

T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İNSANİ
DEĞERLERİNİN VE AFFEDİCİLİK TUTUMLARININ
DEPRESYON, ANKSİYETE VE STRES DÜZEYLERİNİ
YORDAMASI

Veli UĞURCU

DOKTORA TEZİ

Danışman
Dr. Bülent DİLMAÇ

Konya-2015



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



BİLİMSEL ETİK SAYFASI

Öğrencinin	Adı Soyadı	Veli UĞURCU
	Numarası	118301053001
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
	Programı	Doktora
	Tezin Adı	Üniversite Öğrencilerinin İnsani Değerlerinin ve Affedicilik Tutumlarının Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeylerini Yordaması

Bu tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

Veli UĞURCU

Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi
A1-Blok 42090 Meram Yeni Yol /Meram /KONYA
Telefon: (0 332) 324 7660 Faks : 0 332 324 5510
Elektronik Ağ: www.konya.edu.tr E-Posta: ebil@konya.edu.tr



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



DOKTORA TEZİ KABUL FORMU

Öğrencinin	Adı Soyadı	Veli UĞURCU
	Numarası	118301053001
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri / Rehberlik ve Psikolojik Danışma
	Programı	Doktora
	Tez Danışmanı	Doç. Dr. Bülent DİLMAÇ
	Tezin Adı	Üniversite Öğrencilerinin, İnsani Değerlerinin ve Affedicilik Tutumlarının Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeylerini Yordaması

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinin İnsani Değerlerinin ve Affedicilik Tutumlarının Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeylerini Yordaması” başlıklı bu çalışma 26\06\2015 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak, jürimiz tarafından doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

TEZ DANIŞMANI VE ÜYELER		
Unvanı/Adı Soyadı	Danışman ve Üyeler	İmza
Doç. Dr. Bülent DİLMAÇ	Tez Danışmanı	
Prd.Dr. Şahin KESİCİ	Üye	
Yrd. Doç. Dr. S. Barbaros YALÇIN	Üye	
Doç.Dr. Onur KÖKSAL	Üye	
Yrd. Doç. Dr. Erkan EFİLTİ	Üye	

Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi
A1-Blok 42090 Meram Yeni Yol /Meram /KONYA
Telefon: (0 332) 324 7660 Faks : 0 332 324 5510
Elektronik Ağ: www.konya.edu.tr E-Posta: ebil@konya.edu.tr

ÖNSÖZ

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin insani değerlerinin ve affedicilik tutumlarının depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini yordaması çalışılmıştır.

Araştırma, sadece kırk yılı aşan eğitim öğretim sürecinin sonucu olmayıp kendilerinden çok şey öğrenmekten mutluluk duyduğum öncelikle danışman hocam Doç. Dr. Bülent DİLMAÇ ve Doç Dr. Şahin KESİCİ, Yrd. Doç. Dr. S. Barbaros YALÇIN hocalarımın eğitim bilimleri alanında elde ettikleri alan bilgisi ve becerilerinin çok ötesinde sağladıkları danışmanlık/psikolojik rehberlik destekleri ve katkılarının ürünüdür.

Öncelikle rehberlik ve danışmanlık yapan, sahip oldukları değerleri ile yardımcı olan, her zaman destekleyen, yol gösteren danışman hocam Doç. Dr. Bülent DİLMAÇ' a teşekkür ederim.

Tez aşamasında desteklerini benden esirgemeyen, her zaman bana kapılarını sonuna kadar açan değerli hocalarım Doç. Dr. Şahin KESİCİ ve Yrd. Doç. Dr. S. Barbaros Yalçın'a teşekkürü bir borç bilirim.

Eğitim sürecim boyunca üzerimde hakları olan tüm hocalarımıza, bilgilerini, becerilerini ve deneyimlerini hiçbir zaman esirgemeyen; kendilerinden çok şey öğrenmekten mutluluk duyduğum üniversitemizin değerli öğretim üyelerine özellikle destek, yardım ve katkılarından dolayı teşekkür ederim.

Ayrıca, anneme, babama, kardeşlerime, eşime, evlatlarıma, yeğenim Cennet'e ve üzerimde hakkı olan güzel ülkemizin iyi insanlarına çok teşekkür ederim.

Veli UĞURCU



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



Öğrencinin	Adı Soyadı	Veli UĞURCU
	Numarası	118301053001
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
	Programı	Doktora
	Tez Danışmanı	Doç. Dr. Bülent DİLMAÇ
	Tezin Adı	Üniversite Öğrencilerinin İnsani Değerlerinin ve Affedicilik Tutumlarının Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeylerini Yordaması

ÖZET

Bu araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin sahip oldukları insani değerleri ve affedicilik tutumlarının anksiyete, stres ve depresyon düzeylerini yordayıp yordamadığını tespit etmektir.

Araştırmanın yöntemi, genel tarama modelinin bir alt türü olan “İlişkisel tarama” türüdür. Araştırmanın çalışma evrenini üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubunda ise Necmettin Erbakan Üniversitesi’nde öğrenim gören öğrenciler tesadüfi yöntemle seçilmiştir. Araştırmanın çalışma grubu 571’i kız, 187’si de erkek toplam 758 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada gönüllü olarak araştırmaya katılmak isteyen üniversite öğrencilerine “Kişisel Bilgi Forumu”, “ Değerler Ölçeği”, “Affetme Ölçeği”, ve “Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği” uygulanmıştır.

Araştırmada veri toplama araçlarından elde edilen veriler SPSS 18.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir Üniversite öğrencilerinin insani değerlerinin ve affedicilik tutumlarının depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin ilişki düzeyini belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Tekniği uygulanmıştır. Üniversite öğrencilerinin insani değerlerinin ve affedicilik tutumlarının depresyon,

anksiyete ve stres ilişkin varyansı ne kadar yordadığını ortaya koymak için Basit Regresyon Analizi Tekniği kullanılmıştır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlarda ise üniversite öğrencilerinin değerler ölçeğinin alt boyutları, affedicilik tutumları, anksiyeteleri, stresleri ve depresyon düzeyleri arasında ilişkilere rastlanmıştır. Üniversite öğrencilerinin affedicilik tutumları, toplumsal değerleri, fütüvvet değeri ve özgürlük değerleri depresyonun önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur. Bir diğer sonuç ise, üniversite öğrencilerinin affedicilik tutumları ve özgürlük değerleri, anksiyetelerinin önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur. Son olarak araştırmadan elde edilen bulgu ise üniversite öğrencilerinin affedicilik tutumlarının stresin önemli bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Değer, Affedicilik, Depresyon, Anksiyete, Stres



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



Öğrencinin	Adı Soyadı	Veli UĞURCU
	Numarası	118301053001
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
	Programı	Doktora
	Tez Danışmanı	Doç. Dr. Bülent DİLMAÇ
	Tezin İngilizce Adı	“HUMAN VALUES, AND FORGIVENESS ATTITUDES’ PREDICTIVITY OF DEPRESSION, ANXIETY, AND STRESS LEVELS AMONG UNIVERSITY STUDENTS”

SUMMARY

The main purpose of the present research is determining whether values and forgiveness attitudes among university students predict anxiety, stress and depression levels.

The present research adopted “Relational Screening” model, which is a type of general screening model. The universe of the present research is university students. The work group was formed with students studying at Necmettin Erbakan University through random sampling. The work group consists of 571 female, and 187 male; a total of 758 students. “Personal Information Form”, “Values Scale”, “Forgiveness Scale” and “Depression, Anxiety, Stress Scale” were conducted on students who voluntarily participated in the present research.

Data collected with the data collected tools within the present research were analysed on SPSS 18.0 packaged software. Pearson’s Product Moment Correlation Technique was used to determine the levels of correlations between human values, forgiveness attitudes and depression, anxiety, and stress levels among university students. Simple Regression Analysis Technique was used to determine the extent human values and forgiveness attitudes among university students predict variance in depression, anxiety and stress.

Findings obtained in the present research indicated the existence of correlations between subscales of values scale, forgiveness attitudes, anxiety, stress, and depression levels among university students. Accordingly, forgiveness attitudes, social values, futuwwa (generosity and courage) values, and freedom values are significant predictors of depression among university students. Additionally, forgiveness attitudes, and freedom values are significant predictors of anxiety among university students. Another finding of the present research is that, forgiveness attitudes are significant predictors of stress among university students.

Key Words: Value, Forgiveness, Depression, Anxiety, Stress.

A1-Blok 42090 Meram Yeni Yol /Meram /KONYA
Telefon: (0 332) 324 7660
Faks : 0 332 324 5510
Elektronik Ağ: www.konya.edu.tr E-Posta: ebil@konya.edu.tr

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	IV
ÖZET	V
SUMMARY	VII
KISALTMALAR	XII
TABLolar LİSTESİ	xiii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiv
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
1.1.Araştırmanın Amacı.....	6
1.2. ÖNEM.....	7
1.3. Sayıtlar.....	7
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	8
1.5. TANIMLAR	8
BÖLÜM II	1
KONU İLE İLGİLİ KURAMSAL AÇIKLAMALAR.....	9
2.1. DEĞERLER.....	9
1.5.Değerler Sistemine Bilim Dallarının Bakış Açısı.....	15
1.6.Değerlerin Sınıflandırılması	17
Bilimsel değer:.....	17
2.KAYGI.....	23
2.1.Kaygı.....	23
2.2.Kaygı ve Korku.....	25
2.3.Kaygının Kaynağı	26
2.4.Kaygının Yol Açtığı Olumsuz Durumlar.....	27
2.5.Kaygıdan Kaçınma Yolları	29
2.6.Kaygı Türleri.....	30
2.7.Psikodinamik Kuramlar	34
3.STRES	38
3.1.Stres Nedir?.....	38
3.2.Stresin Kaynakları.....	39

3.3.Stresin Belirtileri.....	42
3.4.Stresle Başa Çıkma Yolları.....	44
3.5.Stres Modelleri.....	46
3.6.Depresyonun Belirtileri:	51
3.7.Depresyonun Nedenleri	53
3.8.Depresyon Türleri	56
3.9.Depresyon Kuramları.....	58
4.AFFEDİCİLİK.....	66
4.1.Affetme Kavramının Tarihçesi	66
4.2.Kavramsal Açıdan Affetme	67
4.3.Affediciliği Etkileyen Faktörler.....	68
4.3.3Kişilik Özellikleri	69
4.5.Affedicilik Kuramları	72
5. KONU İLE İLGİLİ YAPILMIŞ ARAŞTIRMALAR	76
5.1. Değerler İle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	76
5.2.Kaygıyla İlgili Yapılan Araştırmalar	84
5.3. Stres İle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	87
5.4. Depresyon İle İlgili Yapılan Araştırmalar	92
5.5. Affedicilik İle İlgili Araştırmalar.....	95
BÖLÜM III.....	101
YÖNTEM	101
ARAŞTIRMA MODELİ	101
ÇALIŞMA GRUBU	101
VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	101
VERİLERİN TOPLANMASI VE ANALİZİ	103
BÖLÜM IV	105
BULGULAR.....	105
BÖLÜM V	110
TARTIŞMA VE YORUM	110

5. 1. Üniversite Öğrencilerinin Değerler Ölçeğinin Alt Boyutları, Affedicilik Tutumları, Anksiyeteleri, Stresleri ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi.....	110
5.2. Üniversite Öğrencilerinin Değerler Ölçeğinin Alt Boyutları ve Affedicilik Tutumlarının, Anksiyete Düzeylerini Yordamalarının İncelenmesi.....	117
5. 3. Üniversite Öğrencilerinin Değerler Ölçeğinin Alt Boyutları ve Affedicilik Tutumlarının, Stres Düzeylerini Yordamalarının İncelenmesi.....	118
5.4. Üniversite Öğrencilerinin Değerler Ölçeğinin alt Boyutları ve Affedicilik Tutumlarının, Depresyon Düzeylerini Yordamalarının İncelenmesi	119
BÖLÜM VI.....	122
SONUÇ VE ÖNERİLER	122
6.1. SONUÇLAR:.....	122
6.2.ÖNERİLER.....	124
6.3 KAYNAKLAR	141
6.4 EKLER.....	157

KISALTMALAR

Akt: Aktaran

Vd: Ve diğerleri

Eds: Editörler

TABLULAR LİSTESİ

<u>Tablo 1:</u> Üniversite öğrencilerinin değerleri ve affedicilik tutumlarının, depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasındaki ilişki.....	102
<u>Tablo 2:</u> Üniversite öğrencilerinin değerlerinin ve affedicilik tutumlarının depresyonu yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları.....	105
<u>Tablo 3:</u> Üniversite öğrencilerinin değerlerinin ve affedicilik tutumlarının anksiyeteyi yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları.....	107
<u>Tablo 4:</u> Üniversite öğrencilerinin değerlerinin ve affedicilik tutumlarının stresi yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları.....	108

ŞEKİLLER LİSTESİ

<u>Sekil 1:</u> Stresi yönetmede kullanılan DKBY modeli	48
<u>Sekil 2 :</u> Beck'in depresyona ilişkin bilişsel modeli	58

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde; giriş, araştırmanın amacı, araştırmanın alt amaçları, araştırmanın önemi, araştırmanın varsayımları, araştırmanın sınırlılıkları ve araştırmada geçen bazı tanımlara yer verilmiştir.

İnsanlar; rahat, huzurlu, mutlu ve iyi yaşamak isterler. Özellikle insanlar kendilerini geren, sıkıntıya sürükleyen yaşantı durumlarından kaçmaya çalışırlar. Ama insanların bir kısmı bu gergin ve sıkıntılı olayları fazla etkilenmekten atlatmayı başarırken bazı bireyler bu başarıyı sağlayamaz. Bu nedenle insanların içinde bulunduğu kaygı verici, stres oluşturan ve hatta ileri aşamada insanları depresyona sürükleyen; gergin, sıkıcı, baskı altına alan ve bireyin davranışlarını olumsuz yönde etkileyen kaygı, stres ve depresyon durumuna etki eden faktörlerin araştırılması ve bunların yordayıcılarının tespit edilmesi önemlidir.

Bu gerginlik kaygıya, strese ve depresyona yol açabilir. İnsanların yaşamlarında, öncelikleri, verdikleri önem bazı davranışları yapma veya yapmamalarını veya hangi insana nasıl davrandıkları sahip oldukları değer yargıları ile ilgili olabilir (Doğanay, 2006). Kuşkusuz bu değer yargıları insanidir ve bireylerin davranışlarını, duygularını ve düşüncelerini ifşa etmeleri önemlidir ve bu önceliklere dikkat edilmediği zaman insanları baskı altına alabilir (Güngör, 1993) ve insanlar bu baskı sonucunda kendilerini ve diğer insanları affetme tutumu sergileyebilecekleri gibi affetmeyip kendilerini daha kaygılı ve stres altında hissedebilirler. Bu nedenle insanlar üzerindeki oluşan kaygı, stres ve depresyona farklı bir bakış sağlayabilmek için değerler ve affedicilik tutumları ne olduğunun anlaşılması faydalı olabilir.

İnsani değerler, bireylerin ilke bazında nasıl davranması gerektiğine rehberlik eden genellemeler olarak düşünmeleri ve olması gerekenlere karar vermeleri olarak açıklanabileceği (Bolay, 2004) gibi; bir ulusun sahip olduğu sosyal, kültürel, ekonomik ve bilimsel öncelikleri kapsayan maddi ve manevi öğelerin bütünü (TDK Türkçe Sözlük, 2011) olarak da tanımlanabilir. Bireylerin değerlerle ilgili algıları, kendilerinin yaşamlarını doğrudan veya dolaylı olarak etkileyebilir. Zira bireyler, ne doğru ne yanlış

veya ne iyi ne kötü kararı verirken bir kritere gereksinim duyabilirler. Bu gereksinimler neyin iyi veya neyin kötü olduğunu belirleyen ölçütlerdir ve aynı zamanda bir kültür içinde önem verilen ve tercih edilene göre bireylerin davranışlarına özgürlük veya kısıtlama getirebilmektir (Dunlop, 1996; Şişman, 2011; Ulusoy ve Dilmaç, 2012). Zira insanlar kendilerini daha rahat hissetmek için davranışlarına yön veren, rehberlik eden inançlar ve kurallar olan değerlere göre hareket etmek isteyebilirler (Erdem, 2003; Hökelekli, 2010).

Birey insani değerleri, olumlu ve olumsuz olayları değerlendirmede kriter olarak düşünürse, günlük yaşam ve ilişkileri daha fonksiyonel hale gelebilir. Fitcher (1990) değerlerin insan yaşamına kattığı fonksiyonellik çeşitlenmeleri arasında; sosyal statülerinin belirlenmesi, rollerin seçimi ve gerçekleşmesi, dikkatlerin yararlı ve önemli konularda yoğunlaşması, toplumdaki ideal düşünme ve davranışların belirlenmesi, sosyal kontrol ve baskının düzenlenmesi, duyguların kolaylıkla anlaşılabilmesi, dayanışmanın sağlanması ve sürdürülmesi gösterilebilir. Bununla birlikte Rokeach (1973) ise değerlerin bireylerin yaşamlarına kattığı fonksiyonellik arasında; bireyin toplum içindeki davranışlarının belirlenmesi, toplumsal olayları değerlendirmedeki kriterlerin belirlenmesi, çatışmaları değer yargısına göre çözebilme, karar verirken ölçüt olarak değerleri de hesaba katabilme, değerleri küçük ve büyük grup ortamlarında uygulayabilme sayılabilir, der. Bu fonksiyonelliğin daha sağlıklı hale gelmesi ve bireylerin kendi ve toplum yaşamındaki olumsuzlukları, hataları, intikam ve cezalandırıcılık kavramlarını çözebilmeleri için kendilerindeki affedicilik tutumlarını geliştirmeleri gerekebilir.

Yapılan bir hatanın bağışlanması için affedicilik kavramı kullanılırken (Droll, 1984); affedicilik kavramının zıddı olarak ise intikam kavramı kullanılır. Zira bireye verilmiş bir zarar sonrası durumu eşitlemek için kullanılan ilkel bir tepki olarak görülmektedir (Droll, 1984; Taysi, 2007). Felsefe ve teoloji literatüründe affedicilik kavramının merhamet ve vicdan kavramları ile örtüştüğü görülmektedir. Zira teoloji alanında affedicilik ilkesi erdemlilik kavramıyla eşdeğerdir (Yolaçan, 2008; Enright ve Fitzgibbons, 2000). Kişinin erdemlilik düzeyi, kendisine karşı suç işleyen bireyleri affetme oranı ile eş tutulmuştur.

Affetme kavramı genellikle, olumsuz etkilere yol açması muhtemel düşünce ve davranışların yerine, bilişsel ve davranışsal olarak daha olumlu duyguların davranış ve tutuma dönüşme süreci olarak algılanabilir. Özellikle bu süreçte, bireyler diğer insanlarla etkileşimlerinde empatik olmaya, ruhsal dengeyi sağlamaya, diğer insanlara karşı saygı ve merhamet kullanmayı alışkanlık haline getirme süreci olarakta görülebilir (Enright ve Gassin, 1992). Affetme sadece intikam ve öfkeden vazgeçmekle kalmayıp, bunların yerine sevgi ve suçlu kişi hakkında iyi niyet de beslemekle başarılmaktadır (Taysi, 2007). Affetme, suçlunun sorumluluğundan kurtulması anlamına gelmez. Affetme, manevi anlamda kırgınlık yaşayan kişinin, bu kırgınlığı ve kızgınlığından, suçlu lehine vazgeçmesidir Affetmede suçu tamamen unutmaya ve olmamış gibi davranma da yoktur. Ancak, nefreti yenmek ve öç alma duygusundan vazgeçmek esastır. Suçlu yine suçludur ve suç yine suçtur (Dowrick, 2000). Bununla birlikte affetmeyi, inciten bireye karşı oluşan öfke, olumsuz duygu, intikam veya misilleme duygusundan kaçınma güdüsü olarak düşünebiliriz (Worthington, 1998a). Bu düşünceye bizi yönelten ise sahip olduğumuz insani değerlerdir. Zira hoşgörü, dostluk, yardımseverlik ve fütüvvet gibi insani değerler bizleri intikam ve cezalandırma tutumlarından alıkoyabilir. Bu affedicilik tutumuna sahip olmamız bizleri daha ileride katlanarak sıkıntı ve gerginliğe sokabilir. Bu gerginlik, kaygı, stres veya depresyona da yol açabilir.

Walsch (1999) affetmeyi; geçmiş acılar ve incinmelerden kuruntu yapmadan kurtulma; intikam ve acı dolu kalbin rahatlamasını sağlayan ve bireyi endişeden uzaklaştırarak daha canlı ve dinamik hale getiren duygu, düşünce ve davranış örüntüsü olarak açıklamaktadır. Bu durum; acı, üzüntü ve intikam duygusu insani değerlere önem vermeyen hoşgörüsüz bireylerde olabilir. Kalbi incinen bireyi rahatlatmanın yollarından birisi de ona saygı göstermektir. Kısacı bireyin acıyı, kederi, incinmeleri ve alınganlıkları kuruntu haline getirmeden çözebilmesi için insani değerleri bir yaşam tarzı haline getirmesi gerekmektedir. İncinen kişi öfkesini ve nefretini suçlu kişiye karşı korumaya devam ettirmektedir ya da öfke ve intikamdan vazgeçip iyilikseverlikle yaklaşmaya çalışmaktadır (Baumeister, Exline ve Sommer, 1998). Aksi halde kartopu haline gelmiş, geçmiş üzüntü ve acılar intikam hırsına dönüşür. Bu intikam hırsı kaygıya, kaygı strese, streste depresyona dönüşebilir. Bu dönüşümü anlayabilmek için

kaygı, stres ve depresyon kavramlarını insani değerler ve affedicilik tutumunun yordayıcısı olarak analiz etmekte fayda vardır.

Kaygı kavramı endişe, korku, merak anlamına gelmektedir (Köknel, 1989). Bireyler yaşadıkları olayları abartarak ve çarpıtarak algılama eğiliminde olabilirler. Kaygının, bireylerin geleceğine olan olumsuz etkileri arasında; genetik eğilimler ve yetiştirme tarzı, bilinçaltında yatan iç çatışmalar, şartlanma sonucu öğrenilmiş korkular ve fiziksel hastalıklar sıralanabilir (Sheehann, 1999). Kaygılı bireyde, kendisini yeteneksiz ve yetersiz bulmasının gerisinde, düşmanca eğilimlerinden kaynaklanan kendini lanetleme duyguları bulunur (Geçtan, 2004). Bu lanetlenme duygusunun nedenleri arasında insani değerler ve birey ilişkisi önemlidir. Bu önemin göstergesi olarak, Spielberger'in (1972), kaygı kavramına yüklediği anlam gösterilebilir. O'na göre kaygı; geleceğe yönelik endişe ve hoş olmayan bir duygulanım durumu olarak tanımlanmıştır. Ek olarak da kaygıyı durumluluk ve sürekli kaygı olarak sınıflamıştır. Bu sınıflama insani değerler ve affedicilik tutumunun algılanması açısından önemlidir. Zira bireyler tehlikeli bir durumu algıladıklarında, belirli bir ölçüde kaygı yaşarlar. Bu tehlike algısı genellikle her bireyin yaşadığı geçici bir durumdur ve duruma bağlı olarak ortaya çıkabilir. Bu kaygı türü durumluluk kaygıdır. Durumluk kaygı; insanın içinde bulunduğu durumu tehdit eden, tehlike yaratan biçimde algılanmasından, yorumlanmasından kaynaklanabilir. Çünkü bireylerin geçici de olsa içinde buldukları kaygı durumunu hafifletebilmeleri için hoşgörü, yardımlaşma ve dostluk değerlerini ya da affedicilik tutumlarını davranış haline getirmeleri gerekebilir. Durumluluk kaygının aksine kimi bireyler sürekli olarak huzursuzluk içinde yaşar. Genellikle mutsuzdur. Doğrudan doğruya çevreden gelen tehlikelere bağlı olmayan bu kaygı türü içten kaynaklanır. Öz değerlerinin tehdit edildiğini zannetmesi ya da içinde bulunduğu durumları stresli olarak yorumlaması sonucu birey kaygı duyar. Bu da sürekli kaygı olarak tanımlanabilir. Zira bireyler aşırı hassas oldukları ve algıladıkları olayların büyük bir kısmını tehdit olarak gördükleri için kendilerini baskı altında hissedebilirler. Bu baskının şiddeti ve süresi yine bireylerin sahip oldukları ya da olmadıkları insani değerler ve affedicilik tutumlarından da kaynaklanabilir.

Bireyler yaşadıkları kaygıyı derinleştirdikçe ve bilişsel olarak kuruntularını artırdıkça, hissedecekleri artık kaygı değil strestir. Mcgrath (1970) stresi, bireyin baş

etme mekanizması ile çevreden gelen talepler arasında bir dengesizlik oluşma hali olarak tanımlamaktadır. Selye (1977) ise stresi; vücudun gerginliklere verdiği özel olamayan tepki olarak tanımlamıştır. Cüceloğlu (1994) stresi; bireyin fiziksel ve sosyal çevredeki uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayret olarak tanımlamaktadır. Daha fonksiyonel bir tanımla stres; canlıyı etkileyen herhangi bir şey karşısında, canlının bedensel ve ruhsal sınırlarının zorlanması ve tehdit edilmesiyle ortaya çıkan bir durumdur (Baltaş ve Baltaş, 2000).

Yukarıda verilen tanımların içeriği analiz edildiğinde, insani değerler ve affediciliğin, bireyin yaşamında hem duygusal ve bilişsel hem de davranışsal olarak ne kadar önemli olduğu ortaya çıkar. Eğer birey affetme eğilimindeyse, sosyal çevrede olup bitenleri bir tehdit olarak algılamayabilirler. Özellikle de bireyler hoşgörü, fütüvvet, dostluk gibi insani değerleri davranış haline getirmeleri halinde, tehdit olarak algılanan durum, bireyin çok rahat bir şekilde çözebileceği bir sorun olarak algılanabilir. Bu nedenle insani değerleri ve affedicilik tutumunu davranışa dönüştürmek gerekebilir. Eğer bu özellikleri davranışa dönüştüremezsek, kaygılı halimiz strese, stresli halimizde depresyona dönüşebilir. Bu nedenle depresyonun içeriği hakkında analizler yapmak gereklidir.

Depresyon; üzüntülü olma, zayıf hissetme, hayal kırıklığına uğramış olma, engellenmiş olma, çaresizlik, yardımsız ve ümitsizlik hislerini içeren bir kavram olarak tanımlanabilir (Sarason ve Sarason, 2002). Depresyonun belirtileri olarak; üzüntü, kederli hissetme veya normalde zevk aldığı şeylere karşı ilgisini kaybetme, kişisel bakımdaki azalma, çok uyuma veya hiç uyuyamama, iştah kaybı ya da iştah artışı, odaklanma problemleri yaşama, karar vermede zorlanma, kendini değersiz hissetme, kendini suçlama, enerji kaybı yaşama, intihara eğilimli olma, ölümü sık sık düşünmeye başlama, gündelik hayatını sürdürmekte güçlük çekme, işlevselliğin azalması şeklinde sıralanabilir (Koroğlu, 2004). Görüldüğü gibi bu depresyon belirtileri bireyin günlük hayatını, etkinliğini olumsuz etkileyen anormal bir durumdur (Baltaş, 1986). Depresif bir bireyde; melankoli belirtileri, dalgınlık, durgunluk, elem, keder, karamsarlık, sıkıntı ve tedirginlik gibi duyulanım bozukluklarının ön planda olduğuna dikkat çekmiştir (Köknel, 2000). Umutsuzluk, olumlu koşullarda bile herhangi bir tepkide bulunmayı engellediğinden; depresyon, temelde olumsuz koşullarda emeklerin boşuna olduğu

inancıyla ilgili olabilir (Aşkın, 1999) . Kısacası depresif bir bireyde; derin üzüntü, bazen de hem üzüntü hem de bunaltılı bir duygu durumu birlikte düşünce, konuşma, devinim ve fizyolojik işlevlerde yavaşlama, durgunlaşma ve bunların yanı sıra değersizlik, küçüklük, güçsüzlük, isteksizlik, karamsarlık belirtileri ortaya çıkabilir (Öztürk ve Uluşahin, 2008).

Bireyler kendi yaşamlarında insani değerleri ve affedicilik tutumlarını benimsemediklerinde kaygı, stres ve depresyon düzeylerinde farklılıklar ortaya çıkabilir. Bu bağlamda; üniversite öğrencilerinin sahip oldukları insani değerler ile affedicilik tutumlarının, yine üniversite öğrencilerinin anksiyete, stres ve depresyon düzeylerini yordayıp yordadığı konusu bu araştırmanın problemini oluşturmaktadır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin sahip oldukları değerler ve affedicilik tutumlarının anksiyete, stres ve depresyon düzeylerini yordayıp yordamadığını tespit etmektir. Bu tespiti ulaşımak için aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır.

Araştırmanın alt amaçları aşağıda verilmiştir:

Alt Problemler

1. Üniversite öğrencilerinin değerler ölçeğinin alt boyutları, affedicilik tutumları, anksiyeteleri, stresleri ve depresyon düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin değerler ölçeğinin alt boyutları anksiyete düzeylerini yordamakta mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin değerler ölçeğinin alt boyutları depresyon düzeylerini yordamakta mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin değerler ölçeğinin alt boyutları stres düzeylerini yordamakta mıdır?

1.2. Önem

Bireyler yaşam süreçlerinde bazen yoğun olarak bazen de hafif olarak kaygı, stres ve depresyon oluşturabilecek olaylarla karşı karşıya kalabilirler. Bu olaylarda önemli olan sağlıklı ve fonksiyonel tepkiler göstererek, ruh sağlığını korumaktır. Bireyler kaygılı, stresli ve depresyona sebep olan olaylarla karşılaştıklarında, bu durumu tolere edebilmeleri için birtakım kişisel özellikleri benimsemeleri, alışkanlık haline getirmeleri veya tutum olarak geliştirmeleri gereken özellikler vardır. Bu özelliklerden insani değerler ve affedicilik tutumları bu araştırma açısından önemli olacağı düşünülmektedir. Çünkü bireylerin yoğunlaşan kaygı, stres ve depresyonlarını hafifletmede insani değerlerinin ve affedicilik tutumlarının anahtar rol oynayacağı araştırma açısından önemli görülmektedir. Ayrıca bireylerin kaygı, stres ve depresyon düzeylerine ait değişkenlerin, ne kadarını insani değerlerin ve affedicilik tutumlarının yordadığını tespit etmek, kaygı, stres ve depresyonu tedavi etmeye çalışan alan uzmanlarına katkı sağlayabilir. Bu katkı ile bireylerin kaygı, stres ve depresyon düzeylerinde hafifleme görülebilir.

Depresyon, anksiyete ve stres değişkenlerinin yordayıcıları ile ilgili literatür incelendiğinde hem çalışma gruplarında hem de yordayıcılarla ilgili değişkenlerde farklılıklar göze çarpmaktadır (Aktay, 2014; Baydoğan ve Dağ, 2008; Erözkan, 2009; Korkmaz, 2006; Şenormancı ve diğerleri, 2013; Tuzcuoğlu ve Korkmaz, 2001; Yıldırım, 2004; Yıldırım, 2006). Özellikle depresyon, anksiyete ve stresin yordayıcısı olarak hem insani değerlerin hem de affedicilik tutumunun araştırılması, bu çalışmanın önemini artırmaktadır. Kısacası bireylerin depresyon, anksiyete ve stresini oluşturan varyansın miktarını ölçen araştırmaların alana katkı sağlayabilecekleri önemli görülmektedir.

1.3. Sayıtlar

Araştırmaya katılan öğrencilerin uygulanan ölçme araçlarına içtenlikle ve doğru olarak cevap verdikleri varsayılmaktadır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmada ölçülecek olan üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerler “Değerler Ölçeği”nin; affedicilik tutumları “Affedicilik Ölçeğinin” nin; depresyon, anksiyet ve stresleri ise “Anksiyete, Kaygı ve Stres Ölçeği-Ergen Formu”nun ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

2. Bu araştırma sonuçları araştırmanın çalışma grubunda yer alan üniversite öğrencileri ve benzer nitelik taşıyan bireylerle sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Değer: : Değerler, genel olarak insanların davranışlarına yön veren inançlar bütünüdür. (Ulusoy ve Dilmaç, 2012).

Affetme: Bireylerin diğer insanlarla etkileşimlerinde empatik olma, ruhsal dengeyi sağlama, diğer insanlara karşı saygı ve merhamet kullanmayı alışkanlık haline getirme sürecidir (Enright ve Gassin, 1992).

Kaygı: Endişe, korku, merak ve belirsizliktir (Köknel, 1989).

Stres: Bireyin baş etme mekanizması ile çevreden gelen talepler arasında bir dengesizlik oluşma hali olarak tanımlamaktadır (Mcgrath, 1970).

Depresyon: Üzüntülü olma, zayıf hissetme, hayal kırıklığına uğramış olma, engellenmiş olma, çaresizlik, yardımsız ve ümitsizlik hislerini içeren bir kavram olarak tanımlanabilir (Sarason ve Sarason, 2002).

BÖLÜM II

KONU İLE İLGİLİ KURAMSAL AÇIKLAMALAR

Bu bölümde “değerler”, “stres, depresyon, kaygı” ve “affetme” ile ilgili kuramsal bilgilere yer verilmiştir.

1. DEĞERLER

1.1. Değerin Tanımı:

Birçok bilim dalının ilgi alanına giren, hem maddi hem de manevi içerik taşıyan, bu farklı alanlarda idealize edilen çeşitli içerikleri kapsayan, aynı zamanda da kullanım alanı oldukça geniş olan bir kavram olarak değerlendirilebilir (Fıratlı, 2013). Değer kavramı hakkında bugüne kadar pek çok bilimsel açıdan ve felsefi yönden tartışmalar ve araştırmalar yapılmasına rağmen, değerlerin tam olarak ne içerdiğine ilişkin henüz ittifak edilememiştir. Bazı zaman dilimlerinde, değerlerin subjektif bir nitelik taşıdığı değer kavramının objektif bir temele dayanmadığı ileri sürülmüştür. Kuramcılarının birçoğu değerleri çeşitli kavramlarla ilişkilendirerek açıklamaya çalışmışlardır. Değer kavramının çok değişik disiplinlere girmiş olması bu kavramın tanımını oldukça güçleştirmektedir. Her bilim dalı bu kavramla ilgili kendisini ilgilendiren boyutu incelemiş, kendini ilgilendirmeyen kısmı göz ardı etmiştir. Bu sebepten ötürü de ortak bir tanım üzerinde uzlaşım sağlanamamıştır (Güngör, 1993). Değer kavramı konusunda yapılan bazı tanımlar ise şu şekildedir:

İlke olarak değerler: Bireylerin nasıl davranması gerektiğine rehberlik edenler genellikle, kişisel değerler olarak ifade edilirken; kavramsal olarak, “olması gerekeni” ifade eder (Bolay, 2004).

Değer kavramı sözlükte “ Bir ulusun sahip olduğu sosyal, kültürel, ekonomik ve bilimsel değerleri kapsayan maddi ve manevi öğelerin bütünü” (TDK Türkçe Sözlük, 2011) olarak tanımlanmaktadır. MEB ise değerleri şöyle tanımlamıştır: Değer, herhangi bir evrensel genişlikte vücut bulmuş bir toplumsal birlikteliğin, kendini meydana getiren üyelerin her birine yayılacak şekilde, genel itibariyle toplumsal çoğunluğun ortak kabul ve inancıyla oluşmuş soyut bir içerik olarak da anlaşılabilir

(MEB, 2005). Şişman (2011)'e göre ise değerler, neyin doğru ve yanlış, neyin iyi ve kötü olduğunu belirleyen ölçütler; bir kültür içinde önem verilen ve tercih edileni göstermektedir. İnançlar gibi değerler de daha çocukluk yaşlarından itibaren öğrenilen kültürel öğelerdir. Hökelekli (2010)'un modern eğitimde yeni bir paradigma makalesinde değerler davranışlarımıza yön veren, rehberlik eden inançlar ve kurallardır olarak tanımlamıştır. Erdem (2003) ise değeri insan davranışlarını harekete geçiren, insanlar için zaman zaman arzu edilen bir durumu ifade ederken zaman zaman da hoşlanılmayan bir durumdan kaçışı ifade eder şeklinde tanımlamıştır. Güngör (1993) ise değer kavramını, insan istencinin olumlu ve olumsuz yönelişlerinin bir sonucu olarak ele almış ve değeri doğrudan insan kendiliğinin duygusal bir yorumu olarak işlemiştir. Bu bakımdan değer bir anlamda temelini toplumun en ufak bileşeni olan bireyde bulur ve bireyin kabul veya reddettiği içerikler daha sonra toplumsal uzlaşımına etkin katılabildikleri oranda değeri meydana getirirler. Doğanay (2006) ise değerleri yaşamı etkileyen yaşama yön veren düşünceler olarak tanımlamıştır. Dunlop (1996) ise, değerleri insanların içinde buldukları durumları, eylemleri, nesnelere diğer insanları değerlendirmede ve yargılamada benimsedikleri örüntüler olarak tanımlamıştır. Ruyter (2002) ise, insanın davranışlarının doğru, iyi ve haklı olduğunu hissedebilmek için değerlere ihtiyaç duyduğunu ve kendi davranışlarını değerlendirmede ve haklılıklarını şekillendirmekte bir ölçüt olarak değerler çerçevesine sahip olması gerektiğini söylemiştir (Akt: Yıldız ve Dilmaç, 2012). Yılmaz (2009)'a göre ise değer; bir toplumu oluşturan insanların işleyiş ve devamını sürdürmek için grup üyelerinin çoğunluğu tarafından doğru ve gerekli oldukları kabul edilen; grup üyelerinin duygu, düşünce, amaç ve çıkarlarını yansıtan genelleştirilmiş ahlaki ilke veya inançlara denir. Değer, insanı insan yapan özelliklere sahip olan insanı diğer canlılardan ayıran temel özellikleri içinde barındıran ve insanların davranışlarına yön veren inançlar sistemi olarak tanımlanabilir (Ulusoy ve Dilmaç, 2012). Değer; bir şeyin önemini belirlemeye yarayan soyut ölçü, bir şeyin değdiği karşılık, kıymet, yüksek ve yararlı niteliklerdir (Ulusoy ve Dilmaç, 2012).

Değerler, bir sosyal grup veya toplumun kendi varlık, birlik, işleyiş ve devamını sağlamak ve sürdürmek için üyelerinin çoğunluğu tarafından doğru ve gerekli oldukları kabul edilen ortak düşünce, amaç ve çıkarını yansıtan genelleştirilmiş ahlaksal ilke ya da inançlar olarak tanımlanabilir (Kızılcılık ve Erjem, 1996). Ayrıca değerler, doğuştan

değil, sonradan öğrenilen bilişsel yapılardır. Kültürel dünya görüşleri, inanç sistemleri, ideolojiler, toplumsal normlar, kurallar ve tutumlar gibi bireyin içinde doğup büyüdüğü yakın ve uzak toplumsal bağlamlarda, kişiler arası etkileşimler aracılığıyla edinilirler (Demirutku, 2007). Toplumsal değerler kavramı ise, bir toplumun çoğunluğu tarafından paylaşılan, toplumun iyiliğine ve esenliğine yönelik olduğu varsayılan ideal ortak paylaşım ölçütleri olarak tanımlanmaktadır. Toplumsal değerler, toplumdan topluma değiştiği gibi zamanla değişim kültürünün gereklerine uygun olarak farklı anlamlar alabilmektedir. Toplumsal değerler ulusal değerlere hayat verir, günlük hayatı belirler ve organize eder (Doğan, 2008).

Değerler hakkındaki tanımlamalar Aydın (2003) tarafından şöyle özetlenmektedir.

- Değerler; inançları içeren ve dolayısıyla da aşkınlıklar taşıyan olgulardır.
- Fertlerin yapıp ettiklerini rasyonelleştirip içselleştirmelerine imkân verirler.
- Genelde ilgi gösterilen, arzu edilen şeylerdir.
- Her alanla ilgilidirler ana alanların kendine özgü değerleri vardır.
- Farklı kaynak ve içeriklere sahip olsalar da bir biçimde sosyaldirler.

1.2. Değerin Önemi

Değerler, bir toplumun varlığını koruyup devam ettirebilmesi açısından büyük öneme sahiptir, değerlere uygun davranan bireyler de toplumun gözünde önemli ve değerlidir. Değerler toplum içi düzen ve sosyal mekanizmanın sağlıklı bir şekilde yürümesini sağladığı gibi bireyler arası bağlılık, dayanışma ile kabul edilebilir davranışlar edinilmesine de aracılık eder. Kişinin kendini tanıması, çevresinde meydana gelen olayları doğru ve sağlıklı değerlendirebilmesi, edindiği rolü toplum normlarına ve ahlaki ilkelere uygun bir şekilde icra etmesi açısından değerler, belirleyici ve yol gösterici olmaktadır. Son yıllarda sıkça duyduğumuz şiddet olayları, erken yaşta uyuşturucu bağımlılığı, aile kurumunun zayıflaması, gençlerde suç oranının artması vb. toplumsal değişimler değerlerde de değişimleri beraberinde getirmektedir. Özellikle gençlerin, medya ve sanal ortamda karşı karşıya kaldıkları kültür ve değer yozlaşması tehlikesi, onların davranışlarını etkileyip şekillendirmekte, inanç sistemlerini

zedelemektedir. Birey, zihninin derinliklerinde barındırdığı değerleri davranışa dönüştürebildiği için değer ve davranış arasında çok yakın bir ilişki vardır (Ulaş ve Özdemir, 2013).

1.3. Değerlerin Kaynağı

Değerler konusunun en tartışmalı problemlerinden biri de bilindiği gibi “değerlerin kaynağı” sorunudur. Zira değerlerin kaynağının ne olduğu sorusuna verilen bir cevabın ahlaki alanın birçok tartışmalı konusuyla ilişkili olduğu bilinir. Bunlardan en önemlisi de söz konusu cevabın, değerlerin genel- geçer (mutlak), yahut görelî (rölatif, izafi) olup olmadığına verilen bir cevap olmasıdır (Bircan, 2013).

Birey ve toplumun hayatında büyük öneme sahip değerlerin kaynağı insan mıdır, yoksa aşkın bir kaynaktan söz edilebilir mi? Dini düşünceye dayalı bir temellendirme bu soruya mutlak olarak aşkındır cevabını verirken, hümanist yaklaşımlar insandır cevabını verecektir. Gerçekte iki düşünceyi de temsil eden bir yaklaşım daha isabetli görünmektedir. Vahiy insanlık tarihi boyunca insanın anlam inşasına ve değerler dünyasını kurmasına destek olmuş ona rehberlik etmiştir. Bu nedenle değerler aşkın bir mahiyet ima ederler. Aynı zamanda da onlar kendileriyle yaşanılan unsurlardır; yaşayan tecrübelerin içinde ve onun tarafından yeniden üretilirler. Değerlerin arka planında kimi zaman ilahi kaynaklı bir inanç sistemi, bazen de insan ürünü olan dünya görüşü veya hayat felsefesi vardır (Şentürk, 2010).

1.4. Değerlerin İşlevleri

Temel olarak değerlerin kaynağı insandır, bireydir. Değerler, insanların bütün yaşamı süresince davranışlarını yönlendirmede etkili olan ve hayatının şekillenmesinde önemli olan öğelerdir. Değerler, insan davranışlarını açıklamada büyük öneme sahip olduğu için birçok sosyal bilimci tarafından daima ilgi çekmiş ve merak konusu olmuştur (Yel ve Aladağ, 2009).

Değerlerin işlevlerinin başında bireysel ve toplumsal huzur gelir. Ahlaki değerler, bireylere olumlu hedefler göstererek davranış ve eylem imkânı verir. Ayrıca değerler, insanın amaçlarına uygun tarzda kendini gerçekleştirebilecek duruma gelmelerine yardımcı olur. Değerler kişilerin doğru bilmesinde, doğru düşünmesinde, doğru

değerlendirmesinde, doğru eylem içinde olduğunu görebilmesinde yardımcı olmaktadır (Kuçuradi, 1985). Yavuz'a (2007) göre değerlerin işlevi üçtür: Bilinçli varlığın kendini zaman ve mekânda gerçekleştirilmesi olarak ortaya çıkması, kültürel anlam tarafından şekillenen tarihi kimliğin tezahürü ve tarihi öznenin sürekliliği. Doğanay'a (2006) göre ise değerlerin temelde üç ana işlevi vardır; algılanan tehdide karşı savunma, topluma uyum ve gelişimi destekleme. İnsanda, gelişim ve öğrenme yönünde doğal bir ihtiyaç vardır. Bununla birlikte barış, huzur ve rahatlık için homeostatik (dengeleyici) değerlere de ihtiyaç duyulur. Dengeleyici değerlere, her zaman ihtiyaç duyulmasına karşın, sağlıklı bir bireyden gelişimsel değerlere daha fazla yönelmesi beklenir. Savunmacı değerler ise bireyi acıya, korkuya, kaybetmeye ve tehdide karşı korurken; gelişim ve öğrenmeyi engelleyebilir. Örneğin; saldırganlık davranışı toplum tarafından hoş karşılanmaz ve yadırganır. Ancak, saldırganlık davranışının yapılma gerekçesi olarak kişinin kendini ve ailesini koruması, yani güvenlik ihtiyacı gösterilerek, bu saldırganlığın en azından haklı nedenlerinin olabileceği yönünde bir rasyonelleştirme söz konusu olabilir (Çavdar, 2009). Birey, toplum ve insanlığın varlığı, gelişmesi değerlere ve onların gerçekleşmesine bağlıdır. İnsanları bir arada tutan etkenler, sahip oldukları değerlerdir (Aydın ve Gürler, 2012).

Değerlerin sosyal yaşama tesir eden önemli olgular olduğunu söyleyen Fitcher (1990) bu işlevleri şu şekilde açıklamıştır:

1. Değerler bireylerin sosyal statülerinin belirlenmesinde birer araç olarak kullanılırken rollerin seçiminde ve gerçekleşmesinde rehberlik ederler.

2. Değerler kişilerin dikkatini yararlı ve önemli olarak görülen maddi kültür nesneleri üzerinde yoğunlaştırır.

3. Her toplumdaki ideal düşünme ve davranma yolları, değerler tarafından gösterilir. Böylece kişiler hareket ve düşüncelerini en iyi hangi yolda gösterebileceklerini kavrayabilirler.

4. Değerler sosyal kontrol ve baskının araçlarıdır. Ayrıca değerler onaylanmayan davranışları engeller ve sosyal ihlallerden kaynaklanan utanma ve suçluluk duygularının kolaylıkla anlaşılabilmesini sağlarlar.

5. Değerler dayanışma aracı olarak da işlevde bulunurlar. Toplum tarafından kabul görmüş ortak değerlerde sosyal dayanışmayı yaratan ve sürekli kılan önemli faktörlerdendir.

Rokeach (1973) ise değerlerin fonksiyonlarını şöyle belirlemiştir:

1- Standart olarak değerler: Değerler bireyin toplum içindeki davranışlarını belirler. Bir olayla karşılaşan birey pozisyon alır ve karşılaştığı toplumsal olayları değerlendirirken ve yargılarken değerini kullanır.

2- Çatışma ve karar vermede değer sistemi: Birey çatışma ve karar verme durumuyla karşılaştığında değerler danışmanlık görevi yerine getirirler. Böyle bir durumda değerlerin biri değil birkaçı birden harekete geçer ve birey önceden öğrenilmiş yapıları kullanarak karar verir ve çatışmaları çözer.

3- Değerlerin seviyeleri: Değerler tek başına değil, değerlerle birlikte var olurlar. Bir araya gelerek tutarlı ve sistemli kalıcı organizasyonlar oluştururlar. Değerler aynı zamanda önem sırasına göre aşamalı sınıflandırma oluştururlar.

4- Değer kazanımı: Değerler kalıtsal olmayıp öğrenme sonucu oluşurlar. Değer oluşumu çocuklukta başlar ve yaşa bağlı olarak artar. Ortak değerlerin oluşumunda sosyo-ekonomik düzey önemli rol oynamaktadır. Birey içinde bulunduğu ortamın (okul, iş yeri, aile) özelliklerine uygun değerler geliştirir (Akt: Baydar, 2009).

Yazıcı (2007), ise değerler üzerine yaptığı araştırmalarda değerlerin işlevlerini şöyle belirtmiştir:

1- Bireye amaç ve yön tarif eder.

2- Bireysel ve toplumsal faaliyetlerin esaslarını ve genel yönünü verir.

3- Bireylerin davranışlarını yargılamaya yardımcı olur.

4- Bireyin başkalarından ne beklemesi gerektiği ve kendisinden ne beklendiğini bilmesini sağlar.

5- Bireyin doğru ve yanlış, haklı ve haksız, hoş giden ve gitmeyeni, ahlaki ve ahlaki olmayı ayırt etmesini sağlar.

1.5. Değerler Sistemine Bilim Dallarının Bakış Açısı

1.5.1. Psikolojik Perspektiften Değer Kavramı:

Psikolojide değerın önemi, objektif bir esasa dayanıp dayanmamasında değil, insan davranışlarının yol göstericisi olarak oynadığı rol olarak ifade edilir. Bu bakımdan psikoloji değer kavramı sadece bir inanç olarak alır (Güngör, 1995).

Değer, bir inanç olmak bakımından dünyamızın belli bir kısmıyla ilgili idrak, duygu ve bilgilerimizin bir terkibi demektir. Ancak değer kavramı, inancın bir spesifik bir şekli olmak itibariyle ondan daha da yukarıda bir zihin organizasyonudur. Değer bir tek inanca değil, bir arada organize olmuş bir grup inanca tekabül eder. Değerler; belli bir durum ve şartlara bağlı kalmaksızın, arzu edilen, yararlı görülen ve beğenilen şeyleri gösteren kıstaslar olarak da tarif edilebilir. Bir varlığın psikolojik, sosyal, ahlaki veya estetik açıdan taşıdığı düşünülen yüksek ya da yararlı davranışları onun niteliğini belirtir. (Güngör, 1993).

