

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN
DEPRESYON DÜZEYLERİNİN BAĞLANMA STİLLERİ
VE BİLİNÇLİ FARKINDALIK İLE İLİŞKİSİ:
ÖZ KONTROLÜN ARACILIK ROLÜ
Yüksek Lisans Tezi

Ergül KARA

Eskişehir, 2016

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DEPRESYON DÜZEYLERİNİN
BAĞLANMA STİLLERİ VE BİLİNÇLİ FARKINDALIK İLE İLİŞKİSİ:
ÖZ KONTROLÜN ARACILIK ROLÜ**

Ergül KARA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Prof. Dr. A. Aykut CEYHAN

Eskişehir

Anadolu Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Haziran, 2016

Bu Tez Çalışması BAP Komisyonunca kabul edilen 1507E557 no.lu proje kapsamında desteklenmiştir.

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Ergül KARA'nın "Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Bağlanma Stilleri ve Bilinçli Farkındalık ile İlişkisi: Öz Kontrolün Aracılık Rolü" başlıklı tezi 10.06.2016 tarihinde, aşağıda belirtilen jüri üyeleri tarafından Anadolu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programı yüksek lisans tezi olarak değerlendirilerek kabul edilmiştir.

Adı-Soyadı

İmza

Üye (Tez Danışmanı) : Prof.Dr. A.Aykut CEYHAN

Üye : Yard.Doç.Dr. Yıldız KURTYILMAZ

Üye : Yard.Doç.Dr. Meryem DEMİR GÜDÜL

Prof.Dr. Esra CEYHAN
Anadolu Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitü Müdürü

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DEPRESYON DÜZEYLERİNİN BAĞLANMA STİLLERİ VE BİLİNÇLİ FARKINDALIK İLE İLİŞKİSİ:

ÖZ KONTROLÜN ARACILIK ROLÜ

Ergül KARA

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Haziran, 2016

Danışman: Prof. Dr. A. Aykut CEYHAN

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde öz-kontrolün depresyon düzeyleri ile bilinçli farkındalık ve bağlanma stilleri (güvenli, kayıtsız, korkulu ve saplantılı bağlanma stillerinin herbiri için ayrı ayrı) arasındaki ilişkilerdeki aracılık rolünü ortaya koymaktır. Araştırmanın çalışma grubunu 2015-2016 öğretim yılında Anadolu Üniversitesinin çeşitli fakültelerinin örgün programların toplam 808 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmanın verileri “Beck Depresyon ölçeği”, “Bilinçli Farkındalık Ölçeği”, “İlişki Ölçekleri Anketi” ve “Kısa Öz-Kontrol Ölçeği” ile toplanmıştır. Aracılık modellerini test etmek için Betimleyici istatistikler, Pearson Korelasyon Katsayısı ve Bootstrap Yöntemi kullanılmıştır.

Aracılık testi bulgularına göre; üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri (güvenli, kayıtsız, saplantılı, korkulu bağlanma stilleri için) ve bilinçli farkındalık ile depresyon arasındaki ilişkide öz-kontrolün aracılık etkisinin istatistiki açıdan önemli olduğu bulunmuştur. Buna göre güvenli bağlanma ve bilinçli farkındalık öz-kontrol aracılığıyla depresyonu negatif yönde yordarken, kayıtsız bağlanma, saplantılı bağlanma ve korkulu bağlanma öz-kontrol aracılığıyla depresyonu pozitif yönde yordamaktadır. Buna göre güvenli bağlanan ve bilinçli farkındalığı yüksek üniversite öğrencilerinin öz-kontrol düzeyleri de yüksektir ve bunun sonucu olarak depresyon düzeyleri düşüktür. Diğer yandan ise kayıtsız, saplantılı ve korkulu bağlanan üniversite öğrencilerinin öz-kontrol düzeyleri de düşüktür ve bunun sonucu olarak depresyon düzeyleride yüksektir.

Anahtar Sözcükler: Depresyon, Bağlanma, Bilinçli farkındalık, Öz-kontrol

ABSTRACT

THE INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIPS BETWEEN MINDFULNESS,
ATTACHMENT STYLES AND DEPRESSION LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS :
THE MEDIATING ROLE OF SELF-CONTROL

Ergül KARA

Department of Educational Sciences (Psychological Guidance and Counseling)

Anadolu University, The Graduate School of Educational Sciences, June, 2016

Supervisor: Prof. Dr. A. Aykut CEYHAN

The objective of this study is to investigate the mediating role of self-control in the relationships between depression and trait mindfulness and each of adult attachment styles (secure, avoidant, fearful and preoccupied) in university students . The study group consisted of 808 university students who attended to various programs at Anadolu University in 2015-2016 Academic Year. “Beck Depression Inventory”, “Mindful Attention Awareness Scale”, “Relationships Scales Questionnaire” and “Brief Self-Control Scale” were used to assess study constructs. To test the mediating models, Descriptive Statistics, Pearson Correlation Coefficient and Bootstrapping Method were applied.

Based on the results from the statistical mediation analyses, it has been observed that self-control has a statistically significant mediation effect on the relationship between Trait Mindfulness, and each of the adult attachment styles (secure, avoidant, fearful and preoccupied) and depression in university students . The results indicated that self-control mediated the relationship between secure attachment, mindfulness and depression negatively, whand mediated the relationship between avoidant, fearful and preoccupied attachment and depression positively. According to the research results, secure attachment and mindfulness were associated with high self-control and lower depression; on the other hand, avoidant, fearful and preoccupied attachment were associated with low self-control and greater depression.

Keywords: Depression, Attachment, Mindfulness, Self-Control.

TEŞEKKÜR

Tez sürecinde desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, beni yönlendiren, bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşan, ayrıca gösterdiği anlayış ve katkılarından dolayı değerli bilim insanı ve danışmanım sayın Prof. Dr. A. Aykut CEYHAN'a çok teşekkür ederim. Tez savunma sınavı jürimde yer alan Yrd. Doç. Dr. Yıldız KURTYILMAZ'a ve Yrd. Doç. Dr. Meryem DEMİR GÜDÜL'e geri bildirimleri ve yardımları için teşekkür ederim. Anadolu Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programındaki tüm hocalarıma verdikleri destekler için teşekkür ediyorum.

Araştırma süresince veri analizindeki yardımları ve desteğini hiçbir zaman benden esirgemediği için arkadaşım Arş Gör. Dr. Seydi Ahmet SATICI'ya çok teşekkür ediyorum. Tezimi tamamlama sürecinde çok değerli zamanlarını ayırıp yaptıkları değerli katkılarından dolayı oda arkadaşlarım araştırma görevlileri İsmail YELPAZE, Enes RAHAT, Ahmet Rifat KAYIŞ, Muhammet Fatih YILMAZ'a teşekkür ederim. Bu süreçteki yardımlarından dolayı arkadaşlarım Deniz GÜLER, Mehmet SARIÇALI, Gamze ÜLKER TÜMLÜ ve Fatma Dilek TEL'e teşekkür ediyorum.

Eğitim hayatım boyunca desteklerini hiç eksik etmeyen sevgili ailemin üzerimdeki emekleri ve destekleri için minnettarım. Son olarak, yüksek lisans eğitimim boyunca elimde olmasa da ihmal ettiğim, desteği ile hep yanımda olan sevgili eşim Zehra'ya, varlığıyla hayatıma apayrı bir anlam katan kızım Elif'e sonsuz teşekkürler. İyi ki varsınız sevgi ve bağlılıkla.....

Ergül KARA

Eskişehir, 2016

16/06/2016

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalardan bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilemeyen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmamın Anadolu Üniversitesi tarafından kullanılan "bilimsel intihal tespit programı"yla tarandığını ve hiçbir şekilde "intihal içermediğini" beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.

Ergül KARA

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
BAŞLIK SAYFASI.....	i
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
TEŞEKKÜR.....	v
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar DİZİNİ.....	xi
ŞEKİLLER DİZİNİ	xii
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı.....	6
1.2. Araştırmanın Önemi	9
1.3. Sınırlılıklar	11
1.4. Tanımlar.....	11
2. ALANYAZIN	13
2.1. Depresyon.....	13
2.1.1. Depresyonun nedenleri.....	15
2.1.1.1. Biyolojik ve genetik nedenler	15
2.1.1.2. Psikolojik nedenler	17
2.1.1.3. Sosyal nedenler.....	18
2.1.2. Depresyon türleri.....	19
2.1.3. Depresyonun tedavisi	21
2.2. Bağlanma	22
2.2.1. Yetişkin bağlanma stilleri.....	25

2.2.1.1. Güvenli bağlanma	26
2.2.1.2. Kayıtsız kaçınmacı bağlanma	26
2.2.1.3. Korkulu kaçınmacı bağlanma.....	27
2.2.1.4. Saplantılı bağlanma.....	28
2.2.2. Yetişkinlikte bağlanma stillerinin ölçülmesi	29
2.3. Bilinçli Farkındalık	30
2.3.1. Bilinçli farkındalığın kullanımı	32
2.4. Öz Kontrol.....	33
2.4.1. Öz kontrol ve öz düzenleme.....	35
2.4.2. Öz kontrol güç modeli: öz-kontrol tüketimi.....	36
2.5. İlgili Araştırmalar	39
2.5.1. Depresyon ile bilinçli farkındalık ve öz-kontrol arasındaki ilişkiye yönelik araştırmalar	39
2.5.1.1. Bilinçli farkındalık ve depresyon arasındaki ilişkiye yönelik araştırmalar	40
2.5.1.2. Bilinçli farkındalık ve öz-kontrol arasındaki ilişkiye yönelik araştırmalar	42
2.5.1.3. Öz-kontrol ve depresyon arasındaki ilişki yönelik araştırmalar	43
2.5.2. Depresyon ile yetişkin bağlanma stilleri ve öz-kontrol arasındaki ilişkiye yönelik araştırmalar	45
2.5.2.1. Depresyon ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiye yönelik araştırmalar	45
2.5.2.2. Yetişkin bağlanma stilleri ve öz-kontrol arasındaki ilişkiye yönelik araştırmalar.....	49
3. YÖNTEM.....	51
3.1. Araştırma Modeli	51

3.2. Çalışma Grubu	51
3.3. Veri Toplama Araçları	52
3.3.1. Beck Depresyon Ölçeği	53
3.3.2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği	53
3.3.3. İlişki Ölçekleri Anketi	54
3.3.4. Öz-Kontrol Ölçeği.....	55
3.3.5. Kişisel bilgi formu	55
3.4. Verilerin Toplanması	56
3.5. Verilerin Analizi	56
4. BULGULAR	60
4.1. Değişkenler Arası İlişkiler ve Betimsel İstatistikler	60
4.2. Bilinçli Farkındalık ve Depresyon Arasındaki İlişkide Öz-Kontrolün Aracılık Rolüne İlişkin Bulgular	61
4.3. Bağlanma Stilleri ve Depresyon Arasındaki İlişkide Öz-Kontrolün Aracılık Rolüne İlişkin Bulgular	63
4.3.1. Güvenli bağlanma ve depresyon arasındaki ilişkide öz-kontrolün aracılık rolüne ilişkin bulgular.....	63
4.3.2. Kayıtsız bağlanma ve depresyon arasındaki ilişkide öz-kontrolün aracılık rolüne ilişkin bulgular.....	64
4.3.3. Korkulu bağlanma ve depresyon arasındaki ilişkide öz-kontrolün aracılık rolüne ilişkin bulgular.....	66
4.3.4. Saplantılı bağlanma ve depresyon arasındaki ilişkide öz- kontrolün aracılık rolüne ilişkin bulgular	67
5. YORUM, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	70
5.1. Bilinçli Farkındalık ve Depresyon Arasındaki İlişkide Öz-Kontrolün Aracılık Rolüne İlişkin Yorumlar	70
5.2. Bağlanma Stilleri ve Depresyon Arasındaki İlişkide Öz-Kontrolün Aracılık Rolüne İlişkin Yorumlar	73

5.2.1. Güvenli bağlanma ve depresyon arasındaki ilişkide öz-kontrolün aracılık rolüne ilişkin yorumlar	73
5.2.2. Kayıtsız bağlanma ve depresyon arasındaki ilişkide öz-kontrolün aracılık rolüne ilişkin yorumlar	76
5.2.3. Korkulu bağlanma ve depresyon arasındaki ilişkide öz-kontrolün aracılık rolüne ilişkin yorumlar	79
5.2.4. Saplantılı bağlanma ve depresyon arasındaki ilişkide öz-kontrolün aracılık rolüne ilişkin yorumlar.....	81
5.3. Öneriler	84
KAYNAKÇA	85
EKLER	
ÖZGEÇMİŞ	

TABLolar DİZİNİ

Sayfa

Tablo 3.1. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Fakülte ve Sınıf Düzeylerine Göre Dağılımları.....	56
Tablo 4.1. Üniversite öğrencilerinin depresyon, öz-kontrol, bilinçli farkındalık ve bağlanma stilleri arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları ve betimsel istatistikler.....	64
Tablo 4.2. Üniversite öğrencilerinde öz-kontrolün bilinçli farkındalık ile depresyon arasındaki aracılık rolüne ilişkin Sobel Z testi ve Bootstrapping sonuçları.....	66
Tablo 4.3. Üniversite öğrencilerinde öz-kontrolün güvenli bağlanma ile depresyon arasındaki aracılık rolüne ilişkin Sobel Z testi ve Bootstrapping sonuçları.....	68
Tablo 4.4. Üniversite öğrencilerinde öz-kontrolün kayıtsız bağlanma ile depresyon arasındaki aracılık rolüne ilişkin Sobel Z testi ve Bootstrapping sonuçları.....	70
Tablo 4.5. Üniversite öğrencilerinde öz-kontrolün korkulu bağlanma ile depresyon arasındaki aracılık rolüne ilişkin Sobel Z testi ve Bootstrapping sonuçları.....	71
Tablo 4.6. Üniversite öğrencilerinde öz-kontrolün saplantılı bağlanma ile depresyon arasındaki aracılık rolüne ilişkin Sobel Z testi ve Bootstrapping sonuçları.....	73

ŞEKİLLER DİZİNİ

Sayfa

Şekil 1.1. Öz-kontrolün bilinçli farkındalık ile depresyon arasındaki aracılık rolüne ilişkin önerilen hipotetik model.....	9
Şekil 1.2. Öz-kontrolün güvenli bağlanma ile depresyon arasındaki aracılık rolüne ilişkin önerilen hipotetik model	10
Şekil 1.3. Öz-kontrolün kayıtsız bağlanma ile depresyon arasındaki aracılık rolüne ilişkin önerilen hipotetik model	10
Şekil 1.4. Öz-kontrolün korkulu bağlanma ile depresyon arasındaki aracılık rolüne ilişkin önerilen hipotetik model	11
Şekil 1.5. Öz-kontrolün saplantılı bağlanma ile depresyon arasındaki aracılık rolüne ilişkin önerilen hipotetik model	11
Şekil 3.1. Örnek temel aracılık modeli.....	62
Şekil 4.1. Öz-kontrolün bilinçli farkındalık ile depresyon arasındaki aracılık rolüne ilişkin model.....	66
Şekil 4.2. Öz-kontrolün güvenli bağlanma ile depresyon arasındaki aracılık modeli	67
Şekil 4.3. Öz-kontrolün kayıtsız bağlanma ile depresyon arasındaki aracılık modeli	69
Şekil 4.4. Öz-kontrolün korkulu bağlanma ile depresyon arasındaki aracılık modeli	71
Şekil 4.5. Öz-kontrolün saplantılı bağlanma ile depresyon arasındaki aracılık modeli	72

1. GİRİŞ

Modern insan yaşamın hızlı temposu içerisinde her yönden kendini geliştirme için çabalarken aynı zamanda çeşitli sorunlar ile başa çıkmağa çalışmaktadır. Bununla birlikte bu yoğun çaba içerisinde zaman zaman ruh sağlığı açısından kendini yetersiz hissettiği ve yaşamında mutsuzluk ve üzüntü hallerinin baskın olduğu durumlar ile de karşı karşıya kalabilmektedir. Bireylerin bu ruh sağlığı durumu çağımızın önemli bir rahatsızlığı olarak depresyonu işaret etmektedir.

Depresyon önemi herkes tarafından kabul edilen ve her yaştan insanı olumsuz bir biçimde etkileyen bir rahatsızlıktır. Geçmişten günümüze ve özellikle de son yıllarda depresyon toplumlarda çok sık görülen bir rahatsızlık olarak karşımıza çıkmaktadır. Örneğin depresyon hastalıklar sıralamasında tüm dünyada dördüncü iken 2020 yılına kadar tüm hastalıklar içinde ikinci sıraya çıkacağı tahmin edilmektedir. 2020 yılında depresyonun gelişmiş ülkelerde ilk sıraya yükselmesi, gelişmekte olan ülkelerde ise üçüncü sıraya yükselmesi beklenmektedir (Murray ve Lopez, 1997, s. 1501). Üniversite öğrencileri üzerine yapılan birçok çalışmaya göre öğrencileri tehdit eden en büyük rahatsızlığın depresyon olduğu sonucuna varılmıştır (Chen ve diğerleri, 2013, s. 1933; Rudorfer, Ross, Linnoila, Sherer, ve Potter, 1985, s. 1186; Stangler ve Printz, 1980, s. 937). Ülkemizde yapılan bir çalışmaya göre ise, depresyonun tüm hastalıklar arasında ikinci sırada olduğu tespit edilmiştir (Rezaki, 1995, s. 13). Bu bağlamda gelişmekte olan bir ülke olarak depresyonun ülkemizde görülme sıklığının öngörülenden daha yüksek olduğu söylenebilir. Ayrıca yapılan araştırmalar üniversite öğrencilerinde depresyonun yaygınlığının genel popülasyona göre daha yüksek olduğunu göstermektedir (Stallman, 2010, s. 249). Bunu destekler biçimde Özdel, Bostancı, Özdel, ve Oğuzhanoglu (2002, s. 155) yaptıkları araştırmada öğrencilerin yaşadığı ekonomik sorunlar ve arkadaşlık ilişkilerinin depresif belirtilerle ilişkili olduğunu belirlemişlerdir.

Üniversite hayatı bir yönüyle öğrenciye yeni fırsatlar sağlarken diğer yandan da öğrenci için yeni sorunları da beraberinde getirmektedir. Üniversite öğrencileri, yeni çevreye uyum, yalnızlık, ekonomik güçlükler, yurt hayatına alışma, barınma

problemleri, aileden ayrılma, gelecek kaygısı, arkadaş edinmede sorunlar ve benzeri sorunlarla baş etmeye çalışır. Bu sorunlar ile başa çıkma çabasında öğrencilerin zaman zaman yetersizlikler yaşamaları ise onların uyum problemleri ve depresyon gibi başka sorunlar ile karşı karşıya kalmalarına yol açabilir. Tüm bu sorunlar öğrencinin psikolojik iyi oluşunu olumsuz yönde etkileyebilmekte ve öğrencinin depresyona yatkınlığına katkıda bulunabilmektedir. Depresyon alanyazında üzerinde yoğun olarak çalışılan ve çok çeşitli açıklamalar bulunan bir kavramdır. Bu kavram genel olarak elem, üzüntü, isteksizlik, karamsarlık, değersizlik, yetersizlik, güçsüzlük, aktivite azalması, durgunluk, fizyolojik işlevlerde yavaşlama gibi belirtiler ile birlikte ortaya çıkan rahatsızlıktır (Hisli, 1989, s. 10). Dolayısıyla depresyondaki bireyler genelde karamsarlık mutsuzluk ve üzüntü hali yaşarlar (Blackburn, 1996, s. 3). Köknel (2005, s. 5) bireylerin yaşadığı depresyonlarda ortak olan ve sık görülen temel bozuklukların; kederli duygu durumu, elem doğrultusunda artmış olan duygulanım, karamsarlık, kötümserlik, sıkıntı, umutsuzluk, yalnızlık gibi tedirgin duygu durumu, zihinsel işlevlerde azalma, yavaşlama, buna paralel olarak hareketlerde yavaşlama, ruhsal etkinliklerde azalma ve yavaşlama olduğunu belirtir. Genel olarak depresif belirtilerin hafif düzeyde olması durumunda bile, bireyin hareketsizliğine, verimsizliğine ve birçok alanda yeti yitimine yol açtığı önemli bir halk sağlığı sorunu olarak ele alınması gerektiği vurgulanmaktadır (Özdel ve diğerleri, 2002, s. 158).

Alanyazında depresyona yol açan veya depresyona yatkınlığa katkı yaptığı düşünülen değişkenler oldukça çeşitlidir. Özellikle depresyon ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiye yönelik çalışmalar ilgi çekmektedir. Bu iki değişkenin ilişkisine yönelik modeller ve kavramlar, konunun doğası ve diğer olası değişkenlerin oldukça fazla oluşu bu ilişkiye yönelik araştırmalar ve açıklamaları önemli hale getirmektedir. Bu nedenle depresyonu yordayan faktörlerin özellikle üniversite öğrencilerinde belirlenmesi ve hangi kişilik özelliklerinin depresyon üzerinde etkisini olduğunun açıklanması bu kadar yaygın görülen depresyonun önlenmesine yönelik çalışmaların daha güçlü hale getirecektir. Bu çabaya yönelik olarak bu araştırmada depresyonun yetişkin bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve öz kontrol değişkenleri bağlamında incelenmesi hedeflenmektedir.

Depresyonun gelişiminde çocuklukta geçirilen yaşantılar önemli bir role sahip olabilir. Nitekim erken çocukluk döneminde oluşan zihinsel süreçler çok fazla değişime uğramadan yetişkinlikte de devam etmektedir ve bu süreçte oluşan bağlanma stilleri de yaşam boyu devam etmektedir (Bowlby, 1980, s. 14). Bireyin çocukluk döneminde içinde bulunduğu çevresiyle ve ebeveynleriyle yaşadığı olaylar bağlanma stilini dolayısıyla duygu durumunu da etkilemektedir. Çocukluk dönemindeki olumsuz bağlanma ile ilgili yaşantıların yetişkinlikte psikolojik belirtiler, özellikle de duygu durum bozuklukları üzerinde uzun süreli etkileri görülmektedir (Bowlby, 1973, s. 369). Ayrıca bağlanmada, temel bakım veren kişinin kaybının yetersizlik duygularına ve majör depresyona yol açabileceği vurgulanmıştır (Bowlby, 2012, s. 20). Bu açıklamalar depresyonda bağlanma stilinin önemli bir faktör olabileceğine işaret etmektedir.

Bağlanma bir bireyin başka bir bireye karşı geliştirdiği derin ve duygusal bağıdır. Bu bağ karşılıklı olmak zorunda olmayıp, yani tek yönlü de olabilmektedir (Bowlby, 1980, s. 15). Bu çerçevede, anne çocuk arasındaki ilişki yaşamın sonraki aşamalarında bağlanma için önemli yer tutmaktadır. Böylece yetişkinlikteki romantik ilişkilerdeki bağlanma davranış sistemi aynı çocuklukta gibi işlemeye devam etmektedir. Dolayısıyla yetişkin romantik ilişkilerdeki bağlanma tarzı ve çocuk ile ona bakan kişi arasındaki ilişki birçok benzer özellik taşımaktadır. Bu anlamda yetişkinler için farklı bağlanma stillerinden söz edilmektedir (Hazan ve Shaver, 1987, s. 511). Bu çerçevede bağlanma kuramına göre yetişkinlerde dörtlü bağlanma stili bulunmaktadır. Güvenli bağlanan bireylerin hem kendilik algıları hem de diğerleri algıları olumlu olup bu kişiler kendilerine ve başkalarına değer verir ve severler. Saplantılı bağlanan bireyler kendilerine yönelik algısı olumsuz başkalarına ilişkin algısı ise olumludur. Korkulu bağlanan kişiler hem kendilerine yönelik hem de başkalarına yönelik olumsuz algılara sahip olup değersizlik duygusu bu bireylerde başattır. Son olarak kayıtsız bağlananlar ise kendilerine karşı olumlu algılara sahip iken başkalarına yönelik olumsuz algılara sahiptir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Bireylerin depresyon belirtileri ile ilişkili olabilecek bir diğer kavram ise bireylerin farkındalık düzeyidir. Nitekim depresyonla ilgili son yıllarda özellikle yurtdışında en çok çalışılan kavramlardan birinin de bilinçli farkındalık olduğu

dikkati çekmektedir. Bilinçli farkındalık, geçmişte yaşanmış ya da gelecekte olması istenen deneyim ve duyguların etkisi altında kalmadan o anki deneyimleri yaşayıp, kabullenme durumudur (Bishop ve diğerleri, 2004, s. 230). Kişi kendi ile ilgili tam anlamıyla farkındalık sahibidir. Kendinin ve çevrenin farkında olmak ve içinde yaşadığı toplumu da aynı zamanda yüksek bir bilinç ile algılama, anlama ve ona katılımında bulunmaktadır (McKee, Johnston, ve Massimilian, 2006, s. 1). Bilinçli farkındalık, bireylerin daha az tepkisel olmasına, olumlu, olumsuz ve tarafsız olarak bütün deneyimlerle ilişki kurmasına yardım eden ve psikolojik iyi oluşuna katkıda bulunan bir beceridir (Germer, 2004, s. 25). Bu çerçevede araştırmalar üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile depresyon arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunabileceğine işaret etmektedir. Araştırma bulguları bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça depresif belirtiler azaldığını, bireyin bilinçli farkındalığı ne kadar yüksekse depresyona yakalanma olasılığı da o kadar düşük olduğunu göstermektedir (Ülev, 2014, s. 55). Ayrıca birçok araştırmacı bilinçli farkındalığın bireyin hem fiziksel hem psikolojik iyi oluşuna katkıda bulunduğunu ortaya koymuştur (Chiesa ve Serretti, 2010, s. 1239; Halliwell, 2010, s. 5; Hayes ve Lillis, 2012, s. 15; Tamagawa ve diğerleri, 2013, s. 264).

Yukarıdaki açıklamalar çerçevesinde bireylerin depresyon yaşamasında bağlanma stilleri ile bilinçli farkındalık özellikleri önemli birer faktör olması söz konusu olmakla birlikte bir diğer kavram olan öz-kontrolünde depresyon ile ilişkisine de dikkate almak ve incelemek önemlidir. Bir kişilik özelliği öz-kontrol son yıllarda özellikle yurt dışında birçok bilimsel çalışmaya konu olmuştur. Tangney, Baumeister, ve Boone (2004, s. 272), öz-kontrolü, yaşamında ideal uyuma sahip olması için kendini değiştirme ve uyarılma kapasitesi olarak görmektedir. Ayrıca yazarlar öz-kontrolün, dürtülerini bastırma ya da değiştirme yeteneği ve istenmeyen davranışsal eğilimleri göstermekten kaçınması olarak tanımlamaktadırlar.

İnsanların öz-kontrol kapasitelerinde bireysel farklılıklar göze çarpmaktadır. Yüksek öz-kontrole sahip bireyler hayatlarını idare etme, öfkelerine hâkim olma, verdikleri sözleri yerine getirme, yemek diyetlerini sürdürme, zararlı içme alışkanlığını, para biriktirme, işlerinin üstesinden gelme, sır saklama vb. durumlarda düşük öz-kontrole sahip bireylerden daha iyi olabilmektedir (Tangney

ve diğ erleri, 2004, s. 315). Diğ er yandan öz-kontrolü sağlamada yetersiz olma durumu ise, bireyin belirlediğ i hedeflerin dışında hareket etmesi ve davranışlarını hedeflerine göre ayarlayamaması durumudur (Fujita, 2011). Ayrıca bilinçli farkındalığ ın yararları genellikle öz-kontrol ve öz düzenleme terimleriyle kavramsallaştırılmaktadır. Bilinçli farkındalıkta temel olan dikkat ve farkındalık, aynı zamanda mevcut durumu anlama, kararlar verirken zıtlıkları en aza indirmek için de önem arz etmektedir (Brown, Ryan, ve Creswell, 2007, s. 223). Bilinçli farkındalığ ı yüksek insanlar bir durumu uygun olmayan tepkiler vermeden önce duygularını ve düşüncelerini gözlemleme eğiliminde olurlar, böylece mevcut olumsuz duygu ve düşüncelere rağmen duruma yapıcı bir şekilde yaklaşır lar (Hayes ve Lillis, 2012, s. 321). Bu açıklamalar öz-kontrolün bilinçli farkındalık ile ilişkili bir kişilik özelliğ i olduğu düşünülebilir.

Alanyazın öz-kontrol kapasitesi yüksek bireylerin kişiler arası ilişkiler, benlik saygısı, akademik başarı, doyum sağlayıcı ilişkiler geliştirme, güvenli bağlanma, olumlu duygular gibi uyum sağlama işlevleriyle olumlu ilişkili olduğu, kaygı, depresyon, yeme bozukluklar ve alkolizmle olumsuz bir ilişkiye sahip olduğunu belirtmektedir (Tangney ve diğ erleri, 2004, s. 317). Bowlin ve Baer (2012, s. 411) bilinçli farkındalık ve öz-kontrolün psikolojik iyi oluş ve stres ile ilişkili olduklarını belirlemişlerdir. Buna göre öz-kontrolü yüksek bireylerin psikolojik iyi oluşlarına, bilinçli farkındalık olumlu yönde bir etki etmektedir. Aynı zamanda bilinçli farkındalık ve öz-kontrolün birbirleriyle pozitif ilişki içinde olduğu, ikisinin psikolojik iyi oluş ile pozitif, psikolojik belirtiler ile de negatif ilişki içinde oldukları belirlenmiştir.

Alanyazın öz-kontrolün bireylerin bağlanma stilleri ile yakından ilişkisi olabilecek bir kişilik özelliğ i olduğuna işaret edilmekte olup ebeveynin çocuğ un istenmeyen davranışlarının farkında olması ve ona yardım etmesi ve disipline etmesi çocuğ un öz-kontrol yeteneğ inin geliştireceğ i vurgulanmaktadır. Buna göre ailenin çocukla daha yakın ilişki geliştirmesi (ebeveyn bağlanma stili gibi), çocuklara daha çok sosyalleşme fırsatı sunacak böylece ebeveynler çocukların istenmeyen davranışlarını daha kolay yönetebileceklerdir. Dolayısıyla bağlanma stili, öz-kontrolü sağlamada öncü rol oynayabilmektedir. Nitekim alanyazın güvenli bağlanma ve olumlu aile süreçlerinin öz-kontrol ve öz düzenleme yeteneklerini

geliştirebilmektedir (Gottfredson ve Hirschi, 1990, s. 135). Alanyazında öz-kontrolün bağlanma stilleri ve depresyon belirtileri arasında aracılık rolüne dair yapılan araştırmalarda olumlu ebeveyn-çocuk ilişkisi ve öz-kontrolün sağlıklı bir gelişim için anahtar rolünde olabilmektedir. Ayrıca öz-kontrol depresyon belirtilerinin önlenmesinde önemli bir yere sahiptir. Yüksek öz-kontrol depresyon belirtilerini düşürürken, güvensiz bağlanma stillerinin depresyonun belirtileri üzerindeki negatif etkisi olabilmektedir (Li, Delvecchio, Lis, Nie, ve Di Riso, 2015, s. 159).

Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin birçok faktör ile ilişkili olması söz konusudur. Özellikle öğrencilerin bağlanma stilleri ve bilinçli farkındalık düzeyi onların duygu durumlarını düzenlemesinde önemli bir rol oynayabilmektedir. Ayrıca öz-kontrol kişilik özelliğinin hem tek başına hem de bilinçli farkındalık ve bağlanma stilleri aracılığıyla bireylerin depresyon belirtileri ile ilişkili olması olasıdır. Bu ilişkiler örüntüsünün bir yandan yetişkin olma yolunda ilerleyen diğer yandan üniversite yaşamının getirdiği pek çok sorunla baş etmek zorunda kalan ve depresyon yaşama olasılıkları oldukça yüksek olan üniversite öğrencilerinde ortaya konması büyük önem arz etmektedir. Bu ilişki örüntüsünün incelenmesi üniversite öğrencilerinin psikolojik uyumlarının daha iyi sağlanmasına yönelik geliştirilecek, koruyucu ve önleyici çalışmalara önemli katkılar sağlayabilecektir.

1.1 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri ile bilinçli farkındalık, bağlanma stilleri (güvenli, kayıtsız, korkulu ve saplantılı bağlanma) ve öz-kontrol düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemektir. Bu kapsamda çalışmayı gerçekleştirmek için iki ayrı amaç belirlenmiştir.

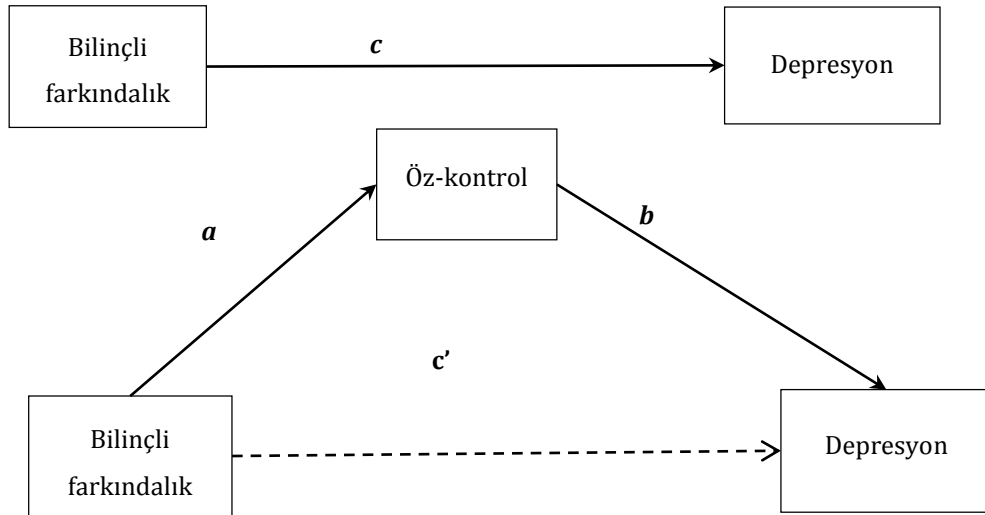
1. Araştırmanın **birinci amacı** üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bilinçli farkındalık ile ilişkisi ve bu ilişkide öz-kontrolün aracılık rolünün ortaya konmasını hedeflemektir.
2. Araştırmanın **ikinci amacı** ise üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin her bir bağlanma stili (güvenli, kayıtsız, korkulu ve saplantılı

bağlanma) ile ilişkisi ve bu ilişkide öz-kontrolün aracılık rolünün ortaya konmasını hedeflemektedir.

Araştırma soruları

Çalışmanın iki ana amacı doğrultusunda değişkenler arasındaki ilişkiler temel aracılık modeli (basic meditation model) yoluyla incelenmek üzere aşağıda verilen araştırma sorularına yanıt aranmıştır.

1. Bilinçli farkındalık öz-kontrol aracılığıyla üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerini anlamlı bir biçimde yordamakta mıdır? Bu araştırma sorusuna yanıt bulmak üzere önerilen hipotetik şekil 1.1. deki gibidir.*¹

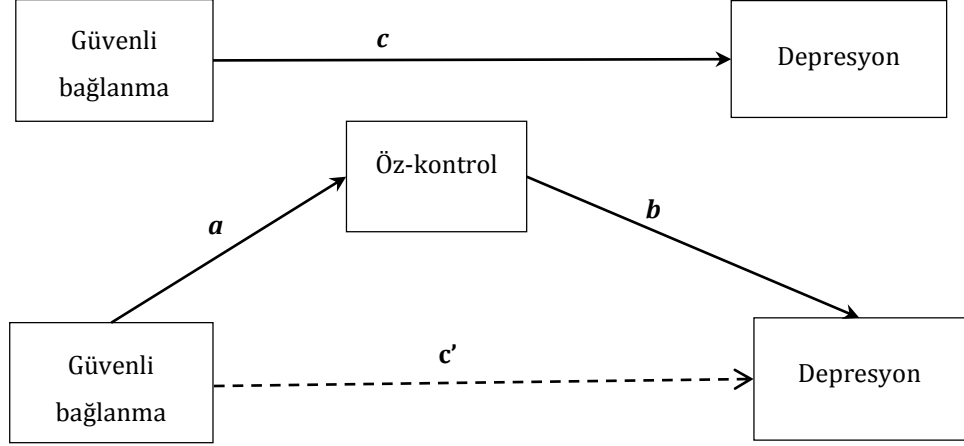


Şekil 1.1. Öz-kontrolün bilinçli farkındalık ile depresyon arasındaki aracılık rolüne ilişkin önerilen hipotetik model

2. Her bir bağlanma stiline öz-kontrol aracılığıyla üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerini anlamlı bir biçimde yordamakta mıdır? Bu bağlamda; sırası ile güvenli, kayıtsız, korkulu ve saplantılı bağlanmanın her biri ile depresyon arasındaki ilişkide öz-kontrolün aracılık rolüne ilişkin hipotetik modeller aşağıda sıralanmıştır.

