



RESEARCH ARTICLE / ARAŞTIRMA YAZISI

The Examination of the Relationship Between University Students' Levels of Mindfulness, Rumination and Depressive Symptoms

Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ile Ruminasyonla, Depresif Belirtileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Melek Öztürkler As¹, Asra Babayiğit²

Abstract:

The aim of this study is to investigate the relationship between Mindfulness and rumination and depressive symptoms among university students. The sample of this study was collected from 300 university students who are 18 years old and over, and studying in North Cyprus. The data collection tools of the research are Sociodemographic Form, Mindfulness Attention Awareness Scale, Beck Depression Inventory, Ruminative Thought Style Questionnaire. It was used Mann-Whitney U for pairwise comparisons, Kruskal Wallis for more than two independent variables, and Spearman method for correlational analysis because there is no distribution of normality. Correlational analyses revealed that individuals with psychological or neurological disorders have lower Mindfulness scores. In addition, it was observed that those individuals who have low-income levels have lower Mindfulness scores than other groups. It was analyzed that individuals who are 18-23 years old have higher rumination and depression scores than individuals who are 24 years old and more. It was observed that individuals with psychological or neurological disorders have higher Depression scores. It was analyzed that there is a weak negative relationship between Mindfulness and rumination. It was observed that individuals who have lower depression scores have the ones that have lower Mindfulness scores, there is a weak negative relationship between Mindfulness and depression. It was found that individuals who suffer from depression have lower rumination scores; there is a weak positive relationship between depression and rumination. In future studies, it is recommended to conduct experimental studies with larger samples in this area.

Keywords: mindfulness, depression, depressive symptoms, rumination, ruminative symptom

¹MSc, Cyprus Health and Social Sciences University, The Faculty of Social Sciences and Humanities, Department of Psychology, Guzelyurt-TRNC, melek.ozturkler@kstu.edu.tr, Orcid: 0000-0003-4271-9630

²Assist. Prof, Cyprus Science University, Faculty of Economics, Administrative and Social Sciences, Department of Psychology, Kyrenia-TRNC, asrababayigit@csu.edu.tr, Orcid: 0000-0002-0085-612X

Address of Correspondence/Yazışma Adresi: Melek Öztürkler As, Cyprus Science University, Faculty of Economics, Administrative and Social Sciences, Department of Psychology, Kyrenia-TRNC, E-mail: melek.ozturkler@kstu.edu.tr

Date of Received/Geliş Tarihi: 28.04.2022, **Date of Revision/Düzeltilme Tarihi:** 21.05.2023, **Date of Acceptance/Kabul Tarihi:** 30.05.2023, **Date of Online Publication/Çevrimiçi Yayın Tarihi:** 17.06.2023

Citing/Referans Gösterimi: Öztürkler-As, M. & Babayiğit, A. (2023). The Examination of the Relationship Between University Students' Levels of Mindfulness, Rumination and Depressive Symptoms, *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, 5(2): 163-172

© 2023 The Author(s). Published by Cyprus Mental Health Institute / Cyprus Turkish Journal of Psychiatry and Psychology (www.ktpdgergisi.com). This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 license which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, provided the original work is properly cited and is not used for commercial purposes. <http://creativecommons.org/licenses/by/4>

Öz:

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıklarıyla (Mindfulness) ruminasyon ile depresif belirtileri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Araştırma çalışma grubunu K.K.T.C.'de öğrenim gören 18 yaş ve üzeri 300 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmanın verileri Sosyo-demografik Bilgi Formu, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri, Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği ile toplanmıştır. Verilerde normallik dağılımı görülmediği için ikili karşılaştırmalar için Mann-Whitney U, bağımsız değişkeni, ikiden fazla olan gruplarda Kruskal Wallis analiz yöntemi, ilişkilere yönelik analizlerde ise Spearman yöntemi ile analiz edilmiştir. Bulgulara göre, psikolojik ya da nörolojik rahatsızlık yaşayan bireylerin bilinçli farkındalık puanlarının daha düşük olduğu görülmüştür. Ayrıca, gelir düzeyi düşük olanların bilinçli farkındalık puanları diğer gruplara daha düşük olduğu görülmüştür. 18-23 yaş arasındaki bireylerin ruminasyon ve depresyon puanları 24 yaş ve üzeri bireylerden daha yüksek olduğu analiz edilmiştir. Psikolojik ya da nörolojik rahatsızlık yaşayanların depresyon puanları daha yüksek olduğu görülmüştür. Çıkan bulgulara göre, araştırmaya katılan katılımcıların bilinçli farkındalık ve ruminasyon puanları arasında negatif yönlü zayıf ilişki olduğu tespit edilmiştir. Depresyonda olan bireylerin bilinçli farkındalık puanları daha düşük olduğu görülmüş olup, bireylerin depresyon puanları ile bilinçli farkındalık puanları arasında negatif yönlü zayıf ilişki bulunmaktadır. Depresyonda olan bireylerin ise ruminasyon değerlerinin yüksek olduğu saptanmış olup, bireylerin depresyon puanları ile ruminasyon puanları arasında ise pozitif yönlü orta ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bilinçli farkındalık (Mindfulness) son yıllarda kullanım alanı artmış bir yaklaşımdır. Yapılacak bir sonraki çalışmalarda bu alanda daha büyük örneklemeler ile deneysel çalışmalar yapılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: bilinçli farkındalık, depresyon, depresif belirtiler, ruminasyon, ruminatif belirtiler

Giriş

Son dönemde özellikle Bilişsel Davranışçı Terapiler adı altında popülerleşen 'Mindfulness' yani 'Bilinçli Farkındalık' terimi bireylerin hayatında yerini almaktadır. Bilinçli farkındalığın temellerinde 'şimdiki ana' odaklanmak vardır. Kökleri Budist felsefesine dayanmaktadır (İnci ve Ergen, 2019). Bu sebeple doğu meditasyon geleneğine de bağlıdır ancak hiçbir dini ve felsefi akımlarla bir bağlantısı bulunmamaktadır (Akçakanat ve Köse, 2018). Kökenleri Doğu kültüründeki meditasyon geleneğine dayanan bilinçli farkındalık, kişilerin kendilerini iyi tanımaları açısından önemli bir kavramdır (Akçakanat ve Köse, 2018). Bireyler bilinçli farkındalığı gündelik yaşamlarına aktararak, yaşanan olayları yargılamadan, tamamen kabullenici bir yaklaşımla dikkatlerini geçmişten ve gelecekte ayırarak şu anda yaşanmakta olanlara verebilmektedirler (Brown ve Ryan, 2003).

