

**T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI**

**FARKLI ÖZ-ANLAYIŞ (SELF-COMPASSION) DÜZEYLERİNE
SAHIP ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DEPRESYON
ANKSİYETE VE STRESİN DEĞERLENDİRİLMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**DANIŞMAN
DOÇ. DR. MEHMET ENGİN DENİZ**

**HAZIRLAYAN
ADEM SERKAN SÜMER**

KONYA 2008

ÖNSÖZ

Bu çalışma üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeyleri (düşük orta yüksek), cinsiyet, sınıf, bölüm ve sosyo-ekonomik değişkenlere göre depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesini belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Öncelikle, yüksek lisans eğitimim ve tez araştırmam süresince, gösterdiği anlayış, destek ve katkılarından dolayı hocam, sayın Doç. Dr. Mehmet Engin DENİZ'e teşekkürü bir borç bilirim.

Bilgisini ve yardımını esirgemeyen sevgili arkadaşım, meslektaşım Hatice Aydın'a; tezin her aşamasında desteğini esirgemeyen sevgili arkadaşlarım Gülşah Çerçioğlu, Ayşe Dede ve Feyza Afacan olmak üzere diğer tüm dostlarıma ve araştırmanın uygulama aşamasında bana yardımcı olan Selçuk Üniversitesi öğrencilerine sevgiyle teşekkür ederim.

Son olarak, tüm tez çalışmamda bana yardım ve desteğini esirgemeyen eşim Betül Sümer'e, birlikte geçireceğimiz vakitten fedakarlık eden oğlum A. Arda Sümer'e ve maddi ve manevi desteğini sürekli yanımda hissettiğim anneme ve babama teşekkür ederim.

Adem Serkan SÜMER

Mayıs 2008

ÖZET

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeyleri (düşük orta yüksek), cinsiyet, sınıf, bölüm ve sosyo-ekonomik değişkenlere göre depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasındaki ilişkinin saptanması amaçlanmıştır.

Araştırmanın evrenini 2007–2008 Öğretim yılı'nda Selçuk Üniversitesi'nde okuyan lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın Örnekleme ise Selçuk Üniversitesi'nin farklı fakültelerinden tesadüfi küme örnekleme yöntemi ile seçilen 240'ı kız 283'ü erkek olmak üzere toplam 523 öğrenciden oluşmuştur.

Araştırmada “Kişisel Bilgi Formu”, Öz-anlayış düzeylerini ölçmek amacıyla uyarlaması Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından yapılan Öz-Anlayış Ölçeği ve uyarlaması Akın ve Çetin (2007) tarafından yapılan Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASÖ) uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen verilerin analizi SPSS WINDOWS programıyla gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizinde, frekans, ortalama, t- testi ve ikili karşılaştırmalar için tamhane ve LSD testleri kullanılmıştır.

Yapılan araştırma sonuçları incelendiğinde farklı (düşük, orta, yüksek) öz anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasında düşük ve orta düzeyde öz anlayış düzeyine sahip olanların öz-anlayışı yüksek olanlardan daha fazla depresyona anksiyete ve stres düzeylerine sahip olduğu bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre depresyon anksiyete ve stres düzeyleri arasında anlamlı bir farklılıklaşma bulunmamıştır.

Sınıf düzeylerine göre üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasında anlamlı bir farklılıklaşma bulunmamıştır.

Bölüme göre üniversite öğrencilerinin depresyon anksiyete ve stres düzeyleri arasında anlamlı bir farklılıklaşma bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin ailesinin sosyo-ekonomik düzeyi arttıkça depresyon ve anksiyete düzeyinin azaldığı fakat sosyo-ekonomik düzeye göre üniversite öğrencilerinin stres düzeyleri arasında anlamlı bir farklılıklaşmanın olmadığı bulunmuştur.

ABSTRACT

The aim of this study is to determine self-compassion levels of university students (low, medium, high) the relation between depression, anxiety and stress levels with regard to gender, class, department and socioeconomic variables.

The scope of this study is the students of Selçuk University in 2007-2008 academic year. The sampling of the research is done by selecting 240 girls and 283 boys - totally 523 students - from different faculties of Selçuk University with random sampling method.

In the research “Personal Inquiry Form”, Self-Compassion Scale, adapted by Deniz, Kesici and Sümer (2008), for measuring the level of self-compassion and Depression Anxiety Stress Scale (DASS), adapted by Akın and Çetin (2007), have been applied. The data obtained from the research have been analyzed by SSPS WINDOWS program. The whole Tamhane and LSD tests are used for data analysis, frequency, average, t-test and double comparison.

When the results of the research are examined it is found that for the depression, anxiety and stress levels between the students with low, medium and high self-compassion levels, the students with low and medium self-compassion have more depression, anxiety and stress levels than the students with high self-compassion.

It has been found to be no significant differentiation between the levels of depression, anxiety and stress with regard to the gender variable of the university students.

It has been found to be no significant differentiation between the levels of depression, anxiety and stress with regard to the class level of the university students.

It has been established that there exists dissimilarity between depression, anxiety, and stress levels of university students with regard to the departments the study.

It has also been determined that depression and anxiety levels of the university students decrease as the socioeconomic levels of the families increase, but that there is no significant differentiation between the stress levels of the university students with regard to the socioeconomic levels of their families.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	I
ÖZET.....	II
ABSTRACT	III
İÇİNDEKİLER	IV
TABLolar LİSTESİ.....	VII

BÖLÜM I

GİRİŞ	1
1.2. AMAÇ.....	5
1.2.1. Araştırmanın Amacı.....	5
1.2.2. Problem Cümlesi:.....	5
1.2.3. Alt Problemler	5
1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	6
1.4. VARSAYIMLAR (SAYILTILAR).....	8
1.5. SINIRLILIKLAR.....	8
1.6. TANIMLAR	8

BÖLÜM II

2. KURAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ LİTERATÜR	10
2.1. DEPRESYON	10
2.1.1. KONUYA İLİŞKİN KURAMSAL YAKLASIMLAR.....	10
2.1.1.1. Psikoanalitik Yaklaşım.....	10
2.1.1.2. Davranışçı Yaklaşım.....	12
2.1.1.3. Bilişsel Yaklaşım.....	13
2.1.2. DEPRESYONUN TANIMLANMASINA ve SINIFLANDIRILMASINA İLİŞKİN GÖRÜŞLER.....	16
2.1.3. DEPRESYON ile İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR	21
2.2. ANKSİYETE	25
2.2.1.KONUYA İLİŞKİN KURAMSAL YAKLAŞIMLAR.....	25
2.2.1.1. Psikanalitik Yaklaşım.....	25
2.2.1.2. Bilişsel Kuram ve Anksiyete.....	27
2.2.1.3. Öğrenme Kuramı ve Anksiyete.....	28

2.2.2. ANKSİYETENİN TANIMLANMASINDA ve SINIFLANDIRILMASINA İLİŞKİN GÖRÜŞLER.....	29
2.2.3. ANKSİYETE ile İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR	32
2.3. STRES	34
2.3.1. KONUYA İLİŞKİN KURAMSAL YAKLAŞIMLAR.....	35
2.3.1.1. Fizyolojik Stres Kuramı	35
2.3.1.2. Nedensel Stres Kuramı.....	36
2.3.1.3. Psikolojik Stres Kuramı	37
2.3.2. ERGERNLERDE STRES KAYNAKLARI	38
2.3.3. STRESLE BAŞAÇIKMA	39
2.3.4. STRES ile İLGİLİ YAPILMIŞ ARAŞTIRMALAR.....	45
2.4. ÖZ-ANLAYIŞ	49
2.4.1. ÖZ-ANLAYIŞ ve DİĞER PSİKOLOJİK YAKLAŞIMLAR	51
2.4.1.1. Psikoanalitik Kuram	51
2.4.1.2. İlişkisel Kuram (Relational Theory).....	52
2.4.1.3. Hümanistik Kuram	52
2.4.1.4. Duygusal Düzen (Emotional Regulation)	53
2.4.2. ÖZ MERHAMET ve ÖZ-GÜVEN	54
2.4.3. ÖZ-ANLAYIŞ ve PSİKOLOJİK İŞLEV.....	54
2.4.3.1. Öz-anlayış ve Anksiyete, Depresyon	54
2.4.3.2. Öz-anlayış ve Stres	55
2.4.4. ÖZ-ANLAYIŞ SEVİYELERİNİ ARTIRMA EĞİTİMLERİ.....	56
2.4.5. ÖZ-ANLAYIŞ KAVRAMINDA BİREYSEL ve GRUP FARKLILIKLARI....	57
2.4.5.1. Aile Faktörü:	57
2.4.5.2. Cinsiyet Faktörü:.....	58
2.4.5.3. Yaş Faktörü:	58
2.4.5.4. Kültür Faktörü:.....	59
BÖLÜM III	
3. YÖNTEM	60
3.1.Araştırma Modeli.....	60
3.2. Örneklem	60
3.3. Veri Toplama Araçları.....	61
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	61

3.3.2. Öz-Anlayış Ölçeği (Self Compassion Scala):	61
3.3.3. Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASÖ):.....	61
3.4.Verilerin Analizi.....	61

BÖLÜM IV

BULGULAR.....	63
----------------------	-----------

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM	75
SONUÇ	87
ÖNERİLER.....	89
KAYNAKÇA.....	90
EKLER.....	104
EK 1:KİŞİSEL BİLGİLER	104
EK 2:ÖZ-ANLAYIŞ ÖLÇEĞİ.....	105
EK 3:DEPRESYON ANKSİYETE STRES ÖLÇEĞİ.....	106

TABLULAR LİSTESİ

TABLO	SAYFA NO
Tablo 1: DSM-III-R Sınıflandırmasında Anksiyete Bozukluklarının Dizilişi	30
Tablo 2: DSM-IV Sınıflandırmasına Göre Anksiyete Bozukluklarının Dizilişi	31
Tablo 3: Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeylerine Göre Depresyon Anksiyete ve Stres Düzeylerine Ait N, \bar{X} ve Ss Değerleri	63
Tablo 4: Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeylerine Göre Depresyon Anksiyete ve Stres Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları	64
Tablo 5: Öz-Anlayış Düzeyleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Anksiyete ve Stres Düzeylerine Ait Tamhane Testi Sonuçları	65
Tablo 6: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Depresyon Anksiyete ve Stres Puanlarına Ait t Testi Sonuçları.....	66
Tablo 7: Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Değişkenine Göre Depresyon Anksiyete ve Stres Puanlarına Ait t Testi Sonuçları.....	67
Tablo 8: Üniversite Öğrencilerinin Bölüm Değişkenine Göre Depresyon Anksiyete ve Stres Düzeylerine Ait N, \bar{X} ve Ss Değerleri.....	68
Tablo 9: Üniversite Öğrencilerinin Bölüm Değişkenine Göre Depresyon Anksiyete ve Stres Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....	69
Tablo 10: Bölüm Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Anksiyete ve Stres Düzeylerine Ait Tamhane Testi Sonuçları.....	70
Tablo 11: Üniversite Öğrencilerinin Sosyo-ekonomik Düzeylerine Göre Depresyon Anksiyete ve Stres Düzeylerine Ait N, \bar{X} ve Ss Değerleri.....	71
Tablo 12: Üniversite Öğrencilerinin Sosyo-ekonomik Düzeylerine Göre Depresyon Anksiyete ve Stres Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları	72
Tablo 13: Üniversite Öğrencilerinin Sosyo-ekonomik Değişkene Göre Depresyon Düzeylerine Ait Tamhane Testi Sonuçları.....	73
Tablo 14: Üniversite Öğrencilerinin Sosyo-ekonomik Değişkene Göre Anksiyete Düzeylerine Ait LSD Testi Sonuçları.....	74

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bir toplumda üniversite gençliği, toplumun sosyo-kültürel yapısının en dinamik unsurudur. Üniversite gençliğini, diğer gençlik gruplarından ayıran en önemli özellik, onların geleceğin bilgili yönetici ve karar verici adayları olmalarıdır (Yazıcı, 2003: 12–13).

Ülke kalkınmasında en etkin unsurların; doğal kaynak, sermaye ve insan gücü üçlüsü olduğu, bu unsurların verimli olarak kullanılması gereği kabul edilmektedir. Bu sebepten, nitelikli insan gücü yetiştirmek sorumluluğunu üzerine alan üniversiteler, öğrencilerine bilgi, beceri, ideal ve iyi alışkanlıklar kazandırmanın yanı sıra, onların kişiliklerinin gelişmesi için problemlerinin de kaynağını bulup çareler aramaktadır (Korkmaz, 2006).

Ergenliğin son dönemlerine rastlayan üniversite yılları öğrencilerin bir belirsizlik ve çalkantı içinde olmalarına ve henüz inişli çıkışlı bir yaşam tarzı içinde olmalarına sahne olmaktadır(Kucur, 2002:1). Gençlik dönemi, bireyin sosyal ve fiziksel değişiklikler yaşadığı, duygusal, davranışsal, cinsel, ekonomik, akademik ve toplumsal birçok çatışma yaşadığı, psikososyal ve cinsel olgunlukla birlikte kimlik bulma çabalarının arttığı bir çelişkiler dönemidir. Bu dönemde üniversite gençliğinin ruhsal sağlığı, toplumsal sağlığın önemli bileşenlerinden biri olmaktadır (Bayhan, 2003; Doğan, Doğan, Çorapçioğlu ve Çelik, 1994; Özkürkçügil Çorapçioğlu, 1999).

Depresyon sözcüğünün Latince kökü “depresus”dur; aşağı doğru bastırmak, çekmek, bitkin, gamlı, kederli, meyus etmek, cesaretini kırmak, donuklaşmak, durgunlaşmak anlamına gelir. Depresyonun karşılığı Türkçede ruhsal çöküntü ya da çökkünlüktür. Duygulanımda elemde artma, isteksizlik, karamsarlık, düşünce içeriğinde değersizlik, yetersizlik, güçsüzlük, davranışlarda ise hipoaktivite, durgunluk, fizyolojik işlevlerde yavaşlama gibi belirtileri içeren bir sendromdur (Köknel, 1992).

Gençlerde depresyon, en çok görülen, psikososyal ve akademik işlevlerde ciddi düzeyde bozulmalara yol açan ve gelişimsel sorunların aşılmasını engelleyen ruhsal bozukluklardan biridir (Canat, 1997). Üniversite gençleri arasında yapılan araştırmalarda, bu grubu tehdit eden en önemli psikolojik rahatsızlığın depresyon olduğu belirtilmektedir (Bumbery 1978; Sherer, 1985; Akt: Özdel ve ark. 2002). Özellikle son yıllarda iş bulma

imkanlarının daha da zorlaşması öğrencilerin depresyon düzeylerini arttırmaktadır ve bu yoğun bir sorun olarak gençlerin zihinlerini meşgul etmektedir(Özguven, 1992; 7).

Depresyon herhangi bir yaşta başlayabilir, ancak ortalama başlangıç 20'li yaşların ortalarında olmaktadır. Epidemiyolojik veriler, başlangıç yaşının son yıllarda daha erken yaşlara kaydığını göstermektedir (Koroğlu, 1997; Öztürk, 2001; Yüksel, 2001). Üniversite popülasyondan %17-23 arasının depresyona sahip olduğu ve özellikle üniversite danışma merkezlerine başvuran öğrencilerin %45'inin de yine depresyonda olduğu çeşitli araştırmalarca saptanmıştır (Özbay, 1997).