Bireylerin tutumlarında oldukça etkin bir yeri bulunan değerler, birbirinden çok farklı olası edim seçeneklerinden özellikle hangisini tercih etmesinin daha akla yakın olacağına ilişkin iç dinamik süreçlerde bireyleri harekete geçiren, bir anlamda itici güdüler olarak tanımlanmaktadır (Özgüven, 2000).

Kişilerin yapmış oldukları etkinliklerde yol gösterici bir yapıya sahip olan değerler, karşılaşılan zor durumlarda, var olan çelişkileri çözerek bireyin daha rahat bir şekilde karar vermesine yardımcı olurlar (Ilgar, 1996).

1.5.2. Felsefi Perspektif Açısından Değer

Felsefi düşünce tarihinde “değer”den çok farklı şeyler anlaşılmıştır. Çünkü değer kavramı, genel ve soyut bir kavramın adı, kullananların kafasında açıklık kazanmamış olduğundan, sık sık farklı anlamları dile getirmek için kullanılmakta; dolayısıyla da aynı kavrama farkına varılmadan farklı anlamlar yüklenmektedir. Değer kavramı felsefede, değerlendirme problemi ve değerler problemi olarak ortaya çıkar. Çünkü “iyi nedir?”,

“güzel nedir?”, “faydalı nedir?”, “doğru nedir?”, “hangi değer doğrudur?”, “hangi değer öğretilmesi gerekir?” gibi sorular sormak, değerlendirme aktivitesini belli açılardan problem haline getirmektir (Kuçuradi, 1985). Bu açıdan bakıldığı zaman değer, bir şeyin değeridir hep, o şeyin bir çeşit özelliği onun aynı türden şeyler arasındaki yeridir. İnsanın değerini oluşturan insanın diğer varlıklarla ilgisi bakımından özel durumu ve durumun sonucu olarak sahip olduğu kimi haklardır (Tepe, 2003). Değer kavramı, felsefe tarihinde, öznelci ve nesnelci açılarda çok değişik şekillerde tanımlanmıştır. Öznelci tanımlar, birey veya toplum açısından yapılmalarına göre kendi içlerinde de iki grupta toplanabilirler. Nesnelci değer tanımlarda ise, değerlerin bir gerçekliklerinin bulunduğundan hareket edilir. Bu gerçeklik ideal, mutlak ve kutsal nitelikte olabilir. Bu demektir ki değerler öznenin kendilerini hissetmesinden veya bilmesinden bağımsız olarak vardır (Özlem, 2004; Tepe, 2003). Değerlerle ilgili olarak felsefede farklı şekilde ifade edilse de felsefe tarihinde, bu konu üzerinde iki ana çizgi üzerinde durulduğu söylenebilir. Bu çizgilerden birine göre değerler “rölatiftir”. Dinsel inançlar ve ahlaksal doğrular toplumdan topluma, çağdan çağa değişmektedir. Bu durum, değerlerin rölatifini ifade etmektedir. Diğer çizgiye göre değerler “mutlaktır”. Her türlü değer, mutlak olarak doğru veya yanlıştır. Eylemler, insanların kanaatlerinden ya da eğilimlerinden bağımsız olarak doğru ya da yanlıştır (Toku, 2003). Değerler bir yönüyle de gerçeğin ötesine ulaşma imkânı var ederler. Onlar sayesinde düşüncemiz daha güçlü bir şekilde fizik gerçekliği ötesine ulaşır (Tozlu, 1992).

1.5.3. Sosyolojik Perspektif Açısından Değer:

Değerler, içinde bulunduğumuz toplumun sosyo-kültürel unsurlarına değer ve anlam katan en önemli ölçütler arasında yer alır. Bundan dolayıdır ki toplum içinde bireyler ve bu bireylerin davranış örüntü boyutları sosyolojik çalışmaların başlangıç noktasını oluşturur. İçinde bulunduğu toplumun temel kültürel unsurlarını göz ardı eden bütün yaklaşımların, beraber yaşamakta oldukları toplumsal olay ve süreçleri açıklamaktan uzak kalacağı ele alınır (Özensel, 2003). Klasik sosyolojideki yaygın bir anlayışa göre değerler genellikle bir etkileşim ortamında ihtiyaç ve eylemden kurumsallaşmalara uzanan sürecin sonunda ortaya çıkar. Ancak toplum üstü bir kaynak daha vardır. Bu da dinî değerleri açıklar. Klasik sosyoloji (sosyolojizm) her ne kadar değer, norm, kurum ve benzeri konularda toplumun yansıması olmayan bir olgu

düzeşini kabul etmeye istekli değilse de, tüm bu olgu alanlarında toplumun açığa çıkarıp geliştirdiği ama ona indirgenemeyen bir yön vardır (Aydın, 2003). Bir toplumun, kültürün etkisi altında kalan davranışları, o kültürün değerlerini yansıtmaktadır. Her toplumun kendisine ait kültürü olduğundan her kültürün kendine özgü değerleri vardır. Değerler toplumdun topluma değişiklik gösterebileceği gibi, bazı değerler bazı toplumlarca ortak olarak da benimsenebilir. Bunun yanı sıra her bireyin farklı değer yargıları olabilir (Aydın, 1994). Sosyoloji biliminde kullanılan ve değerlerle ilişkili olan toplumsallaşma kavramı, bireyin içinde yaşadığı toplumun davranış kalıplarını benimseyerek o şekilde hareket etmesini ve içinde yaşadığı topluma ait bir birey olmasını öngörür (Tezcan, 1997).

1.6. Değerlerin Sınıflandırılması

1.6.1. Eduard Spranger Değer Sınıflandırması

Spranger (1928) değerleri altı temel gruba ayırmış olup bu değer grupları; estetik, kuramsal, ekonomik, siyasi, sosyal ve dinî değer gruplarıdır. Bu değer sınıflamaları daha sonraki yıllarda Allport ve arkadaşları tarafından ölçeğe dönüştürülmüş ve bu değer gruplarının açıklamaları aşağıdaki şekilde ifade edilmiştir (Akt. Akbaş, 2004).

Bilimsel değer: Gerçeğe, bilgiye, muhakemeye ve eleştirel düşünceye önem verir. Bilimsel değerleri olan insan deneysel, eleştirici, akılcı ve entelektüeldir. *Ekonomik değer:* Yararlı ve pratik olana önem verir. Ekonomik değerlerin hayatta önemsenmesi gerektiğini belirtir. *Estetik değer:* Simetri, uyum ve forma önem verir. Birey hayatı olayların bir çeşitliliği olarak görür. Sanatın toplum için zorunluluk olduğunu düşünür. *Sosyal değer:* Başkalarını sevmeye, yardım ve bencil olmama esastır. En yüksek değer insan sevgisidir. Bu insan sevgisini insanlara sunar. Nazik ve sempatiktir. Bencil değildir. *Politik değer:* Her şeyin üstünde kişisel güç, etki ve şöhret vardır. Esas olarak kuvvetle ilgilidir. *Dini değer:* Evreni bir bütün olarak kavrar ve kendisini onun bütünlüğüne bağlar. Dini uğrunda dünyevi hazları feda eder.

1.6.2. Shalom Schwartz Değer Sınıflandırması

Schwartz'ın yaptığı değer sınıflamasına göre değerler on gruba ayrılmıştır (Kuşdil, Kağıtçıbaşı 2000). Bu gruplamalar içinde ayrıca değerler oluşturulmuştur. Bu gruplama:

Güç: Sosyal güç sahibi olmak.

Başarı: Başarılı olmak.

Hazcılık: Zevk ve hayattan tat almak.

Uyarılım: Cesur olmak, değişken bir hayat yaşamak.

Öz Yönelim: Yaratıcı olmak, merak duyabilmek

Evranselcilik: Anlayışlılık, hoşgörü, tüm insanların ve doğanın iyiliğini gözetmek.

İyilikseverlik: Kişinin yakın olduğu kişilerin iyiliğini gözetme ve geliştirme.

Gelenekseverlik: Kültür ya da dinsel töre ve fikirlere saygı ve bağlılık

Uyma: Başkalarına zarar verecek ve toplumsal beklentilere aykırı olabilecek dürtü ve eylemlerin sınırlanması.

Güvenlik: Toplumun var olan ilişkileri ve kişinin kendisinin huzur ve sürekliliği ifade eder.

1.6.3. Milton Rokeach Değer Sınıflandırması

Rokeach (1973), değerler üzerinde uzun süren çalışmalar yapmıştır. Bu çalışmaların sonunda değerleri, amaç ve araç değerler olarak ikiye ayırmıştır:

a. Amaç Değerler: Yaşamın temel amaçlarını (özgürlük, mutluluk, aile güvenliği, barış içinde bir dünya, başarılı olma, bilgelik, dinî olgunluk, eşitlik, gerçek dostluk, güzellikler dünyası, heyecan verici bir yaşam, iç huzur, kendine saygı, rahat bir yaşam, sosyal kabul, ulusal güvenlik, zevk) kapsar.

b. Araç Değerler: Bu değerler ise bu amaçlara ulaşmada kullanılacak davranış tarzlarını (bağımsız olma, bağışlayıcı, cesaretli, dürüst, entelektüel, geniş görüşlü, hırslı, itaatkâr, kendini kontrol eden, kibar, kendine hâkim, mantıklı, neşeli, sevecen, sorumluluk sahibi, temiz, yardımsever, yaratıcı olma) içermektedir. Yaptığı bu sınıflandırmanın kişiler arası ve kişiler üstü şeklinde de olabileceğini belirten Rokeach, örnek olarak; insanın iç huzur ve kurtuluş gibi (bireysel) amaç ifadelerinin kişiler üstü bir değer olduğunu, dünya barışı ve kardeşlik gibi (toplumsal) amaç ifadelerinin ise kişiler arası değerler olduğu ayrımını vermektedir. Bu yüzden bireylerin, bireysel ve sosyal değer önceliklerinde değişiklik yapabileceklerini belirtmektedir. Bireylerin tutum ve davranışlarının, sahip oldukları bireysel ve sosyal değerlere verdikleri önceliğe bağlı olarak birbirinden farklı olacağını söylemektedir. Bunun anlamı, sosyal bir değerdeki yükselişin diğer sosyal değerlerde de yükselişe yol açacağı ve bu duruma bağlı olarak da kişisel değerlerde bir düşüşe yol açacağını belirtmektedir. Buna göre, kişisel bir değerde yükselmenin diğer kişisel değerlerde de yükselişe yol açacağını bunun sonucunda da sosyal değerlerde bir düşüş olacağını vurgulamaktadır (Akt: Yazıcı, 2006).

1.6.4. Geert Hofstede Değer Sınıflandırması

Hofstede (1980) değerleri güç mesafesi, belirsizlikten kaçınma, bireycilik ve kolektivistlik olarak dört boyutta değerlendirmiştir:

1. Belirsizlikten kaçınma: Bir topluluğun bilginin yeterli veya açık olmadığı, karmaşanın ve değişimlerin belirsiz olarak geliştiği ortamlarda duyduğu tedirginliğin düzeyini ifade etmektedir. Bir toplumda yaşayan insanların belirsizlikten kaçınma eğilimleri yüksekse hayatlarını kendileri açısından daha yaşanılabilir hale getirmek için iş güvencesi, yazılı kurallar, kesin doğrulara yönelmeleri söz konusu olacaktır.

2. Güç Mesafesi: Bir toplumun birey ve örgütlerinde gücün eşit olarak dağılmış olmaması ile ilgilidir. Gücün bir toplumun bireyleri arasında neden olduğu mesafe o toplumun değer ve normlarına bağlılıkları seviyesinde gerçekleşmekte ve toplum tarafından güç düzeyindeki farklılıklar zamanla içselleştirilmektedir. Çeşitli ülkelerde, belirli bir yaşta olmak, belirli ailelerden gelmek veya belirli eğitim kurumlarından mezun olmak; bireylerin gayretine, yeteneklerine, deneyimlerine ve teknik bilgilerine

bakılmaksızın ayrıcalık olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca bazı toplumlarda güç mesafesi kabullenilmiştir. Bu tarz toplumlarda hiyerarşik olarak güçlü olan kişiler haklılıkları için doğruyu bulmak ve kabullenmek zorunda değillerdir. Çünkü haklı olmalarının tek sebebi sahip oldukları güçten gelmektedir.

3. Erillik-Dişillik: Bu boyut bir toplumda baskın değerlerin ne oranda erkeğe veya kadına özgü olduğunu açıklamaktadır. Bu boyutta başarı, rekabet, kazanma tutkusunu, güç, meydan okuma gibi erkeğe özgü değerlerin; iş birliği, güçsüzlere yardım, bireyler arası samimi ilişkiler gibi kadınsı değerlere göre ne derece baskın olduğu tartışılmaktadır. Hofste'de bu düşünceyle bir toplumun dişi veya erkek olduğunun belirlenebileceğini ifade etmektedir. Eğer bir toplumda para yönlü değerler daha baskın ise erkek, insana yönelik değerler baskın ise kadın kültürü ön plandadır. Hofstede'e göre erillik; başarı, para ve diğer şeyler gibi baskın değerlerin toplumda var olmasıdır. Dişillik; diğer insanlara saygı göstermek ve hayat kalitesine önem vermek gibi değerlerin baskın olduğu toplumlar için geçerli bir kavramdır.

4. Bireycilik ve Kolektivistlik: Sonuç olarak istenen hareketler, değerlere, istenebilir değerlerden daha yakın bir yerdedir. Hofste'de, istenen değerlerin çoğunluğunun sergilediği davranışlarda gözlemlenebileceğini ifade etmekte ve istatistiksel bir durumu yansıttığını belirtmektedir. İstenebilir değerlerin ise kesin kalıpları ifade ettiğini ve etik olarak neyin doğru neyin yanlış olduğunu göstermek açısından etkin olduğunu söylemektedir.

1.6.5. Clare Graves Değer Sınıflandırması

Graves (1970) insanın değerlerini ve yaşam biçimlerini varoluşçu bir yaklaşımla ele alır ve hiyerarşik bir düzenlemeye indirger. Ona göre, insanın doğası açık bir sistemdir. İnsanın yapısı sabit bir düzeyden diğerine sıçrayarak gelişir ve insanın bütün psikolojisi yeni bir sabit düzeye her geçişinde yeni bir biçim alır, bu nedenle değerler sistemden sisteme farklılık gösterir. Graves (1970) hiyerarşik sistemde her başarı durumunu bir denge durumu olarak açıklamakta ve denge durumuna ulaşan bireyin, hiyerarşinin bir üst basamağına geçeceğini savunmaktadır. Denge durumlarına ait psikolojik nitelikler bulunur ve bu nitelikler her denge durumunun kendine özgüdür. Bir denge durumuna ait duygulanım, güdü, değerler, düşünce ve tercihler mevcuttur. Düzey

değiştğinde bireyin karşılaştığı yeni düzeye ait olma aşaması, bireyin yeni duruma uyumuna sağlayacak yeni değerleri edinmesini sağlar. Graves (1970)'in belirlediği var olma düzeyleri şunlardır:

1. Düzey: Tepkisel Var Olma: İnsanların temel fizyolojik ihtiyaçlarını gidermeye çalıştığı, değerlerin tepkilerle belirlendiği düzeydir.

2. Düzey: Geleneksel Var Olma: Bu düzeyde insanlar sadece var olma ihtiyacı duyarlar. Tek ihtiyaç, nesli devam ettirmektir.

3. Düzey: Ben merkezli Olma: İnsan olma olgusunun belirlediği düzeydir. Birey olma dürtüsü çok güçlüdür. Başkaları üzerinde baskı kurma ve birey olma güdüsü çok yüksek olduğundan değerler de bu amaca hizmet edecek biçimde şekillenir.

4. Düzey: Özverili Var Olma: Acı ve ölümden sonraki yaşam için var olma ağırlıklı olan duygudur. Tanrı'nın koyduğu değerlere yönelme söz konusudur.

5. Düzey: Materyalist Var Olma: Dünyanın sırlarını keşfetme ve dünyayı yönetme duygusu egemendir. Bu durum, materyalist bir yaşam ve değerlerin öne çıkmasına neden olur.

6. Düzey: Toplumsal Var Olma: Çağcıl yaşam biçiminin sunmuş olduğu rasyonel değerlerden çok insanî değerler öne çıkar. Diğer insanlar önemli hâle gelmiştir ve toplum bir bütün olarak değerlidir.

7. Düzey: Varoluş: Değer sisteminin temeli bilgiye ve evrenle ilgili gerçekliğe dayalıdır. İnsan, kendine güvenir; hayata, bağımsızlığa ve toplumun çıkarlarına değer verir. Farklı değerlere hoşgörü vardır, otoritenin kontrolsüz kullanımına karşıdır (Akt. Turan ve Aktan, 2008).

1.6.6. Principe ve Helwig Değer Sınıflandırması

Principe ve Helwig (2002) değerleri altı genel gruba ayırmıştır. Bu değerler şöyle sıralanmıştır:

Diğerlerinin refahı ya da adalet ve haklarını içerdiği için doğrudan ahlaki değerler

1. Diğerlerinin refahı ya da hakları için olan fakat aynı zamanda bireysel kişilik veya karakter özelliklerini kapsayan ahlaki karakter değerleri
2. Diğerlerinin refah ve hakları için doğru sonuçlar gözetmese de bazen bireyler ve kültürel değer sistemleri tarafından kişisel erdem olarak belirlenen karakter özellikleri ile ilgili, ahlaki olmayan karakter değerleri
3. Politika dünyasında adalet ve doğruluk için demokratik değerler gibi potansiyel anlamlara sahip değerlerle ilgili siyasi ahlaki değerler
4. Vatan sevgisi ya da vatanseverlik gibi diğer politik değerleri içeren geleneksel politik değerler
5. İnanç ya da inanç uygulamasının dinsel sisteme bağlılığını yansıtan değerlerle ilgili dinsel değerler

1.6.7. Dilmaç ve Arıcak Değer Sınıflandırması

Dilmaç ve Arıcak (2012) yaptıkları çalışmaların sonucunda değerleri dokuz grupta sınıflandırmış ve şu şekilde açıklanmışlardır:

1. **Toplumsal Değerler:** Bu değer grubunda yardımseverlik, tevazu, nezaket, saygı ve hoşgörü ön plandadır.
2. **Kariyer Değerleri:** Bu değer grubunda kalite, eğitim ve kariyer ön plandadır.
3. **Entelektüel Değerler:** bu değer grubunda beden sağlığı, akıl sağlığı, bilgi ve başarı ön plandadır.
4. **Maneviyat:** Bu değer grubunda ibadet, din, iman, iç huzur öne çıkmaktadır.
5. **Materyalistik Değerler:** Bu değer grubunda para, mal, mülk, statü gibi maddi amaç ve araçlar öne çıkmaktadır.
6. **İnsan Onuru:** Namus, şeref, adalet gibi kavramlar ön plandadır.
7. **Romantik Değerler:** Bu değer grubunda ise aşk, haz, eş-sevgili öne çıkmaktadır.

8. **Özgürlük:** Bu değer grubunda ise bağımsızlık, emek, kültür gibi kavramlar öne çıkmaktadır.

9. **Fütüvvet:** Cömertlik, cesaret gibi kavramlar da bu bölümde öne çıkar.

2. KAYGI

2.1. Kaygı

İnsanlar, kendi çıkarları doğrultusunda, yaşamlarını sürdürebilmek için kararlar alan; bu kararları sınırlı kaynakları kullanarak yoğun rekabet ortamı içinde uygulamaya çalışan ve belirli bir zaman dilimi sonunda da çabalarının sonuçlarına katlanan kişilerdir. İnsanlar bireysel olarak bağımsızlık güdüsüne sahip olmakla birlikte, bir toplumda gruplar halinde yaşamak ve ihtiyaçlarını iş bölümü yaparak gidermek zorundadırlar. Ortak yaşam insana bazı zorlukları da beraberinde getirmektedir. Çeşitli durumlar ve koşullar birey için psikolojik karmaşa oluşturmakta, yaşamını sürdürdüğü çevreden gelen çeşitli uyarıcılara tepki göstermek durumunda olan insanda türlü gerginliklere neden olmaktadır. Bu uyarıcı – tepki ilişkisi insanları çeşitli şekillerde etkilemekte ve bu bazı davranış bozukluklarına neden olabilmektedir. İnsanın çevresiyle olan bu etkileşimi sonucu oluşan bu gerginlik ve kaygı durumu stres olarak tanımlanmaktadır (Özgüven, 2000). “Kaygı” sözcüğü insanlık tarihi boyunca en sık kullanılan sözcüklerden biridir. Kaygı sözcüğünün kökü eski Yunanca “anxietas” olup, endişe, korku, merak anlamına gelmektedir (Köknel, 1989). Kaygı kavramı ruhbilim alanına yüzyılın ilk yarısında girmiş ve bu alanda araştırma ve çalışmalar 1940’lı yılların sonunda yapılmıştır (Köknel, 1995). Ruh bilim alanında “kaygı” sözcüğünü ilk kullanan ve bunu bir kavram olarak tanımlayarak nedenlerini araştıran Freud olmuştur. Freud’a göre kaygı; fiziksel ya da toplumsal çevreden gelen tehlikelere karşı bireyi uyarma, gerekli uyumu sağlama ve yaşamı sürdürebilme işlevlerine katkıda bulunur (Akt: Geçtan,1981). Kişilik yapısını ve davranışını inceleyen biyolojik, fizyolojik bütün kuramlar ve bütün ruhbilim öğretileri daima kaygıya yer vermişlerdir Kimi kaygıyı kişiliği oluşturan ilk, temel güç olarak kabul etmiş; kimisi de ikincil olarak oluşan, ama kişiliğin yapılanmasında, gelişmesinde ve davranışın ortaya çıkmasında önemli rolü bulunan bir etken olarak değerlendirmiştir (Köknel, 1995). Genelde kaygı; stres ve depresyon konuları ile birlikte neden-sonuç ilişkisi açısından incelenmektedir. Kişiler

yaşadıkları olayları abartarak ve çarpıtarak algılama eğilimindedirler. İnsanın geleceği olumsuz açıdan görmesini ve algılamasını içerir. Kaygı, depresyonda sıkça görülen bir olgudur (Köknel, 1995). Cüceloğlu, (2004) belirli bir ortam içinde kendisini güven altında ve huzurlu hissedene bireyde korku ya da kaygı olmayacağını, diğer yandan aynı çevredeki başka birinin, çevreyi tehlikeli bulabileceğini ve bu algılamayla ilgili heyecanları yaşayabileceğini belirtmiştir. Genel olarak insanlar kaygıyı, gelecekte kötü bir şeyler olacakmış gibi duyumsarlar. Bilimsel alanda zorlama yaratan bu duyumsamayı çeşitli sözcükler ve yakınmalarla dile getirirler. Kimisi, “Nasıl davranacağımı, ne yapacağımı bilemiyorum” der; kimisi, doğru dürüst düşünemediğinden, karar veremediğinden yakını; kimisi başına bir dert geleceğinden korkar; kimisi, “Hasta olacağım” diye üzülür, kimsi “Sınavı kazanamazsam her şey biter, sınıfta kalırsam ölüyorum” diye paniğe kapılır (Köknel, 1989). Spielberger (1972)’de, kaygı kavramının aşağıdaki özelliklerini tanımlamıştır: Kaygı geleceğe yönelik endişe durumudur. Hoş olmayan bir duygulanım durumudur. Bu duygulanım durumunun duyumsanması insana elem verir (Akt: Köknel, 1989). Freud (1984)’a göre kaygı; fiziksel ya da toplumsal çevreden gelen tehlikelere karşı bireyi uyarma, gerekli uyumu sağlama ve yaşamı sürdürme işlevlerine katkıda bulunur. Hatta normal kaygıyı yaşamın sürmesi için gerekli görür. Freud (1984), ilk yazılarında kaygının kaynağını libidodan aldığını söylemiştir. Ona göre insanın kişiliği id, ego ve süper ego’dan oluşur. Kaygının kaynağı ego’dur. İd’ten gelen ve kontrol edilmediği takdirde tehlikeli olacağını gören ego buna bir kaygı reaksiyonu ile yanıt verir (Akt: Öztürk, 1997). Freud (1984) kaygıyı üçe ayırır: Nevrotik Kaygı; nedeni belli olmayan bir yılgı tepkisi biçiminde yaşanan ve her zaman mantık dışı olan kaygı olarak tanımlar. Kökenini yetişkin yaşamdan çok bebeklik ve çocukluk yıllarının yaşantılarından alır. Törel kaygı; ego’da utanç ya da suçluluk duygusu yaratır. Özellikle süper egonun vicdan diye bilinen bölümü tarafından onaylanmayan durumlarda ortaya çıkar (Akt: Öztürk, 1997). Gerçeklik kaygı ise; dış dünyadaki tehlikelerle karşılaşılınca duyulan kaygı ve korkudur. Örnek; bir yakını ameliyata giren birinin duyduğu kaygı gerçeklik kaygıdır. Çünkü somut durum vardır. Kaygının açıklamasında ve verilen tanımlarda sosyal ve kültürel etmenlere daha büyük bir önem verildiği görülmektedir. Genel olarak bireyi olumsuz etkileyen duyguların kişide kaygı meydana getirdiği söylenebilir. İnsanlar çatışma ve huzursuzluktan kaçınmak, kaygı, gerginlik ve engellemelerle baş

edebilmek için çeşitli yollar kullanırlar. Bunlardan biri bireylerin bilinçli olarak uyguladığı teknikler, diğeri bireylerin farkında olmadan uyguladığı tekniklerdir. Farkında olmadan uygulanan tekniklere savunma mekanizmaları denmektedir. Savunma mekanizmasını kullanan birey kaygı ve gerginliği azaltmak için bir teknik kullandığının farkında değildir. Bilinçli olarak kullanılan teknikler öğrenme sonunda elde edilen davranışları içerir (Aytaç ve Keser, 2002). Kaygı; stres yaratan durumların yarattığı üzüntü, algılama ve gerginlik gibi hoş olmayan, duygusal ve gözlenebilir reaksiyonlardır. Bir kişi kaygılandığı zaman merkezi sinir sistemi uyarılır. Kalp atışının hızlanması, nabız atışlarının yükselmesi ve ellerin terlemesi gibi reaksiyonlar görülür. Kişinin kaygı düzeyinin yoğunluğu stres yaratan uyarıcının kişi tarafından nasıl algılandığına bağlıdır. Ortaya çıkan durumun bireye zarar verme, bir tehdit oluşturma derecesine göre kaygı da artacaktır (Özgüven, 2000).

2.2. Kaygı ve Korku

Korku ve gerçek kaygı günlük dilimizde çoğu kez aynı anlamda kullanılır. Korku ve kaygının; kalp atışlarında artma, kas gerginliği, kaçma eğilimi gibi dışa vurularındaki benzerlikler, aynı anlamda anılmalarına sebep olsa da oluşumlarından sorumlu düşünsel zemindeki farklılığı görmek gerekir (Özer, 2004). Korku ise insanın canının, malının, sevdiklerinin, inançlarının ve toplumun içindeki yerinin tehdit edildiği durumlarda yaşanan, bedensel belirtilerin eşlik ettiği duygusal bir tepkidir (Abacı-Kalkan, 1999). Korku sırasında duygusal tepkinin şiddeti tehditle orantılıdır ve tehdidin var olduğu süreyle sınırlıdır. Kaygı durumunda ise duygusal tepkinin şiddeti hem tehditle orantılı değildir hem de tehdidin varlığından bağımsız olarak devam eder (Baltaş-Baltaş, 2004). Korku ve kaygıyı ayırt etmeye yardımcı olabilecek ipuçlarından bir tanesi, olayların nitelikleri ve bunlara dayalı olarak doğurabilecekleri çeşitli olası sonuçlar hakkında yapılacak değerlendirmelerdir (Özer, 2004). Kaygının korku duygusuyla bazı ortak yönleri vardır. Her iki duygu da yaklaşmakta olan bir tehlikeye karşı geliştirilmiş duygusal tepkilerdir. Her iki duyguya da bazı bedensel belirtiler eşlik edebilir. Ancak iki duygu arasında çok önemli bir fark vardır. Korku, herkes tarafından tehlikeli olarak kabul edilen bir duruma karşı yaşandığı halde; kaygı kişinin kendisinin ürettiği bir duygudur (Geçtan, 2004).

Bazı psikologlar korkuyla kaygı arasında üç önemli fark bulunduğunu söylerler:

1. Kaynak: Korkunun kaynağını biliriz, ancak kaygının kaynağı belirsizdir.
2. Şiddet: Korku kaygıdan daha şiddetlidir.
3. Süre: Korku daha kısa sürelidir, kaygı ise uzun süre devam eder (Cüceloğlu, 2004).

Olaylar karşısında duyduklarımızın niteliğini ve yoğunluğunu asıl belirleyen, olayların kendilerinden çok, kişinin onlara yüklediği anlamdır. Kişi olaya, fiziksel bir risk ya da tehdit anlamı yüklüyorsa kendisini korkutuyor; kişiliğine bir risk ya da tehdit anlamı çıkarıyorsa kendini kaygılandırıyor olacaktır. Korku ve kaygıyı asıl ayırt ettiren ölçüt olaydan çok olaya verilen anlamların niteliğine bağlı olduğuna göre, kişi bir olay karşısında kendini hem korkutup hem de kaygılandırabilir (Özer, 2004).

2.3. Kaygının Kaynağı

Kaygı bozukluklarının nasıl geliştiğini anlayabilmek için bir dizi faktörün gözden geçirilmesi gerekmektedir. Genetik eğilimler ve yetişme tarzı, bilinçaltında yatan iç çatışmalar, şartlanma sonucu öğrenilmiş korkular, fiziksel hastalıklar bireyde kaygı neden olarak belirtilmektedir (Sheehann, 1999). Kaygı bozuklukları için en iyi açıklama tüm bu etkenleri hesaba katan bir açıklama olacaktır. Kaygı, kökenini bireyin çocukluk yaşantılarından alır. Bu yaşantılar çocuğun ana-babası ve öğretmenleri gibi yetişkinlerin yanı sıra yaşlılarıyla olan ilişkilerini de içerir. Kaygı, çocuğun çevresinde kaygılı insanların varlığı ile gelişen bulaşıcı bir duygudur ve kaygılı insan çoğu kez çevresindeki kişileri de kendi sistemine sokmayı başarır (Geçtan, 2004). Coryell ve Winkur normal kaygının üç bileşene sahip olarak görülebileceğini bildirmektedir:

- 1) Bilişsel süreç (düşünceler)
- 2) Psikolojik uyanma
- 3) Baş etme stratejileri.

Son araştırmalar değişik kaygıların, ortak teması olan çeşitli gruplara bölünebileceğini gösteriyor. Yapılan kaygı anketlerinde görüldüğü üzere, 25 ortak kaygı, 5 başlık altında toplanabilmektedir:

- Yakın ilişkiler,
- Özgüven eksikliği,
- Gelecekle ilgili hedef olmaması,
- İşte yetersizlik,
- Maddi sorunlar.

Bu başlıklar günlük hayatın en önemli alanlarındaki zorlukları yansıtmaktadır (Tallis, 2003). Bir başka bakış açısıyla, hangi ortamın hangi tür kaygı yaratacağı bir kültürden diğerine farklı olabilir. Ancak bütün toplumlar için geçerli bazı genellemeler yapma olanağı vardır. Bu genellemeler, kaygı duygusunun ortaya çıkmasına yol açan ortamlardaki bazı ortak yönleri belirtir:

- Desteğin çekilmesi: Alışlagelmiş çevrenin ortadan kalktığı durumlarda duyulan kaygıdır.
- Olumsuz bir sonucu beklemek: Pek hazırlanmadan sınava girme gibi olumsuz sonuçların ortaya çıkacağı durumlarda duyulan kaygıdır.
- İç çelişki: İnanığımız ve önem verdiğimiz bir fikirle, yaptığımız davranış arasında ortaya çıkan çelişkinin yarattığı kaygı türünden bir gerginliktir.
- Belirsizlik: Gelecekte ne olacağını bilmemenin getirdiği kaygıdır (Cüceloğlu, 2004).

2.4. Kaygının Yol Açtığı Olumsuz Durumlar

Kaygılı insanın kendisini yeteneksiz ve yetersiz bulmasının gerisinde, düşmanca eğilimlerinden kaynaklanan kendini lanetleme duyguları bulunur (Geçtan, 2004). Kaygı duygusuna son verebilmek oldukça güçtür. Örneğin bebek kaygısını ağlayarak dile getirir; bebeğin ağlaması esasen kaygılı olan annenin kaygısını daha da arttıracığından bebeğin kaygıları azalacağına artar. Kaygının bir diğer özelliği de, kapsadığı alanın giderek genişlemesidir. Mantığa uymayan bağlantılar kurulması sonucu çocukluk yaşantılarının izlenimleri, yetişkin yaşamda da dış dünyaya yönelik olumsuz genellemelere yok açabilir. Bu bağlamda, ana-baba ve çocuk ilişkilerindeki ödül ve ceza oranı, kişinin kendisini iyi ya da kötü olarak değerlendirmesinde yaşam boyu etkisini

sürdürebilir (Geçtan, 2004). Genel olarak kaygılı durumda olan bir kişide bu durumla birlikte olan öznel ve nesnel birçok yakınma ve belirti bulunabilir. Bunlar önem sırasıyla ruhsal olandan bedensel olana göre şöyledir: Endişe, gerginlik, güvensizlik, korku, panik, şaşkınlık, tedirginlik; ağız kuruluğu, baş ağrısı, baş dönmesi, bulantı, çarpıntı, güçsüzlük, halsizlik, iştahsızlık, kan basıncı düşmesi ya da yükselmesi, kas gerginliği, mide-barsak yakınmaları, solunum sayısında artma, terleme, titreme, uykusuzluk (Kaya ve Varol, 2004). Ganzer'in (1968) çalışmalarına göre, yüksek kaygı gösteren kimseler bir işi yaparken çevrede bulunan yabancılar kendilerine bakarsa son derece etkilenirler (Akt: Cüceloğlu, 2004). Spielberger (1962) Amerikan üniversite öğrencileri üzerinde araştırma yapmış ve okuma-öğrenme (akademik yetenekle) kaygı derecesi arasında herhangi bir ilişki olup olmadığını araştırmıştır. Bulgulara göre; çok düşük ve çok yüksek yetenekli kimselerde, kaygı derecesi ve akademik başarı arasında bir ilişki bulunamamıştır. Ancak, öğrencilerin büyük bir çoğunluğunu oluşturan orta yetenekli kimselerde, yüksek kaygı öğrencinin akademik başarısını düşürmüş ve az kaygılı öğrenciler daha başarılı olmuşlardır (Akt. Cüceloğlu, 2004). Kaygı duygusunun yoğunluğu oranında davranışlar da aksar, algılama ve dikkat bozuklukları ortaya çıkar. Kaygılı kişi davranışlarını kaygı yaratan durumlardan kaçınmak amacıyla yönlendirdiğinden çevresindeki diğer seçenekleri algılayamaz. Bu durum yaşam alanının kısıtlanmasıyla sonuçlanır. Kişinin kaçındığı ve görmezden geldiği durumların sayısı arttıkça davranışları da kısırlaşır. Dolayısıyla kendisine doyum sağlayabilecek birçok kaynağı da değerlendirememiş olur (Geçtan, 2004). Kaygı çeşitli şekillerde sağlık sorunlarına da neden olur. Kaygılı bir insanda bazı fizyolojik belirtiler, bedensel rahatsızlıklar görülebilir. Örneğin; nefes darlığı, çok terleme, yüksek tansiyon, belli bir nedeni olmayan kalp çarpıntıları, bel ağrısı, nefes alıp vermede düzensizlik, mide ağrısı, titreme, baş ağrısı, boyun kaslarında gerginlik, ishal ya da kabızlık, uykusuzluk, cilt deri hastalıkları, nefes alma güçlükleri, panik davranışlar, ani sinirlenme, sürekli yorgunluk, açlık veya tokluk hissi gibi belirtiler kaygı belirtileri olup ileride daha kalıcı hastalıkların ortaya çıkmasında da zemin oluştururlar. Bu yapıya sahip kişilerde, endişe ve huzursuzluğun neden olduğu gerilim, kişiler arası ilişkilerde aşırı hassasiyet, kararsızlık, cesaretsizlik ve yetersizlik duyguları hâkimdir. Son yılların en önemli bulgularından biri, kaygının uykusuzluktaki etkisidir. Uyku düzensizliği bizi sağlıklı tutan kimyasalların kırılma dengesini de bozar. Hormon düzeylerindeki değişmeye

bağlı olarak ciddi hastalıklara yakalanma olasılığını artırır (Tallis, 2003). Ayrıca stres ile ilgili araştırmalar, çok uzun süre stresli durumlarla uğraşmaya çalışmanın, kalp krizi riskini artıran unsurlardan biri olan yüksek tansiyona neden olabileceğini de göstermektedir. Kaygılar kararsız olduğu için günlük sorunlar gereğinden fazla uzar. Bu sorunlarla uzun süre uğraşmak tansiyonun yükselmesine ve bunu izleyen sağlık risklerine neden olabilir (Tallis, 2003). Çoğu insan kaygılarının farkında değildir. Bu tür duygularının varlığını ancak kaygı içerikli bir düşünce gördüğünde ya da günlük yaşamı dışında kalan, örneğin, önemli bir kişiyle görüşmeden önce yaşadığı kaygı gibi durumlarda fark edebilir. Kimindeyse kaygı benliğin öylesine sürekli bir parçası durumuna gelmiştir ki bir başka türlü var olunabileceğini bilmediği için, yaşadığı tedirginliğin olağan dışı bir durum olduğunu bile fark edemez (Geçtan, 2004).

2.5. Kaygıdan Kaçınma Yolları

Kaygı çok rahatsızlık verici bir duygu olduğundan uzun süre kaygıya katlanılamaz. Bu rahatsızlığı hafifletmek için bir şeyler yapma konusunda çok güdüleniriz. Her birey hayat akışı sırasında, kaygı oluşturan durumlarla ve kaygı hisleriyle başa çıkabilme konusunda çeşitli metodlar geliştirir. Kaygı ile iki temel başa çıkabilme yöntemi vardır. Bir tanesi sorun üzerinde yoğunlaşır; birey kaygı oluşturan durumu değerlendirir ve bu durumu değiştirmek ya da durumdan kaçınmak için bir şeyler yapar. Diğer duygu üzerinde yoğunlaşır; birey doğrudan kaygı oluşturan sorunu halletmeye uğraşmak yerine, çeşitli yollardan kaygı hislerini azaltmaya çalışır (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995).

Kaygı duygusunu yaşamamak için geliştirilen kaçınma tepkileri çeşitli biçimlerde görülür: İlkinde, kişi kendisinde kaygı yaratan durumlardan uzak durmaya çalışır. Kaygı duygusundan kaçınmak için kullanılan bir diğer mekanizmada kişi, çevresinden ve kendi iç dünyasından kaynaklanan ve kaygı yaşanmasına neden olan durumları algılamamaya çalışır. Yetişkin insanın kaygıdan kaçınmak için kullandığı bir diğer yöntem de kaygı yaratabilecek duygusal tepkilerin yerine böyle bir etki yaratmayacak tepkiler verme biçiminde görülür. Bu tür kaçınma tepkileri, bir insanın kaygılarının ilk bakışta dıştan gözlemlenebilmesini engelleyebilir. Gerçekten de sürekli tedirgin oldukları halde sakin bir insan izlenimi veren kişilerin sayısı oldukça fazladır. Ne var ki bu insanlar belirli bir süre boyunca yakından izlendiklerinde kaçınma tepkilerini fark

etmek pek de güç olmaz. Üstelik günümüzde pek çok sayıda insan, kaygılarını aşırı denetim altına almalarının bedelini psikosomatik hastalıklarla ödemektedirler (Geçtan, 2004).

Doğru ve derin nefes alarak damarların genişletilmesi ve kanın bedenın tüm noktalarına kadar akışı sağlanır. Çünkü kaygı tepkileriyle kan beden yüzeyinden çekilmekte ve vücut ısısı düşmektedir. Kaygı durumlarında kan damarlarının daralması sonucu hücrelere giden oksijen miktarı azalır. Fiziksel egzersizlerle hücrelere giden oksijen miktarı artar ve hücreler daha çok oksijen yakarlar. Böylece hem kaslar gevşer hem de zihinsel gevşeme sağlanır (Baltaş ve Baltaş, 1993). Kaygının bilinçaltına itilerek yalnızca belirli durumlarda yaşanması kaygıdan kaçınabilmeyi kolaylaştırır ve kişi kendisinde panik yaratan durumlardan uzak durarak korunmaya çalışır. Kaygının belirli bir duruma karşı yaşanarak sınırlandırılması o insanın diğer zamanlarda rahat olabileceği anlamına gelmez. Kaygılarının fobik tepkiler biçiminde yaşayan çoğu insan, genellikle diğer zamanlarda da gergin ve tedirgindir (Geçtan, 2004).

2.6. Kaygı Türleri

2.6.1. Durumluk ve Sürekli Kaygı

Spielberger (1966), iki faktörlü kaygı kuramında, birbirinden farklı iki kaygı kuramından bahsetmektedir. Bunlardan biri sürekli kaygı, diğeri ise durumluk kaygıdır. Herkes tehlikeli gördüğü durumlarda bir miktar kaygı duyar. Tehlikeli koşulların yarattığı bu kaygı türü genellikle her bireyin yaşadığı geçici, duruma bağlı bir kaygıyı oluşturur. Buna durumluk kaygı denir. Durumluk kaygı; insanın içinde bulunduğu durumu tehdit eden, tehlike yaratan biçimde algılanmasından, yorumlanmasından kaynaklanır. Bu durum elem veren, hoş olmayan bir duygulanım durumu yaratır. Bu duygulanım durumu algılanır, anlaşılır, duyumsanır. Bu süreç içinde bilinç açık, haberdar ve uyanıktır. Kimileri sürekli olarak huzursuzluk içinde yaşar. Genellikle mutsuzdur. Doğrudan doğruya çevreden gelen tehlikelere bağlı olmayan bu kaygı türü içten kaynaklanır. Öz değerlerinin tehdit edildiğini zannetmesi ya da içinde bulunduğu durumları stresli olarak yorumlaması sonucu birey kaygı duyar. Buna da sürekli kaygı denir. Sürekli kaygı; durumluk kaygıya oranla durağan ve süreklidir. Bu tip kaygının şiddeti ve süresi kişilik yapısına göre değişir. Kişilik yapısının kaygıya yatkın olması

sürekli kaygı düzeyini etkiler. İnsanların sürekli kaygı düzeylerinin birbirinden farklı olması; tehdit eden, tehlikeli durumun algılanmasını, anlaşılmasını, yorumlanmasını, tek sözcükle değerlendirilmesini değiştirir. Sürekli kaygı düzeyindeki bu değişiklik, durumluk kaygı düzeyini de değiştirir. Öner ve La Compte (1998)'e göre de tehlikeli koşulların yarattığı korku ve tedirginlik, bireyin yaşadığı geçici ve normal bir kaygı olarak kabul edilir. Kişinin o anda içinde bulunduğu duruma doğrudan doğruya bağlı olmayan sürekli kaygı ise bir kişilik özelliğini belirler. Sürekli kaygı, bireyleri birbirinden ayırt eden bir özelliktir. Öner ve Le Compte (1998), korkuya durumluk kaygı; kaygıya da sürekli kaygı demiş ve aralarındaki benzerlik ve farklılıkları bir fiziksel örnekle açıklamıştır. Durumluk kaygıyı kinetik enerjiye, sürekli kaygıyı da potansiyel enerjiye benzetmiştir. Kinetik enerji gibi durumluk kaygı, belirli bir zaman kesiminde ortaya çıkan olay ya da reaksiyondur. Sürekli kaygı ise potansiyel enerji gibi belirli bir tepki gösterme yatkınlığıdır. Spielberger ve onu izleyenler, durumluk ve sürekli kaygı arasında durmaksızın süren iletişim ve etkileşim olduğunu doğrulamışlardır (Köknel, 1999). Sağlığın korunması için belirli bir düzeyde stres vericilere ihtiyaç vardır. Ancak bu düzey kişiden kişiye değişiklik gösterebilir. Kaygı temelde kişiye rahatsızlık veren olayın kendisinden değil, o olayın kişi için taşıdığı anlamdan kaynaklanmaktadır. Birçok öğrenci sınavla birlikte, kişiliğinin, varlığının değerlendirildiğini düşünür. Bu değerlendirmenin doğurduğu kaygı akıl yürütme ve soyut düşünme yönündeki zihinsel faaliyeti bozar. Bu sebeple yüksek sınav kaygısı öğrenci başarısızlığına yol açan önemli bir faktördür (Baltaş, 1995).

2.6.2. Sosyal Kaygı

Sosyal kaygı, kişinin çeşitli sosyal durumlarda uygun olmayan biçimde davranacağı, kötü bir duruma düşeceği, olumsuz bir izlenim bırakacağı ve başkaları tarafından olumsuz bir biçimde (aptal, zavallı, beceriksiz, yetersiz vs.) değerlendirileceği beklentisiyle yaşadığı bir rahatsızlık ve gerilim durumu olarak tanımlanmaktadır (Eren-Gümüş, 2006). Ayrıca sosyal kaygı; (sosyal/anksiyete, fobi) DSM-IV'te bir kişinin "Tanımadık insanlarla karşılaştığı ya da başkalarının gözünün üzerinde olabileceği, bir ya da birden fazla toplumsal eylemi gerçekleştirdiği durumdan belirgin ve sürekli bir korku duyma, kişinin küçük duruma düşeceği ya da utanç duyacağı biçimde davranacağından korkma" durumu olarak tanımlanır (DSM-IV,

2001). Amies, Gelder ve Shaw (1983), sosyal kaygı bozukluğunda en sık görülen fizyolojik belirtilerin sırasıyla; çarpıntı, terleme, titreme, kas gerginliği, ağız kuruluğu, karında ağrı hissi olduğunu bildirmişlerdir. Sosyal kaygısı yüksek bireylerin en sık korku duyduğu durumları; birisiyle tanıştırılma, otorite konumundaki kişilerle görüşme, başkasının yanındayken telefona cevap verme, evde misafir kabul etme ve bir şey yaparken seyredilme şeklinde sıralanmıştır. Johnson ve Glass (1989) karşı cinsle ilişkilerinde sosyal kaygı yaşayan erkek çocukların toplumsal beceri, ilgi çekme, karşılıklı konuşmayı sürdürme gibi konularda sosyal kaygısı normal düzeydeki kontrol grubuna göre belirgin biçimde daha fazla güçlük çektiklerini bildirmişlerdir (Akt: Demir, 1997). Beck (2005)'e göre sosyal kaygı, kişinin dikkat odağı olmaya ve diğer bir kişi veya kişiler tarafından olumsuz değerlendirilmeye, değersiz sayılmaya karşı olan abartılmış korkusudur. Sosyal kaygı yalnız kişinin başkaları tarafından nasıl algılandığı ve değerlendirildiği ile ilgili olarak oluşmamakta, aynı zamanda değerlendirilme olasılığının varlığı da buna neden olmaktadır. Sosyal kaygıyı diğer kaygılardan farklı yapan özellik, hayali veya gerçek ortamlarda, kişiler arası değerlendirmenin olması ya da olma olasılığının bulunmasıdır. Bu nedenle sosyal kaygı “değerlendirilme kaygısı” olarak da isimlendirilebilir (Beck ve Emery, 2006). Diğer insanlar tarafından olumsuz değerlendirilme korkusu sosyal kaygının anlaşılmasında temel noktadır. Sosyal kaygının en belirgin davranışsal belirtisi sosyal ortamlardan “kaçınmaktır” (Leary, 1983). Bu kaçınmanın altında yatan neden de bireyin reddedilme ihtimalinin olmasıdır (Teachman ve Allen, 2007). Sosyal kaygı, literatürde sosyal anksiyete adı altında yer almaktadır. Sosyal kaygı ile ilgili önlemler alınmadığı takdirde ruhsal bozukluklardan sosyal anksiyete bozukluğu, sosyal fobi haline alabilmektedir (Bayramkaya, Toros, Özge, 2005). Formel ortamları Holt, Heimberg, Hope ve Liebowitz (1992) dört gruba ayırmışlardır bunlar; 1) Formel durumlarda konuşma ve iletişim (kalabalık bir gruba konuşma yapma, bir gruba rapor sunma, bir toplantıda konuşma yapma), 2) İnfornel durumlar ise (Bir partiye katılma, yabancılarla tanışma, karşı cinsten biriyle iletişime girme), 3) Üçüncü grup ise davranışları içermektedir (bir konuda farklı düşüncesini belirtip tartışabilme, bir malı aldıktan sonra mağazaya geri iade etme ve ısrarlı bir satıcıya direnme), 4) Bir şey yiyip içerken, yazı yazarken, çalışırken veya telefonla konuşurken başkaları tarafından gözlemleniyor olmak da sosyal kaygıyı artıran dördüncü gruba örnektir. Yaşanan bu durumların ortak noktası bireyin başkalarının

ilgisinin kendisi üzerinde toplandığı düşüncesidir. Bu düşünce bireyi etkisi altına alır ve bir süre sonra kendisini sosyal ortamlarda çok fazla konuşmayan, grup içinde yemek yiyemeyen, karşı cinsle iletişimi felaket haline dönüştüren bireye doğru götürür. Sosyal kaygı yaşayan bireyler yaşadığı ufak tefek olumsuz olayları kendi içinde çok fazla tartıştığı için, bu olayları herkesin aynı şekilde sürekli hatırladıklarını zannederler. Yani sosyal kaygı yaşayan kişi öyle çok kendine yoğunlaşmıştır ki dış dünyanın bu konularla çok fazla ilgili olmadığını da fark edemez. Sonuçta birey sürekli bir kaygı, kaygıdan dolayı olumsuz olaylar yaşama ve tekrar kaygı şeklinde kısır bir döngü içinde sosyal olması gereken anları ızdırıp içinde geçirir. Sosyal kaygı yaşayan bireylerin akademik yaşamında gerileme, sosyal yaşamında içe çekilme ve mesleki yaşamında olumsuzluklar meydana gelmektedir. Bireyin sosyal yaşamdan kaçması zamanla depresyon ve intihar girişimlerini de beraberinde getirebilmektedir (Hignett ve Hatton 2008; Flanagan, Keeley ve Blashfield, 2008) .