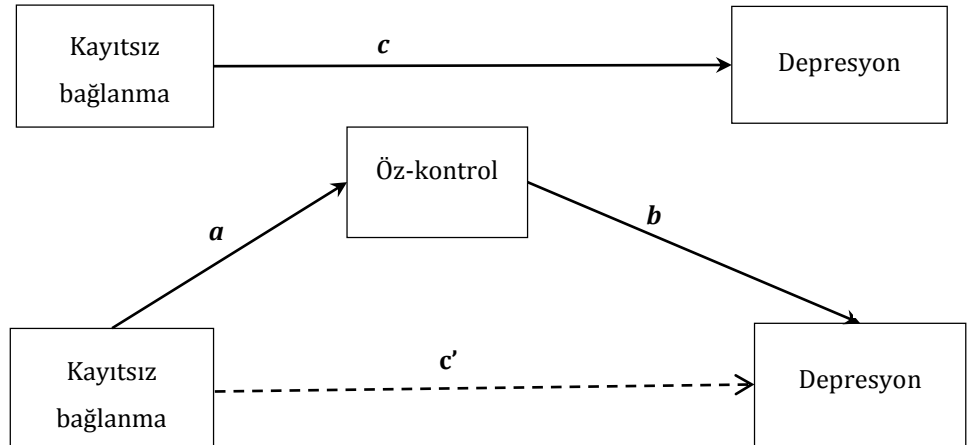
¹ Test edilen modellere ilişkin kuramsal açıklamalar ve analiz yöntemleri ile ilgili detaylı açıklamalar Yöntem bölümünde Verilerin Analizi başlığı altında sunulmuştur.

- a) Güvenli bağlanma öz-kontrol aracılığıyla üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerini anlamlı bir biçimde yordamakta mıdır? Bu araştırma sorusuna yanıt bulmak üzere önerilen hipotetik model şekil 1.2. deki gibidir.



Şekil 1.2. Öz-kontrolün güvenli bağlanma ile depresyon arasındaki aracılık rolüne ilişkin önerilen hipotetik model

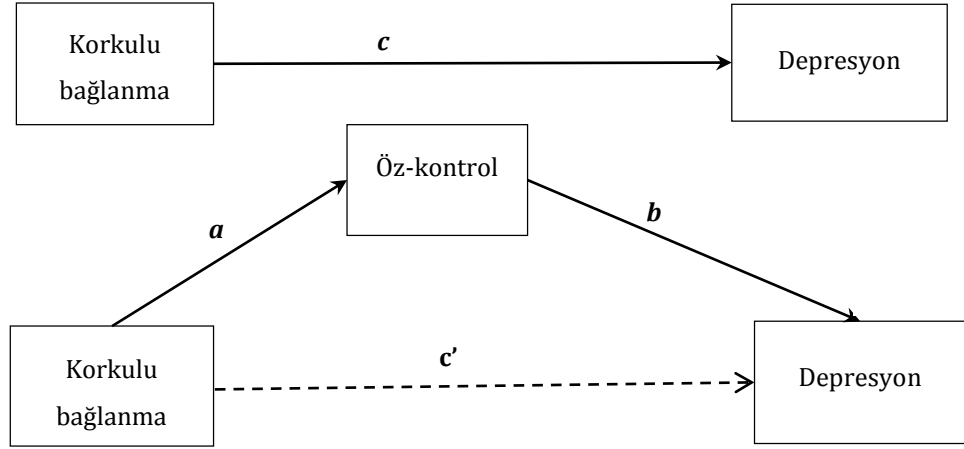
- b) Kayıtsız bağlanma öz-kontrol aracılığıyla üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerini anlamlı bir biçimde yordamakta mıdır? Bu araştırma sorusuna yanıt bulmak üzere önerilen hipotetik model şekil 1.3. 'deki gibidir.



Şekil 1.3. Öz-kontrolün kayıtsız bağlanma ile depresyon arasındaki aracılık rolüne ilişkin önerilen hipotetik model

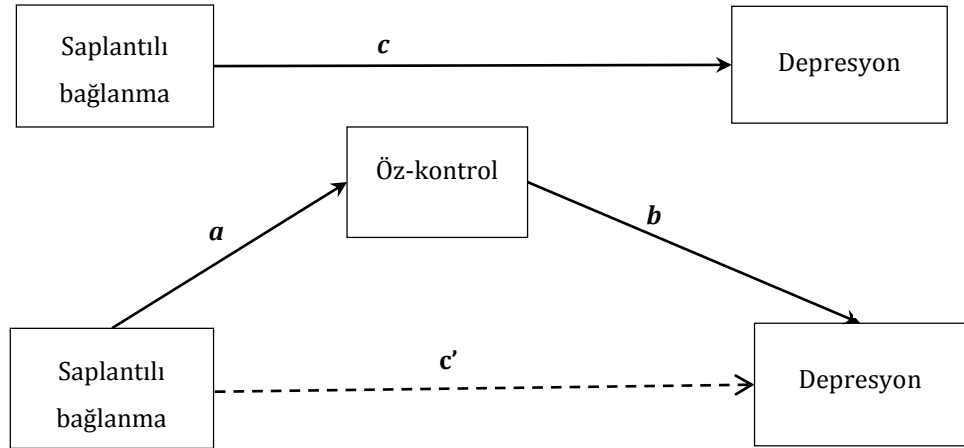
- c) Korkulu bağlanma öz-kontrol aracılığıyla üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerini anlamlı bir biçimde yordamakta mıdır? Bu

araştırma sorusuna yanıt bulmak üzere önerilen hipotetik model şekil 1.4.'deki gibidir.



Şekil 1.4. Öz-kontrolün korkulu bağlanma ile depresyon arasındaki aracılık rolüne ilişkin önerilen hipotetik model

- d) Saplantılı bağlanma öz-kontrol aracılığıyla üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerini anlamlı bir biçimde yordamakta mıdır? Bu araştırma sorusuna yanıt bulmak üzere önerilen hipotetik model şekil 1.5.'deki gibidir.



Şekil 1.5. Öz-kontrolün saplantılı bağlanma ile depresyon arasındaki aracılık rolüne ilişkin önerilen hipotetik model

1.2 Araştırmanın Önemi

Üniversite öğrencilerinin yaşamını olumsuz yönde etkileyen faktörlerin başında gelen depresyon oldukça masraflı bir hastalıktır. Danışana sunulan terapi hizmeti, hastane ve ilaç masrafları ve bunlara ek olarak direkt olmayan etkileriyle

beraber oldukça büyük bir bütçeye denk gelmektedir. Nitekim depresyonun sadece Avrupa'daki bir yıllık maliyeti Avrupa birliğinin bir yıllık bütçesinin % 1 kadardır (Sobocki, Jönsson, Angst, ve Rehnberg, 2006, s. 87).

Depresyon özellikle üniversite öğrencileri arasında gittikçe büyüyen bir sorun olmaya başlaması ve günümüzde getirdiği riskler düşünüldüğünde erken tanı konulmaz ve müdahale edilmezse sonuçlarının ciddi olabilmesi sözkonusudur. Bu nedenle depresyon ile ilgili müdahale çalışmaları önemli ölçüde desteklenmektedir (Miller ve Chung, 2009, s. 1258). Üniversitede yeni bir ortam olması ve uyum güçlükleri öğrencinin yaşayacağı problemleri artırmakta depresyona yakalanma risklerini artırabilmektedir. Dolayısıyla ülkemizde yaklaşık iki buçuk milyon üniversite öğrencisi olduğu düşünüldüğünde, çağımızın hastalıklarından biri sayılan depresyonu açıklamaya çalışan bu araştırmadan elde edilecek bulguların oldukça önemli olduğu belirtilebilir.

Diğer yandan araştırmada son yıllarda ruh sağlığı alanında sıklıkla çalışılmaya başlanan bilinçli farkındalığın depresyonla ve bu değişkenin öz-kontrol ile ilişkisinin ortaya konması ve buna yönelik önleyici çalışmalar ve müdahale hizmetlerinin geliştirilmesi açısından önem arz etmektedir. Birçok çalışmada bilinçli farkındalığın öz-kontrol mekanizmaları için oldukça yararlı olduğu ve duygusal düzenlemeye de yardımcı olduğu ortaya konulmuştur (Brown ve Ryan, 2003, s. 823). Bilinçli farkındalığın hem önleyici ve koruyucu faktör olarak hem de müdahale için kullanılması çalışmada ortaya konacak bulguların ve test edilecek modellerin önleyici hizmetler ve müdahale hizmetleri için kaynak teşkil edeceği düşünülmektedir.

Yapılan araştırmalarda bireylerin öz-kontrolünü yükseltmenin mümkün olduğu belirtilmiştir. Öz-kontrol geliştirme çalışmaları yapmak bireyin öz-kontrol gücünü yükseltip diğer alanlarda da kullanmasına imkan tanımaktadır (Muraven, 2010a, s. 467). Bu anlamda öz-kontrol kavramını açıklamaya yönelik çalışmalar psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanına katkı sağlayabilecektir. Buna ek olarak, öğrencilerin bağlanma stillerinin kişiler arası ilişkilerde ve depresyon üzerindeki etkisinin önemli olduğu düşünülmektedir. Özellikle üniversiteye yeni gelmiş bireylerin ilişki kurma biçimlerinin bağlanma stillerinden etkilendiği göz önünde

bulundurulduğunda uyum sürecinde yaşanacak sorunların önüne geçmek için bağlanma ve depresyon arasındaki ilişkilerin ortaya konulması yararlı olabilecektir.

Ülkemizde depresyon ve yetişkin bağlanma stilleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri ile ilgili araştırmaların sınırlı olduğu öz-kontrol ile ilgili çalışmaların ise az olduğu gözlenmektedir. Yurt dışında bu kavramlarla ilgili çalışmalar yoğun olarak yapılmaktadır. Ülkemizde de bu tür çalışmaların artması depresyon ile baş etmede ve alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmada elde edilecek bulgular, üniversite psikolojik danışma merkezlerinde verilecek hizmetlerin yapılandırılmasına ve öğrencilere yönelik önleyici ruh sağlığı politikaların geliştirilmesine önemli katkılar sağlayabilecektir. Öğrencilerin depresyon düzeyleri ile ilişkili etkenlerin ortaya konulması onlara daha etkin psikolojik yardım hizmeti sunulmasında önemli bir rol üstelenecektir. Örneğin depresyon ile baş etme ve üniversiteye uyum programlarının geliştirilmesinde bu araştırmadan elde edilecek bulguların katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Böylece öğrencilerin problemleriyle daha işlevsel bir şekilde başa çıkabilmeleri için geliştirilecek hizmetlerin kalitesi artırılabilir.

1.3 Sınırlılıklar

- Araştırmanın çalışma grubu, 2015-2016 öğretim yılında Anadolu Bu Üniversitesi örgün lisans programlarına devam eden üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.
- Araştırmada elde edilen bulgular, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İlişki Ölçekleri, Beck Depresyon Ölçeği ve Kısa Öz-Kontrol Ölçeğinin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

1.4 Tanımlar

Depresyon: Depresyon elem, üzüntü, isteksizlik, karamsarlık, değersizlik, kötümserlik, sıkıntı, umutsuzluk, yetersizlik, güçsüzlük, aktivite azalması, durgunluk, fizyolojik ve zihinsel işlevlerde yavaşlama gibi belirtileri olan bir sorundur (Beck ve Alford, 2009, s. 8; Hisli, 1989, s. 10)

Bağlanma: Bağlanma bir bireyin başka bir bireye karşı geliştirdiği derin ve duygusal bağıdır (Ainsworth, 1969, s. 26; Bowlby, 1969, s. 181-183).

Bilinçli farkındalık: İçinde bulunduğun an'a bilerek, isteyerek ve herhangi bir yargılama olmadan odaklanma becerisi ve yeteneğidir (Bishop ve diğerleri, 2004; Kabat-Zinn, 2003).

Öz-kontrol: Öz-kontrol kişinin içsel tepkilerini değiştirebilme ve bastırma yeteneği, aynı zamanda istenmeyen davranışsal eğilimlerin önüne geçebilme ve istenmeyen davranışlardan kendini alıkoyma kapasitesidir (Tangney ve diğerleri, 2004, s. 314).

2. ALANYAZIN

Bu bölümde depresyon, bağlanma, bilinçli farkındalık ve öz-kontrol ile ilgili kuramsal açıklamalar ile bu değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalara yer verilmiştir.

2.1 Depresyon

Depresyon ilk çağlardan itibaren hep olagelmıştır. Eski çağlarda depresyonun meydana gelmesinde doğüstü güçlerin etkili olduğu inancı yaygın iken, Hipokrat ile birlikte depresyona yaklaşım sistemli olarak fiziksel mekanizmalar aracılığıyla olmuştur. Hipokrat depresyonun beyindeki bazı bozuklulardan kaynaklanabileceğini belirtmiş ve melankoli olarak tanımlamıştır (Yetkin ve Özgen, 2007, s. 1). Beck ve Alford (2009, s. 3) ise depresyonun Hipokrat tarafından melankoli olarak tanımlandığından beri günümüze kadar bu tanımın birçok değişikliğe uğradığını ve halen klinik çalışmacılar ve araştırmacıların depresyonu tanımlarken kimi farklılıkları ortaya koyduğunu belirtmektedirler.

Her ne kadar tek bir tanım olmasa da depresyonu birçok araştırmacı açıklamaya çalışmıştır. Depresyon, genel olarak kişinin sosyal işlevlerini ve günlük yaşama dair etkinliklerini rahatsız edecek ve bozacak dereceye ulaşmış üzüntü, melankoli veya keder durumudur (World Health Organization, 2004). Köknel'inde (2005) belirttiği gibi depresyon kederli duygu durum, elem doğrultusunda artmış olan duygulanım, karamsarlık, kötümserlik, sıkıntı, umutsuzluk, yalnızlık gibi tedirgin duygu durumu, zihinsel işlevlerde azalma, yavaşlama, buna paralel olarak hareketlerde yavaşlama, ruhsal etkinliklerde azalma ve yavaşlamadır.

Yukarıdaki tanımlamalara paralel olarak Türkçapar göre (2009) depresyonun üç tane tanımı bulunmaktadır. Buna göre genel kullanım olarak depresyon: Hüzün, üzüntü, keder, mutsuzluk gibi duygular insanların yaşamında deneyimledikleri durumlardır. Ruhsal semptom durumu olarak depresyon: bu depresyon türünde bireyde fiziksel belirtiler ve ruhsal belirtiler eşliğinde depresyon ortaya çıkmaktadır. Psikiyatrik bir hastalık olarak depresyon: Psikiyatrik bir bozukluğu tanımlamak için de kullanılan, belli belirtilerle devam eden ve bazen süreklilik arz eden ruhsal rahatsızlıktır.

Sonuç olarak günlük yaşamda depresyon çökkünlük, üzgün olma, umutsuzluk ve mutsuzluğa karşılık gelmekte ve bu duygular kişinin yaşadığı duruma bağlı gelişmektedir. Depresyon her ne kadar psikolojik ve fiziksel sağlıktaki değişmelere işaret etse de depresyondaki kişilerin birçok sorunu da beraberinde yaşaması (yeme içmede sorunlar ve uykusuzluk gibi) depresyonu tanımlarken bazı zorlukları beraberinde getirmektedir.

Diğer yandan depresyonla birlikte bireyin yaşamında uyku bozuklukları, yemek yeme alışkanlıklarının bozulması ya da cinsel isteksizlik gibi değişimler meydana gelmektedir. İçeride işleyen üzüntü, tasa, acı ya da çökkünlük, gerginlik, huzursuzluk, kızgınlık, suçluluk ya da çaresizlik duyguları kişinin günlük işlevselliğini de büyük ölçüde bozmaktadır (Köroğlu, 2004). Depresyon için kullanılan monopolar deyimini yerini unipolara bırakmıştır (American Psychiatric Association, 2003; World Health Organization, 2004). Depresyon bu anlamda çok boyutlu bir ruhsal hastalık olarak ele alınmakta ve temel belirtilerinden söz edilmektedir. Bunlar psikolojik ve fizyolojik belirtiler olarak ikiye ayrılmaktadır. Fiziksel belirtiler insomnia, hipersomnia, uyumakta zorluk çekme ya da uyanmakta zorluk gibi uyku düzeninde bozulmalar, iştahta azalma veya artma sonucunda kilo kaybı ya da ani kilo artışı, cinsel isteğin azalması, çabuk yorulma, halsizlik ve isteksizlik, hareketlerde yavaşlama, sürekli yorgunluk hali, hastalıklara çabuk yakalanma şeklinde sıralanabilmektedir (Yates ve diğerleri, 2004). Psikolojik belirtiler ise, bezginlik, daha önce zevk aldığı aktivelerden zevk alamama, kendini umutsuz ve çaresizlik hissetme ile beraber yarasız ve değersiz olduğuna inanma, kendine olan güvensizlik ve hayata karşı karamsar tutum, kararsızlık, kendinden hoşnutsuzluk, kötümserlik, üzüntü, kararsızlık olarak öne çıkmaktadır (Friedman, Anderson, Arnone, ve Denko, 2009). Bunlara ek olarak intihar düşüncesi, dürtüsel davranışlar, aşırı alkol kullanımı ve travmaya maruz kalma da psikolojik belirtiler arasında sayılmaktadır (Hawton ve Harriss, 2007, s. 1575).

Yukarıda sayılan belirtilerin dünya genelinde 350 milyon insanı etkilediği tahmin edilmektedir. Özellikle uzun süreli orta ve ağır depresyon ciddi bir sağlık sorununa dönüşebilmektedir. Kişinin aile yaşamında, okulda ve işte yaşam işlevlerini yerine getirmesine engel olabilmektedir. En tehlikelisi depresyon intihara yol açabilmektedir, her yıl 800000 kişi depresyon nedeniyle intihar

etmektedir. İntihar 15-29 yaş aralığındaki ölümlerin sebeplerinde ikinci sırayı almaktadır (World Health Organization, 2010). Yukarıda yapılan kuramsal açıklamalardan da anlaşılacağı üzere depresyon çok boyutlu ve birçok farklı etken tarafından etkiye maruz kalan bir hastalıktır. Bu anlamda depresyonun nedenleri çok çeşitli olabilmektedir.

2.1.1 Depresyonun nedenleri

Depresyona nelerin yol açtığı hakkında birçok farklı düşünce ileri sürülmekle birlikte son yıllarda yapılan çalışmalar genellikle tek neden değil birçok nedenin depresyon üzerinde etkili olduğu sonucuna işaret etmektedir. Blackburn (1996) depresyonu tamamen biyolojik (fiziksel) sebeplerle ya da bütünüyle psikolojik yönüyle tanımlamak yerine, bu sorunu birbirini karşılıklı etkileyen birçok faktörün sonucu olarak açıklamanın daha isabetli olacağını belirtmiştir.

Depresyon biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerin karmaşık etkileşimi sonucu ortaya çıkmaktadır. Zorlu yaşam olaylarıyla (işsizlik, yas, psikolojik travma) karşılaşan insanların depresyona girmeleri daha olası görünmektedir. Bunun sonucu olarak depresyon daha çok strese, işlev bozukluğuna ve etkilenen kişinin yaşamını daha da olumsuz hale gelmesine yol açabilir. Ayrıca depresyon ve fiziksel sağlık arasında karşılıklı etkileşim vardır fiziksel sağlıktaki bir olumsuzluk depresyona yol açabilir ya da tam tersi durumda söz konusu olabilir (World Health Organization, 2012). Seitz (1971) depresyonun, önemli bir pekiştirecin ortadan kaldırılması, kişinin davranış repertuarının zayıflaması, kayıp ve yoksunluk durumlarının ortaya çıkması gibi belirli bazı durumlarda ortaya çıktığını vurgulamaktadır. Sonuç olarak depresyonun nedenleri genel olarak biyolojik ve genetik, psikolojik ve sosyal nedenler başlıkları altında gruplandırılabilir.

2.1.1.1 *Biyolojik ve genetik nedenler*

Depresyonun biyolojik özellikleri son yıllarda önemli çalışmalara konu olmaya başlamıştır. Kan ve idrar tahlilleri, beyin ile ilgili patolojik çalışmalar ve diğer organların depresyon sırasındaki işlevlerine kadar yüzlerce çalışma yapılmaktadır. Bu çalışmalarda önemli pozitif bulgulara ulaşmakla birlikte depresyona ilişkin bilgiler hala sınırlı kalmaktadır (Beck, 2008). Özellikle majör depresyonda beyin ile üç ana nörotransmitter (dopamin, epinefrin ve serotonin)

arasında ilişki gözlenmektedir. Özellikle depresyonun belirli semptomları nörotransmitterlerin artmasında ve azalmasında etkili olmaktadır. Böylece depresyon bazı nörokimyasal mekanizmalarla ilişkilidir ve ayrıca nörotransmitterler arasındaki bozukluklar ve dengesizliklerde depresyonun sorumlusu olabilmektedir (Nutt, 2007, s. 4). Yine alanyazında depresyonun endokrin sisteminde değişikliğe sebep olan kronik stresten de kaynaklanabileceği ileri sürülmektedir (Dickerson ve Kemeny, 2004).

Alanyazında depresyonun meydana gelmesinde genetik faktörlerin etkili olduğunu savunan çalışmalarda bulunmaktadır. Genetik araştırma sonuçları riskli genlerin bireylerin sağlamlık düzeylerine etki ettiğini ortaya koymakta ve depresyona etki eden biyolojik faktörleri tanımlamaktadır. Böylece riskli genlerin çevresel şartlar uygun olduğunda depresyon üzerinde etkili olabilmektedir (Rende, 2012). Bu çerçevede genetik çarpıklığın hem depresyon için hem de olumsuz yaşam olayları için ciddi bir risk faktörü olabildiği belirtilmektedir (Kendler, Thornton, ve Gardner, 2001). Ayrıca yetişkin depresyonun % 30-40 civarında etkisini, genetik etkiler ile açıklanabileceği, özellikle kritik yaşam olaylarından ve kronik stresten kaynaklanan depresif bozuklukların genetik faktörlerle açıklamanın olası olduğundan söz edilmektedir (Lau ve Eley, 2010, s. 313).

Araştırmalar evlatlık ve ikiz çalışmalarında daha önce depresyon geçirmiş birinci derece akrabaların depresyon geçirmemiş kişilere göre depresyon geçirme olasılığının 2-3 kat fazla olabileceğini belirtmektedir (Yemez ve Alptekin, 1998). Aslında çevresel zorlu yaşam olayları ile karşılaşan pek çok bireyde depresyon oluşmazken genetik yatkınlığı olan bireylerde yaşam olaylarının tetikleyici bir rol oynadığı düşünülmektedir. Bu düşünce çerçevesinde depresyonu olan bireylerin yaşam olayları karşısında depresyona girmesinin altında genetik faktörlerin olabileceğine işaret edilmektedir (Ünal ve diğerleri, 2002a, s. 8).

Araştırma bulguları çocuk istismarı ve genotipin çocuklarda depresyon için risk faktörü oluşturabileceğini de ortaya koymaktadır (Feder, Nestler, ve Charney, 2009; Kaufman ve diğerleri, 2006a, s. 673). Depresyonun biyolojik boyutunu açıklamaya çalışan birçok araştırma olmasına rağmen depresyonun biyolojik ve genetik nedenleri tüm boyutlarıyla ortaya koymak oldukça güç olmaktadır (Beck ve

Alford, 2009). Sonuç olarak depresyonu açıklamaya çalışan biyolojik çalışmalar beynin ve bazı hormonların depresyon ile ilişkili olabileceğine işaret etmekte, yapılan genetik çalışmalarda ise özellikle bireyin genetik yapısının depresyon üzerinde etkili olabileceğini düşündürmektedir.

2.1.1.2 Psikolojik nedenler

Alanyazında depresyonun sebepleri arasında birçok psikolojik faktör sayılmaktadır. Kişilik özellikleri, bilişsel bozukluklar ve öz- yeterlilik bunlardan bazılarıdır. Blazer ve Hybels'in (2005b) belirttiği gibi kişilik özellikleri depresyona yatkınlıkta önemli rol oynamaktadır. Bu çerçevede bilişsel teoriler bazı bireylerin düşük benlik saygıları ve geleceğe dair umutsuz bakış açıları sebebiyle stresli yaşam olaylarını olumsuz yorumlamaya yatkın oldukları için bilişsel olarak depresyona karşı daha kırılgan oldukları vurgulanmaktadır (Haeffel ve Grigorenko, 2007). Alanyazında herhangi bir bağımlılığı bulunan, obsesif ve histrionik kişilik bozukluğu bulunan bireylerin depresyona yakalanma risklerinin yüksek olduğu (Yemez ve Alptekin, 1998) nevrotik kişilik özelliği ile öznel iyi oluş arasında negatif bir ilişki bulunduğu ortaya konmaktadır (Doğan, 2012).

Beck (2008) tarafından geliştirilen Depresyonda Bilişsel Bozukluklar Modeli depresyonun temel sebebinin uyumsuz ya da uygun olmayan bilişlerden kaynaklandığını savunur. Geliştirildiğinden beri geçirdiği değişimler sonucu depresyonun genetik, nörokimyasal ve bilişsel faktörlerin etkileşimi sonucu ortaya çıktığını ileri sürer. Bu modele göre depresyonda bilişsel bozukluklar üç prensip üzerine kuruludur. Bunlar bilişsel üçlü (birey kendisini, çevresini ve geleceğini olumsuz anlamlandırır), tekrarlayan şablonlar veya depresif düşünce şemaları ve inanışları, çarpıtılmış bilgi işleme süreçlerine yol açan bilişsel hatalardır. Böylece model tarafından bireyin bilişsel alanda çevresine ve kendisine ilişkin algılamaları, değerlendirmeleri ve yorumlarında çarpıklıklar oluşturabileceği ve bu tekrarlayan düşünce şemalarında bireyde karamsarlık, çaresizlik duygularının tetiklemesine bağlı olarak depresyonu meydana getirebileceği öne sürülmektedir (Beck, 2008).

Duygusal kontrol ve öz-yeterlilikte majör ve minör depresyonu açıklamada önemli bir role sahiptir. Özellikle öz-yeterliliğin yüksek olması durumunda bireyin depresyon düzeyi düşmekte (Blazer ve Hybels, 2005a, s. 1241), diğer yanda öz

yeterlilik algısındaki düşüklüğün depresyonun artışında önemli bir belirleyici olduğu ortaya konmaktadır (Kayri ve Boysan, 2008). Ayrıca iyimserlik, olumlu duygular, yakın aile bağları, pozitif rol modeller, zorlu durumlarla başa çıkmaya ait geçmiş yaşantılar, bilişsel yeniden yapılandırma becerisi, duygusal düzenleme, sosyal destek, özgecilik, iyi fiziksel sağlık ve becerilerini geliştirmeye kendini adanma gibi faktörlerde bireyin depresyona yakalanma durumu üzerinde etkili olabilmektedir (Southwick ve Charney, 2012).

Sonuç olarak kişilik özellikleri, bilişsel bozukluklar ve öz-yeterliliğin bireyin depresyon düzeyi üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Bireyin kişilik özellikleri onun depresyona karşı dirençli olmasına veya daha az dirençli olmasını, bilişsel bozukluklar özellikle yaşam olaylarını yorumlamada ve duygusal tepki geliştirmede etkili olurken, öz-yeterlilik ise yüksek olması halinde bireyi depresyona karşı koruma özelliği gösterebileceği, yani öz-yeterliliğin depresyon üzerinde güçlü bir etkiye sahip olabileceği söylenebilir.

2.1.1.3 Sosyal nedenler

Alanyazında depresyonun sadece biyolojik ve psikolojik faktörlerden dolayı meydana gelmediği aynı zamanda geniş bir sosyal risk faktörlerinden de etkilendiği ortaya konmaktadır. Depresyonla ilişkilendirilen temel sosyal nedenler ekonomik sorunlar, ailede ve iş yaşamındaki çatışmalar, emeklilik, iflas, iş kaybı, bir yakının kaybı, beden sağlığının bozulması, evlilik yaşam olaylarıdır (Horwitz ve Scheid, 1999). Evlilik durumu, iş durumu, eğitim durumu, genel anlamda ekonomik durumu yaşam tarzı, hatta yaşadığı coğrafi bölge bile depresyona yakalanma riskini artırmaktadır (Mirowsky ve Ross, 2003).

Kişinin sosyo ekonomik durumu onun eğitim, iş, gelir ve sağlık gibi kaynaklara ulaşımında önemli bir etkiye sahiptir. Eğitim bireyin sosyo-ekonomik yaşamdaki sıralamasında önemli bir role sahiptir. İyi bir eğitim iyi bir iş sağlamakta ve aynı zamanda fiziksel ve ruhsal sağlıkla avantaj sağlamakta ve bireyin depresyona yakalanma olasılığı düşmektedir (Ross ve Mirowsky, 2006). Yine bazı araştırmalarda çevresel faktörlerin bireylerin depresyona karşı kırılganlıklarını önleyici etkisi olduğu ortaya konmaktadır (Kaufman ve diğerleri, 2006b). Örneğin sağlıklı çocuk yetiştirme becerileri ve sosyal destek, psikolojik sağlık

müdahaleleriyle birlikte depresyona karşı koruyucu etki yapmaktadır (Southwick ve Charney, 2012). Bununla birlikte geçmişten günümüze istenmeyen yaşam olaylarının depresyonla ilişkisi bilene gelmiştir. Bu tür gelişmeler psikolojik iyi oluşu düşürmektedir. Her ne kadar yaşamdaki olumlu ya da olumsuz tüm değişimler stres durumu yaratsa da istenmeyen yaşam olayları (kaynakların kaybıyla sonuçlanan değişimler) depresyonu artırmaktadır (Mirowsky ve Ross, 2003).

Alanyazında yaşam olayları, bağımlı yaşam olayları ve bağımsız yaşam olayları olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Bağımlı yaşam olayları; bireyinde dahil olduğu yaşam olayları (örneğin ayrılma veya boşanma gibi) iken bağımsız yaşam olayları; bireyin kontrolünün dışında gelişen olaylardır (örneğin ölüm ya da doğal afetler gibi). Bu çerçevede yapılan araştırmalar bağımlı yaşam olaylarının depresyonu yordadığı ve bağımsız yaşam olaylarının da depresyonda etkili olsa da bağımlı yaşam olaylarının depresyonu yordama gücünün daha yüksek bulunduğunu göstermiştir (Kendler, Karkowski, ve Prescott, 1999). Bu çerçevede çeşitli çalışmalar ailesel genetik özelliklerin, depresif kişilik özelliklerin, kadın olmanın, eğitim düzeyi düşüklüğünün, olumsuz yaşam olaylarının, yakın ilişki azlığının, bedensel hastalıkların, depresyon için zemin hazırladığını belirtmişlerdir. Özellikle, erken yaşta ana-baba kaybı, daha sonra depresyon gelişebileceğinin öngörülmesini sağlayan en önemli yaşam olayı olarak belirtilmektedir (Ünal ve diğerleri, 2002b).

Sonuç olarak kimi araştırmalar depresyonun sebeplerini sosyo-ekonomik kaynaklarla açıklarken kimisi ise önemli yaşam olayları, kişinin geldiği ailenin özellikleri, eğitim düzeyi ve cinsiyet gibi nedenlerle açıklamaktadır. Yukarıdaki açıklamalardan da anlaşılacağı üzere depresyonun nedenleri çok çeşitli olabilmektedir. Depresyonun nedenlerini biyolojik, psikolojik ve sosyal yönden ele alan biyopsikososyal yaklaşımla açıklamanın mümkün olduğu görülmektedir.

2.1.2 Depresyon türleri

Amerikan Psikiyatri Birliği'nin (American Psychiatric Association, 2003) DSM 5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders - Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı) ve Dünya Sağlık Örgütü'nün (World Health Organization, 2004) ICD 10 (The International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems - Hastalıklar ve Sağlık Problemlerinin Uluslararası İstatistiksel Sınıflaması) el kitaplarında bireylerde görülen depresyon

ölçütlerine ve bunların türlerine yer verilmiştir. Dünyada ve ülkemizde bu iki tanı ölçütleri büyük oranda temel alınmaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü depresyonu semptomlarının sayısı ve yoğunluğuna göre epizotları hafif, orta ve ağır olarak sınıflandırmaktadır. Hafif depresyonda; kişi birçok işlevini sürdürür ancak belirtilerden iki veya üçünü gösterir. Orta düzey depresyonda; belirtilerden dört ya da fazlasını gösterir birey, günlük aktivitelerini sürdürmekte zorlanır. Ağır depresyon psikotik belirtileri olan ve olmayan diye ayrılmaktadır. Psikotik belirtileri olmayanda; benlik saygısını kaybı, değersizlik hissi, intihar düşüncesi baskındır. Psikotik belirtileri olan ağır depresyonda ise; hallüsinasyonlar, psiko motor yetilerde aksaklıklar, sosyal aktiviteleri sürdürmemeye, yaşamı tehdit eden intihar, açlık susuzluk durumları söz konusu olabilir (World Health Organization, 2004). ICD 10 (World Health Organization, 2004) hafif, orta ve ağır depresyonda bireylerin ruh hallerinde çökme, enerjilerinde düşme ve yaşamdaki aktivelerin azalma görüldüğünü tanı koydurucu belirtilerden çok, bu belirtilerin süregelen olması, gün boyunca devam etmesi ve çevresel etkiler değiştiğinde değişiminin olmamasının depresyonun türünü belirlemekte önemli olduğunu belirtmektedir.

Amerikan Psikiyatri Birliği (American Psychiatric Association, 2003) depresif bozuklukları bipolar ve unipolar diye ikiye ayırmıştır. DSM 5'te depresyon bozuklukları, yıkıcı duygudurumu düzenleyememe bozukluğu, major depresyon bozukluğu, süregiden depresyon bozukluğu (distimi), premenstrüel disfori bozukluğu, maddenin/ilacın yol açtığı depresyon bozukluğu, başka bir sağlık durumuna bağlı depresyon bozukluğu, tanımlanmış diğer bir depresyon bozukluğu (yineleyen kısa depresyon, kısa süreli depresyon dönemi, yeterli belirtisi olmayan depresyon dönemi) ve tanımlanmamış depresyon bozukluğu şeklinde sınıflandırılmıştır(American Psychiatric Association, 2003).²

²Burada sıralanan depresyon türlerinin ayrıntılı tanımları, belirtileri ve tanı ölçütleri için DSM 5'e bakılabilir.

Sonuç olarak depresyon türlerinin sınıflandırılmasında birçok değişik yaklaşım bulunmakta ve her bir yaklaşım farklı tanı kriterlerini ön planda tutmaktadır. DSM 5 ve ICD 10 tanı sistemi dünyada ve ülkemizde en çok kabul gören tanı sistemleridir. Bu tanı sistemine göre ICD 10 depresyonu hafif, orta ve ağır olarak üzere üçe ayırırken, DSM 5 ise bipolar ve unipolar olarak ayırmakta ve bunları da kendi içinde belirtileri ve tanı ölçütlerine göre farklı türlere ayırmaktadır.