Depresyonun yapılan çalışmalarda üniversite öğrencilerinde ders çalışma tutum ve alışkanlıklarını anlamlı olarak etkilediği (Aydın, 1989), bilişsel performansını düşürdüğü (Yüksel, 1984), kendini kabul düzeyini etkilediği (Gençdoğan 1993) bulunmuştur. Depresyonun yaygın, yüksek kronikleşme ve yineleme oranı, önemli intihar riski ve iş gücü kaybı oluşturması nedeniyle ciddi bireysel ve toplumsal sağlık sorunu olduğu, bu yüzden depresyonun tanımlanması, önlenmesi, tedavisi, yineleme risk etkenlerinin belirlenmesi özel bir önem taşımaktadır (Bumbery, 1978; Karaca, Aşkın, & Herken,1999; Akt; Aylaz ve ark.2007).

Kaygı (anksiyete) sözcüğünün kökü eski Yunanca "anxietas" olup endişe, korku, merak anlamına gelir (Köknel, 1988,ss 138). Aydemir göre anksiyete bilinçdışı olan ve nesnesi kişice tanınmayan, içsel tehditlere karşı oluşan tepkidir. Bir diğer anlamda ise dıştan kaynaklanan bir tehlike ya da tehlike olasılığı karşısında yaşanan duygudurumdur (Aydemir ve Bayraktar,1996).

Yine yapılan epidemiyolojik çalışmalar, anksiyete bozukluklarının da, çocuk ve ergen psikiyatrisinde yaygınlığının en yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Kashari ve Orvaschel 1990, Bernstein, Borchardt, Pervien, 1996). Çalışmalarda, klinik olarak işlevsellikte bozulması olan ergen olguların %8,7'sinde en az bir anksiyete bozukluğu saptanmıştır (Kashari ve Orvaschel 1988). Ergenlerde anksiyete yaygınlığının, %0,6'dan %7'ye kadar geniş bir aralık gösterdiği belirtilmektedir (Freeman ve ark. 2002).

Yaşanan anksiyete kişinin düşünme, algılama ve öğrenme yetilerini bozar. Kişide dikkatini toplayamama, öğrendiğini anımsayamama ve olaylar ya da kişiler arasında gerekli bağlantıları kuramama görülür. Kişinin dikkati seçici olur ve bazı şeylere odaklanırken diğerlerine üstünkörü bakar (Özmen, Aydemir, Bayraktar, 1997).

Üniversite öğrencileri, yaşamlarının en önemli dönemlerinden birindedirler. Bu yıllarda, gençlerin kaygılarının ve kaygı belirtilerin oldukça fazla olduğu tespit edilmiştir (Bozkurt, 2004). Öğrencilerin mezuniyetleri, iş ya da işsizlik hayatının başlangıcı demektir. İş seçimi, gerçek hayatta rolünü almasına yönelik planlar, yaşadığı arkadaşlıklar, iş bulamama korkusu ve çeşitli sorumluluklar kişide kaygı yaratıcı etmenlerden bazıları olarak görülebilmektedir (Çakmak & Hevedanlı, 2005).

Stres hem uyarıcı, hem davranım, hem de bu ikisi arasındaki etkileşimi içeren bir kavramdır (Baltaş, 2000). Canlı sistem, sürekli olarak dış ve iç ortamdan gelen uyaranlarla etkileşim halindedir. Bir uyarana maruz kalıp denge ve uyumu bozulduğu takdirde, canlı sistemde yeni bir denge kurulmaya çalışılır. Bu duruma “stres” adı verilir. Uyum ve denge çabaları esnasında, fizyolojik, duygusal, davranışsal ve bilişsel süreçler harekete geçer. Uyarıcının kişi tarafından değerlendirilmesi, oluşacak başa çıkma yanıtının seçiminde önemlidir. Eğer uyaran, biyo-psiko-sosyal dengeyi bozucu derecede tehdit olarak değerlendirildiyse anksiyete, kayıp olarak değerlendirildiyse, depresyon ortaya çıkar (Selye, 1982).

Şahin (1995)’e göre stresin ortaya çıkardığı problemler arasında özellikle kaygı, depresyon, uyku bozuklukları, kronik kalp hastalıkları, psikosomatik hastalıklar, bağışıklık sisteminde azalma ve kanser sayılabilir.

Sarason stres altındaki kişilerin kendileriyle aşırı meşgul olduklarını, kendilerini aşağılayıcı ve karmaşık düşünce ve duygular içinde olduklarını belirtmiştir. Kendini aşağılayıcı düşünce ve duygu içinde olmak performansı düşürmekte ve emosyonel ve davranışsal açıdan işlevsel olmayı engellemektedir. Oatley ve Boulton ise yaşanan bir durum ya da olay kişinin kendine verdiği değeri ne kadar düşürürse, depresyona girme riskinin o kadar arttığını ileri sürmüşlerdir. Olinger ve arkadaşları ile Smith ve arkadaşları bağımlı ve kendini çok eleştiren kişilerin kendini kabul eden, daha bağımsız ve kendisiyle ilgili daha rasyonel olarak düşünen kişilere oranla daha fazla depresyona girme riski taşıdıklarını ortaya koymuşlardır. Beck ise strese yatkın kişilerin abartılı, tek yönlü, katı, kategorize edici ve global değerlendirmeler yaptıklarını ifade etmiştir (Akt; Tuğrul, 2000).

Psikolojik olarak iyi olma durumunu anlamamanın çeşitli yolları vardır bir terapistin psikolojik olarak iyi olma durumunu tanımlaması tedaviyi kavramsallaştırmasını etkileyecek ve değişikliği kolaylaştıracaktır (Kirkpatrick, 2005). Birçok psikolog kişilerin kendileriyle sağlıklı bir ilişki kurabilmesi için; öz saygı (Seligman, 1995), öz yeterlilik (

Bandura, 1990), gerçek öz güven (Deci&Ryan, 1995), veya kişisel karakter (Damon, 1995) gibi alternatif kavramlar geliştirmişlerdir (Akt: Neff, 2003a). Psikolojik iyi olma durumunu incelemek için bir alternatif yolda Neff (2003a; 2003b) tarafından kavramsallaştırılan öz-anlayış yapısında ifade edilmiştir.

Öz-anlayış, bireyin acı ve başarısızlık durumlarında kendini eleştirmekten ziyade kendine özenli ve anlayışlı davranmayı, yaşadığı olumsuz deneyimlerin insanoğlunun yaşamının bir parçası olarak görmeyi, olumsuz duygu ve düşüncelerin üstünde fazlaca durmaktansa mantıklı bir bilinçle tutma olarak tanımlanabilir (Neff, 2003a). Acı veren ya da olumsuz olan durumlarla karşılaştığımızda öz-anlayışın üç temel bileşeni ortaya çıkar: (a) Kendine-şefkat- kişinin kendine karşı eleştirel olmaktan çok anlayışlı olması (b) ortak paydaşım- kişinin kendi deneyimlerini bireysel olmak yerine tüm insanların yaşadığı tecrübeler olarak görmesi (c) düşüncelilik- aşırı özdeşleşmeden kaçarak olumsuz duyguların dengede tutulması.

Öz-anlayışa sahip olmanın psikolojik zihin sağlığını geliştirdiği, öz-anlayışlı bireylerin öz-anlayışsız olanlara oranla daha fazla psikolojik açıdan sağlıklı görüldüğü çünkü tüm bireyler tarafından yaşanan acı ve başarısızlık hissi, aşırı derecede kendini suçlama (Blatt, Quinlan, Chevron, McDonald & Zuroff, 1982), izolasyon duyguları (Wood, Saltzberg, Nela & Stone, 1990) ve duygu, düşüncelerle aşırı özdeşleşme ile (Nolen-Hoeksema, 1991) sürdürülemez ve açıklanamaz (Akt: Neff, 2003a). Kişinin kendine yönelik bu destekleyici tavır, çeşitli yararlı psikolojik sonuç ile daha az depresyon, daha az anksiyete, daha az nevrotik mükemmeliyetçilik ve daha fazla yaşam doyumu ilişkilendirilmektedir (Neff,2003a).

Yanlış düşünceler, kendini aşırı eleştirme ve ayrılık duyguları, depresyon gibi sağlıklı olmayan sonuçlarla yüksek orantıda ilintilidir (Blat, Quinlan, Chevron, McDonald & Zuroff, 1982; Bowlby, 1980; Nolen –Hoeksema, 1991; Akt: Neff, 2003a).

Öz-anlayışlı kişi kendine yönelik olarak olumlu bir tutum içerir çünkü kişi kendine karşı anlayışlı ve kibardır. Üretici davranışları motive eder ve kendini yargılamamanın (Horney, 1950) depresyon ve anksiyete gibi kötü etkilerine karşı korur (Blatt ve ark. 1982; Akt: Neff, 2003a).

Öz-anlayış acı veren ya da hata yapılan durumlarda kişinin kendisine karşı anlayışlı davranmasının yanında, daha caydırıcı durumlarda da olabilmelidir. Bir kişinin öz-anlayışlı olması demek, o kişinin imkanı olduğunda öncelikle acı verecek durumlardan kendini

koruması, önlem alması demektir. Dolayısıyla, öz-anlayış insanın iyi durumda olmasını sağlayacak önleyici davranışların arttırılmasına öncelik vermelidir (Neff,2003a). Öz-anlayışlı bireylerin dengeli ve düşünceli hali, onların stresten uzaklaşmak için etkili adımlar atmalarına yardımcı olur(Neff , Hsieh, Dejitterat,2005).

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeyleri (düşük, orta, yüksek), cinsiyet, sınıf, bölüm ve sosyo-ekonomik değişkenlerine göre depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılmıştır.

1.2. AMAÇ

1.2.1. Araştırmanın Amacı

Yapılacak bu çalışma ile üniveriste öğrencilerinin öz-anlayış (self-compassion) düzeyleri (düşük, orta, yüksek), cinsiyet, sınıf, bölüm ve sosyo-ekonomik değişkenlere göre depresyon, anksiyete ve stres puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemektir.

1.2.2. Problem Cümlesi:

Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeyleri (düşük orta yüksek), cinsiyet, sınıf, bölüm ve sosyo-ekonomik değişkenlere göre depresyon, anksiyete ve stres puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır? Sorusuna yanıt aranacaktır.

Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır.

1.2.3. Alt Problemler

1. Öz anlayış düzeylerine (düşük, orta, yüksek) göre üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

1.1. Öz anlayış düzeylerine (düşük, orta, yüksek) göre üniversite öğrencilerinin depresyon puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

1.2. Öz anlayış düzeylerine (düşük, orta, yüksek) göre üniversite öğrencilerinin anksiyete puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

1.3. Öz anlayış düzeylerine (düşük, orta, yüksek) göre üniversite öğrencilerinin stres puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2. Üniversite öğrencilerinin cinsiyet, sınıf, bölüm ve sosyo-ekonomik değişkenlerine göre depresyon, anksiyete ve stres puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.1. Cinsiyet değişkenine göre üniversite öğrencilerinin depresyon puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.2. Cinsiyet değişkenine göre üniversite öğrencilerinin anksiyete puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.3. Cinsiyet değişkenine göre üniversite öğrencilerinin stres puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.4. Sınıf değişkenine göre üniversite öğrencilerinin depresyon puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.5. Sınıf değişkenine göre üniversite öğrencilerinin anksiyete puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.6. Sınıf değişkenine göre üniversite öğrencilerinin stres puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.7. Bölüm değişkenine göre üniversite öğrencilerinin depresyon puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.8. Bölüm değişkenine göre üniversite öğrencilerinin anksiyete puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.9. Bölüm değişkenine göre üniversite öğrencilerinin stres puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.10. Sosyo-ekonomik düzey değişkenine göre üniversite öğrencilerinin depresyon puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.11. Sosyo-ekonomik düzey değişkenine göre üniversite öğrencilerinin anksiyete puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.12. Sosyo-ekonomik düzey değişkenine göre üniversite öğrencilerinin stres puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

1.3.ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Üniversite gençliği, 18-24 yaş grubunu oluşturan, formal eğitim-öğretimin son evresinde öğrenim gören, araştırmacı-sorgulayıcı, bilimsel zihniyet kazanan, kendilerine özgü bir gençlik kültürü oluşturan, toplumun önderi olacak gençlik kesimidir. Bu

bağlamda, üniversite gençliğinin iyi, nitelikli ve sağlıklı yetiştirilmesi toplumların geleceklerinin sağlıklı ve sürekli olmasının da olmazsa olmaz koşuludur (Bayhan, 2003).

Üniversitelerde her geçen gün artan rekabet ortamı, öğrenilmesi gereken bilgede miktarındaki artış ve bilginin karmaşıklaşmasına karşılık gelecekte iş bulma ile ilgili yaşanan sorunlar bazı öğrencilerde destek gereksinimi doğurmakta, bazı öğrencilerde ise bazı ruh sağlığı sorunlarının görünür hale gelmesine neden olmaktadır (McMichael 1975; Jegede 1979; Leach 2004).

Üniversite öğrencilerinin en büyük stres kaynağı olarak, aile ortamından ayrılma, çok farklı olan yurt ve çevre yaşamına ayak uydurabilme, yeni arkadaş çevresinin değerleriyle çatışma, farklı kültürel değerlerle yüz yüze kalmalar gibi sorunlar depresif yaşantılara sebep olabilmektedir (Aydın & Demir, 1989). Üniversite ortamına gelen öğrenciler yeni bir ortamla karşılaşmakta alışık olmadığı yeni bir yaşama biçimi, yeni kurallar öğrencide uyum güçlükleri oluşturabilecek faktörlerdir. İlk yıl öğrencilerde %70'lere varan depresyon belirtileri kaygı ve korkuların bulunuşu da bu bulguları destekler niteliktedir (Güney, 1985a). İnanç, Savaş, Tutkun, Herken ve Savaş (2004) yaptıkları araştırmada üniversite öğrencilerinin % 28'inin depresyon, % 35'inin ise yaygın anksiyete bozukluğu yaşadıklarını bulmuşlardır. Bir diğer araştırmada ise üniversite öğrencilerinin % 17-23'ünün depresyon yaşadıkları ve üniversite psikolojik danışma merkezlerine depresyon nedeniyle başvuran öğrencilerin oranının % 45 olduğu görülmüştür (Özbay, 1997).

Birçok ergenin karşılaştığı akademik performans stresi, doğru arkadaş çevresi içinde popüler olma ihtiyacı, beden imajı sorunları, cinsel konular ve karşı cinsle ilişkiler gibi sorunlar düşünüldüğünde yapılan bu değerlendirmeler çoğunlukla olumsuzdur (Harter, 1993; Simmons, Rosenberg, & Rosenberg, 1973; Stienberg, 1999; Akt: Neff, 2003a). Yetişkinliğe bir adım olarak kabul edilen üniversite hayatında, ergenliğin bitişi ile tanımlanamayan bazı sonuçlar üniversite hayatında sürebilir. Geleneksel sosyal değerler, karşı cins arkadaş, yaşam biçimi konusundaki kaygılar devam edebilir (Özbay, 1997).

Ergenlerin yaşlarıyla ilintili öz-anlayışlarını engelleyen eğilimleri ile direk başa çıkmalarını teşvik etmek, onlara kendilerine karşı nasıl kibar ve anlayışlı olabileceklerini göstermek, birçok gencin aynı sorunları yaşadığını göstermek ve duygularıyla ilgili daha dengeli bir bilinç geliştirmelerini sağlamak daha faydalı bir müdahale olacaktır. Öz-anlayış kavramının geliştirilmesi, bireylerin aşırı eleştirici ve yıkıcı olmasını engeller, diğerleri ile

olan bağlarını daha rahat görmelerini ve kendi duygularına daha net yaklaşımlarını sağlar. Öz-anlayış kavramının değerini önemseyen kültürel bir değişim de topluma faydalı olabilir (Neff, 2003a).