Sosyal kaygı incelenirken sosyal fobi ve utangaçlık arasında belirgin farklılıklar elde edilememiştir. Benzer hassas faktörler her iki grup için açıktır, ayrıca genel olarak benzer bilişsel eğilimler gösterirler (Ledley ve Heimberg, 2006). Bu üç kavramı birbirinden ayırt etmek için sosyal fobi ve utangaçlık kavramları arasındaki ilişkiyi incelemek gerekmektedir. Sosyal kaygı, yakın zamanda üzerinde dikkatlerin yoğunlaştığı bir problem halini almaktadır. Uzun süreli kronik nedenler ve uzun süreli sonuçları olmasından dolayı her geçen gün üzerinde durulan bir sorun haline gelmektedir. Bu uzun süreli sonuçları arasında düşük akademik başarı, mesleki yetersizlik, depresyon, intihar eğilimi ve düşük sosyal ilişkiler bulunmaktadır (Flanagan, Keeley ve Blashfield, 2008). Sosyal kaygı genel nüfus içerisinde yaygın bir problemdir. Sosyal kaygı bozukluğu ABD’ de en yaygın görülen psikolojik rahatsızlıklar sıralamasında %13 yaygınlık oranı ile üçüncü olarak yer almaktadır. Türk ergenler üzerinde Bayramkaya, Toros ve Özge (2005)’in yaptığı çalışmada sosyal kaygının yaygınlık oranını %14,4 olarak bulmuşlardır. Çeşitli araştırmaların da ortaya koyduğu sonuçlara bakıldığında sosyal kaygının oranının varlığı ve ömür boyu sürme oranının oldukça yüksek olduğu görülmektedir.

2.7. Psikodinamik Kuramlar

2.7.1. Psikoanalitik ve Psikodinamik Kuramlar

Freud kaygı nevrozunu ilk defa 1895 yılında kavramsallaştırmış ve o zamandan beri bu kavram pek çok açıdan çalışılmıştır. Freud'un erken dönem görüşlerine göre, algılanan gerçek bir tehlikeye verilen kaygı tepkisi olan korkudan farklı olarak nevrotik kaygı; bastırılmış libidonun (birikmiş somatik cinsel gerginlik) boşaltılmasının sonucudur. Libidinal uyarım sonucunda ortaya çıkan ve tehdit olarak algılanan cinsel arzular, fanteziler, deneyimler ya da imgeler bastırılır (Freud, 1984). Freud insanı, tehlikeli ve düşmanca özelliklere sahip olabilen fiziksel ve sosyal çevresi içerisinde, kendini korumak ve yaşamını sürdürebilmek amacıyla sürekli çaba göstermesi gereken bir varlık olarak tanımlamıştır. İnsanın yaşamını sürdürebilmesi uyum sağlama yeteneğine bağlıdır ve insan davranışlarının uyum sağlamaya yönelik bir amacı vardır. Bu bağlamda kaygı; fiziksel ya da sosyal çevreden gelen tehlikelere karşı bireyi uyarma, gerekli uyumu sağlamaya yöneltme ve yaşamı sürdürebilme alanlarına katkıda bulunan işlevsel bir tepkidir. Freud'un daha sonradan ileri sürdüğü bu teoride kaygı bir nevi sinyal görevi görmektedir. Fakat Freud (1984)'a göre kaygı, gerçek dışı ve mantığa aykırı bir nitelik kazandığında uyum sağlamaya yardımcı olan niteliğini kaybederek nevrotik bir yapıya bürünmekte ve normal dışı davranışların kaynağı haline gelmektedir. Freud (1984) kaygının üç şekilde görülebileceğini belirtmektedir.

2.7.1.1. Gerçeklik kaygısı: Dış dünyada tehlikeli bir durumun algılanmasından doğan kaygı türüdür. Bu kaygı türü yaşamak için gereksinim duyulan bir nesnenin çevrede bulunmaması ya da yaşamın sürdürülebilmesini tehlikeye sokan bir nesnenin çevredeki varlığından kaynaklanmaktadır.

2.7.1.2. Vicdani (Törel) kaygı: Süper egonun *vicdan* olarak adlandırılan bölümü tarafından onaylanmayan ve tehlikeli sayılan durumlarda egoda suçluluk ve utanç duygusu yaratan kaygı türüdür. Bu tür kaygının gerçeklik kaygısından farkı ise, vicdani kaygıya neden olan durumdan kaçabilme imkânının olmamasıdır. Vicdani kaygı süper egonun cezalandırıcı tutumuna karşı geliştirilen suçluluk duygularının ürünüdür.

2.7.1.3. Nevrotik kaygı: Savunma mekanizmalarının yetersiz kaldığı durumlarda, içgüdülerden gelen tehlikenin algılanmasıyla ortaya çıkan kaygı türüdür. Egonun, içgüdülerin boşalma isteklerini engelleyemediği durumlarda, sonucun ne olabileceğine ilişkin korkusudur. Gerçeklik kaygısı ya da vicdani kaygıda birey bu duygunun nedenlerinin farkında iken, nevrotik kaygının kaynağının bilincinde değildir. Freud sonrası dönemde, psikanalistlerin kaygının kaynağı ve doğası hakkında fikir ayrılıklarına düşmekle birlikte, genel olarak psikopatolojik kaygı gelişiminde gelişimsel öğelere vurgu yaptıkları gözlenmektedir.

2.7.2. Öğrenme Kuramları ve Davranışçı Kuramlar

Kaygı ile ilgili olarak, dışsal etmenlere önem veren psikanalitik kuramlardan farklı olarak, öğrenme kuramları ve davranışçı kuramlar içsel uyarılara odaklanmaktadır. Bootzin ve Max (1980) bunu “Psikodinamik kuram kaygıyı ya da kaçınma davranışını intrapsişik bir çatışmanın (uzak –*distal*- nedenler) altında yattığı bir işaret olarak yorumlarken; öğrenme kuramları ve davranışçı kuramlar kaygıyı, önceden gelen uyarana verilen tepki ve pekiştirmeyle sürdürülen sonuç (yakın –*proximal*-uyaran) olarak ele alırlar” şeklinde tanımlamıştır. Yakın uyarının dışsal (yaklaşan bir sınav ya da özel bir kişi tarafından reddedilme gibi) ya da içsel (hayali tehlikeler, kendini değersizleştirme gibi) olabildiği durumların da olduğunu belirtir (Bootzin ve Max, 1980). Öğrenme kuramı çerçevesinde çalışan psikologlar kaygıyı içsel çatışmalardan çok, dışsal olaylar tarafından tetiklenmiş olarak görürler. Kaygı, fobiler veya doğrudan korku deneyimleri sonucu olarak (herhangi köpeğin saldırısına uğradıktan sonra köpeklere karşı korku geliştirmek gibi) ya da başkalarının korku tepkilerini gözlemleyerek öğrenilebilen kaçınma tepkileri olarak ifade edilir (Atkinson, Atkinson, Richard, Smith, Edward, Bem, Darly ve Boeksama, 2006). Davranışçı yaklaşımların savunucuları, kaygıyı tehdit edici bir uyarıcıya karşı kişinin gösterdiği sempatik sinir sisteminin tepki örüntüleri olarak görür ve kaygının öğrenilmiş olduğunu uyarıcı - tepki bağı ile açıklar (Korkut, 1992). Watson ve Morgan (1917) ise yine Pavlov” un klasik koşullanma kuramından yola çıkarak kaygının koşullu bir tepki olduğunu ileri sürmüşlerdir (koşullu anksiyete). Bu modele göre koşullu bir uyarın koşulsuz yanıtı neden olur. Yine toplumsal öğrenme kuramına göre insanoğlu bebeklik çağlarından itibaren ebeveyni taklit ederek bazı davranış ve tepkileri öğrenir ve bunlar

ileriki yaşam dönemlerinde o kişinin malı olur. Kaygı tepkisinin de benzer şekilde ebeveynin ortaya koyduğu kaygı tepkilerini taklit yoluyla öğrenileceği ileri sürülmektedir (Akt. Işık, 1996).

2.7.3. Bilişsel Kuramlar

Beck, Emery ve Greenberg (1985), bilgiyle karşılaşılan ilk anda yapılan değerlendirmeyi birincil değerlendirme olarak adlandırmaktadır. Birincil değerlendirmede karşılaşılan durumun tehlikeli olup olmadığı araştırılır. Bu ilk izlenim durumunun kavramsallaştırılmasında etkilidir. İkincil değerlendirme olarak adlandırılan süreçte ise kişi tehdidin doğasını değerlendirmeyle eş zamanlı olarak, bu tehditle başa çıkmak için gerekli kaynaklarını gözden geçirir. Bu süreçte, olası zararın yönünü değiştirmek için kişinin kullanabileceği içsel kaynakların ulaşılabilirliği ve verimliliği değerlendirilmektedir.

Bilişsel yaklaşıma göre, kaygıya sebep olan en önemli etken olaylar değil, bu olaylarla ilgili kişilerin beklentileri ve olaylara getirdikleri yorumlardır. Belirli bir olay kaygı verici olarak algılanır ve aklından geçen olumsuz düşünceler ve atıflarla birlikte duygular ve bazı fizyolojik belirtiler kısır bir döngü biçiminde ortaya çıkabilir (Beck, Emery ve Greenberg, 1985). Eysenck (2000) kaygı yaşantısının; dışsal uyarandan, içsel fizyolojik uyarılardan, bireyin davranışlarından ve bireyin kendi bilişlerinden (örn: geleceğe dair kaygıları) gelen bilgilerin işlenmesine bağlı olduğunu belirtmiştir. Bir kaygı bozukluğuna işaret eden belirtiler bilişsel, duygusal, davranışsal ve fizyolojik olmak üzere, tehlike durumlarına uyumlu tepkiler üretmek için koordine edilmiş dört işlevsel sisteme bölünebilmektedir. Bilişsel belirtilerin büyük çoğunluğu kendilik bilinci gibi normal işlevlerin yoğun veya aşırı teyakkuz (hypervigilance) halidir. Diğer belirtiler ise normal işlevlerin ketlenmelerinin bir sonucu gibi gözükmektedir (konsantrasyon kaybı gibi). Duygusal belirtiler genelde kaygı bozukluklarının en dramatik belirtileridir. Duygusal belirtiler sorunun doğasına bağlı olarak çeşitlilik gösterebilmektedir. Davranışsal belirtiler genellikle davranışsal sistemin hiperaktivitesini veya onun engellenmesini yansıtır. Davranışlar başta kaygıyı azaltma amacıyla ortaya çıksalar da giderek kaygıyı arttırıcı bir niteliğe sahip olabilmektedirler. Fizyolojik belirtiler ise kendini korumaya yönelmiş bütün bir organizmanın hazır olma

durumunu yansıtmaktadır. Vücutun farklı sistemlerinde eş zamanlı olarak ortaya çıkabilmektedirler (Beck, Emery ve Greenberg, 1985).

2.7.4. İki Faktörlü Kaygı Kuramı

İki Faktörlü Kaygı Kuramı Spielberger (1966, 1972) tarafından temellendirilmiş bir kuramdır. Bu kuramda *durumluk* ve *sürekli* olmak üzere iki tür kaygıdan bahsedilir. Durumluk kaygı tehlikeli koşulların yarattığı korku ve tedirginlik, bireyin yaşadığı geçici bir kaygı olarak kabul edilir. Kişinin o anda içinde bulunduğu duruma doğrudan doğruya bağlı olmayan sürekli kaygı ise bir kişilik özelliğini belirler. Sürekli kaygı, bireyleri birbirinden ayırt eden bir özelliktir. Kaygı yaşantılarındaki bu ayrımın yapılması Spielberger'in İki Faktörlü Kaygı Kuramı ile; kaygı türlerinin ölçülmesi de Spielberger ve arkadaşlarının Durumluk- Sürekli Kaygı Envanteriyle mümkün olmuştur.

Durumluk kaygı (A-State); bireyin içinde bulunduğu stresli koşullardan dolayı hissettiği öznel korkudur. Ayrıca kaygı süreçlerinin ilk basamağını da durumluk kaygı oluşturmaktadır. Yaşanılan bu öznel korkuyla birlikte otonom sinir sisteminde meydana gelen uyarılma sonucu oluşan fizyolojik değişimler (terleme, sararma, kızarma ve titreme gibi), bireyin gerilim ve huzursuzluk duygularının göstergeleridir. Stresin yoğun olduğu koşullarda durumluk kaygı seviyesinde yükselme; stresin ortadan kalkması durumunda ise durumluk kaygı seviyesinde düşme görülür (Spielberger, 1966, 1972).

Sürekli kaygı (A-Trait) ise bireyin içinde bulunduğu durumları genellikle stresli olarak algılama ve yorumlama eğilimidir. Yani bireyin kaygı yaşantısına olan yatkınlığıdır. Dolayısıyla durumluk kaygıya göre daha durağan bir özellik göstermektedir. Nesnel ölçütlere göre nötr olan durumların kişi tarafından tehlikeli ve özünü tehdit edici (küçültücü) olarak algılanması sonucu oluşan mutsuzluk ve hoşnutsuzluk duygusudur. Sürekli kaygı seviyesi yüksek olan bireyler stres durumlarında diğer bireylere göre daha kolay incinmekte ve karamsarlığa düşmektedirler. Bu bireyler, durumluk kaygıyı da diğerlerinden daha sık ve daha yoğun bir biçimde yaşarlar (Spielberger, 1966, 1972)

3. STRES

3.1. Stres Nedir?

Diğer birçok sözcük gibi stres teriminin geçmişi de bilimsel anlamda, sistemli bir şekilde kullanılmaya başlanmasından çok öncelere dayanmaktadır. Stres sözcüğünün bugünkü anlamına yakın bir şekilde kullanımı XIV. yüzyıla kadar uzanmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Bu dönemde zorluk, sıkıntı, musibet, elem ve acı anlamlarında kullanılan stres, bilim dünyasında ise ilk kez XVII. yüzyılda fizik bilimcisi Hooke tarafından kullanılmıştır (Hinkle, 1973; Akt. Lazarus ve Folkman, 1984). Önce fizik ve mühendislik daha sonra tıp, biyoloji, psikoloji, sosyoloji gibi alanlarda kullanılması nedeniyle yazında stresle ilgili birçok tanım vardır. Bu tanımlarda genellikle fizyolojik ya da psikolojik yön ön plana çıkmaktadır (Şahin, 1998).

Mcgrath (1970), stresin kişinin baş etme mekanizması ile çevreden gelen talepler arasında bir dengesizlik olduğunda ortaya çıktığını söylemektedir. Selye (1977) ise stresi, vücudun strese verdiği özel olamayan tepki olarak tanımlamıştır. Işıkhan (2004) stresi bir kişinin bir uyarıcının verdiği aşırı fizyolojik ve psikolojik beklentiye uyum gösterme sırasında gösterdiği tepki olarak tanımlarken; Tutar (2000) stresi, bireylerin fizyolojik ve psikolojik yapıları üzerine etkili olan, davranışlarını, iş verimlerini ve başka insanlarla ilişkilerini olumsuz yönde etkileyen psikolojik bir durum olarak tanımlamaktadır. Ertekin (1993)'de stresi bireyin huzuru için bir tehlike işareti olan duruma karşı belirgin olmayan fizyolojik ve psikolojik tepki olarak tanımlamıştır. Cüceloğlu(1994)'e göre ise stres, bireyin fizik ve sosyal çevredeki uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayrettir. Stres, canlıyı etkileyen herhangi birşey karşısında canlının bedensel ve ruhsal sınırlarının zorlanması ve tehdit edilmesiyle ortaya çıkan bir durumdur (Baltaş ve Baltaş, 2000). Stres, bireyin tehdit edici çevre özelliklerine karşı gösterdiği bir tepki olarak da tanımlanmaktadır (Dağ, 1990), çünkü bireyin fizyolojik ve psikolojik dengesini etkileyen her şey bir stres kaynağı olarak algılanabilir (Bingöl ve Naktıyok, 2001).

3.2. Stresin Kaynakları

Strese neden olan etkenlerin araştırılması konusunda çok sayıda araştırma yapılmıştır. Günlük hayatta karşılaştığımız birçok durum stresin ortaya çıkmasında etken olabilmektedir. Hobfoll (1988)'e göre strese neden olan etkenler çevreden veya kişinin kendi içinden gelen baskı veya taleplerden oluşmaktadır. (Cüceloğlu, 2003)'e göre stresin temelinde insan algılamasının ve deneyimlerinin değerlendirmesi yatmakta; deneyimlerine anlam veriş, değerlendiriş ve yönlendirişinin stresi azaltma ya da çoğaltmada temel etken olmaktadır. Rowshan (2000), bireyde strese neden olan stres kaynaklarını; önceden kestirilebilen kaynaklar ve önceden kestirilemeyen kaynaklar olarak iki grupta incelemiştir. İlk gruptaki stres kaynakları bireyin yaşamına belirli bir dönem etki eden olayları içerir. Bu durumda birey değişik bir deneyim yaşayacağını bilir ya da tahmin eder, bu nedenle duruma hazırlıklıdır. Süreç yavaş işler ve sonuçları kestirilebilir. İkinci gruptakiler ise bireyin önceden kestiremediği aniden ortaya çıkan, yaşanacağı bilinmeden karşılaşılan stres kaynaklarıdır. Bu kaynaklar için öncesinden hazırlıklı olunmaması veya bu kaynakların birey tarafından hemen anlaşılabilmesi, bir başka kişi tarafından kolay başa çıkılabilir olsa dahi, onlar için sonuçlarının ağırlaşmasına ve üzerlerinde daha fazla olumsuz etki yapmasına neden olmaktadır

Bir başka sınıflamayla, stres kaynakları aşağıda yer alan gruplarda incelemiştir;

Bireysel düzeyde stres kaynakları; doğrudan bireyin kendi yaşamı ve özel sorumlulukları ile ilişkilidir.

Grup ve örgütsel düzeydeki stres kaynakları; grup yapısı, grup dinamikleri, gruplar arası çatışma, örgütsel iklim ve örgütsel yapıyla ilişkilidir.

Örgüt dışı stresörler ise aile, arkadaşlar, yaşam kalitesi gibi örgüt dışı yaşantılarla ilişkilidir (Kreitner ve Kinicki, 1989).

3.2.1. Bireysel Stres Kaynakları

Kişilik, insanın bir bütünlük içinde süreklilik gösteren davranış özellikleri ve çevresine uyum biçimidir. Bu anlamda kişilik deyimi insanın dış görünüşü, kendi benliğini kullanma biçimini, ölçülebilir iç ve dış özelliklerini, kendi arasında uyum

sağlamasını, dış etkilere uyarlanmasını ve durağanlaşmış davranışlarını kapsar (Aydın, 2002). Kişisel stres kaynakları ise; kişilik, aile sorumluluğu vb. gibi normlar içeren bireyin karakterine bağlı stres kaynakları olarak karşımıza çıkmaktadır (Gupta, 1981). Yeryüzünde hiçbir insan zihinsel, bedensel ve ruhsal bakımdan birbirinin aynı değildir. Ne kadar insan yaşamışsa, o kadar da ayrı kişilik var demektir (Eroğlu, 2000). Bu nedenle herkesin strese tepkisi farklıdır. Stres, bazı olaylarda o kadar etkilidir ki çöküntüye dönüşebilir. Bir durumun stres yaratıcı olduğunu söylediğimiz zaman, o durumun kişilerin büyük çoğunluğunun uyum sağlamada zorluk çekecekleri kadar yoğun bir değişiklik olması gerekir. Yine de tüm insanların istisnasız olarak çöküntüye uğrayabileceklerini ileri sürmek imkânsızdır. Buna karşın öyle değişiklikler vardır ki üzerinde hiç düşünmeye değmeyecek kadar önemsiz olsalar da kimi kişiler bunlara da uyum gösteremezler (Tyrer, 1986).

3.2.2. Çevresel Stres Kaynakları

Fiziksel stres kaynakları bireyin içinde bulunduğu ortamla etkileşimi sonucunda bireye rahatsızlık veren dış çevre koşulları ile ilgili özelliklerdir (Zoraloğlu, 1998).

Gündelik yaşantıda karşılaşılan olaylar ve kişilerin her biri potansiyel stres kaynağıdır. Stres; evde, işyerinde, sokakta, randevuda, toplantıda, otobüste ya da hiç beklenmeyen bir anda karşımıza çıkıverir. Çoğu zaman nerede, ne zaman ve nasıl ortaya çıkacağı önceden kestirilemez. Stresin doğal yapısında bulunan bu belirsizlik, değişkenlik ve bilinmezlik aynı zamanda tehdidin boyutunu da genişletmektedir (Durna, 2004).

Taştan (2004)'e göre teknolojik belirsizlikler, bilgisayarların, robotların ve otomasyon sağlayan makinelerin gelmesiyle, çalışanların beceri ve deneyimlerini gereksiz kılar ve böylece stres kaynağı oluşturur.

Erdoğan (1996)'a göre kalabalık, hareketli ve telaşlı bir hayatın yaşandığı büyük şehirlerde yaşayan insanların stres potansiyelleri artmaktadır. Ekonomik yetersizlikler ve ücretlerin düşüklüğü nedeniyle insanların ekonomik ve sosyal ihtiyaçlarını karşılayamamaları, ulaşım sorunları, kişilerin ikinci bir iş bulup çalışmak zorunda

kalmaları, özellikle gündüz çalışan bireylerin gece ikinci bir işe devam etmeleri ya da hafta sonları çalışmak zorunda kalmaları bu bireyler üzerindeki stresi artırmaktadır.

Sıcak ve soğuk hava, gürültü, kalabalık, kuruluk ve nemlilik, duman, titreşim, güçlü kokular, güçlü güneş ışığı, morötesi veya kızılötesi ışınlar, tehlikeli makineler, hava kirliliği, aydınlatma, ısınma ve havalandırma, radyasyon ve toz fiziksel stres kaynaklarına örnek olarak gösterilebilir (Aslan, 1995; Zoraloğlu, 1998).

3.2.3. Örgütsel Stres Kaynakları

Örgüt ve stres, üzerinde düşünülen ve devamlı olarak tartışılan kavramlar olmuşlardır. Yönetim kavramları; küreselleşme, bilgi teknolojileri, kalite anlayışı gibi yeni kavram ve uygulamalarla gelişerek çoğalmakta, buna bağlı olarak da örgüt kuramları değişmekte ve örgütlerde yer olan insan unsuru da giderek ön plana çıkmaktadır (Sökmen, 2005).

Örgütlerde stres sadece tek bir bireyi ilgilendiren kişisel bir sorun olarak onunla sınırlı kalmaz. Stresle ilgili olarak gerekli önlemler alınmadığı ve de gerekli mücadele yapılmadığı takdirde, stresin örgüt içerisinde çalışanlar üzerinde de negatif etkiler ortaya çıkaracağı açıktır (Durna, 2006).

Şahin (1995)'e göre çalışma hayatı ile ilgili stres kaynakları, yöneticiler için sürekli sorun yaratırlar. Stres kaynakları fark edilmediği takdirde, etkili bir şekilde yönetilmeleri mümkün olamaz, bunun sonucunda da kronik stres kaynakları haline dönüşürler. Dolayısıyla stres; örgütsel verimsizliğe, hastalıklar nedeniyle devamsızlığa, kalitenin düşmesine, endişenin artmasına, sağlık tedbiri ile ilgili maliyetlerin artmasına neden olan bir faktördür (Gül, 2007). Örgütünde çalışan işgörenlerinin, stres kaynaklarını hissetmeye, en aza indirmeye ve verimliliği düşürmemeye çaba sarf eden yöneticinin yüklendiği stres, kuşkusuz işgörenlerinden daha fazla olacaktır. Örgütsel stres kaynaklarının araştırmacılar tarafından çok değişik şekillerde sınıflandırıldığı görülmektedir.

Pehlivan (2000)'e göre örgütteki işgörenleri etkileyen farklı stres kaynakları bulunabilir. Bu kaynaklardan bazıları şunlardır:

- a) İş yükünün fazlalığı
- b) Zamanın sınırlılığı
- c) Denetimin sıkı ve yakından olması
- d) Yetkinin sorumlulukları karşılama yetersiz olması
- e) Politik havanın güvensizliği
- f) Rol belirsizliği
- g) Örgüt ve bireyin değerleri arasındaki uyumsuzluk
- h) Engellenme
- i) Rol çatışması
- j) Sorumlulukların yarattığı endişe
- k) Çalışma koşulları
- l) İnsan ilişkileri
- m) Yabancılaşma

Drafke ve Kossen (1998) ise örgütle ilgili stres kaynaklarını; örgüt içi iletişimin yetersiz oluşu, örgütlerdeki hızlı değişim, tutarlı davranmayan yöneticiler, motive edici faktörlerin olmaması, denetlemenin ve performans ölçümünün yetersiz oluşu, niteliklerin işe dönük kullanılmaması, iş tanımlarının net olmaması, planlamanın işe dönük yeterliliği olmamasıdır şeklinde sıralamışlardır.

3.3. Stresin Belirtileri

Kişilerin olaylara karşı gösterdiği psikolojik, fizyolojik veya davranışsal reaksiyonlar durumun bilişsel değerlendirmesini tetiklemektedir. Bunlar stres belirtileri olarak adlandırılmaktadır (Tosi, Rizzo ve Carroll, 1996).

Rowshan'a (2003) göre ise stres belirtileri ruhsal, sosyal, duygusal, zihinsel ve fiziksel olmak üzere beş kategoriye ayrılmaktadır. Bu kategoriler ise birbirleriyle bağlantılıdır.

3.3.1. Fiziksel Belirtiler

Rowshan (2003)'e göre fiziksel stres belirtileri ise kalp çarpıntısı, kan basıncının artması, kabızlık, kulak çınlaması, sırt ağrısı, göğüs ağrısı, kas spazmı, kas gerilmesi, ellerin ve ayakların buz kesilmesi, deri hastalığı, ani kilo değişmesi, kronik yorgunluk, uykusuzluk, baş ağrıları, el ve ayak parmaklarında hissizlik, cinsel isteksizlik, diş gıcırdatma, el ve ayak parmaklarını aşırı oynatma, tırnak yeme, alkol ve sigara içiminde artış, hazımsızlık, alerjiler, başını devamlı öne eğme, ülser, aşırı terleme, boğazda ve ağızda kuruluk, titreme, sinirsel tikler, sık sık idrar yapma, sık sık adet görme, düzensiz aralıklarla yemek yeme, nefes kesikliği, baş dönmesi ve bayılma, kekeleye şeklinde sıralanabilir. Benzer şekilde Braham (1998)'de stresin fiziksel tepkilerini baş ağrısı, düzensiz uyku, sırt ağrıları, çene kasılması veya diş gıcırdatma, kabızlık, ishal ve kolit, döküntü, kas ağrıları, hazımsızlık ve ülser, yüksek tansiyon veya kalp krizi, aşırı terleme, iştahta değişiklik, yorgunluk veya enerji kaybı, kazalarda artış olarak sıralamıştır.

3.3.2. Ruhsal Stres Belirtileri

Rowshan'ın (2003) ruhsal belirtileri içinde bir boşluk hissetme, affetmeyip kin duyma, hayatın anlamının kaybolması, suçluluk duygusu, diğer insanlara düşmanlık duyma, suç işleme şeklinde sıralanabilir. Sosyal stres belirtilerini diğer insanlardan soyutlanma, acı duyma ve gücenme, ben merkezli olma, yalnızlık, geriye çekilme, toleranslı olamama, insanlarla ilişki kuramama, insanlara sıkıntı verme şeklinde sıralarken; Aydın ve Yıldız (2000) gerginlik, sürekli endişe, yetersizlik duygusu, yersiz telaş, saldırganlık, duygusal olarak tükendiğini hissetme olarak sıralamıştır.

3.3.3. Duygusal Stres Belirtileri

Rowshan (2003) duygusal stres belirtilerini, duyguların sık sık değişmesi, huzursuzluk duyulması, kızgınlık, depresyon, üzüntü, soğukluk, sık sık kâbus görme, sakinleşememe, ümitsizlik duygusu, aşağılama, sinirsel gülme krizleri, heyecan

duymama, hastalık kuruntusu olarak sınıflamıştır. Braham (1998) ise kaygı veya endişe, depresyon veya çabuk ağlama, ruhsal durumun hızlı ve sürekli değişmesi, asabilik, gerginlik, özgüven azalması veya güvensizlik hissi, aşırı hassasiyet veya kolay kırılabilirlik, öfke patlamaları, saldırganlık veya düşmanlık, duygusal olarak tükendiğini hissetme olarak sınıflamıştır. Aydın ve Yıldız (2000) ise yalnız kalma isteği, değersizlik duygusu, yetersizlik duygusu, güvensizlik duygusu, terk edilmişlik duygusu, aşırı hayal kurma, sürekli endişe, yersiz telaş, öfke olarak duygusal belirtileri sıralamıştır.

3.3.4. Zihinsel Belirtiler

Braham (1998), zihinsel belirtileri konsantrasyon, karar vermede güçlük, unutkanlık, zihin karışıklığı, hafızada zayıflık, aşırı derecede hayal kurma, tek bir fikir veya düşünceyle meşgul olma, mizah anlayışı kaybı, düşük verimlilik, iş kalitesinde düşüş, hatalarda artış, muhakemede zayıflama olarak sınıflamıştır.

Rowshan (2003) ise zihinsel stres belirtilerini sık sık hafıza kaybı, düşüncelerin zihne hücum etmesi, konsantrasyonda güçlük çekilmesi, karar vermede güçlük çekilmesi, can sıkıntısı, devamlı olumsuz bencilce konuşmalar yapma, hüküm vermede güçlük çekme, kafa karışıklığı, karamsarlık, fobiler, intihar etme düşüncesi şeklinde sıralar.

3.3.5. Sosyal Belirtiler

Rowshan (2003) stresin sosyal belirtilerini diğer insanlardan soyutlanmak, acı duyma ve gücenme, ben merkezli olma, yalnızlık, geriye çekilme, toleranslı olamamak, insanlarla ilişki kuramamak, insanlara sıkıntı vermek olarak tanımlamıştır.

3.4. Stresle Başa Çıkma Yolları

Stresle başa çıkmak aslında stresin insana vermiş olduğu zararı minimize etmekle ilgilidir ve literatürde stres yönetimi olarak adlandırılmaktadır. “*Stresle başa çıkmak ve yaşam kalitesini artırmak amacıyla, durumu ya da duruma verilen tepkileri değiştirmeye stres yönetimi denmektedir*” (Bakırcı, 2010). Stresle başa çıkma, stresin etkisini olumlu düzeyde tutabilmeyi öğrenme anlamına gelmektedir (Baltaş ve Baltaş, 1999). Uçman (1990)’a göre; stresle başa çıkabilmek, stres yapıcıların uyandırdığı

duygusal gerilimi azaltmak, yok etmek ya da bu gerilime dayanma amacı ile gösterilen davranışların ve duygusal tepkilerin bütünüdür. Stresle başa çıkma ya da stres yönetimi, ruh ve beden sağlığını korumak, üretici ve verimli bir yaşam biçimi sağlamaktır (Pehlivan, 1995,).

Stresle başa çıkma tarihsel olarak beş farklı açıdan incelenmiştir. Bunlar;

- Freud'un psikoanalitik kuramında önerdiği bilinç dışı savunma mekanizmaları,
- Erikson'un "yaşam dönemleri" yaklaşımında sözünü ettiği; özgüven, özyeterlilik ya da içsel kontrol gibi bireysel kaynaklar,
- Evrim kuramı ve davranışçı akımdaki problem çözme çabaları,
- Cannon, Selye gibi araştırmacıların ileri sürdüğü, hem insanların hem de hayvanların stres karşısında gösterdiği genetik olarak programlanmış bir tepki,
- Organizmanın, kendi fizyo-psikolojik kaynaklarının zorlanıp tükenmesi karşısında gösterdiği, uyum yapmaya yönelik, sürekli değişen bilişsel ve davranışsal çabalar olarak sıralanmıştır (Şahin ve Durak, 1995).

Lazarus ve Folkman (1980), stresle başa çıkmayı, sekiz ayrı strateji ile açıklamıştır. Bunlar; stresle karşılaşma, sosyal destek arama, problem çözme planlama, kendini kontrol etme, sorumluluk alma, geride bırakma, pozitif yeniden değerlendirme, kaçma ve sakınmadır. Bu stratejiler; problem çözme odaklı ve duygu odaklı olarak iki şekilde sınıflandırılmıştır.

1. Problem Çözme Odaklı Başa Çıkma: Problem odaklı başa çıkma stratejisinde, birey strese neden olan olayları kontrol edeceğine inanarak harekete geçer. Bu anlamda problem çözme aktif bir stresle baş etme stratejisidir. Problem odaklı başa çıkma; amaç belirleme, bilişsel problem çözme, rasyonel karar verme, diğerleriyle anlaşmazlıkları çözme, diğerlerine akıl danışma, zamanı iyi değerlendirmeden oluşmaktadır. Bu tür başa çıkmada; kendini kontrol altında tutma, sorumluluğunu kabul etme, rolünü sorgulama, kendini gözden geçirme, planlı bir biçimde problem çözme gibi eğilimler yer almaktadır. Sorun üzerinde olumlu olarak durma, duruma yeniden olumlu olarak değer biçme ise çok tatsız bir yaşantı geçiren, zorlanan kişinin bu durumu

gizil güçlerini keşfetme; bir bakıma kendini geliştirme fırsatı olarak değerlendirmesi gibi olumlu yönler barındırmaktadır.

2. Duygu Odaklı Başa Çıkma: Duygu odaklı başa çıkmada olayın anlamını değiştirmeye yönelik bilişsel çabalar, bilişsel yeniden şekil verme, sosyal benzetmeler, en aza indirgeme, olayları iyi yönüyle görmeden oluşmaktadır. Kaçma-kaçınma, inkâr, sorundan uzak durma, sosyal destek arama, yüzleştirici başa çıkma, kuruntulu düşünme, zihinsel anlamda sorunla ilgilenmeme gibi eğilimleri içermektedir (Akt. Işıksan, 2004, s.197).

Lazarus ve Folkman (1980) tarafından ileri sürülen stresle başa çıkma stratejilerini kendisine temel alan Özbay ve Şahin (1997), altı boyut altında stresle başa çıkma tarzını ileri sürmüşlerdir. Bu boyutlar; aktif planlama, dış yardım arama, dine yönelme, kaçma-soyutlanma (duygusal-eylemsel), kaçma-soyutlanma (biyokimyasal), kabul-bilişsel yeniden yapılanma boyutlarıdır.

Tutar (2000), ise stresle başa çıkmak için dört farklı yöntem belirtmiş ve bunları şöyle sıralamıştır;

- Bedensel başa çıkma yolları; gevşeme teknikleri, beslenme biçimleri v.b.
- Zihinsel başa çıkma yolları; stresörden uzak kalarak, zihinsel düzenleme teknikleri.
- Davranışsal başa çıkma yolları; A tipi davranış biçimlerinin değiştirilmesi.
- İnançla başa çıkma yolları; kendini manevi olarak geliştirme, evrensel normlara uygun etik kaidelerle uyumlu bir yaşam tarzı belirleme.

3.5.Stres Modelleri

3.5.1. ABC Stres Modeli: ABC stres modelinde A kişinin stres yaşantılarını, B düşünce tarzı ve öznel değerlendirmelerini, C ise bireyde ortaya çıkan duygu ve düşünceleri ifade etmektedir; burada kişinin bilişsel değerlendirmesine vurgu yapılmaktadır (Harran ve Ziegler, 1991).

3.5.2. Canlı Sistemler Yaklaşımı: Bu yaklaşımda stres, en yalın anlamıyla, sisteme giren ya da sistemden çıkan madde, enerji ya da bilginin yetersizliği, fazlalığı veya

tutarsızlığı durumunda; dengenin bozulduğuna ve yeniden uyum yapılması gerektiğine dair bir işarettir. Bilgi açısından bakıldığında ise, strese yol açan şey genellikle bilginin azlığı ya da çokluğu değil, daha önceki bilgilerle uyuşmamasıdır. Bu bağlamda stresin varoluşsal değeri vardır (Şahin, 1998).

3.5.3. Etkileşimsel Model: Bu modelde strese ilişkin olarak belirlenen sistem, dairesel ilişkiler içinde oluşan geri bildirimlerden meydana gelmektedir. Bu sistem beş aşamadan oluşmaktadır: İlk aşama, bireye ve çevresine ilişkin taleplerin kaynağı ile ilişkilidir. İkinci aşama, bireyin gereksinimini ve uyum sağlamaya yönelik yeteneğini algılaması ile ilişkilidir. Üçüncü aşamada stres algısını, gereksinimin stres yaratan özelliğini azaltmak için fizyolojik değişimler ile bilişsel ve davranışsal çabalar izlemektedir. Uyuma ilişkin tepkilerin sonuçları dördüncü aşamayı oluşturmaktadır. Son aşamada ise geribildirim önem kazanmaktadır. Uygun olmayan ve yetersiz kalan başa çıkma stratejileri, stres yaşantısının uzamasına ve stresin yoğunluğunun artmasına sebep olmaktadır (Cox, 1978; Akt. Aysan, 1988).

3.5.4. Bilişsel Fenomenolojik Yaklaşım: Bu yaklaşımda fenomenolojik süreçler birey ile çevresi arasındaki etkileşime bağlı olarak ele alınmaktadır. Bu kuramsal çerçevede bilişsel değerlendirme, bireyin çevresini ve sahip olduğu kaynakları değerlendirdiği bir karar verme süreci olarak incelenmektedir. Değerlendirme süreci, bireyin strese gösterdiği tepkileri, yaşadığı duyguları ve uyuma ilişkin sonuçları etkilemektedir (Aysan, 1988).

3.5.5. Genetik Yapı Teorileri: Strese yatkınlık, bir tehlike durumuyla karşılaşıldığında kullanılan başa çıkma yöntemleri üzerine kuruludur. Yatkınlaştırıcı faktörler olarak ele alınan birçok genetik faktör bulunmaktadır. Bunlar organların zayıflatılması, hastalıklar için risklerin artırılması, duyarlılığın değiştirilmesi gibi yollarla strese olan dayanıklılığı etkilemektedirler. Genetik yapı, otonom sinir sistemindeki dengeyi etkilemekte böylece savaş ya da kaç tepkisi strese dayanıklılık üzerinde etkili olmaktadır (Rice, 1999).

3.5.6. Yatkınlık-Stres Modeli: Bu modele göre, genetik yapı ve çevresel faktörler karşılıklı etkileşerek biyolojik yapı ve fonksiyonları etkilemektedirler. Model, yatkınlaştırıcı ve ortaya çıkarıcı faktörlerin kişinin strese olan tepkisini ve dayanıklılığını belirlediğini söylemektedir. Bu model çerçevesinde kişinin biricik yapısı

ve içinde bulunduğu ortam birlikte ele alınmalı, stres tepkileri bu bağlamda incelenmelidir (Rice, 1999).

3.5.7. Psikodinamik Model: Psikodinamik modeller arasında Freud'un modeli en çok kabul görenidir. Freud'a göre üç tip anksiyete vardır. İşaret anksiyetesi, travmatik anksiyete ve ahlaki anksiyete (Schultz ve Schultz, 2001).

İşaret anksiyete yaşamı tehdit eden gerçek, dışsal bir tehlike olduğu durumda hissedilir. Travmatik anksiyete içgüdüsel ya da içsel kaynaklı anksiyetedir. Bastırılmış cinsel ya da agresif dürtülerin ortaya çıkma ihtimali karşısında yaşanır. Ahlaki anksiyete ise vicdan korkusudur. Kişi ahlaki değerlerine ters düşen bir eylemde bulunduğu anda bu durum kişide anksiyeteye neden olabilir (Schultz ve Schultz, 2001).

Bu üç tip anksiyete kişide gerilime neden olur ve ortaya çıkan bu gerilimin azaltılması ise savunma mekanizmalarıyla sağlanır. Bu mekanizmaların aşırı kullanımı kişide hastalığa yol açar (Schultz ve Schultz, 2001).

Freud teorisinde, stresi sadece anksiyeteye dayandırmış ve stresin bilişsel yönünü ve fiziksel tepkilerini yeterince önemsememiştir. Doğrulanabilirliği kolay olmayan bir teoridir (Akkoyun, 2004).

3.5.8. Bilişsel Transaksiyonel Model: Bilişsel-transaksiyonel model, kişinin bir durumu "stres verici" veya "stres vermeyici" olarak değerlendirdiği süreçte, kişiye aktif rol vermekte ve kişinin durumu anlamlandırmasının önemini vurgulamaktadır. Bilişsel psikolojiye göre asıl önemli olan olaylar değil, bireyin olayları algılama biçimidir. Kişinin olaya verdiği anlam önemlidir. Bu nedenle de bir olayı algılayışımız ve onunla baş edebilecek becerilerimizi değerlendirişimiz, o olayı "stres verici" veya "stres vermeyici" olarak tanımlamamıza neden olur (Akman, 2004).

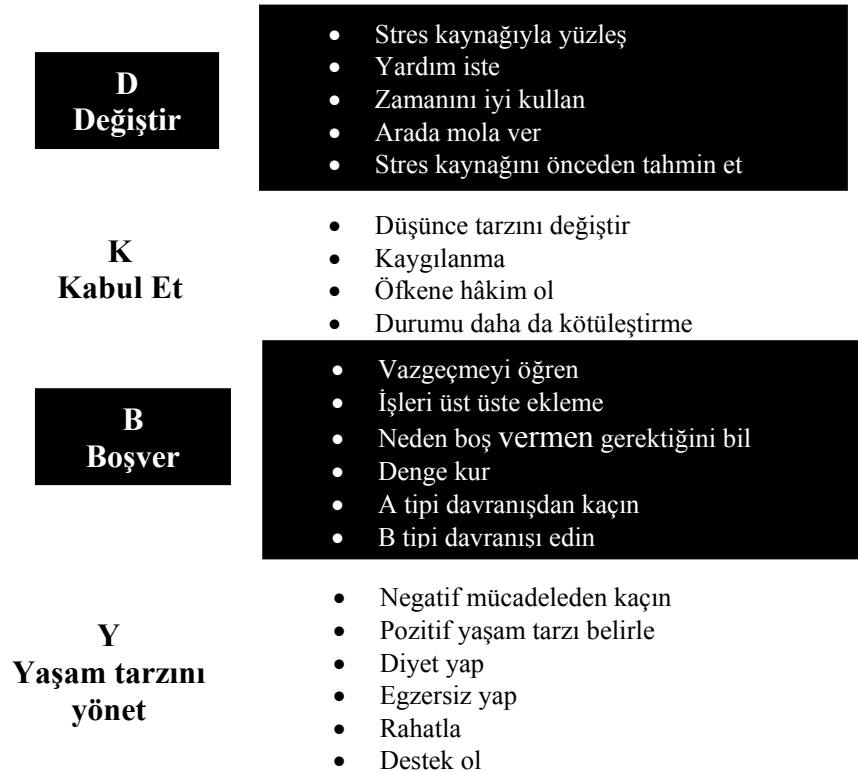
3.5.9. Kontrol Modeli (Sistem Yaklaşımı): Bu yaklaşıma göre, kendini yöneten organizmalar bazı referanslara göre o andaki durumlarını değerlendirmekte, buna göre değişiklik yapmakta veya durumlarını korumaktadırlar. Bu yönüyle organizma bir termostata benzetilebilir. En iyi bilinen örnek, homeostatik kontroldür. Organizma bu sayede ideal durumunu korumaya çabalamaktadır. Homeostatik kontrole yönelik

davranışlar, başa çıkma davranışlarıdır ve strese tepki olarak ortaya çıkmaktadırlar (Rice, 1999).

3.5.10. DKBY (Değiştir-Kabul Et-Boşver-Yaşam Tarzını Yönet) Modeli:

Stres yönetimi son safhada “yaşam tarzı yönetimi”dir. Stresi yönetmeye karar vermek demek, bireyin duygusal, fiziksel ve ruhsal yaşam kalitesini yükseltmeye karar vermesi demektir. Braham’ın geliştirdiği DKBY, bireylerin yaşadıkları stresi kontrol altına almaları, yönetmeleri için geliştirilen dört aşamalı bir modeldir. Bu yaklaşım aşağıda kısaca açıklanmaktadır (Braham, 1998). İlk adım olan *D* (Değiştir), imkânınız varsa, içinde bulunduğunuz olumsuz durumu değiştirmektir. Olumsuz durumu değiştirebilirseniz, bu durumun sebep olduğu stresi tamamen ortadan kaldırmayı başarabilirsiniz. İkinci adım, *K* (Kabul et)’dir. Kontrol edemeyeceğiniz durumlarla karşılaşabilirsiniz. Bu adımda, kontrol edemeyeceğiniz koşulları öfkelenmeden kabul etmeyi ve pozitif yaklaşımınızı kaybetmemeyi öğrenmelisiniz. Üçüncü adım olan *B* “Boşver”i temsil etmektedir. Boş vermek duygusal, zihinsel ve ruhsal açıdan işe yarayan güçlü bir yöntemdir. Değiştiremeyeceğimiz durumları kontrol etmeye çalışmak bizi kontrol saplantısına götürür. Bu durum da strese sebep olur.

Dördüncü adım ise, *Y*, (Yaşam tarzını yönet)’dir. Bu adımda egzersiz, diyet, rahatlama ve duygusal destek yoluyla, gelecekte stres oluşturabilecek unsurlarla bugünden mücadele etmeyi sağlar. Şekil 1’de stresi yönetmede kullanılan DKBY modeli görülmektedir



DEPRESYON

Depresyonun Tanımı

Depresyon yaygın, yüksek kronikleşme ve yineleme oranı, önemli intihar riski ve iş gücü kaybı oluşturması nedeniyle ciddi bireysel ve toplumsal sağlık sorunudur. Bu yüzden depresyonun tanımlanması, önlenmesi, tedavisi, yineleme risk etkenlerinin belirlenmesi özel bir önem taşımaktadır (Bumbery,1978; Akt: Aylaz, Kaya, Dere, Karaca ve Bal, 2007). Depresyon sözcüğünün Latince kökü “depressus” dur; aşağı doğru bastırmak, çekmek, bitkin, kederli, gamlı, cesaretini kırmak, donuklaştırmak, durgunlaştırmak anlamlarına gelir. Depresyon karşılığı Türkçede “çöküntü” ya da “çökkünlük” olarak kullanılmaktadır (Köknel, 1989). Antik Yunan uygarlığının en önemli hekimlerinden biri olan Galen (M.S. 131–201) melankoliyi korku ve depresyon, hayattan memnun olamama, insanlardan nefret etme hali olarak tanımlamış, genetik ve çevresel faktörlerin rolü üzerinde de durmuştur. Bu zamana kadar aslında melankoli tek başına hüznün ve keder anlamını taşımamış, daha geniş bir anlayışla akıl hastalığı anlamında kullanılmıştır. Batı’da Hipokrat ile Galenik görüş hâkimiyeti devam ederken, Türk ve Arap dünyasında ise İbn-i Sina ve İshak İbn-i İbrahim gibi hekimler de önemli çalışmalar yapmışlardır. İbn-i Sina (M.S. 980-1037) Maqala-fi-l- malikhuliye (malihülya) adlı eserinde ruhu beynin bir işlevi gibi görmüş, burada oluşan bir bozukluğun melankoliyi ortaya çıkardığını söylemiştir. Arapça’da malikhuliye olarak adlandırdıkları bu hastalık daha sonra 12. yüzyılda Latince’ye, melankoli şeklinde çevrilmiştir. İbn-i Sina ve Antik Yunan uygarlığının en önemli hekimlerinden biri olan Galen (M.S. 131–201) melankoliyi korku ve depresyon, hayattan memnun olamama, insanlardan nefret etme hali olarak tanımlamış, genetik ve çevresel faktörlerin rolü üzerinde de durmuştur. Bu zamana kadar melankoli aslında tek başına hüznün ve keder anlamını taşımamış, daha geniş bir anlayışla akıl hastalığı anlamında kullanılmıştır. Batı’da Hipokrat ile Galenik görüş hâkimiyeti devam ederken, Türk ve Arap dünyasında ise İbn-i Sina ve İshak İbn-i İbrahim gibi hekimler de önemli çalışmalar yapmışlardır. İbn-i Sina (M.S. 980-1037) Maqala-fi-l- malikhuliye (malihülya) adlı eserinde ruhu beynin bir işlevi gibi görmüş, burada oluşan bir bozukluğun melankoliyi ortaya çıkardığını söylemiştir. Arapça’da malikhuliye olarak adlandırdıkları bu hastalık daha sonra 12. yüzyılda Latince’ye, melankoli şeklinde çevrilmiştir. İbn-i Sina’nın

melankolide farklı duygulanım durumlarını tanımlaması ve farklı depresif görünümlerin vücut sıvılarının farklı oranlarda karışımından kaynaklandığı düşüncesi ile modern nörotransmitter varsayımlarının öncüsü olduğu söylenebilir. İshak İbn-i İbrahim ise melankolinin, babanın zarar görmüş sperminin neden olduğu doğum öncesi genetik faktörlerle özel mizaç türlerinde oluşan aşırı zihinsel yorgunluğun uyku uyanıklık döngüsünü bozması ile ilişkili olduğunu belirtmiştir (Yetkin ve Özgen, 2003). Yeniçağda Timothy Bright, 1856 yılında İngiltere'de "Melankoli" adlı kitabı yayınlamış, bu kitapta melankoliyi doğal ve doğal olmayan biçiminde iki alt gruba ayırmıştır. Doğal melankoliye kara safranın yol açtığını, doğal olmayan melankolinin oluşmasında ve kara safra, kan ve lenf bozukluklarının rol oynadığını belirtmiştir. Yazar ayrıca melankolinin belirti ve bulgularını saptamış; dalgınlık, durgunluk, elem, keder, karamsarlık, sıkıntı ve tedirginlik gibi duygulanım bozukluklarının ön planda olduğuna dikkat çekmiştir (Köknel, 2000). Depresyon ruhsal çöküntü anlamına gelir. Seligman, depresyonu olumsuz olayların kontrol edilemeyeceği inancına bağlarken; Miller örselenmeden ziyade örselenmenin kontrol edilememesi fikrine, yani bir anlamda umutsuzluğa vurgu yapar. Umutsuzluk, olumlu koşullarda bile herhangi bir tepkide bulunmayı engellediğinden; depresyon, temelde olumsuz koşullarda emeklerin boşuna olduğu inancıyla alakalıdır (Aşkın, 1999). Öztürk ve Uluşahin (2008)' e göre ise depresyon; derin üzüntülü, bazen de hem üzüntülü hem bunaltılı bir duygu durumla birlikte düşünce, konuşma, devinim ve fizyolojik işlevlerde yavaşlama, durgunlaşma ve bunların yanı sıra değersizlik, küçüklük, güçsüzlük, isteksizlik, karamsarlık duygu ve düşünceleri ile belirli bir sendromdur. Özmen (1996)'ya göre ise depresyon; günlük etkinlikleri ilgi ve istekle yapma, bunlardan ve yaşamdan zevk almanın yerini; üzüntü, keder, mutsuzluk, isteksizlik, karamsarlık, umutsuzluk ve suçluluk gibi duyguların almasıdır. Klinik uygulamalarda depresyon kavramı bir duygu durumu, bir belirtiyi ya da bir hastalığı, bozukluğu ifade etmek amacıyla kullanılabilir.