2.1.3 Depresyonun tedavisi

Depresyonun tedavi etmeyi amaçlayan birçok terapi yöntemi bulunmaktadır. Tüm bu terapilerin temel amacı bireyin depresyon belirtilerinden en kısa süre kurtulmasına yardım etmektir. Her bir terapi yöntemi kendi teorik arka planı çerçevesinde depresyona müdahale teknikleri geliştirmiştir (Friedman ve diğerleri, 2009). Bu terapi yöntemlerinde etkililiği kanıtlanmış çeşitli psikoterapi uygulamaları bulunmaktadır. Bu uygulamaların tamamı aynı zamanda ilaç tedavisiyle birlikte sürdürülebilmektedir. Bunlar bilişsel davranışçı terapi, kişilerarası psikoterapi ve aile terapisi (Robins, Caspi, ve Moffitt, 2002).

Bilişsel Davranışçı terapinin amacı danışanlara yanlış inançlarını gösterme ve düzeltmelerine yardımcı olma yoluyla duygusal stres düzeylerini azaltmaya yöneliktir. Özellikle orta ve şiddetli düzeydeki depresyonlu bireylerde etkilidir. Bu terapi ve ilaç tedavisinin sonuçları birbirine yakındır. Üstelik Bilişsel Davranışçı Terapinin koruyucu etkisi daha fazladır. Kronik depresyonun tedavisinde Bilişsel Davranışçı Terapi ve antidepressan ilacı beraber daha etkili olabilmektedir. Son yıllarda yapılan araştırmalar bilişsel terapinin risk faktörü olan depresyonun bilişsel boyutuna yaptığı etkinin özgün olduğunu ortaya koymaktadır (Türkçapar, 2009).

Kişilerarası psikoterapi, depresyonun yoğunluğu veya geçmişine bakmadan, kişiler arası ilişkilerden, bireyler arası kayıplardan, rol çatışmaları ve geçişlerinden, sosyal yalıttan ve sosyal beceri eksikliğinden kaynaklandığını savunur. Kişiler arası psikoterapistler danışanların depresyona yol açan kişiler arası ilişkilerini anlamlandırmasına ve değiştirmesine yardım eder. Uzun vadede ise bireyin sosyal olarak işlevselliğini artırmaya çalışırlar. Sonuç olarak Kişiler Arası Psikoterapi

depresyona yatkınlık ve bağlanma ilişkilerine yoğunlaşarak bireyin yakın ilişkilerini güçlendirmeye ve sosyal desteğini artırmaya çalışır (Klerman ve Weissman, 1994).

Aile Terapisi ise depresyona müdahaleye ailede dahil olmaktadır. Aile ile yapılacak etkili bir işbirliği, aile içi sorunların tedavi sürecini aksatmaması için elzemdir. Aile ile beraber çalışma tedaviye uyumu ve eşzamanlı olarak depresyonda ilerlemeye katkı sağlamaktadır (Metz, 2008, s. 13).

Dünya Sağlık Örgütü'nün belirttiği gibi özellikle orta ve ağır depresyonun tedavisinde birçok etkili yöntem bulunmaktadır. Günümüzde depresyonun tedavisinde birçok psikolojik danışma yönteminin yanı sıra tıbbi yardım alınarak antidepresan ilaçlar da kullanılıp kişinin serotonin seviyesi artırılabilir. Burada dikkat edilmesi gereken nokta ilaçların yarattığı yan etkidir; çünkü her kişinin ilaçlara tepkisi farklı olabilmektedir. Bu nedenle ruh sağlığı çalışanlarının ilaç verirken kişinin tüm özelliklerinin göz önünde bulundurulması gerekmektedir (World Health Organization, 2012)

Sonuç olarak hem psikoterapilerin hem de ilaç kullanımının amacı depresyona yol açan sebepleri ortadan kaldırmaktır. Depresyon tedavisinde ikisi birlikte de kullanılabilir. Psikoterapilerin her birinin depresyona yaklaşımı farklı olmakla birlikte temel amaç bireyi depresyona yol açan belirtilerden kurtarmaktır. Bu bağlamda her terapi yaklaşımı depresyonun tedavisinde belli başarılar elde edebilmektedir.

2.2 Bağlanma

Bağlanma teorisi anne ve çocuk arasındaki güçlü duygusal bağların gelişimini açıklamaya çalışan biyolojik davranışçı bir modeldir. Kuram çocukların annelerinden ya da bakıcılarından ayrıldıklarında ve stres durumlarında verdikleri tepkileri gözlemleyerek geliştirilmiştir (Bowlby, 1969, 1973, 1980; Bretherton, 1992). Bowlby (1969) çocukların tehlike ve tehdit algıladıklarında annelerini güvenebilecekleri bir liman olarak gördüklerini söylemiştir. Ayrıca bebeklerin onlara bakan kişilerden ayrılma durumlarında gösterdiği duygusal tepkileri maymunlarında gösterdiğini, bu anlamda bu tepkilerin tahmin edilebilir ve evrensel olduğunu iddia etmiştir (Fraley ve Davis, 1997). Bu tepkilerden ilki karşı koyma; çocuğun bağlandığı kişiyi araması ve ona seslenmesidir, ikinci olarak çaresizlik;

karşı koyma davranışının başarısızla sonuçlanması durumunda çocuğun deneyimlediği hüsrân ve depresyondur. Son olarak kopmadır ve bu bağlanılan kişiye ulaşmak için sonuç alınmadığında aramaktan vazgeçmeyi ve kopma sürecinin başlamasını içerir (Bowlby, 1980).

Bebeklerin temel bağlanma figürüne (çocuğa bakan, koruyan ve destekleyen kişi) verdiği ağlama ve onu arama davranışı etolojik anlamda bir uyum davranışıdır. Çünkü insan yavrusu tek başına beslenemeyen ve korunmaya muhtaç bir varlıktır (Fraley, 2002). Bowlby'e göre evrimsel tarih boyunca çocuklar hayatta kalmak için bir bağlanma figürüne ihtiyaç duyarlar ve şirinlik yapmaları ve bağlanma davranışı gösterme sebepleri de budur (Bowlby, 1980). Bowlby aynı zamanda bebeklerin bağlanma figürü arama davranışını sebebinin doğal seleksiyon mekanizması olduğunu belirterek bu mekanizmayı da davranışsal bağlanma sistemi olarak formüle etmektedir. Yani çocukların bağlanma davranışının sebebi onların içsel olarak güvenliğe, korunmaya ve yaşamaya olan güdüleridir. Çocuklar hasta olduğunda, korktuğunda ya da strese girdiklerinde onların güvenlik ve rahatlama ihtiyaçlarını giderecek olan bağlanma sistemi devreye girmektedir (Bowlby, 1969; Collins ve Feeney, 2000). Bu bağlamda, bağlanma süreci çocuğa yakınlık, güvenli bir ortam ve güvence üssü gibi üç temel işlev sunmaktadır (Bowlby, 1973; Hazan ve Shaver, 1987).

Bell ve Ainsworth (1972) yabancı durum adını verdikleri bir laboratuvar tekniğiyle anne ve çocuk arasındaki bağlanmayı araştırmışlardır. Yabancı durum anne ve çocuk arasındaki bağlanmanın niteliğini ölçen davranışsal bir değerlendirmedir. Çocukların 12 hafta boyunca anneye beraberken, anneden ayrı olduklarında ve tekrar birleştiklerinde gösterdikleri tepkiler gözlenmiş daha sonra anne dışarı çıktığında yabancı bir kişi ortama dahil edilmiştir. Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall (2014) anneye kısa ayrılık ve birleşme sürecinde çocukların üç tane temel davranış gösterdiklerini ifade etmektedirler. İlki güvenli (secure) davranışta çocuklar anneleri etrafında olduğunda çevreyi keşfetmeye başlamışlar, anne ayrıldığında kızgınlık belirtileri göstermişler, anne ortama yeniden geldiğinde rahatlamışlardır. Çocukların % 60'ı bu davranışı göstermiştir. İkincisi kaygılı/kararsız (anxious-ambivalent) davranış çocukların % 20'si bu gruba dahil edilmiş ve anne odadan çıktığında büyük rahatsızlık tepkileri göstermiş, anne geri

geldiğinde bile sakinleşmeleri uzun sürmüş, anneyle iletişim kurmayı reddetmişler anneye yönelik kızgınlık ve öfke davranışı göstermişlerdir. Son olarak kaçınmacı (avoidant) davranış gösterenler anne odadan çıktığında ve geri döndüğünde herhangi bir tepki göstermemişler oyuncaklarla oynamışlar. Bunları geri kalan % 20 yi oluşturmuşlardır. Araştırmacılar çocukları bağlanma davranışına paralel olarak üç tane ebeveyn davranışı tespit etmişlerdir. Bu çerçevede güvenli çocukların annelerinin duyarlı ve ilgili olduğu, kaygılı çocukların annelerinin tahmin edilmez ve kararsız olduğu, son olarak kaçınmacı olan çocukların annelerinin ise reddedici davranışlar gösterdikleri ifade edilmektedir (Ainsworth ve diğerleri, 2014).

Bowlby, (1973) göre çocuklar bebeklik, çocukluk ve ergenlik boyunca ona bakan kişiyle deneyimlediği yaşantıları içselleştirirler ve 'içsel çalışan modeller' (internal working models) geliştirirler. Bu içsel çalışan modeller aslında bireyin yetişkinlerle yakın ilişkilerinde aradığı destekten etkilenen bilişsel şemalar veya zihinsel modellerdir (Simpson, Rholes, ve Nelligan, 1992, s. 435). Çocuklar bağlanma figürüyle kurdukları etkileşime göre, sevmeye değer biri olup olmadıklarına (benlik modeli) ilişkin bir algı geliştirir; diğer yandan bağlanma figürünün ulaşılabilir olması ve hassas olması (başkaları modeli) temel alarak diğerlerine yönelik algılar oluşturur. Dolayısıyla zihinsel temsiller benlik saygısının gelişimi için kritik bir öneme sahiptir (Bowlby, 1973).

Bağlanma davranışlarının prototipleri bireylerin yakın ilişkilerde ve etkileşimlerde gösterdiği çeşitli duygusal tepkilerin kaynağı olan içsel çalışan modellerden elde edilmiştir (Collins ve Feeney, 2000; Pistole ve Arricale, 2003). Bu bağlanma stilleri bireylerin stres durumlarına verdikleri tepkiler neticesinde oluşturulmuştur. Bireyler çatışmalı duygusal ilişkilerini genelde hem kendileri için hem de ilişkileri için tehdit olarak görürler. Bu yüzden bağlanma figürleri ile kendilerini stresli ve çatışmalı bir durumun içinde bulabilirler. Bu durum içsel çalışan modelleri harekete geçirir, böylece ilişkileri ve eşleri hakkında soru işaretleri meydana gelir (Simpson, Rholes, ve Phillips, 1996). İçsel çalışan modeller bireylerin yakın ilişkilerindeki farklılıkları ve çatışmaları nasıl işleyeceğine ve bu durumu nasıl ele alacaklarına büyük etki etmektedir. Herhangi bir çatışma durumunda bireyin bağlanma ihtiyacı verilecek tepkide belirleyici olabilmektedir (Simpson ve diğerleri, 1996). Birçok araştırmaya göre bireyler çocukluk boyunca

çalışan içsel modeller geliştirirler ve farklı bağlanma stillerine göre gelişen bu modeller kişilik özelliği gibi yetişkinlikte de sabit kalır (Main, Kaplan, ve Cassidy, 1985).

2.2.1 Yetişkin bağlanma stilleri

Birçok çalışma bağlanma stillerinin çocukluktan yetişkinliğe kadar sabit kaldığını destekler niteliktedir. Bağlanmanın güvenliği yaşamdaki önemli olaylar ve ailedeki büyük değişiklerle ilişkilendirilmektedir (Waters, Weinfield, ve Hamilton, 2000). Nitekim Ainsworth ve arkadaşlarının (2014) geliştirdiği bağlanma stillerini Hazan ve Shaver (1987) geliştirdikleri ölçek yoluyla ilk defa yetişkinlerdeki romantik ilişkilere uygulamışlardır.

Yetişkin bağlanma stillerinin araştırılmasındaki temel motivasyon çocuklarda gelişen anne-çocuk arasındaki bağın yetişkinlerdeki yakın ilişkilerde de var olduğudur (Fraley, 2002). Böylece Hazan ve Shaver (1987) Bowlby'nin yetişkin bağlanması hakkındaki fikirlerini ve Ainsworth'un üç bağlanma stili sistemini kendi romantik ilişkiler bağlanma stillerine uyarladılar. Buna göre yaşamın ilk yıllarında gelişen bağlanma stillerinin yaşamın sonraki yıllarında etkisinin sürdüğü ve bireylerin aşk ilişkisi, partner seğimi ve benlik değerlendirmelerinde belirleyici bir rolü olduğuna inanılmıştır. Yaptıkları çalışma sonucunda üç bağlanma alt boyutu bulmuşlardır; güvenli bağlanma, kaygılı-kararsız bağlanma, kaçınan bağlanma.

Bağlanma boyutlarına göre güvenli bağlanan bir birey güvenilir, arkadaş canlısı, romantik ilişkilere oldukça açıktır. Kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip olan bireyler ise terkedilecekleri endişesi taşırlar bu yüzden ilişkilerinde kıskanç ve duygusal dengesizlikleri sık yaşayan kişilerdir. Son olarak kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireyler ise yakınlık ilişki kurmaktan kaçınırlar. Başka kişilerle yakınlık kurduğunda rahatsızlık duyar ve başka insanlara güvenmekte ve bağlanmakta zorluk yaşarlar (Hazan ve Shaver, 1987).

Hazan ve Shaver (1987) yetişkin bağlanma kategorisindeki dağılımın çocuklardaki ile aynı olduğunu tespit etmiştir. Buna göre yetişkinlerin % 60'ı kendilerini güvenli bağlanan olarak tanımlarken, % 20 kaçınmacı %20 ise kaygılı-kararsız olarak tanımlamıştır. Bartholomew ve Horowitz (1991) ise Bowlby'nin kendi ve diğerlerine ilişkin bilişsel temsil kavramını kullanarak Hazan ve Shaver'ın

geliştirdiği yetişkinlerde bağlanma stillerini genişleterek, dört tane yeni yetişkin bağlanma stilini tanımladığı sistem önermişlerdir. Bu sistem de kişinin kendilik algısı ve diğerlerine ilişkin algısının bir bileşimi olmakla birlikte kendine ve diğerlerine yönelik olumlu ve olumsuz değerlendirmeler dört bağlanma çeşidiyle tanımlanmıştır. Bunlar güvenli bağlanma, korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanmadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu dört bağlanma stiline sahip bireylerin farklı kişilik özellikleri bulunmaktadır.

2.2.1.1 Güvenli bağlanma

Düzenli bir şekilde bakılan ve ilgilenilen çocukların güvenli bağlanma geliştirmesi beklenmektedir (Bartholomew, Henderson, ve Dutton, 2001). Güvenli bireyler yakın ilişki kurmakta başarılıdırlar, başkalarının onlara değer verdiklerini düşünürler ve destek aramaktan kaçınmazlar. Genel olarak güvenli kişiler ilişkilerinde güvensiz bağlanan bireylerden daha çok tatmin olurlar (Pistole ve Arricale, 2003). Bu bireylerin ilişkileri romantik eşlerini güvenli üs olarak görür ve dünyayı keşfetmek için kullanırlar. İlişkileri güven, karşılıklı bağlılık ve taahhütte dayalıdır (Fraley ve Davis, 1997). Yüksek benlik saygısı sahibi olan bu kişiler kendilik değerlerini kaybetmeden yakın bağlar kurar ve eşlerinin onlara ulaşmalarına izin verirler. Çünkü eşleriyle beraberken kendilerini güvende hissederler, partnerinin özerkliğine saygı gösterir ve bağımsızlık davranışını ilişkiye yönelik bir tehdit olarak algılamazlar. Bu kişiler yakın ilişkilerini kendileri için güvenli liman mutlu oldukları yer olarak görürler (Bartholomew ve diğerleri, 2001). İlişkilerinde hem yakın ilişki kurabilirler hem de bağımsız kalabilirler, dengelidirler. Stres durumlarında dayanıklı olmakla birlikte böyle durumlarda gerektiğinde aileleri ve arkadaşları ile iletişim kurabilirler (Sümer ve Güngör, 1999).

2.2.1.2 Kayıtsız kaçınmacı bağlanma

Kayıtsız bağlanma stilleri geliştirmiş olan yetişkinler bağlanma figürü tarafından reddedilmeye ve ilgisizliğe maruz bırakılmışlardır. Bu kişiler göreceli olarak olumlu bir benlik algısına sahip olup başkalarına karşı olumsuz tutumlara sahiptirler. Özgüvenleri yüksektir ve duygusal tepkilerini göstermezler (Bartholomew ve diğerleri, 2001). Bu kişiler ilişkilerine şüpheli yaklaşırlar ve bağımsız olmaya, başarıya, öz yeterliliğe ve kendine güvenmeye değer verirler

(Bookwala, 2002). Diğer insanlarla yakın ilişki kurma konusunda güvensizdirler, gelen yakın ilişki taleplerini geri çevirirler. Arzularını, yalnızlıklarını ve öfkelerini bastırarak kadar yüksek egoya sahiptirler (Mayseless, 1991). Genelde eşlerini kendilerinden uzak tutarlar, ilgi ihtiyaçlarını da en düşük düzeyde tutarlar. Yakın ilişkilerden uzak durarak hayal kırıklığına uğrama ihtimalinden kendilerini korurlar. Korkulu bağlanan bireylerin tersine kendilerine dair olumlu algıları sayesinde stres durumlarında ayakta durmaya çalışırlar (Pistole ve Arricale, 2003). Diğer insanları birer araç olarak görürler, böylece temel felsefeleri sıcaklık, sevgi ve ilgi yerine kayıp-kazanç ve almak-vermektir. İlişkilerinde her zaman kontrolü ellerinde tutmak isterler, kontrolü kaybedeceklerini hissettikleri anda karşısındaki kişiye düşmanca tutum takınırlar böylece mesafeyi korumuş olurlar (Ward, Hudson, ve Marshall, 1996). Yalnız bu düşmanca tutumları pasif agresif bir tutumdur. Ayrıca bu bireyler diğer kişinin kalıcı olarak uzaklaşmasına neden olacak direkt saldırganlık yerine o kişinin amaçlarına ulaşmasına engel olmaya çalışan bir davranış şekli geliştirirler. Diğer insanlar tarafından küstah, eleştirel ve sabit fikirli olarak algılanırlar ve genelde yalnız ve saldırgandırlar. Sadece yakın ilişkilerde değil iş hayatı ve diğer alanlarda da aynı tutumları sergilerler (Mayseless, 1991).

2.2.1.3 Korkulu kaçınmacı bağlanma

Korkulu kaçınmacı bağlanma stili ebeveynlerinden bakım ve ilgi görmeyen kişiler tarafından geliştirilir. Bu kişiler kendilerini sevmeye değer görmezler ve diğerlerinin destek ve ilgilerini güvenilmez bulurlar (Bartholomew ve diğerleri, 2001). Başkaları tarafından kabul edilmeyi ve onlarla yakın ilişki kurmayı isterler. Ayrıca sosyal destek konusunda çok hassastırlar ancak tipik olarak güvensiz ve şüphecidirler. Yakın ilişkilerden rahatsız olurlar ve reddedilecekleri korkusuyla yakın ilişki kurmaktan kaçınırlar. Aslında güvenli bağlanmanın tam tersi bir durum söz konusudur. Dolayısıyla kendilerini değersiz olarak algırlar (Bartholomew, 1994; Bookwala, 2002; Hazan ve Shaver, 1987). Yakınlık kurma isteklerinden dolayı yakın ilişki kurar ancak reddedilme korkuları yüzünden partnerlerine mesafeli davranırlar. Yakın ilişkide olduklarında kaygılı ve korkulu hissederler. Yakın ilişkilerinde mesafeli olduklarında kendilerini rahat hissederler. Bu arada eşlerinin onlardan ayrılmamaları için gereken önlemleri de alırlar. Çekingen ve özgüvenleri

düşük olduğu için problem durumları ile başa çıkmakta zorlanırlar (Ward ve diğerleri, 1996).

2.2.1.4 Saplantılı bağlanma

Bağlanma teorisine göre tutarsız ve duyarsız bakıma maruz kalan bireyler kendilerine karşı olumsuz başlarına karşı ise olumlu algı geliştirirler ve saplantılı bağlanma stili grubuna dahil olurlar (Bartholomew ve diğerleri, 2001). Bu bireyler ilişkilerde yakınlık ve bağımlılık için abartılı bir istek göstermekle birlikte reddedilme kaygıları da yüksektir (Collins ve Feeney, 2000). Bu bağlanma stiline sahip bireyler sevmeye ve ilgi görmeye layık olmadıklarını düşünürler. İlişkilerindeki sorunlarda kendilerini suçlama eğilimleri vardır. İlişkilerinde yüksek düzeyde onaylanma kaygısı yaşarlar (Morris, 1982). Eşlerine bağımlılık derecesinde yakınlık geliştirir ve sürekli ilgi çekmek ister partnerine istediği zaman ulaşmazsa strese girerler (Bartholomew, 1994). Ayrıca eşlerinden istedikleri ilgiyi alamadıklarını düşünürler ve kendilerini çaresiz ve bağımlı hissederler. İlişkiye başladıklarında aşırı kıskanç ve sahiplenici davranışlar gösterir ve ilişkilerinde hiçbir zaman tatmin duygusu alamazlar. İlişkileri tam bir aşk nefret ilişkisidir ve kendi insiyatifleri ile ilişkiyi sonlandıramazlar. İlişkide tam bir yakınlık isterler ancak bunu hak ettiklerine inanamazlar (Mayseless, 1991). Saplantılı bağlanma stiline sahip bireyler eşlerine güvenmezler, tutarlı tepkiler vermezler ve eşlerinden gerçekçi olmayan isteklerde bulunurlar. Eşlerinin onlara verdikleri her tepkiye karşı aşırı duyarlıdırlar. Her türlü anlaşmazlık ve tartışmayı ayrılık ve reddedilme işareti olarak yorumlarlar (Pistole ve Arricale, 2003). Güvensiz saplantılı bağlanan kişiler eşlerinin kendilerinden uzaklaştığını düşündüklerinde ise kaygılı, korkak, kızgın ve saldırgan olurlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Bartholomew'in yetişkin bağlanma stillerinde kayıtsız ve korkulu bağlanma stilleri; yakınlıktan uzak durma, başkalarına güven anlamında birbirine benzerken diğer insanlar tarafından onaylanma ve kendilik değeri ve benlik saygısı açısından birbirinden ayrılmaktadırlar. Saplantılı ve korkulu bağlanma stillerinde benlik saygısını devam ettirmek için diğerlerine bağımlılık geliştirme anlamında aynı iken, yakın ilişkilerde hazır bulunmuşluk, kendilik ve diğerlerine ilişkin algıları farklılaşmaktadır (Sümer, 2006).

2.2.2 Yetişkinlikte bağlanma stillerinin ölçülmesi

Yetişkin bağlanma stillerini ölçmek amacıyla birçok çalışma yapılmıştır. Hazan ve Shaver (1987) üç paragraftan oluşan bir bağlanma stilleri ölçeği geliştirmişlerdir. Böylece güvenli bağlanan bireylerin kendilerini kişilerarası ilişkilerde daha başarılı gördükleri belirlenmiştir. Kaygılı ve kararsız bireylerin ise güvensizlik temeline dayanan ve duygusal gelgitlerin çok olduğu bir ilişki içinde oldukları tespit edilmiştir. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerinde yakın ilişkilerden uzak durduğu ve bu ilişkilere mesafeli yaklaştıkları ortaya çıkmıştır.

Brennan, Clark ve Shaver (1998) ise Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanterini (Experiences in Close Relationships Inventory) geliştirmişlerdir. Daha sonra bu ölçek Fraley, Waller ve Brennan (2000) tarafından Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği II olarak yeniden düzenlenmiştir. Bu ölçeğin Türkiye'deki uyarlama çalışmaları ise Selçuk, Günaydın, Sümer, ve Uysal (Selçuk, Günaydın, Sümer, ve Uysal, 2005) tarafından yapılmış ve ölçeğin bizim kültürümüz için geçerli ve güvenilir olduğu tespit edilmiştir.

Bartholomew ve Horowitz (1991) kendi geliştirdikleri yetişkin bağlanma stillerini belirlemek için ölçek geliştirmişlerdir. Bartholomew ve Horowitz'in geliştirdikleri İlişki Anketi ve Griffin ve Bartholomew'in (1994) geliştirdiği İlişki Ölçekleri Anketi, Sümer ve Güngör'ün (1999) yaptığı geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları neticesinde Türkçeye kazandırılmıştır. Bu araştırmada da kullanılan ve 30 maddeden oluşan İlişki Ölçekleri Anketi güvenli, kayıtsız, saplantılı ve korkulu olmak üzere 4 çeşit yetişkin bağlanma stilini ölçmektedir. Ölçekteki alt ölçeklerin içtutarlık Katsayıları ve test-tekrar test güvenilirliğinin yeterli seviyede olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin Türk ve ABD örneklemleri üzerinde yapılan uygulamasında iki kültürün bağlanma stilleri birbirinden oldukça farklı olduğu tespit edilmiştir. Kayıtsız bağlanma stili ABD örnekleminde %24,2, Türk örnekleminde ise %19,3, saplantılı bağlanma stili ABD örnekleminde %20,4 ve Türk örnekleminde ise %28,2, korkulu bağlanma stili ABD örnekleminde %10,1 ve Türk örnekleminde ise %9,3, güvenli bağlanma stili ABD örnekleminde %45,33 ve Türk örnekleminde ise %43,3 olarak bulunmuştur (Sümer ve Güngör, 1999).

2.3 Bilinçli Farkındalık

Meditasyon psikoloji alanında 1950'lerden itibaren kullanılmaya başlanmıştır. 1960'ta ilk basımı yapılan Budizm'i ve Psikanaliz Kitabı ilk kültürlerarası bilimsel çalışma olarak alana yeni katkılar getirmiş ve Budist felsefe ve batı psikoterapisi arasında etkileşimi artırmıştır. Özellikle Eric Fromm, Budizm'le yakından ilgilenmiş onun psikoterapi alanında kullanılmasını savunmuştur. Kişinin iç dünyasını keşfetmesi amacıyla bilinçli farkındalık ve psikoanaliz birlikte kullanılmıştır (Fromm, 2013).

Bilinçli farkındalık, Budist gelenekte içinde bulunduğun an'a bilerek, isteyerek ve herhangi bir yargılama olmadan odaklanma becerisi, yeteneği veya tekniğidir. Burada geçmişin etkisinde sıyrılmak önemli ve anlık yaşantılar odak noktasıdır (Bishop ve diğerleri, 2004; Kabat-Zinn, 2003). Budist terminolojisinde bilinçli farkındalığa kaynaklık eden 'pali' dilindeki 'sati' kelimesi farkında olmak, katılmak ve hatırlamak anlamına gelmektedir. Aynı zamanda bu kavram 'an be an' farkındalık anlamında da kullanılmaktadır (Kabat-Zinn, 2003). Bilinçli farkındalık durumunda olan bireyler huzurlu, mutlu ve çevrede olan bitene karşı uyanıktır. Birey içindeki duygu ve düşünceleri nasıl tanımlayacağını ve değerlendireceğini bilir (Kabat-Zinn ve Hanh, 2009). Yine bilinçli farkındalık yüzleşme ve kaçınma yöntemlerinin tam tersi bir beceridir buna göre birey içsel yaşantıları yargısız kabullenir, duygularının farkında olarak onları düzenler ve duygusal ve bilişsel olarak bir denge halinde olur (Adele ve Feldman, 2004). Dikkat ve farkındalık kişinin işlevselliğinin sabit bileşenleridir ama bilinçli farkındalık, içinde bulunulan an'da oluşan deneyime yoğunlaştırılmış dikkat ve farkındalık halidir (Brown ve Ryan, 2003).

Bishop ve diğerleri (2004) bilinçli farkındalığın iki önemli bileşeni olduğunu belirtmiştir. Birincisi dikkatin öz- düzenlemesi böylece anlık deneyimlere odaklanılır ve o anki bilişsel olayların daha iyi farkına varılır. İkincisi ise kişinin anlık deneyimlerine yönelik oryantasyon durumudur, bu oryantasyon durumunun temel öğeleri merak, deneyimlere açıklık ve kabuldür. Kabat-Zinn (2003) bunların bilinçli farkındalık için kritik önemde olduklarını belirterek bireyin o anki deneyime odaklanması için geçmiş ve geleceğe ilişkin duygu ve düşüncelerden kurtulması

gerektiğini belirtmiştir. Aksi takdirde ise o an yaşanan duygu ve düşünceler bireyi olumsuz etkileyebildiğini açıklamaktadır.

Siegel (2007) de bilinçli farkındalığı yaşamı otomatiğe bağlanmış olmaktan çıkarıp, günlük hayattaki yaşantılara duyarlı ve yeni bir gözle bakmak olarak tanımlamıştır. Grossman, Niemann, Schmidt, ve Walach (2004) de enerjinin ve bilginin akışının bilinçli bir şekilde farkında olursak zihnimiz bilincimizin dikkatini yaşantımızın içeriğine çekeceğini ve bizim bu akışı yeniden düzenleyebileceğimizi ifade etmişlerdir. Ayrıca bilinçli farkındalık ile ilgili yapılan uygulamaların aslında Budist olmakla bir ilgisi bulunmadığını amacın sadece dikkatin içinde bulunulan ana odaklamak olduğu ve Buda'nın öğretilerinin evrensel ve zengin bir dil olduğunu belirtilmiştir (Kabat-Zinn, 2003). Yine öğretilen bilinçli farkındalık becerilerinin kültürel, dini ve ideolojik faktörlerden arınmış olması gerektiğini belirtmiştir. Budizm kaynaklı olan bilinçli farkındalık yoluyla insanlara Budizm'in öğretilmesi kabul edilemeyeceğini ifade edilmekte olup bilinçli farkındalığın Budist olmaya çalışmaktan çok kişinin kendisi ve çevresi ile kurduğu ilişki ile bağlantılı olduğunu vurgulamışlardır (Kabat-Zinn ve Hanh, 2009).

Alanyazında yargısız olma, an'a odaklanma, mesafe koyma, serbest bırakma ve kabullenme olmak üzere beş tane bilinçli farkındalık becerisi sıralanmaktadır. Buna göre yargısız olma; bireyler fiziki görünüşlerine veya vücudunun verdiği tepkilere karşı olumsuz düşüncelere sahip olabilmektedirler. Bu durumda birey kendisini olumsuz olarak yargılamakta bunun sonucu olarak da negatif duygular yaşamaktadır. Bu bakımdan bilinçli farkındalık, kişinin kendisinde ve etrafında olup bitenlere eleştirel olmadan, etiketlemeden ve yargılamalardan bulunmadan yaklaşma yeteneğidir (Hayes, Orsillo, ve Roemer, 2010). An'a odaklanmada birey geçmişin geri gelmeyeceğinin ve müdahale alanın dışında olduğunu farkındadır. Bireyin geçmişi yeniden yaşama veya değiştirme gibi bir yeteneği yoktur. Gelecek ise henüz yaşanmadığı için belirsizdir. O yüzden birey içinde bulunduğu an'a odaklanmalıdır (Baer, Smith, ve Allen, 2004). Diğer yandan mesafe koyma da ise; birey yaşadığı duygulara ve düşüncelerine uzaktan bakabilme becerisi kazanır. Birey mesafe koyduğu duygu ve düşüncelerine yeniden ve daha objektif gözle bakma şansına sahip olur. Mesafe koyma yolu ile bireyler düşüncenin kendisini bir parçası değil sadece düşünce olduğunu kavrar ve duygu ve düşünceleri arasında bir

mesafe oluşur (Dekeyser, Raes, Leijssen, Leysen, ve Dewulf, 2008). Serbest bırakma; birey zihnin ürettiği korku ve kaygı gibi olumsuz duygular yoluyla otomatik düşünce örüntüleri oluşur ve bu otomatik düşünceler bireyi bir süre sonra esir almaya başlar. Bilinçli farkındalık durumunda birey bu olumsuz duygu ve düşüncelere tepkisel yaklaşmak yerine bunlara cevap verir. Farkındalık durumunda bu olumsuz deneyimler serbest bırakılır (Baer ve diğerleri, 2004). Son olarak kabullenmede ise; birey onu rahatsız eden duygu ve düşüncelerden kaçmak yerine bu deneyimlere yaklaşır. Kabullenme de yargılama olmamakta içtenlik ve kibar olma vardır (Dekeyser ve diğerleri, 2008). Yukarıda sayılan tüm becerilerin bireye kazandırılması için çeşitli bilinçli farkındalık becerileri programları geliştirilmiştir.

2.3.1 Bilinçli farkındalığın kullanımı

Asya kültüründe dikkati bilinçli olarak yönlendirme olarak kullanılan bilinçli farkındalık batı kültürlerinde de uygulanmaya başlanmıştır (Kabat-Zinn ve Hanh, 2009). Bilinçli farkındalık uygulamaları doğu kültürlerinde yüzyıllardır uygulanmakla birlikte batı kültürüne uyarlama çalışmaları Massachusetts Üniversitesi Medical Center da çalışan Jon Kabat-Zinn tarafından yapılmıştır. Böylece Kabat-Zinn bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programını geliştirmiş ve uygulamaya başlamıştır. Özellikle tıbbi uygulamalar sırasında kronik ağrı çeken hastalara yardımcı olacağını düşünmüş ve uygulamıştır. Geliştirdiği program kanser hastalarında, mod bozukluklarında, yeme bozuklukları ve kronik ağrı gibi birçok sorunun tedavisinde başarı elde etmiştir (Gazella, 2005). İlgili programın içeriği itibariyle Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma yoğun bir eğitim programı olup birçok tekniği bir araya getirmiştir. Yürüme meditasyonu, yoga, oturma meditasyonu, günlük bilinçli farkındalık görevleri gibi birçok teknik kullanımından insanlara en çok hoşlandıkları tekniği keşfetmeleri öğütlenmiştir. Program ilk 10 hafta olarak hazırlanmış daha sonra 8 hafta ve başka farklı formatlarda da düzenlenmiştir. Bu programlarda öğrencilerle her haftada iki saat çalışma yapılmış ve öğrencilere günlük ödevler verilmiş günlük yaşamdaki rutin aktivitelerin meditasyonun bir parçası olması amaçlanmıştır (Kabat-Zinn, 2005).

Yukarıda da bahsedildiği gibi bilinçli farkındalık uygulamaları ve teknikleri terapötik müdahale olarak kullanılmaktadır. Birçok psikoterapi kuramı bu

uygulamaları kendi çalışmalarına uyarlamıştır. Bilinçli farkındalığı en çok kullanan psikoterapi yaklaşımları Bilişsel Terapi, Diyalektik Davranış Terapisi ve Kabul Ve Kararlılık Terapisidir. Bu çerçevede geleneksel Bilinçli-Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi majör depresyon hastalarının depresyon düzeylerini düşürmek için geliştirilmiştir (Segal, Williams, ve Teasdale, 2012). Araştırmacılar Bilinçli-Farkındalık Temelli Bilişsel Terapinin majör depresyonu olan kişilerde belirtilerin tekrar etmesinin önlenmesinde oldukça etkili ve az masraflı bir yöntem olduğunu belirtmişlerdir. Bu yaklaşımın içgörüyü artırmasına terapötik yaşantıların danışanın dışarıda tek başınada kullanılabileceğine ve yaklaşımın grup şeklinde uygulanabilmesine bunlara ek olarak ekonomik olmasına vurgu yapmışlardır (Teasdale ve diğerleri, 2000). Diyalektik Davranış Terapisi ise değişim ve kabul arasındaki ilişkiye önem verir. Hastaların kendi kontrollerinde olan şeyleri değiştirmeleri istenir böylece işlevsel olamayan davranışları değiştirir. Bilinçli farkındalık uygulamaları ile kişiler arası etkililik, duygusal düzenleme ve strese tahammül etme gibi üç temel beceri güçlendirilir (Linehan, 1993). Kabul ve Kararlılık Terapisi bireylerin rahatsız edici duygularını kabul etmeleri için meditasyonu kullanır (Hayes ve Lillis, 2012). Dolayısıyla her yaklaşım bilinçli farkındalık uygulamalarında kullandığı teknikler açısından farklılaşmaktadır.