1.4. VARSAYIMLAR (SAYILTILAR)

1. Deneklerin Öz-Anlayış Ölçeği ve Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği veri toplama araçlarına içten ve doğru tepkiler verdikleri varsayılmıştır.
2. Araştırma örnekleminin evreni uygun olarak yansıttığı varsayılmıştır.
3. Bu ölçeklerin ilgili özellikleri ölçülebilir nitelikte olduğu varsayılmıştır.

1.5. SINIRLILIKLAR

1. Araştırmada incelenen öz-anlayış düzeyi, Öz-Anlayış Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
2. Araştırmada incelenen depresyon anksiyete ve stres düzeyi, Depresyon Anksiyete Stres Ölçeğinin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
3. Araştırma sonuçları örneklem grubundan elde edilen verilerle sınırlı olacaktır.
4. Araştırmanın örneklemini 2007–2008 eğitim öğretim yılında Selçuk Üniversitesi Ziraat Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Teknik Eğitim Fakültesi ve Eğitim Fakültesinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yapılmıştır ve elde edilen sonuçlar benzer koşullara sahip öğrencilere genellenebilir.

1.6. TANIMLAR

Öz-anlayış: Bireyin acı ve başarısızlık durumlarında kendini eleştirmekten ziyade kendine özenli ve anlayışlı davranmayı, yaşadığı olumsuz deneyimlerin insanoğlunun yaşamının bir parçası olarak görmeyi, olumsuz duygu ve düşüncelerin üstünde fazlaca durmaktansa mantıklı bir bilinçle tutma olarak tanımlanabilir(Neff,2003a).

Depresyon: Normal bireylerde aşağılık duygusu, sınırlı aktivite ve karamsar gelecek karakterize edilen psikolojik çöküntü durumudur. Patolojik anlamda dış uyaranlara tepkisizlik, kendi kendini aşırı küçümseme, çaresizlik gibi duygulara sınırların eklenmesidir (Chaplin, 1985, s.122).

Anksiyete: Bireylerde tanımlanması zor korku ve endişe duygusu olarak algılanan anksiyete, bilinçdışı işleyen, nesnesi kişice tanınmayan içsel tepkilere karşı oluşan tepkidir(Öztürk, 2001).

Stres: Uçman'ın (1990) yaptığı çalışmada, Folkman ve Lazarus'un (1986) stres tanımının, birey-çevre etkileşiminde kişinin uyumunu tehlikeye düşüren ve mevcut kaynaklarını zorlayan ya da aşan çevre talepleri olduğunu ifade etmiştir(Uçman, 1990).

BÖLÜM II

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ LİTERATÜR

2.1. DEPRESYON

2.1.1. KONUYA İLİŞKİN KURAMSAL YAKLASIMLAR

Depresyonu psikolojik bakış açısıyla açıklama çabaları arasında psikoanalitik, davranışçı ve bilişsel yaklaşım önemli bir yer tutmaktadır.

2.1.1.1. Psikoanalitik Yaklaşım

Psikoanalitik kuramlarda depresif bozukluklarının gerçek veya sembolik bir nitelik taşıyan, bir sevgi nesnesinin yitilmesi sonucu geliştiği ileri sürülmüştür (Ayok, 1995: 37). Abraham (1911), depresyon ve üzüntü arasında psikodinamik bir farklılık olduğunu öne sürmüş ve depresyonu sevilen bir nesnenin kaybindan doğan düşmanca duyguların, agresif dürtülerin kişinin kendine dönmesinden kaynaklandığını ifade etmiştir (Gür, 1996:3; Alper, 1999:44).

Klasik psikanalizin en önemli temsilcisi olan Freud'un görüşleri temelde Abraham'ın görüşleriyle aynı olmakla birlikte psikoseksüel gelişim sürecinde özellikle de oral döneme ilişkin çözümlenmemiş çatışmaların ve oidipus karmaşasının çözümü öncesinde yaşanan narsistik yaralanmaların manik-depresif psikoza oluşturduğunu ileri sürmektedir (Ayok, 1995:37; Alper, 1999:43).

Freud'a göre bir insan sevdiklerini kaybetmese bile, kaybetmeye eşdeğer veya daha fazla depresyon yaşayabilir. Freud'a göre bu melankoli, sevilen varlığın sevgi ve haz objesi olarak kaybindan dolayı yaşanır. Kişi kaybedilen bu sevilen objeye karşı kızgınlık duyar, fakat bu kızgınlığı sevgi objesine yöneltmeyerek kendi benliğine yöneltir. Bu depresif geri itimin etkisi başta hissedilen kızgınlığın doğurduğu suçluluk duygusuyla artar (Littauer, 2000:35).

Analitik psikolojinin kurucusu olan Carl Jung, diğer psikoanalistler gibi 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, 2000:35).

Horney'e göre 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 (Alper, 1999:47).

Klein, 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 (Alper, 1999:48).

1953 yılında depresyon teorisini geliştiren Bibring id yerine ego üzerinde durmuştur. Depresyon gerçek ya da hayali bir çaresizlik ve acıya karşı bir tepkidir (Kalafat, 1996:8). Bibring (1953)'e göre her bireyin güçlü ve özsever nitelikte uyumlu ve değerli olması için gerçekleştirmeye çalıştığı beklentileri vardır. Depresyon ise bu beklentilerin kesintiye uğraması sonucu güçsüz ve çaresiz olma durumudur. Bu beklentileri 3 grupta toplamıştır:

- 1- Değerli, sevilen, istenen birey olmak; değersiz olmamak.
- 2- Güçlü, üstün, güvenli olmak; güçsüz ve güvensiz olmamak.
- 3- İyi ve seven olmak; saldırgan ve yıkıcı olmamak.

Bu beklentiler kesintiye uğrarsa kişi benliği güçsüz kalır ve kişinin kendisine saygısı azalır. Kişi kendini çaresiz hisseder ve bunun sonucunda kişide depresyon oluşur.

Fenichel (1968), ise depresyonu bir sevgi tutsaklığı olarak tanımlamaktadır. Fenichel, depresyonu, çocuklukta bir obje kaybı yaşantısının kendine yöneltilen etkilerine bağlamış depresif kişinin, erken çocuklukla ilgili bir narsistik yara taşıdığını öne sürmüştür (Ayok, 1995:39; Alper, 1999:49).

Freud ve Abraham'ın teorilerini geliştiren Rado (1968), 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, 1990:27; Ayok, 1995:39).

Freud'un formülasyonunu yeniden düzenleyen Jacobson, melankolik hastaların, gerçekten içe aldıkları o nesnelerin bütün özelliklerini almamalarına karşın, sevgi nesnelerini kaybetmiş, değersizlermiş gibi davrandıklarını öne sürmüştür. Bunun

sonucunda benlik kendini kötü nesne olarak hisseder ve sonuçta, bu kötü iç nesne veya kaybedilen dış sevgi nesnesi sadistik süperegö'ya dönüştürölür. Daha sonra ego; zalim, güçlü annesinin eziyet ettiği, çaresiz, güçsüz bir çocuk gibi süperegönun kurbanı olur. Jacobson'a göre, depresif kişilerin psikolojik sorunu özdeğer kaybı ve özgül ego zayıflığı olarak abartılmış bağımlılıktır. Ona göre depresyon yalnızca ego psikolojisi bakış açısıyla bakılamayacak bir sendromdur. Jabocson, agresyonun altta yatan bir çatışmayla benlik imajlarına yönelmesinin depresyona yol açtığına inanır (Alper, 1999:51-52).

Kohut'un kendilik psikolojisine göre kendilik, ciddi biçimde hasara uğradığında veya yaralandığında dürtüler yoğunlaşarak güçlenirler ve çocuk depresyondan kurtulmak için empatik olmayan ya da zaten varolmayan kendilik objelerinden daha önce yoğun deneyimlerinin olduğu oral, anal ve fallik duyuımlara yönelir. Kendilik psikolojisine göre depresif hasta kendilik temsilcisinin olumlu boyutlarının duygulanımsal tonuyla ilişki kurma yeteneğini yitirmiştir. Kendilik psikolojisine göre depresyon, kendilik temsilcilerinin olumlu duygulanımlarla bağlantıyı etkinleştirme ve/veya sürdürme yeteneğinde kazanılmış, kalıtımsal ya da gelişimsel noksanlık (veya işlev bozukluğu) temelinde açıklanabilir (Alper, 1999:53-54).

2.1.1.2. Davranışçı Yaklaşım

Davranışçı teorilere göre depresyon, bir kişinin çevresindeki olumlu koşullanmaların azalıp, olumsuz koşullanmaların çoğalmasından kaynaklanır (Littauer, 2000:36).

Depresyonun davranışçı analizini yapan Skinner, sosyal çevrenin olumlu olarak pekiştirdiği davranışlar için pekiştireci durdurması sonucu davranıştaki zayıflamayı depresyon olarak tanımlamıştır. Fester (1966) ise ani çevre değişikliklerinin, cezalandırılmanın, itici denetlemenin ve pekiştirmedeki değişikliklerin depresyona neden olduğunu savunur (Kalafat, 1996:8).

Lewinsohn (1974) depresyonun mekanizmasını pekiştirme süreçleri ile açıklar. Lewinsohn'a göre:

- 1- Tepkiye yönelik düşük oranlı olumlu pekiştirme,
- 2- Düşük oranlı pekiştirme,
- 3- Yüksek oranlı cezalandırıcı yaşantılar, depresyona neden olur (Ayok, 1995:42).

Seligman ve arkadaşlarının formüle ettikleri öğrenilmiş çaresizlik modeli, sosyal, klinik ve öğrenme psikolojisi alanlarındaki kuramsal gelişme ve araştırmalardan etkilenmiştir. Bu modele göre depresyon, kişilerin geçmiş yaşantılarında olumsuz uyarıcıları kontrol edemeyeceklerini öğrenmiş olmalarından kaynaklanır. Bir başka deyişle birey davranışlar ile sonuçları arasında bağlantı kuramaz ve bu da depresyona yol açar (Boyacıoğlu, 1994:3 5; Ayok, 1995:42;Kalafat, 1996:11).

Abramson, Seligman ve Teasdale (1978), kuramı yeniden formüle etmişlerdir. Abramson ve arkadaşlarına göre, depresyona eğilimli bireylerin olumsuz sonuçları içsel, bütünsel ve dengeli faktörlere yükleme eğilimindedirler ve bunun sonucunda da düşük kendilik değeri ve çaresizlikle karşılaşır. Yine bu çerçevede, depresifler istenen olumlu sonuçları dışsal belirli özgül ve değişken faktörlere yükleme eğilimindedirler. Depresif kişiler çaresizliklerine kendi kusurlarının neden olduğuna, uzun süre çaresiz kalacaklarına ve birçok durumda çaresizlik yaşayacaklarına inanırlar ve bunun sonucunda depresyon oluşur (Kalafat, 1996:12).

2.1.1.3. Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel yaklaşım, depresyonun sebeplerinin dışarıdan geldiğine inanmaz. Depresyonun duygulanımdan çok bir düşünce bozukluğu olduğunu belirten Beck (1967), benliğin değersiz, dünyanın anlamsız ve geleceğin umutsuz görülmesinin depresyon oluşumunda temel olgu olarak görmüştür. Ona göre, olumsuz, bozulmuş düşünüş tarzları, fikirler, semboller depresyonun köklerini oluşturur (Boyacıoğlu, 1994:38; Littauer, 2000:36).

Beck tarafından geliştirilen “depresyonda bilişsel bozukluklar modeli”ne göre, depresyon ve anksiyete gibi duygulanım bozukluklarının başlıca belirleyici nedeni bilişlerdir. Biliş, insanın bilişsel düzeyinde, zihninde yer alan davranış kalıplarıdır. Bu kalıplar bireyin düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını şekillendirir. Bilişler kişinin belirli bir durumda sözel ve imgesel olarak düşündükleridir (Ayverdi, 1990:16; Kalafat, 1996: 13).

Beck (1967), depresyona yatkın olan insanların bilişsel düzeylerinde, zihinlerinde çarpıtılmış, gerçek dışı davranış kalıpları ve bilişler bulunduğu ve bunların duygulanımı bozup depresyona yol açtığını söyler. Bu bilişsel hatalar, normal bireylerde de

gözlenmesine rağmen depresiflerde bu bilişler normal bireylere oranla daha abartılmış olarak algılanır (Ayverdi, 1990:18).

Beck depresyonun psikolojik alt yapısında etken olan bilişsel yapıları üçe ayırarak incelemiştir. Bunlar:

A. Bilişsel üçlü

B. Bilişsel şemalar

C. Bilişsel hatalar

A. Bilişsel üçlü:

Kişinin kendisi (sorunlu, uyumsuz) dünya (zarar verici, cezalandırıcı) ve geleceğe (yetersiz, yenilgilerle ve zorluklarla dolu) karşı olumsuz tutumlara “olumsuz bilişsel üçlü” denir (Alper, 1999:55). Bunlar:

1-Kişinin Kendine (Seli) İlişkin Olumsuz Düşünceleri: Kişi kendini kusurlu, yetersiz ve değersiz olarak görür. Hoş olmayan yaşantılarını kendi fiziksel, ruhsal ve moral kusurlarına bağlama eğilimindedir. Kendini eksik farzettüğinden değersiz görür ve kendi kendini reddeder (Akçay, 1989:13; Kalafat, 1996:14).

2-Kişinin Çevresi ve Genel Olarak Yaşamına İlişkin Olumsuz Düşünceleri: Kişi dünyanın ondan aşırı isteklerde bulunduğunu ve yaşam amaçlarına ulaşacağı yola aşılabilir engeller koyduğunu düşünür. Kişi çevresiyle olan etkileşimlerini yanlış yorumlar. Başarısızdır, yenilmiştir ve küçük düşmüştür (Akçay:13, 1989; Kalafat, 1996:14).

3-Kişinin Geleceğine İlişkin Olumsuz Düşünceleri: Kişi geleceğine baktığında şimdiki güçlüklerin ve çektiklerini gelecekte de süreceğini; gelecekte engellemeler, hayal kırıklıkları ve yoksunluklarla karşılaşacağını düşünür (Kalafat, 1996:15).

B. Bilişsel şemalar:

Şema kişinin daha önceki yaşantılarının ve öğrenmelerinin sonucu olarak belirlenen, kişinin karşılaştığı uyaranları ayıklama, ayırt etme ve kodlama yoluyla biçimlendirerek bilişleri oluşturan zihinsel etkinlikler örüntüsüdür. Şema oldukça yerleşik bir yapıdır ve biliş ya da düşünce süreçlerini yönlendirmektedir. Kişi dış dünyadan gelen uyaranlara bu belli şemalar çerçevesinde cevap verir. Bu yolla çevreden gelen uyaranları ayıklar ve dış çevreyle uyumlu bir ilişki sağlamaya çalışır. Depresif birey, olumsuz şemaları aşırı kullanması nedeniyle çevresiyle bu uzlaşmayı sağlayamaz. Depresyon ilerledikçe bilişsel

çarpıtmalar çoğalır. Birey dış uyarınları olduklarından daha farklı algılar ve kendisi hakkında olumsuz düşünmeye ve buna uygun biçimde davranmaya başlar (Akçay, 1989:13; Ayverdi, 1990:19; Kalafat, 1996:16).

Bilişsel şemaların özellikleri şunlardır:

1- Herhangi bir akıl yürütme süreci başlamadan otomatik olarak ortaya çıkarlar.

2- İstem dışıdırlar.

3- Çarpık ya da bozuk inanç ve düşünceler depresif kişiye mantıklı ve makul şeyler olarak görünürler.

4- Sürekli, kalıcı ve ısrarlı niteliklidirler (Akçay, 1989:14).