3.6. Depresyonun Belirtileri:

Beck vd. tarafından geliştirilmiş olan kurama göre, depresyonun nedeni temelde bir duygulanım bozukluğu değil, bilişsel bozukluktur, Beck (1979), depresyonun oluşmasında üç önemli bilişsel örüntüden bahsetmektedir:

1- Kişinin Kendine Olumsuz Bakışı: Depresif kişi kendini yoksun, eksik, yenilmiş, değersiz ve yetersiz olarak görür. Beğenilmediğine ve sevilmediğine inanır ve kendinde gördüğü eksikliklerden dolayı kendini reddeder.

2- Deneyimlere Olumsuz Bakış: Depresif kişi çevresiyle etkileşimi yenilmişliğinin ve eksikliğinin bir göstergesi olarak yorumlar.

3- Geleceğe Olumsuz Bakış: Kişi geleceğini umutsuz, sonu belirsiz, yoksun ve engellenmiş olarak görür.

Freud'a göre depresyonun oluşumundaki dinamikler şöyle sıralanmaktadır:

a-) Kaybolmuş bir sevgi nesnesi mevcuttur.

b-) Kaybedilmiş nesneye karşı ambivalans duygular vardır.

c-) Kaybedilmiş nesne, içselleştirilmiştir (internalizasyon).

d-) İçselleştirilmiş sevgi nesnesi ile özdeşleşilmiştir.

e-) Temelde, kayıp nesneye karşı hissedilmiş ambivalans ve onun içerdiği agresyon, şimdi şahsın kendi egosuna yönelmiştir (Akt. Köknel, 2000).

Analitik psikolojinin kurucusu olan Carl Jung, depresyonu libidonun bloke edilmesi olarak görür. Libidonun bloke edilmesi sonucu enerji ve eğlence kaybı olur. Fakat Jung, bu bakış açısına yeni bir boyut daha kazandırır: Jung'a göre depresyon kişinin geçmişini tekrar tekrar yaşamasını kolaylaştırır, geçmişteki bakış açıları tekrar bilinç yüzüne çıkar (Littauer, 2000).

Köroğlu (2004)'e göre ise depresyonun genel belirtileri şunlardır: Depresif duygu durumunun varlığı; hastanın kendisini üzgün, kederli, hüznü, kasvetli, neşesiz, canı sıkkın, morali bozuk, mutsuz, acınacak halde, perişan, zavallı, dertli, çaresiz, boşluktaymış gibi, sinirli, düş kırıklığına uğramış, çökkün vb. bir biçimde tanımlaması. Hiçbir şeyden zevk alamama (anhedoni); enerji kaybı, yorgunluk- bitkinlik, letarji. Anergji; konuşmada, ve davranışlarda retardasyon. İştahta değişme; genellikle kilo kaybı olur. Uyku bozukluğu; genellikle kilo kaybı olur. Somatik yakınmalar; ajitasyon

(huzursuzluk olarak yaşantılan artmış motor etkinlik). Cinsel ilgi ve etkinlikte azalma. İşe ya da yapılan diğer etkinliklere karşı ilgi kaybı. Değersizlik, kendini küçük görme, kendi kendini kınama, utanç ya da suçluluk duyguları. “Düşünmede yavaşlama” ya da “düşüncelerin (zihnin) karmakarışık olması” yakınmalarıyla belirli düşünme ya da düşüncelerini belirli bir konu üzerinde yoğunlaştırma yetisinde azalma. Anksiyete; benlik saygısında azalma. Çaresizlik duyguları; karamsarlık ve umutsuzluk, ölüm düşünceleri ya da intihar girişimleri. Horney’e göre depresyon ise reddedici ana-baba tutumundan dolayı oluşur. Reddedici ana-baba tarafından yetiştirilen çocuk, yalnızlık ve güvensizlik duygusuyla büyür. Çocuğun sevmeye ihtiyacı vardır ama eleştirilmekten, reddedilmekten korkar; böylece alınganlık, umutsuzluk duyguları ve depresyon olur (Alper, 1999). Özetlemek gerekirse depresyondaki önemli bir belirti grubu fiziksel yorgunluk, bitkinlik ve enerji kaybıdır. Bu belirtiler psikomotor retardasyon ve somatik belirtilerle bağlantılı olabilir. Zihinsel yorgunluk ve zihinsel enerji eksikliği de bilişsel işlev bozuklukları; apati, motivasyon eksikliği ile bağlantılı olabilir. İlgi ve zevk azlığı depresyonun temel belirtilerindendir. Bununla birlikte değersizlik, suçluluk duyguları ve intihar düşünceleri görülebilir. Uyku sorunları; insomnia, hipersomnia, uykuya dalma, uykuyu sürdürme güçlüğü şeklinde görülebilir. Çoğu kez sabah erken bunaltı ile uyanma ve yeniden uyuyamama görülebilir. İştah değişikliği ve kilo değişimi ise depresyona eşlik eden diğer belirtilerdir. Son olarak aksiyete depresyona eşlik eden bir diğer belirtidir.

3.7. Depresyonun Nedenleri

Depresyonun nedenleri ile ilgili çok sayıda hipotez öne sürülmüştür genel görüş ise depresyonun nedenlerinin çoğul etkenli olduğudur. Birçok durumda genetik, biyolojik ve psikososyal etkenlerin birbirleriyle etkileşmesi sonucu depresyon oluşabilmektedir. Örneğin bir yakınını kaybetmiş bireyde bilişsel süreçler bozulabilir ve buna bağlı olarak sinir hücreleri arasındaki iletişimi sağlayan kimyasal yapılarda değişiklikler oluşabilir, eğer genetik yatkınlıkta varsa birey depresyona girebilir (Yemez ve Alptekin, 1988).

Cinsiyet, aile öyküsü, stresli yaşam olayları, hayal kırıklıkları, aile işlev bozuklukları, yetersiz anne-baba bakımı, erken olumsuz yaşantılar, bağımlı ve obsesif özellikler gibi kişilik özellikleri, güvenli olmayan bağlanma stili, kronik psikiyatrik ve

bedensel hastalık, sosyal destek azlığı gibi etkenler depresyona öncüdürler ve hastalığın sonucunu etkilerler (Ünal, Küey, Güleç, Bekaroğlu, Evlice, Kırılı, 2002).

Örneğin Olumsuz yaşam koşulları ile olumlu yaşam koşullarının depresyonla ilişkisinin incelendiği bir çalışmada, olumsuz yaşam koşullarından kaynaklanan stresin depresyonu tetiklediği belirtilmiştir (Dixon ve Reid, 2000). Ayrıca başka bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin depresyon ve kaygı düzeyleri ile bazı değişkenler arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiş, kız öğrencilerin kaygı düzeyleri erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca öğrencilerin depresyon düzeylerinin; ailelerinin sosyoekonomik durumuna, anne ve babalarının tutumlarına, ana-babalarının başarı durumlarını algılamalarına, okudukları alanın istedikleri alan olup olmadığına, alanları ile ilgili doyum düzeylerine ve psikolojik danışma hizmetinden yararlanma ölçütlerine göre değişiklik gösterdiği bildirilmiştir (Bozkurt, 2004).

3.7.1.Biyolojik Etkenler

Depresyonun biyolojik nedenlerinin başında kalıtım gelmektedir. Aile ve kalıtım araştırmaları duygu durum bozukluğu olanların birinci dereceden akrabalarında hastalanma riskinin belirgin olarak yüksek olduğunu göstermektedir (Öztürk, 2004). Ailesinde depresyon geçirmiş olan bir kişinin bulunması o kişinin de depresyon geçireceği anlamına gelmez. Ancak ailede depresyon öyküsünün bulunması o kişide depresyon ortaya çıkma olasılığını artırıyor gibi görünmektedir (Koroğlu, 2004).

Ailesel yüklülük depresyonun ortaya çıkış riskini iki, üç kat arttırmaktadır. Yapılan ikiz çalışmaları sonucunda kalıtımla geçiş oranının %31–42 arasında değiştiği tahmin edilmektedir. Yineleyen ve erken başlangıçlı depresyonda kalıtımın daha etkili olduğu düşünülmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2008).

Depresyonda ailenin etkisinden şüphe edilmemekle birlikte, aileden kaynaklanan bu depresyonun aileden genetik olarak mı, yoksa öğrenme sonucu mu olduğu ya da genetik etkinin mi, yoksa öğrenmenin mi daha etkili olduğu konusu bilinmemektedir. Depresif bir anne veya babayla yaşamak veya ebeveynlerden birisi depresyonda olduğu için gerekli besini (maddi-manevi) alamamak depresyona zemin hazırlayabiliyor. Öte

yandan, biyolojik ebeveynleri depresif olan, evlat edinilmiş çocuklarda depresyon görülme olasılığı oldukça yüksektir (Ersan ve Abay, 2001).

Akrabalık derecesi azaldıkça ise duygu durum bozukluğuna yakalanma riskinin de azaldığı araştırmalar sonucunda bulunmuştur. Manyetik Rezonans (MR) ile yapılan ölçümlerde majör depresyondaki bireylerin hipokompal bölgelerinin daha küçük olduğu görülmüştür. Ancak bu durumun hastalığın süresi, yinelemeler ve sağaltıma dirençten hangisine bağlı olduğu bilinmemektedir. Beyindeki bu değişikliklerle birlikte aynı zamanda bilişsel işlevlerde de bozulma görülmektedir. Prefrontal bölgenin ön orta kısmındaki etkinlik artışının bu bozulmaya neden olduğu düşünülmektedir. Bunun yanı sıra depresyonun prefrontal bölgenin arka orta kısmındaki ve hipokompal bölgedeki etkinlik azalması ile de ilişkili olduğu düşünülmektedir. Yani özetle depresyonda beynin duygularla ilgili bölgelerinde etkinlik artışı, bilişle ilgili bölgelerde ise etkinlik azalması olduğu görülmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2008).

3.7.2.Psikososyal Etkenler

Duygu durum bozukluklarının psikodinamik açıklamasına ilişkin ve bugün de etkili olan görüşlerin, Freud ve Abraham'ın çalışmalarına dayandığı söylenebilir. Freud, melankolinin ön koşulları olarak; obje kaybı, ambivalans ve libidonun egoya dönüşünü göstermiştir. Yas tutma ve depresyon arasındaki benzerliğe dikkat çeken Freud, yas tutma olayında gerçek bir obje kaybının bulunduğunu, depresyonda ise gerçek ve var sanılan kayıpların getirdiği bir elem ve yeis halinin bulunduğunu ileri sürmüştür. Depresyonun oluşması için önce büyük bir sevginin bulunması, bunun karşılık görememesi, yerini kin ve nefrete bırakması ve bu duyguların kişinin benlik duygumunu zedelemesi şarttır. Bu iç karmaşayı düzeltemeyen ve içine saklamaya çalışan ego “introjeksiyon-içe atım”, üst benliğin “süperego” eleştirici tesiri ile duyulan saldırganlığı kendi üzerine yöneltir, kendini cezalandırmak ister (Güneri, 2008).

Depresyonu ortaya çıkarıcı bir başka etken de zorlayıcı yaşam olaylarıdır. Kişinin sorunlarla başa çıkma yetisini geliştiren yaşam olayları, benliğin güçlenmesini sağlarken, çok şiddetli düzeye eriştiğinde ruhsal hastalıkları meydana getirmektedir. Yapılan pek çok araştırma olumsuz yaşam olayları ve depresyon arasındaki ilişkiye işaret etmektedir. Depresyon yaşayan bireylerin son altı ay içinde stresli yaşam olayları,

sevgi kaybı gibi durumları daha fazla yaşadıkları araştırmaların bir başka bulgusudur (Ünal ve Özcan, 2000).

Yaşam olaylarının çoğu özgül değildir; yani her kişide böyle bir bozukluğu başlatmaz. Ancak biyolojik ve ruhsal yatkınlık olduğunda bu etkenler rahatsızlığın başlamasında önemli etken olurlar (Öztürk, 2004). Kuşkusuz bireylerin kişilik yapıları onların ruhsal bozukluklara karşı eğilimlerinde belirleyici olabilmektedir. Bununla birlikte hiçbir kişilik özelliği ve tipi tek başına depresyona yatkınlık yaratmamaktadır ve herhangi bir kişilik tipindeki her insan depresyona yakalanabilir (Özmen, 2001).

Bununla birlikte genel olarak depresyon geçirmeye yatkın olan kişilerin kişilik yapıları şu şekilde sıralanabilir; genellikle kimseyi incitmemeye gayret ederler, herkesi hoşnut etmeye çaba gösterirler, iyiliksever olmaya eğilimlidirler, aşırı duyarlıdırlar, titizdirler, sorumluluk duyguları güçlüdür, yakınlarına aşırı bağlı ve bağımlıdırlar, kendisinden ve yakınlarından yüksek beklentileri vardır, mükemmeli ararlar, onurlarına düşkündürler, öfke duygularını dışa vurmazlar, çabuk etkilenir ve çabuk üzülrler, meraklıdırlar, içedönük kişilerdir (Doğan, 2000; Öztürk, 2004).

3.8. Depresyon Türleri

Depresyonun sınıflandırılması; belirtiler, belirti kümeleri, kapsam içi ve kapsam dışı olan ölçütler göz önüne alınarak yapılmaktadır. Böyle bir yaklaşımın örneği Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'ndaki (DSM-IV) Amerikan Psikiyatri Birliği'nin (1994) sınıflandırma sistemidir. DSM-IV' göre, duygu durumla ilgili bozukluklar yetişkinlerde, çocuklarda ve ergenlerde de ortaya çıkabilmektedir ve aynı kategorilerin kullanımıyla sınıflanmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 1994). Amerikan Psikiyatri Birliği'nin sınıflandırma sistemi olan DSM IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition)'e göre depresyon, şu alt gruplar içersinde değerlendirilmiştir (APA, 1994):

1. Majör depresif bozukluk.
2. Distimik bozukluk.
3. Bipolar bozukluktaki depresyon.

4. Genel bir tıbbi duruma bağlı depresyon.
5. Depresyonlu uyum bozukluğu.
6. Başka türlü adlandırılmayan depresif bozukluk.
 - a- Premenstrüel disforik bozukluk.
 - b- Minör depresif bozukluk.
 - c- Yineleyen kısa depresif bozukluk

Depresyonları pratik olarak Minör depresyonlar ve Majör depresyonlar olarak ikiye ayrılabilir. Her iki grup depresyonun da belirtileri (psikolojik ve somatik olarak) birbirine çok benzer. Minör depresyonun belirtileri genel olarak majör depresyon belirtilerinden daha hafiftir.

3.8.1.Majör Depresif Bozukluk

Majör depresyon, genellikle duygudurum bozuklukları konusunda uzmanlaşmış psikiyatristler tarafından tedavi edilir. Majör depresyonu olan kişilerde, depresif mizaç ve günlük aktiviteleri sürdürememenin yanı sıra, başka somatik ve emosyonel bozukluklar da bulunur. Majör depresyon, pratik açıdan bakıldığında “tipik”, “psikotik”, “bipolar”, “melankolik”, “mevsimsel” ve “atipik” olmak üzere altı alt tipe ayrılabilir. Seçilecek tedaviye etkisi açısından majör depresyonları hafif, orta ve ağır olarak ayırmak da yararlıdır.

Hafif: Kişi, depresyon belirtilerinden bazılarını gösterir ve günlük işleri yapmak için ek bir güç sarfetmesi gerekir.

Orta: Kişi, birçok depresyon belirtisini gösterir ve bunlar günlük rutin aktiviteleri engeller.

Ağır: Kişi, depresyonun nerdeyse tüm belirtilerini gösterir ve mevcut tablo kişinin günlük aktivitelerini belirgin şekilde kısıtlar (Öztürk, 2004).

3.8.2.Bipolar Depresyon

Bipolar bozukluk (iki uçlu bozukluk ya da daha önceki ismi ile “manik depresif psikoz”) belli bir düzen olmaksızın tekrarlayan depresif, manik ya da her ikisini de kapsayan, karma (mikst) ataklarla giden ve bu ataklar arasında kişinin tamamen sağlıklı duygudurumu haline dönebildiği (ötimi) kronik seyirli ve ataklarla seyreden bir duygulanım bozukluğudur. Bipolar I. bozukluk (depresif ve manik ataklarla seyreden), bipolar II. bozukluk (hipomani ve depresif ataklarla seyreden) ve bipolar III. bozukluk (somatik tedaviyle indüklenen hipomanik ataklarla ve depresif ataklarla seyrederek) olarak 3 klinik alt tipi vardır (Işık, 2003). Bipolar bozuklukta yaşam boyu hastalanma riski % 1’dir. Bipolar bozuklukta sıklık oranı erkekler için 9-15/100.000, kadınlar için 7.4-30/100.000’dir. Bipolar bozukluklar kadın ve erkekler arasında çok belirgin farklılıklar göstermemektedir. Bipolar bozukluğun yüksek sosyoekonomik düzeyde daha sık görüldüğü bildirilmiştir. Genelde bipolar bozukluğun başlangıcı major depresif bozukluktan daha erkendir. Başlangıç yaşı çocukluk çağından (5-6 yaş kadar erken) 50 yaşa kadar ve hatta nadir durumlarda daha geç yaşlara kadar değişkenlik gösterebilir. Ortalama başlangıç yaşı hem erkek hem kadınlar için 20’dir (Öztürk, 2001; Işık, 2003).

3.9.Depresyon Kuramları

3.9.1.Bilişsel -Davranışçı Model

Bilişsel davranışçı kuramlar çocuğun inançlarının (beliefs) rolünün önemini vurgularlar. Çocuğun inançları ile davranışları arasında oluşan tutarsızlıklar depresyona yol açabilir. Bu anlamda iki temel modelden bahsedilebilir:

A) Beck modeli

Beck’in depresyon teorisi bilişsel faktörlerin önemini vurgular. Temel olarak iki önermeyi ele alır:

a) Bir sendrom olarak depresyon

b) Teşhis olarak depresyon

Beck (1987) affektif bir tepkinin kişinin kendi deneyimlerini oluşturma şekline göre ortaya çıktığına inanır. Depresif bireyde kognisyon negatif bir şekilde yapılandırılmıştır. Yani diğer bir deyişle olayları görme ve değerlendirme şekli hatalı ve saptırılmış bir şekildedir. Beck kognitif üçlüye depresyonda önemli bir rol atfeder.

1) Kendisine bakış açısı

Depresif kişinin kognitif şemalarında yetersizlik, beceriksizlik ve kendini değersiz bulma vardır. Kötü deneyimler yaşadığında tüm bunları kendisine mal ederek kendisini işe yaramaz biri gibi görmeye başlar (Beck, 1987).

2) Dünyaya bakış açısı

Çevrenin kendisinden aşırı beklentisi olduğu izlenimi içinde olan kişi karşısına çıkan engelleri de başa çıkılamaz engeller olarak görmektedir. Çevre ile olan ilişkilerini başarısızlık, mahrum edilme ya da değersizleştirilme gibi yaşamaktadır (Beck, 1987).

3) Geleceğe bakış açısı

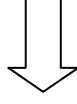
Depresif kişinin negatif işleyişi gelecekle de ilişkilidir. Bu kişi yaşadığı zorlukların ve acı çekmesinin sonsuza kadar süreceğine inanır. İşte bu yüzden de gelecekle ilgili olarak olumlu bir beklentisi yoktur. Gelecekte zorluklar, sıkıntılar, hayal kırıklıkları ve yetersizlikler onu beklemektedir. Bu tarzdaki şemaları olan kişi umutsuz bir tutum içinde olacaktır. Beck'e göre olumsuz kognitif üçlü ile ilgili en önemli şey tüm bu olumsuz değerlendirmelerin saptırılmış, gerçek dışı ve de mantıksız olmalarıdır. Kişi olaylar hakkında düşündüğünde ya da olayları yorumladığında bu üçlüyü temel alması sonucunda depresif belirtiler göstermeye başlayacaktır. Beck modelinde, depresyondaki çocukların sahip oldukları uygunsuz düşünceler ve inançlar bilgiyi işlemelerinde sorun yaratmaktadır. Bu inançlara örnek verecek olursak; kendileri, çevreleri ve gelecekleri ile ilgili negatif düşünceleri sayabiliriz. Gelen her yeni bilgi inançlarına göre yorumlanır ve inançları da dünyanın tehlikeli ya da kendilerinin beceriksiz olduğu şeklinde yapılandırıldıkları için onlar için gelecekle ilgili de bir ümit yoktur. Günlük hayatta karşılarına çıkan olayları üzüntü verici ve umutsuz olarak yaşadıkları için genellikle mutsuz olurlar. Fazla genelleştirme (belirli bir olayı tüm

olaylara uygulama) ve küçümseme şeklindeki yanlış kognitif stillere sahiptirler (Beck, 1987).

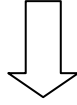
Beck'in bilişsel modeli, depresyonu açıklamada yaygın olan kabul gören bir yaklaşımdır. Beck'in modeline göre, uyumsuz bilişsel yapılar veya şemanın varlığı bütünüyle olumsuz ve depresif tarzda bilgi işleme yanlılığına neden olmaktadır (Ilardi ve Craighead, 1999). Depresif hastalar, depresif duygu ve depresif davranışlarına yol açan ya da bunların sürmesine neden olan bilgi işleme süreçlerinde işlevsizlikler göstermektedirler (Blackburn, Davidson ve Kendell, 1989). Beck, depresyonda temel inançların rolünü vurgulamaktadır. Beck'in bilişsel yaklaşımında aktarıldığına göre, "şemalar" depresyonun gelecekte ortaya çıkması açısından kişiyi eğilimli hale getirmektedir. Beck'e göre, belirli stres kaynakları tarafından aktive edilene kadar, depresif şemalar örtülü yapılar olarak bulunmaktadırlar (Ilardi ve Craighead, 1999; Sheppard ve Teasdale, 2000). Beck tarafından kavramsallaştırılan "bilişsel çarpıtmalar", majör depresif bozukluğun gelişmesi ve sürmesine neden olmaktadır. Düşünce içeriğindeki bu hataların, depresyonun iyileşmesiyle azaldığı vurgulanmaktadır (Sheppard ve Teasdale, 2004; Smith, O'Keeffe ve Christensen, 1994). Beck'in depresyonu açıklamada kullandığı kavramlardan biri de *bilişsel üçlü* yaklaşımıdır. Bu yaklaşım, depresyonun ortaya çıkmasında kişinin kendisini, dünyayı ve geleceği olumsuz algılamasının etkisinden söz etmektedir. Kişinin kendisi ile ilgili olumsuz görüşünü içeren ilk yapıya göre, kişi kendisini tanımlarken kendi değerini küçümseyici ifadeler kullanmaktadır ve benliğini değersiz olarak görmektedir. Kişinin dünyayı olumsuz görmesi durumunda, kişi yaşamından ve içinde bulunduğu çevreden memnun değildir. Dünyada her zaman mutsuzluk vardır ve dünya anlamsızdır. Kişinin geleceğini olumsuz gördüğü üçüncü yapıya göre ise kişi geleceğinden umutsuzdur ve çaresizdir (Blackburn ve diğerleri, 1989). Beck'in bu görüşleri çerçevesinde oluşturduğu depresyona ilişkin bilişsel modeli şekilde özetlenmiştir:

Depresyona İlişkin Modeli (Akt: Bozkurt, 1998):

Erken yaşam deneyimleri(Çeşitli eleştiriler ve ana-baba tarafından reddedilme)

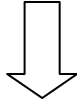


İşlevselliği bozulmuş, uyum bozan düşünce, inanç ve varsayımların (şemaların) oluşumu (Eğer sevilmiyorsam bu, değersizim demektir. Eğer sevilmiyorsam mutlu olamam.)

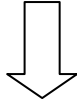


Yaşamın ileri dönemlerinde, şemalarla uyumlu olarak yaşanan bir deneyim

(Sevdiği veya tarafından sevildiğini düşündüğü bir arkadaşının olumu)

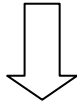


Şemaların aktivite olması



Olumsuz otomatik düşünceler (Bilişsel üçlü)

(Kimse beni sevmiyor, ben bir hiçim, onsuз yaşayamam, buna dayanamam, onun gibi olan birini bulamayacağım)



Depresyon Belirtileri

Davranışsal Boyutta

- Etkinliklerde azalma
- Daha önce zevk veren etkinliklerden geri çekilme
- Sorunla başa çıkma ve çözme davranışlarında yetersizlik

Motivasyonel Boyutta

- İlgide azalma
- Durgunluk
- Kendine güvene azalma

Fiziksel Boyutta

- Uyku bozukluğu
- İştahta azalma
- Cinsel ilgi ve istekte azalma

Bilişsel Boyutta

- Kararsızlık
- Konsantre olamama
- Bellekte zayıflama

Duygulanım Boyutunda

- Üzüntü
- Suçluluk
- Utanç
- Kaygı
- Öfke

Beck, depresyonun gelişimini yukarıdaki şekildeki gibi özetlemektedir. Buna göre, kişinin erken dönem yaşantıları, kendi ve dünya ile ilgili bazı temel işlevsel olmayan şemalarının gelişmesine yol açmaktadır. Bu şemalar, kişinin dünyasını yordayabilmesi ve yaşantılarını anlamlandırabilmesi için gereklidir. Bu anlamlandırmalar da işlevsel olmayanlar depresyonun oluşumuna yol açabilmektedir. Ancak, işlevsel olmayan şema ve sayılılar tek başına depresyonu açıklamamaktadır ve depresif şemaları aktive edici kritik olaylarla aktive olmaktadır. İşlevsel olmayan düşünceler, kritik bir olayla aktive olunca “olumsuz otomatik düşünceler” sürekli akla gelmektedir. Bu otomatik düşünceler de depresyondaki duygusal, bilişsel, davranışsal, somatik ve motivasyonel belirtileri ortaya çıkarmaktadır. Depresif semptomların artması da olumsuz otomatik düşüncelerin sıklaşmasını sağlayarak kısır bir döngüye neden olmaktadır (Savaşır ve Batur, 2003).

B) Seligman modeli

Depresyonun bilişsel modelleri arasındaki en iyi araştırmalardan biri de, Abramson, Seligman ve Teasdale (1978) tarafından ortaya konan “öğrenilmiş çaresizlik (learned helplessness) modeli”dir. Kontrol edilemez sonuçlara maruz kalan hayvanlarda gözlenen performans azalmalarını araştırmak için öğrenilmiş çaresizlik kuramı geliştirilmiştir (Hammen, 1988). Modele göre bir deneyde 24 hayvan kafesine kapatılıp alttan elektrik şoku gibi can yakan ve hayvanın kontrol edemediği bir uyaran verildiğinde, kurtulma davranışı gösterip kafesinden çıkmaya çalışan hayvan zaman içinde bunu başaramadığını anlayacak ve kontrol edemediği bu uyaran karşısında çaresizlik durumu yaşayarak kendisini bırakıp olayı kabullenecektir.

Burada şu etkenlerin rolü olabileceği düşünülür:

a)Hayvan çaresizliği öğrendiği için nasıl olsa kontrol edemem duygusu içinde kontrolü sağlamak için gerekli çabayı göstermez (motivasyon eksikliği),

b)Uyarana karşı duygusal tepkisi azalmış olup boyun eğici tutum içine girdiğinden çaba göstermiyor olabilir (duygusal eksiklik),

c)Tepki-sonuç ilişkilerini görememeye bağılı olarak kontrol edebileceğı durumları da artık tanıyamaz hale gelir (çağrışım eksikliğı) (LaGrange, Folmer, Cole, Dallaire, Ciesla, Pineda ve Truss, 2008).

Hayvanlar, kaçınamadıkları travmatik şartlara (elektrik şoku ya da şiddetli gürültü) maruz bırakıldıklarında; apati, iştah azalması, cinsel güç kaybı ve normal saldırganlığın azalması gibi depresyon belirtileri geliştirirler. Bu semptomlar, kaçınabildikleri ya da uygun bir tepkiyle durdurabildikleri travmatik şartlara maruz bırakılan hayvanlarda görülmemektedir (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995). Kontrol edilemez sonuçlara bir tepki olarak insandaki depresyonu açıklamak için de kullanılmaktadır (Hammen, 1988). Kontrol edilemez olaylara maruz kalan insanlar, verecekleri tepkilerin ve sonuçların birbirinden bağımsız olduğunu, olaylar karşısında verecekleri tepkilerin boş olduğunu öğrenmektedirler (Alloy, Peterson, Abramson ve Seligman, 1984). Öğrenilmiş çaresizlik modeline göre, öğrenilen çaresizlik sonucunda, motivasyonel, bilişsel ve duygusal alanlarda bozulmalar olmaktadır (Abramson, Seligman ve Teasdale, 1978).

3.9.2.Ellis'in Düşünsel Duygulanımcı Terapi Yaklaşımı

Albert Ellis, duygusal bozuklukların temel belirleyicisinin “mantık dışı bilişsel (irrational beliefs) sistem” olduğunu ve mantık dışı bilişlerin, depresyonun da aralarında bulunduğu çeşitli psikolojik sıkıntılarla ilişkili olduğunu belirtmektedir (Daly ve Burton, 1983). Ellis 1955'te Düşünsel Duygulanımcı Terapi adlı bir terapi geliştirmiş (Becker & Rosenfeld, 1976) ve mantık dışı bilişlerin, duygusal uyumsuzluğun temel nedeni olduğunu kabul etmiştir (Malouff ve Schutte, 1986). Ellis tarafından ortaya konan bu yaklaşımın temel varsayımı; mantık dışı tutumların, bilişlerin ve düşüncelerin duygusal strese neden olduğu ve sürdürdüğüdür (Vestre, 1984; Zurawski ve Smith, 1987).

Ellis'in modeline göre, mantık dışı olan inançlar terapötik süreçle değişebilir (Zurawski ve Smith, 1987). Terapi süreci, mantık dışı inançları ortadan kaldırarak uyumsuzluğu azaltmayı amaçlamaktadır (Malouff ve Schutte, 1986). Terapide, kişilere gerçekçi olmayan çıkarımları, yüklemeleri ve onları nasıl reddedebileceğı gösterilmektedir (Ellis, 1993). Ellis, belirli bireylerin mantık dışı düşünmeye eğilimli

olduğundan (Goldfried ve Sobocinski, 1975) ve duygusal bozuklukların mantık dışı düşünce örüntülerine bağlı olarak kendine telkinde bulunur gibi geliştiğinden söz etmektedir (Newmark ve Ziff, 1977).

Ellis, mantık dışı olan düşünce örüntülerinden söz ederken A-B-C kuramını ortaya koymuştur: A, aktive edici olaylar; B, bireyin inançları; C, duygusal sonuçlar (Ellis, 2007).

3.9.3.Psikanalitik Kuram

Psikoanalitik görüşe göre ruhsal çökkünlükteki belirtiler, yas tutma sürecindeki belirtilere benzemektedir ve Freud (1917/1957) eserinde “melankoli ve yası” ele alırken nesne kaybı üzerinde durmaktadır. Yas sürecinde gerçek bir sevgi nesnesinin yitimi varken, depresyonda gerçek bir sevgi nesnesi yitiminin olması şart değildir. Gerçek sevgi nesnesi yitimi yoksa bilinçdışı imgesel bir yitim söz konusudur. Depresif kişide sevdiği tarafından terk edilmiş gibi bir yitim duygusu ortaya çıkmaktadır. Bu duygunun gerçek dayanakları olabilmekte ya da olmayabilmektedir. Yitim duygusu, sevgi (özlem) ile bilinçdışı kin ve nefreti uyarır ve böylece üst benlik, kin ve nefreti bireyin kendine (ego) yöneltir (Akt. Öztürk, 2004). Freud, kaybedilen bir sevgi nesnesine yönelik duyulacak öfkenin egoya yöneltilmesi durumunda patolojik bir yasin ortaya çıkacağını ifade etmektedir.

Freud’un tanımladığı patolojik yas durumunda kişi egosuna olumsuz değerler yüklemektedir, bunun sonucunda kişinin özsaygısı düşer ve kişi de kendini değersiz, küçük ve suçlu görür. Yaşam anlamını yitirir ve öfke duygusunun olumlu bir şekilde dışa vurulamaması sonucu, ruhsal çökkünlük yani depresyon oluşur. Çökkünlükte, yitim duygusuna “artık sevilmiyorum, ben artık kötüyüm” duygusu eşlik eder ve özsaygı düşer; gerçek yas ile aradaki temel fark da budur (Freud 1917;1957; Akt. Öztürk, 2004). Otto Fenichel (1945)’e göre, depresyon olayında bireyin değerinin (selfesteem) kaybolması söz konusudur. Bu kaybı depresif kişi subjektif olarak iki şekilde değerlendirir. Birincisi; eğer kendi değerinin azalması, kaybolması dıştan gelen ve kişiyi ruhsal yönden destekleyen, besleyen bir kaynağın kaybına bağlı ise “ her şeyi kaybettim, dünya şimdi bomboş” diye düşünür. İkincisi; eğer kendi değerinin kaybı, introjekte ettiği (içselleştirdiği) süperegodan gelen kaynakların kaybına bağlı ise (yani

cezalandırılma vicdan söz konusu ise) “her şeyi kaybettim, çünkü hiç birini hak etmiyorum, hiçbir şeye layık değilim” diye düşünür (Akt. Kozacıoğlu ve Gördür, 1995). Horney (1945)’e göre ise depresyon reddedici ana-baba tutumundan dolayı oluşur. Reddedici ana-baba tarafından yetiştirilen çocuk, yalnızlık ve güvensizlik duygusuyla büyür. Çocuğun sevmeye ihtiyacı vardır ama eleştirilmekten, reddedilmekten korkar, böylece alınganlık, umutsuzluk duyguları ve depresyon olur (Akt. Alper, 1999). Klein (1975) ise, sadece sevgi kaybı korkusu ile belirli olmayan ancak nefret edilen objeye duyulan arzu ile ilgili suçluluk duygusuyla ilişkili “depresif pozisyon” diye adlandırdığı bir büyük ambivalans periyodunun olduğunu, eğer bu karmaşık duygular çözülmemişse çocuğu sonradan olacak depresyona yatkınlaştırdığını öne sürmüştür (Akt. Alper, 1999). Fenichel (1968), ise depresyonu bir sevgi tutsaklığı olarak tanımlamaktadır. Fenichel, depresyonu, çocukluktaki bir obje kaybı yaşantısının kendine yöneltilen etkilerine bağlanmış depresif kişinin, erken çocuklukla ilgili bir narsistik yara taşıdığını öne sürmüştür (Ayok, 1995; Alper, 1999). Freud ve Abraham’ın teorilerini geliştiren Rado ise, depresyonu bir sevgi çağrısı olarak tanımlamaktadır. Depresif kişi kendine güvensiz ve sürekli beğenilme gereksinimi içindedir. Sevilen nesnenin kayıp edilmesi halinde depresyonlu kişinin ilk tepkisi isyan dolu bir kızgınlıktır. Depresif kişi, saldırganlık eğilimi nedeniyle bu kayıptan dolayı kendisini suçlar ancak bunun hemen ardından da egosunda, kaybedilen objenin “kötü yanlarını” suçlamaya başlar (Ayverdi, 1990; Ayok, 1995). Freud’un formülasyonunu yeniden düzenleyen Jacobson ise, melankolik hastaların, gerçekten içe aldıkları o nesnelere bütün özelliklerini almamalarına karşın, sevgi nesnelere kaybetmiş, değersizleşmiş gibi davrandıklarını öne sürmüştür. Bunun sonucunda benlik kendini kötü nesne olarak hisseder ve sonuçta bu kötü iç nesne veya kaybedilen dış sevgi nesnesi sadistik süperego’ya dönüştürülür. Daha sonra ego; zalim, güçlü annesinin eziyet ettiği, çaresiz, güçsüz bir çocuk gibi süperegonun kurbanı olur. Jacobson’a göre, depresif kişilerin psikolojik sorunu öz değer kaybı ve özgül ego zayıflığı olarak abartılmış bağımlılıktır. Ona göre depresyon yalnızca ego psikolojisi bakış açısıyla bakılamayacak bir sendromdur. Jacobson, agresyonun altta yatan bir çatışmayla benlik imajlarına yönelmesinin depresyona yol açtığına inanır (Alper, 1999).

4.AFFEDİCİLİK

4.1.Affetme Kavramının Tarihçesi

Yapılan bir hatayı affetme eski bir kavramdır (Droll, 1984). Affetmenin zıttı olan intikam ise, kişiye verilmiş bir zarar sonrası durumu dengelemek için kullanılan ilkel bir tepki olarak görülmektedir. İlkel topluluklardan, büyük dinlerin ve modern hukuk sisteminin ortaya çıkışına kadar, intikam zararla baş etmede genel kabul gören bir yöntem olarak karşımıza çıkmaktadır. İlk edebiyat örneklerinde de affetmenin intikamdan daha az vurgulandığı görülmektedir. Örneğin, Yunan mitolojisinde, intikam olayları affetmeden daha fazla anlatılmaktadır (Taysi, 2007). İntikam daha eski ve dürtüsel bir cevaptır. Bireyler bir hataya intikam ile cevap verdiklerinde ortaya çıkan en az üç zarar vardır. Birincisi; intikam grup uyumuna müdahale eder, böylelikle toplum zayıflar ve dış grup baskılarına daha duyarlı hale gelir. İkincisi; intikam alma davranışı ile bireylerin eline savunma sorumluluğu yerleştirilir, böylece toplumun sorumlulukları zayıflar ve gücü aşınır. Sonuncusu da, bireyler hatayı olduğundan daha büyük algılayabilirler ve bu nedenle suça cevap verme esnasında, suçun şiddeti ile verilen tepki tamamen orantısız olabilir (Droll, 1984). Bu nedenle insanlar kişilerarası hataların etkilerine karşı çeşitli çözüm yolları geliştirmişlerdir (Fry ve Björkqvist, 1997). Affetmenin zıttı olarak düşünülen intikam alma ve misilleme yapmanın toplum açısından masraflı hale gelmesiyle birlikte toplum yavaş yavaş affetmenin önemini anlamaya başlamış ve edebiyat da bu yeni değeri yansıtacak şekilde gelişerek affetmeyi övmüş ve intikamın zararlarını anlatmaya başlamıştır. Dostoyevski, Twain, O'Neil, Elliot, Dickens, Franklin ve birçok yazar eserlerinde bu konuyu vurgulamıştır (Droll, 1984). Affetmenin kaçınma davranışı ve intikamın döngüsel yapısını kesintiye uğratması sayesinde insanlar suçluya karşı doğal olan negatif tepkilerini bastırarak, bunun yerine gitgide pozitif olanları hayata geçirmek için motive olmaktadır (McCullough ve Witvliet, 2001).

Felsefe ve din literatüründe ahlaki bir erdem olarak karşımıza çıkan affetme, merhamet ve vicdan kavramlarıyla örtüşmektedir. Özellikle dini anlamda affedicilik ilkesi erdemlilik kavramıyla eşdeğerdir (Yolaçan, 2008; Enright ve Fitzgibbons, 2000). Kişinin erdemlilik düzeyi, kendisine karşı suç işleyen bireyleri affetme oranı ile eş

tutulmuştur. Yüzyıllar boyu toplumlar affetme kavramını olumlu kişilik oranlarıyla eşleştirmişlerdir. İncitilen kişinin suçluyu affetmesi merhamet ve vicdan kavramlarıyla örtüştürülmektedir. Merhametli insan karşısındaki bireyi bağışlarken kin ve intikam duygularını içinde barındırmaz. Bu yönüyle affetme, din ve felsefede, ahlakla bağlantılı olarak ele alınmaktadır (Yolaçan, 2008; Emmons ve Paloutzian, 2003; Enright ve Fitzgibbons, 2000). Görüldüğü gibi din ve felsefe literatüründe affetme, bir zorunluluktan öte kişinin kendi tercihine bırakılmış bir durumdur. Kişi kendini inciten veya mağdur eden bireyi isterse affeder isterse affetmez. Ama affederse olumlu ilişkilerin başlamasına yol açacağından ve bireyin hem kendinde hem de suçlu da olumlu psikolojik ilişkiler yaratacağından ahlaki olarak yüksek değere sahip olacağı kanısına varılmıştır (Akın ve Sarıçam, 2013).

4.2.Kavramsal Açıdan Affetme

Affetme (forgive) kelimesi etimolojik olarak eski İngilizcede "şikayetleri bırakma ve kızgınlığı bitirme" demektir (Droll, 1984). Rye ve Pargament (2002)'nin affetmeyi, bireyin haksızlığa tepki olarak olumsuz duyguları (düşmanlık... vb.), olumsuz bilişi (intikam düşünceleri... vb.) ve olumsuz davranışları (sözel saldırı... vb.) bırakması; bazı durumlarda da olumlu tepkiler vermesi olarak tanımladığı görülmektedir. Hargrave (1994) ise affediciliği; hatalı olan birisine karşı öfkenin sonlandırılması olarak tanımlamıştır. McCullough (2001), affetmeyi bir kimse tarafından zarara uğramış bir insanda meydana gelen sosyal-motivasyonel değişimler takımı olarak tanımlamaktadır. Tüm dünya dinleri bir "affetme" ve "affedilme" kavramına sahiptir. Topluma ve kişilerarası ilişkilere düzenlemeler getiren dinler, bu kavramlara sağlayacağı içsel ve toplumsal huzur açısından değer vermişlerdir. Affetme (Enright ve Gassin, 1992)'ye göre ise affetme, olumsuz etkilerin, biliş ve davranışların yerini olumlu duyguların; empatinin, ruhsal dengenin, saygının, merhamet ve uzlaşmanın aldığı bir süreçtir. Worthington'a (1998) göre ise affetme, inciten bireye karşı oluşan öfke, olumsuz duygu, intikam veya misilleme duygusundan kaçınma güdüsüdür. Walsch (1999) affetmeyi; geçmiş acıların, incinmelerin gitmesine izin veren, kalbin ve canlılığın iyileşmesini sağlayan bir karar olarak tanımlamaktadır. Hill (2001), ise affetmeyi bir çatışma sonrasında, kişilerarası ilişkileri düzenleyen, sağlıklı insan gelişiminin merkezi olarak düşünmektedir. Affetmeye diğer bir bakış açısı da incinen kişinin öfkesini,

nefretini karşısındaki kişiye karşı korumaya devam etmesi ya da bunlardan vazgeçerek iyimser davranmasıdır. Bu tanım, affetmenin bir iç psikik fenomen olduğunu göstermektedir. Bu bakış açısında, incinen kişi öfkesini ve nefretini suçlu kişiye karşı korumaya devam etmektedir ya da öfke ve intikamdan vazgeçip iyilikseverlikle yaklaşmaya çalışmaktadır (Baumeister, Exline ve Sommer, 1998).

4.3.Affediciliği Etkileyen Faktörler

4.3.1.Özür Dileme

Özür dileme, kişinin suçlu olduğunu kabul ettiğinin, olumsuz davranışın sorumluluğunu üstlendiğinin ve affedilmeyi beklediğinin bir göstergesidir (Yıldırım, 2009). Samimi bir özür ve pişmanlık ifadesi affedilmek için güçlü bir faktördür (McCullough, 2000). Özür, mağdurların suçlunun davranışına ilişkin daha olumlu atıflar yapmasını veya suçlu hakkındaki olumsuz çıkarımlarını yumuşatmasını sağlayabilir (Takaku, 2001). Özür, empatiyi kolaylaştırırken empati daha fazla affetmeyi sağlamaktadır. İlişki uyumu ve bağlanma daha fazla özre, empatiye ve sonuç olarak daha fazla affetmeye yol açmaktadır (Taysi, 2007).

4.3.2.Empati

Empati, kişinin bir iletişim esnasında, kendisini karşısındakinin yerine koyup olaylara onun bakış açısıyla bakarak duygu ve düşüncelerini doğru olarak anlamaya çalışması ve duyarlı bir yaklaşım içinde olmasıdır. Diğer bir deyişle, empati başka bir kişinin iç dünyasında düşünebilme, hissedebilme, duygu ve düşüncelerine karşılık verebilme olarak da düşünülebilir (Pala, 2008). Empati affetmeyi kolaylaştıran önemli faktörlerdendir, diğerlerini affetmede uzlaştırıcıdır ve kişinin affetme derecesini etkiler. Saldırganla empati kurabilen bireylerde, affetme davranışının daha çok arttığını ve böylelikle empatik eğilimin affedicilik ile ilişkili olabileceğini belirten araştırmalar vardır (McCullough ve diğerleri, 1998). Worthington ve Wade (1999)'a göre bireyler arası affedicilik olarak açıkladıkları modellerinde affedicilik modellerinde affedicilik kavramına etki eden kavramlar içerisinde yer alan empatiyi, modelin önemli değişkeni olarak belirlemiş ve diğer değişkenleri de empati kavramı çerçevesi içerisinde değerlendirmeye almıştır.

4.3.3 Kişilik Özellikleri

Affetmeyi etkileyen faktörlerden birisi kişilik özellikleridir. Olumsuz kişilik özellikleri olarak belirlenen kronik düşmanlık, öfkeli kişilik, kin tutma gibi özelliklere sahip olan kişilerin daha zor affettiği görülmüştür. Kişilerarası bir hata meydana geldiği zaman, kurban hatayı incitici, saldırgan ya da her ikisinin karışımı gibi algılayabilir (Bery, Worthington, O'Connor, Parrot ve Wade, 2005). Korku duygusu yaşayan kişilerde bu duygu ile affetmeme davranışı arasında dolaylı bir ilişki bulunmuştur. Korku dolayısıyla acı veren olayın tekrarlanması endişesi olduğunda, affetmenin gerçekleşmediği tespit edilmiştir (Bery ve diğerleri, 2005). Taysi (2007)'ye göre başkalarını affetmede yetersizliği olan kişilerin, önüne geçilmez öfke ve intikamları vardır ve intikam istekleri kronik olduğu için affetmede yetersizdirler. Kendinden nefret etme ve depresyon gibi olumsuz psikolojiler içinde olmak da affetmeme davranışında önemli görülen diğer hususlardır (Kara, 2009). İçsel affetmenin alçakgönüllük ve sakinlik ile buna karşın beklentisel veya çıkarıcı affetmenin ise kendini beğenmişlik, kendini haklı görme ve suçlu ile uzlaşma isteğinin olmaması ile bağlantılı olduğunu düşünen araştırmacılar vardır (McCullough ve Worthington 1994).

Türkiye'de gerçekleştirilen bir araştırmada da affediciliğin; alçakgönüllük ile pozitif, gurur ile negatif ilişkili olduğu görülmüştür (Ayten, 2011).

4.4.4. Suçun Şiddeti ve Boyutu

Literatür incelendiğinde affetmeyi etkileyen önemli değişkenlerden birinde suçun şiddeti olduğu görülmektedir. Boon ve Sulsky (1997)'e göre suçun şiddeti arttıkça inciten kişiye yönelik sorumluluk yüklemeleri artar, affetme ise azalır. Hall ve Fincham (2008)'a göre de hatanın büyüklüğü (şiddeti) arttıkça affetme azalır. Vangelisti ve Young (2000) yaptıkları çalışmada kasıtlı yapıldığı düşünülen hataların daha düşmanca duygulara sebep olduğunu ve affetmeyi azalttığını göstermektedir. Fincham, Jackson ve Beach (2005) ise suçun şiddetine ilişkin hem öznel hem de nesnel değerlendirmelerin bağışlamayı yordadığını bulmuşlardır. Ancak suçun şiddeti bazı koşullar çerçevesinde etkili olmaktadır. Bu koşullar suça ilişkin yüklemeler ve reddedilme duyarlılığıdır. Maruz kaldıkları suça ilişkin niyetsellik, bencillik ve suçlu bulma şeklindeki yüklemeler bağışlama ile olumsuz yönde ilişki göstermektedir.