Alanyazına bakıldığında bilinçli farkındalık temelli müdahale tekniklerinin başarılı bir biçimde kullanıldığı görülmektedir. Genelde danışanların bilinçli farkındalıklarını artırmak yoluyla psikolojik sağlamlıkları ve başa çıkma becerilerini artıran uygulamaların yaygın kullanımı söz konusudur. Sonuç olarak bilinçli farkındalık son yıllarda ruh sağlığı alanında kullanılmaya başlanan popüler bir kavramdır. Bilinçli farkındalık temelli müdahaleler bireylerin stres, kaygı ve depresyonla başa çıkmalarının öğretilmesinde etkili olmaktadır. Bireylere düşüncelerinin ve duygularının farkında olmaları öğretilmekte ve bunlar yoluyla ilişkilerini değiştirmeleri sağlanmaktadır.

2.4 Öz Kontrol

Kimi araştırmacılar insanların doğuştan hedonist bir güdüyle doğduğunu bu yüzden davranışlarını, belli durumlarda kendi yararları için değiştirdiklerini belirtmişlerdir. Bireylerin bu davranış değişikliklerini kontrol etmeleri için belli

kişilik özelliklerine sahip olması gerekir (Gottfredson ve Hirschi, 1990). İnsanoğlunun kendini kontrol edebilme kapasitesi onun adaptasyon sürecindeki en yararlı ve en güçlü özelliği olarak göze çarpmaktadır. Bireylerin en mutlu ve sağlıklı olduğu zamanlarda benliği ve çevresi arasındaki uyumun en üst düzeyde olduğu zamanlardır. Bu bağlamda öz kontrol bireylerin çevresi ve benliği arasındaki ideal adapasyonu yakalaması için kendini ve davranışlarını değiştirebilme becerisidir (Rothbaum, Weisz, ve Snyder, 1982, s. 6).

Tangney ve diğerleri (2004) göre öz kontrol kişinin içsel tepkilerini değiştirebilme ve bastırma yeteneği ve aynı zamanda istenmeyen davranışsal eğilimlerin önüne geçebilme ve istenmeyen yönde davranmaktan kendini alıkoyma becerisidir. Bu anlamda öz-kontrolün yaşamımıza birçok olumlu katkısı olmaktadır. Kimi araştırmacılar da öz-kontrolü kişinin olaylar ve devam eden durumlar üzerinde kontrol sahibi olduğu algısı ve bu durumları ve olayları yönetebileceğine dair algısı olarak betimlemişlerdir (Moser ve Dracup, 1995).

Bireyler öz-kontrolü yaşamlarını yönetmek ve şekillendirmek için kullanırlar. Dolayısıyla davranışları yönetmek için amaçlar oluşturmak ve bunlar doğrultusunda sonuçları başarı veya başarısızlık olarak tanımlamak kişisel bir süreçtir (Kim ve Park, 2015). Bu anlamda öz-kontrol bireyin kendi standartlarına ve amaçlarına ulaşmak için davranışlarını değiştirebilme veya uyumlu hale getirebilme kapasitesi olarak tanımlanmakta olup kişi uzun vadeli amaçlarına ulaşmak için ideallerini, değerlerini, ahlaki kurallarını ve toplumsal beklentileri belli bir standartta tutmaya çalıştığı ileri sürülmektedir (Baumeister, Vohs, ve Tice, 2007). Genel öz-kontrol için dört önemli ana alan bulunmaktadır bunlar; düşünceleri kontrol etmek, duyguları kontrol etmek, dürtüleri kontrol etmek ve performansı kontrol etmektir (Baumeister, Heatherton, ve Tice, 1994). Bu bağlamda başarılı bir öz-kontrolün bileşenleri ise standartlar, yönetme, öz-kontrol gücü ve motivasyon olup bu kavramlar göz önünde bulundurulduğunda öz-kontrolün hayattaki başarının en önemli anahtarlarından biri olduğu söylenebilir (Baumeister ve diğerleri, 2007). Kimi araştırmacılara göre de öz-düzenlemenin üç ana bileşeni vardır: olumlu ve olumsuz standartlar (amaçlar gibi), kontrol etme (kendi hakkındaki tepkilerin devamlı değerlendirilmesi) ve irade gücü (öz-kontrol tepkileri

sırasında benlik kaynaklarını genişletme) (Baumeister, Sparks, Stillman, ve Vohs, 2008).

2.4.1 Öz kontrol ve öz düzenleme

Alanyazında öz-kontrol (self-control) ve öz-düzenleme (self-regulation) çoğu kere birbirinin yerine kullanılmaktadır. Bu bağlamda Tangney ve diğerleri (2004) öz-kontrolün öz düzenleme olarak da tanımlanabileceğini belirtmişlerdir. Buna göre birey kendini amaçları, öncelikleri ve çevresel istekler doğrultusunda stratejik olarak düzenler. Yüksek öz-kontrole sahip bireyler gerekli olduğunda öz-kontrolü kullanır (örneğin; sınava çalışmak için bir partiyi ertelemek veya diyet için tatlı yememek) gerektiğinde öz-kontrolü devreden çıkarır (örneğin; kendi doğum günü partisi olduğunda yapacağı işi ileri bir tarihe ertelemek ya da bahar şenliklerine katılmak).

Öz-düzenlemeyi, kısaca kendi kendini düzenlemek olarak tanımlayan kimi araştırmacılara göre öz-düzenleme kişinin birçok işlevinin ve hareketinin birleşimini kontrol eden ana bileşen olarak görülebilir (Baumeister ve diğerleri, 2007). Sosyal bilişsel teoriye göre öz-düzenleme kişisel, davranışsal ve çevresel süreçlerin etkileşiminin bir sonucudur. Öz-düzenlemenin üç alt işlevi vardır: kendi davranışlarını izleme, çevresel ve kişisel kriterler çerçevesinde yapılan değerlendirme süreci ve kendi kendine verilen duygusal tepkilerdir. Bu anlamda öz-yeterlilik ve öz-düzenleme günlük davranışsal kararların verilmesinde ahlaki normları gözetlemede ortak sorumluluk sahibi olmaktadır (Bandura, 1991). Öz-düzenlemeye sosyal bilişsel kuramdaki gibi motivasyonel isteklerin birbiriyle çatışmasında ihtiyaç duyulduğunu belirten kimi yazarların ise bu ihtiyacın genelde kişinin doğal dürtüleri ile kültürel gereklilikler arasındaki motivasyonel çatışmalar söz konusu olduğunda ortaya çıktığında gerekli olduğunu da eklemektedirler (Baumeister ve diğerleri, 2007).

Alanyazında öz-düzenleme ve öz kontrol arasındaki benzerlikler kadar kavramsal farklılıklara ilişkin açıklamalarda mevcuttur. Öz-düzenleme genellikle fizyolojik düzenleme gerektiren bilinçsiz ve otomatik süreçleri düzenlerken, öz-kontrol ise daha çok bilinçli ve amaçlı süreçleri yönetir ve dürtüleri kontrol etmeye çalışır (Vohs ve Baumeister, 2011). Kuhl (2000) da bilince vurgu yaparak aynı

ayrımı yapmıştır. Öz-düzenleme belirli bir aktivedeki bilinçsiz destekleme süreci olarak görülürken, öz-kontrol ise belli bir amaca yönelik bir engelleme yapabilen ya da bastırabilen daha bilinçli bir süreç olarak görülmektedir.

Kimi araştırmacılar ise temel bir farklılığa dikkat çekmişlerdir. Öz-düzenleme benliğe rağmen benliğin ihtiyaçlarının giderilmesi iken öz-kontrol ise ihtiyaçların ve zorunlulukların dışsal sınırlamalar göz önünde bulundurularak benlik tarafından yerine getirilmesidir. Bu ayırım bağlamında öz-kontrol bilinçli olarak (istemli olarak) toplumsal olarak istenmeyen ve kabul edilmeyen dürtülerini kontrol ederek düşüncelerin, davranışların ve duyguların düzenlemesidir. (Vohs ve Baumeister, 2011) İki kavram arasındaki farkı vurgulamak için diktatörlük ve demokrasi analogisi de kullanılmıştır. Buna göre öz-düzenleme kişinin zorunluluklarına ve ihtiyaçlarına bütünsel yaklaşan benlik bağlantılı düşünceler, duygular ve gerekliliklerdir ve demokrasiyi temsil eder (burada benlik nesne değil kendisi temsilcidir). Öz-kontrol ise kısa süreli ve anlık bir süreçtir ve kişinin acil ve dürtüsel ihtiyaçlarıyla ilgilenmez bu bağlamda diktatör olarak adlandırılabilir (Kuhl, 2000). Her iki kavramın tarihsel gelişimi aslında onların farklı motivasyonel süreçler olduğunu belirtir. Öz-kontrol etik ve felsefe alanında öz-düzenleme amaç oluşturma ve amaçlara ulaşma alanlarından evrilmiştir. Aslında her iki kavramda kendi sınırlarını çizmesine rağmen genelde birbirlerinin yerine kullanılmaktadır. Bu anlamda bazı çalışmalarda öz-kontrolün öz-düzenleme sisteminin amaçlı hareket eden bir parçası olduğunu söyler (Conklin, 2013).

Yukarıda da açıklandığı gibi öz-kontrol insanoğlunun sosyal yaşamında önemli bir yere sahiptir. Kişinin dürtüsel ve doğasına ilişkin alışkanlıkları önleme, uzun dönemli ve kişinin sosyal çevresini de dikkate alan amaçlar, standartlar ve kurallar oluşturmaya yardım eder. Öz-kontrol daha çok bilinçli ve amaca yönelik hizmet ederken öz-düzenleme ise daha otomatik bireyin irdaesi dışında da bazı görevleri yerine getiren bir özellik olarak düşünülebilir.

2.4.2 Öz kontrol güç modeli: öz-kontrol tüketimi

İnsanlar kimi zaman öz-kontrolü sağlama da başarısız olabilmektedir. İnsanların neden ve nasıl öz-kontrolü kaybettiğini anlamak için onların davranışlarını ve oluşturdukları amaçları nasıl örtüştürdüklerine bakmak gerekir

(Kim ve Park, 2015). Öz-kontrol güç modeline göre öz-kontrol sınırsız olmayan tükenebilen bir kaynaktır. Aynı kas kuvveti gibi öz-kontrolde belli bir alana yönlendirildiğinde geriye diğer alanlar için daha az öz-kontrol kuvveti kalmaktadır (Baumeister, Bratslavsky, Muraven, ve Tice, 1998; Muraven, Collins, Shiffman, ve Paty, 2005). Buna göre öz-kontrol, yapılacak aktiviteler için genel bir kaynak miktarına sahiptir ve istemli yapılan her hareket veya karar verme eylemi öz-kontrolün biraz daha tükenmesine yol açmaktadır. Dolayısıyla öz-kontrolün yaşamın belli bir alanında tükenmesi demek yaşamınızın diğer alanlarında daha az öz-kontrole sahip olmanız anlamına gelir (Baumeister ve diğerleri, 2007).

Öz-kontrol düşünceleri, duyguları, dürtüleri yönetmek ve dikkati kontrol etmek, davranışların yönünü değiştirmek, kararlar vermek gibi birçok farklı aktiviteyi düzenlemek durumundadır (Baumeister ve diğerleri, 2007). Öz-kontrol gücünün tüketimi aslında ego tüketimi anlamına gelmekte ve benliğin önceden tasarlanmış, bilinçli ve kontrollü tepkileridir (Baumeister ve diğerleri, 2008).

Öz-kontrol güç modeli insanın benliğinin mevcut formuna nasıl ve niçin evrildiğine dair önerilerde bulunur. Benliğin işlevsel amacı davranışları yöneterek bireyin yararı için çalışmak ve grup üyeleri tarafından kabulünü kolaylaştırmaktır. Öz-kontrol bireyin bu iki amacına da hizmet eder. Öz-kontrole lazım olan enerji karmaşık ve biyolojik olarak oldukça maliyetlidir. İnsanın kendisini ait hissettiği ve kültürel sistemlerinin içinde olduğu karmaşık grupları yaratması ve sürdürebilmesi için, evrimin vücudun davranışlarını kontrol etmesi ve kolay, gelişmiş bir yol bulması gerekir. Örneğin insanlar gittikleri her yerde davranışlarını çeşitli kurallara, sosyal normlara, ahlaki kurallara ve yasalara göre düzenlerler (Baumeister ve diğerleri, 2007). Dolayısıyla düşünceyi kontrol etme çalışmaları, duyguları kontrol etmeye çalışmak, fiziksel güçlükler veya acıyı tolere etmek gibi görevler öz-kontrolü tüketirler (Baumeister ve diğerleri, 1998). Öz-kontrol tükendiğinde bireyin davranışları bilinçli amaçlar doğrultusunda değil dürtüler ve otomatik düşünceler tarafından yönlendirilir (Hofmann, Rauch, ve Gawronski, 2007).

Öz-kontrol güç modelinin geçerliliğine ilişkin araştırmalarda önemli bulgulara ulaşılmıştır. Örneğin birçok öğrenci sınava hazırlanmak ve sınava girmenin öz-kontrol kaynaklarını tükettiğini bilir (bilişsel, duygusal ve fiziksel öz-

kontrol gücü). Sınav dönemi boyunca öğrenciler diğer dönemlere göre daha az egzersiz yapar, sağlıksız yiyecekler tüketir ve daha çok kafein ve sigara tüketir (Oaten ve Cheng, 2005). Eğer öz-kontrol bir alanda tükendiye (fiziksel dayanıklılık gibi) diğer davranışsal ve duygusal alanlar içinde daha az öz-kontrol kaynağı kalmaktadır. Dolayısıyla öz-kontrol bir kas gibi hareket etmekte ve eğer tükendiye kendisini tekrar toplaması için bir çeşit yenilenmeye ihtiyaç duymaktadır. Aynı kaslar olduğu gibi öz-kontrolü düzenli çalıştırmakta öz-kontrol gücünü artırmaktadır (Muraven, 2010b).

Yüksek öz-kontrol için gerekli motivasyon şarttır. Örneğin bir deneye katılan katılımcılara verilen görevi çözmeleri durumunda Alzheimer hastaları için yeni bir terapinin geliştirilmesi için ciddi katkı sağlayacakları söylenmiştir. Öz-kontrolü tükenmiş ve tükenmiş katılımcılar arasındaki farklar izlenmiş. Katılımcılara herhangi bir açıklama yapılmayan grubun açıklama yapılan gruba göre görevi yerine getirmekte isteksiz olduğu ve daha az zaman harcadığı tespit edilmiştir (Muraven ve Slessareva, 2003). Muraven (2008) ise bireyin özerk öz-kontrolünün irade dışı öz-kontrole göre daha az tüketici olduğunu bulmuştur. Katılımcılara güç kullanımı gerektiren görev verilmiş ve kendi iradesi ile görevi yerine getiren ile direktifle yerine getiren kişilerin öz-kontrolleri arasında fark bulunmuştur. Özerk öz-kontrolün daha dinamik, canlı olduğu tespit edilmiştir.

Gottfredson ve Hirschi (1990) ise düşük öz-kontrolün altı özelliğini dürtüsellik, basit görevleri tercih etme, risk arama davranışı, fiziksel aktiviteleri tercih etme, ben-merkezcilik, çabuk sinirlenme olduğunu belirtmişlerdir. Bu altı özellik sabit bir yapı oluşturmaktadır ve araştırmalara göre özellikle risk arama davranışı, dürtüsellik, ben-merkezcilik ve çabuk sinirlenme problemleri alkol tüketimi ve kumar oynama gibi zararlı davranışları yordamaktadır.

Genel anlamda öz-kontrol başarısızlığı ise, karar alma ve genel amaç ve değerleriyle tutarlı olarak harekete geçirme yetersizliği olarak tanımlanmaktadır. Bireylerin en karmaşık davranış görüngülerinden biri olduğu ifade edilmektedir. Örneğin sıkı bir şekilde zayıflamak için diyetle başlamalarına rağmen bireyler sağlıksız beslenmekte, kazandığından daha fazla harcama yapabilmekte, sigaranın öldürücü etkisi bilmesine rağmen içmeye devam etmekte ve hareketsiz kalmanın

sağlık açısından zararlarını bilinmesine rağmen insanlar spor yapmamaktadır (Fujita, 2011).

Öz-kontrol bir kere tükendiğinde yeniden kullanabilmek için yenilenmesi gerekmektedir. Yenileme için sadece tek bir yol yoktur ancak genel yenileme yöntemi uyumaktır. İyi dinlenmiş ve yorgun olmayan insanlar daha iyi öz- kontrole sahip olmaktadır (Barber, Munz, Bagsby, ve Powell, 2010). Bu çerçevede yapılan bir çalışmada düzenli bir şekilde öz-kontrol çalışmaları yapan bireylerin yapmayanlara göre sigarayı bırakma oranlarının yüksek olduğu bulunmuştur (Muraven, 2010a). Düşük kan şekeri ile düşük öz-kontrol arasında ilişki bulunmuştur. Öz-kontrolün kullanımı kan şekerinde düşüklüğe sebep olmaktadır. Benzer şekilde kan şekeri yükseltildiğinde öz-kontrolde yükselmektedir (Gailliot ve diğerleri, 2007). Tice, Baumeister, Shmueli, ve Muraven (2007) ise bireylerin sürpriz hediye almaları ya da komedi filmi izlemeleri durumunda psikolojik iyi oluşlarında olumlu etki yarattığı ve bu durumun öz-kontrolü tükenen bireylerde öz-kontrol kaynağını yenilediğini tespit etmişlerdir. Diğer yandan başka araştırmacılar bu pozitif etkinin öz-kontrolü, yenilemediğini iddia etmektedirler. Örneğin kişiyi iyi hissettiren kısa bir müzik parçasının öz-kontrol gücü üzerinde bir etkisi olmadığı ortaya çıkmıştır (Schmeichel ve Vohs, 2009). Sonuç olarak öz-kontrol bireyin amaçlarına ulaşmasında kritik rol üstlenen bir özelliktir. Öz-kontrol aynı zamanda tükenen bir kaynak olarak düşünülebilir. Bireyler öz-kontrol güçlerini yenileyebilmek için öz-kontrol çalışmaları yapabilir.

2.5 İlgili Araştırmalar

Bu bölümde depresyon, bilinçli farkındalık, yetişkin bağlanma stilleri ve öz-kontrol değişkenleri arasındaki ilişkileri ele alan araştırmalara yer verilmiştir. Sırasıyla depresyon, bilinçli farkındalık ve öz-kontrol arasındaki ilişkiye yönelik çalışmalar sunulmuştur.

2.5.1 Depresyon ile bilinçli farkındalık ve öz-kontrol arasındaki ilişkiye yönelik araştırmalar

Bu bölümde bağımlı değişken olan depresyon değişkeninin modelde yer alan bilinçli farkındalık ve öz-kontrol değişkenleriyle olan ilişkisini ele alan araştırmalara yer verilmiştir.

2.5.1.1 Bilinçli farkındalık ve depresyon arasındaki ilişkiye yönelik araştırmalar

Bilinçli farkındalık müdahalerinin, özellikle Bilinçli-Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi, majör depresyonun tekrar etmesini önlediğini kanıtlayan güçlü kanıtlar mevcuttur (Piet ve Hougaard, 2011, s. 1033). Bilinçli-Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi daha önce depresyon yaşamış bireylere düşüncelerini, duygularını ve bedenlerini yargılamadan gözlemlenmelerini öğreterek depresyon belirtilerinin tekrar ortaya çıkmasını önlemektedir. Bireylere düşüncelerinin ve duygularının olayların gerçek yansımaları değil gelip geçici şeyler olduğu öğretilir. Bu yaklaşımın tekrarlayan olumsuz düşünceleri azalttığına inanılmaktadır. Geleneksel bilişsel terapiden farkı olumsuz düşünceleri değiştirme gibi bir amacının olmaması aksine onları yansız bir şekilde gözlemleyerek kavramaya çalışma vardır (Baer, 2003, s. 126).

Carmody ve Baer (2008) kronik ağrı, hastalığa bağlı stres, kişisel ve iş ile ilgili strese varan birçok sorunla uğraşan bireylere sekiz hafta süren bilinçli farkındalık temelli stres azaltma eğitimi programı uygulamıştır. Katılımcılardan hafta boyunca yaptıkları bilinçli farkındalık egzersizlerinin kaydetmelerini istemiştir. Programı uygulayan bireylerin psikolojik iyi oluşlarında artış ve stres düzeylerinde azalma tespit edilmiştir. Neelarambam (2015) ise travmaya maruz kalmış veya depresyondaki üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın kaynağı olarak bilinçli farkındalığın rolünü incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre bilinçli farkındalık travmayı ve depresyon belirtilerini anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Aynı zamanda bilinçli farkındalık psikolojik sağlamlık ve travma belirtileri arasında tam aracıdır.

Netta, Brown, ve Ryan (2009) bilinçli farkındalığı yüksek bireylerin kaçınmacı başa çıkma stratejilerini daha az kullandıklarını tespit etmiştir. Yine aynı araştırmada başa çıkma stratejilerinin bilinçli farkındalık ve iyi oluş arasında tam aracı olduğu bulunmuştur. Giluk (2009) bilinçli farkındalık 5 faktörlü kişilik kuramı arasındaki ilişkileri meta analiz çalışmasında incelemiştir. Bu inceleme sonucunda bilinçli farkındalık ile nevrozizm ve sorumluluk arasında güçlü ilişki bulunmuştur.

Bilinçli farkındalık yöntemlerini kullanan uygulayıcıların bu yöntemleri kendilerinin de uygulaması önerilmektedir. Böylece sadece danışanın sorunlarıyla başa çıkmasına yardım etmek ve dayanıklılığını artırmakla kalmaz, olası mesleki tükenmenin önüne geçilerek danışmanın psikolojik iyi oluşu ve psikolojik dayanıklılığına katkıda bulunmuş olur (Kabat-Zinn, 2003). Greco ve Hayes (2008) ise Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Eğitimi Programının etkinliğini ölçek için okulda öğrencilere ve velilerine uygulamışlardır. Araştırma sonucuna göre programa katılan hem veliler hemde öğrenciler dikkatlerini toplamada ve duygularını tanıma ve ifade etmede önemli ilerleme kaydetmişlerdir. Katılımcılar yaşadıkları olumsuz olaylarda daha az olumsuz duygular yaşadıklarını belirtmişlerdir.

Rosenzweig, Reibel, Greeson, Brainard, ve Hojat (2003) tıp öğrencileriyle yaptıkları ve dört yıl süren araştırmalarında çeşitli bilinçli farkındalık tekniklerini düzenli olarak uygulayan öğrencilerin uygulamayan kontrol grubu öğrencilerine göre daha az stres ve kaygı yaşadıkları belirlenmiştir. Baer (2003) Bilinçli-Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı ve Bilinçli-Farkındalık Temelli Bilişsel Terapinin kullanıldığı 21 klinik çalışmayı meta analiz yöntemiyle incelemiştir. Bu analiz sonuçları birçok çalışmada kontrol grubu eksikliği olmasına rağmen bilinçli farkındalık temelli uygulamaların birçok ruhsal sağlık sorununa müdahalede ve sağlıklı psikolojik işlevi artırmada etkili olduğunu ortaya koymuştur. Grossman ve diğerleri (2004) da Bear'ın incelediği çalışmaların yarısını da kapsayan yine bir meta analiz çalışması yapmışlardır. Böylece bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluş, depresyon, kaygı, uyku, kaliteli yaşamın psikolojik bileşenleri ve fiziksel hastalıklardan kaynaklı ağrılarda da etkili olduğu görülmüştür. Bohlmeijer, Prenger, Taal, ve Cuijpers (2010), Bilinçli-Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programının kronik sağlık problemi olan bireylerin depresyon, kaygı ve psikolojik stres düzeylerine etkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucuna göre Bilinçli-Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı kronik sağlık problemi olan kişilerin depresyon, kaygı psikolojik stres düzeylerine etkisi sınırlı bulunmuştur. Araştırma sonucunda bilinçli farkındalık programına davranışçı tekniklerin eklenmesinin etkililiğini artıracığı belirtilmiştir. Ülkemizde de Demir (2014)'in yaptığı deneysel çalışmada

Bilinçli Farkındalık Temelli Eğitim Programının bireylerin depresyon ve stres düzeylerini düşürdüğü ve bu etkinin 10 hafta boyunca devam ettiği ortaya çıkmıştır.

Bilinçli farkındalık uygulamalarının depresyon seviyesini düşürdüğü görüldükten sonra birçok farklı popülasyonda uygulamaya konulmuştur. Bu müdahaleler kanser hastalarından üniversite öğrencilerine kadar depresyonda olan bireylere uygulanmaktadır (Specia, Carlson, Goodey, ve Angen, 2000). Bu yaklaşımın en az anti depresanlar kadar etkili olduğuna dair araştırmalar ise oldukça ilgi çekicidir (Sipe ve Eisendrath, 2012).

Sonuç olarak bilinçli farkındalık temelli müdahaleler bireylerin stres, kaygı ve depresyonla başa çıkmalarının öğretilmesinde etkili olmaktadır. Bireylere düşüncelerinin ve duygularının farkında olmaları öğretilmekte ve bunlar yoluyla ilişkilerini değiştirmeleri sağlanmaktadır. Bilinçli farkındalık ve depresyon arasındaki ilişkiye yönelik araştırmalar sonuçları göz önüne alındığında bilinçli farkındalığın giderek yaygınlaşan bir müdahale yöntemi olduğu söylenebilir.

2.5.1.2 Bilinçli farkındalık ve öz-kontrol arasındaki ilişkiye yönelik araştırmalar

Bilinçli farkındalığın yararları genelde öz-düzenleme ve öz-kontrol olarak kavramsallaştırılmaktadır. Bilinçli farkındalığın merkezinde olan farkındalık ve dikkat, mevcut durum ve o anki davranış arasındaki farklılığı gidermede önemli rol oynar (Feltman, Robinson, ve Ode, 2009). Bilinçli farkındalık ve öz-kontrol, ikiside psikolojik değişkenler ve öz-bildirim yoluyla ölçülen değişkenler olarak birbirleriyle güçlü bir ilişki içindedirler (Fetterman, Robinson, Ode, ve Gordon, 2010). Shapiro, Carlson, Astin, ve Freedman (2006), dikkatin bireyin içsel ve çevresel yaşantılarının merkezi olduğunu bilinçli farkındalıkta dikkatin öz-düzenlemesinin genel anlamda dikkat becerisine etkilediğini belirtmiştir. Teasdale, Segal, ve Williams (1995) farkında olarak hareket etmenin bireyi otomatik pilota hareket etmekten alı koyduğunu ve anın farkında olarak yaşamasına yardım ettiğini belirtmişlerdir. Buna göre dikkatin öz-düzenlemesi bireyin yaşantılarının içinde yaşadığı anın farkında olarak düşüncelerini ve duygularını değiştirmesine yardım eder.

Bilinçli farkındalıkta birey düşünürken ve gözlerken olaylara yargılamadan yaklaşması ona algılama ve tepki verme süresi aşamasında bir alan sağlar. Birey bu durumda duygular ve düşünceler üzerinde tanımlamalarda bulunmamıştır. Böylece

bu farkında olunan alan otomatik tepki yerine bireye bilerek ve isteyerek hareket etmesi için fırsat sağlar (Bishop ve diğerleri, 2004). Başarılı bir farkındalık meditasyonu bireye mevcut duygularını, düşüncelerinin ve tüm beden hareketlerinin yargılamadan ve derin bir şekilde gözleme olanağı sunar. Bir meditasyon oturumu sırasında bireyin dikkatine odaklanır ve deneyimlerini gözden geçirme şansı yakalar. Uzun süreli tekrarlar deneyimlerin kalıcı bir eğilime dönüşmesine yardım eder (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, ve Toney, 2006).

Son yıllarda birçok çalışma bilinçli farkındalık meditasyonunun öz-kontrol mekanizmaları için oldukça yararlı olduğunu ve duygusal düzenlemeyede yardımcı olduğunu ortaya koymuştur (Brown ve Ryan, 2003). Aynı zamanda öz-kontrol sürecinin kritik bir özelliği olan dikkati düzenleme üzerinde de pozitif etkileri olduğu belirtilmiştir (Hodgins ve Adair, 2010). Kısa süreli bilinçli farkındalık çalışmalarının öz-kontrol üzerindeki etkileri kayda değer bulunmuştur. Özellikle kısa süreli öz-kontrol tüketiminde bilinçli farkındalığını hızlı, etkili ve sağlıklı bir yol olduğu tespit edilmiştir (Friese, Messner, ve Schaffner, 2012). Diğer bir çalışmada da kısa süreli bilinçli farkındalık çalışmaları öz-kontrolü güçlendirmiş ve programa katılan bireyler tekrarlayıcı olumsuz düşüncelerin önüne geçmişlerdir. Böylece öz-kontrol mekanizması daha sağlıklı çalışmıştır (Feldman, Greeson, ve Senville, 2010). Tyler ve Burns (2008) zamanın ve rahatlamanın öz-kontrolü yenilediğini bulmuştur. Özellikle daha önce tükenmiş katılımcılar 10 dakika bekletilmiş, rahatlatıcı müzik dinletilmiş, rahatlama çalışmaları yapılmış ve öz-kontrol gerektiren görevler yaptırılmıştır. Sonuç olarak herhangi bir tükenme belirtisine ulaşamamıştır. Özellikle rahatlama çalışmaları çok çabuk etki göstermiştir. Sonuç olarak bilinçli farkındalık ve öz-kontrol birbirlerini karşılıklı olarak etkileyebilmektedir. Özellikle bilinçli farkındalığın uygulamaları öz-kontrole pozitif anlamdaki katkı yaptığı düşünülebilir.

2.5.1.3 Öz-kontrol ve depresyon arasındaki ilişki yönelik araştırmalar

Öz-kontrolü yüksek bireyler duygularını düşüncelerini ve dürtülerini düzenlemede daha başarılı olmakta, öz-kontrolü düşük bireylere göre daha az olumsuz duygular yaşamaktadır (Kieras, Tobin, Graziano, ve Rothbart, 2005). Diğer yandan yüksek öz-kontrollü kişiler daha iyi kişiler arası ilişkiler ve yakın duygusal ilişkiler geliştirip psikolojik iyi oluşları daha yüksek olmaktadır (Shoda, Mischel, ve

Peake, 1990). Diğ er bir çalışmada öz-kontrolün algılanan stres ile ilişkili olduğu bulunmuştur, yine aynı çalışmada düşük öz-kontrolün düşük benlik saygısı ve depresyon ile ilişkisine dair bulgulara ulaşılmıştır (Nima, Watson, Mehran, ve Zhuo, 2014). Baumeister ve Tierney (2011) sınırlı öz-kontrol kaynağının aşırı kullanımının bir süre sonra tkenebileceğini ifade etmektedir. Araştırmacılara göre birçok fiziksel, bilişsel görevler ve duygusal yaşantılar öz-kontrolü tüketebilir.

Her ne kadar Gottfredson ve Hirschi (1990) depresyon ve öz-kontrol arasındaki ilişkileri net olarak aıklamasalar da onların öz-kontrol tanımları depresyondaki bireylerin düşük öz-kontrol özellikleri göstereceklerini işaret etmektedir. Araştırmalar bilişsel yetilerdeki kayıplar nedeniyle depresyondaki bireyler fiziksel ve sözel olmayan görevleri tercih etmektedir. Bu durum Gottfredson ve Hirsch'nin düşük öz-kontrollü birey portresiyle örtüşmektedir (d'Acremont ve Van der Linden, 2007). Ayrıca depresyondaki bireyler gelecekle ilgili derli toplu plan yapmakta zorlanmaktadırlar (American Psychiatric Association, 2003).

Li ve diğerleri (2015) bağlanma ve depresyon belirtileri arasında öz-kontrolün aracılık rolü olup olmadığını araştırmışlardır. Buna göre bağlanma ve öz-kontrol ile depresyon arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Depresyon ve bağlanma arasında öz-kontrol aracılık rolü oynamaktadır. Araştırmacılar bağlanma ve öz-kontrolün depresyon üzerinde önemli bir etkisi olduğunu belirtmişlerdir. Sonuç olarak depresyondaki bireyler düşük öz-kontrolün birçok karakteristik özelliklerini yansıtmaktadırlar. Özellikle z-kontrol çalışmaları yapan Tangney ve diğerleri (2004) yüksek öz-kontrollü bireylerin daha az psikopatolojik durumlar yaşadığı, daha az yeme bozukluğu davranışı gösterdiğini ve daha az saldırganlık gösterdiklerini bulmuşlardır. İnternet bağımlılığı, depresyon, yalnızlık ve öz-kontrol arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmada ise yalnızlığın öz-kontrol aracılığıyla depresyonu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (zdemir, Kuzucu, ve Ak, 2014).

Remster (2014) yaptığı deneyde depresyonun öz-kontrolü tükettiğini tespit etmiştir. Araştırmada bireyler sürekli öz-kontrol kullanımını gerektiren yaşantılara maruz bırakılmışlardır. Kronik duygusal stres yaşayan bireylerin öz-kontrolü tükenmiş konsantre olmakta güçlük çekmişlerdir. Depresyonun temel belirtileri olan aktivitelere ilgisizlik, yorgunluk, değersizlik hissi, depresif mod, karar verme süreçleri olumsuz etkilemiştir. Kim ve Park (2015) depresyon ve stresin öz-kontrol

üzerinde doğrudan etkisi olduğunu söylemektedirler. Araştırmada yüksek depresyon ve stres puanlarına sahip bireyler düşük öz-kontrol özellikleri göstermişlerdir. Ayrıca öz-kontrolün travmatik yaşantılar depresyon ve stres arasında aracılık rolü gösterdiğini belirlemişlerdir.

Jun ve Choi (2013) depresyonu yordayan faktörler olarak ebeveynin ilgilenmesi ve izlemesinin ve öz-kontrolün etkilerini yaptıkları boylamsal çalışmada incelemişlerdir. Bu amaçla 8.sınıftan 12. Sınıfa kadar 3449 Koreli ergen örtük büyüme modeli tekniği kullanılarak izlenmiş ve değerlendirilmiştir. Araştırma sonucuna göre ebeveynin çocukları ile ilgilenmesi ve izlemesinin ile öz-kontrolün ergenlerde depresyonu engelleyici rolleri olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak öz-kontrolün bireylerin depresyon düzeylerinde etkili bir faktör olduğu düşünülebilir. Özellikle yüksek öz-kontrol depresyonda koruyucu bir rol üstlenirken düşük öz-kontrol ise depresyonun oluşmasına katkıda bulunabilmektedir.

2.5.2 Depresyon ile yetişkin bağlanma stilleri ve öz-kontrol arasındaki ilişkiye yönelik araştırmalar

Bu bölümde bağımlı değişken olan depresyon değişkeninin modelde yer alan yetişkin bağlanma stilleri ve öz-kontrol değişkenleriyle olan ilişkisini ele alan araştırmalara yer verilmiştir.

2.5.2.1 Depresyon ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiye yönelik araştırmalar

Bağlanma ve depresyona yatkınlık arasındaki ilişki ilk Bowlby (1980) tarafından tespit edilmiştir. Bebek ve bağlanma figürü arasındaki yakın bağ bireyin gelişiminde önemli bir etkiye sahiptir (Bowlby, 1980). Yetişkinlerde güvensiz bağlanma ile depresyon belirtileri arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Özellikle depresyon ve bağlanmanın boyutlarıyla ilgili yapılan çalışmalarda kaçınma ve kaygı arasında pozitif bir ilişkinin varlığı tespit edilmiştir (Davila, Bradbury, ve Fincham, 1998). Yine başka bir araştırmada depresyon ve yüksek kaygı düzeyinin kaçınma ile ilintili olduğu, özellikle depresyon belirtileri gösteren kadınların güvensiz bağlanma stillerine sahip oldukları belirtilmiştir (Murphy ve Bates, 1997).