Killingsworth ve Gilbert'e göre (2010), insan zihni uçşan bir zihindir. Uçşan zihin, bireyleri 'şu an' kavramından uzaklaştırıp, daha çok geçmiş ve geleceğe yöneltebilmektedir. Uçşan 'mutsuz' zihinler beraberinde ruminasyonu ve depresif belirtileri doğurmaktadır. Bireyler zaman zaman çeşitli stres durumlarıyla başa çıkmaya çalışmaktadır (Seaward, 2012). Günlük hayattaki yoğunluğun getirisi olarak meydana gelen stres de bireylerde zaman zaman mutsuzluk, üzüntü, çökkünlük gibi zorlayıcı duygu ve durumlar oluşturabilmektedir. Bu gibi durumlar da özellikle çağımızın en önemli sorunu depresyona kadar gidebilmektedir.

Üniversite yaşamı bireyler için yepyeni bir çevrenin ve yaşamın kapılarını açmakta ve bireylere farklı yaşam deneyimleri sunmaktadır. Özgüven'e (1992) göre öğrenciler üniversite yıllarında kendi benliklerine ilişkin kimlik kazanırlar ve bağımsızlıklarına kavuşurlar. Üniversite öğrencileri, yalnızlık, ekonomik hayat, yeni ortama adapte olma, aileden uzaklaşma, gelecek kaygısı,

arkadaş edinme sorunları, okulla ilgili sorunlar ve benzeri birçok sorunla karşılaşmaktadır. Bu sorunlar da bu bireylerin de bu gibi durumlarla karşılaşırken zaman zaman 'şu andan' kopup geçmiş ya da geleceğe gitmesine neden olmaktadır. Bu stres dolu yaşam olayları da bireyleri ruminatif ve depresif düşüncelere sürüklemektedir (Özgül, 1992).

Stresle ilişkili ilk kavram ruminasyondur. Ruminasyon, bireylerin pasif ve yineleyici bir şekilde mevcut durumun getirdiği olumsuz duygu-duruma, belirtilere veya mevcut durumun neden olduğu sebep ve sonuçlarına odağını vermesidir. Ruminasyona sahip bireyler, mevcut durumdaki soruna veya onda rahatsızlık uyandıran belirtileri değiştirmeye odaklanmazlar (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008). Ruminasyonla ilgili birçok kuram bulunmaktadır. Tepki stilleri kuramı, hedefe ilerleme kuramı, strese tepki olarak ruminasyon, üzüntüye ilişkin ruminasyon bunlardan birkaçını oluşturmaktadır (Aşçıoğlu Önal, 2014). 'Strese tepki olarak ruminasyon' modeline baktığımızda birey yaşamında olumsuz, stres verici olaylarla karşılaştığında, olaydan sonra olumsuz çıkarımlar yapıp, negatif düşünce ve duyguları zihninde bulundurur (Alloy vd., 2000).

Stresle ilişkili diğer bir kavram ise depresif duygulardır. Depresyonun belirtisi olarak içe kapanan bu bireyler kendilerini dış dünyadan soyutlayabilmektedir (Sayar, 2009). Depresyona sahip bireylerin kendilerine, dünyaya ve geleceklerine karşı negatif otomatik düşünceleri bulunmaktadır (Greening vd., 2005). Yapılan birçok araştırmada ise genel popülasyondan daha fazla oranla depresyonun üniversite öğrencilerinde görüldüğü saptanmıştır (Stallman, 2010; Chen vd., 2013).

Bu bağlamda yapılan bir çalışmada farkındalık temelli meditasyonun, bireylerin ruminasyon, depresif ve kaygı düzeylerinde ve işlevsiz inanç düzeylerinde azalmaya

sebebiyet verdiği gözlemlenmiştir (Ramel vd., 2004). Başka bir çalışmada bilişsel farkındalık programlarının bireylerin depresyon seviyelerinde azalmaya sebep olduğu görülmüştür (Kenny ve Williams, 2007). Yapılan güncel bir çalışmaya bakıldığında, 125 depresyon hastalarına 8 hafta boyunca bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programı ve nezaket meditasyonu uygulandığı, bu bireylerin depresif, ruminatif değerlerinde düşüş görüldüğü, bilinçli farkındalık ve yaşam kalitelerinde ise artış görüldüğü gözlemlenmiştir (Wang vd., 2021).

Günümüzde üniversite öğrencileri gerek bireysel hayatlarındaki stres durumları gerekse çevresel stres durumları nedeniyle zorlayıcı duygu ve durumlarda kalmayı deneyimleyebilmekte ve 'şu andan' uzaklaşıp, geçmiş ve geleceğe odaklanabilmektedir. Geçmiş ve geleceğe giden zihinler ise bireylerde ruminatif ve depresif düşüncelere yol açabilmektedir. Bu bağlamda bu bireylerin 'anda' kalabilme becerileri yani bilinçli farkındalık düzeyleri ile ruminasyon, depresif belirtileri arasındaki ilişkinin incelenmesi önem arz etmektedir

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Çalışmada bilinçli farkındalık, ruminasyon ve depresif belirtinin ilişkisel durumu incelendiği için 'İlişkisel Araştırma Modeli' kullanılmıştır. İlişkisel Araştırma Modeli, araştırmalarda ilişkileri ve bağlantıları incelememize fayda sağlamaktadır (Büyüköztürk vd., 2019). Çalışma nicel bir araştırmadır.

