iyimser ve kendine güvenli yaklaşım algılarının düşük-orta düzeyde, boyun eğici ve çaresiz yaklaşım algılarının ise orta-yüksek düzeyde bulunduğunu işaret etmiştir. Bu sonuca göre, üniversite öğrencilerinin stresle baş etmek için boyun eğici ve çaresiz yaklaşım yöntemlerini, kendini güvenli, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yöntemlerine göre daha çok kullandığı gözlenmiştir.

Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık, anksiyete, depresyon, stres algısında cinsiyete bağlı anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Kadın öğrenciler stresle başa çıkmak için kendine güvenli yaklaşım yöntemini daha fazla kullanmaktadır.

Araştırma kapsamında, 18-23 ve 24-30 yaş gruplarında bulunan üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıklarının benzer olduğu tespit edilmiştir. Bu yaş gruplarında bulunan üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres algılarının benzer olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, 18-24, 24-30 yaş gruplarında bulunan üniversite öğrencilerinin sosyal destek arama, çaresiz, kendine güvenli, iyimser ve boyun eğici yaklaşım algıları da benzerdir.

Araştırmaya dahil edilen düşük, orta ve yüksek gelir düzeyi algısına sahip üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıklarının benzer olduğu tespit edilmiştir.

Gelir algısı düşük düzeyde bulunan üniversite öğrencilerinin, depresyon ve anksiyete algılarının, gelir algısı orta ve yüksek düzeyde bulunan öğrencilerin algısından daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Düşük, orta ve yüksek gelir düzeyi algısına sahip üniversite öğrencilerinin sosyal destek arama, çaresiz, kendine güvenli, boyun eğici ve iyimser yaklaşım algılarının benzer olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya dahil edilen, hazırlık ve lisans okuyan üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıklarının benzer olduğu tespit edilmiştir. Barklı sınıflarda öğrenim gören öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres algılarının benzer düzeyde olduğu da gözlenmiştir. Benzer şekilde, farklı sınıfta bulunan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemlerini benzer düzeyde kullandığı tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça depresyon, anksiyete ve stres algılarının azaldığı gözlenmiştir.

Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkmak için kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yöntemlerini kullanma eğilimleri arttıkça depresyon, anksiyete ve stres algılarının azaldığı gözlenmiştir. Bununla birlikte, öğrencilerin çaresiz ve boyun eğici yaklaşım yöntemlerini kullanma eğilimleri arttıkça depresyon, anksiyete ve stres algılarının arttığı belirlenmiştir.

Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça kendine güvenlik, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama düzeyleri artmakta, boyun eğici, çaresiz yaklaşım düzeylerinin ise azalmaktadır. Bilinçli yaklaşım üniversite öğrencilerinin stres ile baş etmede olumlu yöntemleri tercih etme eğilimlerini artırmaktadır.

6.2. Öneriler

Araştırma kapsamında elde edilen bulgulara göre, üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres algılarının ortalama düzeyin üstünde bulunduğu anlaşılmaktadır. Bilinçli farkındalık temelli eğitimlerin üniversitelerde verilmesinin, öğrencilerin duygu ve düşüncelerine yönelik farkındalıklarını arttırarak kendilerine dönük yargılayıcı tutumlardan kurtulmalarına yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça depresyon, anksiyete ve stres algılarının azaldığı gözlenmiştir. Bu bakımdan gençlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin artması daha çok olumlu düşüncelere ve olumlu davranışlara yönelmesini sağlayabilir. Üniversite öğrencilerinin farkındalık düzeylerini geliştirebilecek ortamların oluşturulması son derece önemlidir.

Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkmak için aktif yöntemleri kullanma düzeyleri arttıkça depresyon, anksiyete ve stres algılarının azaldığı belirlenmiştir. Farkındalığın yüksek olması sosyal anksiyeteyi azalttığı ve yaşam doyumunu arttırdığı için bilinçli farkındalık eğitimlerinin yaygınlaştırılmasında yarar vardır.

Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık, stres, depresyon, anksiyete ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki genel ilişkileri görmek için meta-analiz çalışması yapılabilir.