Zuroff ve Fitzpatrick'te (1995) üniversite öğrencisi depresif kişilerde psikolojik kırılganlık ve bağlanma stillerini incelemişlerdir. Griffin ve Bartholomew

dörtlü bağlanma kategorisindeki iki gizli bağlanma boyutunu ölçmüşlerdir. Buna göre yakınlıktaki kaygı (kendilik modeli) ve ilişkiden kaçınma (diğerleri modeli) test edilmiştir. Sosyotropi (kişiler arası ilişkideki sosyal güvence arama, diğerleri ile olumlu ilişkiler içerisinde olma ihtiyacı) ve özerklik seviyeleri ölçülmüş ve sosyotropi saplantılı bağlanma biçimiyle ilişkili çıkarken, özerklik ise korkulu bağlanma biçimiyle ilişkili bulunmuştur. Diğer bir çalışmada ise kaygılı bağlanma stili ve depresyon arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir (Elli, 2010). Üniversite öğrencilerinin de bağlanma stillerinin aleksitimi ve depresyon arasında yordayıcı olup olmadığını araştırıldığı çalışmada; bağlanma stillerinin aleksitimi ve depresyon düzeyinin anlamlı yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Araştırma da hangi bağlanma stiline bu ilişkilide etkili olduğu belirtilmemiştir (Aktay, 2014).

Bekiroğlu (1996) bağlanma stilleri ile kaygı ve depresyon arasındaki ilişkileri araştırmış ve güvensiz bağlanan bireylerin depresyon ve kaygı düzeyleri yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Hawkins, Howard ve Oyebode'nin (2007), hemşirelerle yaptığı araştırmaya göre güvensiz bağlanan kişilerin algıladıkları stres düzeyi güvenli bağlanan kişilerden daha yüksek bulunmuştur. Diğer yandan korkulu ve kaçınmacı bağlanma stillerine sahip kişiler güvenli ve saplantılı kişilere göre daha az duygusal destek arayışında olmuşlardır.

Surcinelli, Rossi, Montebanocci ve Baldaro (2010), kendilik ve diğerleri bağlanma modelinin depresyon ile ilişkisinde kişilik özelliklerinin aracılık rolünü incelemiştir. Buna göre olumlu benlik algısı olan bireylerin depresyon düzeyleri olumsuz benlik algısı olanlara göre düşük bulunmuştur. Araştırmada güvenli bağlanma stili daha iyi ruh sağlığının belirleyicisi olurken, kendine ilişkin algısı olumsuz olan güvensiz bağlanma yüksek depresyon ve kaygı ile ilişkilendirilmiştir. Belizaire ve Fuertes (2011) ise yaptıkları çalışmada, kaygılı bağlanma ile depresyon arasında ilişki bulmuşlardır. Buna göre bağlanma sistemi önemli yaşam olaylarında harekete geçmektedir. Güvenli bağlanma kendine güven ve yüksek stresle başa çıkma ile ilişkilendirirken, güvensiz bağlanma yüksek kaygı, düşük kendine güven ve düşük iyilik hali ile ilişkilidir.

Bernecker, Constantino, Atkinson, Bagby, Ravitz, McBride (2016) yetişkin bağlanma stilleri farklı depresyondaki bireylerin bilişsel davranışçı terapi ve kişiler

arası terapiye verdikleri tepkileri ölçmüşlerdir. Buna göre depresyonundaki kaçınmacı bağlanma stiliyle ilişkili kişilere uygulanan tedavide bilişsel davranışçı terapinin kişilerarası terapiye göre daha başarılı olduğu tespit edilmiştir. Dodd, Driver, Warren, Riggs ve Clark'ın (2015), yaptıkları çalışmada ise kaçınmacı bağlanma ve psikolojik sağlık arasında sosyal desteğin aracılık rolünü tespit etmişlerdir. Böylece yüksek düzeydeki kaçınmacı bağlanma stilineki kişilerin algıladıkları sosyal destek düşmektedir.

Carnelley, Pietromonaco, ve Jaffe (1994b) dört kategorili bağlanma stilini kullanarak yaptıkları araştırmada bağlanma stillerinin depresyonda olan ve olmayan bireylerde farklılık gösterdiğini tespit etmişlerdir. Üniversite öğrencileriyle yapılan bu çalışmada özellikle saplantılı ve korkulu bağlanma stillerine sahip bireylerin kendilik algıları olumsuz, depresyon düzeyleri yüksek bulunmuştur. Özellikle korkulu bağlanma stilineki depresyona karşı kırılabilirlikte önemli aracı olduğu ortaya konulmuştur.

Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkide bağlanmanın kaygı boyutu ile kaçınma stratejisi ve kaçınmacı bağlanma stili ile sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Yazıcıoğlu, 2011). Sümer ve diğerleri (2009), yetişkin bağlanma stilleri ile farklı psikopatoloji çeşitleri arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmada; depresyon ile bağlanma kaygısı ve kaçınma boyutları araştırılmıştır. Kayıtsız, korkulu ve saplantılı bağlanan bireylerin yüksek düzeyde bağlanma kaygısı yaşadıkları tespit edilmiş ve depresyon tanısı almış bireyler diğerlerine göre daha yüksek seviyede kaçınma gösterdikleri tespit edilmiştir.

Bağlanma stillerinin öznel iyi olma ve stresle başa çıkma tutumlarını yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla yapılan çalışmada güvenli bağlanma stillerinin özsaygıyı anlamlı düzeyde yordadığı, saplantılı bağlanma stilineki yaşam doyumunu anlamlı şekilde yordadığı ve ikisi arasında ters ilişki tespit edilmiştir. Güvenli bağlanmanın stresle başa çıkmanın alt boyutları olan, dış yardım arama, bilişsel yeniden yapılanma ve aktif planlama ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Terzi ve Çankaya, 2009).

Mevcut araştırmalar korkulu ve saplantılı yetişkin bağlanma stillerinin olumsuz kendilik algısı ile karakterize edildiğini ve ikisinin de depresyonla ilişkisi

olduğunu ortaya koymuştur. Aynı zamanda bu iki bağlanma stili kişilik tipleri ve bilişsel süreçleri işleme açıkları ile de ilişkili bulunmuştur. Diğer yandan kaçınmacı bağlanma biçiminin depresyonla bağlantısı tespit edilememiştir (Murphy ve Bates, 1997).

Sund ve Wichstrom (2002) güvensiz bağlanma stiline sahip ergenlerin depresyonla ilişkisini araştırdıkları çalışmada depresyon ile güvensiz bağlanma biçimleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Sadece güvensiz bağlanmanın depresyonun düzeyine etki edebileceğini savunmuştur. Lee ve Koo (2015) bağlanma şemaları ve doğum sonrası depresyonu arasındaki ilişkiyi benlik saygısı ve annelik öz-yeterliliği bağlamında araştırmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre benlik saygısı saptantılı bağlanma ile doğum sonrası depresyon arasında tam aracıdır. Güvensiz yetişkin bağlanma stilleri (saptantılı ve korkulu) doğum sonrası depresyon ile doğrudan benlik saygısı ile dolaylı ilişkisi tespit edilmiştir. Fowler, Allen, Oldham, ve Frueh (2013, s. 314), yaptıkları araştırmada bağlanma stilleri depresyon yoğunluğu ve kişiler arası travma (taciz, saldırı gibi) arasında dolaylı aracıdır. Araştırma sonucuna göre depresyon tedavisinde güvensiz bağlanma stillerinin hesaba katılmasının yararlı olacağı belirtilmiştir.

Bağlanmadaki cinsiyet farklılıklarına ilişkin yapılan araştırmalarda kadın ve erkeği motive eden değerler farklılaşmaktadır. Erkekler kadınlara göre daha az duygusal ve daha az bağlanmak isterken daha az duygusal yakınlık tercih etmektedir (Feeney, 2003). Kadınlar erkeklerin yakınlıktan uzak olmalarından şikâyet etmekte ve daha az kaçınmacı olan erkeleri tercih etmektedirler (Collins ve Read, 1990a). Diğer yandan saptantılı ve güvenli bağlanma tiplerinde herhangi bir cinsiyet farklılık bulunmamaktadır (Collins ve Feeney, 2000; Collins ve Read, 1990a). Kadınların daha çok yakın ilişki kurmak istemeleri, erkeklerin ise daha bağımsız olması, kendine güvenmesi ve bağlanmak istememelerinin nedenlerinden biri kültürel sosyalizasyonda kadının ilgili ve ilişki orantılı erkelerin ise özerk ve daha bağımsız olmaları için teşvik edilmesidir (Feeney ve Noller, 1990; Feeney, Noller, ve Hanrahan, 1994)

Keklik (2011) üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile cinsiyetleri, kişisel anlamlılık düzeyleri, depresyona yatkın olma ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkileri incelediği çalışmada cinsiyete göre bağlanma stillerinin

dağılımı kısmen anlamlı bulunmuştur. Ayrıca bağlanma ile ilişkili kaygının depresyona yatkınlığı yordadığı tespit edilmiştir.

Aktay (2014) güvenli bağlanma stiline sahip öğrencilerin depresyon puanlarının diğer öğrencilere göre daha düşük olduğunu bulmuştur. Buna göre korkulu bağlanma gösteren bireylerin ise depresyon düzeyleri diğerine göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Waters ve diğerleri (2000) bağlanma stillerinin büyük orandan sabit kaldığını tespit etmişlerdir. Buna göre bebeklik döneminde bağlanma stilleri tespit edilen bireylerin 20 yıl sonra yapılan testlerde bu kişilerin bağlanma stillerinin % 72 oranında aynı olduğu ortaya çıkmıştır. Sonuç olarak bireyin bağlanma stili o kişinin depresyon ile başa çıkma çabasında etkili bir rol üstenebilmektedir. Güvenli bağlanan bireylerin kendilerine güvenlerinin yüksek olması ve gerektiğinde çevrelerinden yardım isteyebilmeleri gibi özellikleri sayesinde depresyon ile başa çıkmaları daha kolay olabilmektedir. Diğer diğer yandan güvensiz bağlanan bireyler ise stres durumları ile başa çıkmakta zorlanabilmektedirler.

2.5.2.2 Yetişkin bağlanma stilleri ve öz-kontrol arasındaki ilişkiye yönelik araştırmalar

Öz-kontrol yaşamın ilk yıllarında ebeveyn tarafından sağlanan sosyalleşme ile gelişmektedir. Çocuklarda öz-kontrolün yüksek olması için ebeveynlerin: çocukların davranışlarına geri bildirim vermeleri, yanlış davranışlar ortaya çıktığında onları bilmeleri, gerekirse çocuğun bu davranışlarının cezalandırması gerekmektedir. Düşük öz-kontrolün temel sebebi yeterli ilgi, bakım, disiplin ve eğitim görmemektir. Düşük öz-kontrollü çocukların yetişmesinin temel sebebi etkisiz çocuk yetiştirme yöntemleridir (Gottfredson ve Hirschi, 1990). Hay (2001) ebeveyn yönetiminin ve disiplinin düşük öz-kontrol ile ilişkili olduğunu bulmuş, doğru bir şekilde yönlendirilen ve ilgilenilen çocukların yüksek öz-kontrol sahibi olduklarını tespit etmiştir.

Gottfredson ve Hirschi (1990) ebeveyn davranışlarının öz-kontrolün temel sebeplerinden olduğunu belirtmişlerdir. Küçük yaşta öğretilmeyen öz-kontrolün sonradan kazandırılması güçleşmektedir. Bowlby (1969) nin de belirttiği gibi erken yaşta bireyde oluşmaya başlayan içsel çalışan modeller bireyin sonraki yaşamında

karşılaşacağı duygusal problemler üzerinde etkili olmaktadır. Bu bilişsel şemaların oluşmasında bakım veren kişinin davranışları ve çocuğu nasıl eğittiği etkili olmaktadır. Bu çerçevede Fearon, Bakermans-Kranenburg, Van IJzendoorn, Lapsley, ve Roisman (2010) içsel çalışan modellerin problem davranışlar ve öz-kontrolün merkezinde yer aldığını ve içsel çalışan modellerin öz-kontrol ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Birçok çalışma güvenli bağlanma ve etkili ebeveyn olmanın öz-kontrol ve öz-düzenleme üzerinde olumlu etki yaptığını ortaya koymuştur (Eisenberg ve diğerleri, 2005). Güvensiz bireylerin yakın ilişkilerdeki çatışmalarla başa çıkmakta zorlandıkları ve kontrol güçlerinin zayıf olduğunu belirtilmiştir (Ognibene ve Collins, 1998). Kaygılı bağlanan yetişkinler kendi yaşamları ve kararları üzerinde daha az kontrol sahibi olmakta ve ilişkilerinde kontrol genelde karşı tarafta olmaktadır (Bretherton ve Munholland, 1999). Sonuç olarak çocuklukta geçirilen yaşantılar hem öz-kontrolü hemde bireyin bağlanma stilini etkileyebilmektedir. Çocukluk yaşantıları bağlanma ve öz-kontrol üzerinde benzer etkilerde bulunmaktadır. Güvenli bağlanan bireylerin öz-kontrollerinin de yüksek olduğu söylenebilir. Diğer yandan güvensiz bağlanan bireylerin ise öz-kontrollerini daha düşük olacağı düşünülebilir.

3. YÖNTEM

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık, bağlanma stilleri ve öz-kontrol ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Bu bölümde araştırmanın modeli, örnekleme, araştırmada kullanılan ölçme araçları, araştırmanın verilerinin toplanması ve veri analiz teknikleri tanımlanmıştır.

3.1 Araştırma Modeli

Araştırmanın modeli, betimsel araştırmanın nedensel-karşılaştırmalı araştırma türü olup, bilinçli farkındalık, yetişkin bağlanma stilleri, öz-kontrol ile depresyon arasındaki ilişkileri betimlemektedir.

3.2 Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu 2015-2016 öğretim yılı bahar döneminde Anadolu Üniversitesinin İktisadi ve İdari Bilimler, Eğitim, İletişim, Fen, Edebiyat, Eczacılık, Hukuk, Mühendislik, Turizm, Spor Bilimleri ve Havacılık ve Uzay Bilimleri fakültelerinin örgün programlarına devam eden toplam 808 üniversite öğrencisinden oluşmuştur.

Çalışma grubunu belirlenirken cinsiyet ve sınıf dağılımlarının oranlı olmasına dikkat edilmiştir. Bu doğrultuda veri setinin uygulanacağı tüm fakülteler bölüm ve sınıf bazında listelenerek her sınıf düzeyinden öğrencilerin çalışma grubuna alınması ve kız-erkek oranı gözetilerek uygulamanın gerçekleştirilmesine çalışılmıştır. Bu çerçevede ölçek uygulama çalışmaları sırasında 900 öğrenciye ulaşılabilmektedir. Ölçek uygulama çalışmaları tamamlandıktan sonra kontrol edilerek eksik ve hatalı doldurulmuş olduğu belirlenen 92 veri seti değerlendirmeye alınmamıştır. Böylece toplam 808 ölçek seti araştırmaya dahil edilmiştir. Analizlere dahil edilen öğrencilerin öğrenim gördükleri fakülte ve sınıf düzeylerine göre dağılımları Tablo 3.1’de sunulmuştur.

Tablo 3.1’deki dağılımdan anlaşılacağı üzere araştırmanın veri grubunu oluşturan 808 öğrenci belirtilen fakültelerin örgün programlarına devam eden toplam 21073 öğrencinin %4’ünü temsil etmektedir. Veri grubundaki öğrencilerin 228’i (%28) birinci sınıf, 175’si (%22) ikinci sınıf, 209’i (%26), üçüncü sınıf, 196’si

Tablo 3.1. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Fakülte ve Sınıf Düzeylerine Göre Dağılımları

	1. Sınıf		2. Sınıf		3. Sınıf		4. Sınıf		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Eczacılık Fakültesi	31	0,038	30	0,037	7	0,009	-	-	68	0,8
Edebiyat Fakültesi	11	0,014	6	0,007	35	0,043	23	0,028	75	0,9
Eğitim Fakültesi	13	0,016	9	0,011	32	0,039	40	0,049	94	0,12
Fen Fakültesi	7	0,008	13	0,016	10	0,012	42	0,052	72	0,9
H. ve Uzay Bil. Fakültesi	27	0,033	5	0,006	3	0,004	11	0,014	46	0,056
Hukuk Fakültesi	2	0,002	14	0,017	35	0,043	28	0,034	79	0,097
İkt. İdari Bil. Fakültesi	30	0,037	31	0,038	20	0,024	20	0,024	101	0,13
İletişim Bil. Fakültesi	30	0,037	7	0,008	25	0,031	5	0,006	67	0,8
Mühendislik Fakültesi	17	0,02	45	0,055	20	0,024	12	0,014	94	0,12
Turizm Fakültesi	30	0,037	10	0,012	13	0,016	10	0,012	63	0,8
Spor Bilimleri Fakültesi	30	0,037	5	0,006	9	0,011	5	0,006	49	0,6
Genel Toplam	228	0,28	175	0,22	209	0,26	196	0,24	808	100

(%24), dördüncü sınıf öğrencileridir. Analize dahil edilen öğrencilerin yaş aralığı 17 ile 35 arasında olup öğrencilerin yaş ortalaması 21.2 ve yaşlarının standart sapması 1.97'dir. Analize dahil edilen katılımcılarından birinci sınıftakilerin 123'ü (%15) kadın 90'ı (%11) erkek, ikinci sınıftakilerin 101'i (%12,5) kadın 90'ı (%11) erkek, üçüncü sınıftakilerin 96'sı (%11,9) kadın 128'i (%15,8) erkek, dördüncü sınıftakilerin 106'sı (%13,1) kadın 77'i (%9,5) erkektir. Genel toplamda katılımcıların 426'sı (%52,7) kadın ve 382'si (%47,3) erkektir.

3.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmanın bağımlı değişkeni olan depresyon ile ilgili veriler "Beck Depresyon Ölçeği" (Ek-1) ile toplanmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkenleri olan bilinçli farkındalık ve yetişkin bağlanma stilleri ile ilgili veriler ise sırasıyla "Bilinçli Farkındalık Ölçeği" (Ek-2) ve "İlişki Ölçekleri Anketi" (Ek-3) toplanmıştır. Araştırmanın aracı değişkeni olan öz-kontrol ile ilgili veriler " Öz kontrol Ölçeği " (Ek-4) toplanmıştır. Ayrıca öğrencilerin kişisel özellikleri hakkında bilgi toplamak için araştırmacı tarafından oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu" (Ek-5) kullanılmıştır.

3.3.1 Beck Depresyon Ölçeği

Beck Depresyon Ölçeği Beck, Ward, ve Mendelson (1961), tarafından, bireylerde görülen, duygusal, somatik, bilişsel ve motivasyona dayalı belirtilerin derecesini belirlemek amacıyla geliştirilmiş 21 maddelik bir ölçektir. Dört seçenekten oluşan ölçeğin her belirti maddesi, 0 ile 3 arasında puan alınmakta ve puan aralığı 0 – 63 arasında değişmektedir. Yüksek puan yüksek depresyon düzeyine işaret etmektedir. Ölçeğin 1996 yılında yapılan geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında iç tutarlılık katsayısı, .91 olarak bulunmuştur (Beck, Steer, Ball, ve Ranieri, 1996).

Ölçek 1988 yılında Beck Depresyon Envanteri adı ile Hisli tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Beck Depresyon Envanteri'nin Türkçe formunun iki yarım test güvenilirlik katsayısı 0.74 olduğu ölçüt bağıntılı geçerlik katsayısının ise 0.47 ile 0.63 arasında değiştiği bulunmuştur Envanter tek ve çift sayılı maddelerden oluşmuştur. İki Yarım tek güvenilirlik katsayısı Hisli (1988) tarafından 259 üniversite öğrencisi ile yapılan bir araştırmada 0.74 olarak bulunmuştur. Hisli (1989), Beck Depresyon Envanterinin psikometrik özelliklerine ilişkin psikatrik bir grupta yapılan araştırmada MMPI-D skalası ile envanter puanları arasındaki iç tutarlılık katkayısı 0.63 olarak hesaplamıştır. Üniversite öğrencilerinden oluşan örnekleme ise MMPI-D skalası ile envanter puanları arasındaki Pearson momentler çarpımı korelasyon çarpımı 0.62 olarak belirlenmiştir (Hisli, 1989). Bu bilgiler ışığında envanterin geçerlilik ve güvenilirliğin sağlandığını söylenebilir. Bu çalışmada Beck Depresyon Envanteri'nin iç tutarlık katsayısı .90 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğe ait seçilmiş maddeler ise Ek-1'de yer almaktadır.

3.3.2 Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Ölçek Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilmiş olup, bireyin kendi deneyimlerinin ve yaşantılarının farkında olma düzeyini ölçmektedir. Ölçek altılı likert tipi olup 1'den 6'ya kadar puan vermektedir. Doğrulayıcı ve açıklayıcı faktör analizleri sonucuna göre ölçeğin tek faktörlü olduğu ortaya konulmuştur. Ölçeğin Cronbach alfa değeri kabul edilebilir değer olan, .82 olarak tespit edilmiştir.

Ölçeğin Özyeşil, Arslan, Kesici, ve Deniz (2011) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçekte dil eşdeğerliği sağlamak için İngilizce-Türkçe; Türkçe-

İngilizce çeviriler uygulanmış ve sonuçlar arasında olumlu ve anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Yapılan faktör analizleri sonuçlarına göre ölçeğin tek boyutlu olduğu belirlenmiştir. Ölçekte iç tutarlılık katsayısı ve test-tekrar test korelasyonu sırasıyla, .80 ve .86 olacak şekilde rapor edilmiştir. Ayrıca Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden alınan puanlar ile üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puanları arasında pozitif, Depresyon Anksiyete ve Stres Ölçeği puanları arasında negatif ilişki tespit edilmiştir (Özyeşil ve diğerleri, 2011). Bu çalışma kapsamında ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ise .80 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğe ait seçilmiş maddeler Ek-2’de yer almaktadır.

3.3.3 İlişki Ölçekleri Anketi

Griffin ve Bartholomew (1994) geliştirdiği. İlişki Ölçekleri Anketi 30 maddeden oluşmakta olup dört farklı bağlanma stili için ayrı ayrı toplam puanlar vermektedir. İlişki Ölçekleri Anketi, Hazan ve Shaver (1987)’in, Bartholomew ve Horowitz (1991) ve Collins ve Read (1990b) geliştirdiği ölçeklerin yeniden değerlendirilmesi sonucu ortaya çıkmıştır. Ölçek yakın ilişkilerde bireyin kendini değerlendirmesine dayanmaktadır. Buna göre 1 en azdan 7 en çoka doğru bir değerlendirme yapılmaktadır. Güvenli ve korkulu bağlanma stilleri 9’ar madde ile ölçülürken, kayıtsız bağlanma stilleri 7 madde ile saplantılı 5 madde ile ölçülmektedir. Bireyin her bir alt boyuttan aldığı puanlar onun o bağlanma stiline ilişkin toplam puanının oluşturmaktadır Griffin ve Bartholomew (1994). İlişki Ölçekleri Anketi alt boyutlarının Cronbach alfa değerleri düşük olmasına rağmen (iç tutarlılık katsayıları, .41 ila .71 arasında) alt ölçeklerin test tekrar test güvenilirliği kadınlar için, .53 ve erkekler için, .49 olarak tespit edilmiştir. Buna göre bu değerler kabul edilebilir düzeydedir. Araştırmacılar Cronbach alfa değerlerinin düşük olmasını ölçekte madde sayısının az olmasından çok hem kişiye hemde diğerlerine ilişkin ölçüm yapmasından ileri geldiğini belirtmişlerdir (Griffin ve Bartholomew, 1994).

Ülkemizde Ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması, Sümer ve Güngör (1999) tarafından yapılmış olup Cronbach alfa değerleri sırasıyla, .27 ile .61 arasında ve test-tekrar test güvenilirliği ise, 0,78 bulunmuştur. Yine bu araştırmacılar tarafından ölçek yardımı ile Türk ve Amerikan örnekleme üzerinde gerçekleştirilen araştırmada iki kültürün bağlanma stilleri dağılımının birbirinden farklı olduğu sonucuna varılmıştır. Kayıtsız bağlanma stili Amerikan örnekleminde %24.2 ve

Türk örnekleminde %19,3, saplantılı bağlanma stili Amerikan örnekleminde %20,4 ve Türk örnekleminde %28,2, korkulu bağlanma stili Amerikan örnekleminde %10,1 ve Türk örnekleminde %9,3, güvenli bağlanma stili Amerikan örnekleminde %45,33 ve Türk örnekleminde %43,3 olarak tespit edilmiştir (Sümer ve Güngör, 1999). Bu araştırmada İlişki Ölçekleri Anketi'nin Cronbach alfa değerleri .32 ila .65 arasında değişmektedir. Ölçeğe ait seçilmiş maddeler ise Ek-3'de yer almaktadır.

3.3.4 Öz-Kontrol Ölçeği

Öz-Kontrol Ölçeği Tangney ve diğerleri (2004) tarafından öz kontrolü kapsayan durumları (düşünceleri, duyguları, dürtüleri ve performansı kontrol etmek ve kötü alışkanlıkları bırakmak) ölçmek için geliştirilmiştir. Ölçek 36 maddeden oluşmakta ve 1-5 arası puan vermektedir (1: beni hiç yansıtmıyor 5: beni tamamen yansıtıyor). Tek boyutlu olan ölçek öz-kontrol için toplam bir puan vermektedir. Maksimum 180 minimum 36 puan alınıyor olup yüksek puanlar yüksek öz-kontrole işaret etmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa değeri, .89 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin kısa formuda birçok araştırmacı tarafından tercih edilmektedir. Toplam 13 maddeden oluşan Kısa öz-kontrol ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı, .85 test tekrar test güvenilirliği ise, .87 bulunmuştur.

Coşkan (2010) tarafından Türkçeye çevrilen ölçeğin iç tutarlılık katsayısı, .89 olarak bulunmuştur. Nebioglu, Konuk, Akbaba, ve Eroglu (2012) tarafından yapılan ölçeğin kısa formunun faktör analizi sonuçlarına göre dürtüsellik ve öz-disiplin olmak üzere iki faktörlü bir yapı gösterdiği tespit edilmiştir. Ayrıca ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı, .83 olarak tespit edilmiştir. Bu çalışma kapsamında kullanılan kısa Öz-Kontrol Ölçeğinin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı, .84 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğe ait seçilmiş maddeler ise Ek-4'de yer almaktadır.

3.3.5 Kişisel bilgi formu

Araştırma ile ilgili katılımcılara ilişkin kişisel bilgilerini elde etmek için araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunda katılımcıların cinsiyet, sınıf düzeyi, yaş, öğrenim gördüğü fakülte-bölüme ilişkin bilgiler yer almaktadır (Ek-5).

3.4 Verilerin Toplanması

Veri toplama araçları ve kişisel bilgi formu optik form haline getirilmiştir. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarını içeren optik form 2015-2016 eğitim-öğretim yılının Şubat-Mart-Nisan aylarında veri grubunda yer alan öğrencilere uygulanmıştır. Uygulamalardan önce Anadolu Üniversitesi Rektörlüğü'nden uygulamaların yapılması için uygulama izni ve etik kurulu izni (Ek-7) alınmıştır. Uygulama için gerekli izinler alındıktan sonra uygulama yapılacak olan Eczacılık, Edebiyat, Eğitim, Fen, Havacılık ve Uzay Bilimleri, Hukuk, İktisadi-İdari Bilimler, İletişim, Mühendislik, Spor Bilimleri ve Turizm fakültelerinin yöneticileri ve ilgili öğretim elemanları ile görüşmeler yapılarak uygulama yapılacak gün ve saatler belirlenmiştir. Uygulama bizzat araştırmacı tarafından yapılmış, sınıfta bulunan ve araştırmaya katılmak için gönüllü olan öğrencilere çalışmanın amacı, önemi ve ölçme araçlarının nasıl doldurulacağına ilişkin bilgiler verilmiş, isteyen öğrencilere araştırmanın sonuçları hakkında bilgi verilebileceği de ifade edilmiştir. Katılımcıların optik formları doldurmaları için Anadolu Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projesi kapsamınca temin edilen kurşun kalem ve silgi hediye edilmiştir. Araştırmaya gönüllü olarak katılan öğrencilerin optik formları yaklaşık 20-30 dakika arasında doldurdukları gözlenmiştir.

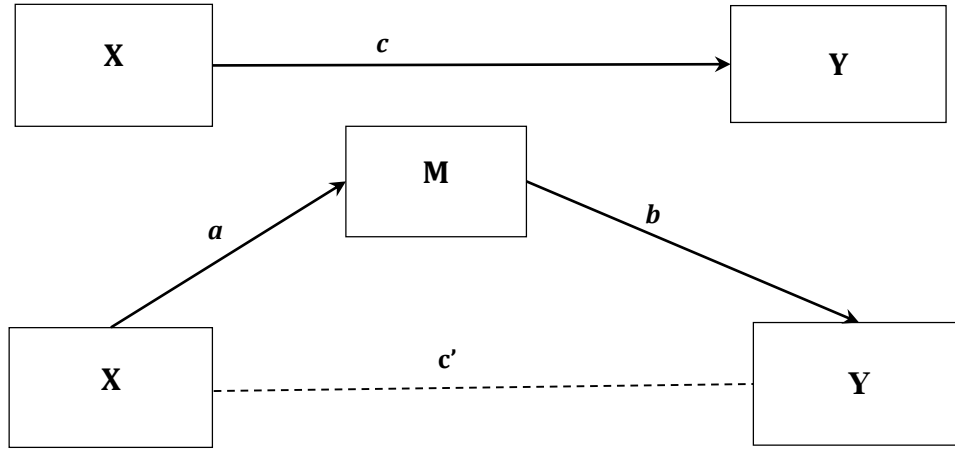
Çoklu ölçme araçları ile yapılan araştırmalarda sürekli aynı ölçme aracının son sırada yer alması, o ölçme aracının geçerliğinin düşmesine neden olacağı belirtilmiştir (Howitt, 2011). Ölçme araçlarının sıra etkisini kontrol etmek için optik formlar tasarlanırken farklı sıralamalardan oluşan optik formlar hazırlanmıştır. Araştırma kapsamında kullanılan dört ölçek ve kişisel bilgi formuyla elde edilen veriler optik okuyucu yardımı ile bilgisayar ortamına aktarılıp gerekli istatistiksel işlemlerin yapılabilmesi için hazır hale getirilmiştir. Yönergelere uygun olarak doldurulmamış, eksik veya kullanılması araştırma sonuçlarına zarar verebilecek toplam 92 veri seti değerlendirme dışı bırakılmıştır.

3.5 Verilerin Analizi

Araştırmanın amaçlarını incelemeye ilişkin analizler 808 öğrenciden toplanan veriler üzerinden gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında toplanan verilerin çözümlenmesi "SPSS 22" paket programı ile gerçekleştirilmiştir. Aracılık

modellerini test etmek için Betimleyici İstatistikler, Pearson Korelasyon Katsayısı ve Bootstrap Yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada, test edilen modellerin aracılık etkilerinin istatistiksel olarak önemli olup olmadığı yönelik Bootstrap analizleri, <http://afhayes.com/spss-sas-and-mplus-macros-andcode.html> adresinden indirilen PROCESS Macro eklentisi aracılığıyla IBM SPSS 22 kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

Bootstrapping son yıllarda dolaylı etkileri ve aracılık etkilerini test etmek için kullanılan popüler bir teknik olmaya başlamıştır. Bu yöntem ile mevcut örneklem üzerinden tekrar tekrar yerleştirmeler yaparak evrenin mini bir provasını yapmaktadır. Yapılan simülasyonlar bu yöntemin Sobel Testi gibi kullanılan diğer yöntemlerden çok daha güçlü olduğunu ortaya koymuştur (Preacher ve Kelley, 2011). Bootstrapping yöntemi ile üretilen örneklemelerden dolaylı etkiler hesaplanabilmekte ve doğrulanabilen örneklem dağılımları üretilebilmektedir. Bu dağılımlardan güven aralığı katsayıları, p değeri veya standart hata gibi hesaplamalar üretilebilmektedir. Bootstrap sonucu değişkenlerin dolaylı aracılık etkilerinin istatistiksel olarak önemli olup olmadığı aracı değişkenin nokta tahminin % 95 (BCa) Güven Aralığı içerisinde sıfır içerip içermemesine göre değerlendirmektedir. Bu nedenle güven aralığı katsayıları hesaplandıktan sonra aralıkta sıfır olup olmadığı kontrol edilmelidir. Eğer aralıkta sıfır yoksa araştırmacı güvenle dolaylı etkinin var olduğunu söyleyebilir. (Bollen ve Stine, 1990; Shrout ve Bolger, 2002) Bu araştırmada test edilen modellerdeki dolaylı etkilerin istatistiksel açıdan önemli olup olmadığı, 5000 bootstrap örnekleme üzerinde incelenmiştir. Tahminler % 95 güven aralığında değerlendirilmiştir. Araştırmada test edilen temel aracılık modeline ilişkin örnek şematik görünüm Şekil 3.2. deki gibidir.



Şekil 3.2. Örnek temel aracılık modeli

X: yordayıcı değişken, Y: kriter (sonuç) değişken, M: aracı değişken

Şekil 3.2.'de görüldüğü üzere Yordayıcı Değişken (X) ile Kriter Değişken (Y) arasındaki ilişkilerin Aracı Değişken (M) aracılığıyla olduğunu gösteren temel aracılık modeline göre, 'yol c', X'in Y üzerindeki toplam etkisini (total effect) göstermektedir. 'yol a', X'in aracı değişken üzerindeki etkisini göstermektedir. "yol b" aracı değişkenin sonuç değişken olan Y üzerindeki etkilerini göstermektedir. Kesik çizgilerle gösterilen "yol c'" ise aracı değişken kontrol altına alındığında X ile Y arasında bir ilişki olup olmadığını test etmeyi sağlayan doğrudan etkiyi (direct effect) göstermektedir. Burada aracı değişken (M) müdahale edici ya da süreç değişkeni (process variable) olarak anılmaktadır. Tam aracılık (complete mediation) durumunda X'in Y üzerindeki etkisi ortadan kalkar. M değişkeni tam kontrol sahibi olup "yol c' değeri 0 olur. Yarı aracılık (partial mediation) durumunda ise aracı değişken dahil edildiğinde X ile Y arasındaki asıl değerden sıfırdan (0) farklı olmak üzere düşme olur (Baron ve Kenny, 1986; MacKinnon, 2008).

Test edilen modellerdeki dolaylı etkileri belirlemek için Preacher ve Hayes (2004) tarafından SPSS ve SAS programları için geliştirilen PROCESS Macro kullanılmıştır. Bu yazılım yardımı ile bootstrapping yöntemi kullanılarak değişkenler arasındaki dolaylı etkiler belirlenmekte ve aracı değişkenlerin güç bakımından karşılaştırmalarına yarayan belirli dolaylı etki testi yapılmaktadır. Bootstrapping yönteminde elde edilen verileri tekrar dahil etmek şartıyla rassal olarak yeni veriler seçerek yeni bir veri seti oluşturularak modeldeki yeniden örneklenen her veri

setindeki dolaylı etki tahmin edilmektedir (Hayes, 2013). Cinsiyet test edilen tüm hipotetik modellerdeki sonuçları potansiyel olarak etkileme olasılığı nedeniyle kontrol değişkeni (covariate variable) yapılmıştır. Modellerdeki değişkenler arasındaki ilişkilerde “karşıt aracılık” (opposing mediation) etkisi gösteren bir değişkenin ve baskılayıcı bir değişkenin (suppressor variable) olmayacağı varsayılmıştır (MacKinnon, 2008).