Yapılan yüklemeler öznel olarak değerlendirilen suçun şiddeti ile bağışlama arasındaki ilişkide rol oynamaktadır. Diğer taraftan reddedilme duyarlılığı düşük olan bireylerin suçun şiddetinin arttığı koşulda bağışlamaları zorlaşırken, reddedilme duyarlılığı yüksek olan bireylerde suçun şiddetinin artması bağışlamayı etkilememekle birlikte daha zor bağışlama görülmektedir. Braithwaite, Fincham ve Lambert'e (2009) göre ise affetme sürecinde hatanın özelliklerine ilişkin düşünceler ve hatanın nasıl algılandığı başkalarını affetmeyi etkilemektedir. Taysi'nin (2007) zararın algılanan şiddeti ile affetme arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, zararın algılanan şiddeti arttıkça affetmenin azaldığı görülmüştür. Hamilton (1978)'e göre suçun şiddeti arttıkça mağdur kişiye yönelik yüklemelerin arttığını, affetmenin ise azaldığını bulmuştur. Tüm bu araştırmalara bakıldığında hatanın şiddeti ile affetmenin yakından ilişkili olduğu görülmektedir.

4.4.5.Dindarlık

Affetmeye ilişkin dini kavramsallaştırmalar olgunun anlaşılması için önem taşımaktadır. Din bir değer kaynağı ve yaşantısı, bir davranış ve uyum tarzı olarak, insan kişiliğinin ve karakterinin en derin yapıcı unsurudur (Özdoğan, 2006). Yüce bir varlığa içtenlikle inanma ve ona bağlanma olan iman, kişinin yaşamı için gerekli olan tüm motivasyon formlarına etki eden derin bir psikolojik durumdur (Alawneh, 2004). Dindarlık da inanç ve davranışlar arasında bağ kurma olarak tanımlanır (Fowler, 1996). İncil, Kur'an, Tevrat ve diğer kutsal kitaplarda affetmeden bahsedilir. Bu nedenle affetme ve dindarlık ilişkisi araştırılan bir konu olmuştur. Dindarlık-affedicilik ilişkisinin netlik kazanması için daha fazla araştırılmaya ihtiyaç duyulsa da dindarlık ile affetme eğilimi arasında ilişkinin olduğunu gösteren deliller bulunmaktadır (Orathinkal ve Vansteenwegen'in, 2007; Aytan, 2009; Macaskill, 2007; Webb, Chickering, Colburn, Heisler ve Call, 2005; Hui ve diğerleri, 2006; Lawler-Row ve Piferi, 2006). Krause ve Ellison (2003) dindar insanların bazılarının, suçlu kişinin pişmanlık duymasını bağışlamanın bir koşulu olarak gördüklerini, diğerlerinin ise bu tür bir koşul öne sürmediklerini belirterek bir ayırım yapmışlar; koşul öne sürmeden bağışlama eğiliminin de daha iyi sağlık durumu ile olumlu biçimde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Tek Tanrılı dinlerde, bağışlama konusunda adalet ve merhametin karışımı bir vurgu söz konusudur. Budizm ve Hinduizm'de de bağışlamamanın, dünyaya yeniden gelindiğinde karma

aracılığıyla tekrar ortaya çıkacağı inancı vardır. Budist inançta ve Hindu inancında bağışlama kavramı ahlak üzerine odaklanmaktadır (Exline, Worthington, Hill ve McCullough, 2003). McCullough ve Worthington (1999) yedi farklı araştırmanın sonuçlarını derledikleri bir çalışma sonucunda, kendini daha yüksek düzeyde dindar olarak tanımlayan kişilerin kendilerini daha az dindar olarak tanımlayanlarla karşılaştırıldığında kendilerini daha “bağışlayıcı” gördüklerini ortaya koymuşlardır. Yapılan araştırmalarda elde edilen bütün bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde dindarlığın, suçluyu bağışlamada, ona karşı iyimser duygular beslemede, ondan kaçma ve öç alma eğiliminin azalmasında önemli bir rolünün olduğu söylenebilir (Ayten, 2009).

4.4.6.Kültür

Affedicilik değişik bağlam ve kültürler içerisinde farklı şekillerde ifade edilebilir. Toplulukçu kültürlerde bireyler, güçlü bir şekilde yasaklanan normlara uygun davranma eğiliminde olmalarına rağmen, affedicilik için geliştirilen bireysel modeller, bu erdemi bireysel bir karar ya da tercih olarak yorumlama eğilimindedirler. Modern batı psikoloji literatüründe başkalarını affetme üzerine vurgu yapılmıştır (Ayten, 2012).

Toplulukçu dünya görüşlerinde bireyler kendi kimliklerini sosyal olarak inşa eder ve kolektif normları, ilişkileri ve kolektif iyi oluşu vurgularlar. Bu kültürlerde affetme, öncelikle kişilerarası bir yapı olarak tasarlanmış olabilir (Cheung ve Leung, 1998), affetme ve uzlaşmanın yakından ilişkili olmasıyla, affetme bireysel karardan ziyade öngörülen bir görevdir (Ting-Toomey, 1988) ve affetmenin ilişkisel motivasyonları baskındır (Ho, 1993). Buna karşılık bireyci dünya görüşleri kimliklerini kendi odaklı, bireysel sorumluluğu vurgulayarak ve bireysel iyi oluşla yapılandırır. Sonuç olarak bireyci kültürlerde affetme öncelikle içsel olarak yapılandırılır, uzlaşmadan açıkça ayrılır ve affetmede kişisel başa çıkma motivasyonları baskındır (Paz, Neto ve Mullet, 2008).

4.5.Affedicilik Kuramları

4.5.1.Psikanalitik Kuram

Affetme konusu, ilişkilerde devamlılığı sağlama ve mağdur tarafın zihinsel sağlığı açısından önemli olmasına rağmen psikanalitik literatürde ihmal edilen bir konu olmuştur. Horwitz (2005) bunun nedeninin affetmenin dinsel bir konu olarak görülmesi olduğunu söylemektedir. Bu düşünceyle birlikte, gerçek affetme önemli içsel ve kişinin öfkesi ile olan bilinçli ve bilinçdışı çalışmalarını içerir. Affetmenin kapasitesi de psikanalitik teorisyenler tarafından büyük ölçüde göz ardı edilmiş, marjinal bir konu olarak görülmüştür. Dolayısıyla affetme ile ilgili psikanalitik veya psikodinamik kuramı temel alan çalışmaların tarihi çok eski değildir (Brandsma, 1982; Lapsley, 1966; Montville, 1989; Pingleton, 1989, 1993; Wapnick, 1985, Akt: Şahin, 2013). Affetme kelimesi Freud'un bütün çalışmalarında ancak beş kez görülmekte ve bu çalışmalarda da Freud bilimsel bir anlamdan uzak olarak affetmeye yer vermektedir (Taysi, 2007). İnsan etkileşiminin bu boyutunu çalışan analistler tipik olarak üç engelle karşılaştıklarını belirtmektedirler. Birincisi; affetme genellikle kişilerarası bir harekettir ve içsel temelleri belirgin değildir. İkincisi; affetme genellikle mazoşist bir tepki oluşturma şekli olan diğer yanğını dönme veya iyi geçinmek için kişinin öfkesini bastırma anlamına gelir; gerçek affetme ve onun tersi olan sözde affetme gibi. Üçüncü engel ise affetme teriminin genel olarak dini topluluklar tarafından öncelenmiş olması, bilimsel ve psikanalitik söylemin dışında görülmesidir (Horwitz, 2005). Psikodinamik yaklaşımda, affetmenin gelişimi anne-bebek ilişkisi açısından açıklanmaya çalışılmıştır. Affetmenin psişik gelişimi, anne-bebek ilişkisine dayanmaktadır. Anne, bebeğinin kendisini kullanmasına izin vermekte ve onun bitmek tükenmek bilmeyen isteklerine cevap vermektedir. Bebeğin anneyi kullanması ve bu isteklerine kızsız bile annenin bebeği affedici bir tutum içinde kabul etmesi, bebeğe affetmeyi öğretmektedir (Taysi, 2007). Sonuç olarak, psikodinamik yaklaşımda, affetmenin hayatın ilk yıllarında başladığı, kişinin diğerleriyle gerçek ve fantezi ilişkileri ve kendi iç psişik süreçlerinin etkileşimiyle ortaya çıktığı ifade edilmektedir. Her bir gelişim döneminin affetme yeteneğinin kazanımında etkili olduğu belirtilmiştir (Taysi, 2007).

4.5.2.Psikolojik Süreç Modeli

Affetmenin Psikolojik Süreç Modeli'nde affetme kişilerarası bir süreç olarak görülmektedir. Gerçek affetmeyi ve sahte affetme ile affetmeye benzeyen fakat affetmeden farklı olan diğer kavramları ayırt etmek oldukça önemlidir. Gerçek affetme, haksız yere incitilen bir kişinin, kendisinin haklı kızgınlık ve misillemelerinden vazgeçerek suçluya merhametini sunmasıdır. Bu affetme tanımının özünde üç noktaya dikkat çekilmektedir. Birincisi; incinen taraf, gerçek bir haksızlığı ayırt etme yeteneğine sahiptir. İkincisi; incinen taraf, isteyerek ve zorlama olmaksızın merhametle tepki vermeyi haklı intikamına tercih eder. Üçüncüsü; affetme manevidir ve iyi insan ilişkileri ile ilgilidir. Bu noktalar, gerçek affetmeyi benzer diğer formlarından ayırmaya yardımcı olmaktadır (Enright ve Coyle, 1998). Süreç modelleri içsel süreç modelleri ve kişiler arası süreç modelleri olarak iki alt gruba ayrılabilir.

İçsel Süreç Modelleri: Çeşitli affetme modelleri suçun ardından suçlunun eylemine bakılmaksızın affedenin üstlenmesi gereken; bilişsel, duygusal ve davranışsal basamakları tanımlarlar. Affetme, affedilen kişinin pişman olması ya da vicdan azabı duymasından bağımsız olarak gerçekleşen koşulsuz bir eylem olarak ele alınır (Ergüner-Tekinalp ve Terzi, 2012).

Kişilerarası Süreç Modelleri: Bazı teorisyenler affeden ve affedilenin ikisinin de dâhil olduğu kişilerarası süreç modellerini tanımlamışlardır. Martin'in (1953) modeli affetme ile ilgili beş aşama önermektedir: (a) İntikam almayı reddetmek veya sürekli bozuk bir ilişkiyi kabul etmek; (b) özür dilemek veya ilişkinin yeniden kurulmasını arzu etmek; (c) suçu işleyenin ilişkiye zarar veren nedenleri açıklaması veya şikâyet etmesi; (d) suçlunun pişmanlığı ve (e) karşılıklı güven ve inanca dayalı ilişkinin yeniden kurulması. Augsburg (1981), Loewen (1970) ve Nelson (1992) da benzer kişilerarası süreç modellerini önermişlerdir. Enright ve Human Development Group (2000)'da affetmeyi teşvik etmek için "kişiler arası affetmede süreç modeli" ni tasarlamışlardır. Enright'ın çalışmalarını deneysel araştırmalara veya klinik pratiğe rehberlik edecek oranda net olan tek model olarak gören araştırmacılar vardır (McCullough ve Worthington 1994). Bu model 4 aşama ve 20 birimden oluşmaktadır. Affetmenin süreç modelindeki evreler; ortaya çıkarma evresi, karar verme evresi, çalışma evresi ve derinleştirme evresidir (Enright ve Fitzgibbons, 2000). Enright ve North (1998),

affetmenin insanlar arasında oluşan, bir bireyin diğerini, aile üyelerinin karşılıklı olarak birbirlerini ya da bir milletin başka bir milleti affettiği türü olan kişilerarası affetme üzerine odaklanmışlardır. Bununla beraber, affetmenin ruhsal boyutlarla bağlantısı ve inancın insanların affetmelerine yardımcı olma rolü reddedilmemektedir. Ancak herhangi bir inanca sahip olunarak ya da hiçbir inanca sahip olunmaksızın affetmenin mümkün olduğunu göstermeyi amaçlamaktadırlar. Bu modelde affetmenin bir seçim olduğuna inanılmaktadır. Bazı gruplarda affetme zorunluluk olarak görünse de bireyin affetmeyi seçmesi, özgür iradesine bağlıdır. Gerçek affetme için, bireyin affetmenin anlamını ve ahlaki önemini kavramış olması ve affetmeyi hayatının bir parçası olarak seçmesi gerekmektedir (Enright ve Kittle, 1999). Enright'ın affetme aşamaları, Kohlberg'in altı basamaklı ahlak gelişimiyle yapısal benzerlik göstermektedir (Sells ve Hargrave, 1998).

1. İntikamcı affetme: Affetmenin sadece bireyin acısı ile paralel bir misillemenin ardından mümkün olduğu durumdur.

2. Tazminatlı affetme: Suçun yaralarını sarma veya kaybedilenin geri verilmesinin ardından affetmenin bahşedilmesidir.

3. Beklentili affetme: Toplumsal baskı karşısında verilen bir tepki olarak affetme durumudur.

4. Kuralcı beklentili affetme: Bir ahlak kuralı veya dini inanç gibi otoritenin neden olduğu affetmenin bahşedilmesidir.

5. Sosyal Uyum: Affetme, sosyal uyumsuzluğu azaltmanın ve barışı korumanın bir yolu olarak bahşedilir.

6. Sevgi eylemi olarak affetme: İncitici davranış, sevginin bağlılığını değiştirmemektedir.

7. Affetme uzlaşma olasılığının sürdürülmesidir.

Ortaya çıkarma evresi: Bu aşamada kişi yaşadığı öfke gibi kendi duygularının farkına varmaya çalışır. Bireyin psikolojik savunmaları, utancı, bilişsel tekrarlamaları ve enerji eksiklikleri incelenir; yaralanmanın kişide oluşturduğu etki ortaya çıkarılır ve

onaylanması sağlanır. Bireyin yaşadığı haksızlık sonucunda acısını ifade etmesi değişimin gerçekleşmesi için çok önemlidir ve affetmek için güdüleyici bir görev görmektedir. Böylece affetme daha olası olur (Enright ve Fitzgibbons, 2000). Bu aşamada genel olarak kişi acı içindedir ve adaletsizlik duygusu yaşar; birey bu acının kendisini nasıl etkilediğini kavrar (Ergüner-Tekinalp ve Terzi, 2012).

Karar evresi: Bu süreçte kişi daha iyi hissetmek için affetmeyi seçer. Birey affetmeye karar verdiğinde bilişsel bir süreç yaşamaktadır. Ancak bu affetmenin olması için yeterli bir süreç olmamaktadır. Kişi zaman içerisinde affetmek için çok çalışmalıdır (Enright ve Fitzgibbons, 2000). Kişi kararını davranışa dökmeden önce bağışlama fikrini ve bağışlamanın neleri içerdiğini düşünmeye başlar (Ergüner-Tekinalp ve Terzi, 2012).

Çalışma evresi: Bu aşamada kişi hala haksız bir sebepten acı çekerken, haksızlık yapanı kendi zihninde yeniden yapılandırır ve ona iyi niyetlerini sunmaya karar verir; onu yaptığı hatanın ötesinde bir insan olarak görmeye başlar. Bu empati ve affedici düşünme için bir çerçeve oluşturacaktır. Mağdur ve fail arasında güven ve emniyet çerçevesi kurulurken merhamet oluşabilir. Bilişsel karardan sonra suçlu kişiye karşı duygusal dönüşümler söz konusu olmaktadır (Enright ve Fitzgibbons, 2000). Sonuçta bu aşamada birey hata yapan kişiyi yeni bir bakış açısıyla algılamaya başlar, hatayı ve hata yapan kişiyi yeniden değerlendirir. Bu yeni bakış açısı hata yapan kişiye karşı empati ve merhamet duygularının ortaya çıkmasını sağlar (Ergüner-Tekinalp ve Terzi, 2012).

Derinleştirme evresi: Bu evrede suçlu hakkında geliştirilmiş olan içgörü, kişinin kendisi ile ilgili bazı soruları ortaya çıkarmaktadır. Bu sorular, geçmişte kendisinin de affedilmek istendiği zamanların olup olmadığı, affetme yaşantısını nasıl deneyimlediği, affetmeye ilişkin tecrübelerinin neler olduğu sorularıdır. Böylece kişi affetme kavramını her yönüyle iyice anlamlandırır, özümsemiş olmaktadır. Bu da affetmenin derinleştirilmesidir (Enright ve Fitzgibbons, 2000). Bu evrede kişi suçluyu affedeceği için duygusal bir rahatlama elde eder. Böylece acının anlamını bulmanın zamanı gelmiş olur. Bir tepki olarak affetme erdemini seçerek, kişisel gelişimine kayda değer bir katkı sağlar. Bu evreler gelişimsel bir ilerlemeyi oluşturur ancak herkesin bu süreçten aynı şekilde ve aynı hızda geçmesi beklenmez (Ergüner-Tekinalp ve Terzi, 2012). Süreç

modelleri kişilere, affetmeyi tek bir olay yerine süreç olarak görmeyi öğretmek ve affetme sırasındaki düşünce, duygu ve davranışlarındaki farklılıkları normalleştirmek açısından oldukça faydalıdır. Süreç modellerinde bazı noktalara dikkat edilirse daha da faydalı olacağını düşünen araştırmacılar vardır. Bütün insanların affetmede aynı süreçleri kullanmasının yerine, affetmede bireysel farklılıkları açıklamanın gerekli olduğunu düşünen bu araştırmacılar, şu soruların cevaplarının verilmesinin de modellerin faydasını artıracığını önermektedirler: Bir aşamadan diğer aşamaya geçişte görülen duygusal deneyimler nelerdir? Affetmenin belirli bir aşamasında atlama veya sıkışıp kalmanın önemi ve sonuçları nedir? Kişinin sıkışmaması için terapötik olarak ne yapılabilir? Danışmanlar affetmeyi teşvik etmek için nasıl bir rol oynayabilirler? Bir başka soru da; hangi faktörler affetmeyi engeller veya affetmeye yardım eder? şeklindedir (McCullough, Michael, Worthington ve Everett, 1994, Akt: Şahin, 2013).

5. KONU İLE İLGİLİ YAPILMIŞ ARAŞTIRMALAR

5.1. Değerler İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Değerleri sosyal boyutta ele alan ve onu bu çerçevede tutum ve davranışlarla irtibatlandıran asıl düşünür, M. Rokeach (1968) olmuştur. Bu alanda daha sonra başkalarının da kullanabileceği değer envanteri oluşturan Rokeach (1968), gayet anlamlı biçimde her değer için bir inanç, tutumun da bir inançlar kümesine dayandığını ortaya koyar.

Dilmaç (2007), bir grup fen lisesi öğrencisine verilen insani değerler eğitiminin insani değerler ölçeği ile sınanması adlı doktora çalışması yapmıştır. Bu çalışmanın amacı fen lisesi öğrencileri üzerinde insani değerler eğitimi programının öğrencilerin değerlere sahip olma düzeyinde bir değişiklik meydana getirip getirmediğinin araştırılmasıdır. Araştırmaya 15 deney 15 kontrol grubu olmak üzere 30 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonuçları insani değerler programının öğrencilerin değerlere sahip olma düzeyinde etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Aydın (2003), “Gençliğin değer algısı: Konya örneği” adlı araştırmasında değerler kendi içinde genel “sosyal” ve özel “dinî- İslami” olmak üzere iki ana sınıfa, ayrıca genel sosyal değerler, göreceli de olsa, “modern” ve “geleneksel”; dinî/İslami değerler

ise “kurumsal” ve “eylemsel” alt sınıflarına ayrılmıştır. Böylece değişim sürecinin hangi eksenlerde, nasıl ve ne gibi bir tempoda değişip geliştiği tespit edilmeye çalışılmıştır. Bulgulara göre toplumumuzda değerler, genel kanının aksine, her haliyle modernden geleneksele bir değişim geçirmiyor, bir toplumsal seçicilik doğrultusunda geliyor. Hatta bu açıdan geleneksel- modern ikilemi bile anlamlı gözüküyor.

Aydın (2005), tarafından üniversite öğrencilerinin değer önceliklerinin; okudukları fakülte, cinsiyet, yaş ve anne baba eğitim düzeyi değişkenlerine bağlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır. Verilere göre, öğrencilerin ereksel değerlerde, en çok önem verdikleri değerlerin sırasıyla iç huzur, aile güvenliği, erdemlilik, barış içinde bir dünya ve özgürlük değerleridir. Daha en az önemli olarak değerlendirdikleri değerlerse; rahat bir yaşam, sosyal saygınlık, heyecanlı bir yaşam, güzellik ve zevktir. Cinsiyete göre ereksel değerler tercih sırası puan ortalamalarına bakıldığında; kadınların öncelikli tercih ettikleri, önemli buldukları ereksel değerler sırasıyla iç huzur, aile güvenliği özgürlük, kendine saygı ve erdemlilik değerleridir. Erkeklerin öncelikli ereksel değer tercihleri ise iç huzur, ahiret mutluluğu, erdemlilik, aile güvenliği ve barış içinde bir dünya değerleri olmuştur. Ahiret mutluluğu değeri erkekler tarafından önemli görülürken kadınların bu değeri ilk sıralamalara almamaları dikkat çekicidir. Kadınlar değer tercih sıralamalarında, özgürlük ve kendine saygı gibi bireysel değerlere önem atfederek de erkeklerden farklılaşmışlardır.

Aral (2008), “Millî Eğitim Bakanlığı’nın Hazırladığı 6. Sınıf Türkçe ders kitabında Yer Alan Değerler Üzerine Bir Araştırma” adlı yüksek lisans tezinde Millî Eğitim Bakanlığı’nın hazırladığı 6. Sınıf Türkçe ders kitabını adâlet, aile birliğine önem verme, bağımsızlık, barış, bilimsellik, çalışkanlık, dayanışma, dürüstlük, dinî değerler, duyarlık, misafirperverlik, estetik, özgürlük, sevgi, saygı, sorumluluk, yardımseverlik, vatanseverlik, sağlıklı olmaya önem verme, hoşgörü ve temizlik değerlerine göre incelemiştir. Araştırmada sağlıklı olmaya önem verme, hoşgörü ve temizlik değerlerine yer verilmediği görülmüştür. En çok işlenen değerlerin vatanseverlik, sevgi, saygı ve dinî duygular olduğu tespit edilmiştir. Millî Eğitim Bakanlığının hazırladığı 6. Sınıf Türkçe ders kitabındaki metinlerin öğretim programındaki tüm değerleri kapsamadığı, işlenen değerlerde ise işlenme oranlarının birbirinden oldukça farklı olduğu sonucuna varılmıştır.

Germaine (2001), ilköğretim sekizinci sınıf öğrencileri üzerinde çalışmıştır. Deneysel gruba değerler eğitimi programı uygulayıp bu programın öğrencilerin kendilerine ve çevresindekilere yönelik saygı düzeyinde bir değişiklik olup olmadığına yönelik ilişki düzeylerine bakmıştır. Araştırmaya katılan deneysel grubunun almış olduğu değerler eğitimi programıyla, kendilerine olan öz saygı düzeyleri ile çevresindekilere olan saygı düzeylerinde artış olduğu görülmüştür.

Sarı (2005), öğretmen adayları üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında öğrencilerin değer tercihlerini önem sırasıyla siyasi, genel ahlak, dinî, ekonomik, estetik, sosyal ve bilimsel değerler olarak bulmuştur. Sarı'nın yaptığı çalışmada siyasi değerler ön plana çıkarken bu çalışmada toplumsal düzeninin sürmesini istemek anlamına da gelen güvenlik değeri ön planda çıkmıştır. Güvenlik ve evrensellik değerlerinin ön plana çıkması, öğretmen adaylarının muhafazakârlıktan uzaklaşıp daha modern dünya görüşüne sahip olma, sağlık ve temizliğe önem verme gibi alt değerlere daha fazla önem veren bireyler oldukları anlamına gelmektedir. Kadın ve erkek öğrencilerin bilimsel değerleri arasında bir farklılık yoktur. Erkek öğrencilerin değerleri benimseme düzeyleri bilimsel değerler dışındaki tüm değerler alanında kadın öğrencilerden daha yüksektir. Araştırmada tüm değer alanlarının birbirleriyle anlamlı ilişkiler içinde oldukları bulunmuştur.

Seki (2014), Ergenlerin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öznel İyi Oluşlarının Sahip Oldukları Değerler Açısından İncelenmesi adlı yüksek lisans çalışmasında ergenlerin sosyal görünüş kaygılarının ve öznel iyi oluşlarının sahip oldukları değerler açısından incelemeye çalışmıştır. Araştırmanın örneklemini devlet okullarında okuyan öğrencilerden tesadüfi örneklem yoluyla seçilen öğrenciler oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre insani değerler ölçeğinin alt boyutları ile öznel iyi oluş ölçeğinin alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Ergenlerin sosyal görünüş kaygıları ile öznel iyi oluş ölçeğinin tüm alt boyutları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca sosyal görünüş kaygısı ile insani değerler ölçeğinin alt boyutları arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

Acat ve Aslan (2012), yeni bir değer sınıflamasına ulaşmak ve bu sınıflamaya bağlı olarak öğrencilere kazandırılması gereken değerler ile ilgili öğretmen ve veli görüşlerini incelemiştir. Çalışmada gerçekleştirilen hiyerarşik küme analizi sonucunda

beş sınıftan (muhafazakâr-geleneksel değerler, ulusal-milli değerler, öze dönük-kişisel değerler, sosyal-toplumsal değerler, bilimsel-yenilikçi değerler) oluşan bir değer sınıflaması elde edilmiştir. Muhafazâkar-geleneksel değerler ve sosyal-toplumsal değerlere verilen puanlar veliler lehine; ulusal-milli değerler, öze dönük-kişisel değerler ve bilimsel-yenilikçi değerlere verilen puanlar öğretmenler lehine anlamlı bir farklılık göstermiştir.

Yıldız (2012), Öğretmen Adaylarının Benlik Saygısı ve Kişilik Özelliklerinin Sahip Oldukları Değerler açısından İncelenmesi adlı yüksek lisans çalışmasında öğretmen adaylarının benlik saygısı ve kişilik özelliklerinin sahip oldukları değerler açısından farklılık gösterip göstermediğini araştırmıştır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

Yapıcı ve Zengin (2003), tarafından ilahiyat fakültesi öğrencilerinin değer tercih sıralamaları üzerine yapılan araştırmada, cinsiyet ve öğrenim görülen bölüm etkenleri değerlerin tercihinde anlamlı bir farklılık çıkarmamıştır. Bununla birlikte ekonomik durum, ilahiyat fakültesini isteyerek ya da istemeyerek tercih etme, öğrenime devam edilen sınıf ve dine önem verme düzeyi gençlerin değer tercihlerinde anlamlı bir farklılık getirmiştir.

Uyguç (2003), tarafından yapılan araştırmaya katılan kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin, değerlere verdikleri önem dereceleri bakımından, kadın öğrencilerin diğer insanlara ilgiyi ön planda tutan, eşitlik, sosyal onay, yardımseverlik, sevecenlik, kibarlık ve gerçek dostluk gibi dışıl değerlerin yanı sıra bene dönük eril değerlere daha fazla önem verdiklerini; erkek öğrencilerin de, aynı derecede olmasa bile, dışıl değerleri, eril değerlerden daha önde tuttuklarını görülmüştür. Öğretmen adaylarından kadınlar ve erkekler arasında yardımseverlik değeri açısından kadınların lehine anlamlı bir farklılık vardır. Kadınların erkeklere oranla daha fazla yardımsever ve yakın oldukları kişilerin iyiliğini daha fazla gözettileri söylenebilir.

Özden (2007)'in üniversite öğrencilerinin değerlerini incelediği ve değerlerle nevroitiklik kişilik boyutu arasındaki ilişkiyi ele aldığı araştırmasında; Allport Vernon ve Lindzey'in "Study of Values" (Değerlerin Tetkiki) ölçek olarak kullanılmıştır. Araştırma sonucunda cinsiyet değişkenine göre üniversite öğrencilerinin değerleri

arasında anlamlı farklılık elde edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin “ekonomik” değerleri erkek öğrencilerde öncelikli görülürken, üniversite öğrencilerinin “estetik” değerleri kız öğrencilerde öncelikli görülmüştür. Araştırma sonucunda nevroitiklik puanının düşük veya yüksek oluşuna göre de iki grup değerleri arasında anlamlı farklılık görülmüştür. Nevrotiklik puanı yüksek grubun “dini” değerleri, nevroitiklik puanı düşük gruba göre yüksek olarak elde edilmiştir. Ayrıca nevroitiklik puanı yüksek grubun “ekonomik” değerleri, nevroitiklik puanı düşük gruba göre düşük elde edilmiştir.

Karakitapoğlu, Aygün ve İmamoğlu'nun (2002), yaptıkları çalışmada yetişkinlerin ve üniversite öğrencilerinin değer alanlarını belirlemiştir. Değer alanları ile ilgili yetişkinlerle üniversite öğrencileri ve cinsiyet arasında farklılık incelenmiştir. Öğrenci ve yetişkinler karşılaştırıldığında, yetişkinlerin geleneksel-aşırı dindarlığa, muhafazakârlığa – yasalara uygun olanı örneklemeye ve iyilikseverlik alanlarına daha fazla önem verdikleri belirlenmiştir. Ayrıca değerlerle ilgili cinsiyet açısından farklılıktan çok cinsiyetler arası benzerlik dikkat çekicidir. Araştırmacılar, Schwartz'ın motivasyonel değer türleri ve alanlarına benzer olan beş değer alanını tanımlamışlardır. Katılımcılar tarafından değerler arasından en önemli alanın evrensellik olduğu belirtilmiştir.

Ekmekeyapar (2013), Ortaokul Yöneticilerinin Değerlere Göre Yönetim Uygulamaları ile Okul Kültürü Arasındaki İlişki adlı çalışmasında değerlerle yönetim ölçeğinin faktörlerine yönelik algılar değişkenlerin (cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim durumu, branş, öğretmenlikteki hizmet süresi, görev yapılan okuldaki çalışma süresi, ve okulun bulunduğu yere göre) farklılık göstermediği, değerlerle yönetimin faktörler ile okul kültürü faktörleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğunu ortaya koymuştur.

Ergün (2013), ergenlere verilen değerler eğitiminin öz düzenleme stratejileri üzerindeki etkisinin olup olmadığını sınımayı amaçlamıştır. Araştırmaya 11 deney 11 kontrol grubu katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre ergenlere verilen değer eğiliminin öğrencilerin öz düzenlemesini, bilişsel strateji kullanımını, öz yeterliliğini, içsel değerini artırdığı görülmüştür.

Thornberg (2008), öğretmenlerin değer eğitimi ile ilgili bakış açılarını incelemek için 13 öğretmen ile nitel görüşme yapmış ve bu görüşmeler karşılaştırmalı analizle incelenmiştir. Araştırma sonucunda öğretmenler arasında değer eğitimi alanında profesyonel bilgi eksikliğinin olduğu ortaya çıkmıştır. Richardson, Tolson, Huang ve Lee (2009), hazırladıkları sosyal yetenek programının öğrencilerin akranlarıyla sosyalleşmelerini kolaylaştıracak yetenekleri geliştirip geliştirmediklerinin araştırmıştır. Öğrencilerin gelişimi sadece öğretmen algılarına göre değerlendirilmiştir. Araştırmanın sonucunda öğrencilerin sosyal yetenek alanlarında gelişme gösterdikleri ve akranlarıyla pozitif iletişim kurabildikleri belirlenmiştir

Tokmak (2009), Öğretmenlerin Değer Yargılarının Eğitim Süreçlerine Etkilerinin İncelenmesi adlı çalışmasında öğretmenlerin farklı değer yargılarından kaynaklanan anlaşmazlıklara çözüm önerileri üzerine daha derin görüşmeler içeren çalışmalar yapılması gerektiği, nitel ve nicel yöntemlerin her ikisi de beraber kullanılarak değerler ve eğitime ilişkin çalışmalar yapılması gerektiğini önermiştir.

Büyükyıldırım (2013), Siber Mağdur Olmanın İnsani Değerler ve Sosyodemografik Değişkenler Açısından İncelenmesi adlı yüksek lisans çalışmasında siber mağdur olmanın insani değerler ve sosyodemografik değişkenler açısından incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmaya toplam 1038 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre siber kurbanlık ile sorumluluk, barışçı olma, saygı, hoşgörü ve dürüstlük insani değerleri arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin var olduğu görülmüştür.

Bacanlı (1999), yaptığı araştırmasında Schwartz'ın değer ölçeği kullanılarak üniversite öğrencilerinin amaç ve araç değerlerini saptamıştır. Amaç değerlerin sırasıyla iç huzur, anlamlı bir yaşam, gerçek dostluk, aile güvenli ve sosyal adalet olduğu; son beş değer ise otorite sahibi olmak, sosyal güç sahibi olmak, zengin olmak, heyecanlı bir yaşam ve zevk olduğu belirlenmiştir. Araç değerlerle ilgili ilk beş değer sağlıklı olmak, kendi amaçlarını seçmek, başarılı olmak, dürüst olmak ve bağımsız olmak şeklinde sıralanırken; son beş değer hayatı kabullenmek, isteklerine düşkün olmak, meraklı olmak, cesur olmak ve toplumdaki görüntüyü koruyabilmek olarak elde edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin önce bireysel sonra toplumsal değerlere önem verdikleri, buna karşılık toplumda otorite sahip olmak istemedikleri, zengin olmayı

önemsemedikleri belirlenmiştir. Araştırmada elde edilen cinsiyet farkları Türk toplumunun erkek egemen bir toplum olduğunu göstermektedir.

Dilmaç (1999), tarafından ilköğretim birinci kademe 4. ve 5. Sınıf öğrencilerinden oluşan 18 deney ve 18 kontrol grubu olan çocuk esirgeme kurumunda kalan iki öğrenci grubuna araştırmacı tarafından 36 oturumluk olarak hazırlanan insani değerler eğitim programı uygulanmış ve elde edilen bulgular bu öğrenci grubuna uygulanan İnsani Değerler Eğitim Programı'nın çocukların sahip olması hedeflenen insani değerleri kazandırma sürecine etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Dilmaç, Hamarta, Yiğit, Yıldız ve Büyükyıldırım (2011), tarafından ortaöğretim öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumları ile sahip oldukları insani değerleri incelemek için yapılan araştırma sonucunda, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği mükemmeli tutum alt boyutunun insani değerler ölçeğinin sorumluluk, dostluk-arkadaşlık, barışçı olma ve hoşgörü alt boyutları ile manidar bir ilişkiye sahip olduğu; fonksiyonel olmayan tutum ölçeğinin onaylama ihtiyacı alt boyutunun insani değerler ölçeğinin sorumluluk, barışçı olma, saygı ve hoşgörü alt boyutları ile manidar bir ilişkiye sahip olduğu; fonksiyonel olmayan tutum ölçeğinin bağımsız tutum alt boyutunun insani değerler ölçeğinin sorumluluk ve hoşgörü alt boyutları ile manidar bir ilişkiye sahip olduğu; fonksiyonel olmayan tutum ölçeğinin değişken tutum alt boyutunun insani değerler ölçeğinin sadece hoşgörü alt boyutu ile manidar bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur.

Tosun (2014), Evli Çiftlerin Sahip Olduğu Değerler, Yılmazlık ve Çatışma Çözme Stilleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler adlı yüksek lisans çalışmasının amacı evli bireylerin sahip oldukları değerler, yılmazlık ve çatışma çözme stilleri arasındaki yordayıcı ilişkileri ortaya koymak ve bu ilişkiden hareketle oluşturulan modeli test etmektir. Araştırmaya 173'ü bayan 202'si erkek olmak üzere 375 evli birey katılmıştır.

Baloğlu ve Balgalmış (2005), tarafından ilköğretim ve orta öğretim yöneticilerinin öz değerlerini betimlemeye yönelik yapılan araştırmada, okul yöneticilerin en çok ulusal güvenlik, dürüstlük ve sözünde durma gibi değerleri; en az ise başkaları üzerinde kontrol sağlama anlamı taşıyan sosyal güç, arzuların tatmini ve kışkırtıcı deneyimler gibi değerleri tercih ettikleri bulunmuştur. İlköğretim ve ortaöğretim okul yöneticileri

arasında kendi ile barışık olma (iç huzur), aşırı hareket ve hislerden kaçınmak (ılımlılık), değerlerde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Çalışmada yaş değişkeni olarak bakıldığı zaman 45 yaş ve altı ile 45 yaş üstü olarak iki gruba ayrılmışlar ve bu gruplar, zevk, sosyal düzen, hayatın anlamı, yaratıcılık, barış içinde bir dünya, kişisel disiplin ve bağımsızlık değerlerinde farklılık olduğu görülmüştür.

Çalışkur'un (2008), yaptığı araştırmada üniversite öğrencilerinin yaşam değerlerinin öncelik sırasına bakıldığında amaçsal değerlerden birinci sırada aile güvenliği değeri, ikincisinde iç huzur ve üçüncü olarak mutluluk değeri sıralanmıştır. Amaçsal değerler sıralamasında en son sırada yer alan değer heyecanlı bir yaşam, zevk ve güzellikler dünyası olarak sıralanmıştır. Araçsal değerlerden en üst sırada dürüstlük, mantıklı olma, sorumluluk sahibi olma değeri yer almaktadır. Araçsal değerler sıralamasında en son sırada itaatkârlık, muktedir olma ve hırslı olma olarak sıralanmıştır. Neticede değerlerin yılmazlığı etileyen en önemli değişken olduğu bildirilmiştir.

Dilmaç, Bozgeyikli ve Çıkkılı'nın (2008), yaptıkları araştırmada öğretmen adaylarının en çok önemsedikleri değerlerin evrensellik, güvenlik, iyilikseverlik ve özyönelim olduğu görülmektedir. Kadın öğrencilerin erkek öğrencilere oranla hazcılık, özyönelim, evrenselcilik, iyimserlik, gelenek ve güvenirlilik değerlerine; erkek öğrencilerin ise kadın öğrencilerle oranla güç, başarı, uyarılım ve uyma değerlerine daha fazla önem verdikleri görülmektedir.

Başçıftçi, Güleç, Akdoğan ve Koç'un (2011), yaptığı araştırmada, öğretmen adaylarının değer tercihleri ile epistemolojik inançları, cinsiyet, yaş, sınıf, öğrenim türü, fakülte, bölüm, nerede kaldığı, mezun olduğu okul türü ve gelir düzeyi değişkenlerine göre değer tercihlerinin farklılaşp farklılaşmadığı belirlenmeye çalışılmıştır. Öğretmen adaylarının değer tercihleri cinsiyetlerine göre; güç, başarı, uyarılma, özdenetim, geleneksellik, güvenlik alt boyutlarında herhangi bir farklılaşma görülmemekle birlikte hazcılık, evrensellik, yardımseverlik, uyum, yetenek, çaba alt boyutlarında farklılaşma olduğu görülmüştür. Kadın öğrenciler evrensellik, yardımseverlik ve uyumu daha fazla tercih ederlerken; erkek öğrencilerin hazcılık, yetenek ve çabayı daha fazla tercih ettikleri görülmüştür. Öğretmen adaylarının değer tercihleri yaş değişkenine göre; güç, başarı, uyarılma, özdenetim, geleneksellik, güvenlik, hazcılık, evrensellik,

yardımsızlık, yetenek, çaba alt boyutlarında herhangi bir farklılaşma görülmemekle birlikte uyum alt boyutunda farklılaşma olduğu görülmüştür. Öğretmen adaylarının değer tercihleri mezun olduğu okul türü değişkenine göre; güç, başarı, uyarılma, özdenetim, hazcılık, yetenek, çaba alt boyutlarında herhangi bir farklılaşma görülmemekle birlikte; evrensellik, yardımsızlık, geleneksellik, uyum, güvenlik alt boyutlarında farklılaşmıştır.

5.2.Kaygıyla İlgili Yapılan Araştırmalar

Kozacıoğlu (1982), düşük, orta, yüksek sosyoekonomik düzeyi temsil eden üç İstanbul Lisesinde 150 öğrenci ile bunların ebeveyni üzerinde STAI ölçeğini kullanarak bir çalışma yapmıştır. Farklı sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin kaygı düzeyleri ile ebeveynin çocuk yetiştirme ve aile tutumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Öğrenci grupları arasında kaygı ortalaması itibariyle önemli farklar olmamasına karşın düşük sosyoekonomik düzeyi temsil eden öğrencilerin sürekli kaygı düzeylerinin yüksek olma eğilimi gösterdiklerini bulmuştur.

Varol (1990), lise son sınıftaki öğrencilerin kaygılarını etkileyen etmenleri araştırmış ve şu bulgulara varmıştır; cinsiyete göre kız öğrencilerin kaygı düzeyi erkeklerinkinden daha yüksektir. Başarı yönünden; başarısı “düşük” ya da “yetersiz” olanların kaygı düzeyi “iyi” olanlara oranla daha yüksektir. Okul arkadaşlıklarına göre; okulda arkadaşlık ilişkileri “yetersiz” olan öğrencilerin kaygı düzeyinin, arkadaşlık ilişkileri “iyi” olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Girmek istediği yüksek program çeşidine göre; tıp, sağlık ile fen ve teknik alandaki bölümleri isteyen öğrencilerin kaygı düzeyi, edebiyat ve güzel sanatlara girmeyi isteyen öğrencilere oranla kaygı düzeyi daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Anne-babanın öğrenim düzeyi ile kaygı düzeyleri arasında önemli bir farkın olmadığı görülmüştür. Anne-babası çiftçi, işçi, esnaf olanların kaygı düzeyi, anne-babası serbest meslek, subay, memur olanlara göre daha yüksektir. Anne-baba tutumu “demokratik” olan öğrencilerin kaygı düzeyi, anne-babası “ilgisiz” ve “otoriter” olan öğrencilerin kaygı düzeyinden daha düşük olarak bulunmuştur. Çocuk sayısına göre; ailesinde çocuk sayısı çok olan öğrencilerin kaygı düzeyleri ile çocuk sayısı az olan öğrencilerin kaygı düzeyleri arasında önemli bir fark bulunamamıştır.

Cebe (2005), Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu Yetiştirme Yurtlarında barınan çocukların “benlik saygısı”, “depresyon” ve “kaygı” skorlarının, ailesi yanında kalan çocukların skorlarıyla karşılaştırılması amacıyla bir araştırma yapmıştır. Araştırmadan elde edilen değerler, durumluk kaygı açısından aile ortamında kalan çocuklarla yurt ortamında kalan çocuklar arasında bir fark olmadığını göstermektedir. Aile yanında kalan çocuklardan farklı olarak yurttaki küçük yaş gruplarında yüksek durumluk kaygı, yüksek yaş gruplarında ise daha düşük bir durumluk kaygı düzeyi vardır. Yurttaki çocuklar 13-14 yaşlarında yüksek bir sürekli kaygı durumu ortaya koymuşlardır ve bu durum giderek inişe geçmiştir. Sadece 18 yaşında olan çocukların sürekli kaygı seviyeleri yeniden yükselişe geçmiştir. Kurumda kalan çocukların benlik saygıları düşük ve depresyon ve kaygı düzeyleri de ailesi yanında kalan çocukların skorlarından daha yüksek çıkmıştır.

Baltaş ve diğerlerinin (1988), “Kaygı Düzeyi Açısından Okullar Arası Farklar” konulu çalışmalarında; girişi sınavsız okullardan gelen kız öğrencilerin kaygı düzeylerinin, girişi sınavlı olan okullardan gelen kız öğrencilerinkinden daha yüksek çıktığı gözlemlenmiştir. Genelde kız öğrencilerin durumluk ve sürekli kaygı ortalaması erkek öğrencilerin kaygı ortalamasından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. En ilginç bulgular ise orta öğrenime sınavsız olan okullardan gelen öğrencilerin durumluk kaygılarının daha yüksek olduğu ve yine bu öğrencilerin durumluk kaygı açısından genel cerrahi hastalarından daha yüksek kaygıya sahip olmalarıdır.

Cooper (2008), Duygusal Yüz İfadelerinin Tanınmasında Kaygının Rolü konulu araştırmasında, sürekli kaygı düzeyi yüksek ve düşük olan iki grup oluşturmuştur. Bu gruplardaki bireylerden kısa süreli periyotlar hâlinde gösterilen yüz ifadesi çizimlerinin, daha önceden sınıfsal olarak oluşturulmuş olan yedi farklı yüz ifadesi kategorisinden hangisine örnek teşkil ettiğini hızlı bir şekilde belirlemeleri istenmiştir. Bu araştırma sonucunda sürekli kaygı düzeyinin, bireylerin duygu algıları üzerinde farklılık yaratan bir etken olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Le Compte ve Öner (1978), düşük sosyoekonomik seviyeden gelen çocuklarda kaygı seviyesi, yüksek sosyoekonomik seviyeden gelenlere kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Le Compte’un (1970) çalışmasında çocuk yetiştirme tutumlarının bazı ana boyutlarda toplandığı, bu tutumlarının ise sosyoekonomik düzey ve annenin eğitim

derecesine göre farklılık gösterdiği ortaya çıkmıştır (Baykan, 1998, s.39). Le Compte ve Öner, Türk üniversite ve lise öğrencilerinin durumluk ve sürekli kaygı verilerini Amerikalı öğrencilerinininki ile karşılaştırmışlardır. Türk öğrencilerinin kaygı seviyeleri biraz yüksek bulunmuştur (Akt: Önsü, 2005).

Öztürk (2006), tek ebeveyne sahip 9-13 yaşlarındaki çocuklar ile aynı yaş grubundaki tam aileye sahip çocukların benlik saygısı ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Tek ebeveyne sahip çocuklarla, tam aileye sahip çocukların kaygı düzeyleri ve benlik saygıları arasında anlamlı bir fark bulmuştur. Tek ebeveyne sahip çocukların kaygı düzeyleri ve cinsiyetleri arasında bir ilişki bulunamamış ancak tam aileye sahip kız çocuklar, erkek çocuklara göre daha yüksek kaygı puanları almışlardır. Öztürk kaygı düzeyleri ve çocuğun yaşı ile ilgili anlamlı bir sonuca ulaşamamıştır.

İkizler üzerinde yapılan bir diğer çalışma da Kendler ve arkadaşları (1992) tarafından 2163 dişi ikiz üzerinde yapılmıştır. Bu çalışmada genetik yatkınlığın 0.31 düzeyinde anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır. Bu araştırma grubu ile çalışma sonradan tekrarlandı ve kalıtımın etkisi 0.50 civarında bulunmuş ve bu veriler sosyal fobinin güçlü bir şekilde genetik etkilere sahip olduğunu desteklemektedir (Rapee ve Spence, 2004).

Karabulut (2010), çocukluk döneminde kaygı belirtilerinin çocukların oyun tercihlerinde ve spora katılımlarında oldukça sık rastlandığı görüşünden yola çıkarak, ilköğretim 5. sınıf öğrencilerinin oyun tercihlerine ve spora katılımlarına göre kaygı düzeyleri ve başarı algıları arasındaki ilişkinin nasıl ve ne yönde olduğunu bilimsel olarak ortaya koymaya çalışmıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin cinsiyetlerine göre Sürekli Kaygı Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin beden eğitimi dersi dışında spora katılım durumuna göre sürekli kaygı puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Spora katılmamış öğrencilerin sürekli kaygı puanları daha yüksek bulunmuştur.

Lee ve Knight (2009), Sosyo duygusal seçicilik teorisinin ileri sürdüğü “duygusal düzenleme amaçlarının ileri yetişkinlerin olumsuz uyaranları olumlu olanlardan daha iyi ayırt ettikleri” savını sınamak için yürüttükleri araştırmada, orta düzeydeki kaygının tehdit durumuna karşı dikkatli olmada yaş değişkeni açısından etkili olup olmadığı

incelemişlerdir. 103 genç ve 44 ileri yetişkinin tehdide karşı bilinçdışı ve bilinçli hassasiyetleri karşılaştırıldığı bu çalışma sonucunda; yaşlıların kızgın yüz ifadesine karşı daha uyanık-kaçınma tepkisi verdikleri ancak genç yetişkinlerin böyle bir tepki vermedikleri tespit edilmiştir. Negatif içerikli sözler karşısında gençlerin kızgın bir yüz ifadesine sahip olduğu ancak yetişkinlerin üzgün bir yüz ifadesi takındıkları tespit edilmiştir.

Ekşi (2006), İstanbul ili Anadolu yakası resmî ilköğretim ve ortaöğretim okullarında görev yapmakta olan rehber öğretmenlerin çalıştıkları kurumların okul iklimi algılamaları ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeye çalışmıştır. Bu çerçevede ayrıca çeşitli sosyodemografik değişkenlerin (cinsiyet, yaş, kıdem, mezuniyet gibi) bu değişkenlerle bağıntısı da ortaya konulmuştur. Araştırma sonucunda öğretmenlerin kaygı düzeyleri ile çözülme, engellenme ve yüksekte bakma değişkenleri ile olumlu ilişkisi tespit edilmişken, moral alt boyutu ile olumsuz ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir

Onwuegbuzie'nin (1999) yaptığı araştırma üniversite öğrencilerinin erteleme davranışı ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. Araştırmacı, araştırmayı 135 üniversite öğrencisi üzerinde 1997 öğretim yılında yapmıştır. Deneklerin büyük bir çoğunluğu; %71'i araştırma ve projelerin hazırlanmasında, sınavlara hazırlanmada, haftalık okunması gereken makalelerin yetiştirilmesinde sorunlar yaşadığını ifade etmişlerdir. Araştırmada bu ifadeleri veren öğrencilerin kaygı düzeyleri belirlenmiş ve yapılan istatistik işlemlerde erteleme davranışı ile kaygı düzeyi arasında %51 oranında pozitif bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Akt: Erdul, 2005).

