

BİLİNÇLİ FARKINDALIK, DEPRESYON VE ALGILANAN STRES ARASINDAKİ İLİŞKİ

Irmak ARSLAN¹

Özet

Amaç: Bilinçli farkındalık uygulamalarının bireylerin hayatında pek çok olumlu etkisi olduğu bilinmektedir. Kişinin çevresinde olup bitenlere ve iç dünyasına önyargısız ve kabullenici bir şekilde odaklanmasının, psikolojik iyilik haline katkıda bulunduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla bilinçli farkındalığın depresyon ve stres kaynaklı sorunlara karşı, kişiyi güçlendiren bir doğası bulunmaktadır. Mevcut çalışmanın amacı bilinçli farkındalığın depresyon ve algılanan stresle olan ilişkisini Türkiye örneğinde araştırmaktır. Değerlendirilen bu ilişki sayesinde, bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin yaygınlaştırılması, depresyon ve strese yönelik önleyici çalışmaların teorik düzlemde desteklenmesi amaçlanmaktadır. *Yöntem:* Bu amaçla elektronik ortamda Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği kullanılmıştır. Google form aracılığıyla ulaşılan 194 kişinin verileri değerlendirilmiştir. *Bulgular:* Yapılan analiz sonucu; bilinçli farkındalık arttıkça algılanan stres ve depresyonun azaldığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Bilinçli farkındalık, depresyon, algılanan stres

Giriş

Bilinçli farkındalık kavramına yönelik araştırmalar, pozitif psikolojinin popülerleşmesiyle birlikte artış göstermiştir. Pozitif psikolojinin etkisi; kendisini patolojiye ve hastalık belirtilerine odaklanmak yerine, olumluya ve istenene yönelmek olarak göstermektedir. Bir düşünce sistemi

1 Uzm. Psikolog, psk.irmak.arslan@gmail.com

olarak bilinçli farkındalık, pek çok farklı gruba yönelik uygulamalı tekniklere zemin oluşturmaktadır. Araştırmalar bu tür uygulamalı tekniklerin stres ve depresyonun yanı sıra; bağımlılık tedavilerinde (Ögel vd., 2014) ve bağımlılığın nüksetmesinin önlenmesinde (Tırışkan vd., 2015), psikolojik kırılmanın azaltılmasında (Sarıçalı ve Satıcı, 2017), psikolojik dayanıklılığın artırılmasında (Deniz, Erus ve Büyükcebeci, 2017; Keye ve Pidgeon, 2013), travma sonrası stres bozukluğu tedavisinde (Tolkovsky ve Lang, 2017) ve kaygı yönetimi (Ülev, 2014) gibi birçok başka alanda etkin birer yöntem olduğunu göstermektedir.

Kişilerin yaşam olayları içerisinde öznel olarak algıladıkları stres ve depresif belirtiler, çeşitli faktörlerden olumlu veya olumsuz biçimde etkilenmektedir. Bilinçli farkındalığın bu değişkenlerden biri olduğu düşünülmektedir. Ayrıca, bilinçli farkındalık ve stres algılama düzeylerinin ortak bir düzlemde bulunduğunu öne süren çalışmalar bulunmaktadır. Tüm bu bilgiler ışığında, bu çalışmada bilinçli farkındalığın algılanan stres ve depresyon düzeyleriyle olası etkileşiminin incelenmesi hedeflenmiştir. Ayrıca, Türkiye’de bilinçli farkındalık ve çeşitli değişkenler arasında yapılan incelemelerin artırılmasının, bu konudaki farkındalığın da artmasına hizmet edeceği düşünülmüştür. Elde edilen bulguların, günümüzde pek çok insanı büyük oranda etkileyen stres, depresyon ve sebep oldukları fiziksel/psikolojik rahatsızlıklara yönelik tedavilerde bilinçli farkındalığın artırılmasına katkıda bulunması beklenmektedir.