Bu araştırma kestisel bir çalışmadır. Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık, stres, depresyon, anksiyete ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkileri derinlemesine incelemek için boylamsal araştırmalar yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Ahmadia, A., Mustaffab, M. S., Haghdoostc, A. A., ve Alavid, M. (2014). Mindfulness and related factors among undergraduate students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*.
- Akbağ, M., Sayıner, B., ve Sözen, D. (2005). Üniversite öğrencilerinde stres düzeyi, denetim odağı ve depresyon düzeyi arasındaki ilişki üzerine bir inceleme. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21(21), 59-74.
- Akgemci, T. (2001). Örgütlerde stres ve yönetimi. *İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 15(1-2), 301-309.
- Akın, A., ve Çetin, B. (2007). The depression, anxiety and stres scale (DASS): The study of validity and reliability. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 7(1), 241-268.
- Akın, Ü. ve Akın, A. (2015). Mediating role of coping competence on the relationship between mindfulness and flourishing. *Suma Psicológica*, 22(1), 37-43.
- Albayrak, B. (2015). Üniversite öğrencilerinin bağlanma biçimleri, bilinçli farkındalık düzeyleri ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişkiler. *Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, İstanbul*.
- Allgöwer, A., Wardle, J., Steptoe, A. ve ark. (2001). Depressive symptoms, social support, and personal health behaviours in young men and women. *Health Psychol*, 20(3):223-227.
- Antony, M. M., Swinson, R. P. (2000). *The Shyness and Social Anxiety Workbook*. Oakland, New Harbinger
- APA. (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 4. Baskı, (DSM-IV).
- Ariana, F. (2012). Mindfulness for students. <http://mindfulnessforstudents.co.uk/wpcontent/uploads/2012/10/Mindfulness-TTSept12-3.pdf> adresinden elde edilmiştir.
- Arkar H. (1992). Beck'in depresyon modeli ve bilişsel terapisi. Düşünen Adam: *Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi* ; 5(1-3):37-40.

- Aşçı, Ö., Hazar, G., Kılıç, E., ve Korkmaz, A. (2015). Üniversite öğrencilerinde stres nedenlerinin ve stresle başa çıkma biçimlerinin belirlenmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(4), 213-232
- Aytaç, S. (2009). İş Stresi Yönetimi El Kitabı İş Stresi: Oluşumu, Nedenleri, Başa Çıkma Yolları ve Yönetimi, *Türk-İş Yayını*.
- Azak, A. (2018). Hemşirelik Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Belirlenmesi. *Hemşirelikte Eğitim Araştırma Dergisi* 15; (3): 170-176.
- Baltaş Z (2007). Verimli İş Hayatının Sırrı: Stres. *Remzi Kitabevi*, İstanbul.
- Barlow, D. H. (2002). Anxiety and its disorders: the nature and treatment anxiety and panic. (2.basım). New York: *Guilford Press*.
- Batur, S., Demir, H. K. (2009). Depresyonun tedavisi: bilişsel-davranışçı yaklaşım. In: Savaşır I, Soygüt G, Barışkın E (Eds), Bilişsel davranışçı terapiler. 4.Baskı. Ankara: *Türk Psikologlar Derneği Yayınları*; p. 19-56
- Bayram, E. (2019). Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyi arasındaki ilişkinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı*, Erzurum.
- Beck JS. (2001). Bilişsel terapi ve temel ilkeler ötesi. Hisli Şahin N (Eds). 1. Baskı. Ankara: *Türk Psikologlar Derneği Yayınları*; p. 87-106
- Binboğa, D. (2002). Osmangazi Üniversitesi Sağlık Yüksek Okulu Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma ve Genel Sağlık Durumlarının İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü*.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. ve Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 11: 230-241.
- Bjorck, J. P., ve Cohen, L. H. (1993). Coping with threat, losses and challenges. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 12, 56-72.