Evren ve Örneklem

Çalışmanın örneklemini K.K.T.C.'deki üniversite öğrencileri olarak belirlenmiştir. Araştırmanın amacına ve desenine en uygun örneklem yöntemini ise amaca yönelik örnekleme yöntemi olarak belirlenmiştir. Amaçlı örnekleme, rastgele bir örnekleme yöntemi olup, örneklem grubunun belirli niteliklere sahip olmasını hedeflemektedir (Büyüköztürk ve ark., 2018). Katılımcı sayısı 300 kişi olarak belirlenmiştir. Katılımcı sayısının yaş aralığı 18 yaş ve üzeri olarak tamamlanmış ve oluşturulmuştur.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak Sosyo-demografik Bilgi Formu, Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ), Beck Depresyon Envanteri (BDE), Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği (RDBÖ) olmak üzere 4 bölümden oluşan anket formu verilmiştir.

Sosyo-demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından literatürdeki konu ile ilgili yapılmış çalışmalara ilişkin risk faktörleri incelenerek çalışmada kullanılacak sosyo-demografik bilgi formu oluşturulmuştur. Sosyo-demografik bilgi formunda 10 soru bulunmakta olup, bireyin cinsiyetini, yaşını, uyuşunu, okuduğu bölümü, medeni hâlini, çalışma durumunu, kaldığı yeri, algılanan gelir düzeyini ve daha önce veya şu an geçirdiği psikolojik ya da nörolojik rahatsızlığını anlamaya yönelik sorular içermektedir.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)

Bilinçli Farkındalık Ölçeği, 15 maddeden ve 6'lı Likert tipi sorulara sahip olan bir ölçektir. 2003 yılında Brown ve Ryan tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçekte kişilerin günlük yaşamlarındaki bilinçlilik ve farkındalık eğilimleri ölçülmekte olup, bu bireylerin odaklanma durumu ve bireysel farklılıkları da ölçülmektedir. Ölçekte, günlük yaşamın anlık deneyimlerin farkında olma ve farkında

olma eğilimini ölçmek amaçlanmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .80 ve test-tekrar test korelasyon .86 olarak hesaplanmaktadır. BİFÖ ölçüt-bağıntılı geçerliği için yapılan korelasyon analizleri sonucunda da anlamlı ilişkiler saptanmaktadır. Hem İngilizce formunda hem de Türkçe formunda hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ve tekrar test güvenilirlik korelasyonu sonucunu ortaya koymaktadır (Brown ve Ryan, 2003). Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasını Özyeşil, ve arkadaşları 2011 yılında gerçekleştirmişlerdir. Sorumlu yazar Özyeşil'dir (Özyeşil vd., 2011).

Beck Depresyon Envanteri (BDE)

Beck Depresyon Envanteri, 21 maddeden oluşan ve 4'lü Likert tipi sorulara sahip olan bir ölçektir. Beck, Ward, ve Mendelson tarafından 1961 yılında geliştirilmiştir. Bireylerin duygusal, somatik, bilişsel ve motivasyonel derecelerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir (Beck, 1961). Araştırmada bireylerin depresif belirtilerini değerlendirmek amacıyla kullanacak bu envanterde, alınabilecek en yüksek puan 63'tür. Alınan yüksek puan, bireylerin depresyon düzeyinin veya şiddetinin yüksekliğine işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasını 1989 yılında yapan ve ölçeğin sorumlu yazarı Hisli'dir. Envanterin hem İngilizce hem de Türkçe formları arasındaki korelasyon katsayılarının 0.81 ve 0.73 olduğu görülmektedir (Hisli,1989). Arkar ve Şafak (2004) ölçeğin Cronbach alfa değerini 0,90 olarak bulmuştur.

Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği (RDBÖ)

Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği, 20 maddeden ve 7'li Likert tipi sorulara sahip olan bir ölçektir. 2009 yılında Brinker ve Dozois tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, bireylerin hem psikopatolojik hem de tüm ruminatif düşünce biçimlerini ölçmektedir (Brinker ve Dozois, 2009). Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasını 2010 yılında yapan ve ölçeğin sorumlu yazarı Karatepe'dir. Ölçeğin iç tutarlılığı yüksek olup, Tüm test için orijinalinde olduğu gibi iç tutarlılık Cronbach alfa değeri 0.93'dür ve faktörler için α değerleri 0.72 ile 0.93 aralığındadır (Karatepe, 2010).

Verilerin Toplanması Günümüzde artan ve tüm dünyayı etkisi altına almış Covid-19 virüsü nedeniyle katılımcılardan elde edilen veriler 19 Ocak 2021 tarihinde alınan etik kurul onayı sonrasında, 25 Ocak 2021 tarihinde toplanmaya başlanmıştır. Veriler "Google Form" üzerinden 1 ay süresince toplanmıştır. Araştırmaya katılacak olan katılımcılara teşvik verilmemiştir. Katılımcılara çalışmanın amacını ve detaylarını anlatan aydınlatılmış onam formu ve bilgilendirme formu verilmiştir. Buradaki amaç bireylerin araştırma konusu hakkında fikir kazanmalarını sağlamaktır. Veri toplama işlemi olarak, araştırmaya katılacak olan bireylere sosyo-demografik bilgi formu verilmiştir ve bireylerin kişisel bilgilerinin doldurmaları istenilmiştir. Ayrıca bireylerin bilinçli farkındalık, ruminasyon ve depresyon değerlerini ölçen üç ölçek de verilmiştir. Bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ölçülmesi amacıyla Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) kullanılmıştır. Bireylerin ruminatif değerlerini ölçmek için Brinker ve Dozois (2009) tarafından geliştirilen Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği (RDBÖ) kullanılmış olup, bireylerin depresif değerlerini ise Beck, Ward ve Mendelson (1961) tarafından geliştirilen Beck Depresyon Envanteri (BDE) kullanılmıştır.

Verilerin Analizi

Bu araştırmada toplanan veriler Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 23.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir.