5.3. Stres İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Aysan (1988), lise öğrencilerinin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenlerle olan ilişkilerini incelemiştir. Araştırmacı, bu amaçla, İzmir genel liselerinin I. ve III. Sınıflarında öğrenim gören 612 (357'si kız, 255'i erkek) öğrenciye Lazarus ve Folkman'ın kuramını dikkate alarak geliştirdiği Stres Yaşantılarında Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği'ni uygulamıştır. Bu araştırmadan elde edilen bulgular şöyledir: (1) Aile üyelerinin hepsine ya da herhangi birisine yakınlık duyulması, duygusal ve eğitimle ilgili sorunların anne baba, öğretmen

ve çevreden bir büyükle konuşulması, anne babanın problem durumlarındaki yaklaşım tarzının çocuk tarafından çabaya yönelik olarak algılanması ve ekonomik düzeyin yüksek olması, öğrencinin akademik başarısının ve beklentisinin yüksek olması, kendilerini kararlı, mücadeleci, becerikli, mutlu olarak algılamalarının ve desteği içten almalarının, problem çözme ve sosyal destek arama stratejilerini artırıcı yönde etkili olurken; kendini suçlama ve kaçınma stratejilerini azaltıcı yönde etkili olduğu gözlenmiştir. (2) Anne baba tutumunun “otoriter” ve “ilgisiz” olarak algılanmasının, anne babanın çocuklarını cezalandırmasının, alkol kullanmasının, annenin okuryazar olmamasının, kendini suçlama, kaçınma ve hayal kurma stratejilerinin kullanımını artırırken; problem çözme ve sosyal destek arama stratejilerinin kullanımını azaltıcı yönde etkilediği gözlenmiştir. (3) Stresle başa çıkma stratejileri cinsiyete göre farklılaşmaktadır. Kızlar erkeklere göre daha fazla problem çözme ve sosyal destek arama stratejilerine yönelirken, erkeklerin de kızlara göre daha az kendini suçlama ve hayal kurma, buna karşılık daha fazla kaçınma stratejisi kullandıkları gözlenmiştir.

Çiftci (2002), bir grup lise öğrencisinin stresle başa çıkma yolları ile strese karşı dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmasında elde ettiği bulgulara göre; kız öğrencilerle erkek öğrenciler arasında sosyal destek arama yönünden anlamlı bir farklılaşma olmamıştır. Ayrıca sosyoekonomik düzeyi yüksek olan öğrencilerin stres yaşantıları ile daha etkin başa çıkabildikleri, problem çözme ve sosyal destek arama alt ölçeklerinden yüksek puan aldıklarını belirtmiş, düşük sosyoekonomik düzeyden gelen öğrencilerin ise problem çözme ve sosyal destek arama alt ölçeklerinden düşük puan aldıklarını saptamıştır. Ayrıca kendini başarılı ve çok başarılı olarak değerlendiren öğrencilerin, problem çözme ve sosyal destek arama puanlarının daha yüksek olduğu, kendini başarısız ve az başarılı olarak değerlendirenlerin puanlarının düşük olduğu gözlemlenmiştir.

Helsen, Volleberg ve Meeus (2000), ergenler üzerindeki çalışmalarında, ergenlik dönemindeki sorunlar ile çevreden alınan sosyal desteği incelemişler. Erken ergenlik döneminde aileden alınan destek azalırken, arkadaş desteğinin arttığını, ancak duygusal sorunlarda aile desteğinin daha öne çıktığını tespit etmişlerdir. Ergenler üzerinde yapılan çalışmalarda, yaş ve cinsiyet beraber ele alındığında, sıralamada olan değişikliğin yaştan çok cinsiyetten kaynaklandığı anlaşılmıştır. Erkeklerde sorun

sıralaması; okul, anne baba ilişkisi, arkadaşlar ve kız arkadaş olurken, kızlarda ise anne baba ilişkileri, erkek arkadaş, arkadaşlar ve okul olduğunu görmüşlerdir.

Canat (1989), intihar girişiminde bulunan ergenlerin son bir yıl içinde yaşadıkları stresli yaşam olaylarını, nevrotik belirtiler gösteren hastalar ve herhangi bir ruhsal yakınma göstermeyen ergen gruplarının yaşam olaylarıyla karşılaştırmak amacıyla bir araştırma yapmıştır. Araştırma 17-21 yaşlar arasındaki ergenler üzerinde yapılmıştır. Ergenler, her biri 28 kişiden oluşan, (1) intihar girişimi olan, (2) nevrotik belirtiler gösteren ve (3) herhangi bir ruhsal belirti göstermeyen “kontrol” grubu olmak üzere üç gruba ayrılmıştır. Araştırmada, demografik form ve Ergen Yaşam Değişikliği Olayları Soru Formları kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular şöyledir: (1) Her üç gruptan elde edilen puanlar karşılaştırıldığında; intihar ve nevroz grubu arasında önemli bir farklılık bulunmamıştır. Ancak, intihar girişimi olan grupta puan ortalaması nevrotik belirtiler gösteren ergenlere göre daha yüksektir. Bu gruplar kontrol grubu ile karşılaştırıldıklarında anlamlı düzeyde yüksek puanlar aldıkları gözlenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, gerek intihar girişimi olan gerekse nevrotik belirtiler gösteren gruplarda stresli yaşam olayları ruhsal yakınma göstermeyen gruba göre daha fazla bulunmuştur.

Demir (2002) “İlköğretim Öğrencilerinde Stres Yaratan Yönetici Davranışları ve Öğrencilerin Başa Çıkma Davranışları” başlıklı yüksek lisans tezinde amacını ilköğretim okullarında görev yapan yöneticilerin öğrencilerde stres yaratan davranışlarını öğrenciler bakımından belirlemek ve bu davranışlara karşı öğrencilerin gösterdikleri başa çıkma davranışlarını tanımak olarak belirlemiştir. Araştırma bulgularına ait veriler Şanlıurfa il merkezindeki 11 ilköğretim okulundan 5, 6, 7 ve 8. sınıfta okuyan toplam 550 öğrenci üzerinden toplanmıştır. Yöneticilerin öğrencilerde stres yaratan davranışlarından bireysel ve toplumsal davranış boyutları ile yönetici davranışlarından dolayı strese giren öğrencilerin strese karşı gösterdikleri başa çıkma davranışlarından aktif ve pasif başa çıkma davranışları boyutlarında verdikleri yanıtlar arasında sınıf, cinsiyet ve annenin öğrenim durumu açısından anlamlı farklar olduğu; toplumsal boyuttaki yönetici davranışlarını stres yapıcı olarak algılamada ise sınıf ve annenin öğrenim durumu açısından anlamlı farklar olduğu bulunmuştur. Stres durumlarında kullanılan başa çıkma davranışlarından pasif başa çıkma davranışlarını

kullanmada sınıf, cinsiyet, annenin öğrenim durumu ve ailenin gelir durumu açılarından anlamlı farklı olduğu bulunmuştur.

Ünal (2000), öğretmenlerde iş stresi, belirtileri ve baş etme tutumlarıyla ilgili bir araştırma yapmıştır. Bulguları öğretmenlerin %68'inin iş ortamından bazen etkilendiğini, %28'inin her zaman etkilendiğini ve %4'ünün ise hiç etkilenmediğini belirtmiştir. Öğretmenlerin stresle baş etme yolları hakkında nasıl bilgi edindikleri ile ilgili olarak şu sonuçlar elde edilmiştir; öğretmenlerin %63'ü kendilerince bir baş etme biçimi geliştirdiğini, %26'sı kitaplardan yararlandığını, %5'i seminer ve panel gibi etkinlikler aracılığıyla bilgi sahibi olduğunu ve geri kalan %4'ü bu konuda hiçbir bilgisinin olmadığını söylemiştir. Öğretmenlerin stresle baş etmede en çok başvurdukları yollarsa önem sırasına göre; özgüven, stres kaynağı hakkında arkadaşlarla konuşma, stres yaratan durumu düşünmeme, değişik hobiler edinme ve dua etme olarak sıralanmıştır.

Jampol (1989), üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin başa çıkma stratejilerini incelemiş ve üniversiteye uyum, kaygı ve depresyon ile ilişkilerini araştırmıştır. Öğrencilerin hayalci düşünme, kendini yalıtma, doyum beklentilerini sınırlandırma, uzaklaşma ve kendini suçlama stratejilerinin daha az; olumluya odaklanma, iyimser karşılaştırmalar yapma ve soruna odaklanmış başa çıkma stratejilerini ise çok kullandıklarını ve bu nedenle üniversiteye daha iyi uyum sağladıklarını, daha az kaygı ve depresyon yaşadıklarını gözlemiştir.

Türküm (2001), üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma biçimleri, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardıma ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda bilişsel çarpıtma düzeyi yüksek ve düşük olan grupların kullandıkları başa çıkma biçimi ve iyimserlik açısından farklılaştığını belirtmiştir. Ayrıca kız öğrencilerin, sosyal destek arama ve soruna yönelme türünden başa çıkma yollarını daha çok kullanma ve psikolojik yardıma ilişkin daha olumlu tutumlara ve kişilerarası ilişkilerle ilgili daha yoğun bilişsel çarpıtmalara sahip olma açısından erkeklerden farklılaştığını saptamıştır.

Topal (2011), Üniversite Öğrencilerinin Stres ile Başa Çıkma Stratejileri ile Pozitif Duygu ve Negatif Duygu Arasındaki İlişki adlı yüksek lisans çalışmasında erkek

öğrencilerin pozitif duygu puan ortalaması kız öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca akademik düzeyini çok başarısız ve çok başarılı olarak değerlendiren öğrencilerin negatif puan ortalaması, başarılı olarak değerlendiren öğrencilerden anlamlı olarak yüksek olarak bulunmuştur.

Kaya (2009) “İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Öğrencilerde Stres Yaratan Davranışları” adlı yüksek lisans tezinin amacı, ilköğretim okullarında öğretmen davranışlarının öğrenciler üzerindeki etkilerinin oluşturduğu stres düzeyini ortaya çıkarmak ve öğretmen davranışlarının öğrenciler üzerindeki etkilerinin oluşturduğu stresi azaltmaya yönelik önlemler alınmasında ilgililere katkıda bulunmaktır. Veri toplama aracı olarak anket uygulaması gerçekleştirilmiş ve öğrencilerin öğretmen davranışlarından kaynaklanan strese maruz kalma durumları analiz edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, anket çalışmasına katılan örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin bağımsız sorulara verdikleri yanıtlardan en yüksek puanı “Öğretmenlerinizin başarılı öğrencilerden başarının devamını beklemesi” ifadesinin aldığı; öğrencilerin bağımsız sorulara verdikleri en olumsuz yanıtlar incelendiğinde ise ifadeler içerisinden en düşük puanı “Öğretmenlerin aşırı veya özensiz giyimi” ifadesinin aldığı görülmüştür.

Elmacıoğlu (1992), aile içi iletişimin gencin okul başarısına etkilerini Üsküdar Kız Lisesinde okuyan 1049 genç üzerinde incelemiştir. Gençlerin başarılı olmasında en büyük etkenin uyumlu, huzurlu aile ortamı ve sağlıklı aile ilişkileri olduğunu; başarılı gençlerin anne ve babasının eğitim, kültür seviyesinin ve sosyoekonomik düzeylerinin yüksek olduğunu tespit etmiştir. Sağlıklı iletişimin kurulduğu ailelerde yetişen gençlerin kişiliklerinin geliştiğini, toplumsal uyumun ve okul başarılarının daha iyi olduğunu söylemiştir.

Yazıcıoğlu (2011) ’nun, Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki: ODTÜ Örneği adlı yüksek lisans çalışmasının amacı üniversite 1. 2. 3. ve 4. Sınıf öğrencilerinin bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi ve bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma tarzlarının demografik özelliklere göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemektir. Araştırmaya 196 kız 195 erkek olmak üzere 391 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin yaşları, kardeş sayıları, doğum sıraları, doğumdan itibaren hizmet veren kişileri, ebeveynlerinin eğitim düzeyleri ve

algıladıkları sosyo-ekonomik düzeyleri ile stresle başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tomruk (2014)'in, Akademisyenlerde Stres Kaynakları, Stres Durumunda ve Stresle Başa Çıkma Gösterilen Davranışların İlişkisi- Yakın Doğu Üniversitesi Örneği adlı yüksek lisans çalışmasının amacı akademisyenlerin stres kaynaklarının araştırılması, tanıtılması ve farklı düzeydeki akademik kariyer yapanların stres kaynakları açısından incelenip ve stresle nasıl başa çıktıklarının belirlenmesidir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, istatistiksel bir fark olmasa da öğretim elemanlarının stres düzeylerinin orta ve orta üstü düzeyde olduğunu, stres kaynakları ve stres düzeylerinde demografik özelliklere bakıldığında kadınların, evlilerin 36-45 yaş aralığındakilerin, araştırma görevlisi doktor olanların, 1-5 yıl arası kıdeme sahip olanların ve teknik bölümde çalışanların daha çok stres yaşadığı sonucuna varılmıştır. Stres durumunda gösterilen davranış boyutunda ele alındığında en çok işten kaçma ve iş birliğinin eksikliğini her boyutta gösterdiğini; başa çıkma da unutma ve stresin paylaşılmasını kullandıkları tespit edilmiştir.

5.4. Depresyon İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Korkmaz (2011)'in, Psikolojik Danışma Öğrencilerinin Boyun Eğici Davranış ve Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi adlı yüksek lisans çalışmasının sonuçlarına göre erkek öğrencilerin depresyon düzeyleri kız öğrencilere göre daha yüksektir, öğrencilerin öğrenim gördükleri okula göre depresyon düzeyli anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Ayrıca birinci sınıf öğrencilerinin depresyon düzeyleri dördüncü sınıf öğrencilerine göre daha yüksektir. Annelerinin eğitim düzeyleri ne kadar düşüğe depresyon oranları o derece yüksekken babaların eğitim düzeyleri ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiştir. Öğrencilerin algıladıkları sosyoekonomik düzeyleri ne derece düşükse depresyon düzeyleri de o derece yüksek bulunmuştur. .

Hankin ve Abramson (1999), gençlerin depresyonundaki cinsiyet ayırımında; 13-15 yaş arasında büyük farklılık gözlenmediği, ancak 15-18 yaş grubunda kızların erkeklerden daha çok depresyon yaşadığını bulmuşlardır. Ergenlerde yapılan çalışmaların çoğunda cinsiyet farkı gözlenmektedir (Reynolds, 1983; Angold, 1988; Kashani ve ark. 1987a; Lewinsohn ve ark. 1994a; Akt: Gür, 1996). Bu çalışmalarda

hem depresif belirtilerin hem de depresyon bozukluğunun kızlarda erkeklerden daha sık görüldüğü saptanmıştır (Garrison ve ark. 1989; Özbay ve ark. 1991; Cohen ve ark. 1993; Lewinsobn ve ark. 1994a, 1993; Akt: Gür, 1996).

Karakuş (2003)'ün Anne Babası Boşanmış Çocukların Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi ve Okul Başarısına Yansıma adlı yüksek lisans çalışmasında 9-13 yaş arasındaki çocukların depresyon düzeyleri ve bu durumun okul başarısına yansımaları araştırılmıştır. Araştırmaya 117 anne babası boşanmış çocuk 127 anne babası boşanmamış çocuk katılmıştır. Araştırmada “Çocuk Depresyon Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre çocuğun yanında kalmadığı anne babasını ne sıklıkla gördüğüne bağlı olarak, anne babası boşanmış çocukların depresyon ölçeği puanı ve anne babası boşanmış çocuk ile boşanmamış çocukların okul başarı puanları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur.

Çuhadaroğlu (1986) üniversite öğrencilerinde psikiyatrik belirti dağılımını incelediği araştırmasında 52'si kız, 48'i erkek olmak üzere, yaşları 18 - 24 arasında değişen 100 kişilik bir örneklem grubuna Belirti Tarama Listesi (SCL-90-R) uygulamıştır. Elde edilen bulgulardaki psikiyatrik belirti dağılımına bakıldığında, depresif belirtilerin en yüksek sırada yer aldığı ve kızların erkeklerden daha yüksek oranda depresif belirtiler gösterdiği görülmektedir.

Rich ve Bonner (1987), yaptıkları bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri ile yaşam stresi, bilişsel çarpıtmalar, bilişsel katılık, problem çözme, yalnızlık ve aile desteği gibi örüntüleri karşılaştırdıklarında depresyon ile bu değişkenler arasında anlamlı ilişkiler saptamış; yalnızlık ve sosyal problem çözme konusunda kendini zayıf olarak değerlendiren kişilerin, yaşam stresini yoğun olarak hissettiklerini ve bu bireylerin aile desteğini düşük düzeyde algılayarak depresyona girdiklerini belirtmişlerdir (Akt: Türküm, 1999).

Bozkurt (2004), üniversite öğrencilerinin depresyon ve kaygı düzeyleri ile bazı değişkenler arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiş, kız öğrencilerin kaygı düzeyleri erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca öğrencilerin depresyon düzeylerinin, ailelerinin sosyoekonomik durumuna, anne ve babalarının tutumlarına, ana-babalarının başarı durumlarını algılamalarına, okudukları

alanın istedikleri alan olup olmadığına, alanları ile ilgili doyum düzeylerine ve psikolojik danışma hizmetinden yararlanma ölçütlerine göre değişiklik gösterdiğini bildirmiştir.

Eryüksel ve Akün (2003), depresyonu olan ergenler ve ana-babalarının, birbirleriyle ilişkilerindeki çatışma düzeylerini, aile ilişkileri bağlamındaki bilişsel çarpıtmaları ve fonksiyonel olmayan tutumlara bağlılıkları açısından incelenmiştir. Bu amaçla, depresyonu olan veya olmayan 123 ergen, 109 anne ve 87 baba olmak üzere toplam 319 denek, Beck Depresyon Envanterine, Anne-Baba ve Ergen İlişki Envanteri'nin Çatışma ve Bilişler alt-ölçeklerine ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği'ne yanıt vermişler. Depresyonu olan ergenlerin, olmayanlara göre, anne ve babalarıyla ilişkilerinden hoşnut olmadıkları, ana-babalarının çeşitli kural ve sınırlandırmalarla hayatlarını mahvedebileceklerine ve onlara kolayca haksızlık yapabileceklerine dair abartılı inançlara bağlı oldukları görülmüştür. Depresyonu olmayan ergenlerin ise olanlara göre mükemmel bir evlat olmaya dair abartılı inançlara daha fazla sahip oldukları bulunmuştur. Çocuğunda depresyon olan ana-babalar, olmayanlara göre, daha fazla depresyon, çocuklarıyla aralarında daha fazla çatışma ve anlaşmazlık ifade etmişlerdir. Ergen anne babaların depresyon puanları, ergen-ebeveyn çatışması, aile ilişkilerine dair çarpıtılmış inançları ve ana-babaların fonksiyonel olmayan tutumlara bağlılıkları arasında pozitif ve anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Ergenlerin ana-babalarının kısıtlamaları ile hayatlarının mahvolacağına dair inançları, ebeveyn-ergen çatışması ve fonksiyonel olmayan tutumlara bağlılıkları; annelerin depresyonda olup çocukların problemlerinden dolayı kendilerini suçlamaları ve çocukları için düşük mükemmeliyetçi standartlara sahip olmaları; babaların ise ergen çocukları ile ilişkilerinde çatışma ifade etmeleri, depresyonda olan gençleri olmayanlardan ayırt eden değişkenler olarak ortaya çıkmıştır.

Dixon ve Reid (2000), olumsuz yaşam koşulları ile olumlu yaşam koşullarının depresyonla ilişkisinin incelendiği bir çalışmalarında üniversite öğrencilerinde pozitif yaşam olayları, olumsuz yaşam olayları ve depresif davranışları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre olumsuz yaşam koşullarından kaynaklanan stresin depresyonu tetiklediği ortaya çıkmıştır.

Whisman ve Kwon (1992)'nin ebeveyn gösterimleri, bilişsel çarpıtmalar ve hafif depresyonlar adlı çalışmasına 150 lisans öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın amacı hafif depresyon oluşumunu sağlayan faktörler arasındaki ilişkileri araştırmaktır. Araştırma sonuçlarına göre; aile ve eşler, depresyonun başlangıcında yordayıcı olabildiği gibi, depresif hastaların tedavisinin gidişini de etkileyen önemli bir faktör olduğu; aile üyelerinin kişilik özellikleri, psikiyatrik, tıbbi rahatsızlıklarının olması, sosyal desteği, sosyoekonomik statüsünün de ailenin işlevselliğini etkileyebildiğini söylemişlerdir. Ayrıca işlevsel olmayan ailelerden gelen depresyon hastalarının depresyonlarının da kötü bir gidiş gösterdiğini de belirtmişlerdir.

5.5. Affedicilik İle İlgili Araştırmalar

Lawler-Row ve Piferi (2006), yaşları 50 ile 95 arasındaki 425 katılımcı ile yaptığı çalışmada affediciliğin sağlıkla ilişkisine dair bazı bilgiler sağlamıştır. Onlar affedici kişilik ile stres, öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş ve depresyonun ilişkili olduğunu bulgulamış; ayrıca yüksek ve düşük affediciliğe sahip bireylerde sağlıklı davranış, sosyal destek, dini iyi oluş ve varoluşsal iyi oluş seviyelerinde de farklılık olduğunu göstermişlerdir. Aynı çalışmada yüksek ve düşük affedicilik durumlarında; özerklik, çevresel hâkimiyet, diğerleri ile pozitif ilişkiler, yaşam amacı, kişisel gelişim ve öz kabul ile çeşitli başarılı yaşlanma endekslerinin de farklı olduğu görülmüştür.

Lawler, Jones, Piferi, Jobe, Edmondson ve Younger (2005), orta yaşlardaki yetişkin örneklemede affedicilik ve onun çeşitli sağlık sonuçları ile ilişkisini inceledikleri çalışmada, affediciliğin fiziksel sağlık ve bir dizi kişilik özellikleri ile ilişkili bulunduğunu göstermiştir. Affetmemenin oluşturduğu stres, vücutta zararlı maddeler salgılanmasına sebep olmaktadır. Affetmemenin fizyolojik açıdan verdiği zararlar arasında tansiyon yükselmesi, hormonal dengesizliklerin oluşması, kalp hastalıkları, bağışıklık sisteminin zayıflaması ve nörolojik bozukluklar sıralanabilir (Akt: Kara, 2009).

Toussaint, Williams, Musick ve Everson (2001), Bağışlama ve Sağlık: ABD'de Yaş Farkı Olasılığı Örneği adlı çalışmalarında affetme ile sistematik yaş farklılıkları, dindarlık-maneviyat ile ruh ve beden sağlığı arasındaki ilişkileri incelemek için ulusal

olasılık verilerini kullanmışlardır. Araştırmanın sonuçlarına göre affediciliğin psikolojik sıkıntı, yaşam memnuniyeti ve kişisel sağlık problemleri ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Hebl ve Enright (1993),’ın yaşlı kadınlarda psikoterapik müdahale ile affetme konulu araştırmalarını yaşları ortalaması 74,5 olan 24 yaşlı kadına uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre de suça özgü affetme ve affedicilik eğilimi yüksek olan deneysel affetme grubunda, depresyon ve anksiyete özelliğinin azalmasıyla psikolojik düzelme saptanmıştır.

Taysi (2007),’nin evli kadınların ve evli erkeklerin uyumlarının, nedensellik ve sorumluluk yüklemelerinin evlilikteki bağışlamayı ne düzeyde yordadığını incelediği araştırmasına 80 erkek ve 80 bayandan oluşan 160 kişi katılmıştır. Anketler yoluyla alınan veri sonuçlarına göre evli kadınlar, evli erkeklere göre eşin verdiği zararı daha fazla incitici bulurken; bağışlama, yükleme ve evlilik uyumu yönünden cinsiyetler arasında bir farklılık görülmemiştir. Ayrıca zararın şiddeti arttıkça bağışlamanın zorlaştığı bulunmuştur

Şahin (2013),’in Affedicilik ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi adlı yüksek lisans çalışmasının amacı affedicilik ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma grubunu 2012-2013 öğretim yılında Uludağ Üniversitesi’nin Eğitim Fakültesi’nde öğrenim gören 327 öğrencinin oluşturduğu araştırmanın sonuçları affetme ile psikolojik iyi olma arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca üniversite öğrencilerinin affedicilik düzeyleri ile cinsiyet, gelir durumu ve ebeveyn tutumları açısından bir farklılaşmanın olmadığını ortaya koymuştur.

Alpay (2009), "Yakın İlişkilerde Bağışlama: Bağışlamanın; Bağlanma, Benlik Saygısı, Empati ve Kıskançlık Değişkenleri Yönünden İncelenmesi" başlığıyla evli çiftler üzerinde bir araştırma gerçekleştirmiştir. 200 evli bireyin katıldığı araştırmanın amacı evli bireylerde, evliliklerine ilişkin doyumları, benlik saygısı düzeyleri, bağlanma, kıskançlık tetikleyicilerine karşı gösterdikleri kıskançlık düzeyleri, empatik eğilimleri, algılanan incinme düzeyleri açısından cinsiyet farklılıkları olup olmadığıdır. Bu araştırmanın sonuçlarına göre, evli çiftlerde eşin bir başkası ile cinsel birlikteliğinin,

empatik eğilim özelliğinin, zarara ilişkin algılanan incinme derecesinin ve sahip olunan benlik saygısı düzeyinin affetmeyi anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

Bugay (2010), tarafından kendini affetmeyi yordayan sosyo-bilişsel, duygusal, davranışsal faktörlerin incelenmesi ile ilgili bir araştırma yapılmıştır. Bu araştırmaya göre ruminasyon, utanç, başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik ve telafi edici davranışların kendini affetmenin önemli yordayıcıları olduğu görülmektedir.

Yıldırım (2009), ise "Bağlanma Stilleri ile Bağışlama Arasındaki İlişkide Sorumluluk Yüklemelerinin Aracı Rolü" isimli bir araştırma yapmıştır. Ancak literatüre bakıldığında affedicilik ile ilgili yapılan araştırmaların sayısının oldukça az olduğu gözlenmekte ve ülkemizde henüz çok fazla ilgi görmediği sonucu ortaya çıkmaktadır.

Türkoğlu (2014), üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde sorun çözüme becerileri ile affedici özellikleri üzerine yaptığı bir araştırmada öğrencilerin duygusal istismar puanları ile başkasını affetme puanları arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Soruna yönelme ile affetme toplam puanları ile kendini ve durumu affetme puanları arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Kız öğrencilerin durumu affetme düzeyleri erkek öğrencilerden daha yüksektir. Öğrencilerin öğrenim gördükleri üniversiteye göre affedicilik puanları arasında da anlamlı farklılıklar bulunmuştur

Ermumcu (2014), evli çiftlerde bağışlama sürecinin bağlanma, stresle başa çıkma, empati ve bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yaptığı çalışma sonucunda; bağlanma stilleri alt boyutlarından güvenli ve korkulu bağlanmanın, bağışlama davranışı için anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür. Güvenli bağlanma gösteren bireylerde bağışlama davranışı artarken, korkulu bağlanma gösteren bireylerde bağışlama davranışı azalmaktadır. Stresle başa çıkma tutumlarından aktif başa çıkmayı benimseyen bireylerin daha çok bağışlama davranışı gösterdiği, kaçma duygusal eylemsel başa çıkmayı benimseyen bireylerin ise bağışlama davranışının azaldığı bulgulanmıştır.

Gündüz (2014), üniversite öğrencilerinde affetmeyi yordayan değişkenlerin belirlenmesi üzerine bir araştırma yapmıştır. Araştırmada; benlik saygısı ve bilişsel çarpıtmaların kendini affetmeyi anlamlı şekilde yordadığı, dini yönelim ve cinsiyetin ise

kendini affetme ile ilişkili olmadığı, benlik saygısı ve dini yönelimin başkalarını affetmeyi anlamlı şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca evde arkadaşları ile birlikte yaşayan katılımcıların yurttan yaşayan katılımcılara göre başkalarını affetme eğilimlerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Yıldırım (2009), yakın ilişkilerde bireylerin bağlanma stilleri, sorumluluk yüklemeleri ve güdüsel bir sistem olarak ele alınan bağışlama arasındaki ilişkileri incelemek ve bağlanma stilleri ile bağışlama arasındaki ilişkide sorumluluk yüklemelerinin aracı rolünü araştırmak amacıyla bir çalışma yapmıştır. Araştırma bulgularına göre hem bağlanma stilleri hem de sorumluluk yüklemeleri bağışlama ve alt boyutları olan öç alma, kaçınma ve iyilikseverliğin yordayıcısıdır. Bağlanma stilleri ile bağışlama arasındaki ilişkiye sorumluluk yüklemeleri kısmen aracılık etmektedir. Güvenli bağlanan bireyler, güvenli olmayan bağlanma grubundakilere göre, partnerlerinin olumsuz davranışına yönelik daha az sorumluluk yüklemesi yapmakta ve bunun aracılığıyla daha fazla bağışlama göstermektedir. Korkulu bağlanma, bağışlamanın alt boyutlarını yordamaktadır ve yordayıcı gücü açısından değişkenler arasındaki sıra; kaçınma, öç alma ve iyilikseverlik şeklindedir. Sorumluluk yüklemelerinin kısmi aracılığıyla bağışlamayı yordayan diğer bağlanma stili kayıtsız bağlanmadır. Ancak bu stilin yordayıcılığı korkulu stilden daha düşüktür.

Bugay ve Demir (2012), tarafından da “Affetme Artırılabilir mi?” adlı deneysel bir çalışma yapılmıştır. Bu araştırma 8’i kontrol, 8’i deney grubunda olmak üzere 16 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Bu öğrencilere 5 hafta süre ile haftada bir olmak üzere, Enright’ın Affetme Süreç Modeli’ne dayalı “Affetmeyi Geliştirme Grubu” uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre deney ve kontrol grubunun kendini affetme son test sonuçları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur. Ayrıca bulgular Affetmeyi Geliştirme Programı’nın, öğrencilerin başkalarını ve genel affetmelerini olumlu düzeyde arttırdığı yönündedir.

Aşçıoğlu Önal (2014), bilişsel çarpıtmalar, empati ve ruminasyon düzeyinin affetmeyi yordama gücünü incelemek için bir araştırma yapmıştır. Üniversite öğrencilerinin başkalarını ve kendini affetme düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Katılımcıların yakınlıktan kaçınmaya yönelik bilişsel çarpıtmalarının, empatinin perspektif alma ve empatik ilgi alt boyutlarının

birlikte başkalarını affetmeyi anlamlı düzeyde yordadıkları tespit edilmiştir. Ruminasyonun ve empatinin kişisel rahatsızlık alt boyutunun birlikte kendini affetmeyi anlamlı düzeyde yordadıkları bulunmuştur.

Şamatacı (2013), romantik ilişkilerde affetmeyi incelemiş ve genç yetişkinlerin kendilerini Yetişkin ego durumunda algılama eğilimi arttıkça, incinme düzeylerinin anlamlı şekilde azaldığını bulgulamıştır. Bunun dışında partnerini Eleştirel Ebeveyn ve Doğal Çocuk ego durumunda algılama eğilimi arttıkça incinme düzeyinin arttığı; partnerini Yetişkin ve Koruyucu Ebeveyn ego durumunda algılama eğilimi arttıkça incinme düzeylerinin azaldığı görülmüştür. Partnerini Koruyucu Ebeveyn ve Yetişkin ego durumunda algılama eğilimi arttıkça, bireylerin partnerlerini affetme düzeyinin arttığı; Eleştirel Ebeveyn ve Doğal Çocuk olarak algılama eğilimi arttıkça affetme düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir. Genç yetişkinlerin kendilerini Eleştirel Ebeveyn ego durumunda algılama eğilimleri arttıkça, intikam tepkileri verme eğilimlerinin arttığı; Koruyucu Ebeveyn ve Yetişkin ego durumunda algılama eğilimleri arttıkça, intikamcı tepkiler verme eğilimlerinin azaldığı; bireylerin partnerlerini Eleştirel Ebeveyn ve Doğal Çocuk ego durumunda algılama eğilimleri arttıkça intikam, kaçınma ve ilişkiyi sonlandırma tepkileri verme eğilimlerinin arttığı; Koruyucu Ebeveyn ve Yetişkin ego durumunda algılama eğilimleri arttıkça intikam, kaçınma ve ilişkiyi sonlandırma tepkileri verme eğilimlerinin azaldığı sonuçlarına ulaşılmıştır. Genel olarak araştırma sonuçları incelendiğinde, genç yetişkinlerin incinme düzeylerini algılamalarında bir kişilik özelliği olarak partnerinin ego durumlarının yanı sıra kendi ego durumlarının da etkili olduğu, ancak bireylerin algıladıkları affetme düzeylerinin ve incinme sonrası vereceği tepkilerin kendilerinde algıladıkları ego durumlarından ziyade partnerlerinin ego durumlarına göre farklılaştığı görülmektedir.

Neto ve Mullet (2008), affetme üzerine kültürlerarası bir çalışma yapmışlardır. Çinlilerin daha affedici olacağı hipotezini öne sürerek, 18-86 yaşları arasında, 801'i Fransız ve 766'sı Çinli olmak üzere toplam 1576 kişilik örneklem üzerinde bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Örneklem Budist, Taoist ve Hıristiyan kişilerden oluşmuştur. Fakat araştırmanın bulguları hipotezlerini doğrulamamış, iki örneklemde de affedicilik düzeyleri benzer çıkmıştır. Bireyci ve toplulukçu kültürü tezat alarak yapılan bu

araştırma, affetmede bir kültürden diğerine farklılığı yeterli şekilde (din, affetmeye bakış açısı gibi) açıklamamıştır.

Enright ve The Human Development Study Group (1991), tarafından tasarlanan, affetmeyi teşvik eden bir müdahale programı da çeşitli ciddi suçlar (ensest, ebeveyn sevgisi yoksunluğu gibi) ile başa çıkan bireyler arasında psikolojik iyi olmayı artırmıştır (Al-Mabuk, Enright ve Cardis, 1995; Coyle ve Enright, 1997; Freedman ve Enright, 1996). Program özellikle kontrol grubu ile karşılaştırıldığında, programa katılan bireyler azalmış anksiyete seviyeleri, öfke ve depresyonun yanı sıra özsaygıda artış sergilemişlerdir.

Lawler ve diğerlerinin (2005), orta yaşlardaki yetişkin örnekleme affedicilik ve onun çeşitli sağlık sonuçları ile ilişkisini inceledikleri araştırmada affediciliğin, fiziksel sağlık ve bir dizi kişilik özellikleri ile ilişkili bulunduğunu göstermiştir. Affetmemenin oluşturduğu stres, vücutta zararlı maddeler salgılanmasına sebep olmaktadır. Affetmemenin fizyolojik açıdan verdiği zararlar arasında tansiyon yükselmesi, hormonal dengesizliklerin oluşması, kalp hastalıkları, bağışıklık sisteminin zayıflaması ve nörolojik bozukluklar sıralanabilir.

Lawler-Row ve Piferi (2006), yaşları 50 ile 95 arasındaki 425 katılımcı ile yaptığı çalışmada affediciliğin sağlıkla ilişkisine dair bazı bilgiler sağlamıştır. Onlar affedici kişilik ile stres, öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş ve depresyonun ilişkili olduğunu bulgulamış; ayrıca yüksek ve düşük affediciliğe sahip bireylerde sağlıklı davranış, sosyal destek, dini iyi oluş ve varoluşsal iyi oluş seviyelerinde de farklılık olduğunu göstermişlerdir. Aynı araştırmada yüksek ve düşük affedicilik durumlarında; özerklik, çevresel hâkimiyet, diğerleri ile pozitif ilişkiler, yaşam amacı, kişisel gelişim ve öz kabul ile çeşitli başarılı yaşlanma endekslerinin de farklı olduğu görülmüştür.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Araştırmanın yöntemi kapsamında, araştırmanın modeli, araştırmanın evreni, araştırmanın örnekleme, verilerin toplanması ve verilerin çözümlenmesine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

3.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Bu araştırma, genel tarama modelinin bir alt türü olan “İlişkisel tarama” türünde yapılmıştır. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Bu modelde önemli olan var olanı değiştirmeye kalkmadan gözlemleyebilmektir. İlişkisel tarama modelleri ise, “İki ya da daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir.” (Karasar, 2008).

3.2. ÇALIŞMA GRUBU

Araştırmanın çalışma evreni üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmanın çalışma grubu ise Necmettin Erbakan Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerden tesadüfi yöntemle seçilmiştir. Araştırmanın çalışma grubu 571’i kız, 187’si de erkek toplam 758 öğrenciden oluşmaktadır

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Değerler Ölçeği: Ölçek, Dilmaç, Arıca ve Cesur (2014), tarafından geliştirilmiştir. Öncelikle tüm değer ifadeleri için temel bileşenler analizi bağlamında açılımlayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Kaiser-Meyer-Olkin örneklem uygunluğu değeri 926 ve Bartlett Sphericity Testi yaklaşık Ki-Kare değeri 14543.11 ($p < .001$) olarak bulunmuştur. Bileşen matrisi ve Varimax yöntemiyle gerçekleştirilen döndürme bileşen matrisi incelendiğinde tüm değerlerin toplam varyansın %65.37’sini açıklayan 13 faktör altında toplandıkları görülmüştür. Ortak varyansların “zaman” dışında (431) tamamının 50’nin üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte döndürülmüş bileşen matrisinde yer alan 14 değer aynı anda birden fazla faktör altında 10’dan daha düşük

bir farkla 32 ve üzeri yük değerine sahip olduğu ya da bir faktör altında tek başına kaldığı görülmüştür (Aile, zaman ve kişisel iç bütünlük tek kalan değerlerdir). Bu nedenle bu 14 değer çıkartılarak aynı koşullar altında benzer nedenlerle açımlayıcı faktör analizi iki kez daha tekrarlanmıştır. Üçüncü faktör analizinde beş değer ve dördüncü faktör analizinde ise iki değer daha çıkartılmış, geriye kalan 39 değer sorunsuz bir şekilde toplam varyansın %64.74'ünü açıklayacak şekilde dokuz faktör altında toplandığı görülmüştür. Son faktör analizinde Kaiser-Meyer-Olkin örneklem uygunluğu değeri 910 ve Bartlett Sphericity Testi yaklaşık Ki-Kare değeri 9133.26 ($p < .001$) olarak bulunmuştur. Adalet (466) dışındaki tüm değerlerin ortak varyansı 50 ile 80 arasında değişmektedir.

Değerler “(Social Values)”, ikinci faktör “Kariyer Değerleri (Career Values)”, üçüncü faktör “Entellektüel Değerler (Intellectual Values)”, dördüncü faktör “Maneviyat (Spritual Values)”, beşinci faktör “Materyalistik Değerler (Materialistic Values)”, altıncı faktör “İnsan Onuru (Honor of Humanity)”, yedinci faktör “Romantik Değerler (Romantic Values)”, sekizinci faktör “Özgürlük (Freedom)” ve dokuzuncu değer de “Fütüvvet (Futuwwat/munificience&courage)” olarak isimlendirilmiştir. Değerler Ölçeğinin faktörler bazında Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları da hesaplanmıştır. Analizde “Toplumsal Değerler” için 90, “Kariyer Değerleri” için 80, “Entellektüel Değerler” için 78, “Maneviyat” için 81, “Materyalistik Değerler” için 78, “İnsan Onuru” için 61, “Romantik Değerler” için 66, “Özgürlük” için 65 ve “Fütüvvet” için de 63 değerleri elde edilmiştir. Sonuç olarak, Değerler Ölçeği'nin ilk psikometrik bulguları ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu yönündedir.

Affetme Ölçeği: Akın, Gediksiz ve Akın (2012), tarafından Türkçe'ye uyarlanan Affedicilik Ölçeği tek boyutludur ve 10 maddeden oluşmaktadır. Hiç katılmıyorum, katılmıyorum, kararsızım, katılıyorum ve tamamen katılıyorum şeklinde 5'li derecelendirmeye sahiptir. 1., 3., 6., 7., ve 8. maddeler ters (reverse) olarak puanlanmaktadır. Ölçekten elde edilebilecek en yüksek puan 50, en düşük puan ise 10'dur. Ölçek toplam bir affedicilik puanı vermektedir. Yükselen puanlar bireyin yüksek düzeyde affetme eğilimi olduğunu göstermektedir. 10 maddelik Affedicilik Ölçeği (Trait For Givingness Scale) Berry ve Worthington'un (2001), 15 maddelik ölçeğinin bir alt ölçeğidir.

Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği: Lovibond ve Lovibond (1995), tarafından geliştirilen Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği'nin (DASÖ) Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliğini incelemektir. Araştırma 590 üniversite öğrencisi, 121 İngilizce öğretmeni ve duygusal problemler nedeniyle klinik ve psikolojik danışma merkezlerine başvuran 136 birey üzerinde yürütülmüştür. Faktör analizi sonucunda ölçeğin orijinal formda olduğu gibi, üç faktörden oluştuğu ve faktör yüklerinin 39 ile 88 arasında değiştiği görülmüştür. Ayırtedici geçerlik sonuçları ölçeğin klinik ve normal örnekleme geçerli biçimde ayırt edebildiğini göstermiştir. DASÖ'nün dilsel eşdeğerlik ve uyum geçerliği puanlarının sırasıyla .99 ve .87, .84 olduğu görülmüştür. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .89, madde-toplam korelasyonları .51 ile .75 arasında bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar ve iki yarı güvenilirlik puanları ise .99 ve .96 olarak belirlenmiştir.

3.4. VERİLERİN TOPLANMASI VE ANALİZİ

Verilerin Toplanması

Necmettin Erbakan Üniversitesi'ne bağlı çeşitli fakültelerde öğrenim gören öğrencilere çalışmanın amacı anlatılarak böyle bir çalışma yapılacağı duyurulmuştur. Daha sonra gönüllü olarak araştırmaya katılmak isteyen üniversite öğrencilerine “Kişisel Bilgi Forumu”, “Değerler Ölçeği”, “Affetme Ölçeği”, ve “Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği” uygulanmıştır.

Verilerin analizi

İlk aşamada ölçekler ayrı ayrı değerlendirilmiş, ölçekleri eksik ya da yanlış olan öğrenciler örneklemden çıkarılmıştır. Bunun sonucunda çalışma grubu için 758 üniversite öğrencisinin puanları değerlendirmeye alınmıştır.

Araştırmada veri toplama araçlarından elde edilen veriler SPSS 18.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin insani değerlerinin ve affedicilik tutumlarının depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini ilişki düzeyini belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Tekniği uygulanmıştır. Üniversite öğrencilerinin insani değerlerinin ve affedicilik tutumlarının depresyon,

anksiyete ve strese ilişkin varyansı ne kadar yordadığını ortaya koymak için Basit Regresyon Analizi Tekniği kullanılmıştır.

BÖLÜM VI

BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın amacına ve ana problemine uygun olarak toplanan verilerin istatistiksel çözümlenmeleri sonucu elde edilen bulgular sunulmuştur.

Tablo-1: Üniversite öğrencilerinin değerleri ve affedicilik tutumlarının, depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasındaki ilişki

	Depresyon	Anksiyete	Stres
Toplumsal değerler	-.232**	-.102**	-.127**
Kariyer Değerleri	-.116**	-.005	.027
Entelektüel Değerler	-.158**	-.054	-.023
Maneviyat Değerleri	-.082*	-.001	-.031
Materyalistik Değerler	.013	.038	.051
İnsan Onuru Değeri	-.078*	-.057	-.023
Romantik Değerler	-.076*	-.018	-.019
Özgürlük Değeri	-.185**	-.111**	-.053
Fütüvet Değeri	-.054	-.041	-.017
Affedicilik Tutumu	-.258**	-.192**	-.318**

** $p < .01$

* $p < .05$

Tablo 1 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin insani değerler ölçeğinin toplumsal değerler boyutu ile depresyon arasında negatif yönlü ($r = -.232$, $p < .01$) anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin insani değerler ölçeğinin toplumsal değerler boyutu ile anksiyete arasında negatif yönlü ($r = -.102$, $p < .01$) anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin insani değerler ölçeğinin toplumsal değerler boyutu ile stres arasında negatif yönlü ($r = -.127$, $p < .01$) anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin değerler ölçeğinin kariyer değerleri boyutu ile depresyon arasında negatif yönlü ($r = -.116, p < .01$) anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin insani değerler ölçeğinin kariyer değerleri boyutu ile anksiyete ($r = -.005, p > .05$) ve stres ($r = .027, p > .05$) arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunamamıştır.

Üniversite öğrencilerinin değerler ölçeğinin entellektüel değerler boyutu ile depresyon arasında negatif yönlü ($r = -.158, p < .01$) anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin insani değerler ölçeğinin entellektüel değerler boyutu ile anksiyete ($r = -.054, p > .05$) ve stres ($r = -.023, p > .05$) arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunamamıştır.

Üniversite öğrencilerinin değerler ölçeğinin manevi değerler boyutu ile depresyon arasında negatif yönlü ($r = -.082, p < .05$) anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin insani değerler ölçeğinin manevi değerler boyutu ile anksiyete ($r = -.001, p > .05$) ve stres ($r = -.031, p > .05$) arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunamamıştır.

Üniversite öğrencilerinin değerler ölçeğinin materyalistik değerler boyutu ile depresyon ($r = .013, p > .01$), anksiyete ($r = .038, p > .05$) ve stres ($r = .051, p > .05$) arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunamamıştır.

Üniversite öğrencilerinin değerler ölçeğinin insan onuru değeri boyutu ile depresyon arasında negatif yönlü ($r = -.078, p < .05$) anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin insani değerler ölçeğinin insan onuru değeri boyutu ile anksiyete ($r = -.057, p > .05$) ve stres ($r = -.023, p > .05$) arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunamamıştır.

Üniversite öğrencilerinin değerler ölçeğinin romantik değerler boyutu ile depresyon arasında negatif yönlü ($r = -.076, p < .05$) anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin insani değerler ölçeğinin romantik değeri boyutu ile anksiyete ($r = -.018, p > .05$) ve stres ($r = -.019, p > .05$) arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunamamıştır.

Üniversite öğrencilerinin değerler ölçeğinin özgürlük değerleri boyutu ile depresyon arasında negatif yönlü ($r = -.185, p < .01$) anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin insani değerler ölçeğinin özgürlük değeri boyutu ile anksiyete arasında negatif yönlü ($r = -.111, p < .01$) anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin insani değerler ölçeğinin özgürlük değeri boyutu ile stres arasında ($r = -.053, p > .05$) anlamlı düzeyde ilişki bulunamamıştır.

Üniversite öğrencilerinin değerler ölçeğinin fütüvvet değerler boyutu ile depresyon ($r = -.054, p > .01$), anksiyete ($r = -.041, p > .05$) ve stres ($r = -.017, p > .05$) arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunamamıştır.

Üniversite öğrencilerinin affedicilik tutumları ile depresyon arasında negatif yönlü ($r = -.258, p < .01$) anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin affedicilik tutumu ile anksiyete arasında negatif yönlü ($r = -.192, p < .01$) anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin affedicilik tutumları ile stres arasında negatif yönlü ($r = -.318, p < .01$) anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.

Tablo-2: Üniversite öğrencilerinin değerlerinin ve affedicilik tutumlarının depresyonu yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

Model	R	R ²	R ² (Adj)	Standart Hata	F	P
A	.258	.067	.065	7.435	53.909**	,000
B	.313	.098	.095	7.315	40.868**	,000
C	.324	.105	.101	7.291	29.389**	,000
D	.336	.113	.108	7.263	23.919**	

A. Yordayıcı: Affedicilik Tutumu

B. Yordayıcı: Affedicilik Tutumu, Toplumsal Değerler

C. Yordayıcı: Affedicilik Tutumu, Toplumsal Değerler, Fütüvvet Değeri

D. Yordayıcı: Affedicilik Tutumu, Toplumsal Değerler, Fütüvvet Değeri, Özgürlük Değeri

**P<,01

Tablo 2’de görüldüğü gibi, üniversite öğrencilerinin değerlerinin ve affedicilik tutumlarının depresyonun önemli bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur ($P<.01$). Üniversite öğrencilerinin affedicilik tutumları depresyona ilişkin toplam varyansın %6,5’ini açıklamaktadır. Üniversite öğrencilerinin affedicilik tutumları ve toplumsal değerlerle birlikte depresyona ilişkin toplam varyansın %9,5’ini açıklamaktadır. Üniversite öğrencilerinin affedicilik tutumları, toplumsal değerleri ve fütüvet değerleri ile birlikte, depresyona ilişkin toplam varyansın %10,1’ini açıklamaktadır. Üniversite öğrencilerinin affedicilik tutumları, toplumsal değerleri, fütüvet değeri ve özgürlük değerleri ile birlikte depresyona ilişkin toplam varyansın %10,8’ini açıklamaktadır.