İnsanda bu bilişsel şemalar ne kadar aktifse, kişinin karşılaştığı uyarın, durum ve koşullar tarafından bu şemaların uyandırılma sıklıkları da o kadar artar (Kalafat, 1996:17). Bilişsel şemalar altında inceleyebilen “Bilişsel Çarpıtma” ise bireyin çeşitli uyarınları olumsuz olarak algılama, düşünme ve yorumlama biçimidir. Bilişsel çarpıtmaların başlıca temaları şunlardır:

1- Kendine saygının azalması,

2- Yoksunluk düşünceleri,

3- Kendini eleştirme,

4- Kendini suçlama,

5- İntihar düşünceleri (Kalafat, 1996:17).

C. Bilişsel hatalar (Cognitive Errors):

Bilişsel hatalar, kişinin düşüncesindeki sistematik mantık hatalarıdır. Karşıt kanıtlar olmasına rağmen kendi olumsuz kavramlarının geçerliliğine inançlarını sürdürürler (Akçay, 1989:15; Kalafat, 1996: 1 8). Bunlar:

1. Keyfi Çıkarsama: Herhangi bir olay ya da yaşantıda, belirli ve somut bir kanıt olmadan kişinin olaylardan olumsuz ve kötü sonuçlar çıkarmasıdır.

2. Seçici Soyutlama: Bir bütünün içinde yalnız önemsiz sayılabilecek bir ayrıntıya dikkat ederek, yaşantıyı bu ölçüte göre değerlendirmektir.

3. Aşırı Genelleme: Tek bir nedene ya da olaya dayanarak kişinin kendi yetersizliği ve değeri konusunda bir yargıya varması, bu yargıyı pek çok başka duruma genellemesidir.

4. Abartma Ya Da Küçümseme: Kişi küçük bir başarısızlığı abartırken olumlu bir durumu da küçümser, olumsuz olarak değerlendirir.

5. Kişileştirme: Bireyin kendi dışındaki olaylarla kendisi arasında ilişki kurmasıdır.

6. İkili Düşünme: Bireyin bütün yaşantılarını olumlu ve olumsuz kategorilerden birine yerleştirme eğilimidir (Ayverdi, 1990:19-20).

Beck'e göre depresyondaki ana tema maddi veya manevi bir "kayıp"tır. Hasta bu kaybı kendindeki bir eksikliğe veya bir bozukluğa yükleyerek, "onu kaybettim, çünkü ben eksik ve kusurluyum" şeklinde yorumlar. Kayıptan dolayı acı çekmekle kalmaz, aynı zamanda kendinde bir "eksiklik". "bozukluk" keşfeder. Zamanla bu düşünce tüm kişiliğini kaplar. Her deneyim bu bozukluk çerçevesinde değerlendirir ve en basit olumsuz yaşantıyı bu bozukluğun kanıtı olarak yorumlanır. Hasta bu noktada kendine dönerek kendini suçlamaya başlar. Kendini suçlama tıpkı başka bir insanı reddeder gibi kendini reddetmeyi getirir (Akçay, 1989:18).

Bu kurama göre depresyondaki kişi kendini değersiz, yetersiz, hisseder olumsuz olaylardan kendini sorumlu tutar ve başkaları tarafından beğenilmediğini düşünür. Çevresi ile olan ilişkilerini ve yaşantılarını olumsuz olarak algılar, dünyanın aşılamayacak güçlüklerle dolu olduğunu düşünür. Geleceği karanlık, başarısızlık beklentisi içinde ve ümitsiz bir durum olarak algılar (Savaşır ve Yıldız, 1996).

Bilişsel yaklaşıma göre, depresif kişiliğin en önemli ayırteci özelliği olumsuz düşüncelerin yaygınlığıdır. Depresif bir kişi, dünyanın kötü bir yer olduğunu ve geleceğin ümitsiz olduğunu düşünür. Hayata karşı olan bu olumsuz tavrın başka bir yönü olarak kendine karşı da olumsuz tavırlar alır (örneğin, kendine değersiz, suçlu, önemsiz hisseder). Eğer durum böyle ise depresyonun düşük benlik saygısına sebep olacağı söylenebilir (Gür, 1996).

2.1.2. DEPRESYONUN TANIMLANMASINA ve SINIFLANDIRILMASINA İLİŞKİN GÖRÜŞLER

Üniversite öğrencileri arasında yapılan araştırmalarda, bu grubu tehdit eden en önemli ruhsal bozukluğun depresyon olduğu belirtilmektedir. Depresyon yaygın, yüksek kronikleşme ve yineleme oranı, önemli intihar riski ve iş gücü kaybı oluşturması nedeniyle

ciddi bireysel ve toplumsal sağlık sorunudur. Bu yzden depresyonun tanımlanması, önlenmesi, tedavisi, yineleme risk etkenlerinin belirlenmesi özel bir önem taşımaktadır (Bumbery,1978; Akt,Aylaz ve ark.2007).

Üniversite öğrencilerin depresif yaşantılarla baş edebilmeleri için hem yardım alma biçimleri hem de kişisel- sosyal özellikleri önemlidir. Öz yeterlilik ve öz saygı inaçlarına sahip olan öğrencilerin depresif eğilimlerinin azaldığına, buna karşın problem çözme ve olumsuzluklarla baş edebilme konusunda yeterli olmayan bireylerin yüksek düzeyde depresyon yaşadıkları ve umutsuzluk inaçları geliştirdikleri görülmüştür(Priester & Clum, 1993).

Gençlik çağında fizyolojik değişikliklerin yanı sıra, ruhsal ve toplumsal değişiklikler genci zorlamaktadır. Zorlamalar karşısında her gencin tepkisi farklıdır. Bu tepkilerin bir grubunu da depresif belirtiler oluşturur(Aydın,1989).

Üniversite öğrencileri arasında depresif belirtiler gösterenlerin, depresyon nedeniyle yaşadıkları sorunların onları geriye dönüşü olmayan yollara götürebileceği de ifade edilerek, depresyon belirtilerinin hafif düzeyde olduğu durumlarda bile; bireyi hareketsizliğe, verimsizliğe, mutsuzluğa itmesi nedeniyle, bu belirtileri gösterenlere ulaşılmasının, koruyucu ruh sağlığı açısından da önem taşıdığı vurgulanmaktadır (Hisli, 1989).

Gençlik çağında aileden uzaklaşma, içe kapanma, evden kaçma, başarısızlık, uyuşturucu kullanma, başkaldırma, direnme karşı çıkma, mızumsuzluk, tedirginlik, uyum zorluğu, reddedilmeye karşı özel duyarlılık, anlaşılmadığı onaylanmadığı duyguları gibi belirtiler birincil kaygıya geliştirilmiş savunma düzenleri olup depresyon belirtileri arasında olabilir(Köknel, 1992, s.19).

Gençler üzerinde yapılan diğer çalışmalarda ise, tutarsız anne-baba tutumları, kişiler arası çatışmalar, fiziksel hastalık, bir yakının ölümü, tecavüz, anne-babanın boşanması ve ailevi çatışmaların depresyonu yordadığı bildirilmiştir (Ge, Lorenz ve Conger, 1994; Marttunen, Aro, Henriksson ve Lonqvist, 1994; Olsson, Nordstroem, Arinell ve Von Knorring,1999; Akt: Korkmaz,2006). Diğer bazı araştırmalarda ise, gençlerin kendi kişisel yaşantı ve stres kaynaklarının dışında, anne-babalarındaki stres kaynakları ve olumsuz yaşamları, anneye ait stresli olaylar, anne-baba depresyonunun depresyonu tetiklediği vurgulanmaktadır (Ge ve diğerleri, 1994; Goodyear, Wright ve Altham, 1988; Akt: Korkmaz,2006).

Lu (1994), üniversite öğrencilerinin günlük bunalımlarının depresyonla ilişkili olduğunu bulgulamakla birlikte, son dönemde yaşanan stresli olayların daha çok gençlerin kaygı düzeyi ile ilişkili olduğunu belirtmektedir(Akt: Korkmaz, 2006).

Ergenlerde depresyon, yetişkinlerde olduğu gibi dar bir belirti grubu olarak değil; hayattan zevk alamama, düşük kendilik değeri, sosyal geri çekilme, yorgunluk, bitkinlik, okul performansında bozulma, ağlama nöbetleri, uyku ve yeme bozukluklarını içerebilen geniş bir belirtiler kümesi olarak ifade edilmektedir (Carison ve Strober, 1979; Strober, Green ve Carison, 1981;Akt: Gür,1996).

Çocukluk döneminde depresyon seyrek görülürken çocukluktan ergenliğe geçişte depresyon artmaktadır. Kızlarda depresyon erkeklere göre daha sık görülmekte ve aile içi sorunların, olumsuz yaşam deneyimlerinin, düşük benlik saygısının ve okul başarısızlığının depresyonu doğurduğu ifade edilmiştir. Gerçek depresyondaki ergende kendini değersiz bulma, kendini suçlama, üzüntülü ve ümitsiz olma, intiharı düşünme, öfke ve hırçınlık gösterme gibi belirtiler görülür. Bu duyguların süresi onbeş günü geçiyorsa ve tabloya uyku bozukluklar, iştahsızlık, kilo kaybı gibi bozukluklar ekleniyorsa ergenin depresyonda olduğu düşünülmelidir (Kulaksızoğlu, 1999).

Ericson'a göre bu dönem, gencin "kendini ve toplumdaki rollerini tanıdığı" dolayısıyla "rol karmaşası" yaşadığı bir dönemdir. En yoğun stres yaşadığı durumlar ise vücut imajı, okul başarısı, aile, kardeş, arkadaş ilişkiler, mali sorunlar, meslek seçimi ve geleceği ile ilgili kararsızlıklardır (Öktem ve ark. 2000).

Ergenlik döneminde yeni sosyal roller kazanmanın, cinsellikle ilgili çatışmaları, hormonal değişimle biraraya gelince, klinik düzeyde depresyon gelişebilir. Ergenin bir kayıp yaşaması, sevdiği ve kendisi için önemli kişilerden ayrılması da depresyonda önemli bir etkidir. Depresyon oluşmasında gencin kişilik özellikleri de önemli bir etkidir. Mükemmel olmak ve koyduğu amaçlara ulaşmak için kendine çok baskı yapan ergende depresyon oluşması daha da büyük bir olasılıktır (Ekşi, 1999).

Günümüzde araştırmacılar, depresyonun ergenlerde de yetişkinlerde görülenlere benzer belirtilerle kendini gösterdiği konusunda ve yetişkinlere uygulanan tanı ölçütlerinin ergenlerde de kullanılabileceği konusunda görüş birliği içerisinde oldukları (Carison ve Strober, 1979; Christ, Adler, Isocoff ve Gershensky, 1981; Reynolds, 1985; Yanchyshyn ve Robbins, 1983; Mc Cauley, Burke, Mitchell ve Moss, 1988; Akt:Gür,1996).

Paykel ve Morgan (1989) yetişkinlerdeki depresyon ile genel bir benzerlik kurulduğunda, özellikle ergenlerde görülen depresyondaki özellikleri şu şekilde ifade etmişlerdir:

1. Ergenlik döneminde yeniden beliren ayrılma korkusu.
2. Özellikle erkek çocuklarda hem evde hem de evin dışında gözlenen anti sosyal davranışlar.
3. Hem akademik hem de sosyal açıdan okul performansının düşmesi.
4. Hiçbir şeyden zevk alamama.
5. Evden kaçma.
6. Hipokondriyak yakınmalar, yorgunluk, ağrı ve ağırlık hissi.
7. İştah kaybı ya da kilo alma.
8. Düşünme hızında yavaşlama.
9. Duygu-durumda: üzüntü, çaresizlik, sıkıntı.
10. Anlamada: kavrayış eksikliği, dikkatini toplayamama.
11. Düşünme içeriğinde: üzüntü verici konularla ilgilenme, sürekli derin düşünceye daima, ayrılma korkusu, hastalık korkusu, intihar düşünceleri, delirme inancı, ızdırap verici sanrılar.
12. Kendini değerlendirmede: değersizlik, kendini suçlama ve suçluluk düşünce ve duyguları.
13. Motivasyonda: ilgisizlik, bir işe başlayamama durumu.
14. Algılamada: körelmiş duygular, kişilik bozulması, yanılsama ve varsanılar.
15. Motor aktivitede: hızlanma ya da durgunlaşma.
16. Uyku bozukluğu.

Depresyonun sınıflandırılması, belirtiler, belirti kümeleri, kapsam içi ve kapsam dışı olan ölçütler gözönüne 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, duygudurumla ilgili

bozukluklar yetişkinlerde çocuklarda ve ergenlerde de ortaya çıkabilmektedir ve aynı kategorilerin kullanımıyla sınıflanmaktadır (APA, 1994).

DSM-IV’ de depresyonla ilgili bozukluklar, başlıca Major Depresif Bozukluk ve Distimik Bozukluk olmak üzere iki kategoriye konulmuştur. Çocuklar ve ergenler için tanıda dikkate alınması gereken özel durumlar (örneğin, “duygu-durum huzursuzluk olabilir ve süresi en az bir yıl olmalıdır”) ayrıca not edilmiştir.

Ergenlikte görülen depresyon belirtileri yetişkinlikte görülen depresyon belirtilerine benzemekle birlikte ayrıldığı yönler de vardır. Ergenlerde görülen depresyon belirtilerinin: sosyal geri çekilme, ilgi ve etkinliklerde azalma, arkadaş ilişkilerinde bozulma, okul başarısında düşme, okul ve evden kaçma, madde-alkol kullanma eğilimi ile intihar düşünce ve girişimleri, yıkıcı davranışlar, hayattan zevk alamama, düşük kendilik değeri, yorgunluk, ağlama nöbetleri, uyku ve yeme bozukluklarıdır (Gür, 1996:7; Şenol, Karacan ve Şener, 1999:337).

Paykel ve Morgan (1989)’da, ergenlerde hipokondriyak şikayetlerin (hastalık kuruntusu), göğüste ağrı ve ağırlık hissini yetişkinlerde görüldüğünden daha sık olduğunu; iştah kaybı, yorgunluk, düşünme hızının yavaşlaması ve sıkıntı verici sanrıların da yetişkinlere oranla daha az olduğunu ve yine kilo kaybının yetişkinlere oranla daha seyrek olduğunu belirtmektedirler.

Angold (1988) depresyon için şu ayrımın uygun olabileceğini savunmuştur:

1. Normal duygu-durumun sıradan dalgalanmalarının tarifi olarak depresyon.
2. Hoş olmayan bir durum veya olaya tepki olarak duyulan mutsuzluk, buzun veya ruhsal acının tarifi olarak depresyon.
3. Bir treyt (kişilik özelliği) olarak depresyon (depresif kişilik bozukluğunda olduğu gibi).
4. Bir belirti olarak depresyon.
5. Bir belirtiler grubu (sendrom) olarak depresyon.
6. Bir bozukluk olarak depresyon.

Paykel ve Morgan (1989) ise depresyonun daha genel olarak iki ayrı şekilde tanımlanabileceğini savunmuşlardır: (1) Depresif duygular ve (2) Belirtiler grubu (sendrom) olarak depresyon.

Bu psikopatolojinin doğasını anlayabilmek için çocuk ve ergenlik döneminde görülen depresyonlar arasındaki ilişkinin incelenmesi gerektiğini belirten Reynolds (1985), bu iki dönemde görülen depresyon ilişkisini 7 başlıkta incelemiştir (Akt:Gür, 1996).

1. Akademik Başarı ve Zihinsel Yetenek: Yapılan çalışmalar özellikle ergenlerde depresyon ve akademik başarı ilişkisinin var olduğunu göstermektedir. Zihinsel yeteneğe yönelik çalışmalarda, zeka geriliği olan ergenler, olmayanlara göre daha depresif olarak bulunmuşlardır (Reynolds, 1983; Reynolds ve Coats, 1982). Genel olarak okuldaki başarısızlığın, bir belirti veya depresyon ortaya çıkaran etken olduğu düşünülmektedir. Ancak, arada, nedensel bir ilişki bulunup bulunmadığı ve bu ilişkinin yönü açık değildir.