Çalışmada nicel demografik değişkenler bulunduğu için betimsel analizler yapılmış olup, minimum, maksimum, ortalama ve standart sapmaları verilmiştir. Daha sonra, katılımcıların diğer demografik değişkenlerine ilişkin dağılımları frekans analizi ile gösterilmiştir. Çalışmada bulunan ölçek puanları incelenmiş olup, bu puanların

normal dağılım gösterip göstermediğine yönelik testler yapılmıştır. Skewness ve Kurtosis puanları gösterilmiştir. Çalışmada normallik dağılımı görülmediği için, ikili karşılaştırmalarda Mann-Whitney U, bağımsız değişkeni ikiden fazla olan gruplarda Kruskal Wallis analiz yöntemi, ilişkilere yönelik analizlerde ise Spearman yöntemi ile analiz edilmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların Bazı Sosyodemografik Değişkenlere Göre Depresyon, Ruminasyon ve Bilinçli Farkındalık Puanlarında Farklılaşmaya İlişkin Mann Whitney-U Analiz Tablosu

Değişkenler	N	Sıra Ortalama	Sıra Toplamı	U	p	
Cinsiyet						
Depresyon	Kadın	227	152,25	34561,00	6753,000	,118
	Erkek	68	133,81	9099,00		
Ruminasyon	Kadın	227	152,07	34520,00	6794,000	,134
	Erkek	68	134,41	9140,00		
Bilinçli Farkındalık	Kadın	227	148,01	33598,00	7716,000	0,997
	Erkek	68	147,97	10062,00		
Yaş						
Depresyon	18-23 yaş	165	159,51	26319,50	9650,500	,046*
	24 yaş ve zeri	135	139,49	18830,50		
Ruminasyon	18-23 yaş	165	149,34	24640,50	10945,500	,797
	24 yaş ve zeri	135	151,92	20509,50		
Bilinçli Farkındalık	18-23 yaş	165	160,01	26401,00	9569,000	,036*
	24 yaş ve zeri	135	138,88	18749,00		
Herhangi bir psikoterapi sürecinin varlığı						
Depresyon	Evet	38	155,99	5927,50	4769,500	,676
	Hayır	262	149,70	39222,50		
Ruminasyon	Evet	38	137,11	5210,00	4469,000	,308
	Hayır	262	152,44	39940,00		
Bilinçli Farkındalık	Evet	38	154,22	5860,50	4836,500	,777
	Hayır	262	149,96	39289,50		
Psikolojik veya nörolojik hastalığın varlığı						
Depresyon	Evet	31	188,58	5846,00	2989,000	,010*
	Hayır	269	146,11	39304,00		
Bilinçli Farkındalık	Evet	31	121,55	3768,00	3272,000	,050*
	Hayır	269	153,84	41382,00		
Ruminasyon	Evet	31	168,03	5209,00	3626,000	,235
	Hayır	269	148,48	39941,00		
Çalışma Durumu						
Depresyon	Çalışan	113	132,26	14945,00	8504,000	,005*
	Çalışmayan	187	161,52	30205,00		

	Bilinçli Farkındalık	Çalışan	113	146,37	16540,00	10099,000	,522
		Çalışmayan	187	152,99	28610,00		
	Ruminasyon	Çalışan	113	139,23	15733,00	9292,000	,080
		Çalışmayan	187	157,31	29417,00		
Depresyon varlığı							
	Bilinçli Farkındalık	Yok	208	163,31	33967,50	6904,500	,000*
		Var	92	121,55	11182,50		
	Ruminasyon	Yok	208	125,39	26082,00	4346,000	,000*
		Var	92	207,26	19068,00		

*p≤0,05

Tablo 1’de katılımcıların sosyodemografik değişkenlere göre depresyon, bilinçli farkındalık ve ruminasyon puanlarında farklılaşmaya ilişkin puanlarının karşılaştırması Mann Whitney-U testi ile analiz edilmiştir. Tablo incelendiğinde cinsiyet durumuna ve herhangi bir psikoterapi sürecinin varlığına göre depresyon puanlarında farklılaşmaya ilişkin puanların istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Bunun yanında, geçmişte veya şu anda devam etmekte olan bir psikoterapi sürecine, cinsiyete ve çalışma durumuna göre bilinçli farkındalık puanlarında farklılaşmaya ilişkin puanların istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Tablo 1’e göre cinsiyet, yaş, geçmişte veya şu anda devam etmekte olan bir psikoterapi süreci, nörolojik veya psikiyatrik bir hastalığın varlığı ve çalışma durumuna göre ruminasyon puanlarında farklılaşmaya ilişkin puanların istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür (p>0,05).

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan katılımcıların yaş durumlarına göre depresyon ve ruminasyon

puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür (p<0,05). Buna göre, 18-23 yaş arasındaki bireylerin depresyon ve ruminasyon puanları 24 yaş ve üzeri bireylerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Buna ek olarak, araştırmaya katılan katılımcıların psikolojik ya da nörolojik rahatsızlık açıklama durumlarına göre depresyon ve bilinçli farkındalık puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür (p<0,05). Buna göre, psikolojik ya da nörolojik rahatsızlık yaşayanların depresyon puanları daha yüksek olduğu görülürken psikolojik ya da nörolojik rahatsızlık yaşayanların bilinçli farkındalık puanları daha düşük olduğu görülmüştür. Son olarak, katılımcıların depresyonda olma durumlarına göre bilinçli farkındalık ve ruminasyon puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür (p<0,05). Buna göre, depresyonda olanların bilinçli farkındalık puanları daha düşük olduğu görülürken depresyonda olanların ruminasyon puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 2. Katılımcıların Bazı Sosyodemografik Özelliklerine Göre Depresyon, Bilinçli Farkındalık ve Ruminasyon Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis Analiz Tablosu

Değişkenler	N	Sıra Ortalama	sd	X ²	p	Anlamlı Fark				
Medeni Durum										
Depresyon	Evli	25	139,32	3	2,400	,494				
		228	154,26							
	Partneri ile yaşıyor	20	149,63							
		27	129,72							
	Ruminasyon	Evli	25				106,68			
		Bekar	228				156,53			
		Partneri ile yaşıyor	20				140,85			
		Diğer	27				147,31			
Bilinçli Farkındalık	Evli	25	125,40	3	7,138	,068				
		228	158,01							
	Partneri ile yaşıyor	20	128,43							
		27	126,67							
	Yaşanan Kişi									
	Depresyon	Yurtta	20				139,53	3	3,544	,315
		Evde	26				178,92			
		Arkadaşlarımla								
Evde Ailemle		217	149,65							