1. Bilinçli Farkındalık

Kökeni Budizme dayanan bilinçli farkındalık, kişinin dikkatini, yargılama yapmadan, sadece şu ana odaklaması ve kabullenmesi olarak tanımlanmaktadır (Özyeşil vd., 2011; Yıkılmaz ve Demir Gündül, 2015). Literatüre bakıldığında bu kavram; kuramsal bir modeli, farkındalık amaçlı uygulamaları ve aynı zamanda psikolojik bir süreci tanımlamak için kullanılmaktadır (Ülev, 2014). Genellikle gündelik hayat içerisinde kişiler, yaşamlarını otomatik bir rutin içerisinde sürdürür. Yaptığı eylemleri farkında olmaksızın yapar, olaylarla ilgili bir anı oluşturmaz. Araba sürerken veya yürürken “şu an” ne yaptığı üzerine düşünmez; dikkatini odaklamaz. Buna “dikkatsizlik (mindlessness)” hali

denmektedir. Kişi bilinçli farkındalık anında, duyu organlarına gelen uyarıların farkına aktif olarak varır ve bu da “an”ı yaşamasını olanaklı kılar (Brown, Ryan ve Creswell, 2007). Bilinçli farkındalığın, vurguladığı bir diğer nokta da yargılamamak ve kabullenmektir. Örneğin, kişi çeşitli yaşam olayları karşısında öfke veya üzüntü duyabilir. Bu duygu karşısında “Neden böyle hissediyorum? Zayıfım/ güçsüzüm.” şeklinde düşünmek yerine, duygusunu *kabullenmesi* ve kendisini *yargılamaması*; duygusunu çok daha yönetilir kılmaktadır. Bu gibi durumlarda, kişinin kendi duygusuna yönelik olumsuz değerlendirmelerinin (metaduygular) süreci daha da içinden çıkılmaz hale getirdiği, birincil duyguyu kabullenmediğinde kişi için ıstıraba yol açtığı gözlemlenmektedir. Bilinçli farkındalık bu noktada, kişiye izleyebileceği farklı bir yol sunmaktadır.

1.1. Bilinçli Farkındalık ve Algılanan Stres

Stresin birçok farklı tanımı bulunmaktadır. Psikolojik Terimler Sözlüğünde stres, “bir organizmanın, üstesinden gelmesi gereken yeni koşullar karşısında verdiği tepki” olarak tanımlanmaktadır (Erkuş, 1994). Stres, belirli bir düzeye kadar işlevsel görülmektedir. Kişinin günlük yaşamını sürdürmesi ve hedeflerine doğru hareket etmesi noktasında itici bir güç olarak değerlendirilmektedir. Öte yandan, bu düzeyin üstüne çıktığında, kişide olumsuz etkiler baş göstermektedir. Stresin dikkat ve odaklanmayı negatif etkilediğini gösteren çalışmalar mevcuttur (Skosnik, Chatterton ve Swisher, 2000). Belirli bir düzeyin üzerinde stres, fiziksel ve psikolojik olarak geçici ya da kalıcı etkilere sebep verebilmektedir. Araştırmalar, stres azaltmaya yönelik olarak bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin kullanılmasının psikolojik iyilik, ruhsal sağlık ve fiziksel sağlığa olumlu etki ettiğini göstermektedir (Shapiro, Warren Brown ve Biegel, 2007). Bilinçli farkındalığın getirdiği önyargısız kabuleniş hali, kişinin yaşadığı problemlerle başa çıkmasına katkı sağlamaktadır. Son yıllarda yapılan araştırmalar bilinçli farkındalık temelli stres azaltma yöntemlerinin, kişinin stres düzeylerini etkili bir şekilde azalttığını göstermektedir (Shapiro, Warren Brown ve Biegel, 2007). Kişi, ne düşündüğünün ve ne hissettiğinin farkına vardığı sürece, duygu-durumunu kontrol altına alması ve deneyimlediği stresi azaltması mümkün

olabilmektedir. Bu tür müdahale programlarının, kişiye bu bilinci teorik düzlemde vermek ve uygulamalı olarak beceri geliştirmelerini sağlamak gibi edinimleri mevcuttur.