Tablo-3: Üniversite öğrencilerinin değerlerinin ve affedicilik tutumlarının anksiyeteyi yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

Model	R	R ²	R ² (Adj)	Standart Hata	F	P
A	.192	.037	.035	7.071	28.857**	,000
B	.216	.047	.044	7.039	18.535**	,000

A Yordayıcı: Affedicilik Tutumu

B Yordayıcı: Affedicilik Tutumu, Özgürlük Değeri

** $P<.01$

Tablo 2’de görüldüğü gibi, üniversite öğrencilerinin değerlerinin ve affedicilik tutumlarının anksiyetenin önemli bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur ($P<.01$). Üniversite öğrencilerinin affedicilik tutumları, anksiyeteye ilişkin toplam varyansın %3,5’ini açıklamaktadır. Üniversite öğrencilerinin affedicilik tutumları ve özgürlük değerleri ile birlikte anksiyeteye ilişkin toplam varyansın %4,4’ünü açıklamaktadır.

Tablo-4: Üniversite öğrencilerinin değerlerinin ve affedicilik tutumlarının stresi yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

Model	R	R²	R²(Adj)	Standart Hata	F	P
A	.318	.101	.100	7.291	85.134**	,000

A Yordayıcı: Affedicilik Tutumu

**P<,01

Tablo 2’de görüldüğü gibi, üniversite öğrencilerinin affedicilik tutumlarının stresin önemli bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur (P<.01). Üniversite öğrencilerinin affedicilik tutumları strese ilişkin toplam varyansın %10’unu açıklamaktadır.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde araştırmanın amacını tespit etmek için geliştirilen alt problemlere ait bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır. Araştırma ile ilgili bulguların tartışılması ve yorumlanması alt problemlerin inceleniş sırasına uygun olarak yapılmıştır.

5. 1. Üniversite Öğrencilerinin Değerler Ölçeğinin Alt Boyutları, Affedicilik Tutumları, Anksiyeteleri, Stresleri ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Araştırma sonuçlarına göre; üniversite öğrencilerinin değerler ölçeğinin toplumsal değerler boyutu ile depresyon, anksiyete ve stres arasında düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Bu sonuçta gösteriyor ki, üniversite öğrencileri toplumsal değerlere önem verdikçe mevcut kaygı, stres ve depresyon düzeyleri düşerken; insani değerlere olan önem derecesi düşerse, aşamalı olarak anksiyete, stres ve depresyon düzeyleri yükselecektir. Toplumsal değerlere sahip üniversite öğrencileri, toplumsal değerlere önem vermek ve toplumsal değerleri uygulamak isteyeceklerdir. Ama bu değerleri uygularken; gerek psikolojik ihtiyaçları karşılama noktasındaki engeller (Kesici, 2015), gerekse yüksek toplumsal beklentilerden (birey-aile ve çevre) (Kesici, 2007; Kesici, 2008) dolayı, toplumsal değerlere verilen önem önceliğini kaybedebilir. Bu nedenden dolayı üniversite öğrencilerinde aşamalı olarak; kaygı, stres ve depresyon düzeyleri artabilir. Üniversite öğrencilerinin toplumsal değerlere önem vermesi ve bu değerleri davranışa dönüştürmeye çalışmaları, onları doğru bir şekilde yerine getirme istekleri (Kızılcılık ve Erjem, 1996) yine öğrencileri baskı altında tutabilir. Bu baskı durumu da öğrencileri kaygı, stres ve depresyona itebilir. Sarı (2005)'nın öğretmen adaylarının değer tercihlerinin önem sıralamasında, toplumsal düzeninin sürmesini istemek anlamına da gelen güvenlik değerinin ön planda çıkması sonucu bu araştırmanın bulgusu ile paralellik taşımaktadır. Zira öğretmen adayları bu değerleri önemli olarak algılamaktadırlar ve bu önem hissedilmediği zaman bireylerin gerginlikleri artabilir.

Üniversite öğrencilerinin değerler ölçeğinin kariyer değerleri boyutu ile depresyon arasında düşük düzeyde negatif yönlü, anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin kariyer değerleri puanı arttıkça, onların depresyon düzeyleri düşerken; bunun aksine onların kariyer değerleri puanı düşerken, yine onların depresyon puanları artmaktadır. Peng ve Chen (2014), Tayvan'da, Hristiyan üniversite öğrencisi ve Hristiyan olmayan üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada, hem Hristiyan hem de Hristiyan olmayan öğrenciler için, toplam maneviyat puanı ve işe verilen değer arasında da anlamlı bir ilişki bulunması sonucu ile araştırmanın bulguları arasında paralellik vardır. Çünkü iş değerleri ile manevi değerler birbiri ile örtüşmediği zaman öğrenci kendisini gergin hissedebilir. Araştırmanın bulgularını önemli hale getiren diğer bir görüşte, kariyer değerlerinin sadece işle ilgili değerler değil aynı zamanda evlilik ve aile yaşamı ile de ilgili olmasıdır (Zunker, 1989). Bu nedenle üniversite öğrencileri, kariyer planlarını yaparken; iş ve iş dışında etkili olabilecek boyutlar ve toplumsal değişiklikleri de dikkate almalıdırlar (Hansen, 2001). Kariyer yaşamına etki edebilecek boyutlardan önemli olanlar unutulduğu veya daha önemli olanlar önemsiz gibi düşünüldüğü zaman, ortaya çıkan bu durum bireyleri gerginleştirir. Birey içinde bulunduğu durum ve gelecekle ilgili belirsizlikler yaşamaya başlarsa da, içine kapanabilir ve bu gerginlikten kendini uzaklaştırabilecek hedefi yapılandırma zorluk çekebilir.

Üniversite öğrencilerinin insani değerler ölçeğinin kariyer değerleri boyutu ile anksiyete ve stres arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunamamıştır. Anlamlı düzeyde ilişkinin ortaya çıkmaması, öğrencilerin kariyer değerlerine önem verme durumlarını, kariyer planlamalarını yapmadaki zamanı planlama ve hedefleri yapılandırma süreçlerini ya çok ciddiye almaları, depresyon düzeyine getirme, ya da hiç önemsememe ile açıklanabilir.

Üniversite öğrencilerinin değerler ölçeğinin entellektüel değerler boyutu ile depresyon arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Benzer ilişki anksiyete ve stres değişkenlerinde ortaya çıkmamıştır. Entellektüel değerlerle depresyon arasında düşük düzeyde negatif ilişkinin ortaya çıkması, üniversite öğrencilerinin kişisel yetenek, potansiyel ve birikimlerini kendi kişisel hedeflerini yerine getirmek için kullanma durumları arttıkça, depresyon düzeylerinin azalacağı ama bu kişisel

birikimlerini kullanma düzeylerinin düşmesi halinde depresyon düzeylerinin artacağı anlamına gelmektedir. Peng ve Chen (2014), Tayvan’da, Hristiyan üniversite öğrencisi ve Hristiyan olmayan üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada, Hristiyan üniversite öğrencileri için, “hayatta anlam ve hedef” ve “içsellik ve içsel kaynaklar” birlikte kariyer kararsızlığına ait varyansın %16,6’sını yordamakta olduğunu Hristiyan olmayan öğrenciler için, “hayatta anlam ve hedef” ve “maneviyat” da birlikte kariyer kararsızlığı durumlarına ait varyansın %15.0’ını açıkladığını bulması bu araştırmanın sonucunu desteklemektedir. Zira öğrenciler eğer üst düzeyde entelektüel değerlere sahipler, hedeflerini de anlamlı hale getirebilirler ve hedefi gerçekleştirmek için de içsel kaynakları kullanabilirler. Aydoğan (2008)’in, entelektüel bireylerin, belirli bir grubun baskın ögesi olmasada, her toplumda kendini ifşa ettiğini ve belli bir görev üstlenmekten kaçınmadığını ifade etmesi çalışmanın bulgusunu desteklemektedir. Aydoğan (2008), entelektüelin asıl görevinin, tüm halkı bir kenara itip devlete bağlılıklarını bildirmek değil, her türlü baskılar ve engellere rağmen, entelektüelin kendi başına bağımsız davranıp karar almasını belirtmesi de entelektüel değerlerle depresyon arasındaki ilişkiyi, (Zira entelektüel birey yetilerini kullanamaz ise kendini kötü hissedebilir.) yeteneğini kullanamadığı için engellenme duygusunu yoğun olarak yaşaması olarak bulmuştur. Bütün bu duygu ve düşünceler bireyde depresyonu tetikleyebilir.

Üniversite öğrencilerinin değerler ölçeğinin manevi değerler boyutu ile anksiyete ve stres arasında anlamlı düzeyde ilişki ortaya çıkmamıştır. Öğrencilerin manevi değerleri ile depresyon arasında düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu sonuçta gösteriyor ki üniversite öğrencilerinin maneviyat değerleri yükseldikçe, depresyon düzeyleri düşmekte veya maneviyat değerleri düştükçe depresyon düzeyleri yükselmektedir. Baetz, Bowen, Jones, ve Kuru-Sengul (2006), yürüttükleri çalışmada daha sık ibadet yapılırsa psikiyatrik rahatsızlıkların olasılığının düşük olacağını sonucunu bulmuşlardır. Diğer yandan aynı çalışmada zıt olarak, manevi değerlere (anlamı araştırma, önem verme ve yaşamdaki zorlukları anlama) yüksek düzeyde önem veren kimselerin, psikiyatrik rahatsızlıkların atma olasılığı daha yüksek olduğuna dair sonuçlar bu araştırmanın bulgularını desteklemektedir. Yine aynı çalışmada, psikiyatrik rahatsızlıklardaki risk ve koruyucu faktörlerde maneviyat ve dinin psikiyatrik rahatsızlıklardaki yükü azaltmaya yardımcı olacağını belirtmişlerdir.

Reave (2005),’in manevi değerler, uygulamaları ve etkili liderlik arasında tutarlılık olduğunu tespit etmesi ve dürüstlük, doğruluk ve alçakgönüllülük gibi manevi ideallerin liderlik başarısı üzerinde bir etkiye sahip olduğunu belirtmesi, manevi değerler ve depresyon arasındaki ilişkinin yönünü açıklamamıza fayda sağlayabilir. Eğer manevi ideallerimiz varsa ve bunları gerçekleştirmek istiyorsak manevi değerleri uygulayarak kendimizi daha sakin hissedebiliriz. Aksi takdirde manevi ideallerden uzaklaştıkça gerginlik ve ruhsal bir bir çıkmaza girebiliriz. Bu durum da bizi depresyona itebilir.

Üniversite öğrencilerinin değerler ölçeğinin materyalistik değerler boyutu ile depresyon, anksiyete ve stres puanları arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmamıştır. Materyalist değerlerle anksiyete, stres ve depresyon arasında anlamlı düzeyde ilişkinin ortaya çıkmaması durumu, öğrencilerin şu anda maddi konularla ilgili sorunlar yaşamadıkları ve ailelerinden sürekli yardım alabildikleri durumu ile açıklanabilir. Ayrıca yaşamdaki öncelik sırasında sınavlarda başarılı olup okulu bitirmek öğrenciler arasında daha önemli olabilir.

Üniversite öğrencilerinin değerler ölçeğinin insan onuru değeri boyutu ile anksiyete ve stres puanları arasında anlamlı düzeyde ilişki çıkmazken; insan onuru değerleri ile depresyon arasında düşük düzeyde, negatif yönlü, anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre üniversite öğrencilerinin onurlarına saygı gösterilmediği zaman veya kendi kendilerine olan saygılarını kaybetmeleri halinde depresyona girme olasılıkları artmaktadır. Bu nedenle, insan onurunu sürdürmek için hem kendine olan saygısını yükseltmeli hemde başkalarının kendine saygı duymasını sağlayacak davranışları sergilemelidir. Sarı ve Doğanay (2009), düşük ve yüksek nitelikli iki ilkokulda demokratik değerlerden birisi olan insan onuruna saygının örtük programın fonksiyonunu araştırdığı çalışmada, güçlü farklılıklara rağmen, her iki okuldaki örtük programda insan onuru ile ilgili uygun bir nitelik tespit edememiştir. Yine aynı çalışmada, yaşam kalitesinin düşük olduğu okullardaki örtük programın insan onuruna saygı niteliğine çok fazla uygun olmadığı ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda bu okuldaki öğrenciler, insan onuruna saygı ile ilgili daha çok uygun olmayan davranışlar sergilemişlerdir. Bu da gösteriyor ki eğer insan onurunu zedeleyen bir ortam oluşursa, bireylerde istenmeyen davranışlar oluşur. Bu istenmeyen davranışlar öğrencileri baskı altına alır. Baskı altındaki öğrencinin de gergin olacağı için depresif davranma ihtimali

yüksek olabilir. Bulut (2008)'un bireyin kendi onuru için en yüksek akli ve ahlaki değerlere sahip olması ile bu değerlere dokunulmasına ve kaybedilmesine izin vermediği bir öz değere sahip olması gerektiği görüşü, insan onuru ve depresyon arasındaki ilişkinin yönünü açıklamayı kolaylaştıran bir görüş olduğunu söyler. Zira insan onuru bireyin algısına bağlı olmakla birlikte kimi insanlar onuru için keskin kırmızı çizgilere sahip iken kimi insanlarda bu kırmızı çizgiler keskin olmayabilir. İnsan onuru için önemli olan insanın özüne yani doğasına uygun olan davranışları sergilemesi veya diğer insanların onun özüne saygı göstererek davranışlarını sergilemesidir.

Üniversite öğrencilerinin değerler ölçeğinin romantik değerler boyutu ile anksiyete ve stres puanları arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmazken; romantik değerlerle depresyon arasında düşük düzeyde, negatif yönlü, anlamlı ilişki bulunmuştur. Kılınçer ve Dost (2014), benlik saygısı, bağlanma stilleri, akademik başarı, yaş, cinsiyet, ilişkinin süresi ve anne-babanın birliktelik durumunun, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde algıladıkları istismarı yordama düzeyini belirlemeyi amaçlayan betimsel çalışma ile benlik saygısı, romantik ilişkide maruz kalınan istismarı anlamlı olarak yordamaktadır. Yine aynı çalışmada benlik saygısı, kaçınma bağlanma boyutu, cinsiyet, yaş ve ilişkinin süresinin romantik ilişkide maruz kalınan istismarın anlamlı yordayıcıları olduğu sonucu ile bu bulgu arasında kısmen bir paralellik kurulabilir. Zira kaçınma bağlanma stilinin romantik ilişkilerdeki istismarı yordadığı düşünülürse, bireyler romantik ilişkilerden uzak duracaklar ve kendini kötü hissedecekleri için bu durum onların depresyon düzeylerini yükseltecektir. Saraç, Hamamcı ve Güçray (2015), cinsiyet, yaş, sınıf, ilişki durumu, ilişki süresi, romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar ve ilişki algısının ilişki doyumunu yordamadaki katkılarını incelediği çalışmada; bireylerin ilişki durumu, aşırı beklentiler, farklı düşünmek, cinsiyet farklılıkları, dini değerler, iletişim, arkadaş ilişkileri ve aile, ilişkileri, ilişkiden algılanan doyumu anlamlı olarak yordadığı sonucu, araştırmanın bulgusunu desteklemektedir. Zira bireylerin ilişki durumları, aşırı beklentiler, farklı düşünmek, iletişim, arkadaş ilişkileri ve aile, ilişkilerinin ilişkiden algılanan doyumu yordaması, bireylerin gerek romantik gereksede yakın ilişkilerinin kendi yaşamlarındaki ilişki doyumu ve ilişki doyumsuzluğundaki sürecin yönünü tayin etmek açısından önemlidir. Çünkü doyumun artması huzur ve mutluluğun göstergesi olurken, doyumsuzluk gerginlik ve depresyonun ön belirtileri olabilir. Romantik ilişkilerin

normalden anormale yani normalden mükemmelliyeçiliğe doğru ilerlemesi ise; Özteke, Girgin-Büyükbayraktar ve Kesici (2015)'nin romantik ilişkilerdeki katı standartların ilişkileri etkilediği ve ilişkilerdeki yüksek standartların romantik ilişkilerde mükemmelliyeçilik oluşturduğu ifadesi, romantik değerler ve depresyon arasındaki ilişki yönünü ifade eder. Çünkü romantik ilişkilerdeki yüksek standartlar yeriene gelmezse, bireyler kendini baskı altında hissedecekler ve bu durumda bireylerde depresyon kaçınılmaz olacaktır.

Üniversite öğrencilerinin değerler ölçeğinin özgürlük değerleri boyutu ile stres puanları arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmazken; özgürlük değeri ile depresyon ve anksiyete puanları arasında düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Özgürlük değeri ile hem anksiyete hem de depresyon arasında negatif yönlü ilişkinin ortaya çıkmasını, özgürlüğün birey yaşamında vazgeçilemez bir insani değer (Kesici, 2014) ve en önemlisi de özgürlük birey yaşamında ertelenemez ve sürekli doyurulması gereken bir ihtiyaç olarak algılanması gereken (Kesici, 2015) yaşam stili değişkenidir. Bu nedenle özgürlük alanları artıka (serbest yaşam, ekonomik ve yaşam güvenliği, adil yargılanma, özel ve aile yaşamına saygı, düşünce özgürlüğü, din ve vicdan özgürlüğü, evlenme ve aile kurma), bireylerde kendilerine fırsat ve imkân eşitliğinin olduğu bir ortam, adil bir dünyanın olduğu veya olabileceği düşüncesi gelişebilir (Kesici, 2006). Bu düşünedeki birey kendini özgür hissedebileceği için de rahat ve huzurlu olacaktır. Aksi takdirde kendini kötü hissedecektir (Büyükkaragöz, Kesici ve Yılmaz, 1995; Büyükkaragöz ve Kesici, 1996; Büyükkaragöz ve Kesici, 1998).

Üniversite öğrencilerinin değerler ölçeğinin fütüvvet değerleri boyutu ile depresyon, anksiyete ve stres puanları arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmamıştır. Bu değişkenler arasında herhangi bir anlamlı düzeyde ilişkinin ortaya çıkmamasını, üniversite öğrencilerinin hem fizyolojik ihtiyaçlarını hem de psikolojik ihtiyaçlarını karşılama noktasında tam anlamıyla özerk olamadıklarını, bazı ihtiyaçları karşılamak için ailelerine bağımlı oldukları, zamanlarını aile ve dostları ile paylaşma konusunda sınırlılıklar yaşadıkları ve tam anlamıyla kendi ihtiyaçlarını karşılayıp diğer insanların yardımına koşma konusunda ellerinde yeteri kadar imkân olmadıkları için anlamlı düzeyde ilişki ortaya çıkmamış olabilir. Çünkü fütüvvet değerini üst düzeyde benimseyen birisi; yiğitlik, delikanlılık, iyilik ve cömertlik, alçakgönüllülük, fedakarlık,

yardımlı severliktir affedicilik, başkalarını sevmek, dünya malına önem vermeme konularında hassas davranır. Bu vasıfları bir bireyin taşıyabilmesi içinde öğrencinin hem maddi ve manevi imkânlarla ve fırsatlara sahip olması gerekebilir. Öğrenciler bu imkânlarla tam anlamıyla sahip olmayabilir.

Üniversite öğrencilerinin affedicilik tutumları ile anksiyete, stres ve depresyon arasında düşük düzeyde, negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Kısacası, üniversite öğrencilerinin affetme tutumları arttıkça, onların anksiyete, stres ve depresyon düzeyleri düşmekte veya affedicilik tutumları azalırken, anksiyete, stres ve depresyon düzeyleri yükselmektedir. Bu sonuca göre affedicilik tutumu ile bireylerin hissettikleri gerginlik, endişe ve sıkıntılara vermiş olduğu tepkiler arasında ilişki kurulabilir. Aytan (2009), 'nin affetme eğilimi ve bu eğilimin dindarlık ile ilişkisini test ettiği çalışmada, affetme eğilimini oluşturan "kaçma" ve "öç alma" alt boyutları arasındaki olumsuz ilişki bulgusu, araştırmanın bulgusunu desteklemektedir. Yine Aytan (2009), affetme eğilimi ile "gurur" arasında olumsuz ilişki tespit etmesi sonucu araştırmanın sonuçları ile paralellik taşınmaktadır. Görüldüğü gibi affediciliğe ket vuran kaçma, öç alma ve gurur inançları ilk aşamada ganksiyete oluşturabilir. Tedaviye ihtiyaç duyulabilir. Tedaviden kaçınıldığı zaman, bireylerin bağışıklık sistemi gelişmediği ve gergin durumları aşırı ciddiye aldığı için strese dönüşebilir. Bu durumda bireyin bağışlama ve bağışlamanın faydalarını düşünerek kendini iyi hissetmesi gerekebilir. Ama hala birey aşırı intikam ve gurur inancını sürdürürse, kendisini depresyon içerisinde bulabilir (Bugay ve Demir, 2012; Koç, 2012; Toprak, 2013). Affedicilik tutumu, bireylerin olumsuz duygu ve düşüncelerinin yol açtığı rahatsızlıkların çözümünde kullanılacak kavramlardan biriside psikolojik sağlamlılıktır. Çapan ve Arıcıoğlu (2014), üniversite öğrencilerinin affedicilik ve psikolojik sağlamlık özellikleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile affedicilik özellikleri arasında olumlu ilişki olduğu görülmüştür. Psikolojik sağlamlığın, durumsal, kendine ve diğerlerine yönelik affediciliğin alt boyutları tarafından yordanması araştırmanın bulgularına paralellik taşımaktadır.

5.2. Üniversite Öğrencilerinin Değerler Ölçeğinin Alt Boyutları ve Affedicilik Tutumlarının, Anksiyete Düzeylerini Yordamalarının İncelenmesi

Üniversite öğrencilerinin algıladıkları değerler ve affedicilik tutumlarının anksiyete, stres ve depresyon düzeylerine ilişkin varyanslarının ne kadarını yordayıp yordamadığını amaçlayan bu çalışmada, insani değerlerden bazılarının hem anksiyete ve depresyonu yordadığı ortaya çıkarken hem de öğrencilerinin affedicilik tutumları, anksiyete, stres ve depresyon düzeylerine ilişkin varyanslarını anlamlı düzeyde yordamaktadır. Bu nedenle bu kısımda yapılan tartışmada anksiyete, stres ve depresyon kavramlarının içeriği göz önünde bulundurularak ve ayrıca öğrencilerde affetme tutumu gelişirse öğrencilerin anksiyete, stres ve depresyon düzeylerine yansımaları ne olur? Eğer öğrencilerde affedicilik tutumu gelişmezse yani öç alma ve cezalandırıcılık gelişirse, öğrencilerin anksiyete, stres ve depresyon düzeylerine yansımaları ne olur? Sorularına cevap aranarak yapılmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, üniversite öğrencilerinin affedicilik tutumları, anksiyeteye ilişkin toplam varyansın %3.5'ini açıklaması sonucu, üniversite öğrencilerinin yaşamlarında karşılaştıkları sorunlar ve bu sorunların çözümüne dair izledikleri baş etme stratejileri ile ilişkilidir. Çünkü affediciliği, kişilik özelliği olarak benimsemiş birisi; alçakgönüllü, iyimser, intikam duygusundan kaçınan, suçlayıcı ve yargılayıcı olmayandır. Bu özellikleri benimsemiş birisi anksiyete yaşamaz. Hayatında belirsizlikler azalabilir en önemlisi de kendisini sürekli tetikte hissetmez. Bu olumlu duygu ve düşüncelerde, onların anksiyetesini azaltabilir. Bugay (2010), tarafından kendini affetmeyi yordayan sosyo-bilişsel, duygusal, davranışsal faktörlerin incelendiği araştırma sonuçlarına göre; derin düşünme, utanç, başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik ve telafi edici davranışların kendini affetmenin önemli yordayıcıları olduğunu ortaya çıkmıştır. Buda gösteriyor ki olumsuz duygu, düşünce ve davranışlar affetmeyi etkiliyor ve bireylerde affedicilik özelliği gelişmediği zamanda bireyler yaşamlarını olumsuz ve yıkıcı duygu, düşünce ve davranışlara göre şekillendirebilmektedirler. Zira Ayten (2009), dindarlık ile genel affetme eğilimi ve affetme eğilimini oluşturan "kaçma" ve "öç alma" alt boyutları arasında olumsuz ilişki, affetme eğilimi ile "gurur" arasında olumsuz ilişki tespit ettiği araştırması örnek olarak

gösterilebilir. Zira gurur ve öç alma, affedicilik tutumu düşük düzeyde olan öğrencilerin özellikleridir.

Üniversite öğrencilerinin affedicilik tutumları ve özgürlük değerleri ile birlikte, anksiyeteye ilişkin toplam varyansın %4,4'ünü açıklaması durumu ise, üniversite öğrencilerinin anksiyete yaşamamaları, kendini daha rahat hissetmeleri için özgür olmaları ve yaşamlarında yaptıkları veya yapacakları hataları affetmeleri gerekir. Çünkü özgür olabilmek demek endişe ve gerginlik duymamak yani yaşama dair belirsizlikleri ortadan kaldırmak demektir (Kesici, 2008b; Kesici, 2008). Öğrencilerin anksiyete yaşamamaları yani sağlıklı olabilmeleri için affedicilik tutumu ile birlikte engellenmemiş olmak yani özgür olabilmek gerekmektedir. Toussaint, Williams, Musick ve Everson (2001), affetme ile sistematik yaş farklılıkları, dindarlık-maneviyat ve ruh-beden sağlığı arasındaki ilişkileri incelediği çalışmada, affediciliğin psikolojik sıkıntı, yaşam memnuniyeti ve kişisel sağlık problemleri ile ilişkili olduğu sonucu araştırmanın bulgusunu desteklemektedir. Çünkü affedicilik düzeyi düşerse, psikolojik sıkıntılar ve memnuyetsizlik artabilir. Dolayısıyla sağlık problemleri çıkabilir.

5.3. Üniversite Öğrencilerinin Değerler Ölçeğinin Alt Boyutları ve Affedicilik Tutumlarının, Stres Düzeylerini Yordamalarının İncelenmesi

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, üniversite öğrencilerinin affedicilik tutumlarının öğrencilerin stres düzeylerinin önemli bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin affedicilik tutumları, strese ilişkin toplam varyansın %10'unu açıklamaktadır. Lawler, Jones, Piferi, Jobe, Edmondson ve Younger (2005), affetmemenin oluşturduğu stresin, vücutta zararlı maddeler salgılanmasına sebep olduğunu ve affetmemenin fizyolojik açıdan verdiği zararlar arasında tansiyon yükselmesi, hormonal dengesizliklerin oluşması, kalp hastalıkları, bağışıklık sisteminin zayıflaması ve nörolojik bozuklukların sıralanabileceğini belirtmesi (Akt. Kara, 2009), araştırmanın bulgusunu desteklemektedir. Lawler-Row ve Piferi (2006), affedici kişilik ile; stres, öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş ve depresyonun ilişkili olduğu bulgusu araştırmanın bulgusunu desteklemektedir. Yine aynı çalışmada, yüksek ve düşük affediciliğe sahip bireylerde sağlıklı davranış, sosyal destek, dini iyi oluş ve varoluşsal iyi oluş seviyelerinde de farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır. Aynı çalışmada yüksek ve düşük affedicilik durumlarında; özerklik, çevresel hâkimiyet, diğerleri ile pozitif

ilişkiler, yaşam amacı, kişisel gelişim ve öz kabul ile çeşitli başarılı yaşlanma endekslerinin de farklı olduğu sonucunun ortaya çıkması, affedicilik tutumunun, öğrencilerin stres düzeylerinin önemli bir yordayıcısı olduğunun göstergesidir. Zira affedicilik tutumu stresle baş edebilmede önemli bir beceridir. Bu beceri yükselirse veya geliştirilirse, bireyler yaşamın zorluklarına karşı meydan okuyabilir. Takıntılarından kurtulabilir ve en önemlisi de yaşama dair problemlerle baş etmek için intikam, cezalandırıcılık ve öfke gibi duygu odaklı stratejiler yerine problem odaklı ve çözüme dair stratejileri tercih edebilir. Ermumcu (2014), bağışlama sürecinin bağlanma, stresle başa çıkma, empati ve bazı demografik değişkenler açısından incelediği çalışmada; bağlanma stilleri alt boyutlarından güvenli ve korkulu bağlanmanın bağışlama davranışı için anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür. Güvenli bağlanma gösteren bireylerde bağışlama davranışı artarken, korkulu bağlanma gösteren bireylerde bağışlama davranışı azalmaktadır. Stresle başa çıkma tutumlarından aktif başa çıkmayı benimseyen bireylerin daha çok bağışlama davranışı gösterdiği, kaçma duygusal eylemsel başa çıkmayı benimseyen bireylerin ise bağışlama davranışının azaldığı sonuçlarının ortaya çıkması, hem bireylerin güvenli bir ortamda yetiştirilmesi hem de stresle başa çıkmada kullandıkları stratejilerin affetme tutumu ile olan ilişkilerini ortaya koymaktadır. Ek olarak affediciliğin bireyin gelişiminde nasıl kazandırıldığının somut bir göstergesidir.

5.4. Üniversite Öğrencilerinin Değerler Ölçeğinin alt Boyutları ve Affedicilik Tutumlarının, Depresyon Düzeylerini Yordamalarının İncelenmesi

Elde edilen bulgulara göre; üniversite öğrencilerinin affedicilik tutumları, depresyona ilişkin toplam varyansın %6,5'ini açıklamaktadır. Bu sonuçta gösteriyor ki affedicilik tutumu depresyonu yordayan önemli bir değişkendir. Lawler-Row ve Piferi (2006), 'nin affedici kişilik ile stres, öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş ve depresyonun ilişkili olduğu sonucu araştırmanın bulgusunu desteklemektedir. Yine aynı çalışmada, yüksek ve düşük affediciliğe sahip bireylerde sağlıklı davranış, sosyal destek, dini iyi oluş ve varoluşsal iyi oluş seviyelerinde de farklılık olduğu sonucuda, araştırmanın bulgusunu destekleyen ve ortaya çıkan sonucu yorumlamamıza fırsat veren bir bulgudur. Çünkü affedici bireyler kendini psikolojik olarak iyi hissederler. En önemlisi de, yüksek ve düşük affedicilik durumlarında; özerklik, çevresel hâkimiyet, diğerleri ile pozitif ilişkiler, yaşam amacı, kişisel gelişim ve öz-kabul ile çeşitli başarılı yaşlanma

endekslerinin de farklı olduğu görülmüştür (Lawler-Row ve Piferi, 2006). Bu nedenle affediciliğin aksine yıkıcı, yok edici ve suçlayıcı bir tutum geliştiren bireylerde depresif belirtilerin ortaya çıkması yüksektir. Araştırma bulgusunu destekleyen diğer bir çalışmada, Hebl ve Enright (1993), 'un suça özgü affetme ve affedicilik eğilimi yüksek olan deneysel affetme grubunda, depresyon ve anksiyete özelliğinin azalmasıyla psikolojik düzelmeye saptaması sonucudur. Benzer bir şekilde, Gündüz (2014), üniversite öğrencilerinde affetmeyi yordayan değişkenlerin belirlenmesi üzerine yürüttüğü çalışma ile benlik saygısı ve bilişsel çarpıtmaların kendini affetmeyi anlamlı şekilde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Eğer birey felakletirme, aşırı küçütme veya büyütme ve niyet okuma gibi bilişsel çarpıtmaları zihninde kurguluyorsa, bu bireyde affedicilik yerine intikam ve cezalandırıcılık gelişir. Affedicilik tutumunu benimseyemeyen bir birey, kendisini depresif hissedebilir ve psikolojik iyi olmanın herhangi bir belirtisi gözükmez. Şahin (2013), affedicilik ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada, affetme ile psikolojik iyi olma arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit etmeside, araştırmanın bulgusunu desteklemektedir. Türkoğlu (2014)'nun, üniversite öğrencilerinin duygusal istismar puanları ile başkasını affetme puanları arasında pozitif bir ilişki ve ayrıca, soruna yönelme ile affetme toplam puanları ve kendini ve durumu affetme puanları arasında pozitif bir ilişki sonuçları, affediciliğin depresyonu yordama nedeni olarak gösterebileceğimiz kendisini ve sorunlu durumu affetmesi olarak belirtilebilir. Benzer bir şekilde, Şamatacı (2013), romantik ilişkilerde affetmeyi incelemiş ve partnerini koruyucu ebeveyn ve yetişkin ego durumunda algılama eğilimi arttıkça, bireylerin partnerlerini affetme düzeyinin arttığı; eleştirel ebeveyn ve doğal çocuk olarak algılama eğilimi arttıkça affetme düzeylerinin azaldığı; genç yetişkinlerin kendilerini eleştirel ebeveyn ego durumunda algılama eğilimleri arttıkça, intikam tepkileri verme eğilimlerinin arttığı; koruyucu ebeveyn ve yetişkin ego durumunda algılama eğilimleri arttıkça, intikamcı tepkiler verme eğilimlerinin azaldığı; bireylerin partnerlerini eleştirel ebeveyn ve doğal çocuk ego durumunda algılama eğilimleri arttıkça intikam, kaçınma ve ilişkiyi sonlandırma tepkileri verme eğilimlerinin arttığı; koruyucu ebeveyn ve yetişkin ego durumunda algılama eğilimleri arttıkça intikam, kaçınma ve ilişkiyi sonlandırma tepkileri verme eğilimlerinin azaldığı sonuçları, araştırma bulgularını desteklemekle birlikte, affedici birisinin de eleştiriden,

koruyucu tutum ve davranıştan uzak durarak, yetişkin ego durumuna göre hareket etmesi gerekmektedir.

Üniversite öğrencilerinin affedicilik tutumları ve toplumsal değerlerle birlikte, depresyona ilişkin toplam varyansın %9,5'ini açıklamaktadır. Affedicilik tutumları yüksek olan bireyler olumsuz ve yıkıcı bir sorun karşısında hem kendilerini hem de durumun veya olayın sonucunda ortaya çıkan yıkıcı duyguyu affedebilirler. Bu nedenle bireyler, hem affedicilik tutumu hemde toplumsal değerlerin ikisini birlikte davranışa dönüştürürse, hem kendilerini hem de durumları affedebilirler. Türkoğlu (2014), soruna yönelme ile affetme toplam puanları ve kendini ve durumu affetme puanları arasında pozitif bir ilişki bulması araştırmanın bulgusunu desteklemektedir.

Üniversite öğrencilerinin affedicilik tutumları, toplumsal değerleri ve fütüvvet değerleri ile birlikte, depresyona ilişkin toplam varyansın %10,1'ini açıklamaktadır. Bu sonuç affedicilik özelliği yüksek bireyin kişilik niteliklerinden birisi sayılabilir. Zira bireyin depresyona girmemesi için affedicilik özelliği tek başına yeterli olmayabilir. Bunun yanında toplumsal değerler ve fütüvvet değerleri de etkilemektedir. Bu üç değeri benimseyen bir birey ise; kendini fark eden, olumlu ve olumsuz özelliklerini tanıyan, yiğit, delikanlı, iyimser, cömert, alçakgönüllü, fedekar, yardım sever ve mütavazi özellikler gözükür. Ayten (2009), dindarlık ile genel affetme eğilimi ve affetme eğilimini oluşturan "iyimserlik" alt boyutu arasında olumlu; affetme eğilimi ile "gurur" arasında olumsuz; "alçakgönüllülük" arasında olumlu ilişki tespit etmesi araştırmanın bulgusunu desteklemektedir.

Üniversite öğrencilerinin affedicilik tutumları, toplumsal değerleri, fütüvvet değeri ve özgürlük değerleri ile birlikte, depresyona ilişkin toplam varyansın %10,8'ini açıklamaktadır. Kısacası üniversite öğrencilerinin kendilerini ve kendi dışındaki durumları affetmeleri, onları biriktirip yani kurgulayarak kendini ve diğer insanları cezalandırmaması, toplumsal meselere karşı hassas ve duyarlı olması, herhangi bir toplumsal sorunda, sorunun çözümüne yönelik inisiyatif alması, kendisi ve diğer insanlarla barışık olması, dostluk, yiğitlik, cömertlik ve alçakgönüllülük gibi fütüvvet değerlerini davranış haline getirebilen ve en önemlisi kendi özgürlük alanlarını sınırlayan engelleri kaldıran, diğer insanların özgürlüklerine saygı gösteren bireylerde depresif belirtiler azalır ve depresyona yakalanma ihtimali düşebilir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin sahip oldukları değerleri ve affedicilik tutumlarının anksiyete, stres ve depresyon düzeylerini yordama gücünü incelemek amaçlanmıştır. Çalışmada elde edilen bulgular doğrultusunda şu sonuçlara yer verilmiştir.

6.1. SONUÇLAR

1. Üniversite öğrencilerinin insan değerler ölçeğinin alt boyutları, affedicilik tutumları, anksiyeteleri, stresleri ve depresyon düzeyleri arasında ilişkilerle ilgili sonuçlar:

- Üniversite öğrencilerinin değerler ölçeğinin toplumsal değerler boyutu ile depresyon arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.
- Üniversite öğrencilerinin değerler ölçeğinin toplumsal değerler boyutu ile anksiyete arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.
- Üniversite öğrencilerinin değerler ölçeğinin toplumsal değerler boyutu ile stres arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.
- Üniversite öğrencilerinin değerler ölçeğinin kariyer değerleri boyutu ile depresyon arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.
- Üniversite öğrencilerinin değerler ölçeğinin kariyer değerleri boyutu ile anksiyete ve stres ($r = .027, p > .05$) arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunamamıştır.
- Üniversite öğrencilerinin değerler ölçeğinin entellektüel değerler boyutu ile depresyon arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.
- Üniversite öğrencilerinin değerler ölçeğinin entellektüel değerler boyutu ile anksiyete ve stres arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunamamıştır.

- Üniversite öğrencilerinin değerler ölçeğinin manevi değerler boyutu ile depresyon arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.
- Üniversite öğrencilerinin değerler ölçeğinin manevi değerler boyutu ile anksiyete ve stres arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunamamıştır.
- Üniversite öğrencilerinin değerler ölçeğinin materyalistik değerler boyutu ile depresyon, anksiyete ve stres arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunamamıştır.
- Üniversite öğrencilerinin değerler ölçeğinin insan onuru değeri boyutu ile depresyon arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.
- Üniversite öğrencilerinin değerler ölçeğinin insan onuru değeri boyutu ile anksiyete ve stres arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunamamıştır.
- Üniversite öğrencilerinin değerler ölçeğinin romantik değerler boyutu ile depresyon arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.
- Üniversite öğrencilerinin değerler ölçeğinin romantik değeri boyutu ile anksiyete ve stres arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunamamıştır.
- Üniversite öğrencilerinin değerler ölçeğinin özgürlük değerleri boyutu ile depresyon arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.
- Üniversite öğrencilerinin değerler ölçeğinin özgürlük değeri boyutu ile anksiyete arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.
- Üniversite öğrencilerinin değerler ölçeğinin özgürlük değeri boyutu ile stres arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.
- Üniversite öğrencilerinin değerler ölçeğinin fütüvvet değerler boyutu ile depresyon anksiyete ($r = -.041$, $p > .05$) ve stres ($r = -.017$, $p > .05$) arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunamamıştır.

- Üniversite öğrencilerinin affedicilik tutumları ile depresyon arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin affedicilik tutumu ile anksiyete arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.
- Üniversite öğrencilerinin affedicilik tutumları ile stres arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.
- Üniversite öğrencilerinin affedicilik tutumları, toplumsal değerleri, fütüvvet değeri ve özgürlük değerleri depresyonun önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur.
- Üniversite öğrencilerinin affedicilik tutumları ve özgürlük değerleri, anksiyetelerinin önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur.
- Üniversite öğrencilerinin affedicilik tutumlarının stresin önemli bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

6.2.ÖNERİLER

1. Üniversite öğrencilerinin affedicilik tutumlarını geliştirmek için kitle iletişim araçları ve örgün eğitim programlarında, bireylerin affedicilik özelliklerinin geliştirilmesine imkan veren konu ve etkinliklere yer verilmelidir.
2. Öğrencilerde görülen depresif belirtileri azaltmak için onlara insani değerler eğitimi verilmelidir.
3. Öğrencilerin stres düzeylerini düşürmek için stresle baş edebilme becerilerinin geliştirilmesine yönelik psiko-eğitim programları hazırlanmalıdır. Aynı program anksiyete ve depresyonla ilgili de geliştirilmelidir.
4. Öğrencilerin affedicilik tutumlarını geliştirmek için onlara affediciliğin karşıtı olan intikam ve cezalandırıcılığın bireyde oluşturacağı zararlarla ilgili farkındalık geliştirmek için psiko-eğitim programları hazırlanmalıdır.

KAYNAKLAR

Abacı, R. ve Kalkan, M. (1999). The Correlation Between Teacher's Pupil Control Ideology and Burnout, The 20 th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society, Cracow: Poland.

Abramson, L.Y., Seligman, M.E.P., ve Teasdale, J.D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87(1), 49-74.

Acat, M.B. ve Aslan, M. (2012). A New Value Classification and Values to Be Acquired by Students Related to This Classification. *Educational Sciences: Theory & Practice, Supplementary Special Issue*, 12 (2), 14723-1474.

Akbaş O. (2004). Türk Milli Eğitim Sisteminin Duyuşsal Amaçlarının (değerlerinin) İlköğretim 11. Kademedeki Gerçekleşme Derecesinin Değerlendirilmesi. (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Akın, A., Gediksiz, E., Arslan, S., ve Akın, Ü. (2012, June). The validity and reliability of the Turkish version of educational stress scale for adolescents. In *International Conferences on New Horizons in Education* (pp. 2-8).

Akın, A. ve Sarıçam, H. (2013). Affedicilik Ölçeğinin Türkçe Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19, 37-46.

Akkoyun, N. (2004). Örgütsel Stres, A-Tipi Kişilik ve Stresle Başa Çıkma: Jandarma Genel Komutanlığında Bir Uygulama (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara: Kara Harp Okulu Savunma Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Akman, S. (2004). Stresin Nedenleri Ve Açıklayıcı Kuramlar. *Türk Psikoloji Dergisi*, 34, 40-55.

Aktay, M. (2014). Üniversite öğrencilerinde aleksitimi ve depresyonun yordayıcısı olarak bağlanma stilleri (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Alawneh, S. F. (2004). Birey ve din. A. R. Aydın (Der.), İnsan Motivasyonu: İslami Bir Bakış Açısı, s.117-141. İstanbul: İnsan.

Al-Mabuk, R. H., Enright, R. D. ve Cardis, P. A. (1995). Forgiving Education With Parentally Love-Deprived Late Adolescents. *Journal of Moral Education*, 24, 427–444.

Alpay, A. (2009). Yakın İlişkilerde Bağışlama: Bağışlamanın; Bağlanma, Benlik Saygısı, Empati ve Kıskançlık Değişkenleri Yönünden İncelenmesi(Yayımlanmamış yüksek lisans tezi) Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Alper, Y. (1999). Bütün yönleriyle depresyon. İstanbul: Gendaş.

Amies, P.L., Gelder, M.G., ve Shaw, P.M. (1983). Social Phobia: A Comparative Clinical Study. *British Journal of Psychiatry*, 142, 174-179.

APA(Amerikan Psikiyatri Birliği), (1994). Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (DSM-IV).(4.Baskı), (Çeviren:E.Köroğlu), Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Aral, D. (2008). Milli Eğitim Bakanlığı'nın Hazırladığı 6. Sınıf Türkçe Ders Kitabında Yer Alan Değerler Üzerine Bir Araştırma(Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.

Aslan, M. (1995). Öğretmenlerinin Örgütsel Stres Kaynakları (Yayımlanmamış doktora tezi). İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.

Aşçıoğlu Önal, A. (2014). Bilişsel çarpıtmalar, empati ve ruminasyon düzeyinin affetmeyi yordama gücünün incelenmesi(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Aşkın, R. (1999). Depresyon el kitabı. İstanbul: Roche.

Atkinson, Rita,L., Richard, C.Atkinson Ernest& Hilgard, (1995).Psikolojiye Giriş. İstanbul: II. Sosyal.

Augsburger, D. (1981). Caring Enough to Forgive. Ventura, CA: Regal.

Aydın, M. Z. ve Gürler, Ş.A. (2012). Okullarda Değerler Eğitimi. Ankara: Nobel.

Aydın, M. (1994). Eğitim Yönetimi. Ankara: Hatiboğlu.

Aydın, M. ve Yıldız, M. (2000). Yirmibirinci Yüzyılda Polis: Temel Sorunlar, Çağdaş Yaklaşımlar. (Editör:Cerrah, İ. & Semiz E.) Ankara: Sibel.

Aydın, M. (2003). Gençliğin değer algısı: Konya örneği. Değerler Eğitimi Dergisi,1(3), 121-144.

Aydın, K.B. (2005). Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programının Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Stratejilerine Etkisi(Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Aydın, Ş.(2002).İş Yaşamında Stres.Ankara: Pegem A.

Aydoğan, İ. (2008). Bilim İnsanı ve Entelektüel Özellik. J. Soc. & Appl. Sci, 3(6), 81-87.

Aylaz, R., Kaya, B., Dere, N., Karaca, Z., Bal, Y. (2007). Sağlık Yüksekokulu Öğrencileri Arasındaki Depresyon Sıklığı ve İlişkili Etkenler, Anadolu Psikiyatri Dergisi, 8, 46-51.

Ayok, A. (1995). Farklı Sosyo-ekonomik Düzeydeki Öğrencilerin İnsan Doğası ve Depresyon Düzeyi Bağlantıları (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Aysan, F. (1988). Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi(Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Aytaç, S.,& Keser, A. (2002). İşsizliğin Çalışan Birey Üzerindeki Etkisi: İşsizlik Kaygısı. İş-Güç Endüstri İlişkileri Ve İnsan Kaynakları Dergisi, 4(2).

Ayten, A. (2009). Affedicilik ve Din: Affetme Eğilimi ve Dindarlıkla İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma. Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 37(2), 111-128.

Ayten, A. (2011). How Religion Promotes Forgiveness: The Case Of Turkish Muslims. International Association For The Psychology Of Religion, Bari, İtalya.

Ayten, A. (2012). Din Psikolojisi. İstanbul: İz.

Ayverdi, M. (1990). Erken ergenlik dönemi ergenlerinin depresyon düzeylerini etkileyen bazı dış etmenler.(Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

Bacanlı, H. (1999). Üniversite Öğrencilerinin Değer Tercihleri. Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi, 5(4), 597-610.

Baetz, M., Bowen, R., Jones, G., & Koru-Sengul, T. (2006). How spiritual values and worship attendance relate to psychiatric disorders in the Canadian population. Canadian journal of psychiatry. Revue canadienne de psychiatrie, 51(10), 654-661.

Bakırcı, B., (2010), "Stres Yönetimi", Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı İnsan Kaynakları Yönetimi Dersi, Edirne.

Baloğlu, M., Balgalmış, E. (2005). İlköğretim ve Ortaöğretim Yöneticilerinin Öz- Değerlerinin Betimlenmesi: Tokat İli Örneği.Değerler Eğitimi Dergisi, 3; 10, 19-31.

Baltaş, A. (1986). Stres ve başa çıkma yolları. İstanbul: Remzi.

Baltaş, A. (1995) Ana-baba Okulu. İstanbul: Remzi.

Baltaş, A.,& Baltaş, Z. (1999). Stres ve başa çıkma yolları. İstanbul: Remzi .

Baltaş, Z. ve Baltaş, A., (2000), Beden Dili, İstanbul: Remzi.

Baltaş, A.,& Baltaş, Z. (2004). Stres ve Başa Çıkma Yolları. İstanbul: Remzi.

Baltaş, A. ve diğerleri, (1988) Kaygı Düzeyi Açısından Okullar Arası Farklar, XXII. Ulusal Psikiyatri ve Nöroloji Bilimler Kongresi Bilimsel Çalışmaları.EgeÜniversitesi Basımevi, İzmir.

Başçiftçi, F., Güleç, N., Akdoğan, T., & Koç, Z. (2011). Öğretmen Adaylarının Değer Tercihleri ile Epistemolojik İnançlarının İncelenmesi. 2. In 2nd International Conference on New Trends in Education and Their Implication. Antalya, Türkiye.

Baumeister, R. E., Exline, J. J. ve Sommer, K. L. (1998). The Victim Role, Grudge, Theory, Ttwo Dimensions of Forgiveness. E. L.Worthington (Ed.), Dimensions of, Forgiveness: Psychological Research and Theological Speculations (pp.79-107). Philadelphia: The Templeton Foundation Press.

Baydar, P. (2009). İlköğretim beşinci sınıf sosyal bilgiler programında belirlenen değerlerin kazanım düzeyleri ve bu süreçte yaşanan soruların değerlendirilmesi(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Üniversitesi, Adana.

Baydoğan, M., & Dağ, İ. (2008). Hemodiyaliz Hastalarındaki Depresiflik Düzeyinin Yordanmasında Kontrol Odağı, Öğrenilmiş Güçlülük ve Sosyotropi-Otonomi. Türk Psikiyatri Dergisi, 19(1), 19-28.

Baykan, Ö. (1998).Lise Öğrencilerinin Mesleki Yönelimleri ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi).Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.

Bayramkaya, E., Toros, E., ve Özge, C. (2005). Ergenlerde Sosyal Fobi ile Depresyon, Öz Kavram, Sigara Alışkanlığı arasındaki İlişki. Klinik Psikofarmakoloji Bülteni, 15(4), 165-173.

Beck A.T. (1979). Cognitive therapy of depression: A treatment Manual. New York: Guilford Press

Beck, A.T., Emery, G. ve Greenberg, R.L. (1985).Anxiety Disorders and Phobias. A cognitive Perspective Basic Books. ABD: Harper Collins Publishers.

Beck, A. T. (1987). Cognitive models of depression. Journal of Cognitive

Beck, A., T., ve Emery, G. (2006). Anksiyete Bozuklukları Ve Fobiler Bilişsel Bir Bakış Açısı. (Çeviren: Veysel Öztürk), (2006). İstanbul: Litera.

Becker, I.M., ve Rosenfeld, J.G. (1976). Rational emotive therapy: A study of initial therapy sessions of Albert Ellis. *Journal of Clinical Psychology*, 32(4), 872-876.