- Bohlmeijer, E., Prenger, R., Taal, E. ve 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), 539-544.
- Broderick, P. C., ve Korteland, C. (2002). Coping style and depression in early adolescence: Relationships to gender, gender role, and implicit beliefs. *Sex Roles*, 46(7-8), 201-213.
- Brown, K. M. ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822- 848.
- Brown, K. M., Ryan, R. M. ve Creswell, C. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237.
- Carlson, L. E. ve Brown, K. W. (2005). Validation of the mindful attention awareness scale in a cancer population. *Journal of Psychosomatic Research*, 58(1), 29-32.
- Carlson, L. E., Ursuliak, Z., Goodey, E., Angen, M. ve Speca, M. (2001). The effects of a mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients: 6-month follow-up. *Supportive care in Cancer*, 9(2), 112- 123.
- Carmody, J. ve Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulnessbased stress reduction program. *Journal of behavioral medicine*, 31(1), 23-33.
- Cash, M. ve Whittingham, K. (2010). What facets of mindfulness contribute to psychological well-being and depressive, anxious, and stress-related symptomatology? *Mindfulness*, 1(3), 177-182.
- Cengiz, R., Serdar, E., ve Donuk, B. (2016). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve girişimcilik düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2(4), 1320-1328.

- Chan, D. W. (2002). Stress, self-efficacy, social support, and psychological distress among prospective Chinese teachers in Hong Kong. *Educational psychology*, 22(5), 557-569.
- Creswell, J. D., Way, B. M., Eisenberger, N. I. ve Lieberman, M. D. (2007). Neural correlates of dispositional mindfulness during affect labeling. *Psychosomatic Medicine*, 69, 560-565.
- Cüceloğlu, D. (1993) İnsan ve Davranışı, *Remzi Kitabevi*: İstanbul
- Çatak, P. D., Ögel, K. (2010). Farkındalık Temelli Terapiler ve Terapötik Süreçler. *Klinik Psikiyatri*, 13: 85, 91.
- Çelik, D. A., Çetin, F. (2014). The role of mindfulness and self-consciousness on interpersonal conflict resolution approaches. *RJBM*.;1(1):29-38. Available from: <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/115356>
- Çukur, M. (2001). “Örgütsel Sistem Yönetimi (I)”, *İş Sağlığı ve Güvenliği Dergisi*, S. 3.
- Dağ, İ. (2004). Anormal psikolojisi. (7. basım). Ankara: *Türk Psikologlar Derneği Yayınları*.
- Davison, G. C., Neale, J. M. (2004). Anormal psikolojisi. Dağ İ (Eds). 7. Baskı. Ankara: *Türk Psikologlar Derneği Yayınları*;p. 241-47
- Day, A. L., ve Livingstone, H. A. (2003). Gender differences in perceptions of stressors and utilization of social support among university students. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 35(2), 73.
- De Anda, D., Baroni, S., Boskin, L., Buchwald, L, Morgan, J., Ow, J. (2000). Stress, stressors and coping among high school students. *Children and Youth Services Review*, 27, 441-463.
- Demir, V. (2014). Bilinçli farkındalık temelli hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres düzeyleri üzerine etkisi (*Yayımlanmamış yüksek lisans tezi*). Arel Üniversitesi, İstanbul.

- Deniz, M. E., ve Sümer, A. S. (2010). *Farklı Özanlayış Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Anksiyete ve Stresin Değerlendirilmesi*. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 115-127.
- Deniz, M. E., ve Yılmaz, E. (2005). Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zeka ve Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 25, 17-26.
- Dewe, P., O'Dristoll, M. P., Cooper, C. L. (2010). *Coping With Work Stress A Review and Critique*, USA: *Published by John Wiley and Sons Limited*.
- Doğan, S., Güler, H., Kelleci, M., (2001). Hastaların Öfkeli Davranışları Karşısında Hemşirelerin Yaklaşımları. C.Ü. *Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 5 (1): 26-32.
- Durna, U. (2006). Üniversite öğrencilerinin stres düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 20(1), 319-343.
- Durusoy, G. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı, bilinçli farkındalık ve üstbilişlerin değerlendirilmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul*.
- Ergin, A., Uzun, S. U., ve Bozkurt, A. İ. (2014). Tıp fakültesi öğrencilerinde stresle başa çıkma yöntemleri ve bu yöntemlerin sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Fırat Tıp Dergisi*, 19(1), 31-37.
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J. ve Laurenceau, J-P. (2006). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale Revised. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(3), 177-190.
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J. ve Laurenceau, J-P. (2006). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale Revised. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(3), 177-190.
- Friedman, E. (2011). Classification, causes, and epidemiology. E Friedman ve IM Anderson (Ed) *Handbook of Depression*, içinde (ss. 17-24) ABD: *Springer Healthcare*.
- Geçtan, E. (2005). *Psikanaliz ve Sonrası*. (On Birinci basım). İstanbul: *Metis Yayınları*.