Gelir Düzeyi	Durum	N	Gelir Düzeyi			
			Ortalama Puan	SD	F	p
Ruminasyon	Evde Tek	37	141,42			
	Başıma					
	Yurtta	20	132,73	3	1,079	,782
	Evde	26	153,87			
	Arkadaşlarımla					
	Evde Ailemle	217	150,65			
Bilinçli Farkındalık	Evde Tek	37	156,86			
	Başıma					
	Yurtta	20	160,38	3	4,513	,211
	Evde	26	117,35			
	Arkadaşlarımla					
	Evde Ailemle	217	154,18			
Depresyon	Evde Tek	37	146,91			
	Başıma					
	Düşük	48	159,18	2	,630	,730
	Orta	228	149,27			
	Yüksek	24	144,83			
	Düşük	48	141,01	2	1,915	,384
	Orta	228	154,27			
	Yüksek	24	133,63			
	Düşük	48	119,29	2	7,494	,024*
	Orta	228	156,98			
	Yüksek	24	151,33			

*p<0,05

Tablo 2’de katılımcıların sosyodemografik özelliklerine göre depresyon, bilinçli farkındalık ve ruminasyon puanlarının karşılaştırılması Kruskal Wallis testi ile analiz edilmiştir. Tablo incelendiğinde medeni durumlarına göre depresyon, bilinçli farkındalık ve ruminasyon puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin puanların istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (p>0,05). Bunun yanında, tablo incelendiğinde katılımcıların kaldığı kişi ve yere göre depresyon, bilinçli farkındalık ve ruminasyon puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin

analizlerde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (p>0,05). Son olarak algılanan gelir düzeyine göre incelendiğinde depresyon ve ruminasyon puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülürken bilinçli farkındalık puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin puanların istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür (p<0,05). Buna göre, gelir düzeyi düşük olanların bilinçli farkındalık puanları diğer gruplara daha düşüktür.

Tablo 3. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Korelasyon Analizi

		Depresyon	Bilinçli farkındalık	Ruminasyon
Depresyon	r	1		
	P			
Bilinçli Farkındalık	r	-,358	1	
	P	,000**		
Ruminasyon	R	,494	-,221	1
	P	,000**	,000**	

*p<0,05

Tablo 3’te araştırmada kullanılan ölçek puanlarına ilişkin Spearman korelasyon analizlerine yer verilmiştir. Tablo incelendiğinde katılımcıların depresyon puanları ile bilinçli farkındalık puanları arasında negatif yönlü zayıf ilişki, depresyon puanları ile ruminasyon puanları arasında

ise pozitif yönlü orta ilişki olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan katılımcıların bilinçli farkındalık ve ruminasyon puanları arasında negatif yönlü zayıf ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların Demografik Değişken ve Ölçek Puanlarına Göre Depresyon Risklerine İlişkin Regresyon Tablosu

Değişken	B	Standart hata	Beta	t	P
Sabit	1,223	,200		6,106	,000
Ruminasyon	,007	,001	,383	7,189	,000
Bilinçli farkındalık	-,004	,002	-,122	-2,287	,023
Psikolojik ya da nörolojik rahatsızlık	-,171	,079	-,113	-2,160	,032

R=,452 R²=,204

Tablo 4'te katılımcıların demografik değişken ve ölçek puanlarına göre depresyon riskine etkisine ilişkin regresyon analizi forward yöntemi verilmiştir. Tablo incelendiğinde, modelin anlamlı olduğu ve ruminasyon puanlarının bir birim artmasının depresyon riskinin,383 birim artmasına, bilinçli farkındalık puanının bir birim artmasının depresyon puanının,122 birim ve daha önce psikolojik rahatsızlık geçirmemiş olmanın,113 birim azalmasına neden olduğunu göstermektedir.

Tartışma

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıklarıyla ruminasyon ile depresif belirtileri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amaçlanmıştır. Araştırma sonuçları, bilinçli farkındalık, ruminasyon ve depresif belirtiler arasındaki ilişki olduğu yönündedir.

Araştırmaya katılan bireylerin sosyo-demografik değişkenleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiye bakıldığında, psikolojik ya da nörolojik rahatsızlık açıklama durumlarına ve algılanan gelir düzeylerine göre bilinçli farkındalık puanlarında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Bu durumda, psikolojik ya da nörolojik rahatsızlık yaşayan ve düşük gelir düzeyine sahip olan bireylerin bilinçli farkındalık puanlarının daha düşük olduğu görülmüştür. Çalışmanın bulgularıyla tutarlı olarak, yapılan birçok araştırmaya göre, bilinçli farkındalık becerilerinin bireyin psikolojik iyi oluş durumuna hem fiziksel hem de psikolojik olarak destek olduğu sonucuna varılmıştır (Chiesa ve Serretti, 2010; Halliwell, 2010; Hayes ve Lillis, 2012). Bireylerin yaşamlarını işlevsel olarak sürdürebilmeleri için belirli bir düzeyde strese ihtiyaçları vardır. Fakat bu düzeyin üzerine çıkan stres, bireylerde psikolojik ve fiziksel sorunlara sebebiyet verebilmektedir. Artan stres düzeyi ile ilgili uygulanan bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin ise bireylerin özellikle fiziksel, psikolojik ve ruhsal sorunlarına iyi geldiği ve olumlu etki yarattığı görülmektedir (Shapiro, Brown ve Biegel, 2007). Geçmişte yapılan araştırmalara bakıldığında, bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin arttık sonra, bireylerin stres düzeylerinin düşüş yaptığı görülmüştür (Chiesa ve Serretti, 2009; Grossman vd., 2004). Algılanan gelir düzeyi ile bilinçli farkındalık ilişkisine bakıldığında, Maslow'un 1943 yılında sunduğu beş basamaklı ihtiyaç piramidinden yorumlanabilmektedir. Maslow'a (1943) göre, bu piramit 5 basamaktan oluşmaktadır. Birinci basamak bireylerin yeme, içme, cinsellik gibi fizyolojik ihtiyaçlarını oluşturuyor. İkinci basamak bireylerin düzen ve güvenlik gibi güvenlik ihtiyacını oluşturuyor. Üçüncü basamakta ise bireylerin aitlik ve sevgi inancı barınıyor. Dördüncü basamakta bireylerin bireysel ve ötekiler tarafından saygınlık ihtiyacını oluşturuyor. Son olarak beşinci basamakta ise bireyin kendini geliştirme ihtiyacı bulunmaktadır. Maslow'a (1943) göre, bu hiyerarşi sıralamasında birey, alt basamaktaki ihtiyacını