1.2. Bilinçli Farkındalık ve Depresyon

Depresyon, görülme sıklığı oldukça yüksek olan ve karmaşık belirtilerle kendini gösteren ve işlevselliği olumsuz etkileyen bir sorundur (Köroğlu, 2009) Farklı ekoller tarafından farklı şekillerde anlamlandırılmakta ve farklı terapi teknikleriyle ele alınmaktadır. Bilinçli farkındalık uygulamalarının depresyonla ilişkisi incelendiğinde, bilinçli farkındalık yükseldikçe depresyon düzeyinin düştüğünü gösteren (Kara ve Ceyhan, 2017; Yüksel, 2014); ayrıca farkındalık temelli bilişsel terapi programlarının doğrudan depresif belirtileri azalttığını gösteren (Demir, 2015a; Demir, 2015b; Kenny ve Williams, 2007) araştırmalar mevcuttur. Yapılan bir araştırmada depresyon öyküsü bulunan 145 kişiye, (8 haftalık) bilinçli farkındalık temelli (BFT) bilişsel terapi ya da “normal tedavi” uygulanmıştır. Sonuçlar, 1 yıllık takip süreci sonunda; hastalığın yeniden görülmesi oranı BFT bilişsel terapi grubunda %40 iken, normal tedavi grubunda %66 olduğunu göstermiştir (Kyken vd., 2008). Araştırmanın devamında, 123 depresyon hastası “ilaç” ve “ilaç + BFT bilişsel terapi” olmak üzere iki tedavi grubuna bölünmüş ve 15 ay sonra değerlendirildiklerinde ilk grupta yeniden görülme oranı %60 iken, ilaç ve BFT bilişsel terapi alan grupta %47 olduğu görülmüştür.

1.3. Sorular

Yapılan araştırmada aşağıdaki soruların incelenmesi hedeflenmiştir:
Bilinçli farkındalık ve algılanan stres arasında bir ilişki var mıdır?
Bilinçli farkındalık ve depresyon arasında bir ilişki var mıdır?

2.Yöntem

2.1. Örneklem

Araştırma örneklemine elektronik ortamda (Google form), 2018 Mayıs ayında ulaşılmıştır. Örneklemi, araştırmaya katılmaya gönüllü

olmuş yetişkinler oluşturmaktadır. Katılımcıların yaşları 22-67 arasında değişmektedir. Örnekleme, 124 (%64) kadın ve 70 (%36) erkek olmak üzere, toplam 194 kişiden oluşmaktadır. Eğitim durumları 9 (%4,6) doktora, 42 (%21,6) yüksek lisans, 84 (%43,3) lisans, 39 (%20,1) ön lisans ve 20 (%10,3) lise ve altı şeklinde dağılmaktadır. “Bilinçli farkındalık kavramıyla ilgili misiniz?” sorusuna 21 (510,8) kişi “hayır”, 27 (%13,9) kişi “ne olduğunu bilmiyorum” ve 146 (%75,3) kişi “evet” cevabını vermiştir (Tablo 1).

Tablo 1: Demografik Veriler

Özellikler	n (%)
Cinsiyet	
Kadın	124 (64)
Erkek	70 (36)
Eğitim Durumu	
Doktora	9 (4.6)
Yüksek Lisans	42 (21.6)
Lisans	84 (%43.3)
Ön lisans	39 (%20.1)
Lise ve altı	20 (%10.3)
Bilinçli Farkındalığa İlgisi	
Evet	146 (%75.3)
Hayır	21 (510.8)
Ne olduğunu bilmiyorum.	27 (%13.9)

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında araştırmacı tarafından oluşturulmuş bilgi formu, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği kullanılmıştır.

2.2.1. Bilgi Formu

Katılımcıların demografik bilgilerini almak amacıyla oluşturulmuş Bilgi Formunda; katılımcıların yaşı, cinsiyeti, eğitim durumu, mesleği, bilinçli farkındalıkla ilgili olup olmadıkları (evet – hayır – ne olduğunu bilmiyorum) sorulmaktadır.

2.2.2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)

Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen ölçek, kişilerin farkındalık düzeylerini ölçmek üzere kullanılmaktadır. On beş maddeden oluşan, 6'lı Likert tipi ölçek tek bir toplam puan üzerinden değerlendirilmektedir. Yüksek puanlar bilinçli farkındalığın yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Orijinal ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0.82 ve test-tekrar-test güvenirliği 0.81 olarak bulunmuştur (Brown ve Ryan, 2003). Ölçek, Özyeşil vd. (2011) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Türkçe ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0.80 ve test-tekrar-test güvenirliği 0.86'dır (Özyeşil vd., 2011).