- Germer, C. (2004). What is mindfulness? *Insight Journal*, 22, 24- 29
- Goldin, P. R. ve Gross, J. J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (mbsr) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*, 10(1), 83.
- Greenberg, R. L. (2007). Depreson. In: Leahy RL (Eds). Hacak H, Macit M, Özpilavcı F (Eds). Bilişsel terapi ve uygulamaları. 2. Baskı. İstanbul: *Litera Yayıncılık*; p: 105-125.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S. ve Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35-43.
- Güçlü N (2001). Stres Yönetimi. *G.Ü Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1): 91-109.
- Güler, Ö., ve Çınar, S. (2010). Hemşirelik öğrencilerinin algıladıkları stresörler ve kullandıkları başatme yöntemlerinin belirlenmesi. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi, Sempozyum Özel Sayısı*, 253-261.
- Hamarta, E. (2009). Ergenlerin Sosyal Kaygılarının Kişilerarası Problem Çözme ve Mükemmeliyetçilik Açısından İncelenmesi. *İlköğretim Online* 8(3).
- Hancıoğlu, Y. (2017). Üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 15(1), 130-149.
- Hellriegel, D., Slocum, J. W., ve Woodman, R. W. (1992). *Organizational Behavior*, Western Publishing: New York.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A. ve Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of consulting and clinical psychology*, 78(2), 169.
- Jacobsen, P. ve diğerleri. (2011). Mindfulness groups for psychosis; key issues for implementation on an inpatient unit. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 39(03), 349-353.
- Jankowski, T. ve Holas, P. (2014), "Metacognitive Model of Mindfulness", *Consciousness and Cognition*, 28, p. 64-80

- Kabat- Zinn, J. (2009). *Clinical Handbook of Mindfulness*. Netherland: Springer.
- Kabat- Zinn, J. (2012). *Mindfulness For Beginners: reclaiming the present moment- and your life*. 7 Mart 2013,
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*,10(2), 144-156.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness, 3.baskı*, New York, Bantam Dell, s.34.
- Kara, D. ve Koç, H. (2009). Öğretim elemanlarının stresle başa çıkma davranışlarının bazı değişkenlere göre belirlenmesi, *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 1/2, 35-50.
- Kara, E. (2016). Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bağlanma stilleri ve bilinçli farkındalık ile ilişkisi: öz kontrolün aracılık rolü. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir*.
- Kaya, M. ve Varol, K. (2004). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Durumluk Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Kaygı Nedenleri (Samsun Örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* S.17, 31-63.
- Kaya, M., Genç, M., Kaya, B. ve Pehlivan, E. (2007). Tıp fakültesi ve sağlık meslek yüksekokulu öğrencilerinde depresif belirti yaygınlığı, stresle başa çıkma tarzları ve etkileyen faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(2), 137–146.
- Keng, S.L., Smoski, M. J., ve Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31, 1041–1056. doi: 10.1016/j.cpr.2011.04.006
- Kılınçoğlu, B. (2020). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile mental iyi oluşun incelenmesi, *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Başkan Üniversitesi, Ankara*.
- Kielty, M., Gilligan, T., Staton, R. ve Curtis, N. (2017). Cultivating mindfulness with third grade students via classroom-based interventions. *Contemporary School Psychology*, 21(4), 317-322.
- Kim, Y. W., Lee, S. H., Choi, T. K., Suh, S. Y., Kim, B., Kim, C. M., Cho, S. J., Kim, M. J., Yook, K., Ryu, M., Song, S. K. ve Ki-Hwan, Y. (2009). Effectiveness of

mindfulness-based cognitive therapy as an adjuvant to pharmacotherapy in patients with panic disorder or generalized anxiety disorder. *Depression and Anxiety*, 26(7), 601-60.

Köknel, Ö.(2005). Kaygıdan Mutluluğa Kişilik. *Altın Kitaplar*. İstanbul: 17. Basım.

Köroğlu, E. (2006). Depresyon nedir? Nasıl baş edilir? (2. baskı). Ankara: *Hekimler Yayın Birliği*.