2. Davranış Bozuklukları: Davranış bozuklukları (hiperaktivite, çekingenlik, saldırganlık, suçluluk gibi) ve depresyon arasında önemli pozitif ilişkiler olduğu gözlenmiştir (Puig-Antich, 1982).

3. Biyolojik İlişkiler: Antidepresanlar çocuk ve ergenlerde kullanılmaktadır ve sonuçlar çocuk, ergen ve yetişkinlerde benzerlik olduğunu göstermektedir (Puig-Antich, 1983).

4. Ailesel ve Psikososyal Etkenler: Çalışmalar, ayrılma, boşanma gibi aile sorunlarının (Reynolds ve Coats, 1982) ve istenmeme, ilgi görmeme, tacize uğrama gibi stresli yaşantıların, depresyonla ilişkili olduklarını göstermiştir (Emery ve ark. 1982).

5. Ailede Duyuşsal Bozukluk Öyküsü: Duyuşsal bozukluğa sahip anne babanın çocuğunda depresyon görülme olasılığı oldukça fazladır (Weismann ve ark. 1984).

6. Okul Fobisi: Okul fobisinin gizli bir depresyon habercisi olabileceği belirtilmiştir (Toolen, 1962).

7. İntihar ve Kendine Zarar Verme Girişimleri: İntihar, intihar girişimi veya kendine zarar verme gibi davranışlar depresyon belirtisi olarak kabul edilmektedir. İntihar girişimlerinin, ergenlerde daha çok olmak üzere yaşla doğru orantılı arttığı da belirtilmektedir (Carison, 1983).

2.1.3. DEPRESYON ile İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR

Depresyonla ilgili çeşitli çalışmalarda ve yayınlarda, depresyonun görülme sıklığını etkileyen özellikler ve risk faktörleri dikkati çekmektedir. Depresyonla ilişkili görülen ve en sıklıkla belirtilen bu risk faktörleri şöyle özetlenebilir:

İlerleyen Yaş: Yapılan çalışmalar, depresyonun herhangi bir yaşta başlayabileceğini göstermektedir. Ortalama başlangıç yaşının 20'li yaşların ortaları olduğu kabul edilmektedir (Cebeci ve Aydemir, 2001; Özmen, 1996). Depresyonun görüldüğü yaş aralığının 21- 35 yaşları arası olduğunu kabul edenler de vardır (İlhan, 2001).

Öy (1995) ve Angold(1988) depresyon belirtilerinin çocukluktan ergenliğe geçişle arttığı ve bu artışın özellikle kızlarda belirgin olduğunu saptamışlardır. Rutter ve ark.(1976) ve Rutter (1986) çalışmalarında, bu dönemde depresyon tanılarında 10 kat artış ve çok yüksek oranda depresif belirti tablosu gözlemlenmiştir(Akt: Gür,1996).

Cinsiyet: Aydemir (2001) depresyonun görülme sıklığının en yüksek olduğu yaşların, hem erkek hem de kadınlarda 24- 44 yaşları arasında olduğunu vurgulamaktadırlar. Öztürk (2001) ise depresyonun kadınlarda en çok 35- 45 yaşları arasında, erkeklerde ise 55 yaşlarından sonra görüldüğünü belirtmektedir.

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; Lewinsohn ve ark. 1994a, 1993; Akt: Gür, 1996).

SED: Birçok araştırmada düşük sosyo ekonomik düzeyden gelen ergenlerde depresif belirtilerin daha yaygın olduğu belirtilmektedir (Kaplan ve ark. 1984; Schoenbach ve ark. 1982; Öy, 1991; Çuhadaroğlu ve Sonuvar, 1992; Akt: Gür, 1996).

Bunlarla birlikte aile içi sorunlar ve ailelerin psikiyatrik geçmişi (Garrison ve ark. 1989; Kashani ve ark. 1987a; Weissman ve ark. 1984; Angold, 1988; Reynolds, 1985), okul başarısızlığı (Fleming ve ark. 1989; Reynolds, 1985), düşük benlik saygısı (Çuhadaroğlu,1986a) ve olumsuz yaşam olayları (Reinherz ve ark., 1989) da ergenlerde depresyonun görülmesine yönelik risk faktörleri olarak sıralanmaktadır (Akt: Öy, 1995).

Depresif belirtilerin ve depresyonun cinsiyetler, yaşlar, benlik saygısı, stres ve yaşam olayları vb. inceleyen yurtdışında ve ülkemizde yapılmış başka bazı araştırmalar da bulunmaktadır.

Güney (1982) 350 üniversite öğrencisine BDÖ uyguladığı çalışmada, üniversite öğrencileri arasında eşikaltı depresyon belirtilerinin % 69'a kadar ulaştığını saptamıştır. Araştırmacının A.Ü. Mediko-Sosyal Merkezi'ne başvuran 1. sınıf öğrencileriyle yaptığı bir diğer çalışmada da depresyonun klinik olarak % 8.7, eşikaltı belirtilerin ise % 69 oranında görüldüğü belirtilmektedir (Güney, 1985a).

Farklı bir çalışmada Chan (1985), depresyon ile bilişsel çarpıtmalar ve akılcı olmayan inançları incelemiş, üniversite öğrencilerinden bir ay arayla iki kez veri toplanarak gerçekleştirilen çalışmada, deneklerin depresyon puanları ile akılcı olmayan inançlar ve bilişsel çarpıtmalarına ilişkin puanları arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki gözlemiştir. (Akt: Türküm, 1999).

Aytar ve Erkman (1985), üniversite öğrencilerinde yaşam olayları, depresyon ve kaygı ilişkisini incelemiş ve öğrencilerin depresyon puanları ile yaşam olaylarını negatif algılamaları arasında aynı yönde bir ilişki olduğunu gözlemiştir. Bir başka deyişle, depresif bireylerin yaşadıkları olayları depresif olmayanlara göre daha olumsuz olarak algılamakta olduklarını belirtmişlerdir.

Çuhadaroğlu (1986a) 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 çalışmada, 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).

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan boylamsal bir çalışma, gençlerin bir endişe yaşantısı sonucu güvensiz bağlılık üslubu geliştirebileceğini, bir uzvun görevini yapamaması gibi olumsuz davranışları sonradan daha fazla geliştirdiğini daha düşük

özsaygı ve daha depresif belirtiler gösterdiğini ortaya koymuştur.(Roberts, Gotlib, ve Kassel, 1996).

Olumsuz yaşam koşulları ile olumlu yaşam koşullarının depresyonla ilişkisinin incelendiği bir çalışmada, olumsuz yaşam koşullarından kaynaklanan stresin depresyonu tetiklediği belirtilmiştir (Dixon ve Reid, 2000). Başka bir çalışmada olumsuz yaşam koşullarından kaynaklanan stresin kadınları daha hassaslaştırdığı bununda yetişkinlik döneminde depresyonu tetiklediği vurgulanmıştır (Hammen, Henry ve Daley, 2000).

İngiltere’de 10 üniversite’de okuyan öğrenciler arasında yapılan Hastane Depresyon Envanteri kullanılarak yapılan bir çalışmaya göre erkek öğrencilerin %12’sinde, kız öğrencilerin ise %15 ‘inde depresyon saptanmıştır. İngiltere’de Leichester Üniversitesinde ikinci sınıf öğrencilerinde Kısa Semptom Envanteri (KSE) kullanılarak yapılan çalışmalarda öğrenciler arasında orta düzeyde depresyon duygularının bulunduğu saptanmıştır(The Mental Health of Students in Higher Education, Report 2003).

Başka bir araştırma, 17 Ağustos 1999 Marmara ve 12 Kasım 1999 Bolu-Düzce depremlerini yaşayan üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri, deprem yaşamayanlar ile karşılaştırılmış, araştırma sonucunda deprem yaşayanların depresyon düzeyleri deprem yaşamayan karşılaştırma grubundan yüksek bulunduğu, deprem yaşayanların depresyon düzeyleri cinsiyet, depremde birinci derecede akrabaların kaybı ve yaralanması, deprem yaşama sıklığı ve oturulan evin hasar derecesi ile ilişkili bulunduğu belirtilmektedir (Kaya, 2004).

293 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir çalışmada, öğrencilerin depresyon düzeyleri ile cinsiyet, problem çözme becerisi, çekingenlik, aile, arkadaş ve toplumdaki sosyal destek düzeyi, yaş ve akran baskısı değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bunun sonucunda, problem çözme becerisi, arkadaşlardan alınan sosyal destek ve çekingenliğin depresyon düzeyini yordadığı bildirilmiştir (Ceyhan, Ceyhan ve Kurtyılmaz, 2005).

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan diğer bir çalışmada, depresif belirti düzeyi ve cinsiyete göre oluşturulan grupların, son altı ay içine farklı stres derecelerine yol açan olaylarla karşılaşarak karşılaşmadıkları incelenmiş, buna göre, sadece depresif belirti düzeyi farklılaşan grupların, son altı ay içinde karşılaştıkları yaşam olaylarının stres derecelerinin değiştiği, cinsiyet değişkeni açısından fark bulunmadığı bildirilmiştir (Kabakçı, 2001).

Başka bir araştırma, 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 sosyo-ekonomik 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).

Sonuç olarak; ergenlerde depresyon üzerine yapılmış birçok çalışmada, depresif belirtilerin ve depresyon bozukluğunun kızlarda erkeklerden daha sık görüldüğü, çocukluktan ergenliğe geçişle birlikte arttığı, ebeveyn ilişkileri, çevresel değişkenler, yaşam olayları, akademik başarı, aile içi sorunlar, depresyon geçmişi, sosyo-ekonomik durum gibi pek çok değişkenin ergenlerdeki depresyonla ilişkili olduğu belirtilmiş ve depresyonun yalnızlık ve terk edilmişlik duygularını da beraberinde getirebileceğine değinilmiştir (Erim, 2001, s.21).

2.2. ANKSİYETE

2.2.1. KONUYA İLİŞKİN KURAMSAL YAKLASIMLAR

2.2.1.1. Psikanalitik Yaklaşım

Anksiyete sözcüğü ruhbilim alanında ilk kez Freud tarafından kullanılmıştır. Freud, ilkin kaygıyı içgüdü ve dürtülerden kaynaklanan gücün bastırılması sonucu ortaya çıkan bir durum olarak tanımlamıştır. Daha sonra bu görüşünü değiştiren Freud, benliği (ego) kaygının merkezi olarak görmüş, kaygıyı benliğin tehlikeli durumunu algılamasına bağlamıştır. Kaygının ortadan kalkması için bastırma (regresyon) düzeninin geliştiğini kabul etmiştir. Freud'a göre kaygının işlevi olası bir tehdit ve tehlikeye karşı benliği uyarmak ve savunma düzenlerine işlerlik kazandırmaktır (Yücel, 1988).

Adan ve diğerleri(1995), Freud'a göre kaygının üçe ayrıldığını ifade etmişlerdir.

1. Objektif ve Gerçek Kaygı: Tehlike kaynağı bireyin dışındadır (fobiler ve korkular gibi) ve zaman zaman yaşam boyunca kişiler tarafından yaşanır.

2. Nörotik Kaygı: Kaynağı kişinin içindedir. Bireyin bastırılmış cinsel ve saldırgan duygularından oluşur.

3. Moral Kaygı: Kişinin duyduğu suçluluk, vicdan azabı, utanma gibi duyguların yarattığı manevi sıkıntı durumudur. Bireyin düşünce, duygu ve belleğindeki çelişki ve çatışmaların sonucu ortaya çıkar (Akt:Yaycı, 2000, s.42).

Freud'un izleyicilerinden Otto Rank, her çeşit kaygı ve nevrozların başlangıcını doğum travmalarına bağlar. O'na göre aslı "anneden ayrılma" olan doğum travması, insanın ileriki yaşamında karşılaştığı tüm ayrılmalarda yinelenir ve kaygının temel nedeninin oluşturur (Geçtan, 1981: 237).

Adler, anksiyetenin sebebi olarak aşağılık duyguları üzerinde durur. Aşağılık duygularından kurtulmak için emniyet ve üstünlük kazanma amacını güden birey, bunu elde etmek üzere anksiyeteyi başkalarını kontrol etme aracı olarak kullanır. Toplumla bağlarını kopmuş hissettiğinde de birey anksiyete duyar. Jung' a göre anksiyete, kolektif bilinçaltından gelen, irrasyonel güçlerin ve imajların insanın bilincini kaplamasına karşı oluşan tepkidir. Rank, her çeşit anksiyetenin başlangıcını doğum travmasına bağlar. Bunun, insan hayatında karşılaşılan bütün ayrılıklarda yinlendiğini savunmuştur. Horney' e göre kişinin emniyetinin tehlikede oluşu anksiyeteye yol açar. "Temel anksiyete", küçük çocuğun, potansiyel olarak düşman bir dünyada yalnız ve yardımsız kalması sonucunda oluşmaktadır. İnsanlar bir takım nevrotik eğilimler oluşturarak temel anksiyete duygusu ile başa çıkarlar. Ancak varolan nevrotik savunma araçları zayıflar veya çökerse anksiyete ortaya çıkar(Geçtan, 1981a: 237).

Anksiyete kavramına Freud'un dışında yaklaşmış araştırmacıların en önemlilerden biri Sullivan, kaygının bireyin insan ilişkilerini tehlikeye sokan durumlarda olduğu görüşünü savunmuştur (Geçtan, 1981a: 237). Sullivan'a göre kaygıda, kişilikten çok kişiler arası ilişkiler önemlidir. Sullivan, kaygının nedenlerini şöyle sıralamıştır:

1. Kişinin kişilik gelişiminde etkili olan ilişkiler,
2. Anne ile empati kurulması,
3. Ana-babanın yanlış tutumları,
4. İtici ana-baba tutumlarına ceza yönteminin eşlik etmesi,
5. Çocuğa uygulanan tutarsız davranışlar ve
6. Çocuğun toplumsallaşma deneyimleridir (Yanbastı,1996).

Psikanalitik kurama göre kaynağı açısından anksiyete dörde ayrılmaktadır. Bunlar süperego anksiyetesi, iğdişlik (castration) anksiyetesi, ayrılık(seperation) anksiyetesi ve id anksiyetesidir (Öztürk, 2001).

2.2.1.2.Bilişsel Kuram ve Anksiyete

Kognitifçi yaklaşımıcılara (Beck, Emery, Mathews) göre kaygının nedeni olayların kendisi değil, kişinin beklentileri, bu olayları nasıl ve ne biçimde algılayıp yorumladığı ile ilgilidir(Akt: Sürmeli,1997, s.456).

Bu yaklaşıma göre; bir bireyin davranışı, onun dünyayı nasıl yapılandığına bağlıdır ve hatalı yaklaşımlar üzerinde temellenen problemler bireylerin gerçeği çarpıtmalardan doğar. Bu kuramın kurucusu olan Beck bilinçdışını göz ardı ederek, ruhsal bozuklukların kökeninin bilinçte yattığını söylemektedir. Beck'in kuramında bilinçaltı süreçler önemlidir ve kişiyi rahatsız eden düşünceler şekil değiştirerek ortaya çıkmaktadır. Bunun yanı sıra, çeşitli fizyolojik ve biyolojik bozukluklar da ruhsal bozukluklara sebep olmaktadır Beck; ruhsal bozuklukların oluşmasında “bilişsel işlev bozukluğu”nun temel rol oynadığını savunmaktadır.(Işık, 1991).

Beck (1985) bilişsel işleme sırasında kişi, çevresinin hangi özelliklerine odaklanacağını belirler. Bu işleme sırasında, bazı bilgileri göz ardı edebilir, bozabilir veya bazı bilgilere aşırı önem verebilir. bilişsel organizasyonların, kişinin ne gördüğü üzerinde belirleyici etkisi olduğunu ve kişinin çevreyle ilgili bilgileri alırken beklenti, ilgi ve merak gibi öğelerden oluşmuş bilişsel kurulumun etkisiyle olduğunu savunur (Akt: Hatunoğlu, 1997).