2.2.3. Algılanan Stres Ölçeği

Ölçek; Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiştir. On dört maddeden oluşan, 5'li Likert tipi ölçek; kişinin öznel olarak birtakım durumları ne ölçüde stresli algıladığını ölçmektedir. Ölçek maddelerinden 7'si tersten puanlanmaktadır. Öleekten alınan toplam puan kişinin stres düzeyini belirtmektedir. Orijinal ölçek, birçok araştırma tarafından geçerli ve güvenilir (0.84 - 0.86) bir ölçek olarak değerlendirilmektedir (Chiu vd., 2016). Ölçeğin Türkçe adaptasyonu Baltaş vd. (1998) ve Eskin vd. (2013) tarafından yapılmıştır. Türkçe ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0.84 ve test-tekrar-test güvenirliği 0.87 olarak bulunmuştur (Eskin vd., 2013).

2.2.4. Beck Depresyon Ölçeği

Ölçek, 4'lü Likert tipi bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Beck (1961) tarafından geliştirilmiş olup günümüzde halen depresyon ölçümü için sıklıkla tercih edilmektedir. Ölçeğin üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen geçerlik güvenirlik çalışmaları, güvenirlik katsayılarının 0.60 ve 0.87 ve geçerlik katsayılarının 0.65 ve 0.68 arasında değiştiğini göstermektedir (Hisli, 1989). Hisli (1989) tarafından gerçekleştirilen Türkçe adaptasyon çalışmasında ölçeğin yarıya bölme güvenirliği

0.74, madde analizi sonucu cronbach alfa katsayısı 0.80 ve Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri (MMPI) D Skalası ile yapılan birlikte geçerlik analizi sonucu 0.50 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınabilecek puan 0-63 arasında değişmektedir. Alınan toplam puan üzerinden; 0-9 = normal, 10-16= hafif düzey, 17-29= orta düzey, 30-63=şiddetli depresyon olarak yorumlanmaktadır.

2.3. İşlem

Ölçekler elektronik ortamda katılımcılara ulaştırılmıştır. Katılım gönüllülük esasına dayandırılmış, ön bilgilendirme yapılmıştır. Araştırmacının iletişim bilgileri paylaşılmıştır. Ayrıca, katılımcıya araştırmanın içeriği ve araştırma konusu ile ilgili bilgilendirme yapılmıştır.

2.4. İstatistiksel Analiz

Araştırma sonucunda elde edilen veriler SPSS 20.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Örneklem özelliğine ait demografik verilerin analizleri için betimleyici analizler kullanılmış, değişkenler arası ilişkilerin araştırılmasında korelasyon analizi yapılmıştır. Değişkenler arası bulunan anlamlı ilişkiler doğrultusunda, regresyon analizi gerçekleştirilmiştir.

3. Bulgular

Araştırmanın soruları kapsamında korelasyon analizi yapmadan önce değişkenlerin normal dağılıp dağılmadığı Kolmogorov-Smirnov testi ile değerlendirilmiş ve normal dağılım göstermedikleri tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Bu nedenle; yaş, cinsiyet, eğitim seviyesi, bilinçli farkındalığa ilgi, bilinçli farkındalık, algılanan stres ve depresyon değişkenleri arasındaki ilişkiyi analiz etmek amacıyla, parametrik olmayan testlerden olan Spearman korelasyon analizi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 2'deki gibidir.

Tablo 2: Korelasyonlar

	Yaş	Cinsiyet	Eğitim	İlgi	B. Farkındalık	A. Stres	Depresyon
Yaş	1	0.193**	-0.326*	0.211**	0.056	-0.254**	-0.159*
Cinsiyet		1	-0.028	-0.108	-0.186**	0.078	-0.095
Eğitim			1	-0.082	0.105	0.111	0.021
İlgi				1	0.089	-0.091**	-0.091
B. Farkındalık					1	-0.375**	-0.333**
A. Stres						1	0.594**
Depresyon							1
** 0.01 düzeyinde anlamlı (2-tailed).							
* 0.05 düzeyinde anlamlı (2-tailed).							
Cinsiyet değişkeni için "kadın=1, erkek=2" olarak kodlama yapılmıştır.							

Sonuçlar, yaş arttıkça bilinçli farkındalığa ilginin arttığını ($r = 0.211$), algılanan stres ($r = -0.254$) ve depresyonun ($r = -0.159$) azaldığını göstermektedir. Cinsiyet açısından değerlendirildiğinde, kadınların bilinçli farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir ($r = -0.186$). Eğitim düzeyine yönelik herhangi bir anlamlı ilişki bulunmamıştır. Bilinçli farkındalığa ilgiyle, algılanan stres arasında negatif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur ($r = -0.191$). Bilinçli farkındalık arttıkça algılanan stres ($r = -0.375$) ve depresyonun ($r = -0.333$) anlamlı derecede düştüğü görülmektedir. Son olarak, algılanan stres ve depresyon arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = 0.594$).