karşılamadan bir sonraki üst basamağa geçememektedir. Bu araştırmanın bulgularına bakıldığında, bireylerin bilinçli farkındalık becerileri bu piramidin en üstünde yer almaktadır. Bulgularla paralel olarak, bireylerin gelir düzeyinin, kişilerin bilinçli farkındalık düzeylerinde değişkenliğe sebep olacağı düşünülmektedir. Sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan bireylerde, yaşam doyumunun düşük olacağı ve bu bağlamda bilinçli farkındalık değerlerinde de düşüş olacağı beklenmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin sosyo-demografik değişkenleri ile ruminasyon düzeyleri arasındaki ilişkiye bakıldığında, yaş durumlarına göre ruminasyon değerlerinde anlamlı bir farklılık olduğu gözlemlenmiş olup, 18-23 yaş arasındaki bireylerin ruminasyon puanları 24 yaş ve üzeri bireylerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Yapılan diğer araştırmalar incelendiğinde, 14-24 yaş aralığındaki 866 ergen katılımcılarla ruminasyonun cinsiyet ve yaş üzerindeki farklılığı çalışılmış ve cinsiyet değişkeninde anlamlı bir fark bulunurken yaşla ilgili bir farklılık bulunamamıştır. Bulgulara bakıldığında kadınların ruminatif eğiliminin erkeklere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır (Bugay ve Erdur-Baker, 2011).

Araştırmaya katılan bireylerin sosyo-demografik değişkenleri ile depresif belirti düzeyleri arasındaki ilişkiye bakıldığında, bireylerin yaş durumları ile psikolojik ya da nörolojik rahatsızlık açıklama durumlarının puanlarında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Bu durumda, 18-23 yaş arasındaki bireylerin depresyon puanlarının 24 yaş ve üzeri bireylerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmanın bu bulgularına benzer şekilde, yapılan birçok araştırmada yaş arttıkça bireylerde depresyon düzeyinin de artacağı saptanmıştır (Eker ve Noyan, 2004; Özen Çınar ve Kartal, 2008). Ayrıca, Köroğlu'na (2006) göre genellikle 25 ve 44 yaş aralığında olan bireylerde depresyon en çok görülmektedir (Köroğlu, 2006). Bu duruma ek olarak, psikolojik ya da nörolojik rahatsızlık yaşayan bireylerin de depresyon puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Yapılan çalışmalarda psikolojik veya nörolojik belirtilere sahip olan bireylerin depresyon riskinin yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Salmon, 2001; Mete, 2008; Tull ve Gratz, 2008).

Araştırmaya katılan bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile ruminasyon düzeyleri arasında bir ilişkiye bakıldığında ise bireylerin bilinçli farkındalık puanları ile ruminasyon puanları arasında negatif yönlü zayıf ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça ruminasyon düzeylerinin azalacağı tespit edilmiştir. Kabat-Zinn'e (2003) göre, bilinçli farkındalık (Mindfulness) bireylerin bedensel ve çevresel duyumlarını düşünceden ayırmaktadır, bu durum ise ruminasyonla olan farkını ortaya koymaktadır (Kabat-Zinn, 2003). Bu bulguya paralel olarak alan yazında bu

negatif ilişki ile ilgili birçok araştırma bulunmaktadır. Bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri arttık sonra, ruminasyon düzeylerinin azalacağı düşünülmektedir (Ramel vd., 2004; Deyo vd., 2009; Campbell vd., 2012). Yapılan araştırmalar incelendiğinde, bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programlarının bireylerin ruminatif düşüncelerinde azaltmaya yardımcı olduğu ve etkili olduğu da gözlemlenmiştir (Ramel vd., 2004). Raes ve Williams 2010 yılında yaptıkları çalışmada, bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile ruminasyon düşünme biçimleri düzeyleri arasında negatif bir ilişki bulunduğunu gözlemlemişlerdir (Raes ve Williams, 2010). Ögel'e (2012) göre ise, bilinçli farkındalık ile ruminasyon arasında negatif yönde ilişki bulunmaktadır. Ruminasyon değerleri artan bireylerin, gerçeklik algısından uzaklaşıp çevresindeki durumlara yönelik farkındalığını kaybedeceğini vurgulamıştır (Ögel, 2012).

Araştırmaya katılan bireylerin depresif belirtileri ve bilinçli farkındalık puanları arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Bu bağlamda, bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça depresif belirti düzeylerinin azalacağı tespit edilmiştir. Bilinçli farkındalık ve depresyon ilişkisiyle ilgili yapılan benzer çalışmalara bakıldığında, bireylerin bilinçli farkındalık değerleri yükselme gösterdiğinde, bireylerin depresyon düzeylerinin düşüş gösterdiği saptanmıştır (Kara ve Ceyhan, 2017; Yüksel, 2014). Kenny ve Williams'ın 2007 yılında yaptıkları çalışmada, bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasında negatif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça, depresyon düzeylerinin düşüş gösterdiği tespit edilmiştir (Kenny ve Williams, 2007). Yapılan bir diğer araştırmaya göre, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile depresyon arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu, bilinçli farkındalık düzeyleri artış gösteren öğrencilerin, depresif belirtilerinin azaldığı ve depresyon tanısı alma riskinin de azaldığı gözlemlenmiştir (Ülev, 2014). Buna ek olarak, bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programlarının ise aynı şekilde bireylerin depresif belirtileri üzerinde etkili olduğu ve doğrudan bireylerin depresif belirtilerini azalttığı görülmüştür (Demir, 2015).