Bilişsel kuramda kişi, içten veya dıştan gelen tehditlere karşı kendisinde bir duyarlılık olduğuna inanmaktadır. Birey bu inançla, stres altında bulunduğu zamanlarda kendine zarar verme olasılığı bulunan nesne ya da durumlara karşı kaygı geliştirmektedir. Kendine zarar gelebilecek durumlarla karşılaştığında birey tehlikenin şiddetini abartabilmekte, diğer taraftan bu tehlike ile baş edebilme kapasitesini de küçümseyebilmektedir. Abartılmış tehlike, sistemini çalıştırır ve kaygı durumu ortaya çıkmaktadır. İçsel ve dışsal tehlikeler kaygıyı ortaya çıkarmakta; beklentiler kaygıyı körüklemektedir.(Bayraktar 1992, Avcı 1995).

Ingram ve Kendall(1987), anksiyetenin bilişsel doğasını açıklamada, bilişsel çarpıklıklar ve bilişsel eksiklik kavramlarının önemini vurgulamışlardır. Bilişsel

çarpıklıklar, bilgi işlemedeki hatalı, çarpık işleyişi belirten aktif süreçlerdir. Bu işlemlenin ürünleri dışsal gerçeklerle uyumsuzdur. Bilişsel eksiklikler ise bilgi işlemedeki eksikliklerden kaynaklanan, aktif olmayan süreçlerdir (Akt.,Ertürk,1994).

Kaygı bozukluklarında gözlenen bilişsel çarpıtmalar şunlardır:

- Onaylanma duygusu ile ilgili olanlar
- Yetersizlik duygusu ile ilgili olanlar
- Denetim duygusu ile ilgili olanlar
- Kaygı duygusu ile ilgili olanlar

Bu olumsuz şemalarla olaylara yaklaşan kişiler, çoğunlukla olayın gerçek tehlikesiyle orantılı olmayan bir biçimde kaygı duyguları yaşarlar (Sürmeli, 1997, s.456).

2.2.1.3. Öğrenme Kuramı ve Anksiyete

Öğrenme kuramcıları anksiyeteye, öğrenilmiş emosyon gözü ile bakarlar. Anksiyetenin, acı verici veya tehlikeli bir uyarana karşı gösterilen koşulsuz bir tepki olduğu,' ancak bazen korku verici ya da tehlikeli olmayan uyaranlara yönelik de ortaya çıkabildiği, böylece nevrotik anksiyete belirtileri olduğu görüşünü savunmuşlardır (Kaplan & Sadock, 1988; Akt: Ertürk, 1994).

Anormal davranışın nedeni olarak mı yoksa sonucunda mı anksiyetenin ortaya çıktığı konusunda öğrenme kuramcıları arasında görüş ayrılıkları vardır. Ancak anksiyete korkusunun düşük düzeydeki anksiyetenin yüksek düzeydeki anksiyeteye koşullanması sonucunda olduğu konusunda görüş birliği içerisindeyler.

A.J.Goldstein ve D.L.Chambless (1978) anksiyete korkusunun panik atakların sonucunda oluştuğunu, bu bakımdan panik deneyimlerle ilişkili olan duygusal bozuklarla sınırlandırabileceğini öne sürmüşlerdir. Anksiyete korkusunun, özellikle agorafobi oluşumundaki önemini vurgulamışlardır (Reiss, 1987; Akt: Ertürk, 1994).

H.J.Eysenck' e göre nevrotik anksiyete, fobik korkular, reaktif depresyon ve anksiyete sırasında ortaya çıkan otonom sinir sistemi yanıtlarının tümü klasik koşullanma yoluyla öğrenilen koşullu tepkilerdir. Bu tepkiler, uyumsuz bir hale geldikleri zaman nevrotik belirtiler oluşmaktadır. Klasik koşullanma yoluyla kazanıldıkları gibi aynı yolla söndürülmeleri olasıdır. Eysenck, nevrotik davranışların, öğrenilmiş ve uyumsuz

olduklarını ve başta anksiyete olmak üzere güçlü emosyonları barındırdıklarını açıklamıştır. Eysenck (1968,1985)' in kuramına göre panik deneyimleri “anksiyete korkusu” denebilecek kendi kendini yaratıcı bir süreçtir (Kaplan & Sadock, 1988; , Reiss, 1987; Akt: Ertürk, 1994).

I.M.Evans (1972) anksiyete korkusu hakkında alternatif bir koşullanma kuramı geliştirmiştir. Evans'a göre, anksiyete korkusu; ağız kuruması gibi anksiyete belirtileri ile, panik ataklar, sosyal başarısızlık gibi hoş olmayan deneyimlerin birleşmesinin sonucudur. Burada ağız kuruması, koşullu uyaran, panik ataklar veya sosyal başarısızlık ise koşulsuz uyarandır. Evans anksiyete korkusunu, sadece agorafobi ve panik bozuklukla sınırlandırmayıp, çok daha sık rastlanılan bir nevrotik örüntü olduğunu vurgulamıştır (Reiss, 1987; Akt: Ertürk, 1994).

Bir durum ya da uyaran, bir kişide anksiyetenin ortaya çıkmasına sebep oluyor ise kişi bu durum ya da uyarandan kaçınarak anksiyetenin azalmasını sağlayacaktır. Yaygınlaşmış anksiyete, tahmin edilemeyen pozitif ya da negatif güçlendirme sonucu ortaya çıkabilir; hangi kaçınma davranışının anksiyeteyi azaltacağından kişi emin değildir (Taneli, Taneli,1993; Akt: Ertürk, 1994).

2.2.2. ANKSİYETENİN TANIMLANMASINA ve SINIFLANDIRILMASINA İLİŞKİN GÖRÜŞLER

Genelde anksiyete; stres ve depresyon konuları ile birlikte neden-sonuç ilişkisine göre incelenmektedir. Kişiler yaşadıkları olayları abartarak ve çarpıtarak algılama eğilimindedirler. İnsanın geleceği olumsuz açıdan görmesini ve algılamasını içerir. anksiyete depresyonda sıkça görülen bir olgudur(Tümerdem, 2007).

Evrensel bir deneyim olan anksiyete, her insanın yaşamında yer alan bir duygulanım durumudur. Strese tepki olarak ortaya çıkan, yöneltilmemiş aşırı enerjiye karşı oluşan psikolojik bir tepkidir (Beokmann Murry, Proctor Zentner 1989; Lamontagne, RewMason, Hepworth, 1985). Genellikle, gelecekte olabilecek kötü bir olayı bekleme, iç ve dış kaynaklardan gelecek bir tehdidin önceden algılanması, korku ve gerginlik durumu olarak tanımlanabilir. Anksiyetede algılanan tehdit, biyolojik bütünlüğe, duygusal bütünlüğe ya da benlik saygısına yöneliktir(Burd, Marshall,1963; Travelbee,1971; Kum,1977; Gençtan, 1981b; Öktem,1981; Sims, Snaith,1988).

Spielberger (1966); kaygıyı “durumluk kaygı “ve” sürekli kaygı “olmak üzere iki başlıkta ele almıştır. Buna göre durumluk kaygı; bireyin içinde bulunduğu baskılı (stresli) durumdan dolayı, hissettiği öznel korkudur. Sürekli kaygı ise; bireyin kaygı yaşantısına olan yatkınlığı, içinde bulunduğu durumları genellikle stresli olarak algılaması ve / veya yorumlamasıdır (Akt: Öner, La Comte, 1985, s.12).

Amerikan Psikiyatri Birliği (1994) (APA) nin tanımına göre ise anksiyete; kişiliğin bilinçli bölümünde hissedilen ve ortaya çıkan tehlike sinyalıdır. Bu tehdit, kişiliğin içinde, dış ortamda bağımsız veya bağımlı olarak üretilir.

Kaygı; normal ve patolojik, akut ve kronik anksiyete şeklinde sınıflandırılabilir. İnsanın yaşadığı çevreden gelen bazı etkinliklerde olan kaygı normal kaygıdır. Nörotik kaygı ise, nedensiz oluşan ve sahibine de saçma gelen kaygıdır.

Akut kaygı; yoğun ve kısa süreli olurken; kronik kaygı daha az yoğun ve süresi belirsiz olarak tanımlanabilir (Tümerdem, 2007).

Getirdiği tanımlamalar birçok yönden günümüzde bile geçerliğini koruyan E. Kraepelin(1896), ruhsal bozuklukların tanımlanmasında ve sınıflandırılmasında önemli bir kilometre taşıdır. 20.Y.Y.’ın ilk yarısı sonlanırken A. Meyer’ in çalışmaları ve psikanalizin getirdiği dinamik ilkelerin etkisiyle, Kraepelin’ in öncüsü olduğu tanımlayıcı psikiyatrinin önemi azalmıştır. Bu gelişmelerin sonucunda 1952’ de yayınlanan DSM-I’ de (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, First Edtjon-Mental Bozuklukların Tanı ve İstatistik El Kitabı, 1. Basım) tüm ruhsal bozukluklar, psikolojik, sosyal ve biyolojik etkenlere bir tepki olarak görülmüş, tanılar “reaksiyon” sözcüğü ile nitelendirilmiştir (Ör. Anksiyete Reaksiyonu). 1968’de yayınlanan DSM-II de Kraepelin’in görüşlerine dayanan “nevroz” terimi kullanılmıştır. 1980’de DSM-III’ ün getirdiği yenilik psikiyatriye çok eksenli sınıflandırma yöntemi ve tanı ölçütlerini kullanma olanağını sağlamıştır(DSM III, 1985). 1987’ de yayınlanan DSM-IIIR’ de (DSM-III-Revised) de bu ilke korunmuştur. Anksiyete Bozukluklarının DSM-III-R’ ye göre dizilişi Tablo I’ de yer alırken, DSM IV sınıflandırmasına göre dizilişi de Tablo II’ de verilmiştir.

Tablo I: DSM-III-R Sınıflandırmasında Anksiyete Bozukluklarının Dizilişi (DSM-III-R, 1989).

	ANKSIYETE BOZUKLUKLARI (Ya da Anksiyete Nevrozları ve Fobik Nevrozlar)
	Panik Bozukluğu

300.21	Agorafobi ile Birlikte
300.01	Agorafobi Olmaksızın
300.22	Panik Bozukluğu Öyküsü Olmaksızın Agorafobi
300.23	Sosyal Fobi
300.29	Basit Fobi
300.30	Obsesif Kompulsif Bozukluk (Ya da Obsessif Kompulsif Nevroz)
309.89	Post-Travmatik Stress Bozukluğu
300.02	Yaygın Anksiyete Bozukluğu
300.00	BTA Anksiyete Bozukluğu

Tablo II: DSM-IV Sınıflandırmasına Göre Anksiyete Bozukluklarının Dizilişi (APA,1994).

	ANKSIYETE BOZUKLUKLARI
	Panik Atak
	Agorafobi
	Panik Bozukluk
300.01	Agorafobi Olmaksızın Panik Bozukluk
300.21	Agorafobi İle Birlikte Panik Bozukluk
300.22	Panik Bozukluğu Öyküsü Olmaksızın Agorafobi
300.29	Özgül Fobi (Önceki Basit Fobi)
300.23	Sosyal Fobi (Sosyal Anksiyete Bozukluğu)
300.3	Obsessif-Kompulsif Bozukluk
309.81	Post-travmatik Stress Bozukluğu
308.3	Akut Stres Bozukluğu
300.02	Yaygın Anksiyete Bozukluğu (Çocukluk Döneminin Aşırı-anksiyete Duyma Bozukluğunu Kapsar)
293.89	Genel Tıbbi Duruma Bağlı Anksiyete Bozukluğu
	Madde Kullanımına Bağlı Anksiyete Bozukluğu
300.00	Türlü Özgünleştirilemeyen Anksiyete Bozukluğu

Dünya Sağlık Örgütü de bu süre içerisinde ICD (The International Classification of Diseases) serisini yayınlamıştır. 1968’de ICD-8, 1979’da ICD-9 ve 1992’de ICD-10 Taslak Çalışması tamamlanarak hastalıkların uluslararası sınıflandırması içerisinde Ruhsal ve

Davranışsal Bozuklukların tanımları ve tanı ölçütleri saptanmıştır (WHO, 1992; Öner, Le Compte, 1985).

Anksiyete bozuklukları olarak gruplandırılan bu bozuklukların ortak özelliği farkedilebilir herhangi bir stres olmaksızın kendiliğinden ortaya çıkan anksiyetenin fiziksel, somatik ve psikolojik belirtilerinin olmasıdır. Kötü bir şey olacakmış endişesi, irritabilite, panik ve ölüm korkusu, baş dönmesi, boğazda düğümlenme hissi, nefes darlığı, terleme, ateş basması vb. gibi belirtiler anksiyete bozukluklarını diğer psikiyatrik bozukluklardan ayıran temel nitelikler olarak bildirilmektedir (Scully, 1990).

2.2.3. ANKSİYETE ile İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR

Araştırmalarda gözlenen ortak sonuçlara göre, gençlerin en çok yaşadığı anksiyete alanları; “gelecek anksiyetesi”, “serbest zamanları değerlendirebilme anksiyetesi”, “okul çalışmalarına uyum anksiyetesi”, “kişisel ve psikolojik ilişkilerle ilgili anksiyetesi” şeklinde sınıflandırılmıştır (Kulaksızoğlu, 1999, s.76-78).

Spielberger’in Amerikan Üniversitelerinde yapmış olduğu araştırmalar, kaygı düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin derslerinde daha az başarılı olduklarını, kaygı düzeyi azaldıkça derslerdeki başarısının arttığını göstermektedir (Aytaç ve Keser, 2002).

Dobson (1985), anksiyete ve depresyon arasındaki ilişkinin cinsiyetler açısından incelenmesi amacı ile bir araştırma yapmıştır. Araştırmaya British Columbia Üniversitesi’nde okuyan 37 erkek ve 71 kız öğrenci katılmıştır. Yapılan analizler sonucunda depresyon ve anksiyete arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ayrıca cinsiyetler arasında da depresyon ve anksiyete düzeyi bakımından anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Değerlendirilme anksiyetesi yüksek ve düşük olan çocukların bilişsel hatalar açısından karşılaştırıldıkları ilk çalışmalardan biri Leitenberg, Yost ve Carroll-Wilson (1986) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırmacılar felaketleştirme, aşırı genelleme, kişiselleştirme ve seçici soyutlama olarak isimlendirilen dört tip bilişsel hatanın, değerlendirilme anksiyetesi olan grupta anlamlı biçimde daha fazla gözlendiğini bildirmişlerdir.

Akkoyun (1988), kendini gerçekleştirme engelleri, sürekli kaygı ve kendini gerçekleştirme değişkenlerini ele alarak, bunların birbirlerine etkilerini yarı deneysel bir modelle incelemiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, kendini gerçekleştirme

engelleri arttıkça sürekli kaygı da artmakta ve kendini gerçekleştirme düzeyi düşmektedir. Bununla birlikte, kendini gerçekleştirme düzeyi arttıkça, sürekli kaygı da azalmakta ve sürekli kaygı arttıkça kendini gerçekleştirme düzeyi düşmemektedir. Oysa kendini gerçekleştirme düzeyi arttıkça ve sürekli kaygı azaldıkça, kendini gerçekleştirme engelleri azalmaktadır.