Araştırma kapsamında ve bulunan anlamlı korelasyonlar doğrultusunda, bilinçli farkındalıkla, algılanan stres ve depresyon ilişkisini incelemek adına regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Yapılan analiz sonucu; bilinçli farkındalık düzeyinde meydana gelen bir birimlik artışın algılanan stres düzeyinin 0.194 birim azalmasına neden olduğu görülmüştür. Ayrıca bilinçli farkındalık düzeyindeki bir birim artışın depresyon düzeylerinde 0.184 birimlik azalmaya sebep olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç

Mevcut araştırma kapsamında belli başlı sorulara yanıt aranmıştır. Bu sorular; bilinçli farkındalık ve algılanan stres düzeyi arasında ve bilinçli farkındalık ve depresyon arasında bir ilişki olup olmadığı şeklindedir. Ayrıca demografik değişkenlerin söz konusu değişkenlerle ilişkisi de incelenmiştir. Bu amaçla elektronik ortamda ulaşılmış 194 yetişkinden, onayları doğrultusunda ölçekleri doldurmaları istenmiştir. Katılımcıların demografik verileri için Bilgi Formunun yanı sıra; Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği değişkenleri ölçmek için kullanılmıştır. Konuyla ilgili benzer çalışmalar incelendiğinde, bilinçli farkındalık ve diğer değişkenler arasında negatif yönde bir ilişki olacağı öngörülmüştür.

Birinci soruya yönelik olarak araştırma bulguları değerlendirildiğinde, bilinçli farkındalık arttıkça algılanan stresin düştüğü görülmüştür. Mevcut araştırma, önceki çalışmalarla benzer bir sonuç vermiştir (Chiesa ve Serretti, 2009; Grossman vd., 2004; Shapiro, Warren Brown ve Biegel, 2007). Bilinçli farkındalığa ilgi arttıkça algılanan stresin azaldığı da çalışmanın bulguları arasındadır. Bu iki sonuç birlikte değerlendirildiğinde, kişilerin stresle başa çıkma becerilerinin artırılmasının, algıladıkları stresi azalttığı sonucuna varmak mümkündür. Başa çıkma stratejisi olarak bilinçli farkındalık temelli uygulamaların kullanılması olumlu sonuçlar vermektedir. Bu sonuç, kişinin önleyici ve iyileştirici bir yöntem olarak bilinçli farkındalık yöntemlerinden faydalandığında, stres belirtilerini daha erken tespit edebildiğini, dolayısıyla kontrol altına alabildiğini düşündürmektedir. Öte yandan, bilinçli farkındalığa ilgi ve bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bilinçli farkındalık hem bir düşünce sistemi, hem bir uygulama sistemi hem de içsel bir süreci tarif etmektedir. Bilinçli farkındalığın çok boyutluluğu dikkate alındığında; düşünce düzeyinde kalan ilginin pratikte kullanılmadığı sürece psikolojik iyilik haline etki edemediği düşünülebilir. Yani, kişi bilinçli farkındalık kavramına ilgi duyduğu halde, bunu gündelik hayatına uyarlamadıkça bilinçli farkındalık düzeyinde herhangi bir değişikliğe sebep vermemesi olasıdır. Bu sonuç, bilinirliğin artırılmasının yanı sıra, uygulamalı müdahale programlarının gerekliliğine işaret etmektedir.