Kristeller, J. L. ve Wolever, R. Q. (2010). Mindfulness-based eating awareness training for treating binge eating disorder: *The conceptual foundation*. *Eating Disorders*, 19(1), 49- 61.

Liebermeister, S. R. (2009). Danışmanlığın zen yolu. *Butik Yayıncılık*, İstanbul.

Lo, R. (2002). A longitudinal study of perceived level of stress, coping and self-esteem of undergraduate nursing students: an Australian case study. *Journal of advanced nursing*, 39(2), 119-126.

Malik, R. (2000). Culture and Emotions: depression Amongst Pakistanis. In C. Squire (ed.) *Culture in Psychology*. London: Routledge

Maslow, A. (2001). İnsan Olmanın Psikolojisi, (Çev. O. Gündüz). İstanbul: *Kuraldışı Yayınları*.

McKee, A., Johnston, F., Massimilian, R. (2006). Mindfulness, hope and compassion: A leader's road map to renewal. *Ivey Business Journal*. 70(5):1-5. Available from: <https://iveybusinessjournal.com/publication/mindfulness-hope-and-compassion-a-leaders-road-map-to-renewal/>

Misra, R., ve McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American journal of Health studies*, 16(1), 41.

Moulds, J. D. (2003). Stress manifestation in high school students: An Australian sample. *Psychology in the Schools*, 40(4), 391-402.

Murdock, N. L. (2012). Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları. Çev. Prof. Dr. Füsün Akkoyun. *Nobel Akademi Yayınları*. Ankara.

- Neff, K.D., Hsieh, Y., ve DeJitterat, K. (2005). Self-Compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self and Identity*, 4 (3), 263 – 287.
- Nishikawa, D., Matsunaga, M., Furutani, K. (2013). The effects of rumination on automatic thoughts and depressive symptoms. *Shinrigaku Kenkyu* 84:451- 457.
- Okutan, M. (2002). Stres ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri. Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. (*Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*).
- Olpin, M., Hesson, M. (2012). Stress Management For Life A Research Based Experimental Approach, USA: *Centage Learning Publication*.
- Ott, M. J., Norris, R. L. ve Bauer-Wu, S. M. (2006). Mindfulness meditation for oncology patients: A discussion and critical review. *Integrative Cancer Therapies*, 5(2), 98-108
- Ögel, K. (2015). Farkındalık (Ayrımsama) ve Kabullenme Temelli Terapiler. İstanbul: *HYB Yayıncılık*.
- Öztürk, M. O. (2004). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. Ankara: *Nobel Tıp Yayınları*.
- Özyeşil, Z. (2011). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi (*Yayınlanmamış doktora tezi*). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M.E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224-235.
- Palmer, A. ve Rodger, S. (2009). Mindfulness, stres and coping among university students. *Canadian Journal of Counselling*, 43(3), 198- 212.
- Pehlivan, İ. (2000). İş Yaşamında Stres. Ankara: *Pegem A Yayıncılık*.
- Preddy, T. M., McIndoo, C. C. ve Hopko, D. R. (2013). Abbreviated mindfulness-based therapy for a depressed college student. *Clinical Case Studies*, 12(5), 360-372.
- Roemer, L., Lee, J. K., Salters-Pedneault, K., Erisman, S. M., Orsillo, S. M., Mennin, D. S. (2009). Mindfulness and emotion regulation difficulties in generalized anxiety disorder: Preliminary evidence for independent and overlapping contributions. *Behav Ther.*;40(2):142-54. doi:10.1016/j. beth.2008.04.001.

- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2000), "Self-determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-being", *American Psychologist*, 55, pp. 68-78.
- Sadock, B. J., Sadock, V. A. (2005). Klinik psikiyatri (2. Baskı) Ankara: *Güneş Kitabevi*.
- Sayar, K. (2000). Psikiyatri ve Kültür. *İstanbul, İnsan Yayınları*.
- Sayar, K. (2001). Ak İ. Depresyon ve Kültür, *İbni Sina Tıp Dergisi* 6 : 56-59.
- Saykan, E., 2016. Depresyon Hastalarının İrritabl Barsak Sendromu Semptom Sıklığı ve Depresyon Şiddetiyle İlişkisi. *Uzmanlık Tezi*. Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı. Ankara.
- Siegel, R. D., Germer, C. K., ve Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? Where did it come from?. *In Clinical handbook of mindfulness* (pp. 17- 35). Springer New York.
- Sökmen, A. (2005). "Konaklama İşletmeleri Yöneticilerinin Stres Nedenlerinin Belirlenmesinde Cinsiyet Faktörü: Adana'da Ampirik Bir Araştırma", *Ekonomik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, Güz Sayısı.
- Şahin ve Şahin, B. (2007). Hemşirelik Öğrencilerinin Kendilerini Anlatma ve Stresle Başetme İlişkilerinin Belirlenmesi Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü *Yüksek Lisans*, İstanbul, (Danışman: Prof.Dr. N Sabuncu).
- Şehidoğlu, Z. (2014). 15-17 yaş grubu ergenlerde bilinçli farkındalık düzeyi ile problemlerle internet kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi [*master's thesis*]. İstanbul: Uskudar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü;
- Turan, Ş., ve Poyraz, C. A. (2015). Günlük Yaşam Stresiyle Baş Etmek için Kullanılan Psikoterapi Yöntemleri. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi* 3, 133- 140.
- Tutar, H. (2000). Kriz ve Stres Ortamında Yönetim. İstanbul: *Hayat Yayınları*.
- Uluşahin, A. (2003). Depresyona genel yaklaşım. *Türkiye Tıp Dergisi*, 10:79-88.
- Ülev, E. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi İle Stresle Başa Çıkma Tarzının Depresyon, Kaygı ve Stres Belirtileriyle İlişkisi (*Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*), Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Ünal, S. ve Ümmet, D. (2005) “Örgütsel Stres Kaynakları Ve Öğretmenlerin Baş Etme Stratejileri”, *Pamukkale Üniversitesi Yayınları*: Denizli.
- Ünsal, P. (2012). İş Stresi Algısı ve Başa Çıkma Bireysel Farklılıkların Rolü,: Çalışma Yaşamında Davranış: Güncel Yaklaşımlar, İçinde (Ed). Aşkın Keser, Gözde Yılmaz, Senay Yürür, *Umuttepe Yayınları*, 2. Baskı, İzmit: 387-422
- Veach, T. L., Rahe, Richard, H., Tolles, R. L. Newhall, Lynn, M. (2003). “Effectiveness of an Intensive Stress Intervention Workshop for Senior Managers”, *Stress and Health*, Vol. 19, Iss. 5, ss. 257-264.
- Vujanovic, A. A., Youngwirth, N. E., Johnson, K. A. ve Zvolensky, M. J. (2009). Mindfulnessbased acceptance and posttraumatic stress symptoms among trauma-exposed adults without axis I psychopathology. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(2), 297-303.
- Weinstein, N., Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43(3), 374-385.
- Williams, M. ve Penman, D. (2015). Farkındalık: Çılgın bir dünyada huzur bulmak için pratik bir rehber. *İstanbul: Pegasus*.
- Wupperman, P., Neumann, C. S. ve Axelrod, S. R. (2008). Do deficits in mindfulness underlie borderline personality features and core difficulties? *Journal of Personality Disorders*, 22(5), 466-482.
- Yanık ve ark. (2004). *Anadolu Psikiyatri Dergisi* ; 5:69-75
- Yavuzer, Y. ve Karataş, Z. (2013). Ergenlerde otomatik düşünceler ile fiziksel saldırganlık arasındaki ilişkide öfkenin aracı rolü, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(2), 117-123.
- Yurtsever, H. (2009). Kişilik özelliklerinin stres düzeyine etkisi ve stresle başa çıkma yolları: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma (*Yayınlanmamış yüksek lisans tezi*). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İzmir

EKLER

EKLER

EK 1

Demografik Bilgi Formu

Yaş: 1) 18-24 2) 24-30 3) 30-35

Cinsiyet: 1) Erkek 2) Kadın

Sınıf: 1) hazırlık 2)1. Sınıf 3) 2. Sınıf 4) 3. Sınıf 5) 4. Sınıf

Algılanan Gelir Düzeyi: 1) Düşük _____ 2)Orta _____ 3)Yüksek _____

Ek 2

Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)

Bu ölçek kişilerin bilinçli farkındalık düzeyini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen aşağıdaki maddeleri okuyun ve size uygunluk derecesine göre cevap seçeneklerinden birini işaretleyin

		Hemen hemen her zaman	Çoğu zaman	Bazen	Nadiren	Oldukça seyrek	Hemen hemen hiçbir zaman
1	Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.						
2	Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırarım veya dökerim.						
3	Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.						
4	Gideceğim yere yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim						
5	Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.						