Last ve Strauss (1989), anksiyete bozuklukları kliniğine okul reddi nedeniyle başvuran 7-17 yaşları arasındaki 63 çocukta, okul reddiyle ilişkili olan anksiyete bozukluklarını DSM-III-R'ye göre belirlemişlerdir. En sık görülen anksiyete bozukluğu ayrılma anksiyetesi bozukluğudur (% 38), onun ardından sosyal fobi (% 30) gelmektedir. Birincil tanının yanında komorbid tanılara bakıldığında ilk sırada aşırı anksiyete bozukluğu (% 25), daha sonra sosyal fobi ve basit fobi gelmektedir (her ikisi de % 12.7), kaçınma bozukluğunun oranı % 11.1 'dir. Daha eski bir çalışmada, okul reddi nedeniyle değerlendirmeye alınan 26 çocuğun % 69'unda depresif bozukluk, % 62'sinde anksiyete bozukluğu belirlenmiştir(Bernstein ve Garfinkel 1986).

1989 yılında Pişkin tarafından gerçekleştirilen araştırmada, "Empati Kaygı ve Çatışma Eğilimi Arasındaki İlişki" incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre, kaygı ve çatışma puanları arasında yüksek sayılabilecek pozitif bir ilişki vardır. Kaygı düzeyi yüksek olanların, kişiler arası ilişkilerde yaşadıkları çatışmaların da yüksek olduğu, buna karşılık kaygı düzeyi düşük olanların kişiler arası iletişimde yaşadıkları çatışmaların da düşük olduğu görülmüştür. Deneklerin empatik eğilim ve kaygı puanları arasında negatif bir ilişki saptanmıştır. Bireylerin sürekli kaygı puanları ile çatışma eğilimi puanları arasında ise pozitif yönde ve yüksek sayılabilecek ilişki bulunmuştur.

Özyürek (1989), "Üniversite Öğrencilerinin Kişisel Bazı Nitelikleri ile Çeşitli Problemlerinin Kaygı Düzeylerine Etkisi" konulu çalışmada, öğrencilerin kaygı düzeyleri çeşitli problem alanlarından etkilenmektedir. Okul, gelecek, ev-aile, arkadaşlık, iç-yaşam ve sağlıkla ilgili problemleri yüksek olan üniversite öğrencilerinin durumluk ve sürekli kaygı puanlarının ortalamaları da yüksek çıkmıştır.

Kashani ve arkadaşları (1990), genel nüfustan seçilmiş 8, 12 ve 17 yaşlarındaki çocuk ve ergenlerden oluşan bir örnekleme % 21 oranında anksiyete bozukluğu bulmuşlardır. En sık görülen anksiyete bozuklukları % 12.9 ile ayrılma anksiyetesi bozukluğu ve % 12.4 ile aşırı anksiyete bozukluğudur. Basit fobi % 3.3, sosyal fobi ise % 1.1 oranında bulunmuştur. 7-11 yaşları arasındaki yaklaşık 800 pediatrik hastayla yapılan

bir çalışmada anksiyete bozuklukları araştırılmış, sosyal fobi % 1, kaçınma bozukluğu ise % 1.6 oranında bulunmuştur (Bernstein ve Borchardt 1991).

Last, Penn, Hersen ve Kazdin, (1992), anksiyete bozuklukları kliniğine başvuran 188 çocuk ve ergende anksiyete bozukluklarının dağılımını vermişlerdir. DSM-III-R'ye göre konulan tanılar arasında en sık görülen bozukluk ayrılma anksiyetesidir (% 27). Sosyal fobi ise en sık görülen üçüncü bozukluktur (% 15). Bu çalışmada çocukluk çağının kaçınma bozukluğunun oranıysa % 2.7 olarak verilmiştir. Yaşamboyu tanılar ise yukarıdaki bozukluklar için sırasıyla %44.7, % 32.4 ve % 10.6 oranlarındadır.

Erdul, (2005) üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla 181'i kız, 141'i erkek öğrenci ile yaptığı çalışmada, üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile kaygı düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca, kız öğrencilerin toplam zaman yönetiminde ve zaman planlamasında erkek öğrencilerden daha başarılı oldukları görülmüştür. Erkek öğrencilerin kaygı düzeyleri ise kız öğrencilere göre daha yüksek çıkmıştır.

Akgün (2006) yetiştirme yurdunda kalan 16-18 yaş grubundaki adölesanların anksiyete düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yaptığı çalışmada adölesanların orta düzeyde bir anksiyeteye sahip olduğu bulunmuştur (=43.82, =47.89). Ayrıca, çalışmada adölesanların anksiyete ile baş etmede çevrelerindeki bireylerle konuşma ve madde kullanma yolunu seçtikleri, iş beklentilerinin olduğu, kurumdan ayrılmayla ilgili olarak anksiyete yaşadıkları bulunmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda, birinci basamakta çalışan hemşirelerin koruyucu ruh sağlığı hizmetleri çerçevesinde kurumda kalan adölesanları orta düzeyde anksiyete açısından ele almaları, adölesanlara anksiyete ile etkili baş etme yöntemlerini öğretmeleri ve kurumdan ayrıldıktan sonraki konuları hakkında bilgilendirmeleri ve bağımsız yaşama hazırlamaları önerilmiştir.

2.3. STRES

Gençlik döneminde “stresle başa çıkma” özellikle önemli bir kavramdır. Gençlik dönemi hızlı değişikliklerin ve geçişlerin olduğu, bu nedenle de zorlanmanın ve stresin yoğun yaşandığı bir dönemdir. Bu gelişim döneminde yeterli ve uygun başa çıkma tarzlarının, gelecekteki sağlıklı benlik gelişimi, davranış sorunlarının az olması, yüksek özgüven, depresif belirtilerin azalması ve uyumun olumlu bir şekilde sağlanması gibi iyi sonuçları getireceği üzerinde fikir birliğine varılmıştır. Uygun başa çıkma tarzlarının gencin

uyum sorunlarına büyük katkılar sağladığı gösterilmiştir (Steiner, Erickson, Hernandez ve ark. 2002).

2.3.1. KONUYA İLİŞKİN KURAMSAL YAKLASIMLAR

Monat ve Lazarus (1991) fizyolojik, psikolojik ve sosyal olmak üzere üç tür stresten söz etmektedir (Akt: Yöndem, 2006). Stresin bedendeki etkileri (fizyolojik), psikolojik yapıda ki etkileri (psikolojik) ve stres kaynakları (nedensel) incelendiğinde üç tür stres kuramı ortaya konmuştur.

2.3.1.1. Fizyolojik Stres Kuramı

Cannon ve Selye'nin öncülüğünü yaptığı fizyolojik kuramda bedenin stres durumunda gösterdiği 'tepki' stres olarak ele alınmış ve bunun üzerinde çalışılmıştır. Tepki olarak düşünüldüğünde, farklı bazı durumlarda bedenin gösterdiği, kan basıncının yükselmesi, kalp atışının artması gibi bazı tepkiler stres durumu olarak ele alınmıştır (Yöndem, 2006). Organizmanın fizik ve ruhsal sınırlarının zorlanması ve tehdit edilmesiyle ortaya çıkan stres, organizmanın dengesinin bozulmasına neden olur. Bozulan dengenin yeniden kurulması için yeni duruma uyum sağlanması gerekir. Tehlike ile yüz yüze gelen canlı tehlike ile başa çıkamayacağına inandığında tehlikeden kaçır, uzaklaşır ya da başa çıkabileceğine inandığında ise savaşıır. Bu şekilde yeni durumlara uyum sağlar (Baltaş ve Baltaş, 2004).

Selye (1977) stres tepkisini üç basamaktan oluşan Genel Uyum Belirtisi olarak adlandırır. Buna göre Stres durumunda beden üç aşamada tepki göstermektedir.

1. Alarm reaksiyonu: Stresin ortaya çıkışı ile fizyolojik yapıda ve hormonlara değişmelerle kalp atımı ve solunum hızlanır, adrenal kortekste genişleme olur, kaslar gerilir, göz bebekleri büyür, duygular şiddetlenir. Bu durumun sağladığı enerji ile doğrudan baş etme ya da savunma mekanizmaları harekete geçirilmiş olur.
2. Direnç Dönemi: Stresle mücadele sürerken, beden kendini korumaya devam eder, uyum artar ve beraberinde dirençte artar. Bu durumdan kaçmak ya da ona uyum sağlama çabaları sürerken başka stres vericilere direnci düşer. Fizyolojik ve psikolojik kaynaklar tükendikçe yıpranma belirginleşir. Bu dönem başarı ile aşılrırsa vücut normal koşullara döner.

3. Tükenme dönemi: Sınırlı bir enerjiye sahip vücut süren stres durumunda kendisini onarma için uyku ve diğer yollarla kendisini korumayı sürdüremiyorsa yani stres ortadan kalkmazsa kontrol mekanizmaları zayıflar, fiziksel ve psikolojik olarak tükenme denilen rahatsızlıklar oluşur. Bunlar davranış ve duygu bozuklukları, bağımlılıklar, mide ve migren ağrıları olabilir. Stres sürdükçe rahatsızlıklar ve çöküntü artar.

Selye, uzun süreli stresin yıpranma, hasar hatta ölüme yol açabileceğini ancak bununla beraber yaşamda stresin güdüleyici ve olumlu etkilerinin de olduğundan bahsetmiştir. Stresin olumlu yönleri için ‘eustress’, hoş olmayan etkileri için ‘distress’ kavramlarını kullanmış ve ikisi arasında ayırım yapılması gerektiğini belirtmiştir (Akt: Yöndem, 2006).

Stresin fizyolojik etkilerini açıklayan Atkinson ve ark.(1995)’na göre şiddetli stres (merkezi sinir sistemini etkileme yoluyla hormonal dengeleri değiştirip) bireyin bağışıklık tepkilerini bozabilir ve böylece vücudun bakteri ve virüslerle mücadele yeteneğini azaltabilir. Duygu-heyecan ile ilgili stresin tüm tıbbi sorunların yüzde 50’den fazlasında rol oynadığı tahmin edilmektedir. Psikosomatik tıp -psikolojik değişkenlerle fiziksel sağlık arasındaki ilişkiyi inceleyen dal-, disiplinler arası araştırmaların giderek artan öneme sahip olan bir alanı olmuştur. “Psikosomatik” terimi Yunanca psyche (akıl) ve soma (vücut) kelimelerinden türemiştir. Alerjiler, migren baş ağrıları, yüksek tansiyon, kalp hastalığı, ülserler ve hatta akne, duygu-heyecanla ilgili strese bağlantılı olduğuna inanılan hastalıklardan bazılarıdır. Şahin (1995)’e göre stresin ortaya çıkardığı problemler arasında özellikle kaygı, depresyon, uyku bozuklukları, kronik kalp hastalıkları, psikosomatik hastalıklar, bağışıklık sisteminde azalma ve kanser sayılabilir.

2.3.1.2. Nedensel Stres Kuramı

Bu yaklaşımda stresin, bedenin zarar görmesine neden olan, dıştan gelen, tehlikeli-zarar verici bir uyarıcı olarak ele alınmıştır. Stres bir uyarıcı olarak ele alındığında hangi yaşam olaylarının ne derecede stres yükünün olduğunu belirlemeye yönelik araştırmalara ağırlık verilmiştir. Bazı yaşam olaylarının stres yükleri sıralanmaya çalışılmıştır. Olumlu ya da olumsuz, yaşamda uyum sağlamamızı gerektiren bütün değişikliklerin belirli bir derecede stres yükünün olduğu konusunda ortak bir kabul vardır. Bu modelde savaş, deprem, sel yangın gibi doğal afetler, bir takım önemli sakatlıklarla sonuçlanan kaza ve

yaralanmalar, kronik hastalıklar, sevilen birinin ölümü gibi durumlar evrensel stres kaynakları olarak belirlenmiştir (Lazarus, 1976; Akt: Yöndem, 2006).

İnsanlar ve hayvanlar üzerinde yapılan deneylere dayanarak evrensel stres kaynaklarının sebep olduğu benzer fiziksel belirtiler ve sonuçlar ortaya çıkardığını ileri sürenler yanında Lazarus (1976), aynı stres kaynaklarına bireylerin farklı tepkilerde bulunabildiğini, dışsal olayların stresle ilgili hastalıkları yordamada kısmen kullanılabileceğini, birçok kişinin öldüğü felaketlerde bazı bireylerin daha etkili bir yaklaşım gösterebildiğini ve bütün olumsuzluklara rağmen daha az yıkıma uğradığı gözlemiştir (Akt: Yöndem, 2006).

2.3.1.3. Psikolojik Stres Kuramı

Bu kurama göre strese neden olan, bireyin tamamen dışında gerçekleşen olaylar değildir. Aynı zamanda stres bireyin yaralanabilirliği-incinebilirliği ve savunma sisteminin yeterliliğine bağlı olarak yaşanan bir durumdur. Bu nedenle durum ya da içinde bulunulan koşul doğrudan stres yaratan değil, stresi harekete geçiren etken olarak düşünülebilir. Lazarus stresin kişinin uyum kaynaklarını aşan ve zorlayan çevresel ve içsel talepler olduğunda ortaya çıktığını ve ne şekilde çıkarsa çıksın genellikle olumsuz bir duygu olduğunu vurgulamaktadır. Özellikle kızgınlık, kıskançlık, korku kaygı, suçluluk depresyon, üzüntü ve utanç gibi olumsuz duygular yaşandığında psikolojik stresten söz edilebileceğini belirtmiştir (Yöndem, 2006).

Stres durumlarında rol oynayan psikolojik özellikler nelerdir ve bireysel farklılıklar ne ölçüde sonucu etkilemektedir? Bu soruların cevapları 1950’li yıllardan sonra aranmaya başlanmıştır. Lazarus, Dese ve Osler 1952’de çeşitli stres durumlarını başarıya etkisi üzerinde durmuşlardır. Bireye ve duruma bağlı özellikleri ve farkları belirlemek için yaptıkları incelemelerde, bireysel farklılıkların durumla ilgili değişiklikler kadar önemli olduğunu tespit etmişlerdir. Lazarus 1964’te yapılan çeşitli çalışmaların kendilerini en önemli kavram olarak “zihinsel değerlendirmeye” (cognitive appraisal) getirdiğini yayınlamıştır. 1962’de Appley durumlara ve olaylara stres verici yorumunu getiren önemli bir değerlendirme kriterinin “tehdit algısı” olduğunu söylemiştir. Buradan itibaren olayların stres verici ya da vermeyici olarak yorumlanmasında “kişisel belirleyiciler”in öne çıktığı görülmüştür (Akt: Baltaş ve Baltaş, 2004).

Stres ile uyum arasındaki ilişkiye bakıldığında Lazarus stresin genellikle yaşam sorunları ile uğraşmada bireyin olumsuzluk düzeyini artırdığını belirtmektedir. Bazı

durumlarda stres olağanüstü güçlü ve etkili uyum tarzlarını harekete geçirebilse de genellikle kişinin olaya ilişkin algısını, yorumunu ve değerlendirmesini gerçeğe uygun olarak ortaya koymasını engeller. Herhangi bir sorun yaşandığında, sorun ile yüzleşmek için yeterli kaynakları olan bir kimse stresi harekete geçirici bir güç olarak kullanabilir. Diğer yandan stres bazı durumlarda travmatik sonuçlar da yaratabilir (Yöndem, 2006).

Stresin şiddetini etkileyen faktörler -kestirebilirlik (önceden tahmin etme), -sürenin denetimi, -bilişsel değerlendirme, -yeterlilik hisleri, -sosyal desteklerin bulunmasıdır (Atkinson ve ark. 1995). Burada, bilişsel değerlendirme ve yeterlilik hissi yani kişilik farklılıklarının stresin şiddetini ve etkilerini azaltıp çoğaltmadaki önemi ortaya çıkmaktadır.