Aynı şekilde, ikinci soru kapsamında bakıldığında bilinçli farkındalık arttıkça depresyon düzeylerinin düştüğü görülmüştür. Bu sonuç da literatürle örtüşmektedir (Demir, 2015a; Demir, 2015b; Kara ve Ceyhan, 2017; Kenny ve Williams, 2007 Yüksel, 2014). Kişinin depresyon sonucu içinde bulunduğu olumsuz duygu-durum, bilinçli farkındalığın temeli oluşturarak kabullenici, çevresine ve kendisine karşı yargısız olma hali dolayısıyla iyileşme gösterebilmektedir. Farkında nefes egzersizleri gibi, bilinçli farkındalık uygulamalarının psikolojik iyiliği arttırdığı düşünüldüğünde, depresif belirtilerin azalması bilinçli farkındalıkla ilişkili olarak değerlendirilmektedir. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda, kişinin “anda” olması, duyguları karşısında bu durumu yargılamaması ve kabulleniş içerisinde olmasının duygusal sıkıntıyla mücadelede önemli ve etkin bir teknik olduğu mevcut araştırmaya desteklenmektedir. Depresyon ve algılanan stresin elde edilen örneklem için bilinçli farkındalıkla ilişkili olduğunu söylemek mümkündür. Tüm bu bilgiler ışığında, bilinçli farkındalık kavramının bilinirliğinin artırılmasının ve bilinçli farkındalık temelli psikoterapi uygulamalarının yaygınlaştırılmasının psikolojik iyilik haline katkıda bulunacağını söylemek yerinde olacaktır.

Araştırma kapsamında anlamlı bulunan bir diğer bulgu, kadınların bilinçli farkındalık düzeylerinin erkeklerden anlamlı derecede yüksek olduğudur. Cinsiyetler arası farklılığın birden fazla açıklaması olabilir. Toplumsal cinsiyet, duygularla temasın kabul edilirliliği noktasında cinsiyetler arası farklılık göstermektedir. Dolayısıyla, erkeklerin belli başlı duygularını yargısız ve kabullenici bir şekilde karşılayabilmeleri zorlaşmaktadır. Aynı şekilde, kadınların duygularının farkında olma, duygulara odaklanma doğrultusunda kazanımlarının toplumsal olarak daha yüksek olduğu düşünüldüğünde, cinsiyetler arasındaki bu anlamlı fark, açıklık kazanmaktadır. Öte yandan, cinsiyetler arası farkların daha detaylı incelenmesi, gelecek araştırmalarda farklı değişkenlerin aracı etkisinin araştırılması yerinde olacaktır.

Gelecek çalışmalarda; katılımcılardan zaman içinde tekrarlanan ölçümler alınması ve/veya farkındalık temelli stres azaltma müdahalelerinin etkinliğinin uygulamalı olarak değerlendirilmesi faydalı olacaktır.

THE RELATIONSHIP BETWEEN MINDFULNESS, DEPRESSION AND PERCEIVED STRESS

Abstract

Aim: Mindfulness-based interventions are known to have many positive effects on people's lives. It is regarded to contribute to psychological well-being as the person focuses to what happens around and within, with an acceptance and without any prejudice. Therefore, mindfulness has an empowering nature against the problems related to depression and perceived stress. The aim of this study is to evaluate the relationship of mindfulness with depression and perceived stress in a Turkish sample. *Method:* In accordance, Mindful Attention Awareness Scale, Perceived Stress Scale and Beck Depression Inventory were used online. Data of 194 people reached via Google form was used. *Results:* The results of analysis indicated that as mindfulness increases, perceived stress and depression decreases.

Key Words: Mindfulness, depression, perceived stress

Kaynakça

- Baltaş, Z., Atakuman, Y. ve Duman, Y. (1998). Standardization of the Perceived Stress Scale: Perceived Stress in Turkish Middle Managers. *Stress and Anxiety Research Society*, 19th International Conference: İstanbul.
- Beck, A. T., Ward, C., Mendelson, M. (1961). Beck Depression Inventory (BDI). *Archives of General Psychiatry*, 4(6), 561-571.
- 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, 822-848.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for Its Salutary Effects. *Psychological inquiry*, 18(4), 211-237.
- Carlson, L. E., Speca, M., Patel, K. D., & Goodey, E. (2004). Mindfulness-based Stress Reduction in Relation to Quality of Life, Mood,