4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmada elde edilen bulgular sunulmuştur. Bu çerçevede ilk önce araştırmanın değişkenlerine ilişkin betimsel istatistikler ve bu değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları verilmiştir. Bu istatistikleri takiben önerilen hipotetik modeller çerçevesinde üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve yetişkin bağlanma stillerinin her biri (güvenli, kaygılı, korkulu ve saplantılı bağlanma) ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkide öz-kontrolün aracılık rolü ayrı ayrı belirlenmiştir. Bunun içinde sırasıyla bilinçli farkındalık, güvenli bağlanma, kayıtsız bağlanma, korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanmanın her birinin depresyon ile arasındaki ilişkilerde öz-kontrolün aracılık rolüne ilişkin tekli aracılık modellerine ilişkin bulgular verilmiştir.

4.1 Değişkenler Arası İlişkiler ve Betimsel İstatistikler

Araştırmada araştırma sorularına ilişkin analizler yapılmadan önce çalışmanın değişkenleri arasındaki ilişkiler ve bu değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler belirlenmiştir. Bu kapsamda elde edilen değişkenler arası Pearson Korelasyon Katsayıları ve betimsel istatistiklere ilişkin bulgular *Tablo 4.1.* de yer almaktadır.

Tablo 4.1. Üniversite öğrencilerinin depresyon, öz-kontrol, bilinçli farkındalık ve bağlanma stilleri arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları ve betimsel istatistikler

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7
1. Depresyon	-						
2. Öz-kontrol	-.34**	-					
3. Bilinçli farkındalık	-.34**	.42**	-				
4. Güvenli bağlanma	-.25**	.08*	.13**	-			
5. Kayıtsız bağlanma	.23**	-.15**	-.28**	-.22**	-		
6. Korkulu bağlanma	.40**	-.21**	-.32**	-.50**	.44**	-	
7. Saplantılı bağlanma	.28**	-.18**	-.25**	-.01	.05	.43**	-
Aritmetik ortalama	13.45	41.96	56.29	37.69	32.75	30.39	18.18
Standart sapma	8.91	7.82	11.26	6.91	6.94	8.32	5.24
Çarpıklık	.90	-.08	.06	.21	.23	.12	.23
Basıklık	1.15	.06	.40	.18	.06	-.29	.01

* $p < .05$, ** $p < .01$ N: 808

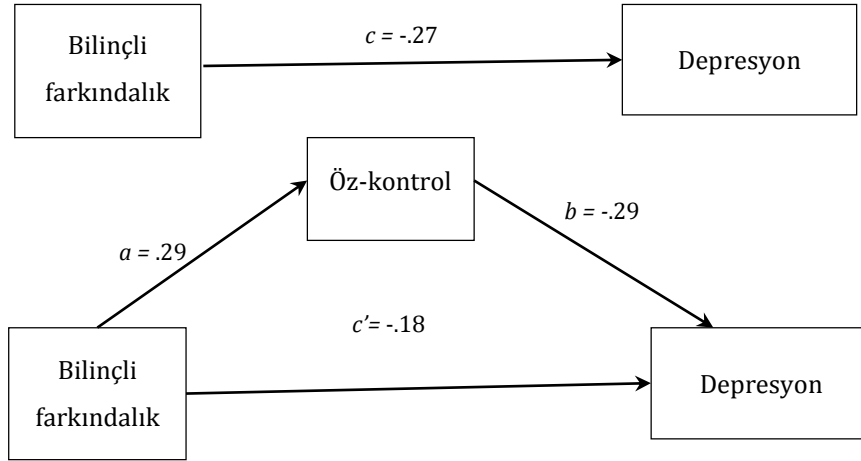
Tablo 4.1. de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri ile öz-kontrol ($r = -.34, p < .01$), bilinçli farkındalık ($r = -.34, p < .01$) ve güvenli bağlanma ($r = -.25, p < .01$) düzeylerinin negatif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiği anlaşılmaktadır. Diğer taraftan üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri ile kayıtsız ($r = .23, p < .01$), korkulu ($r = .40, p < .01$) ve saplantılı bağlanma ($r = .28, p < .01$) ile pozitif yönde anlamlı bir biçimde ilişkilidir. Öz-kontrol düzeyli ise bilinçli farkındalık ($r = .42, p < .01$) ve güvenli bağlanma ($r = .08, p < .05$) ile pozitif yönde anlamlı ilişki göstermektedir. Tersine öğrencilerin öz-kontrol düzeyleri ile kayıtsız ($r = -.15, p < .01$) korkulu ($r = -.21, p < .01$) ve saplantılı bağlanma ($r = -.18, p < .01$) düzeyleri ile ise negatif yönde anlamlı ilişki gösterdiği belirlenmiştir. Son olarak, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyi ile güvenli bağlanma ($r = .13, p < .05$) ile pozitif yönde anlamlı ilişki gösterirken kayıtsız ($r = -.2832, p < .01$), korkulu ($r = -.21, p < .01$) ve saplantılı bağlanma ($r = -.25, p < .01$) ile negatif yönde anlamlı ilişkiler göstermektedir. Ayrıca Tablo 4.1.'den anlaşılacağı üzere değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler değişkenlere ilişkin dağılımların normal dağılım sınırları içerisinde yer aldığına işaret etmektedir. Yukarıdaki açıklamalar dikkate alındığında çalışmada aralarındaki ilişkiler araştırılan tüm değişkenler arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu söylenebilir.

4.2 Bilinçli Farkındalık ve Depresyon Arasındaki İlişkide Öz-Kontrolün Aracılık Rolüne İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinde öz-kontrolün bilinçli farkındalık ile depresyon düzeyleri arasındaki aracılık regresyon temelli bootstrapping analizi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen analize ilişkin elde edilen doğrudan ve dolaylı etkiler Şekil 4.1'de sunulmuştur.

Şekil 4.1'de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları öz-kontrolü doğrudan pozitif yönde anlamlı yordamaktadır ($\beta = .29, p < .001$). Diğer taraftan öz-kontrol ise depresyonu doğrudan negatif yönde anlamlı yordamaktadır ($\beta = -.29, p < .001$). Bilinçli farkındalığın depresyon üzerindeki toplam etkisinin $-.27$ olduğu ve aracı değişken olan öz-kontrol modele dâhil edildiğinde bu etkinin $-.18$ 'e düştüğü ve bu değer anlamlı olduğu görülmektedir. Sonuç olarak alanyazında da belirttiği gibi X değişkeni (bilinçli farkındalık) ve Y değişkeni (depresyon)

arasındaki ilişki M değişkeni (öz-kontrol) dâhil olduğunda sıfırdan (0) farklı olmak şartı ile düşüş gösteriyorsa aracılık ilişkisinin anlamlı olduğu söylenebilir (Judd ve Kenny, 2010; MacKinnon, 2008; Preacher ve Hayes, 2004; Rucker, Preacher, Tormala, ve Petty, 2011). Bu öneriler göz önüne alındığında, öz-kontrolün üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ile depresyon düzeyleri arasında kısmi bir aracı



Şekil 4.1. Öz-kontrolün bilinçli farkındalık ile depresyon arasındaki aracılık rolüne ilişkin model

değişken olduğuna işaret etmektedir.

Şekil 4.1'deki Öz-kontrolün bilinçli farkındalık ile depresyon arasındaki aracılık rolüne ilişkin modelde test edilen öz-kontrolün aracılık rolüne ilişkin dolaylı etkinin anlamlılığına kanıt sağlamak için Sobel Z testi ve Bootstrapping katsayısı ile %95 güven aralıkları (GA) Tablo 4.2'de sunulmuştur.

Tablo 4.2. Üniversite öğrencilerinde öz-kontrolün bilinçli farkındalık ile depresyon arasındaki aracılık rolüne ilişkin Sobel Z testi ve Bootstrapping sonuçları

Model	Dolaylı etki				
	Sobel Z ^a			Bootstrapping	
	Değer	Katsayı (sh)	Simetri %95 GA	Katsayı (sh)	BCa %95 G.A.
BF → ÖK → Dep	-.081 **	-.01 (.02)	-.11, -.05	-.08 (.01)	-.11, -.06

* $p < .05$, ** $p < .01$; ^a6.06

BF bilinçli farkındalık; ÖK öz-kontrol; Dep depresyon

BCa: Yanlılık hatasından arındırılmış ve düzeltilmiş (bias corrected and accelerated) 5000 bootstrap örnekleme

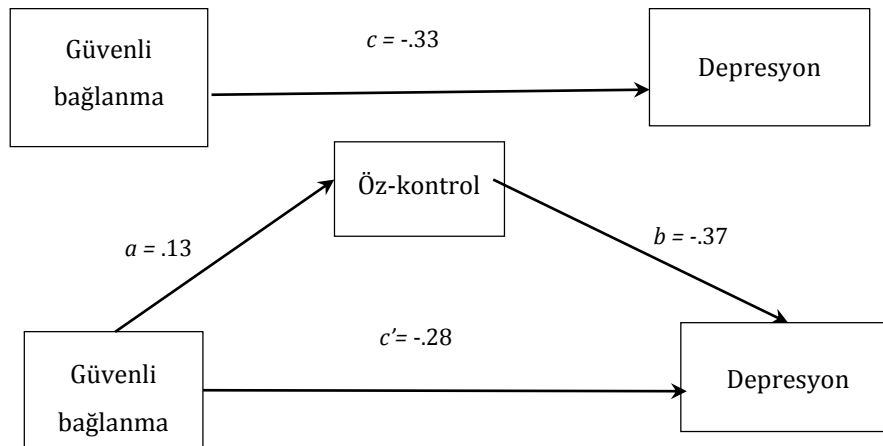
Tablo 4.2'deki Bootstrapping analizi sonuçlarına göre öz-kontrolün dolaylı etkisinin anlamlı olduğu anlaşılmaktadır (Bootstrap katsayısı = $-.08$, %95GA = -11 , $-.06$). Dolaylı etkinin anlamlılığı Sobel Z değeriyle de doğrulanmıştır ($Z = 6.06$). Böylece öz-kontrolün üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında aracı bir değişken olduğu söylenebilir.

4.3 Bağlanma Stilleri ve Depresyon Arasındaki İlişkide Öz-Kontrolün Aracılık Rolüne İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinde öz-kontrol düzeylerinin bağlanma stilleri ile depresyon düzeyleri arasındaki aracılık rolünü ortaya koymak için, bağlanma stillerinin (güvenli bağlanma, kayıtsız bağlanma, saplantılı bağlanma ve korkulu bağlanma) her biri ile depresyon arasındaki ilişkide öz-kontrolün aracılık rolü ayrı ayrı test edilerek incelenmiştir.

4.3.1 Güvenli bağlanma ve depresyon arasındaki ilişkide öz-kontrolün aracılık rolüne ilişkin bulgular

Üniversite öğrencilerinde öz-kontrolün güvenli bağlanma ile depresyon düzeyleri arasındaki aracılık regresyon temelli bootstrapping analizi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen analiz sonrasında doğrudan ve dolaylı etkiler Şekil 4.2'de sunulmuştur.



Şekil 4.2. Öz-kontrolün güvenli bağlanma ile depresyon arasındaki aracılık rolüne ilişkin model

Şekil 4.2.'de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin güvenli bağlanma düzeyleri öz-kontrolü doğrudan pozitif yönde anlamlı yordamaktadır ($\beta = .13$, $p < .01$). Diğer

tarafından öz-kontrol ise depresyonu doğrudan negatif yönde anlamlı yordamaktadır ($\beta = -.37, p < .001$). Güvenli bağlanmanın depresyon üzerindeki toplam etkisinin $-.33$ olduğu ve aracı değişken olan öz-kontrol modele dâhil edildiğinde bu etkinin $-.28$ 'e düştüğü ve bu değer de anlamlı olduğu görülmektedir. Sonuç olarak güvenli bağlanma ve depresyon arasındaki ilişkiye öz-kontrol dâhil olduğunda sıfırdan (0) farklı olmak şartı ile düşüş gösterdiğinden aracılık ilişkisinin anlamlı olduğu söylenebilir. Öz-kontrolün üniversite öğrencilerinin güvenli bağlanma ile depresyon düzeyleri arasında kısmi aracı bir değişken olduğu ifade edilebilir. Bu bağlamda güvenli bağlanan üniversite öğrencilerinin öz-kontrolü yüksek olduğu ve bunun sonucu olarak depresyon düzeylerinin daha düşük olduğu düşünülebilir.

Şekil 4.2.'deki Öz-kontrolün güvenli bağlanma ile depresyon arasındaki aracılık rolüne ilişkin modelde, test edilen öz-kontrolün aracılık rolüne ilişkin dolaylı etkinin anlamlılığına kanıt sağlamak için Sobel Z testi ve Bootstrapping katsayısı ile %95 güven aralıkları (GA) Tablo 4.3.'de sunulmuştur.

Tablo 4.3. Üniversite öğrencilerinde öz-kontrolün güvenli bağlanma ile depresyon arasındaki aracılık rolüne ilişkin Sobel Z testi ve Bootstrapping sonuçları

Model	Dolaylı etki				
	Sobel Z ^a			Bootstrapping	
	Değer	Katsayı (sh)	Simetri %95 GA	Katsayı (sh)	BCa %95 G.A.
GB → ÖK → Dep	-.033*	-.16 (.02)	-.06, -.004	-.05 (.001)	-.08, -.02

* $p < .05$, ** $p < .01$; ^a 2.18

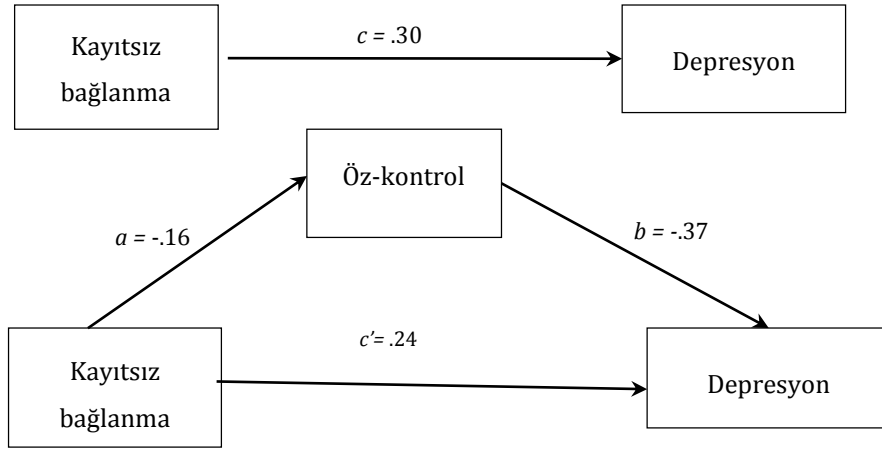
GB güvenli bağlanma; ÖK öz-kontrol; Dep depresyon

Tablo 4.3.'de görüldüğü üzere Bootstrapping analizi sonucunda öz-kontrolün dolaylı etkisinin anlamlı olduğu anlaşılmıştır (Bootstrap katsayısı = $-.05$, %95GA = $-.08, -.02$). Ek olarak dolaylı etkinin anlamlılığı Sobel Z değeriyle de doğrulanmıştır ($Z = 2.18$). Böylece öz-kontrolün üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri ile güvenli bağlanma düzeyleri arasında yarı aracı bir değişken olduğu söylenebilir.

4.3.2 Kayıtsız bağlanma ve depresyon arasındaki ilişkide öz-kontrolün aracılık rolüne ilişkin bulgular

Üniversite öğrencilerinde öz-kontrolün kayıtsız bağlanma ile depresyon düzeyleri arasındaki aracılık regresyon temelli bootstrapping analizi kullanılarak

gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen analiz sonrasında doğrudan ve dolaylı etkiler Şekil 4.3'de sunulmuştur



Şekil 4.3. Öz-kontrolün kayıtsız bağlanma ile depresyon arasındaki aracılık rolüne ilişkin model

Şekil 4.3'de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin kayıtsız bağlanma düzeyleri öz-kontrolü doğrudan negatif yönde anlamlı yordamaktadır ($\beta = .16, p < .001$). Diğer taraftan öz-kontrol ise depresyonu doğrudan negatif yönde anlamlı yordamaktadır ($\beta = -.37, p < .001$). Kayıtsız bağlanmanın depresyon üzerindeki toplam etkisinin, .30 olduğu ve aracı değişken olan öz-kontrol modele dâhil edildiğinde bu etkinin, .24 düştüğü ve bu değer de anlamlı olduğu görülmektedir. Sonuç olarak kayıtsız bağlanma ve depresyon arasındaki ilişkiye öz-kontrol dâhil olduğunda sıfırdan (0) farklı olmak şartı ile düşüş gösterdiğinden aracılık ilişkisinin anlamlı olduğu söylenebilir. Bu öneriler göz önüne alındığında öz-kontrolün üniversite öğrencilerinin kayıtsız bağlanma ile depresyon düzeyleri arasında kısmi aracı olduğu ifade edilebilir.

Şekil 4.3'deki Öz-kontrolün kayıtsız bağlanma ile depresyon arasındaki aracılık rolüne ilişkin modelde, test edilen öz-kontrolün aracılık rolüne ilişkin dolaylı etkinin anlamlılığına kanıt sağlamak için Sobel Z testi ve Bootstrapping katsayısı ile %95 güven aralıkları (GA) Tablo 4.4'de sunulmuştur.

Tablo 4.4'de görüldüğü üzere Bootstrapping analizi sonucunda öz-kontrolün dolaylı etkisinin anlamlı olduğu anlaşılmaktadır (Bootstrap katsayısı = .06, %95GA = 03, .09). Ek olarak dolaylı etkinin anlamlılığı Sobel Z değeriyle de doğrulanmıştır

($Z = 3.84$). Böylece öz-kontrolün üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri ile kayıtsız bağlanma düzeyleri arasında kısmi aracı bir değişken olduğu söylenebilir

Tablo 4.4. Üniversite öğrencilerinde öz-kontrolün kayıtsız bağlanma ile depresyon arasındaki aracılık rolüne ilişkin Sobel Z testi ve Bootstrapping sonuçları

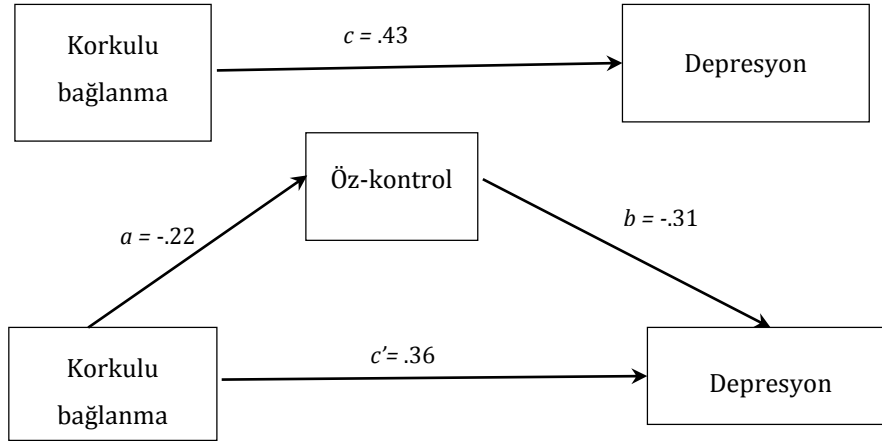
Model	Dolaylı etki				
	Sobel Z^a			Bootstrapping	
	Değer	Katsayı (sh)	Simetri %95 GA	Katsayı (sh)	BCa %95 G.A.
KsizB → ÖK → Dep	.059**	.016 (.02)	.29, .90	.06 (-.001)	.03, .09

* $p < .05$, ** $p < .01$; ^a 3.84

Ksiz kayıtsız bağlanma; ÖK öz-kontrol; Dep depresyon

4.3.3 Korkulu bağlanma ve depresyon arasındaki ilişkide öz-kontrolün aracılık rolüne ilişkin bulgular

Üniversite öğrencilerinde öz-kontrolün korkulu bağlanma ile depresyon arasındaki aracılık regresyon temelli bootstrapping analizi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen analiz sonrasında doğrudan ve dolaylı etkiler Şekil 4.4’de sunulmuştur.



Şekil 4.4. Öz-kontrolün korkulu bağlanma ile depresyon arasındaki aracılık rolüne ilişkin model

Şekil 4.4’de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin korkulu bağlanma düzeyleri ile öz-kontrolü doğrudan negatif yönde anlamlı yordamaktadır ($\beta = -.22$, $p < .001$). Diğer taraftan öz-kontrol ise depresyonu doğrudan negatif yönde anlamlı yordamaktadır ($\beta = -.31$, $p < .001$). Korkulu bağlanmanın depresyon üzerindeki

toplam etkisinin, .43 olduğu ve aracı değişken olan öz-kontrol modele dâhil edildiğinde bu etkinin, .36 düştüğü ve bu değer in de anlamlı olduğu görülmektedir. Sonuç olarak korkulu bağlanma ve depresyon arasındaki ilişkiye öz-kontrol dâhil olduğunda sıfırdan (0) farklı olmak şartı ile düşüş gösterdiğinden aracılık ilişkisinin anlamlı olduğu söylenebilir. Bu öneriler göz önüne alındığında, öz-kontrolün üniversite öğrencilerinin korkulu bağlanma ile depresyon düzeyleri arasında kısmi aracı bir değişken olduğu ifade edilebilir.

Şekil 4.4'deki Öz-kontrolün korkulu bağlanma ile depresyon arasındaki aracılık rolüne ilişkin modelde, test edilen öz-kontrolün aracılık rolüne ilişkin dolaylı etkinin anlamlılığına kanıt sağlamak için Sobel Z testi ve Bootstrapping katsayısı ile %95 güven aralıkları (GA) Tablo 4.5.'de sunulmuştur.

Tablo 4.5. Üniversite öğrencilerinde öz-kontrolün korkulu bağlanma ile depresyon arasındaki aracılık rolüne ilişkin Sobel Z testi ve Bootstrapping sonuçları

Model	Dolaylı etki					
	Sobel Z ^a				Bootstrapping	
	Değer	Katsayı(sh)	Simetri	%95 GA	Katsayı (sh)	BCa %95 G.A.
KB → ÖK → Dep	0.60**	.012 (.02)	.04,	.08	.07 (-.001)	.05, .10

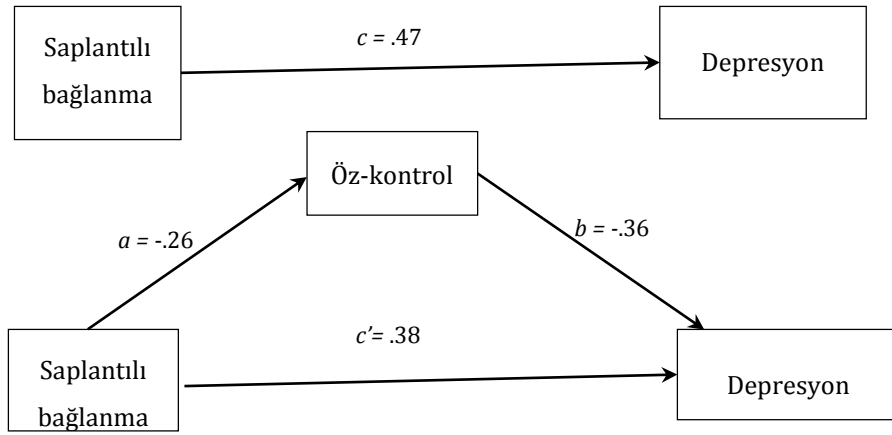
* $p < .05$, ** $p < .01$ ^a 4.89

KB korkulu bağlanma; ÖK öz-kontrol; Dep depresyon

Tablo 4.5.'de görüldüğü üzere Bootstrapping analizi sonucunda öz-kontrolün dolaylı etkisinin anlamlı olduğu anlaşılmaktadır (Bootstrap katsayısı = .07, %95GA = .05, .10). Ek olarak dolaylı etkinin anlamlılığı Sobel Z değeriyle de doğrulanmıştır (Z = 4.89). Böylece öz-kontrolün üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri ile korkulu bağlanma düzeyleri arasında yarı aracı bir değişken olduğu söylenebilir.

4.3.4 Saplantılı bağlanma ve depresyon arasındaki ilişkide öz-kontrolün aracılık rolüne ilişkin bulgular

Üniversite öğrencilerinde öz-kontrolün saplantılı bağlanma ile depresyon arasındaki aracılık regresyon temelli bootstrapping analizi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen analiz sonrasında doğrudan ve dolaylı etkiler Şekil 4.5'de sunulmuştur.



Şekil 4.5. Öz-kontrolün saplantılı bağlanma ile depresyon arasındaki aracılık rolüne ilişkin modeli

Şekil 4.5’de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin saplantılı bağlanma düzeyleri öz-kontrolü doğrudan negatif yönde anlamlı yordamaktadır ($\beta = -.26, p < .001$). Diğer taraftan öz-kontrol ise depresyonu doğrudan negatif yönde anlamlı yordamaktadır ($\beta = -.36, p < .001$). Saplantılı bağlanmanın depresyon üzerindeki toplam etkisinin, .47 olduğu ve aracı değişken olan öz-kontrol modele dâhil edildiğinde bu etkinin, .38 düştüğü ve bu değer de anlamlı olduğu görülmektedir. Sonuç olarak saplantılı bağlanma ve depresyon arasındaki ilişkiye öz-kontrol dâhil olduğunda sıfırdan (0) farklı olmak şartı ile düşüş gösterdiğinden aracılık ilişkisinin anlamlı olduğu söylenebilir. Bu öneriler göz önüne alındığında, öz-kontrolün üniversite öğrencilerinin saplantılı bağlanma ile depresyon düzeyleri arasında kısmi aracı bir değişken olduğu ifade edilebilir.

Şekil 4.5’deki Öz-kontrolün saplantılı bağlanma ile depresyon arasındaki aracılık rolüne ilişkin modelde, test edilen öz-kontrolün aracılık rolüne ilişkin dolaylı etkinin anlamlılığına kanıt sağlamak için Sobel Z testi ve Bootstrapping katsayısı ile %95 güven aralıkları (GA) Tablo 4.6’da sunulmuştur.

Tablo 4.6’da görüldüğü üzere Bootstrapping analizi sonucunda öz-kontrolün dolaylı etkisinin anlamlı olduğu anlaşılmıştır (Bootstrap katsayısı = .09, %95GA = .05, .14). Ek olarak dolaylı etkinin anlamlılığı Sobel Z değeriyle de doğrulanmıştır (Z = 4.53). Böylece öz-kontrolün üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri ile saplantılı bağlanma düzeyleri arasında kısmi aracı bir değişken olduğu söylenebilir.

Tablo 4.6. Üniversite öğrencilerinde öz-kontrolün saplantılı bağlanma ile depresyon arasındaki aracılık rolüne ilişkin Sobel Z testi ve Bootstrapping sonuçları

Model	Dolaylı etki					
	Sobel Z ^a			Bootstrapping		
	Değer	Katsayı (sh)	Simetri %95 GA	Katsayı (sh)	BCa %95 G.A.	
SB →ÖK → Dep	.093**	.021 (.02)	.05, .13	.09 (-.001)	.05, .14	

* $p < .05$, ** $p < .01$; ^a 4.53

SB saplantılı bağlanma; ÖK öz-kontrol; Dep depresyon

5. YORUM, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgular alan yazındaki diğer araştırmalar çerçevesinde tartışılmakta ve yorumlanmaktadır. Ayrıca araştırmanın sonuçları çerçevesinde önerilere yer verilmiştir.

5.1 Bilinçli Farkındalık ve Depresyon Arasındaki İlişkide Öz-Kontrolün Aracılık Rolüne İlişkin Yorumlar

Üniversite öğrencilerinde öz-kontrolün bilinçli farkındalık ile depresyon düzeyleri arasındaki aracılığını test etmek için gerçekleştirilen regresyon temelli bootstrapping analizi sonuçlarına göre öz-kontrolün üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ile depresyon düzeyleri arasında aracılık etkisinin istatistiki olarak önemli olduğu görülmüştür.

Öz-kontrol kapasitesi yüksek bireylerin kişiler arası ilişkiler, benlik saygısı, akademik başarı, doyum sağlayıcı ilişkiler geliştirme, olumlu duygular gibi uyum sağlama işlevleriyle olumlu ilişkili olduğu, belirtilmektedir (Tangney ve diğerleri, 2004, s. 271). Diğer yandan bireyin o anki deneyimlere odaklanması, geçmiş ve geleceğe ilişkin duygu ve düşüncelerden kurtulması olarak tanımlanan bilinçli farkındalık (Kabat-Zinn, 2003) için kişinin anlık deneyimlerine yönelik oryantasyon durumu ve deneyimlere açık olması oldukça önemlidir (Bishop ve diğerleri, 2004, s. 235). Bilinçli farkındalığı yüksek insanlar bir durumu uygun olmayan tepkiler vermeden önce duygularını ve düşüncelerini gözlemlene eğiliminde olurlar (Hayes ve Lillis, 2012). Bilinçli farkındalıkta bireyin düşünürken ve gözlerken olaylara yargılamadan yaklaşması ona algılama ve tepki verme süresi aşamasında bir alan sağlar. Böylece bu farkında olunan alan otomatik tepki yerine bireye bilerek ve isteyerek hareket etmesi için fırsat sağlar (Bishop ve diğerleri, 2004). Bu anlamda öz-kontrol ve bilinçli farkındalık birçok yönden aynı amaca hizmet etmektedir. Bilinçli farkındalıkta temel olan dikkat ve farkındalık, aynı zamanda mevcut durumu anlama, kararlar verirken zıtlıkları en aza indirgeme gidermede önemli rol oynamaktadır (Brown ve diğerleri, 2007, s. 211; Feltman ve diğerleri, 2009, s. 953). Bu açıklamalar araştırmanın bulgusu olan, üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyleri ve öz-kontrolleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu bulgusu ile tutarlıdır. Yapılan araştırmalar mevcut çalışmanın

bulgularını destekler niteliktedir. Bowlin ve Baer (2012) bilinçli farkındalık ve öz-kontrolün birbirleriyle pozitif ilişki içinde olduğunu, bilinçli farkındalığın öz-kontrolü güçlendirici bir etki olduğunu savunmuştur. Bu açıklamalar ve bulgular dikkate alındığında bilinçli farkındalığı yüksek üniversite öğrencilerinin öz-kontrollerinin de yüksek olduğu söylenebilir.

Araştırmada aracılık etkisi incelenen öz-kontrolün depresyon ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi bulunmaktadır. Bu bulgular alanyazındaki araştırmalar ile benzerlik göstermektedir. Buna göre öz-kontrolü yüksek bireyler duygularını düşüncelerini ve dürtülerini düzenlemede daha başarılı olmakta, öz-kontrolü düşük bireylere göre daha az olumsuz ve depresif duygular yaşamaktadır (Kieras ve diğerleri, 2005). Sonuç olarak depresyondaki bireyler düşük öz-kontrolün birçok karakteristik özelliklerini yansıtmaktadırlar. Ghorbani, Watson, Farhadi, ve Chen (2014, s. 115) yaptıkları araştırmada bu bulguları destekler niteliktedir. Bu çalışmada düşük öz-kontrolün düşük benlik saygısı ve yüksek depresyon düzeyi ile ilişkisi tespit edilmiştir. Yüksek öz-kontrollü kişiler daha iyi kişiler arası ilişkiler ve yakın duygusal ilişkiler geliştirip aynı zamanda psikolojik iyi oluşları daha yüksek olmaktadır (Heatheron, 2011; Shoda ve diğerleri, 1990). Gottfredson ve Hirschi (1990) öz-kontrol tanımları depresyondaki bireylerin düşük öz-kontrol özellikleri göstereceklerini işaret etmektedir. Böylece öz-kontrolü yüksek olan üniversite öğrencilerinin duygusal ve bilişsel dünyalarını düşük öz-kontrollü öğrencilere göre daha etkili düzenleyebildikleri ve bunun sonucu olarak da daha düşük depresyon düzeylerine sahip oldukları düşünülmektedir.

Alanyazında bireylerin bilinçli farkındalık özelliklerinin bireylerin depresyon düzeyleri ile ilişkili olduğunu gösteren çok sayıda araştırma mevcuttur. Buna göre bilinçli-farkındalığı yüksek bireyler düşük depresyon belirtisi göstermekte aynı zamanda bilinçli farkındalık depresyonda koruyucu bir faktör olarak öne çıkmaktadır (Baer, 2003; Carmody ve Baer, 2008; Piet ve Hougaard, 2011). Bilinçli farkındalık tekniklerini düzenli olarak uygulayan öğrencilerin uygulamayan öğrenciler daha az stres ve kaygı yaşamaktadırlar (Rosenzweig ve diğerleri, 2003). Yine yapılan başka bir araştırmada bilinçli farkındalık bireylerin depresyon, kaygı ve psikolojik stres düzeylerine olumlu etkileri olduğunu ortaya koymaktadır (Bohlmeijer ve diğerleri, 2010). Birçok çalışmada bilinçli farkındalığın

depresyon ile negatif ilişkide olduğu vurgulanmıştır. Buna göre yüksek düzeyde bilinçli farkındalık düşük depresyon düzeyine işaret etmektedir (Baer, 2003; Kabat-Zinn, 2003). Sonuç olarak bilinçli farkındalık temelli uygulamaların üniversite öğrencilerinin depresyon ile başa çıkmalarında etkili olduğu söylenebilir. Bireyler düşüncelerinin ve duygularının farkında olmakta bunlar yoluyla ilişkilerini, duygu ve düşüncelerini değiştirmeyi başarabilmektedirler. Alanyazındaki çalışmalardan da anlaşıldığı üzere, yüksek bilinçli farkındalığın kişinin depresyon düzeyi üzerinde olumlu etkileri bulunmaktadır. Yukarıdaki kuramsal bilgiler ışığında mevcut modelde yordayıcı değişken olan bilinçli farkındalık depresyonu negatif anlamda yordadığı söylenebilir. Bu ilişki aracı değişken olan öz-kontrol dahil edildiğinde de devam etmektedir. Bu nedenle üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıklarını yüksek olması onların yaşantılarını daha anlamlı görmelerine ve yaşadıkları ana odaklandıklarına, bunun sonucunda da gelecek ve geçmiş ile ilgili olumsuz düşüncelere daha az sahip oldukları ve daha az depresyon belirtisi gösterdikleri düşünülebilir.

Araştırmanın temel amaçlarında biri bilinçli farkındalık ile depresyon arasındaki ilişkide öz-kontrolün aracılık rolünü ortaya koymaktır. Araştırma bulgularına göre bilinçli farkındalık öğrencilerin depresyon düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Aracı değişken olan öz-kontrol modele dahil olduğunda bu ilişki devam etmektedir. Araştırmadan elde edilen bulgular incelendiğinde, üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalığın öz-kontrol aracılığıyla ile depresyona etkide bulunduğu söylenebilir. Bowlin ve Baer (2012)'ın yaptıkları araştırmada mevcut bulguları destekler niteliktedir. Buna göre bilinçli farkındalık ve öz-kontrol psikolojik belirtileri negatif bir şekilde anlamlı yordamaktadır. Öz-kontrol sağlıklı psikolojik işlevselliğe katkıda bulunurken bilinçli farkındalık buna ilave değer katmaktadır. Bir diğer ifade ile bilinçli farkındalık ve öz-kontrol psikolojik sağlığa ve iyi oluşa anlamlı katkılar sunmaktadır. Nitekim yüksek bilinçli farkındalığa sahip bireyler yaşamlarında sahip oldukları öz-kontrol özelliklerini kullanarak, hayatlarında olumsuzlukları yaşamadan önce değişim yaratmaya çalışırlar. Böylece aslında bilinçli farkındalık becerilerini ve öz-kontrolü kullanarak depresyon belirtilerinden kendilerini korumuş olmaktadır. Neelarambam (2015) depresyondaki üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın kaynağı olarak

bilinçli farkındalığın önemli rolü olduğunu söylemiştir. Araştırmanın bu bulgusu ile yukarıda belirtilen kuramsal açıklamalar ve araştırma sonuçları örtüşmektedir. Dolaylı etkilerin araştırıldığı analiz sonuçlarına göre de öz-kontrolün aracılık etkisinin olduğu görülmüştür. Buna göre bilinçli farkındalığı yüksek olan üniversite öğrencilerinin öz-kontrol düzeyleri de yüksek olmakta ve bunun sonucu olarak depresyon düzeyleri düşük olmaktadır. Bilinçli farkındalık ve öz-kontrolün bireyin kendini düzenlemesine, davranışlarını kontrol etmesine ve kendisine ilişkin olumlu algıya yaptığı katkıları göz önüne alındığında bu durum öğrencilerin daha az depresyon belirtisi göstereceğine işaret etmektedir. Özellikle öz-kontrolü ve bilinçli farkındalığı yüksek bireyler çalışkan ve disiplinli olma eğiliminde olup aynı zamanda içsel yaşantılarına daha az tepkisel yaklaşmakta ve uyum becerileri de yüksek olmaktadır. Sonuç olarak yukarıda sayılan bilinçli farkındalık ve öz-kontrol özelliklerinin üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerine olumlu katkı yaptığı düşünülebilir.