Yapılan bir diğer araştırmada, intihar düşüncelerinin hâkim olduğu depresyon hastalarına Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi programı uygulanmış olup, bireylerde görülen depresif belirtilerde azalma olduğu ortaya çıkmıştır (Williams vd., 2010). Son olarak, yapılan diğer araştırmalara bakıldığında, bilinçli farkındalık pratiklerinin bireylerin depresyon ve kaygı düzeylerinde düşüşe sebep olduğu (Baer, 2003) ve bu düzeylerin tekrarlamaya imkânını da engellediği görülmektedir (Duncan, Coatsworth ve Greenberg, 2009). Alan yazındaki birçok deneysel çalışmalarda, bilinçli farkındalık (Mindfulness) temelli pratiklerin bireylerin ruminasyon düzeyleri ve depresyon düzeyleri üzerinde etkisi olduğu saptanmıştır (Deyo vd., 2009; Burg ve Michalak, 2011; Michalak, Hölz ve Teismann, 2011).

Araştırmaya katılan bireylerin depresyon puanları ile ruminasyon puanları arasında ise pozitif yönlü orta ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda, bireylerin depresyon düzeyleri arttıkça, ruminasyon düzeylerinin de artacağı görülmüştür. Bulgulara benzer şekilde alan

yazında depresyon, kaygı, endişe ve negatif etkilerin ruminasyonla ilişkili olduğu saptanmıştır (Ciesla ve Roberts 2007; Rood vd., 2009). 2000 yılında Nolen-Hoeksema tarafından yapılan araştırmaya göre ruminasyon düzeyleri yüksek olan bireylerin, depresyona yakalanma riski, düşük ruminatif değerleri olan bireylere göre daha yüksektir (Nolen-Hoeksema, 2000).

Bu araştırma, yalnızca araştırmada kullanılan ölçeklerin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır. Araştırmanın sınırlılıklarından bir diğeri ise verilerin internet üzerinden anket şeklinde toplanmasıdır; verilerde bir gözetim söz konusu olmadığından, katılımcıların ölçekleri doğru yanıtlayıp yanıtlanmadıkları konusundaki kontrol azalmıştır. Ayrıca, örneklemin sadece üniversite öğrencileri olması sebebiyle, katılımcıların farklı yaş gruplarına genelleme yapılmasını zorlaştırmaktadır.

Günümüzde bilinçli farkındalık yeni yeni gelişmekte olan bir yaklaşımdır. Bu araştırma sonuçlarına göre bazı öneriler geliştirilmiştir. Alan yazında bilinçli farkındalık ile ilgili çok fazla araştırma bulunmamaktadır. Gelecek çalışmalarda araştırmacılara katılımcılardan uzun zamanlı bilinçli farkındalık ölçümleri alınması ve/veya bilinçli farkındalık uygulamalarının bireylere uygulamalı olarak uygulanması ve sonrasında değerlendirilmesi, araştırmacılara daha geniş kitleler ile çalışmalar yapılması ve bilinçli farkındalıkla ilgili deneysel çalışmanın da alan yazında eksikliği saptanmış olup, bilinçli farkındalığı geliştirmeye yönelik yapılacak deneysel çalışmalar önerilmektedir. Bunun yanında klinisyenler için bir takım öneriler sunulmaktadır. İlk olarak, bilinçli farkındalığın klinik pratiklerde klinisyenler tarafından kullanılması, tedavi listesine eklenmesi önerilmektedir. İkinci olarak, özellikle üniversite öğrencilerinin yoğun stresli ve sorumluluklarla dolu yaşantısına baktığımızda depresyon riskinin yüksek olduğunu görmekteyiz. Bu bağlamda klinisyenler veya akademisyenler tarafından, üniversite öğrencilerine yönelik bilinçli farkındalık becerilerini geliştirmekle ilgili eğitim programlarının hazırlanması da önerilmektedir.

Beyannameleler

Etik Onay ve Katılma İzni

Bu çalışmaya başlamak için gerekli etik kurul izni 19.01.2021 tarih, YDÜ/SB/2020/865 karar sayısı ile Yakın Doğu Üniversitesi Etik Kurul'undan alınmıştır. Çalışma sürecinde bildirilen etik kurallara dikkat edilmiş ve katılımcılardan onam formu alınmıştır.

Yayın İzni

Uygulanamaz.

Veri ve Materyallerin Mevcudiyeti

Uygulanamaz.

Çıkar Çatışması

Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan eder.

Finansman

Uygulanamaz.

Yazar Katkıları

AB ve MÖ çalışmanın tasarımını oluşturmuştur. MÖ veri toplama aşamasını yürütmüş ve verileri analiz etmiştir. AB ve MÖ makalenin taslağını oluşturmuş ve AB kritik revizyonunu üstlenmiştir. Tüm yazarlar makalenin son halini okumuş ve onaylamıştır.