Ek 3

Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASÖ)

Bu ölçek kişilerin depresyon, anksiyete ve stres belirti düzeylerini belirlemek amacıyla oluşturulmuştur. Lütfen aşağıdaki maddeleri son 1 haftadaki durumunuza göre değerlendirerek size uygun olan cevap seçeneğini işaretleyin.

SON 1 HAFTADAKİ DURUMUNUZ	Bana hiç uygun değil	Bazen bana uygun	Bana genellikle uygun	Bana tamamen uygun
1. Oldukça önemsiz şeyler için üzüldüğümü fark ettim.				
2. Ağızımda kuruluk olduğunu fark ettim.				
3. Hiç olumlu duygu yaşamadığımı fark ettim.				
4. Soluk almada zorluk çektim (örneğin fizik egzersiz yapmadığım halde aşırı hızlı nefes alma, nefessiz kalma gibi).				
5. Hiçbir şey yapamaz oldum.				

Ek 4**Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)**

Bu ölçek kişilerin yaşamlarındaki sıkıntılar ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek bu sıkıntılarınızla başa çıkmak için genellikle neler yaptığınızı hatırlayın ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyin. Herhangi bir davranış size hiç uygun değilse %0'ın altındaki kutuyu işaretleyin. Çok uygun ise %100'ün altındaki kutuyu işaretleyin.

BİR SIKINTIM OLDUĞUNDA	%0	%30	%70	%100
1. Kimsenin bilmesini istemem.				
2. İyimser olmaya çalışırım.				
3. Bir mucize olmasını beklerim.				
4. Olayı/ olayları büyütmeyip, üzerinde durmamaya çalışırım.				
5. Başa gelen çekilir diye düşünürüm.				

ÖZGEÇMİŞ

Büşra Kara 25 Mart 1994'de Giresun'da dünyaya geldi. İlk ve Ortaokul eğitimini Gazipaşa İlköğretim Okulu'nda, lise eğitimini Giresun Lisesi'nde tamamladı. 2012 yılında Girne Amerikan Üniversitesi İngilizce Psikoloji bölümüne başladı lisans programından mezun olmasının ardından Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans programına başladı. Yüksek Lisans stajını Yakın Doğu Üniversite Hastanesi'nde tamamladı.

İNTİHAL RAPORU

Turnitin Originality Report

Processed on: 03-Jun-2020 10:13 EEST

ID: 1336933645

Word Count: 9886

Submitted: 1

Similarity by Source	
Similarity Index	
13%	
Internet Sources:	7%
Publications:	5%
Student Papers:	13%

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK
DÜZEYİ İLE STRES, DEPRESYON, KAYGI VE STRESLE BAŞA
ÇIKMA TARZININ İNCELENMESİ By Büşra Kara

2% match (student papers from 06-May-2020)

[Submitted to Girne American University on 2020-05-06](#)

1% match (student papers from 27-May-2019)

[Submitted to Cumhuriyet University on 2019-05-27](#)

1% match (Internet from 04-Aug-2015)

http://katalog.hacettepe.edu.tr/client/tr_TR/search/asset/129087

1% match (publications)

[Tuba GÖKGÖZ, "BİREYLERİN ALGILADIKLARI LİDERLİK TARZI İLE LİDERİN TALİMATLARINA UYMA DAVRANIŞLARI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ", Journal of International Social Research, 2019](#)

ETİK KURUL RAPORU



11.02.2020

Sayın Büşra Kara

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğumuz YDÜ/SB/2020/574 proje numaralı ve "Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Stres, Depresyon, Kaygı ve Stresle Başa Çıkma Tarzının İncelenmesi" başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formumuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

A handwritten signature in black ink, reading 'Direnç Kanol'.

Not: Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.