5.2 Bağlanma Stilleri ve Depresyon Arasındaki İlişkide Öz-Kontrolün Aracılık Rolüne İlişkin Yorumlar

Üniversite öğrencilerinde öz-kontrol düzeylerinin bağlanma stilleri ile depresyon düzeyleri arasındaki aracılık rolünü ortaya koymak için, bağlanma stillerinin güvenli bağlanma, kayıtsız bağlanma, saplantılı bağlanma ve korkulu bağlanmanın her biri ile depresyon arasındaki ilişkide öz-kontrolün aracılık rolü ayrı ayrı test edilerek incelenmiştir.

5.2.1 Güvenli bağlanma ve depresyon arasındaki ilişkide öz-kontrolün aracılık rolüne ilişkin yorumlar

Üniversite öğrencilerinde öz-kontrolün güvenli bağlanma ile depresyon düzeyleri arasındaki aracılığını test etmek için gerçekleştirilen regresyon temelli bootstrapping analizi sonuçlarına göre öz-kontrolün üniversite öğrencilerinin güvenli bağlanma ile depresyon düzeyleri arasında aracılık etkisinin istatistiki olarak önemli olduğu görülmüştür.

Öz-kontrol yaşamın ilk yıllarında çocuğa sağlanan sosyalleşme ile gelişmektedir. Çocuklarda öz-kontrolün yüksek olması için ebeveynlerin: çocukların davranışlarına geri bildirim vermeleri, yanlış davranışlar ortaya çıktığında

müdahale etmesi gerekmektedir (Gottfredson ve Hirschi, 1990). Öz-kontrol ve bağlanma çocukluk boyunca birbirini etkilemektedir. Aynı zamanda anne baba davranışları öz-kontrolün gelişiminde önemli rol oynamaktadır (Meldrum, Young, Hay, ve Flexon, 2012, s. 673). Anne babanın davranışları çocuklukta bağlanma davranışının geliştirilmesinde önemli rol oynamaktadır. Birey bunun sonucu olarak bağımsız kendi kendine yeten ilişkiler de geliştirilebilir (Bowlby, 2012; Fearon ve diğerleri, 2010). Birey güvenli bağlanma geliştirdiği zaman yakın ilişki kurmakta başarılı olmakta, başkalarının onlara değer verdiklerini düşünmekte ve destek aramaktan kaçınmamaktadır (Fraley ve Davis, 1997; Pistole ve Arricale, 2003). Yine yüksek benlik saygısı sahibi olan bu kişiler kendilik değerlerini kaybetmeden yakın bağlar kurarlar (Bartholomew ve diğerleri, 2001; Sümer ve Güngör, 1999). Diğer yandan öz-kontrolü yüksek bireylere baktığımızda bu bireylerin de kişiler arası ilişkilerde başarılı, benlik saygısı yüksek ve olumlu duygulara sahip oldukları ve uyum sağlama özelliklerinin yüksek olduğu belirtilmiştir (Tangney ve diğerleri, 2004). Güvenli bağlanan bireyler depresif duygu durumlarında gerektiğinde aileleri ve arkadaşları ile iletişim kurabilen ve depresyona karşı dayanıklı bireylerdir (Sümer ve Güngör, 1999). Araştırma bulgularına göre, üniversite öğrencilerinde güvenli bağlanma ve öz-kontrolleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu bulgu yukarıda belirtilen kuramsal açıklamalar ile paralellik göstermektedir. Buna göre güvenli bağlanma ile öz-kontrol arasında pozitif ilişki tespit edilmiş, güvenli bağlanan bireylerin öz-kontrolü yüksek olduğu belirtilmiştir. Yukarıdaki kuramsal açıklamalar ve araştırma bulguları göz önünde bulundurulduğunda öz-kontrol aile ile ilgili faktörler için önemli rol oynayabilmektedir. Bunlar içinde ebeveyne bağlanma ile duygusal ve davranışsal sorunlar yer alabilmektedir. Sonuç olarak bireyin öz-kontrolünün aile yaşamından önemli oranda etkilendiği düşünülmektedir. Güvenli bağlanan bireylerin kendine güvenleri ve öz yeterlilikleri yüksek olduğu ve öz-kontrollerinin de yüksek olduğu düşünülmektedir.

Araştırma bulgularına göre aracılık etkisi incelenen öz-kontrolün depresyon ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi bulunmaktadır. Buna göre mevcut modelde yüksek

öz-kontrol daha düşük depresyon düzeyine işaret etmektedir. Bu bulgular alanyazındaki araştırmalar ile benzerlik göstermektedir.³

Araştırma bulgularına göre güvenli bağlanma ve depresyon arasında negatif yönde bir ilişki olduğu görölmektedir. Alanyazında bireylerin güvenli bağlanma düzeylerinin depresyon düzeyleri ile ilişkili olduğunu gösteren çok sayıda araştırma mevcuttur. Bağlanma ve depresyona yatkınlık arasındaki ilişki ilk Bowlby (1980) tarafından tespit edilmiştir. Bebek ve bağlanma figürü arasındaki yakın bağ bireyin gelişiminde önemli bir etkiye sahiptir (Bowlby, 1980). Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin depresyon puanlarının diğer bağlanma stillerine sahip bireylere göre daha düşük olduğu görölmüştür (Aktay, 2014; Fowler ve diğerleri, 2013; Surcinelli ve diğerleri, 2010). Güvenli bağlanmanın kendine güven ve yüksek stresle başa çıkma ile kendine güven ve yüksek iyilik hali ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Belizaire ve Fuertes, 2011; Terzi ve Çankaya, 2009). Alanyazındaki çalışmalardan da anlaşılacağı üzere, güvenli bağlanmanın kişinin depresyon düzeyi üzerinde olumlu etkileri bulunmaktadır. Mevcut modelde yordayıcı değişken olan güvenli bağlanma depresyonu negatif anlamda yordamaktadır. Bu ilişki aracı değişken olan öz-kontrol dahil edildiğinde de devam etmektedir. Bu nedenle güvenli bağlanan üniversite öğrencilerinin çocuklukta anne babadan yeterli ilgi ve sevgiyi gördükleri, kendileri ve diğerleri ile ilgili algılarının olumlu olduğu bunu sonucu olarakta depresyona yatkınlıklarının daha az olacağı düşünölmektedir. Bu bireyler çevreleri ile daha iyi ilişkiler kurabilmekte gerektiğinde dışarıdan destek alabilmekte ve bunun sonucunda da daha az depresyon belirtisi gösterebildikleri düşünölebilir.

Araştırmanın amaçlarından biri güvenli bağlanma ile depresyon arasındaki ilişkide öz-kontrolün aracılık rolünü ortaya koymaktır. Araştırma bulgularına göre güvenli bağlanma öğrencilerin depresyon düzeylerini negatif olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Aracı değişken olan öz-kontrol modele dâhil olduğunda bu ilişki devam etmektedir. Araştırmadan elde edilen bulgular incelendiğinde, güvenli bağlanmanın üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerine öz-kontrol

³Bu ilişkiler üniversite öğrencilerinde öz-kontrol düzeyinin bilinçli farkındalık ile depresyon düzeyleri arasındaki aracılık rolüne ilişkin yorumlar bölümünde ayrıntılı olarak anlatıldığı için bundan sonraki bölümde ayrıntılı bir şekilde anlatılmayacaktır.

aracılığıyla etkide bulunduğu söylenebilir. Diğer bir deyiş ile öz-kontrol üniversite öğrencilerinin güvenli bağlanma ve depresyon düzeyleri arasında aracıdır. Alan yazında depresyon ve bağlanma arasında benlik ile ilgili kavramların aracılık rolüne ilişkin çalışmalar mevcuttur (Zhu, Luo, Cai, Li, ve Liu, 2014, s. 202). Ergenler üzerinden yapılan araştırma sonuçlarına göre anne- babaya bağlanma ve öz-kontrol depresyon belirtileri ile negatif yönde ilişkilidir (Li ve diğerleri, 2015, s. 159). Araştırmanın bulguları ile belirtilen kuramsal açıklamalar paralellik göstermektedir. Dolaylı etkilerin araştırıldığı analiz sonuçlarına göre de öz-kontrolün aracılık etkisinin olduğu görülmüştür. Buna göre güvenli bağlanan üniversite öğrencilerinin öz-kontrol düzeyleri de yüksek olmakta ve bunun sonucu olarak depresyon düzeyleri düşük olmaktadır. Güvenli bağlanma ve öz-kontrolün kendisine ve diğerlerine ilişkin algısını olumlu katkı sağlayacağı, kişiler arası ilişkilerinin güven ve karşılıklı iletişime dayanacağı, bu bireylerin özellikle ihtiyaç duyduklarında yardım arayabilecekleri de göz önüne alındığında bu durumda öğrencilerin daha az depresyon belirtisi göstereceği düşünülmektedir. Özellikle öz-kontrolü yüksek ve güvenli bağlanan üniversite öğrencilerinin disiplinli olma, içsel çalışan modellerinin olumlu işleme yaşantılarına olumlu yansımakta kişiler arası ilişkilerde uyum becerileri yüksek olmaktadır. Sonuç olarak tüm özelliklerin üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerine güvenli bağlanma ve öz-kontrol aracılığıyla olumlu katkı yaptığı düşünülmektedir.

5.2.2 Kayıtsız bağlanma ve depresyon arasındaki ilişkide öz-kontrolün aracılık rolüne ilişkin yorumlar

Üniversite öğrencilerinde öz-kontrolün kayıtsız bağlanma ile depresyon düzeyleri arasındaki aracılığını test etmek için gerçekleştirilen regresyon temelli bootstrapping analizi sonuçlarına göre öz-kontrolün üniversite öğrencilerinin kayıtsız bağlanma ile depresyon düzeyleri arasında aracılık etkisinin istatistiki olarak önemli olduğu görülmüştür.

Düşük öz-kontrolün temel sebebi yeterli ilgi, bakım, disiplin ve eğitim görmemektir. Düşük öz-kontrollü çocukların yetişmesinin temel sebebi etkisiz çocuk yetiştirme yöntemleridir (Gottfredson ve Hirschi, 1990). Ebeveyn yönetiminin ve disiplinin düşük öz-kontrol ile ilişkili olduğunu, doğru bir şekilde

yönlendirilmeyen ve ilgilenilmeyen çocukların düşük öz-kontrol sahibi oldukları tespit edilmiştir (Hay, 2001, s. 707). Kayıtsız bağlanma stilleri geliştirmiş olan yetişkinlerin aynı düşük öz-kontrole sahip bireylerde olduğu gibi bağlanma figürü tarafından reddedilme ve ilgisizliğe maruz bırakılmış oldukları belirtilmiştir (Bartholomew ve diğerleri, 2001). Bu kişiler ilişkilerine şüpheli yaklaşırlar ve bağımsız olmaya değer verirler. Diğer insanlarla yakın ilişki kurma konusunda güvensizdirler. Yakın ilişkilerden uzak durarak hayal kırıklığına uğrama ihtimalinden kendilerini korumaya çalışırlar (Bookwala, 2002; Mayseless, 1991; Pistole ve Arricale, 2003). Yukarıdaki açıklamalardan da anlaşılacağı üzere düşük öz-kontrole sahip bireylerinde benzer özellikler gösterdikleri düşünülmektedir. Kayıtsız bağlanan yetişkinler kendi yaşamları ve kararları üzerinde daha az kontrol sahibi olmaktadır. İlişkilerinde kontrol genelde karşı tarafta olmaktadır (Bretherton ve Munholland, 1999). Araştırma bulgularına göre, üniversite öğrencilerinde kayıtsız bağlanma ve öz-kontrolleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu bulgular Tangney ve diğerleri (2004) yaptığı araştırma bulguları paralellik göstermektedir. Buna göre ile kayıtsız bağlanma ile öz-kontrol arasında negatif ilişki tespit edilmiş, kayıtsız bağlanan bireylerin öz-kontrolü düşük olmaktadır. Sonuç olarak bireyin öz-kontrolü onun çocuklukta yeterli ilgi, bakım ve iyi bir eğitim görmesi ilintili olduğu düşünülmektedir. Kayıtsız bağlanan bireylerde düşük öz-kontrol sahibi bireylere benzer yaşantılar geçirdikleri için öz-kontrollerinin de düşük olduğu düşünülmektedir.

Araştırma bulgularına göre aracılık etkisi incelenen öz-kontrolün depresyon ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi bulunmaktadır. Buna göre mevcut modelde yüksek öz-kontrol daha düşük depresyon düzeyine işaret etmektedir. Bu bulgular alanyazındaki araştırmalar ile benzerlik göstermektedir.

Araştırma bulgularına göre kayıtsız bağlanma ve depresyon arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir. Alanyazında da bireylerin kayıtsız bağlanma düzeylerinin depresyon düzeyleri ile ilişkili olduğunu gösteren çok sayıda araştırma mevcuttur. Buna göre yetişkinlerde güvensiz bağlanma ile depresyon belirtileri arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Özellikle depresyon ve bağlanmanın boyutlarıyla ilgili yapılan çalışmalarda kayıtsız bağlanma ile kaygı ve depresyon arasında pozitif bir ilişkinin varlığı tespit edilmiştir (Davila ve diğerleri, 1998; Elli,

2010; Sümer ve diğerleri, 2009). Alanyazındaki araştırmalarda göz önünde bulundurulduğunda, kayıtsız bağlanmanın kişinin depresyon düzeyi üzerinde olumsuz etkileri bulunmaktadır. Mevcut modelde yordayıcı değişken olan kayıtsız bağlanma depresyonu pozitif yönde anlamda yordamaktadır. Bu ilişki aracı değişken olan öz-kontrol dahil edildiğinde de devam etmektedir. Bu nedenle kayıtsız bağlanan üniversite öğrencilerinin çocuklukta anne babadan yeterli ilgi görmediği ve kendilerine ilişkin algıları olumlu olmasına rağmen ve diğerleri ile ilgili algılarının olumsuz olmasından dolayı güvensizlik duygularının ve şüpheciliğın yüksek olması nedeniyle depresyona yatkınlıklarının daha fazla olacağı düşünölmektedir.

Araştırmada kayıtsız bağlanma ile depresyon arasındaki ilişkide öz-kontrolün aracılık rolünü oraya koymak amaçlanmıştır. Araştırma bulgularına göre kayıtsız bağlanma öğrencilerin depresyon düzeylerini pozitif olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Aracı değişken olan öz-kontrol modele dâhil olduğunda bu ilişki devam etmektedir. Araştırmadan elde edilen bulgular incelendiğinde, kayıtsız bağlanmanın üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerine öz-kontrol aracılığıyla etkide bulunduğu söylenebilir. Diğer bir deyiş ile öz-kontrol üniversite öğrencilerinin kayıtsız bağlanma ve depresyon düzeyleri arasında aracıdır. Ergenler üzerinden yapılan araştırma sonuçlarına göre öz-kontrolün anne babaya bağlanma ve depresyon arasında aracılık rolü olduğu ortaya konulmuştur (Li ve diğerleri, 2015). Bir diğer çalışmada da kaygılı- kaçınmacı bağlanma ve öz-kontrol arasında negatif ilişki bulunmuştur. Yine aynı çalışmada düşük öz-kontrol ve depresyon arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir (Tangney ve diğerleri, 2004). Sonuç olarak belirtilen kuramsal açıklamalar ve araştırma bulguları paralellik göstermektedir. Dolaylı etkilerin araştırıldığı analiz sonuçlarına göre de öz-kontrolün aracılık etkisinin olduğu görölmüştür. Buna göre kayıtsız bağlanan üniversite öğrencilerinin öz-kontrol düzeyleri de düşük olmakta ve bunun sonucu olarak depresyon düzeyleri yüksek olmaktadır. Kayıtsız bağlanma ve düşük öz-kontrolün bireyin diğerleri ile ilişki kurarken güvensizlik temelinde bir ilişki biçimi benimseyeceği, bu bireylerin dışarıdan yardım almaya kapalı olma durumları da göz önüne alındığında bu bireylerin daha fazla depresyon belirtisi göstereceği düşünölmektedir.

5.2.3 Korkulu bağlanma ve depresyon arasındaki ilişkide öz-kontrolün aracılık rolüne ilişkin yorumlar

Üniversite öğrencilerinde öz-kontrolün korkulu bağlanma ile depresyon düzeyleri arasındaki aracılığını test etmek için gerçekleştirilen regresyon temelli bootstrapping analizi sonuçlarına göre öz-kontrolün üniversite öğrencilerinin korkulu bağlanma ile depresyon düzeyleri arasında aracılık etkisinin istatistikî olarak önemli olduğu görülmüştür.

Korkulu bağlanmayı ebeveynlerinden bakım ve ilgi görmeyen kişiler geliştirir ve bu kişiler kendilerini sevmeye değer görmezler (Bartholomew ve diğerleri, 2001, s. 55). Aynı korkulu bağlanmada olduğu gibi düşük öz-kontrolün temel sebebi yeterli ilgi, bakım görmemektir (Gottfredson ve Hirschi, 1990). Korkulu bağlanan bireylerin şemalarında yetersizlik duygusu olduğu için sorunları kontrol etmekte zorluk yaşamaktadırlar (Bowlby, 1969). Yine güvensiz bağlanan bireylerin yakın ilişkilerdeki çatışmalarla başa çıkmakta zorlandığını ve kontrol güçlerinin zayıf olduğunu belirtilmiştir (Ognibene ve Collins, 1998, s. 323). Korkulu bağlanan bireyler çekingen ve özgüvenleri düşük olduğu için problem durumları ile başa çıkmakta zorlanırlar (Ward ve diğerleri, 1996). Her ne kadar tüm bireyler belli bir öz-kontrol kapasitesine sahip olsa da bazı bireyler bu kontrolü daha çabuk kaybetme eğilimindedirler. Özellikle duygu durumundaki değişiklikler öz-kontrolü olumsuz etkileyebilmektedir (Baumeister ve diğerleri, 1994). Araştırma bulgularına göre, üniversite öğrencilerinde korkulu bağlanma ve öz-kontrol arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu bulgular Tangney ve diğerleri (2004) korkulu bağlanma ile öz-kontrol arasında negatif ilişki tespit ettiği araştırma sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Buna göre korkulu bağlanan üniversite öğrencilerinin öz-kontrol düzeyleri de düşük olmaktadır. Sonuç olarak bireyin öz-kontrolü onun çocuklukta yeterli ilgi, bakım ve iyi bir eğitim görmesi ilintili olduğundan bu bakımdan büyük oranda mahrum kalan korkulu bağlanan bireylerde öz-kontrolün düşük olacağı düşünülmektedir.

Araştırma bulgularına göre korkulu bağlanma ve depresyon arasında pozitif yönde yüksek düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Alanyazında da bireylerin korkulu bağlanma düzeylerinin depresyon düzeyleri ile ilişkili olduğunu gösteren

çok sayıda araştırma mevcuttur. Yetişkinlerde korkulu bağlanma ile depresyon belirtileri arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada özellikle saplantılı ve korkulu bağlanma stillerine sahip bireylerin kendilik algıları olumsuz, depresyon düzeyleri yüksek bulunmuştur. Özellikle korkulu bağlanma stiline depresyona karşı kırılganlıkta önemli aracı olduğu ortaya konulmuştur (Aktay, 2014; Carnelley ve diğerleri, 1994b; Sümer ve diğerleri, 2009). Korkulu bağlanan bireylerde bağlanma ile ilgili kaygı durumu yalnız kalma korkusu, sürekli destek arayışı ve duyguları düzenlemede zorluk yaşama şeklinde ortaya çıkmaktadır (Hibbard, 2015). Üniversite öğrencilerinde korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma ile depresyon arasında yüksek düzeyde ilişki bulunmuştur. Buna göre bu bireylerin depresyona yatkınlıkları yüksek, özellikle depresyonda bireylerin kendilik algıları olumsuz olmaktadır (Carnelley, Pietromonaco, ve Jaffe, 1994a; Ward ve diğerleri, 1996). Alanyazındaki çalışmalardan da anlaşıldığı üzere, korkulu bağlanmanın kişinin depresyon düzeyi üzerinde olumsuz etkileri bulunmaktadır. Mevcut modelde yordayıcı değişken olan korkulu bağlanma depresyonu pozitif yönde anlamda yordamaktadır. Bu ilişki aracı değişken olan öz-kontrol dahil edildiğinde de devam etmektedir. Bu nedenle korkulu bağlanan üniversite öğrencilerinin kendilerine güvenlerinin düşük olduğu kendileri ile ilgili algıları olumsuz olduğu ve başlarına bağımlı olmaları nedeniyle depresyona yatkınlıklarının daha fazla olacağı düşünülmektedir.

Araştırmada korkulu bağlanma ile depresyon arasındaki ilişkide öz-kontrolün aracılık rolü test edilmiş ve araştırma bulgularına göre korkulu bağlanma öğrencilerin depresyon düzeylerini pozitif olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Aracı değişken olan öz-kontrol modele dâhil olduğunda bu ilişki devam etmektedir. Araştırmadan elde edilen bulgular incelendiğinde, korkulu bağlanmanın üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerine öz-kontrol aracılığıyla etkide bulunduğu söylenebilir. Mevcut araştırmalar korkulu ve saplantılı yetişkin bağlanma stillerinin olumsuz kendilik algısı ile karakterize edildiğini ve ikisinin de depresyonla ilişkisi olduğunu ortaya koymuştur (Murphy ve Bates, 1997). Korkulu bağlanan bireylerin kendilerine güvenleri düşük olmakta bu bireylerin aynı zamanda öz-kontrol düzeyleri de düşük olmaktadır (Tangney ve diğerleri, 2004). Yapılan bir diğer çalışmada, korkulu bağlanan bireylerin depresyon düzeyi yüksek bulunmuştur.

Buna göre bağlanma sistemi zorlu yaşam olaylarında harekete geçmekte ve bu bireylerin direncini düşürmektedir (Belizaire ve Fuertes, 2011). Yine yapılan bir diğer çalışmada da bağlanma kaygısı yaşayan korkulu bağlanan bireylerin öz-kontrolü düşük bulunmuştur. Buna göre öz-kontrolü düşüren önemli unsurların duyguları düzenlemede zorluk yaşama ve yaşanan bağlanma kaygısı olarak göze çarpmıştır (Vohs ve Baumeister, 2011). Sonuç olarak belirtilen kuramsal açıklamalar ve araştırma bulguları paralellik göstermektedir. Dolaylı etkilerin araştırıldığı analiz sonuçlarına göre de öz-kontrolün aracılık etkisinin olduğu görülmüştür. Buna göre korkulu bağlanan üniversite öğrencilerinin öz-kontrol düzeyleri de düşük olmakta ve bunun sonucu olarak depresyon düzeyleri yüksek olacağı düşünülmektedir.

5.2.4 Saplantılı bağlanma ve depresyon arasındaki ilişkide öz-kontrolün aracılık rolüne ilişkin yorumlar

Üniversite öğrencilerinde öz-kontrolün saplantılı bağlanma ile depresyon düzeyleri arasındaki aracılığını test etmek için gerçekleştirilen regresyon temelli bootstrapping analizi sonuçlarına göre öz-kontrolün üniversite öğrencilerinin saplantılı bağlanma ile depresyon düzeyleri arasında aracılık etkisinin istatistiki olarak önemli olduğu görülmüştür.

Bağlanma teorisine göre tutarsız ve duyarsız bakıma maruz kalan bireyler kendilerine karşı olumsuz başlarına karşı ise olumlu algı geliştirirler ve saplantılı bağlanma geliştirirler (Bartholomew ve diğerleri, 2001, s. 43). Öz-kontrol ebeveyn tarafından sağlanan sosyalleşme ile geliştiği düşüldüğünde yeterli ilgi, bakım görmeyen kişilerin öz-kontrolü düşük olacaktır. (Gottfredson ve Hirschi, 1990). Özellikle saplantılı bağlanan yetişkinler kendi yaşamları ve kararları üzerinde daha az kontrol sahibi olmaktadır. İlişkilerinde kontrol genelde karşı tarafta olmaktadır (Bretherton ve Munholland, 1999). Tüm bireyler belli öz-kontrol kapasitesine sahip olsa da bazı bireyler bu kontrolü daha çabuk kaybetme eğilimindedirler. Özellikle duygu durumundaki değişiklikler öz-kontrolü olumsuz etkileyebilmektedir (Baumeister ve diğerleri, 1994). Saplantılı bağlanan bireylerin sevmeye ve ilgi görmeye layık olmadıklarını düşünmeleri ve ilişkilerindeki sorunlarda kendilerini suçlama eğilimlerinden dolayı duygu durumları olumsuz anlamda değişebilmektedir (Morris, 1982). Tüm bu açıklamalar göz önünde

bulundurulduğunda saplantılı bağlanan bireylerin düşük öz-kontrol sahibi olmaları beklenmektedir. Araştırma bulgularına göre, üniversite öğrencilerinde saplantılı bağlanma ve öz-kontrolleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Buna göre saplantılı bağlanan üniversite öğrencilerinin öz-kontrol düzeyleri de düşük olmaktadır.

Araştırma bulgularına göre saplantılı bağlanma ve depresyon arasında pozitif yönde yüksek düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Alanyazın da bireylerin saplantılı bağlanma düzeylerinin depresyon düzeyleri ile ilişkili olduğunu doğrular nitelikte araştırmalar mevcuttur. Bowlby bireyin duygusal yakın ilişki arayışında kimi zaman çaresiz hissettiğini bu durum bireyi depresyona meyilli hale getirdiğini söylemiştir. Bireyin bu çaresizlik duygularının kökeni onun aile geçmişi ile ilintilidir. Bireyin erken aile ilişkileri eksiklikler onu diğerleri ile ilişki kurarken çaresizlik hissi yaşatmakta ve bu durum bireyin kendini ilişkilerini kurbanı olarak görmesine sebep olmaktadır (Bowlby, 1980). Yapılan bir çalışmalara göre saplantılı bağlanma stiline sahip yetişkin bireylerin depresyon puanları yüksek olmaktadır (Mayseless, 1991; Murphy ve Bates, 1997). Bu bireylerin yakın ilişkilerdeki çatışmalarla başa çıkmakta zorlandığı ve kontrol güçlerinin zayıf olduğu belirtilmiştir (Ognibene ve Collins, 1998). Bu durumda saplantılı bağlanma ile depresyon arasında ilişki yüksek olmaktadır. Buna göre bu bireylerin depresyona yatkınlıkları yüksek, özellikle bu bireylerin kendilik algıları olumsuz olmaktadır (Carnelley ve diğerleri, 1994a; Murphy ve Bates, 1997). Alanyazındaki çalışmalardan da anlaşıldığı üzere, saplantılı bağlanmanın kişinin depresyon düzeyi üzerinde olumsuz etkileri bulunmaktadır. Mevcut modelde yordayıcı değişken olan saplantılı bağlanma depresyonu pozitif yönde anlamda yordamaktadır. Bu ilişki aracı değişken olan öz-kontrol modele dahil edildiğinde de devam etmektedir. Bu nedenle saplantılı bağlanan üniversite öğrencilerinin kendilerine güvenlerinin düşük olduğu başkalarına bağımlı oldukları ve kendi duygu düzenlemelerini yapmakta başarısız oldukları düşünüldüğünde depresyona yatkınlıklarının daha fazla olacağı düşünülmektedir.

Araştırmada saplantılı bağlanma ile depresyon arasındaki ilişkide öz-kontrolün aracılık rolü test edilmiş ve araştırma bulgularına göre saplantılı bağlanma öğrencilerin depresyon düzeylerini pozitif olarak anlamlı bir şekilde

yordamaktadır. Aracı değişken olan öz-kontrol modele dâhil olduğunda bu ilişki devam etmektedir. Araştırmadan elde edilen bulgular incelendiğinde, saplantılı bağlanmanın üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerine öz-kontrol aracılığıyla etkide bulunduğu söylenebilir. Diğer bir deyişle öz-kontrol üniversite öğrencilerinin korkulu bağlanma ve depresyon düzeyleri arasında aracıdır. Saplantılı bağlanma stillerine sahip bireylerin kendilik algıları olumsuz, depresyon düzeyleri birçok araştırmada yüksek bulunmuştur (Carnelley ve diğerleri, 1994b; Sümer ve diğerleri, 2009). Bir diğer çalışmada (Tangney ve diğerleri, 2004) da saplantılı bağlanma ve öz-kontrol arasında negatif ilişki bulunmuştur. Buna göre saplantılı bağlanan bireylerin öz-kontrolü düşük olmaktadır. Yine aynı çalışmada düşük öz-kontrol ve depresyon arasında pozitif ilişki tespit edilmiş, öz-kontrol düştükçe depresyon düzeyi yükselmektedir. Dolaylı etkilerin araştırıldığı analiz sonuçlarına göre öz-kontrolün aracılık etkisinin olduğu görülmüş olup bu sonucun alanyazın ile paralellik gösterdiği söylenebilir. Buna göre saplantılı bağlanan üniversite öğrencilerinin öz-kontrol düzeyleri de düşük olmakta ve bunun sonucu olarak depresyon düzeyleri yüksek olacağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak araştırmada aracılık rolü test edilen öz-kontrolün hem bağlanma stilleri (güvenli, kayıtsız, korkulu ve saplantılı bağlanma) hem de bilinçli farkındalık ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Öz-kontrol özellikle hem bağlanma stilleri olan güvenli, kayıtsız, korkulu ve saplantılı bağlanma ve depresyon arasında hem de bilinçli farkındalık ve depresyon arasında aracıdır. Elde edilen bu sonuçlar alanyazındaki bulgular ile paralellik göstermektedir. Nitekim ergenlerle ve çocuklarla yapılan boylamsal çalışmada (Ryan, Jacob, Carter, ve JamieL, 2012, s. 673) özellikle öz-kontrolün depresyonda önleyici bir faktör olduğu vurgulanmıştır. Öz-kontrolü geliştirmeye yönelik yapılacak çalışmaların güvensiz bağlanmanın getirdiği olumsuz etkileri azaltabileceği bu sayede ergenlerin daha az depresyon belirtisi gösterecekleri tespit edilmiştir. Özellikle üniversite öğrencileri için öz-kontrol kritik öneme sahiptir. Üniversite yaşamında ailesinin kontrol alanının dışında olan ve onlardan destek alamayan öğrencilerin akademik başarı yakalama ve geniş sosyal imkânlardan yararlanma arasındaki dengeyi sağlamakta zorlanacakları düşünülmektedir. Bu bağlamda öğrencilerin öz-kontrollerine yönelik yapılacak müdahalelerin önemli bir önleme görevi üstlenebileceği söylenebilir.

5.3 Öneriler

Araştırmanın bulguları çerçevesinde uygulamaya yönelik yapılabilecek çalışmalar için sunulabilecek öneriler:

1. Üniversite öğrencilerinin depresyon ile daha etkili başa çıkabilmeleri için grupla psikolojik danışma, grup rehberliği çalışmalarına öz-kontrol değişkeni dahil edilebilir.
2. Özellikle aileden yeni ayrılan kendi kendilerine öz-kontrollerini sağlayabilmekte zorlanması beklenen üniversite öğrencilerine yardımcı olmak amacıyla öz-kontrol psiko-eğitim grup uygulamaları yapılabilir veya öğrencilere bu konuda seminerler verilebilir.
3. Anne ve babalara ve topluma bağlanmanın önemi, çocuklar üstündeki etkileri ile ilgili seminerler yapılabilir ve bu konuda eğitimler düzenlenebilir.
4. Özellikle anasınıflarında itibaren çocuklara öz-kontrol eğitimleri verilebilir bu amaç doğrultusunda öğretmenlere öz-kontrol eğitimi verilebilir.

Araştırmanın bulguları çerçevesinde yapılabilecek araştırmalar için sunulabilecek öneriler:

1. Araştırmada test edilen modellerde cinsiyet açısından farklılıkların olup olmadığı test edilmemiştir. Aynı konuda yapılacak araştırmalarda cinsiyet değişkeni bağlamında gruplar arasındaki farkların araştırılması sonuçların genellenebilirliğini genişleteceği düşünülebilir.
2. Araştırma sonuçları Anadolu üniversitesindeki 808 kişi ile sınırlıdır bu anlamda sonuçların genellenebilmesi için farklı gruplarda aynı modellerin test edilmesi daha geniş bilgiler edinilmesini sağlayabilir.
3. Yetişkin bağlanma stilleri ve depresyon arasındaki ilişkilerde öz-kontrolün aracılık rolü boylamsal araştırmalar ile incelenebilir. Bu çalışmalar aile ilgili diğer değişkenlerde model dâhil edilip çoklu aracılık modelleri test edilmesi bu ilişkilerin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayıcı olabilir.
4. Bilinçli farkındalık ile depresyon arasındaki öz-kontrolün aracılık rolü deneysel olarak araştırabilir.

KAYNAKÇA

- Adele, H., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 255-262.
- Ainsworth, M. D. S. (1969). Individual Differences in Strange-Situational Behaviour of One-Year-Olds. *Determinants of infants behaviour*, 4, 113-136.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (2014). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Newyork: Psychology Press.
- Aktay, M. (2014). *Üniversite öğrencilerinde aleksitimi ve depresyonun yordayıcısı olarak bağlanma stilleri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Arel Üniversitesi, İstanbul.
- American Psychiatric Association, A. (2003). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders:: DSM-5*: ManMag.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 125-143.
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report the Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*, 11(3), 191-206.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248-287.
- Barber, L. K., Munz, D. C., Bagsby, P. G., & Powell, E. D. (2010). Sleep consistency and sufficiency: Are both necessary for less psychological strain? *Stress and Health*, 26(3), 186-193.

- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, *51*(6), 1173.
- Bartholomew, K. (1994). Assessment of individual differences in adult attachment. *Psychological Inquiry*, *5*(1), 23-67.
- Bartholomew, K., Henderson, A., & Dutton, D. (2001). Insecure attachment and abusive intimate relationships. *Adult attachment and couple psychotherapy*, 43-61.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, *61*(2), 226.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*(5), 1252.
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1994). *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. San Diego: Academic press.
- Baumeister, R. F., Sparks, E. A., Stillman, T. F., & Vohs, K. D. (2008). Free will in consumer behavior: Self-control, ego depletion, and choice. *Journal of Consumer Psychology*, *18*(1), 4-13.
- Baumeister, R. F., & Tierney, J. (2011). *Willpower: Rediscovering the greatest human strength*. New York: Penguin.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current directions in psychological science*, *16*(6), 351-355.
- Beck, A. T. (2008). The evolution of the cognitive model of depression and its neurobiological correlates. *Am J Psychiatry*, *165*(8), 969–977.
- Beck, A. T., & Alford, B. A. (2009). *Depression: Causes and treatment*. Pennsylvania: University of Pennsylvania Press.