Kaynaklar

- Akçakanat, T., & Köse, S. (2018). Bilinçli farkındalık (Mindfulness): Kavramsal bir araştırma. *International Journal of Business Economics and Management Perspectives*, 2(2), 16-28.
- Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Hogan, M. E., Whitehouse, W. G., Rose, D. T., Robinson, M. S. & Kim, R. S. (2000). The temple-wisconsin cognitive vulnerability to depression project: lifetime history of axis psychopathology in individuals at high and low cognitive risk for depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 403-418.
- Aşçıoğlu-Önal, A. (2014). Bilişsel çarpıtmalar, empati ve ruminasyon düzeyinin affetmeyi yordama gücünün incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Arkar, H., & Şafak, C. (2004). Klinik bir örnekte Beck depresyon envanterinin boyutlarının araştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 19, 117-123.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 125-143.
- Beck, A. T., Ward, C., & Mendelson, M. (1961). Beck Depression Inventory (BDI). *Arch Gen Psychiatry*, 4(6), 561-71.
- Brinker, J. K. & Dozois, D. J. A. (2009). Ruminative thought style and depressed mood. *Journal of Clinical Psychology*, 65(1), 1-19.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology* 84(4), 822-848.
- Bugay, A., & Erdur-Baker, Ö. (2011). Ruminasyon düzeyinin toplumsal cinsiyet ve yaşa göre incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 191- 201.
- Burg, J. M. & Michalak, J. (2011). The healthy quality of mindful breathing: associations with rumination and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 35(2), 179-185.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2018). Bilimsel araştırma yöntemleri (26. baskı). Ankara: Pegem Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2019). Bilimsel araştırma yöntemleri (26. baskı). Ankara: Pegem Yayınları.
- Campbell, T. S., Labelle, L. E., Bacon, S. L., Faris, P. & Carlson, L. E. (2012). Impact of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on attention, rumination and resting blood pressure in women with cancer: A waitlist-controlled study. *Journal of Behavioral Medicine*, 35(3), 262-271.
- Chen, L., Wang, L., Qiu, X. H., Yang, X. X., Qiao, Z. X., Yang, Y. J., & Liang, Y. (2013). Depression among Chinese university students: Prevalence and socio-demographic correlates. *Plos One*, 8(3), e58379.
- Chiesa, A., & Serretti, A. (2010). A systematic review of neurobiological and clinical features of mindfulness meditations. *Psychological medicine*, 40(08), 1239- 1252.
- Ciesla, J. A., & Roberts, J. E. (2007). Rumination, negative cognition, and their interactive effects on depressed mood. *Emotion*, 7(3), 555-565. doi:10.1037/1528-3542.7.3.555.
- Demir, V. (2015). Bilinçli farkındalık temelli kognitif terapi programının bireylerin depresif belirti düzeyleri üzerine etkisi. *Psikoloji Çalışmalar Dergisi*, 35(1), 15-26.
- Deyo, M., Wilson, K. A., Ong, J., & Koopman, C. (2009). Mindfulness and rumination: Does mindfulness training lead to reductions in the ruminative thinking associated with depression? *The Journal of Science and Healing*, 5(5), 265-271.
- Eker, E., & Noyan, A. (2004). Yaşlıda depresyon ve tedavisi. *Klinik Psikiyatri*, 2, 75-83
- Greening, L., Stoppelbein, L., Dhossche, D., & Martin, W. (2005). Psychometric evaluation of a measure of Beck's negative cognitive triad for youth: applications for African-American and Caucasian adolescents. *Depression and Anxiety*, 21(4), 161-169.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: a meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, 57(1), 35-43.
- Halliwell, E. (2010). Mindfulness Report 2010. Mental Health Foundation.
- Hayes, & Lillis, J. (2012). Acceptance and commitment therapy. Washington, DC: American Psychological Association.
- İnci, B., & Ergen, A. (2019). Bilinçli farkındalığın sürdürülebilir tüketim bağlamında incelenmesi. *Kafkas Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi*, 13, 305-326.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Kara, E., & Ceyhan, A. A. (2017). Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bilinçli farkındalık ile ilişkisi: öz-kontrolün aracılık rolü. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 6(1), 9-14.
- Karatepe, H. T. (2010). Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeğinin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması (Tıpta uzmanlık tezi). Sağlık Bakanlığı, İstanbul Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Has. Eğt. ve Arş. Hastanesi, İstanbul.
- Kenny, M. A. & Williams, J. M. G. (2007). Treatment-resistant depressed patients show a good response to mindfulness-based cognitive therapy. *Behaviour Research Hand Therapy*, 45(3), 617-625.
- Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330, 932.
- Koroğlu, E. (2006). Depresyon nedir? Nasıl baş edilir? (2. baskı). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Maslow, A.H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50 (4), 370-96. doi:10.1037/h0054346
- Mete, H. E. (2008). Kronik hastalık ve depresyon. *Klinik Psikiyatri*, 11(3), 3-18.
- Michalak, J., Hölz, A. & Teismann, T. (2011). Rumination as a predictor of relapse in mindfulness-based cognitive therapy for depression. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 84(2), 230-236.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504-511.
- Nolen-Hoeksema, S., & Jackson, B. (2001). Mediators of the Gender Difference in Rumination. *Psychology of Women Quarterly*, 25(1), 37. /10.1111/1471-6402.00005
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E. & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424.
- Ögel, K. (2012). Farkındalık (ayırmsama) ve kabullenme temelli terapiler. Ankara: HYB Basım Yayın.
- Özen Çınar, İ., & Kartal, A. (2008). Yaşlılarda depresif belirtiler ve sosyodemografik özellikler ile ilişkisi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 7(5), 399-404.

- Özgüven, İ. E. (1992). Üniversite öğrencilerinin sorunları ve baş etme yolları. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 7(7).
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. Eğitim ve Bilim, 36(160).
- Raes, F. & Williams, J. M. G. (2010). The relationship between mindfulness and uncontrollability of ruminative thinking. Mindfulness, 1(4), 199-203.
- Ramel, W., Goldin, P. R., Carmona, P. E. & McQuaid, J. R. (2004). The effects of mindfulness meditation on cognitive processes and affect in patients with past depression. Cognitive Therapy and Research, 28(4), 433-454.
- Rood, L., Roelofs, J., Bögels, S. M., Nolen-Hoeksema, S., & Schouten, E. (2009). The influence of emotion-focused rumination and distraction on depressive symptoms in non-clinical youth: A meta-analytic review. Clinical Psychology Review, 29(7), 607-616. doi:10.1016/j.cpr.2009.07.001.
- Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory. Clinical Psychology Review, 21(1), 33- 61.
- Sayar, K. (2009). Ruh hali. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Seaward, B. L. (2012). Managing stress: Principles and strategies for health and well-being (7th ed.). London: Jones and Bartlett Publishers.
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Biegel, G. M. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. Training and education in professional psychology, 1(2), 105.
- Stallman, H. M. (2010). Psychological distress in university students: A comparison with general population data. Australian Psychologist, 45(4), 249-257.
- Tull, M. T., & Gratz, K. L. (2008). Further examination of the relationship between anxiety sensitivity and depression: The mediating role of experiential avoidance and difficulties engaging in goal-directed behavior when distressed. Journal of Anxiety Disorders, 22(2), 199-210.
- Ülev, E. (2014). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Wang, Y., Fu, C., Liu, Y., Li, D., Wang, C., Sun, R., & Song, Y. (2021). A study on the effects of mindfulness-based cognitive therapy and loving-kindness meditation on depression, rumination, mindfulness level and quality of life in depressed patients. American Journal of Translational Research, 13(5), 4666-4675.
- Williams, J. M., Russell, I., Crane, C., Russell, D., Whitaker, C., Duggan, D. & Silverton, S. (2010). Staying well after depression: trial design and protocol. BMC Psychiatry, 10(1), 23.
- Yüksel, B. (2014). Kaygı belirtilerini açıklamada bağlanma, pozitif ve negatif duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi bütünleyici model arayışı. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.