Berry, J. W., & Worthington Jr, E. L. (2001). Forgiveness, relationship quality, stress while imagining relationship events, and physical and mental health. *Journal of Counseling Psychology*, 48(4), 447.

Berry, J. W., Worthington, E. L., O'Connor, L. E., Parrot, L. ve Wade, N. G. (2005). Forgiveness, Vengeful Rumination, and Affective Traits. *Journal of Personality*, 73(1), 183–226.

Bingöl, D. ve Naktiyok, A. (2001).Yönetici Akademisyenlerin Temel Stres Kaynakları ve Stresle Mücadele Teknikleri.9.Ulusal Yönetim veOrganizasyon Kongresi Bildirileri, s.323-336.

Bircan, H. (31 Ekim-02 Kasım 2013). Farabi'nin Ahlak Felsefesinde Değerlerin Kaynağı Sorunu. I. Ulusal Değerler Eğitimi Kongresi'nde sunulan bildiri.Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya, Türkiye.

Blackburn, I.M., Davidson, K.M., & Kendell, R.E. (1989). *Cognitive Therapy for Depression and Anxiety*. London: Blackwell Scientific Publications.

Bolay, S. H. (2004). Değerlerimiz ve Günlük Hayat. *Değerler Eğitimi Dergisi* (1), 12-19.

Boon, S. D., ve Sulsky, L. M. (1997). Attributions of blame and forgiveness in romantic relationships: A policy-capturing study. *Journal of Social Behavior & Personality*.

Bootzin, R., ve Max, D. (1980). Learning and behaviours theories. In. I. Kutash, L. Schlesinger, ve Associates(Eds.), *Handbook on stress and anxiety*. Washington, DC: Jossey-Bass.

Bozkurt, N.(1998). Lise Öğrencilerinin Okul Başarısızlıklarının Altında Yatan Depresyonla İlişkili Otomatik Düşünce Kalıpları. (Yayımlanmamış doktora tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Bozkurt, N. (2004). Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Depresyon ve Kaygı Düzeyleri ile Çeşitli Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Eğitim ve Bilim*,29 (133), 52-59.

Braham, B. J.(1998). Stres Yönetimi.(Çeviren: Vedat G. Diker). İstanbul: Hayat.

Braithwaite, S., Fincham, F. D. ve Lambert, N. (2009). Hurt and Psychological Health in Close Relationships. In A. Vangelisti (Ed.), *Feeling Hurt in Close Relationships* (pp. 376 399). Cambridge: Cambridge University Press.

Bugay, A. (2010).Kendini Affetmeyi Yordayan Sosyo-Bilişsel, Duygusal, Davranışsal Faktörlerin İncelenmesi.(Yayımlanmamış doktora tezi). OrtaDoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Bugay, A. ve Demir, A. (2012). Affetme Arttırılabilir Mi?: Affetmeyi Geliştirme Grubu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 96-106.

Bulut, N. (2008). Eski Yunan'dan Aydınlanma Çağına İnsan Onuru Kavramının Gelişimine Genel Bir Bakış. *Erzincan Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi*, 8(3-4).

Bumbery, W. (1978). Validation of the BDI in a university population using psychiatric estimate as the criterion. *J Cons Clin Psychol*, 46,150-155.

Büyükkaragöz, S., Kesici, Ş., & Yılmaz, A. (1995). Yükseköğretim Programları ve Demokratik Tutumlar. *Türk Demokrasi Vakfı*.

Büyükkaragöz, S.,& Kesici, Ş. (1996). Öğretmenlerin Hoşgörü ve Demokratik Tutumları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 2(3), 353-365.

Büyükkaragöz, S. S.,& Kesici, Ş. (1998). Demokrasi ve İnsan Hakları Eğitimi. *Türk Demokrasi Vakfı*.

Büyükyıldırım, İ. (2013).Siber Mağdur Olmanın İnsani Değerler ve Sosyodemografik Değişkenler Açısından İncelenmesi(Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Canat, S. (1989). Ergenlerde İntihar Girişimi ve Stresli Yaşam Olayları. XXV. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi, Mersin.

Cebe, F., (2005). Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu Yetiştirme Yurtlarında Barınan Çocukların Benlik Saygısı, Depresyon, Kaygı Skorlarının Ailesi Yanında Kalan Çocuklarla Karşılaştırılması(Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü, İstanbul.

Cheung, F. M. ve Leung, K. (1998). Indigenous Personality Measures: Chinese Examples. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 29, 233–248.

Cooper, R.M. (2008). The role of trait anxiety in the recognition of emotional facial expressions. *J Anxiety Disord*, 22(7). 1120-1127.

Coyle, C. T. ve Enright, R. D. (1997). Forgiving Intervention With Post-Abortion Men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65, 1042–1046.

Cox, T. (1978). *Stress*, Baltimore: University of Park Press.

Cüceloğlu, D. (1994.) *İnsan ve Davranışı. Psikolojinin Temel Kavramlar* İstanbul: Remzi.

Cüceloğlu, D. (2003). *İnsan ve Davranışı* (12. baskı). İstanbul, Remzi.

Cüceloğlu, D. (2004). *Yeniden İnsan İnsane*. İstanbul, Remzi.

Çalışkur, E. A. (2008). *Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Değerleri ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki*(Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Çapan, B. E.,& Arıcıoğlu, A. (2014). Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Affedicilik Forgiveness as Predictor of Psychological Resiliency. *e-International Journal of Educational Research*, 5(4), 70-82.

Çavdar, M. (2009). *İlköğretim Öğretmenlerinin Bireysel Değerlerinin Çok Boyutlu İncelenmesi*(Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul

Çiftçi, M.P. (29Ekim-01Kasım 2002). Bir Grup Lise Öğrencisinin Stresle Başa Çıkma Yolları ile Strese Karşı Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İzmir Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Çuhadaroğlu, F. (1986). Üniversite Öğrencilerinde Psikiyatrik Semptom Dağılımı.XXII. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi Bilimsel Çalışmaları, Marmaris.

Dağ, İ. (1990). Kontrol Odağı, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ve Psikolojik Belirti Gösterme İlişkileri(Yayınlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Daly, M.J., ve Burton, R.L. (1983). Self esteem and irrational beliefs: An exploratory investigation with implications for counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 30(3), 361-366.

Davary, B. (2006). Forgiveness. In O. Leaman (ed.), *The Qur'an: An Encyclopedia*. New York, s. 214

Demir, T. (1997). Çocuk ve Ergenlerde Sosyal Fobi: Epidemiyolojik Bir Çalışma. (Basılmamış Tıpta Uzmanlık Tezi). İstanbul Üniversitesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları, İstanbul.

Demir, A. H. (2002). İlköğretim Öğrencilerinde Stres Yaratan Yönetici Davranışları ve Öğrencilerin Başa Çıkma Davranışları(Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Demirutku, K.(2007). Parenting Styles, Internalization of Values, and the Self-concept. Unpublished Doctoral Dissertation. Middle East Technical University, Ankara.

Dilmaç, B. (1999). İlköğretim Öğrencilerine İnsani Değerler Eğitiminin Verilmesi ve Ahlaki Olgunluk Ölçeği ile Eğitimin Sınanması (Yayınlanmamış yüksek lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Dilmaç, B. (2007). Bir Grup Fen Lisesi Öğrencisine Verilen İnsani Değerler Eğitiminin İnsani Değerler Ölçeği ile Sınanması. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Dilmaç, B., Bozgeyikli, H. ve Çıkılı, Y.(2008). Öğretmen Adaylarının Değer Algılarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Değerler Eğitimi Dergisi, 6 (16), 69-91.

Dilmaç, B., Hamarta, E., Yiğit, R., Yıldız, M., Büyükyıldırım, G. (2011). The Relationship Between Secondary School Students Dysfunctional Attitudes And Their Human Values. Journal of College and Character, 3, 2, 353-362.

Dilmaç, B. Ve Arıca, O.T.(16-18 Kasım 2012). Dilmaç&Arıca Değerler Ölçeği Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. II. Uluslararası Değerler Eğitimi Sempozyumu, İstanbul.

Dilmaç, B., Arıca, O.T ve Cesur, S. (2014). A Validity and Reliability Study on the Development of the Values Scale in Turkey. Educational Sciences: Theory & Practice • 14(5) • 1661-1671.

Dixon, W.A. ve Reid, J.K (2000). Positive life events as a moderator of stress-related depressive symptoms. Journal of Development, 343-349.

Doğan O.(2000). Depresyonun Epidemiyolojisi. Duygudurum Bozuklukları Dizisi, 1(1), 29-38.

Doğan, İ. (2008). Sosyoloji: Kavramlar ve Sorunlar. Ankara, Pegem.

Doğanay, A. (2006). “Değerler Eğitimi”, Hayat Bilgisi ve Sosyal Bilgiler Öğretimi Yapılandırmacı Bir Yaklaşım. (Editör: Cemil Öztürk) Ankara: Pegem.

Dowrick, S. (2000). Sevginin Halleri (Çev. G. Koca), İstanbul: Ayrıntı yayınları. s. 301.

Droll, D. M. (1984). Forgiveness: Theory and Research. Unpublished doctoral dissertation. University of Nevada, Reno.

Dunlop, F. (1996). *Democratic Values and the Foundations of Political Education. Values in Education and Education in Values*(Ed. J.M. Halstead ve M.J. Taylor). London: Falmer Press.

Durna, U. (2004). Stres, A ve B Tipi Kişilik Yapısı ve Bunlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma.Celal Bayar Üniversitesi Yönetim ve Ekonomi Dergisi,11 (L), 191-206.

Ekmekyapar, M. (2013). Ortaokul Yöneticilerinin Değerlere Göre Yönetim Uygulamaları ile Okul Kültürü Arasındaki İlişki(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi, Elazığ.

Ekşi, F. (2006). Rehber Öğretmenlerin Okul İklimi Algıları İle Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Ellis, A. (1993). Reflections on rational-emotive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(2), 199-201.

Elmacioğlu, T. (1992).Aile İçi İlişkilerin Gencin Okul Başarısına Etkileri.(Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,İstanbul.

Emmons, R. A.,& Paloutzian, R. F. (2003). The psychology of religion. *Annual Review of Psychology*, 54, 377–402. DOI: 10.1146 annurev.psych.54.101601.145024.

Enright, R. D. ve Gassin, E. A. (1992). Forgiveness: A Developmental View. *Journal of Moral Education*, 21, 99–114.

Enright, R. D.,& North, J. (1998). *Exploring forgiveness*. University of Wisconsin Press.

Enright, R. D. & Kittle, B. A. (1999). Forgiveness in psychology and law: The meeting of moral development and restorative justice.*Fordham Urban LawJournal*, 27(5), 1621-1631.

Enright, R. D. ve Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping Clients Forgive: An Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope*. Washington, DC: American Psychological Association.

Enright, R. D. ve Human Development Study Group (1991). *The Moral Development of Forgiveness*. In W. Kurtines ve J. Gewirtz (Eds.), *Handbook of Moral Behavior and Development*, (Vol. 1; pp. 123-152). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Erdem, A. R. (2003). *Üniversite Kültüründe Önemli Bir Unsur: Değerler*. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 1 (4), 55–72.

Erdoğan, İ. (1996). *İşletme Yönetiminde Örgütsel Davranış*. İstanbul: Avcıoğlu.

Erdul, G. (2005). *Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri İle Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi).Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

Eren-Gümüş, A. (2006). *Sosyal Kaygının Benlik Saygısına Ve İşlevsel Olmayan Tutumlara Göre Yordanması*. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26, 63-75.

Ergün, S. (2013).*Ergenlere Verilen Değerler Eğitiminin Öz Düzenleme Stratejileri Üzerindeki Etkisinin Sınanması*(Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Ergüner-Tekinalp, B. ve Terzi, Ş. (2012). *Terapötik Bir Araç Olarak Bağışlama: İyileştirici Etken Olarak Bağışlama Olgusunun Psikolojik Danışma Sürecinde Kullanımı*. *Eğitim ve Bilim*, 37, 166.

Ernumcu, E. (2014). *Evli çiftlerde bağışlama sürecinin bağlanma, stresle başa çıkma, empati ve bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi*(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Eroğlu, F. (2000). *Davranış Bilimler*. İstanbul:Beta.

Erözkan, A. (2009). *İlköğretim sekizinci sınıf öğrencilerinde depresyonun yordayıcıları*. *İlköğretim Online*, 8(2).

Ersan E. ve Abay E.(2001). Depresyonun Genetik Nedenleri. Duygudurum Bozuklukları Dizisi, 1(6): 277-282.

Ertekin, Y.(1993). Stres ve Yönetim. Ankara: Gazi Yayınevi.

Eryüksel, G. N., Akün E. (2003). Depresyonu Olan Ergenlerin Ana-Babalarının Aile İlişkilerinin ve Bilişsel Çarpıtmalarının İncelenmesi.Türk Psikoloji Dergisi, 18 (51), 59 – 73.

Exline, J. J., Worthington, E. L., Hill, P. ve McCullough, M. E. (2003). Forgiveness and justice: A research agenda for social and personality psychology. Personality and social psychology Review, 7(4), 337-348.

Eysenck, M. W. (2000). A cognitive approach to trait anxiety. European Journal of Personality, 14(5), 463-476.

Fenichel, O. (1945). Nature and classification of the so-called psychosomatic phenomena. Psychoanalytic Quarterly, 14, 287-312.

Fenichel, O. (1968). Depression and Mania. The Meaning of Despair. New York: Science House.

Fıratlı, E.(31Ekim-02Kasım 2013).Medyanın Toplumsal Değerler Üzerindeki Manipülatif Etkileri Dini Bayramlarımızdaki Reklam Kampanyalarında Yer Verilen Unutulan Değerlere İlişkin Örnekler. I. Ulusal Değerler Eğitimi Kongresi.Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya, Türkiye.

Fincham, F. D., Jackson, H. ve Beach, R. H. (2005). Transgression severity and forgiveness: Different moderators for objective and subjective severity. Journal of Social and Clinical Psychology, 24(6), 860-875.

Fitchter, J. (1990). Sosyoloji Nedir? (Çeviren: N. Çelebi). Konya Selçuk Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Yayını.

Flanagan, E. H., Keeley, J., ve Blashfield, R. K. (2008). An alternative hierarchical organization of the mental disorders of the DSM-IV. Journal of abnormal psychology, 117(3), 693.

Fowler, J. W. (1996). Pluralism and Oneness in Religious Experience: William James, Faith-Development Theory, and Clinical Practice. Shafranske, Edward P. (Ed), Religion and the Clinical Practice of Psychology (pp. 165- 186). Washington, DC, ABD: American Psychological Association.

Freedman, S. R. ve Enright, R. D. (1996). Forgiving As An Intervention Goal With Incest Survivors. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64, 983–992.

Fry, D.,& Bjorkqvist, B. (1997). Introduction: Conflict Resolution Themes.Cultural Variation in Conflict Resolution, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Inc Publishers, 3-7.

Freud, S.(1984.). Psikanalize Giriş Dersleri(Çeviren: Hilal-Koptagel). İstanbul: Altın.

Ganzer, V. J. (1968). Effects of audience presence and test anxiety on learning and retention in a serial learning situation. Journal of Personality and Social Psychology, 8(2p1), 194.

Geçtan, E. (1981).Çağdaş Yaşam ve Normaldışı Davranışlar. Ankara: Maya .

Geçtan, E. (2004).İnsan Olma.İstanbul: Metris Yayınları.

Germaine, R. W. (2001). Values Education Influence On Elementary Students' Self-Esteem(Yayınlanmamış doktora tezi). University of San Diego, ABD.

Goldfried, M.R. & Sobocinski, D. (1975). Effect of irrational beliefs on emotional arousal. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 43(4), 504-510.

Graves, C. W. (1970). Levels of Existence: An Open System Theory of Values. Journal of Humanistic Psychology, 10, 131-155.

Gupta, N. (1981). Some sources and remedies of work stress among teachers, National Institute of Education, 2-11.

Gül, H. (2007). İş stresi, örgütsel sağlık ve performans arasındaki ilişkiler: Bir alan araştırması.

Gündüz, Ö. (2014). Üniversite öğrencilerinde affetmeyi yordayan değişkenlerin belirlenmesi(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Güneri, E. (2008). Şizofreni ve Bipolar Affektif Bozukluk Manik Epizod Tanısı Almış Hastaların Rorschach Protokolü Açısından Karşılaştırılması.(Yayınlanmamış yüksek lisans tezi,).Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Güngör, E. (1993). Değerler Psikolojisi. Amsterdam: Hollanda Türk Akademisyenler Birliği Vakfı.

Güngör, E.(1995). Ahlak Psikolojisi ve Sosyal Ahlak. İstanbul: Ötüken.

Gür, A. (1996). Ergenlerde depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişki(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2008). The temporal course of self-forgiveness. *Journal of social and clinical psychology*, 27(2), 174-202.

Hamilton, W. L. (1978) Who is responsible Toward a social psychology and responsibility attribution. *Social Psychology*, 41(4), 316-328.

Hammen, C. (1988). Depression and cognitions about personal stressful life events. Alloy, L.B. (Ed.). *Cognitive Processes in Depression* (77-108 sf.). New York: The Guilford Press.

Hankin, B.L. ve Abramson, L.Y. (1999). Development of Gender Differences İndepression: Description and Possible Explanations.*Annals of Medicine*, 31, 372– 379.

Hansen, L. S. (2001). Integrating work, family, and community through holistic life planning. *The Career Development Quarterly*, 49(3), 261-274.

Hargrave, T.D.(1994). Families and forgiveness: A theoretial and therapautic frame-work. *The Family journal. Counseling and Therapy for Couples and Families*, 2, 339-348.

Harran, S.M., Ziegler, D.J. (1991). Cognitive appraisal of daily hassles in college students displaying high or low irrational beliefs. *Journal of Rational- Emotive and Cognitive- Behavior Therapy*, 9, 265–271.

Hebl, J. H. ve Enright, R. D. (1993). Forgiveness As a Psychotherapeutic Goal With Elderly Females. *Psychotherapy*, 30, 658–667.

Helsen, M., Volleberg, W. ve Meeus, W. (2000). Social support from parents friends and emotional problems in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 29, 5, 319-335.

Hill, E. W. (2001). Understanding forgiveness as discovery: Implications for marital and family therapy. *Contemporary family therapy*, 23(4), 363- 384.

Ho, D. Y. F. (1993). Relational Orientation in Asian Social Psychology. In U. Kim ve J. W. Berry (Eds.), *Indigenous Psychology: Research and Experience in Cross-Cultural Context* (pp. 240–259). Newbury Park, CA: Sage.

Hofstede, G. (1980). *Culture's Consequences: International Differences in Work-Related Values*. London: Sage Publications.

Holt, C. S., Heimberg, R. G., Hope, D. A., ve Liebowitz, M. R. (1992). Situational domains of social phobia. *Journal of Anxiety Disorders*, 6(1), 63-77.

Horney, K. (1945). *New ways in psychoanalysis*. New York: Norton Publishing.

Horwitz, L., (2005). The Capacity to Forgive: Intrapsychic and Developmental Perspectives. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 53, 486- 511.

Hökelekli, (2010). “Modern Eğitimde Yeni Bir Paradigma: Değerler Eğitimi”, *Eğitime Bakış Eğitim-Öğretim ve Bilim Araştırmaları Dergisi*, 6 (18), 4-10.

Hui, E. K. P., Watkins, D., Wong, T. K. M. ve Sun, R. C. F. (2006). Religion and Forgiveness From a Hong Kong Chinese Perspective. *Pastoral Psychology*, 55(2), 183-196.

Ilardi, S.S., ve Craighead, W.E. (1999). The relationship between personality pathology and dysfunctional cognitions in previously depressed adults. *Journal of Abnormal Psychology*, 108(1), 51-57.

İlgar, Z. (1996). Denetim Odağının Değer Sistemleri, Ahlaki Gelişim Düzeyi ve Öz-ahlaki Değerlendirme Üzerindeki Etkileri(Yayımlanmamış doktora tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

Işık, E. (1996). Nevrozlar (1. Baskı). Ankara: Baskı Kent.

Işık E. (2003). Depresyon ve Bipolar Bozukluklar. Ankara: Görsel Sanatlar.

Işıkhan V.(2004). Çalışma Hayatında Stres ve Başa Çıkma Yolları. Ankara: Sandal.

Jampol, R.C. (1989). Coping stres: the role locus control, appraisal and coping responses in adjusting to college. *Dissertation Abstract International*. 49 a (10) , 4545-B.

Johnson, R. L., ve Glass, C. R. (1989). Heterosocial anxiety and direction of attention in high school boys. *Cognitive Therapy and research*, 13, 509-526.

Kara, E. (2009). Din ve Psikolojik Açıdan Bağışlayıcılığın Terapötik Değeri. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(8).

Karabulut, G. (2010). İlköğretim 5. Sınıf Öğrencilerinin Oyun Tercihlerine ve Spora Katılımlarına Göre Kaygı Düzeylerinin ve Başarı Algılarının İncelenmesi(Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Karakitapoğlu-Aygün, Z., ve İmamoğlu, E. O. (2002). Value domains of Turkish adults and university students. *The Journal of Social Psychology*, 142, 333-351.

Karakuş, S. (2003).Anne Babası Boşanmış ve Boşanmamış Çocukların Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi ve Okul Başarısına Yansıması, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Karasar, N. (2008). Bilimsel araştırma yöntemi (17.Baskı). Ankara: Nobel Yayın.

Kaya, A. (2009). İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Öğrencilerde Stres Yaratan Davranışları(Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kaya, M. ve Varol, T. (2004). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Kaygı Nedenleri (Samsun örneği).Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 17: 31- 63.

Kendler KS, Neale MC, Kessler RC ve ark. (1992) Childhood parental loss and adult psychopathology in women. A twin study perspective. Arch Gen Psychiatry, 49: 109-116.

Kesici, Ş. (2006). Demokratik Olmayan Öğretmen İnanç Ölçeğinin Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Eğitim Araştırmaları Dergisi (Eurasian Journal of Educational Research), 6(24), 143-152.

Kesici, Ş. (2007). Middle school students' guidance and counseling needs. EducationalSciences: Theory & Practice, 7 (3), 1301-1349.

Kesici, Ş. (2008). Sixth-, Seventh, and Eighth-Grade Students "Guidance and Counseling Needs according to Parents" Views. Educational Research, 32, 101-116.

Kesici, Ş. (2008b). Democratic teacher beliefs according to the teacher's gender and locus of control. Journal of Instructional Psychology, 35(1), 62.

Kesici, S. (2014). Human Values as Predictors of Motivational Beliefs in High School Students. Anthropologist, 18(3), 869-875.

Kesici, S. (2015). Psychological Needs as Predictors of Human Values in High School Students. Anthropologist, 19(2), 499-506.

Kılınçer, A. S., ve Dost, M. T. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerinde Algıladıkları İstismar. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 5 (42), 160-172.

Kızılcelik, S. ve Erjem, Y. (1996). Açıklamalı Sosyoloji Szlg. Konya: Saray.

Klein M (1975) Mourning and its relation to manic depressive states. Love, guilt and reparation and other works .New York: Free Press, 344-369.

Koç, M. (2012). Manev [Psikolojik] Danışmanlık ile İlgili Batı'da Yapılan Bilimsel alışmaların Tarihi ve Literatürü (1902-2010) zerine Bir Araştırma – I.Çukurova niversitesillahiyat Fakültesi Dergisi, 12 (2), 201-237.

Korkmaz, S.(2006). Üniversite ğrencilerinde depresyonun yordanması:Sosyo demografik değişkenler,olumsuz yaşam olayları,algılanan beklentiler ve algılanan ilişkiler(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Korkmaz, B. (2011). Psikolojik Danışma ve Rehberlik ğrencilerinin Boyun Eğici Davranış ve Depresyonlarının İncelenmesi(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Korkut, F. (1992). Gestalt Yaklaşımına Dayalı Olarak Yapılan Bireysel – Danışmanın Sürekli Kaygı zerindeki Etkisi. H.. Eğitim fakültesi Dergisi, 1992 (7), 151-162.

Kozacıoğlu, G. (1982). Çocukların Anksiyete Düzeyleri ile Annelerin Tutumlan Arasındaki İlişki. (Yayınlanmamış doktora tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Kozacıoğlu, G., Grdrr, H. E. (1995). Bireyden Topluma Ruh Sağlığı. İstanbul: Alfa.

Köknel, . (1989). Genel ve Klinik Psikiyatri. İstanbul: Nobel Tıp.

Köknel, . (1989). Zorlanan insan: Kaygı ağında stres. İstanbul: Altın Kitaplar.

Köknel, . (1995).Kaygıdan Mutluluğa Kişilik. İstanbul: Altın Kitaplar

Köknel, .(1999).Kişilik. İstanbul: Altın Kitaplar.

Köknel, Ö. (2000). Duygudurum Bozukluklarının Tarihçesi. Duygudurum Dizisi, 1, 5-11.

Köroğlu, E. (2004). PsikoNöroloji Tanımlayıcı Klinik Psikiyatri. Ankara: HYB Yayıncılık.

Krause, N. ve Ellison, C. G. (2003). Forgiveness by God, forgiveness of others, and psychological well-being in late life. Journal for the scientific study of religion, 42(1), 77-93.

Kreitner, R. ve Kınickı, A. (1989). Organizational Behavior. Richard D. Irwin Inc.

Kuçuradi. İ. (17-18 Kasım 1985). Felsefi Açıdan Eğitim ve Türkiye’de Eğitim, İstanbul.

Kurumu, T. D. (2011). TDK güncel Türkçe sözlük.

Kuşdil E. ve Kağıtçıbaşı. Ç. (2000). “Türk Öğretmenlerinin Değer Yönelimleri ve Schwartz Değer Kuramı”. Türk Psikoloji Dergisi, 15(45). s.: 59-76.

LaGrange, B., Cole, D. A., Dallaire, D. H., Ciesla, J. A., Pineda, A. Q., Truss, A. E., Folmer, A. (2008). Developmental changes in depressive cognitions: A longitudinal evaluation of the Cognitive Triad Inventory for Children. Psychological Assessment, 20(3), 217-226.

Lawler, K. A., Younger, J. W., Piferi, R. L., Jobe, R. L., Edmondson, K. A. ve Jones, W. H. (2005). The Unique Effects of Forgiveness on Health: An Exploration of Pathways. Journal of Behavioral Medicine, 28, 157-167.

Lawler-Row, K. ve Piferi, R. L. (2006). The Forgiving Personality: Describing a life well lived?. Personality and Individual Differences, 41, 1009.

Lazarus, R. ve Folkman. S. (1980). An Analysis of Coping in a Middle-aged Community Sample. Journal of Health and Social Behavior, 21, 219-239.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress. Appraisal, and coping, 725.

Lee, L. O. & Knight, B. G. (2009). Attentional Bias for Threat in Older Adults: Moderation of the Positivity Bias by Trait Anxiety and Stimulus Modality. *Psychol Aging*, 24(3), 741-747.

Leary, M. R. (1983). A brief version of the Fear of Negative Evaluation Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 9, 371-376.

Ledley, D. R., & Heimberg, R. G. (2006). Cognitive vulnerability to social anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(7), 755-778.

Littauer, F. (2000). *Depresyonu Yenmek*(Çeviren: Demet D).İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Loewen, J. A. (1970). The Social Context of Guilt and Forgiveness. *Practical Anthropology*, 17, 80-96.

Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour research and therapy*, 33(3), 335-343.

Macaskill, A. (2007). Exploring Religious Involvement, Forgiveness, Trust and Cynicism. *Mental Health, Religion & Culture*, 10 (3), 213.

Malouff, J.M., & Schutte, N.S. (1986). Development and validation of a measure of irrational belief. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(6), 860-862.

McCullough, M. E. ve Worthington, E. L. (1994). Models of Interpersonal Forgiveness and Their Applications. *Counseling & Values*, 39(1).

McCullough, M. E., Exline, J. J., & Banmeister, R. E (1998). An annotated bibliography of research on forgiveness and related concepts. In E.L. Worthington, Jr. (Ed.), *Dimensions of forgiveness*(pp. 193- 317). Radnor, PA: Templeton Foundation Press.

McCullough, M. E. ve Worthington Jr, E. L. (1999). Religion and the forgiving personality. *Journal of Personality*, 67(6), 1141-1164.

McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 43-55.

McGrath, J.E. (1970). A conceptual formulation for research on stress. In J.E. McGrath (Ed.). *Social and psychological factors in stress* (pp. 10–21). New York: Rinehart & Winston.

MEB, (2005). *İlköğretim Sosyal Bilgiler Dersi 6-7 Sınıflar Öğretim Programı ve Kılavuzu*Ankara.

Nelson, M. K. (1992). *A New Theory of Forgiveness*. Unpublished Doctoral Dissertation. Purdue University, West LaFayette, IN.

Paz, R., Neto, F., & Mullet, E. (2008). Forgiveness: A China-Western Europe comparison. *The Journal of psychology*, 142(2), 147-158.

Newmark, C.S., ve Ziff, D.R. (1977). Ellis's irrational beliefs: Congruity between patients' endorsements and psychologists' predictions. *Professional Psychology*, 8(1), 48-55.

Orathinkal, A. J. ve Vansteenwegen, A. (2007). Religiosity, and Forgiveness among First-Married, and Remarried Adults. *Mental Health, Religion & Culture*, 10(4), 379-394.

Öner, N., Compte, A.L., (1998) *Süreksiz Durumluk, Sürekli Kaygı Envanteri* El Kitabı. İstanbul: Boğaziçi.

Önsu, A. (2005). "Müzikle Yapılan Egzersizlerin Sürekli Kaygıya Etkisi ve Bu Etkinin Beyin Dalgalarıyla Desteklenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.

Özbay, Y ve Şahin, M.(1997). *Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri*. 4. Rehberlik ve Psikolojik Danışma Kongresi. Ankara Üniversitesi, Ankara.

Özden, M. S. (2007). 20-24 Yaş Arası Üniversite Öğrencilerinin ve Nevrotik Öğrencilerin Değerler Açısından Karşılaştırılması(Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Özdoğan, Ö. (2006). İnsanı Anlamaya Yönelik Bir Yaklaşım: Pastoral Psikoloji. AÜİFD, 47(2),127-141.

Özensel, E. (2003). Sosyolojik Bir Olgu Olarak Değer. Değerler Eğitimi Dergisi,1(3), 217-239.

Özer, K. (2004).Kaygı Sınanma Duygusuyla Başedebilme. İstanbul: Sistem.

Özgüven, İ.E. (2000).Psikolojik Testler (4. Baskı).Ankara: Pdrem Yayıncılık.

Özlem, D. (2004). Değerler Sorununda Nesnelcilik/Mutlakçılık ve Öznelcilik/Rölativizm Tartışması Üzerine (Derleyen: Ş. Yalçın). Muğla.

Özmen, E. (1996). Depresyon: Genel bir gözden geçirme. Depresyon Dergisi, 1, 3-13.

Özmen M. (2001). Depresyonda Dinamik Nedenler. Duygudurum Bozuklukları Dizisi. 1(6), 283-287.

Özteke, H. I., Büyükbayraktar, C. G., ve Kesici, S. (2015). The Adaptation of Romantic Relationship Perfectionism Scale into Turkish Culture. Anthropologist, 19(2), 387-395.

Öztürk, G. (1997). “Psikolojik Danışma ve Rehberlik” İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü, PDR ABD(Yayınlanmamış ders notları) İstanbul.

Öztürk, M.O. (2001). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları.Ankara: Feryal.

Öztürk, M. O. (2004). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. Ankara: Nobel Tıp.

Öztürk, S., (2006). Anne-Babası Boşanmış 9-13 Yaşlarındaki Çocuklar ile Aynı Yaş Grubundaki Anne-Babası Boşanmamış Çocukların Benlik Saygısı ve Kaygı Düzeyleri İlişkisi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

- Öztürk, O., Uluşahin; A.(2008). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları, Ankara:Nobel.
- Pala, A. (2008). Öğretmen Adaylarının Empati Kurma Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 23(1).
- Paz, R., Neto, F., & Mullet, E. (2008). Forgiveness: A China-Western Europe comparison. The Journal of psychology, 142(2), 147-158.
- Pehlivan, İ. (2000). İş Yaşamında Stres. Ankara: Pegem.
- Peng, H.,& Chen, M. S. (2014). The study of spirituality, work value and career decision-making between Christian and Non-Christian college students. The Journal of Happiness & Well-Being, 2(1), 188-215.
- Prencipe, A. ve Helwig, C.C. (2002). The Development of Reasoning about The Teaching of Values in School and Family Contexts. Child Development, 73, 841-856.
- Rapee, R. M., & Spence, S. H. (2004). The etiology of social phobia: Empirical evidence and an initial model. Clinical psychology review, 24(7), 737-767.
- Reave, L. (2005). Spiritual values and practices related to leadership effectiveness. The leadership quarterly, 16(5), 655-687.
- Rice, P.L.(1999).Stress and Health Brooks/Cole Publishing Company (3rd edition). ABD.
- Richardson, R. C., Tolson, H., Huang, T. Y., & Lee, Y. H. (2009). Character education: Lessons for teaching social and emotional competence. Children & Schools, 31(2), 71.
- Rokeach, M. (1968). Beliefs, attitudes and values: A theory of organization and change.
- Rokeach, M. (1973), The Nature of Human Values. New York: The Free Press.
- Rowshan, A. (2000) Stres Yönetim.(Çeviren: Şahin Cüceloğlu). İstanbul: Sistem.

Rowshan, A. (2003). Stres Management. Çev. Şahin Cüceloğlu, Ankara: Sistem.

Ruyter, D. J. (2002). The Right to Meaningful Education: The Role of Values And Beliefs. *Journal of Beliefs & Values*, 23, 1, 33-42.

Rye, M. S. & Pargament, K. I. (2002). Forgiveness and romantic relationships in college: Can it heal the wounded heart?. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 419-441.

Saraç, A., Hamamcı, Z., ve Gürçay, S. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Doyumunu Yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43).

Sarason, I. G. ve Sarason, B. R. (2002). *Abnormal psychology*, Prentice-Hall, New Jersey.

Sarı, E. (2005). Öğretmen Adaylarının Değer Tercihleri: Giresun Eğitim Fakültesi Örneği. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 3 (10), 73-88.

Sarı, M., ve Doğanay, A. (2009). Hidden Curriculum on Gaining the Value of Respect for Human Dignity: A Qualitative Study in Two Elementary Schools in Adana. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 9(2), 925-940.

Savaşır, I., Batur, S. (2003). Depresyonun Bilişsel-Davranışçı Tedavisi. (Editörler: I. Savaşır, G. Soygüt & E. Kabakçı) *Bilişsel-Davranışçı Terapiler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Schultz, D. P. ve Schultz, S. E. (2001). *Modern Psikoloji Tarihi* (Çeviri: Y. Aslay). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Seki (2014). Ergenlerin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öznel İyi Oluşlarının Sahip Oldukları Değerler Açısından İncelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya. (yazarın adı yok)

Sells, J. N. & Hargrave, T. D. (1998). Forgiveness: A review of the theoretical and empirical literature. *Journal of Family Therapy*, 20(1), 21-36.

- Selye, H. (1977) . Stress Without Distress. New York: Teach Yourself Books.
- Sheehann, E. (1999).Kaygı Bozuklukları (Çeviri: Murat Sağlam). İstanbul: Alfa.
- Sheppard, L.C.,& Teasdale, J.D. (2000). Dysfunctional thinking in major depressive disorder: A deficit in metacognitive monitoring?.Journal of AbnormalPsychology, 109(4), 768-776.
- Sheppard, L.C.,& Teasdale, J.D. (2004). How does dysfunctional thinking decrease during recovery from major depression?.Journal of Abnormal Psychology,113(1), 64-71.
- Smith, T.W., O'Keeffe, J.L., & Christensen, A.J. (1994). Cognitive distortion and depression in cronic pain: Association with diagnosed disorders. Journal ofConsulting and Clinical Psychology, 62(1), 195-198.
- Sökmen, (2005). Konaklama İşletmelerinin Yöneticilerinin Stres Nedenlerinin Belirlenmesinde Cinsiyet Faktörü: Adana'da Ampirik Bir Araştırma.Ekonomik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi, (1), 1-27.
- Spielberger, C. D. (1962). The effects of manifest anxiety on the academic achievement of college students. In Gaudry, E. & Spielberger, C. D. (Eds.) (1971). Anxiety and educational achievement. Sydney : John Wiley & Sons Australasia, p. 118.
- Spielberger, C.D. (1966).Theory and Research on Aniqyety. New York:Academic Press.
- Spielberger, C.D. (1972). Anxiety : Current Trend in Theory and Research.New York: Akademik Press.
- Spranger, E. (1928). Types of Men. New York: Stechert.
- Şahin, N.H., Durak, A. (1995). Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlanması. Türk Psikoloji Dergisi,10, 56–73.
- Şahin, N.H. (1998). Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım.Türk Psikologlar Derneği, Ankara.

Şahin, M. (2013). Affedicilik İle Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi.(Yayınlanmamış yüksek lisan tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Şamatacı G. (2013). Romantik İlişkilerde Affetme: Transaksiyonel Analiz Ego Durumları Açısından Bir İnceleme. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü,İstanbul.

Şenormancı, Ö., Konkan, R., Güçlü, O., Aydın, E. Sungur, M.Z., (2013). Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7 (YAB-7) Testi Türkçe Uyarlaması, Geçerlik ve Güvenirliği, Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Ana Bilim Dalı, İstanbul.

Şentürk, H. (2010). Kişilik Gelişiminde Eğitim, Din ve Değerlerin Rolü.Eğitime Bakış Eğitim-Öğretim ve Bilim Araştırmaları Dergisi, 6 (18), 50-55.

Şişman, M. (2011). Eğitim Bilimine Giriş. Ankara: Pegem.

Takaku, S. (2001). The Effects of Apology and Perspective Taking on Interpersonal Forgiveness: A Dissonance-attribution Model of Interpersonal Forgiveness. Journal of Social Psychology, 141, 494-508.

Tallis, F. (2003).Kaygıları Aşmak(1. Basım)(Çeviren: Osman Cem Önertoy).İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Taştan, S.(2004). Yönetim, Organizasyon ve İnsan Kaynakları Yönetimi. İstanbul: Hayat.

Taysi, E. (2007). İkili İlişkilerde Bağışlama: İlişki Kalitesi ve Yüklemelerin Rolü. (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Teachman, B. A.,& Allen, J. P. (2007). Development of social anxiety: Social interaction predictors of implicit and explicit fear of negative evaluation. Journal of Abnormal Child Psychology, 35(1), 63-78.

Tepe, H. (2003). Değerler ve Değerler Bilgisi. (Editör:Yalçın, S.)Bilgi ve Değer Sempozyum Bildirileri. Ankara: Vadi.

Tezcan, M. (1997). Eğitim Sosyolojisi. Ankara: Anı Yayınları.

Thornberg, R. (2008). The Lack of Professional Knowledge in Values Education. *Teaching and Teacher Education*,24, 1791-1798.

Ting-Toomey, S. (1988). Intercultural Conflict: A Face-Negotiation Theory. In Y. Kim ve W. B. Gudykunst (Eds.), *Theories in Intercultural Communication* (pp. 213–238). Newbury Park, CA: Sage.

Tokmak, N. (2009). Öğretmenlerin Değer Yargılarının Eğitim Süreçlerine Etkilerinin İncelenmesi(Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Toku, N. (2003). John Locke ve siyaset felsefesi. İstanbul: Liberte.

Tomruk, Z. (2014).Akademisyenlerde Stres Kaynakları, Stres -Durumunda ve Stresle Başa Çıkma Gösterilen Davranışların İlişkisi- Yakın Doğu Üniversitesi Örneği(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Topal, M. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Stres İle Başa Çıkma Stratejileri İle Pozitif Duygu Ve Negatif Duygu Arasındaki İlişki(Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Toprak, H. (2013). An Outlook on Forgiveness in Counseling Process. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (26).115-131.

Tosi, H.L., Rizzo, J.R. & Carroll, S.J. (1996). *Managing organizational behavior*. New York: Blackwel Business.

Tosun, F. (2014).Evli Çiftlerin Sahip Olduğu Değerler, Yılmazlık ve Çatışma Çözme Stilleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler(Yayınlanmamış yüksek lisans tezi).Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.

Toussaint, L. L., Williams, D. R., Musick, M. A. ve Everson, S. A. (2001). Forgiveness and Health: Age Differences in a US Probability Sample. *Journal of Adult Development*, 8, 249–257.

Tozlu, N.(1992). Eğitim Problemlerimiz Üzerine Düşünceler. Van: Yüzüncüyıl Üniversitesi,Fen Edebiyat Fakültesi Yayınları.

Turan, S. ve Aktan, D. (2008). Okul Hayatında Var Olan ve Olması Düşünülen Sosyal Değerler. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6 (2), 227-259.

Tutar, H. (2000).Kriz ve Stres Ortamında Yönetim. İstanbul: Hayat.

Tuzcuoğlu, S., ve Korkmaz, B., (2001) Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Öğrencilerinin

Boyuneğici Davranış Ve Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi. M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi. 14, 135-152

Türkoğlu, Z. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerinde Sorun Çözme Becerileri ile Affedici Özellikleri(Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

Türküm, S. (15-17 Eylül 1999) “Stresle Başaçıkma Biçimi, İyimserlik, Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkiler: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma”. Ankara: V. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi.

Türküm, S. (2001). Stresle Başaçıkma Biçimi, İyimserlik, Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkiler: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma.

Tyrer, P. (1987). Stres(Çeviren: Yusuf Haznedaroğlu). İstanbul: Met/Er.

Uçman, P(1990), Ülkemizde Çalışan Kadınlarda Stresle Başa Çıkma ve Psikolojik Rahatsızlıklar. *Psikoloji Dergisi*, 7 (24), 58-75.

Ulaş, A. & Özdemir, M.(31 Ekim-02 Kasım 2013).Cezaevlerinde Değer Eğitimi Çalışmaları. I. Ulusal Değerler Eğitimi Kongresi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya, Turkey.

Ulusoy, K. ve Dilmaç, B. (2012). Değerler Eğitimi. Ankara: Pegem.

Uyguç, N. (2003). Cinsiyet, Bireysel Değerler ve Meslek Seçimi. Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 18 (1), 93-10.

Ünal, S., Özcan E.(2000).Depresyonda Hazırlayıcı, Ortaya Çıkarıcı ve Koruyucu Etkenler.Anadolu Psikiyatri Dergisi, Sayı 1, Ankara.

Ünal, S. (2000). Professional stress of teachers, its indicators and coping attitudes, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 19, 149-155.

Ünal, S., Küey, L., Güleç, C., Bekaroğlu, M., Evlice, Y. E., ve Kırılı, S. (2002). Depresif Bozukluklarda Risk Etkenleri. Klinik Psikiyatri Dergisi, 5, 8-15.

Vangelisti, A. L. ve Young, S. L. (2000). When Words Hurt: The Perceived Intentionality on Interpersonal Relationships. Journal of Social and Personal Relationships, 17, 393-425.

Varol, Ş. (1990). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler(Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). On Dokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.

Vestre, N.D. (1984). Irrational beliefs and self reported depressed mood. Journal of Abnormal Psychology, 93(2), 239-241.

Wallsch, N. D. (1999). Forgiveness. USA: The Greatest Healer of All. Beyond Words

Watson, J. B., ve Morgan, J. J. B. (1917). Emotional reactions and psychological experimentation. The american journal of psychology, 163-174.

Webb, M., Chickering, S. A., Colburn, T. A., Heisler, D. ve Call, S. (2005). Religiosity and Dispositional Forgiveness. Review of Religious Research, 46 (4), 355-370.

Whisman, M. A., & Kwon, P. (1992). Parental representations, cognitive distortions, and mild depression. *Cognitive Therapy and Research*, 16(5), 557-568.

Worthington, E. L. (1998). *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research and Theological Perspectives*. Philadelphia: Templeton Foundation Press.

Worthington, E. L. ve Wade, N. G. (1999). The Social Psychology of Unforgiveness and Forgiveness and Implications for Clinical Practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18, 385-418.

Yapıcı, A., ve Zengin, Z. S. (2003). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Değer Tercih Sıralamaları Üzerine Psikolojik Bir Araştırma: Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Örneği. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 1(4), 173-206.

Yavuz, Ş. (2007). Değerlerin Şeceresi, Doğası, Sınırı ve Devamlılığı: Değerlerin Dinî, ve Sosyal Karakteri ve Sürekliliği. *Değerler ve Eğitimi*. R. Kaymakcan, S. Kenan, H.

Yazıcı, K. (2006). Değerler Eğitime Genel Bir Bakış. *Türklük Bilimi Araştırmaları Dergisi*, 19, 499-522.

Yazıcı, K. (2007). Değerler Eğitime Genel Bir Bakış. <http://www.sosyalbilgiler.gazi.edu.tr/articles/article20.pdf> (15.06.2012 tarihinde erişilmiştir).

Yazıcıoğlu, G. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki: ODTÜ Örneği (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Yel, S. ve Aladağ, S. (2009). Sosyal Bilgilerde Değerlerin Öğretimi. *Sosyal Bilgiler Öğretimi* (Editör: M. Safran.) (Birinci Baskı), s. 118-148. Ankara: Pegem Akademi.

Yemez ve Alptekin (1998). Depresyonun Etiyolojisi. *Psikiyatri Dünyası*, 1, 21-25.

Yetkin, S., Özgen, F. (2003). Tarihsel Bakış İçinde Depresyon, *Türkiye Klinikleri Dahili Tıp Bilimleri Psikiyatri Dergisi*, 3. Cilt 47.

Yıldırım, İ. (2004). Depresyonun yordayıcısı olarak sınav kaygısı, gündelik sıkıntılar ve sosyal destek. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 27(27).

Yıldırım, İ. (2006). Akademik başarının yordayıcısı olarak gündelik sıkıntılar ve sosyal destek. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 30(30).

Yıldırım, A. (2009). Bağlanma Stilleri ile Bağışlama Arasındaki İlişkide Sorumluluk Yüklemelerinin Aracı Rolü. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Yıldız, M. (2012). Öğretmen Adaylarının Benlik Saygısı ve Kişilik Özelliklerinin Sahip Oldukları Değerler Açısından İncelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Yıldız, M. ve Dilmaç, B. (2012). Öğretmen Adaylarının Sahip Oldukları Değerler İle Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkilerini İncelenmesi. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, (8) 3, 122-134.

Yılmaz, E. (2009). Öğretmenlerin Değer Tercihlerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Değerler Eğitimi Dergisi. 7(17), 109-128.

Yolaçan, S. (2008). Erdemin Dili Affedicilik. İstanbul: Erkam.

Zoraloğlu, Y.N. (1998). Öğretmenlerinin Mesleki Stres Kaynakları ve Stresin Örgütsel Doğurguları (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Zunker, V.G. (1989). Career counseling: Applied concepts of life planning.

California: Brooks/Cole Publishing Company.

Zurawski, R.M. ve Smith, T.W. (1987). Assessing irrational beliefs and emotional distress: Evidence and implications of limited discriminant validity. Journal of Counseling Psychology, 34(2), 224-227.

EKLER:

EK 1:

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın katılımcı, elinizdeki ölçme aracından elde edilen veriler araştırmada kullanılacaktır. Veriler kimseyle paylaşılmayacaktır. Adınız ve soyadınızı yazmanıza gerek yoktur. Katkınızdan dolayı teşekkür ederiz.

1 Cinsiyet: Kadın Erkek

2. Yaşınız :.....

3. Anne Eğitim Durumunuz: İlkokul Ortaokul Lise Üniversite
Lisansüstü

4. Baba Eğitim Durumunuz: İlkokul Ortaokul Lise Üniversite
Lisansüstü

5. Bölümünüz:.....

EK 2

ANKSİYETE, KAYGI VE STRES ÖLÇEĞİ

7	Kendimi takatsiz hissettim (örneğin; bacakların tutmaması)	0	1	2	3
11	Keyfimin çok kolay kaçtığını hissettim.	0	1	2	3
13	Kendimi üzgün ve karamsar hissettim.	0	1	2	3
24	Yaptığım hiçbir şeyden zevk almadığımı fark ettim.	0	1	2	3
33	Gergin bir durumdaydım.	0	1	2	3
39	Kışkırtılmaya uygun olduğumu hissettim.	0	1	2	3
41	Vücudumun titrediğimi hissettim (örneğin; ellerimin titremesi)	0	1	2	3

**EK 3:
AFFEDİCİLİK ÖLÇEĞİ**

Her sorunun karşısında bulunan; (1)Hiç Katılmıyorum (2) Katılmıyorum (3) Kararsızım (4) Katılıyorum ve (5) Tamamen Katılıyorum anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.						
1	Bana yakın olan insanlar uzun süre kin tuttuğumu düşünür.	1	2	3	4	5
3	Birisi bana kötü bir şekilde davranırsa, ona aynı şekilde davranırım.	1	2	3	4	5
5	Genellikle onurumu inciten davranışları affedebilir ve onları unutabilirim	1	2	3	4	5
7	Birisini affettikten sonra bile, gücendiğim şeyler çoğu kez aklıma gelir.	1	2	3	4	5
9	Beni inciten insanları daima affetmişimdir.	1	2	3	4	5

**EK 4:
DEĞERLER ÖLÇEĞİ**

Sıra	Değer	Hiç Önemli Değil					Çok Önemli				
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	Akıl/Ruh Sağlığı	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3	Aşk	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4	Başarı	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5	Beden Sağlığı	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7	Cesaret	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
8	Cömertlik	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
9	Çalışma	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	Dış Disiplin	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
11	Din/İman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
12	Eğitim	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
13	Emek	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
15	Haz/Zevk	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
16	Hoşgörü	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
17	İbadet	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
19	İnanç/İdeoloji	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
21	Kalite	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9