- Symptoms of Stress and Levels of Cortisol, Dehydroepiandrosterone Sulfate (DHEAS) and Melatonin in Breast and Prostate Cancer Outpatients. *Psychoneuroendocrinology*, 29(4), 448-474.
- Chiesa, A., & Serretti, A. (2009). Mindfulness-based Stress Reduction for Stress Management in Healthy People: A Review and Meta-analysis. *The journal of alternative and complementary medicine*, 15(5), 593-600.
- Chiu, Y. H., Lu, F. J. H., Lin, J. H., Nien, C. L., Hsu, Y. W., & Liu, H. Y. (2016). Psychometric Properties of the Perceived Stress Scale (PSS): Measurement Invariance Between Athletes and Non-athletes and Construct Validity. *PeerJ*, 4, e2790.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.
- De Vibe, M., Bjørndal, A., Tipton, E., Hammerstrøm, K. T., & Kowalski, K. (2012). Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) for Improving Health, Quality of Life, and Social Functioning in Adults. *Campbell Systematic Reviews*, 8(3).
- Demir, V. (2015a). Görme Engellilerde Depresif Belirtilere Yönelik Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Programının Etkililiği. *Nesne*, 3(6), 77-93.
- Demir, V. (2015b). Bilinçli Farkındalık Temelli Kognitif Terapi Programının Bireylerin Depresif Belirti Düzeyleri Üzerine Etkisi. *Psikoloji Çalışmalar Dergisi*, 35(1), 15-26.
- Deniz, M. E., Erus, S. M., & Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli Farkındalık ile Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Duygusal Zekanın Aracılık Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 17-31.
- Erkuş, A. (1994). Psikolojik Terimler Sözlüğü. Doruk Yayınları, Ankara.
- Eser, E. (2006). Sağlıkla İlgili Yaşam Kalitesinin Kavramsal Temeli ve Ölçümü. *Sağlıkta Birikim Dergisi*; 1: 1-5.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., & Dereboy, Ç. (2013, October). Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlilik ve Geçerlilik Analizi. In *New/Yeni Symposium Journal*, 51(3), 132-140.

- 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.
- Hisli, N. (1988). Beck Depresyon Envanteri'nin Geçerliği Üzerine Bir Çalışma. *Psikoloji dergisi*, 6(22), 118-122.
- Kara, E., & Ceyhan, A. A. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık ile İlişkisi: Öz-kontrolün Aracılık Rolü. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 6(1), 9-14.
- Kenny, M. A. ve Williams, J. M. G. (2007). Treatment-resistant depressed patients show a good response to mindfulness-based cognitive therapy. *Behaviour research and therapy*, 45(3), 617-625.
- Keye, M. D., & Pidgeon, A. M. (2013). An investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. *Open Journal of Sciences*, 1(6), 1-4.
- Köroğlu, E. (2009). Klinik Uygulamada Psikiyatri: Tanı ve Tedavi Kılavuzları. HYB Basım Yayın.
- Kuyken, W., Byford, S., Taylor, R. S., Watkins, E., Holden, E., White, K., ... & Teasdale, J. D. (2008). Mindfulness-based cognitive therapy to prevent relapse in recurrent depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(6), 966.
- Ögel, K., Sarp, N., Tamar Gürol, D., & Ermağan, E. (2014). Bağımlı Olan ve Olmayan Bireylerde Farkındalık (mindfulness) ve Farkındalığı Etkileyen Etkenlerin İncelenmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 15, 282-288.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye Uyarlama Çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160).
- Sarıçalı, M., & Satıcı, S. A. (2017). Bilinçli Farkındalık ile Psikolojik Kırılganlık İlişkisinde Utangaçlığın Aracı Rolü. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(1), 655-670.
- Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R., & Cordova, M. (2005). Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: results

- from a randomized trial. *International Journal of Stress Management*, 12(2), 164.
- 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.
- Skosnik, P. D., Chatterton, R. T., & Swisher, T. (2000). Modulation of attentional inhibition by norepinephrine and cortisol after psychological stress. *International Journal of Psychophysiology*, 36, 59–68.
- Talkovsky, A. M., & Lang, A. J. (2017). Meditation-based approaches in the treatment of PTSD. *PTSD Research Quarterly*, 28(2), 1050-1835.
- Tırışkan, M., Onnar, N., etin, Y. A., & Cmert, I. T. (2015). Madde bağımlılığında nksnn nlemede bilinçli farkındalığın nemi: Bir derleme alışması. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 2(2), 123-142.
- Ülev, E. (2014). *niversite ęrencilerinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Stresle Başa ıkma Tarzının Depresyon, Kaygı ve Stres Belirtileriyle İlişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yıkılmaz, M., & Gdl, M. D. (2015). Üniversite ęrencilerinde Yaşam Doyumu, Yařamda Anlam ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(2), 297-315.
- Yüksel, B. (2014). *Kaygı Belirtilerini Açıklamada Baęlanma, Pozitif ve Negatif Duygu Düzenleme ve Belirsizlięe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkiyi Bütünleyici Model Arayışı*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.