- Beck, A. T., Steer, R. A., Ball, R., & Ranieri, W. F. (1996). Comparison of Beck Depression Inventories-IA and-II in psychiatric outpatients. *Journal of personality assessment*, 67(3), 588-597.
- Beck, A. T., Ward, C., & Mendelson, M. (1961). Beck depression inventory (BDI). *Arch Gen Psychiatry*, 4(6), 561-571.
- Bekiroğlu, C. B. (1996). *Attachment style, family environment depression and anxiety*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi, Boğaziçi Üniversitesi., İstanbul.
- Belizaire, L. S., & Fuertes, J. N. (2011). Attachment, coping, acculturative stress, and quality of life among Haitian immigrants. *Journal of Counseling and Development: JCD*, 89(1), 89.
- Bell, S. M., & Ainsworth, M. D. S. (1972). Infant crying and maternal responsiveness. *Child Development*, 1171-1190.
- Bernecker, S., Constantino, M., Atkinson, L., Bagby, R., Ravitz, P., & McBride, C. (2016). Attachment Style as a Moderating Influence on the Efficacy of Cognitive-Behavioral and Interpersonal Psychotherapy for Depression: A Failure to Replicate. *Psychotherapy (Chicago, Ill.)*.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., . . . Velting, D. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230-241.
- Blackburn, I. M. (1996). Depresyon ve Başaıkma Yolları. *İkinci basım. Çeviren: Nesrin H. Şahin ve RN Rugancı. İstanbul: Remzi Kitabevi*.
- Blazer, D. G., & Hybels, C. F. (2005a). Origins of depression in later life. *Psychological medicine*, 35(09), 1241-1252.
- Blazer, D. G., & Hybels, C. F. (2005b). Origins of depression in later life. *Psychological medicine*, 35(09), 1241-1252.
- Bohlmeijer, E., Prenger, R., Taal, E., & Cuijpers, P. (2010). The effects of mindfulness-based stress reduction therapy on mental health of adults with a chronic medical disease: a meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, 68(6), 539-544.

- Bollen, K. A., & Stine, R. (1990). Direct and indirect effects: Classical and bootstrap estimates of variability. *Sociological methodology, 20*(1), 15-140.
- Bookwala, J. (2002). The role of own and perceived partner attachment in relationship aggression. *Journal of Interpersonal Violence, 17*(1), 84-100.
- Bowlby, J. (1969). Attachment and loss: Attachment (vol. 1): New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2: Separation*: Hogarth Press and the Institute of Psycho-Analysis.
- Bowlby, J. (1980). Attachment and loss: Loss, sadness and depression (Vol. 3). *New York: Basic*.
- Bowlby, J. (2012). *The making and breaking of affectional bonds*: Routledge.
- Bowlin, S. L., & Baer, R. A. (2012). Relationships between mindfulness, self-control, and psychological functioning. *Personality and Individual Differences, 52*(3), 411-415.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). *Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview*. New York: Guilford Press.
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental psychology, 28*(5), 759.
- Bretherton, I., & Munholland, K. A. (1999). *Internal working models in attachment relationships: A construct revisited*. New York: Guilford Press.
- Brown, & Ryan. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 822.
- Brown, K. W., Ryan, R., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry, 18*(4), 211-237.
- 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.

- Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of behavioral medicine, 31*(1), 23-33.
- Carnelley, K. B., Pietromonaco, P. R., & Jaffe, K. (1994a). Depression, working models of others, and relationship functioning. *Journal of Personality and Social Psychology, 66*(1), 127.
- Carnelley, K. B., Pietromonaco, P. R., & Jaffe, K. (1994b). Depression, working models of others, and relationship functioning. *Journal of Personality and Social Psychology, 66*(1), 127.
- 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.
- Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2000). A safe haven: an attachment theory perspective on support seeking and caregiving in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 78*(6), 1053.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990a). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*(4), 644.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990b). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*(4), 644.
- Conklin, E. M. (2013). *An empirical examination of the relationship between self-regulation and self-control*. Yayınlanmamış Doktora tezi, Georgia Institute of Technology, Georgia.

- Coşkan, C. (2010). *The effects of self-control and social influence on academic dishonesty: An experimental and correlational investigation*. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Middle East Technical University, Ankara.
- d'Acremont, M., & Van der Linden, M. (2007). How is impulsivity related to depression in adolescence? Evidence from a French validation of the cognitive emotion regulation questionnaire. *Journal of Adolescence, 30*(2), 271-282.
- Davila, J., Bradbury, T. N., & Fincham, F. (1998). Negative affectivity as a mediator of the association between adult attachment and marital satisfaction. *Personal relationships, 5*(4), 467-484.
- Dekeyser, M., Raes, F., Leijssen, M., Leysen, S., & Dewulf, D. (2008). Mindfulness skills and interpersonal behaviour. *Personality and Individual Differences, 44*(5), 1235-1245.
- Demir, V. (2014). *Bilinçli farkındalık temelli hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres düzeyleri üzerine etkisi*. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Dickerson, S. S., & Kemeny, M. E. (2004). Acute stressors and cortisol responses: a theoretical integration and synthesis of laboratory research. *Psychological Bulletin, 130*(3), 355.
- Dodd, Z., Driver, S., Warren, A., Riggs, S., & Clark, M. (2015). Effects of Adult Romantic Attachment and Social Support on Resilience and Depression in Individuals with Spinal Cord Injuries. *Topics in Spinal Cord Injury Rehabilitation, 21*(2), 156-165.
- Doğan, T. (2012). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi, 14*(1), 56-64.
- Eisenberg, N., Zhou, Q., Spinrad, T. L., Valiente, C., Fabes, R. A., & Liew, J. (2005). Relations among positive parenting, children's effortful control, and externalizing problems: A three-wave longitudinal study. *Child Development, 76*(5), 1055-1071.
- Elli, Ü. E. (2010). *Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri, Mizaç ve Karakter Özellikleri ile Depresyon İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi Ege Üniversitesi İzmir.

- Fearon, R., Bakermans-Kranenburg, M. J., Van IJzendoorn, M. H., Lapsley, A. M., & Roisman, G. I. (2010). The significance of insecure attachment and disorganization in the development of children's externalizing behavior: a meta-analytic study. *Child Development, 81*(2), 435-456.
- Feder, A., Nestler, E. J., & Charney, D. S. (2009). Psychobiology and molecular genetics of resilience. *Nature Reviews Neuroscience, 10*(6), 446-457.
- Feeney, J. A. (2003). *The systemic nature of couple relationships: An attachment perspective*. New York Brunner-Routledge.
- Feeney, J. A., & Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*(2), 281.
- Feeney, J. A., Noller, P., & Hanrahan, M. (1994). Assessing adult attachment.
- Feldman, G., Greeson, J., & Senville, J. (2010). Differential effects of mindful breathing, progressive muscle relaxation, and loving-kindness meditation on decentering and negative reactions to repetitive thoughts. *Behaviour Research and therapy, 48*(10), 1002-1011.
- Feltman, R., Robinson, M. D., & Ode, S. (2009). Mindfulness as a moderator of neuroticism–outcome relations: A self-regulation perspective. *Journal of Research in Personality, 43*(6), 953-961.
- Fetterman, A. K., Robinson, M. D., Ode, S., & Gordon, K. H. (2010). Neuroticism as a risk factor for behavioral dysregulation: A mindfulness-mediation perspective. *Journal of social and clinical psychology, 29*(3), 301-321.
- Fowler, J. C., Allen, J. G., Oldham, J. M., & Frueh, B. C. (2013). Exposure to interpersonal trauma, attachment insecurity, and depression severity. *Journal of affective disorders, 149*(1), 313-318.
- Fraley, R. C. (2002). Attachment stability from infancy to adulthood: Meta-analysis and dynamic modeling of developmental mechanisms. *Personality and Social Psychology Review, 6*(2), 123-151.

- Fraley, R. C., & Davis, K. E. (1997). Attachment formation and transfer in young adults' close friendships and romantic relationships. *Personal relationships*, 4(2), 131-144.
- Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 350.
- Friedman, E. S., Anderson, I. M., Arnone, D., & Denko, T. (2009). *Handbook of Depression*. London: Springer.
- Friese, M., Messner, C., & Schaffner, Y. (2012). Mindfulness meditation counteracts self-control depletion. *Conscious Cogn*, 21(2), 1016-1022.
- Fromm, E. (2013). *Psychoanalysis and Zen Buddhism*. London: Open Road Media.
- Fujita, K. (2011). On conceptualizing self-control as more than the effortful inhibition of impulses. *Personality and Social Psychology Review*, 1088868311411165.
- Gailliot, M. T., Baumeister, R. F., DeWall, C. N., Maner, J. K., Plant, E. A., Tice, D. M., . . . Schmeichel, B. J. (2007). Self-control relies on glucose as a limited energy source: willpower is more than a metaphor. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(2), 325.
- Gazella, K. (2005). Bringing mindfulness to medicine: An interview with Jon Kabat-Zinn, PhD. *Advances*, 21, 22-27.
- Germer, C. (2004). What is mindfulness. *Insight Journal*, 22, 24-29.
- Ghorbani, N., Watson, P. J., Farhadi, M., & Chen, Z. (2014). A multi-process model of self-regulation: influences of mindfulness, integrative self-knowledge and self-control in Iran. *Int J Psychol*, 49(2), 115-122.
- Giluk, T. L. (2009). Mindfulness, Big Five personality, and affect: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 805-811.
- Gottfredson, M. R., & Hirschi, T. (1990). *A general theory of crime*. San Francisco: Stanford University Press.

- Greco, L. A., & Hayes, S. (2008). *Acceptance & mindfulness treatments for children & adolescents: A practitioner's guide*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Griffin, D. W., & Bartholomew, K. (1994). Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, *67*(3), 430.
- 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.
- Haefel, G. J., & Grigorenko, E. L. (2007). Cognitive vulnerability to depression: Exploring risk and resilience. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, *16*(2), 435-448.
- Halliwell, E. (2010). *Mindfulness--Report 2010*: Mental Health Foundation.
- Hawkins, A. C., Howard, R. A., & Oyebode, J. R. (2007). Stress and coping in hospice nursing staff. The impact of attachment styles. *Psycho-Oncology*, *16*(6), 563-572.
- Hawton, K., & Harriss, L. (2007). Deliberate Self-Harm in Young People: Characteristics and Subsequent Mortality in a 20-Year Cohort of Patients Presenting to Hospital.[CME]. *Journal of Clinical Psychiatry*, *68*(10), 1574.
- Hay, C. (2001). Parenting, Self-Control, And Delinquency: A Test Of Self-Control Theory. *Criminology*, *39*(3), 707-736.
- Hayes, & Lillis, J. (2012). *Acceptance and commitment therapy*: American Psychological Association Washington, DC.
- Hayes, Orsillo, S., & Roemer, L. (2010). Changes in proposed mechanisms of action during an acceptance-based behavior therapy for generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and therapy*, *48*(3), 238-245.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*: Guilford Press.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, *52*(3), 511.

- Heatherington, T. F. (2011). Neuroscience of self and self-regulation. *Annual review of psychology, 62*, 363.
- Hibbard, A. (2015). *The relationship of attachment styles and self-control on cell phone reliance*. California State University, Stanislaus.
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenilirliği. *Psikoloji dergisi, 7*(23), 3-13.
- Hodgins, H. S., & Adair, K. C. (2010). Attentional processes and meditation. *Consciousness and cognition, 19*(4), 872-878.
- Hofmann, W., Rauch, W., & Gawronski, B. (2007). And deplete us not into temptation: Automatic attitudes, dietary restraint, and self-regulatory resources as determinants of eating behavior. *Journal of Experimental Social Psychology, 43*(3), 497-504.
- Horwitz, A. V., & Scheid, T. L. (1999). *A handbook for the study of mental health: Social contexts, theories, and systems*. Cambridge Cambridge University Press.
- Howitt, R. (2011). 5. Theoretical foundations. *New directions in social impact assessment: conceptual and methodological advances, 78*.
- Judd, C. M., & Kenny, D. A. (2010). *Data analysis in social psychology: Recent and recurring issues*: Wiley Online Library.
- Jun, M. H., & Choi, J. A. (2013). The longitudinal effects of parental monitoring and self-control on depression in Korean adolescents: A multivariate latent growth approach. *Children and Youth Services Review, 35*, 1327-1332.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*: Hachette UK.
- Kabat-Zinn, J., & Hanh, T. N. (2009). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Boston: Delta.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice, 10*(2), 144-156.
- Kaufman, J., Yang, B.-Z., Douglas-Palumberi, H., Grasso, D., Lipschitz, D., Houshyar, S., . . . Gelernter, J. (2006a). Brain-derived neurotrophic factor-5-HTTLPR gene

- interactions and environmental modifiers of depression in children. *Biological psychiatry*, 59(8), 673-680.
- Kaufman, J., Yang, B.-Z., Douglas-Palumberi, H., Grasso, D., Lipschitz, D., Houshyar, S., . . . Gelernter, J. (2006b). Brain-derived neurotrophic factor-5-HTTLPR gene interactions and environmental modifiers of depression in children. *Biological psychiatry*, 59(8), 673-680.
- Kayri, M., & Boysan, M. (2008). Bilişsel yetkinlik ile depresyon düzeyleri ilişkisinin sınıflandırma ve regresyon ağacı analizi ile incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(34).
- Keklik, İ. (2011). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin cinsiyet, kişisel anlamlılık, depresyona yatkınlık ve sürekli kaygı düzeyiyle ilişkisi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 36, 159.
- Kendler, K. S., Karkowski, L. M., & Prescott, C. A. (1999). Causal relationship between stressful life events and the onset of major depression. *American Journal of Psychiatry*, 156 (6), 837-841.
- Kendler, K. S., Thornton, L. M., & Gardner, C. O. (2001). Genetic risk, number of previous depressive episodes, and stressful life events in predicting onset of major depression. *American Journal of Psychiatry*, 158(4), 582-586.
- Kieras, J. E., Tobin, R. M., Graziano, W. G., & Rothbart, M. K. (2005). You can't always get what you want effortful control and children's responses to undesirable gifts. *Psychological Science*, 16(5), 391-396.
- Kim, J.-H., & Park, E.-Y. (2015). Mediating effect of self-control in relation to depression, stress, and activities of daily living in community residents with stroke. *Journal of Physical Therapy Science*, 27(8), 2585.
- Klerman, G. L., & Weissman, M. M. (1994). *Interpersonal psychotherapy of depression: A brief, focused, specific strategy*. New York: Jason Aronson, Incorporated.
- Köknel, Ö. (2005). *Depresyon: ruhsal çöküntü*. Ankara: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Köroğlu, E. (2004). *Depresyon Nedir, Nasıl Baş Edilir*. Ankara: HYB. Yayıncılık.

- Kuhl, J. (2000). *A functional-design approach to motivation and self-regulation: The dynamics of personality systems and interactions. Handbook of self-regulation.* San Diego: Academic Press.
- Lau, J. Y., & Eley, T. C. (2010). The genetics of mood disorders. *Annual Review of Clinical Psychology, 6*, 313-337.
- Lee, J.-S., & Koo, H. J. (2015). The relationship between adult attachment and depression in Korean mothers during the first 2years postpartum: A moderated mediation model of self-esteem and maternal efficacy. *Personality and Individual Differences, 79*, 50-56.
- Li, J.-B., Delvecchio, E., Lis, A., Nie, Y.-G., & Di Riso, D. (2015). Parental attachment, self-control, and depressive symptoms in Chinese and Italian adolescents: Test of a mediation model. *Journal of Adolescence, 43*, 159-170. doi:10.1016/j.adolescence.2015.06.006
- Linehan, M. M. (1993). *Skills training manual for treating borderline personality disorder.* New York: Guilford Press.
- MacKinnon, D. P. (2008). *Introduction to statistical mediation analysis.* New York: Routledge.
- Main, M., Kaplan, N., & Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the society for research in child development, 66*-104.
- Mayseless, O. (1991). Adult attachment patterns and courtship violence. *Family relations, 21*-28.
- 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.
- Meldrum, R., Young, J., Hay, C., & Flexon, J. (2012). Does self-control influence maternal attachment? A reciprocal effects analysis from early childhood through middle adolescence. *Journal of Quantitative Criminology, 28*(4), 673-699.

- Mete, H. E. (2008). Kronik hastalık ve depresyon. *Klinik Psikiyatri*, 11, 3-18.
- Miller, E. J., & Chung, H. (2009). A literature review of studies of depression and treatment outcomes among US college students since 1990. *Psychiatric services*, 60(9), 1257-1260.
- Mirowsky, J., & Ross, C. E. (2003). *Social causes of psychological distress*. New Jersey: Transaction Publishers.
- Morris, D. (1982). Attachment and intimacy *Intimacy* (pp. 305-323): Springer.
- Moser, D. K., & Dracup, K. (1995). Psychosocial recovery from a cardiac event: the influence of perceived control. *Heart & Lung: The Journal of Acute and Critical Care*, 24(4), 273-280.
- Muraven, M. (2008). Autonomous self-control is less depleting. *Journal of Research in Personality*, 42(3), 763-770.
- Muraven, M. (2010a). Building self-control strength: Practicing self-control leads to improved self-control performance. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46(2), 465-468.
- Muraven, M. (2010b). Practicing self-control lowers the risk of smoking lapse. *Psychology of Addictive Behaviors*, 24(3), 446.
- Muraven, M., Collins, R. L., Shiffman, S., & Paty, J. A. (2005). Daily fluctuations in self-control demands and alcohol intake. *Psychology of Addictive Behaviors*, 19(2), 140.
- Muraven, M., & Slessareva, E. (2003). Mechanisms of self-control failure: Motivation and limited resources. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(7), 894-906.
- Murphy, B., & Bates, G. W. (1997). Adult attachment style and vulnerability to depression. *Personality and Individual Differences*, 22(6), 835-844.
- Murray, C. J., & Lopez, A. D. (1997). Alternative projections of mortality and disability by cause 1990–2020: Global Burden of Disease Study. *The Lancet*, 349(9064), 1498-1504.

- Nebioglu, M., Konuk, N., Akbaba, S., & Eroglu, Y. (2012). The investigation of validity and reliability of the Turkish version of the Brief Self-Control Scale. *BCP*, 22(4), 340-351.
- Neelarambam, K. (2015). *Trait Mindfulness as a Mediator of Resilience, Depressive Symptoms, and Trauma Symptoms*. Yayınlanmamış Doktora tezi, Georgia State University.
- Netta, W., W, B. K., & M, R. R. (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.
- Nima, G., Watson, Mehran, F., & Zhuo, C. (2014). A multi-process model of self-regulation: Influences of Mindfulness, Integrative Self-Knowledge and Self-Control in Iran. *International Journal of Psychology*, 49(2), 115-122.
- Nutt, D. (2007). Relationship of neurotransmitters to the symptoms of major depressive disorder. *The Journal of clinical psychiatry*, 69, 4-7.
- Oaten, M., & Cheng, K. (2005). Academic examination stress impairs self-control. *Journal of social and clinical psychology*, 24(2), 254-279.
- Ognibene, T. C., & Collins, N. L. (1998). Adult attachment styles, perceived social support and coping strategies. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(3), 323-345.
- Özdel, L., Bostancı, M., Özdel, O., & Oğuzhanoglu, N. K. (2002). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 3(3), 155-161.
- Özdemir, Y., Kuzucu, Y., & Ak, Ş. (2014). Depression, loneliness and Internet addiction: How important is low self-control? *Computers in Human Behavior*, 34, 284-290. doi:10.1016/j.chb.2014.02.009
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye Uyarlama Çalışması Adaptation of the Mindful Attention Awareness Scale into Turkish. *Education*, 36(160).

- Piet, J., & Hougaard, E. (2011). The effect of mindfulness-based cognitive therapy for prevention of relapse in recurrent major depressive disorder: a systematic review and meta-analysis. *Clinical psychology review, 31*(6), 1032-1040.
- Pistole, M. C., & Arricale, F. (2003). Understanding attachments: Beliefs about conflict. *Journal of Counseling and Development: JCD, 81*(3), 318.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior research methods, instruments, & computers, 36*(4), 717-731.
- Preacher, K. J., & Kelley, K. (2011). Effect size measures for mediation models: quantitative strategies for communicating indirect effects. *Psychological methods, 16*(2), 93.
- Remster, B. (2014). Self-Control and the Depression–Delinquency Link. *Deviant Behavior, 35*(1), 66-84.
- Rende, R. (2012). Behavioral resilience in the post-genomic era: emerging models linking genes with environment. *Frontiers in human neuroscience, 6*.
- Rezaki, M. (1995). Bir sağlık ocağına başvuran hastalarda depresyon. *Türk Psikiyatri Dergisi, 6*(1), 13-20.
- Robins, R. W., Caspi, A., & Moffitt, T. E. (2002). It's not just who you're with, it's who you are: Personality and relationship experiences across multiple relationships. *Journal of Personality, 70*(6), 925-964.
- Rosenzweig, S., Reibel, D. K., Greeson, J. M., Brainard, G. C., & Hojat, M. (2003). Mindfulness-based stress reduction lowers psychological distress in medical students. *Teaching and learning in medicine, 15*(2), 88-92.
- Ross, C. E., & Mirowsky, J. (2006). Sex differences in the effect of education on depression: resource multiplication or resource substitution? *Social science & medicine, 63*(5), 1400-1413.
- Rothbaum, F., Weisz, J. R., & Snyder, S. S. (1982). Changing the world and changing the self: A two-process model of perceived control. *Journal of Personality and Social Psychology, 42*(1), 5.

- Rucker, D. D., Preacher, K. J., Tormala, Z. L., & Petty, R. E. (2011). Mediation analysis in social psychology: Current practices and new recommendations. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(6), 359-371.
- Rudorfer, M. V., Ross, R. J., Linnoila, M., Sherer, M. A., & Potter, W. Z. (1985). Exaggerated orthostatic responsivity of plasma norepinephrine in depression. *Archives of General Psychiatry*, 42(12), 1186-1192.
- Ryan, M., Jacob, Y., Carter, H., & JamieL, F. (2012). Does Self-Control Influence Maternal Attachment? A Reciprocal Effects Analysis from Early Childhood Through Middle Adolescence. *Journal of Quantitative Criminology*, 28(4), 673-699.
- Schmeichel, B. J., & Vohs, K. (2009). Self-affirmation and self-control: affirming core values counteracts ego depletion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(4), 770.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2012). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. New York: Guilford Press.
- Seitz, F. C. (1971). Behavior modification techniques for treating depression. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 8(2), 181.
- Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N., & Uysal, A. (2005). Yetişkin bağlanma boyutları için yeni bir ölçüm: Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-II'nin Türk örnekleminde psikometrik açıdan değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 1-11.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62(3), 373-386.
- Shoda, Y., Mischel, W., & Peake, P. K. (1990). Predicting adolescent cognitive and self-regulatory competencies from preschool delay of gratification: Identifying diagnostic conditions. *Developmental psychology*, 26(6), 978.
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: new procedures and recommendations. *Psychological methods*, 7(4), 422.

- Siegel, D. J. (2007). Mindfulness training and neural integration: differentiation of distinct streams of awareness and the cultivation of well-being. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2(4), 259-263.
- Simpson, J. A., Rholes, W. S., & Nelligan, J. S. (1992). Support seeking and support giving within couples in an anxiety-provoking situation: The role of attachment styles. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(3), 434.
- Simpson, J. A., Rholes, W. S., & Phillips, D. (1996). Conflict in close relationships: an attachment perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(5), 899.
- Sipe, W. E., & Eisendrath, S. J. (2012). Mindfulness-based cognitive therapy: theory and practice. *Canadian journal of psychiatry*, 57(2), 63.
- Sobocki, P., Jönsson, B., Angst, J., & Rehnberg, C. (2006). Cost of depression in Europe. *The journal of mental health policy and economics*, 9(2), 87-98.
- Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2012). The Science of Resilience: Implications for the Prevention and. *Biol. Psychiatry*, 71, 1068.
- Specia, M., Carlson, L. E., Goodey, E., & Angen, M. (2000). A randomized, wait-list controlled clinical trial: the effect of a mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients. *Psychosomatic Medicine*, 62(5), 613-622.
- Stallman, H. M. (2010). Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian Psychologist*, 45(4), 249-257.
- Stangler, R. S., & Printz, A. M. (1980). DSM-III: Psychiatric diagnosis in a university population. *The American journal of psychiatry*.
- Sund, A. M., & Wichstrom, Lars. (2002). Insecure attachment as a risk factor for future depressive symptoms in early adolescence. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 41(12), 1478-1485.
- Surcinelli, P., Rossi, N., Montebanocci, O., & Baldaro, B. (2010). Adult Attachment Styles and Psychological Disease: Examining the Mediating Role of Personality Traits. *Journal of Psychology*, 144(6), 523-534.

- Sümer, N. (2006). Yetiskin baglanma ölçeklerinin kategoriler ve boyutlar düzeyinde karsilastirilmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21(57), 1.
- Sümer, N., & Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örnekleme üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Sümer, N., Ünal, S., Selçuk, E., Kaya, B., Polat, R., & Çekem, B. (2009). Baglanma ve Psikopatoloji: Baglanma Boyutlarının Depresyon, Panik Bozukluk ve Obsesif-Kompulsif Bozuklukla İlişkisi/Attachment and Psychopathology: Relationship between Adult Attachment and Depression, Panic Disorder, and Obsessive Compulsive Disorder. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 38.
- Tamagawa, R., Giese-Davis, J., Speca, M., Doll, R., Stephen, J., & Carlson, L. E. (2013). Trait Mindfulness, Repression, Suppression, and Self-Reported Mood and Stress Symptoms Among Women With Breast Cancer. *Journal of clinical psychology*, 69(3), 264-277.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324.
- Teasdale, J. D., Segal, Z., & Williams, J. M. G. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? *Behaviour Research and therapy*, 33(1), 25-39.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of consulting and clinical psychology*, 68(4), 615.
- Terzi, Ş., & Çankaya, Z. C. (2009). Bağlanma stillerinin öznel iyi olmayı ve stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 1-11.
- Tice, D. M., Baumeister, R. F., Shmueli, D., & Muraven, M. (2007). Restoring the self: Positive affect helps improve self-regulation following ego depletion. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43(3), 379-384.

- Türkçapar, H. (2009). Depresyon. *HYB Yayınları, Ankara*, 13-39.
- Tyler, J. M., & Burns, K. C. (2008). After depletion: The replenishment of the self's regulatory resources. *Self and Identity*, 7(3), 305-321.
- Ülev, E. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Tarzının Depresyon, Kaygı ve Stres Belirtileriyle İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek lisans yezi, Hacettepe Üniversitesi Ankara.
- Ünal, S., Küey, L., Güleç, C., Bekaroğlu, M., Evlice, Y. E., & Kırılı, S. (2002a). Depresif bozukluklarda risk etkenleri. *Klinik Psikiyatri*, 5, 8-15.
- Ünal, S., Küey, L., Güleç, C., Bekaroğlu, M., Evlice, Y. E., & Kırılı, S. (2002b). Depresif bozukluklarda risk etkenleri. *Klinik Psikiyatri*, 5, 8-15.
- Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2011). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*: Guilford Press.
- Ward, T., Hudson, S. M., & Marshall, W. L. (1996). Attachment style in sex offenders: A preliminary study. *Journal of Sex Research*, 33(1), 17-26.
- Waters, E., Weinfield, N. S., & Hamilton, C. E. (2000). The stability of attachment security from infancy to adolescence and early adulthood: General discussion. *Child Development*, 71(3), 703-706.
- World Health Organization, W. (2004). *International statistical classification of diseases and health related problems (The) ICD-10*. World Health Organization.
- World Health Organization, W. (2010). *World health statistics 2010*: World Health Organization.
- World Health Organization, W. (2012). *Health statistics and health information systems*: World Health Organization.
- Yates, W. R., Mitchell, J., Rush, A. J., Trivedi, M. H., Wisniewski, S. R., Warden, D., . . . Husain, M. M. (2004). Clinical features of depressed outpatients with and without co-occurring general medical conditions in STAR* D. *General hospital psychiatry*, 26(6), 421-429.

- Yazıcıoğlu, G. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki: ODTÜ örneği*. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Yemez, B., & Alptekin, K. (1998). Depresyon etiyolojisi. *Psikiyatri Dünyası*, 1, 21-25.
- Yetkin, S., & Özgen, F. (2007). Tarihsel Bakış İçinde Depresyon. *Türkiye Klinikleri Journal of Internal Medical Sciences*, 3(47), 1-5.
- Zhu, H., Luo, X., Cai, T., Li, Z., & Liu, W. (2014). Self-control and parental control mediate the relationship between negative emotions and emotional eating among adolescents. *Appetite*, 82, 202-207. doi:10.1016/j.appet.2014.06.106
- Zuroff, D. C., & Fitzpatrick, D. K. (1995). Depressive personality styles: Implications for adult attachment. *Personality and Individual Differences*, 18(2), 253-265.

EKLER

EK-1. Beck Depresyon Ölçeği (seçilmiş örnek maddeler)

EK-2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (seçilmiş örnek maddeler)

EK-3. İlişki Ölçekleri Anketi (seçilmiş örnek maddeler)

EK-4. Öz-Kontrol Ölçeği- Kısa Formu (seçilmiş örnek maddeler)

EK-5. Kişisel Bilgi Formu

EK-6. Anadolu Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurul İzni

EK-1. Beck Depresyon Ölçeği (seçilmiş örnek maddeler)

Aşağıda, kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Her madde bir çeşit ruh durumunu anlatmaktadır. Her maddede o ruh durumunun derecesini belirleyen 4 seçenek vardır. Lütfen bu seçenekleri dikkatle okuyunuz. Son bir hafta içindeki (şu an dahil) kendi ruh durumunuzu göz önünde bulundurarak, size en uygun olan ifadeyi bulunuz. Daha sonra, o maddenin yanındaki harfin üzerine (X) işareti koyunuz.

1-	a. Kendimi üzgün hissetmiyorum b. Kendimi üzgün hissediyorum c. Her zaman için üzgünüm ve kendimi bu duygudan kurtaramıyorum d. Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum
3-	a. Kendimi başarısız görmüyorum b. Herkesten daha fazla başarısızlıklarım oldu sayılır c. Geriye dönüp baktığımda, pek çok başarısızlığımın olduğunu görüyorum d. Kendimi bir insan olarak tümüyle başarısız görüyorum
5-	a. Her şeyden eskisi kadar doyum (zevk) alabiliyorum b. Her şeyden eskisi kadar doyum alamıyorum c. Artık hiçbir şeyden gerçek bir doyum alamıyorum d. Bana doyum veren hiçbir şey yok. Her şey çok sıkıcı
7-	a. Kendimi diğer insanlardan daha kötü durumda görmüyorum b. Kendimi zayıflıklarım ve hatalarım için eleştiriyorum c. Kendimi hatalarım için her zaman suçluyorum d. Her kötü olayda kendimi suçluyorum
11-	a. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok b. Bazen kendimi öldürmeyi düşünüyorum ama böyle bir şey yapamam c. Kendimi öldürebilmeyi çok isterdim d. Eğer bir fırsatını bulursam kendimi öldürürüm
14-	a. İştahım eskisinden pek farklı değil b. İştahım eskisi kadar iyi değil c. Şimdilerde iştahım epey kötü d. Artık hiç iştahım yok
16-	a. Son zamanlarda pek fazla kilo kaybettiğimi/aldığımı sanmıyorum b. Son zamanlarda istemediğim halde iki buçuk kilodan fazla kaybettim/aldım c. Son zamanlarda beş kilodan fazla kaybettim/aldım d. Son zamanlarda yedi buçuk kilodan fazla kaybettim/aldım

EK-2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (seçilmiş örnek maddeler)

Açıklama: Aşağıda sizin günlük deneyimlerinizle ilgili bir dizi durum verilmiştir. Lütfen her bir maddenin sağında yer alan 1 ile 6 arasındaki ölçeği kullanarak her bir deneyimi ne kadar sık veya nadiren yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen deneyiminin ne olması gerektiğini değil, sizin deneyiminizi gerçekten neyin etkilediğini göz önünde bulundurarak cevaplayınız. Lütfen her bir maddeyi diğerlerinden ayrı tutunuz.

1	2	3	4	5	6
Hemen hemen her zaman	Çoğu zaman	Bazen	Nadiren	Oldukça Seyrek	Hemen hemen hiçbir zaman

2.Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.	1	2	3	4	5	6
5.Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6
6.Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.	1	2	3	4	5	6
8.Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.	1	2	3	4	5	6
10. İşleri veya görevleri ne yaptığımı farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım.	1	2	3	4	5	6

EK-3. İlişki Ölçekleri Anketi (seçilmiş örnek maddeler)

Aşağıda yakın duygusal ilişkilerinizde kendinizi nasıl hissettiğinize ilişkin çeşitli ifadeler yer almaktadır. Yakın duygusal ilişkilerden kastedilen arkadaşlık, dostluk, romantik ilişkiler ve benzerleridir. Lütfen her bir ifadeyi bu tür ilişkilerinizi düşünerek okuyun ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını aşağıdaki 7 aralıklı ölçek üzerinde değerlendiriniz.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7
Beni hiç Beni kısmen Tamamıyla
tanımlamıyor tanımlıyor beni tanımlıyor

2- Başkalarına kolaylıkla güvenemem
7- Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli
9- Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım
12- Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık kurmak istiyorum.
15- Yalnız kalmaktan korkarım.
18- Çoğu zaman, romantik ilişkide olduğum insanların beni gerçekten sevmediği konusunda endişelenirim.
19- Başkalarının bana çok yaklaşması beni endişelendirir.)
22- Duygusal yönden yakın ilişkilerim olsun isterim
28- Başkalarının bana bağlanmamalarını tercih ederim.

EK-4. Öz-Kontrol Ölçeği- Kısa Formu (seçilmiş örnek maddeler)

Kısa Öz-Kontrol Ölçeği						
Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneği işaretleyiniz.		Tamamen Aykırı	Oldukça aykırı	Kararsızım	Oldukça uygun	Tamamen uygun
1	İnsanların beni kötülüğe yönlendirmesine karşı koymada başarılıyım.	1	2	3	4	5
2	Kötü alışkanlıklarımı terk etmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
4	Uygun olmayan şeyler söylerim.	1	2	3	4	5
8	İnsanlar güçlü bir öz-disipline sahip olduğumu ifade ederler.	1	2	3	4	5
9	Zevkli ve eğlenceli şeyler yapacağım işten beni alıkoyar.	1	2	3	4	5
1 3	Sıklıkla bütün seçenekler üzerinde düşünmeden hareket ederim.	1	2	3	4	5

EK-5. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu

Sevgili öğrenciler bilimsel bir araştırmada kullanılmak üzere aşağıda sizden bazı bilgiler istenmektedir. Lütfen adınız, soyadınız gibi kimliğinizi belli edecek bilgilere yer vermeden aşağıdaki formu doldurunuz. Teşekkürler.

1. Cinsiyet:

Kız

Erkek

2. Yaş:

3. Bölüm:

4. Sınıf Düzeyi:

1

2

3

4

EK-6. Anadolu Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurul İzni

Kayıt Tarihi: 15.02.2016

Protokol No: 16467



ANADOLU ÜNİVERSİTESİ ETİK KURULU KARARI

ÇALIŞMANIN TÜRÜ:	Yüksek Lisans Tez Çalışması
KONU:	Eğitim Bilimleri
BAŞLIK:	Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeyleri ile Bağlanma Stillерinin, Bilinçli Farkındalıklarının ve Öz Kontrollerinin İlişkisinin İncelenmesi
PROJE/TEZ YÜRÜTÜCÜSÜ:	Prof. Dr. A. Aykut CEYHAN
TEZ YAZARI:	Ergül KARA
ALT KOMİSYON GÖRÜŞÜ:	–
KARAR:	Olumlu

ETİK KURUL ÜYELERİ

İMZA/ TARİH

26.02.2016

Prof. Dr. Aydın AYBAR
Rektör Yardımcısı / Etik Kurul Başkanı

Prof. Dr. Hayrettin TÜRK
Fen Bil. (Fen Fak.)

Prof. Dr. Yusuf ÖZTÜRK
Sağlık Bil. (Ecz. Fak.)

Prof. Dr. Coşkun BAYRAK (Yedek Üye)
Eğitim Bil. (Eğitim Fak.)

Prof. Dr. Kemal YILDIRIM
Sos. Bil. (İkt. ve İd. Bil. Fak.)

Doç. Dr. Münevver ÇAKI
Güz. San. (Güz. San. Fak.)