Cüceloğlu (1998)'na göre aynı fiziksel ve sosyal ortam içinde bazı kimseler son derece gergin ve stresli, bazı kimseler ise daha rahat ve mutlu olabilir. Stres, esas olarak insanın olayları değerlendirme ve çözümleme biçiminden kaynaklanmaktadır. Bireylerin olayları anlamlandırışı, değerlendirişi ve yönlendirişi, stresi azaltmada ya da çoğaltmada temel faktördür.

Tehdit altında iken kişi var olan sorun üzerinde düşünmekten kaçınır ve bu tehdit ile ilgili yapıcı bir şeyler yapma konusunda genellikle başarısızlığa uğrar. Aynı zamanda yaşamın potansiyel stres kaynakları ile karşılaşmada, kaçınma, inkâr etme, suçlama gibi savunma mekanizmalarının kullanılması ile ortaya çıkan uyumsuz davranışlar rahatsız edici duyguların oluşumunun bir göstergesidir. Bu savunma mekanizmaları tehdit edici durumla yüzleşmeyi ya da durum üzerinde düşünerek rahatsız edici duyguları denetlemeyi engeller. Bu durum bireyin sorunu etkili basamaklar halinde ele almasını engellediğinden uyumsuz bir davranıştır. Bütün bu olumsuz etkilerden dolayı stres bilimsel literatürde genellikle olumsuz ve baş edilmesi gereken bir durum olarak ele alınmaktadır (Yöndem, 2006).

2.3.2. ERGENLERDE STRES KAYNAKLARI

Psikolojik açıdan en önemli değişiklikler yoğun olarak gençlik döneminde yaşanmaktadır. Bu dönemin özü gereği yaşanılması zorunlu olan ve genç bireyi zorlayan gelişimsel streslerin en önemlileri arasında, aile çevresinin yakın ilişkilerinden, arkadaş çevresinin yakın ilişkilerine geçiş; anneden koparak bağımsızlığa yönelme; kimlik arama; sosyal ve cinsel rolüne uyum; ideal beni bulmaya yönelik özdeşleşme çabası; farklı, değişik ve yeni şeyler arama ve yapma çabası; bedensel imajını kabullenme, benimseme ve

onunla hoşnut yaşama sayılabilir. Görüldüğü gibi psikolojik değişiklikler pek çoktur. Hem duygusal, hem kognitif, hem de davranış düzeyinde genç birey zorlanmakta, yeni uyumları gerektiren stresleri yaşamaktadır (Baltaş ve Baltaş, 1985; Akt: Aydın, 2008).

Korkut (2004) çeşitli kaynaklardan stres konusundaki risk etmenlerini şöyle aktarmaktadır. Strese sebep olan etmenler, gençlerde çeşitlilik ve farklılık gösterir ve çocukluk ve ergenlik dönemleri ile karmaşık biçimde etkileşirler. Bazı önemli olaylar, günlük telaşlar, travmatik stres aile içinde yaşanan olumsuzluklardan kaynaklanan stres, çocuk ihmal ya da istismarı, boşanma, ekonomik etmenler, okul stresi ve gelişimsel mücadeleler gençlikteki stresin temel noktalarıdır. Okuldaki stres kaynakları ile ilgili olarak gençlerin listeledikleri tetikleyiciler şunlardır: zorbalıkla yüzleşmek, okulda saldırganlık olaylarının olması, sporda iyi olamamak, moda kıyafetlere sahip olamamak, kitap defter gibi okul malzemelerini kaybetmek, uyuşturucu ve diğer konularda akran baskısı yaşamak, arkadaş sahibi olamamak ya da karşı cinsten arkadaşı olmamak, akranları ile tartışmak, beden imajından memnun olmamak, düşük notlar almak ve gelecekle ilgili kaygılara sahip olmak. Dolayısıyla yüksek beklentiler, akran baskısı, ana babanın eksikliği ya da boşanması ihmal ve istismar, kötü ilişkiler gençler için stresle ilgili risk etmeni oluşturabilmektedir (Akt: Aydın, 2008).

Anne baba davranışları incelendiğinde anne babanın durumu ve genç ile iletişimi önemli stres kaynaklarından. Yavuzer (1995)'e göre, duygusal sorunları bulunan kişiler olmaları evlilik ilişkilerinde başarılı olamamaları, ergenin aile içinde sürekli kavga ve çekişmeye tanık olması şeklindeki kötü ev koşulları, genci bir karmaşaya, iç çatışmaya ya da suçlu davranışa itebilir. Aşırı koruma, kardeş ayırımı, kendi gençliklerini dikkate alarak, ergenleri o ölçülerde değerlendirmeleri, aşırı baskı, aile içinde gerginlik uyum bozukluklarına dolayısıyla strese neden olabilmektedir (Akt: Aydın, 2008).

2.3.3. STRESLE BAŞAÇIKMA

Stresle başaçıkma yolları, kişinin stresli olarak algıladığı yaşam olaylarını nasıl yönettiğine bağlıdır. Stresle başaçıkma yollarının geliştirilmesindeki amaç, kişinin kendisini, kendisinde stres oluşturan nedenleri ve bunlara verdiği tepkileri tanımasını sağlamak, sorunlarını doğru şekilde tanımlamasına, tanı koymasına yardım etmek, stres etmenlerini doğru şekilde yönlendirmek, kişinin kendisini zarardan koruması için yöntemler geliştirmesini öğretmektir. 1990 yılında United States Department of Health and Human Services (Amerikan Halk Sağlığı ve İnsan Hizmetleri)'in yaptığı açıklamada,

ölümlerin yarısının, koruyucu sağlık davranışı kazanılmaması nedeniyle ortaya çıktığı belirtilmiştir. Bu nedenle stresle başa çıkma tarzları, insanların yaşamında çok önemli bir yer tutmaktadır (Baltaş, 2000; Beasley, Thompson & Davidson, 2003). Stresle başa çıkma tarzları, insanların ruh sağlığında koruyucu rol oynamaktadır. Bazı tarzlar, bireyi stresli yaşam olaylarından uzak tutmakta, bazıları ise ruhsal bozukluklara karşı bireyin duyarlılığını arttırmaktadır (Muns, Schmidt, Lambrichs et al. 2001).

Stresle başa çıkma tarzları; stresli yaşam olayları ve bunların anksiyete, depresyon, diğer psikolojik bozukluklar ve somatik yakınmalar gibi sonuçlarına karşı bireylerin başvurdukları düşünsel ve davranışsal yollardır. 1980'li yıllarda Folkman ve Lazarus tarafından iki tarz tanımlanmıştır:

1- Sorun odaklı başa çıkma yanıtları: Bireyin soruna yönelik olarak alternatif çözümler üretme ve ilişkilerini değiştirme girişimlerini kapsar.

2- Duygu odaklı başa çıkma yanıtları: Stresin ortaya çıkardığı duygusal rahatsızlığı düzenlemeye yöneliktir. Duruma karşı bireyin kendini bilişsel olarak yeniden yapılandırması ve duygusal stresini azaltmasını içerir.

Araştırmacılar 1990'lı yıllarda üçüncü bir başa çıkma tarzı tanımlamışlardır. Buna "kaçınma tarzı" denmektedir. Bu tarz, stresli durumdan kaçınmayı sağlayan bilişsel ve fiziksel aktiviteleri kapsamaktadır (Folkman, Lazarus, 1980; Avero, Corace, Endler, 2003).

Stresle başa çıkma teknikleri de şu şekilde sınıflandırılabilir:

1. Sorun Merkezli Yaklaşımlar: Sorunun belirlenmesi, çözüm yollarının üretilmesi ve beklenti düzeyinin düşürülmesiyle stresin olumsuz etkilerinden kurtulmayı amaçlamaktadır. Depresyon düzeyleri düşük olan kişilere daha uygun tekniklerdir. Bu yaklaşımda esas olarak bilişsel teknikler kullanılır.

2. Duygu Merkezli Yaklaşımlar: Olumsuz duyguların baskısı altında, bu duyguların sorun çözme üzerine zorlaştırıcı etkisinden korunmak için bu yaklaşımlar geliştirilmiştir. Özellikle kontrol edilme olasılığı düşük olan stres vericilere karşı kullanılmaktadırlar. Bunlardan "öfke kontrolü", güvenilir sonuç alma bakımından en çok kullanılan yöntemdir. Yine bu yaklaşımlarda bilişsel ve davranışçı teknikler kullanılmaktadır (Baltaş, 2000; Beasley ve ark. 2003).

Stresle ya da başka deyişle olumsuz duygular ile başa çıkma da kullanılabilecek yöntemler iki başlıkta toplanmıştır:

1. Bilişsel Teknikler:

- a) Olumlu düşünce ve olumlu tavrın geliştirilmesi.
- b) Zihinsel düzenleme, makul olmayan inançlarla mücadele.
- c) Görsel imaj tekniklerinin kazanılması.

2. Davranışçı Teknikler:

- a) İnsanlar arası ilişkiler (iletişim becerisinin geliştirilmesi, etkin dinleme ve empatinin geliştirilmesi)
- b) Zaman düzenleme teknikleri
- c) Güvenli davranışın geliştirilmesi
- d) Fizyolojik kontrol: Nefes egzersizleri ve gevşeme yanıtının geliştirilmesi (Otojenik ve progresif gevşeme)
- e) Fizik egzersiz ve beslenme

Birey, stresle başa çıkmada başarılı olmak istiyorsa;

—Olayları ve insanları oldukları gibi görmeyi öğrenmeli,

—İnsanlarla ilgili gerçekçi beklentileri olmalı,

—Kendine ait beceri ve sınırları tanıyıp geliştirerek, onlarla yaşamayı bilmelidir (Baltaş, 2000).

Gençlik çağında stres, öncelikle bedensel değişme ve gelişmeden kaynaklanmaktadır. Bu değişme ve gelişmeyi yapan iç salgı bezlerinin işlevi, dengeleşimi bozmaktadır. Yeni dengeleşime uyum süreci içinde, strese bağlı belirtiler ve yakınmalar ortaya çıkmaktadır. Öteyandan erinlik ve onu izleyen ergenlik döneminde, bedensel değişme ve gelişme gencin temel ilgi alanını oluşturmaktadır. Gençte bedensel değişmelere ilişkin birbirine karşıt, çelişik değerlendirmeler oluşur. Kızlarda göğüslerin büyümesi, aybaşı döngüsü, erkeklerde erkeklik organının gelişmesi, sakal çıkması, kızda ve erkekte boy uzaması, kıllanma erişkinlik belirtisi olarak değerlendirilmektedir. Bir yandan bunlar ortaya çıkartmak, bunlardan söz etmek, başkalarına göstermek için çaba harcanmakta; öte yandan bunların yüzü bedeni çirkinleştirdiği düşünülmektedir. Bu nedenle genç sıkılır, üzülür. Bu çatışma kaygı düzeyini yükseltebilmekte ve stres riskini arttırmaktadır (Morgan, 1993, s.75-76).

Ergenlik dönemine ayrıcalığını veren niteliklerin birincisi hızlı bir fizyolojik ve psikolojik gelişim, ikincisi ise gencin ailesinin etki alanından çıkarak yaştlarının etkisi altına girmesidir. Yapıdaki ve etki odaklarındaki bu değişiklikler kaçınılmaz olarak yeni denemeleri getirmektedir. Sigara, alkol, cinsellik ve bağımsızlık gibi çeşitli davranış ve rolleri sınar, Bu sebeplerle gençlik dönemi gelişimsel streslerin en yoğun olarak yaşandığı dönemdir.

Stres altında olan ergenlerde çevresel etmenlerin rolü önemlidir. Problemlili ergenlerin daha çok normal aile koşullarına sahip olmayan ve yoğun stres altında olan ailelerden geldiği belirtilmiştir. Bu gençlerin problemlilerle başa çıkma becerilerinde yetersizlik yaşandığı gözlenmiştir. Offer (1986)'a göre, başa çıkma yöntemleri kişilik özelliği olarak değerlendirilir. Bu kişilik özelliği, kişinin tüm yaşamı boyunca devam eder ve sorunlar karşısında kişiye yardım eder, Ergenlikte etkin başa çıkma yöntemleri uygulayan çocuklar, bunu yetişkinlik devresinde de devam ettirmektedirler. Ergenlikte bir kriz dönemi olabilir ve bu krizi atlatamayanlar, ilerideki krizlerde de başarılı olamayabilirler. Uyumsuzluğu belirleyen nokta, hayat koşullarından çok, bireysel başetme kapasitesiyle ilgilidir, çünkü ergenlikteki stres, yetişkinlikteki rahatsızlıklarla paralellik gösterebilmektedir. Yapılan çalışmalar, ergenlik döneminde yaşanan stresin, okul problemleri, olumsuz arkadaş ilişkileri, olumsuz benlik gelişimi gibi bir çok olumsuzluğa neden olabildiğini ve bu dönemde risk altında olan ergenlerin, stresle ilişkili problemlerle nasıl başa çıktıklarının önemli olduğunu göstermektedir (Akt: Özer, 2001, s. 4, s.7).

Ergenlerde gelecekle ilgili kaygılar, okulla ilişkili problemler, akran baskısı, madde bağımlılığı, ailevi problemler stres yaratan durumlardır (Omizo, Omizo ve Suzuki, 1988, s.267-273). Yine en sık belirtilen stresli olayların başında, kişilerarası ilişkiler gelmektedir. Bunu sırasıyla akademik sorunlar, önemli birinin ölümü ve sağlık sorunları takip etmektedir (Oral, 1994).

Bazı araştırmalarda, ergenlikte stres düzeyinin ortalamasının en yüksek olduğu alanın, “disiplin” olduğunu saptanmıştır (Strother ve Jacobs, 1984,s.97-103). Bu durumun ergenlik dönemi gelişim özelliklerinden olan, otonomiyle ilgili olduğu düşünülmektedir. Aynı araştırmada en az stres verici alan olarak, “sosyal değerlendirme” bulunmuştur, Yani ergenler, çevreleri tarafından nasıl değerlendirildikleri konusunda en az stresi yaşamaktadırlar.

Ergenlik döneminde stres negatif sonuçlara da sebep olabilir. Stresin suçlu davranışlarla, okul ve sınıf performansıyla ilişkili olduğu bildirilmiştir. Ergenlik

döneminde yaşanan stres, negatif yaşam olaylarına, anksiyete, akademik problemler, devamsızlık, düşük fiziksel performans gibi bir veya bir çok olumsuz olayın nedeni olabilir (Akt. Özer, 2001, s.11).

Omizo, Omizo ve Suziki (1988), stres yaşantısına maruz kaldığını gösteren semptomları dört alanda sınıflandırmışlardır.

1. Psikolojik: Anksiyete, depresyon, motivasyon düşüklüğü, geri çekilme, duygu durumundaki değişiklikler, intihar düşünceleri, düşük risk alma, realist olmayan amaçlar belirleme, faydacılık, kabus görme.

2. Fizyolojik: Baş ağrıları, mide ağrıları, baş dönmesi, kas gerginliği, dış problemleri, ishal, kabızlık, kurdeşen, yorgunluk, hipertansiyon ve ülser.

3. Davranışsal: Uykusuzluk, huzursuzluk, ilişkilerde problem yaşama, uyumsuzluk, uygunsuz davranışlar, kavga, sigara içme, madde kullanımı, düşük başarı, öfke nöbetleri, altını ıslatma, sözel ve fiziksel saldırı, inkar, gündüz rüyalar, savruk davranışlar, hafıza kaybı, öz yıkım, derslere devamsızlık, suçlu davranışlar, fazla yeme isteği.

4. Duygusal: Başarısızlık korkusu, uygun olmayan tepkilerde bulunma, sinirlilik, düşük özsaygı, güvensizlik, aşağılık duygusu, suçluluk duygusu.

Oğul (2000) göre, soruna odaklı başa çıkma, duygu odaklı başa çıkma ve sosyal destek arama ergenlerin kullandıkları başa çıkma faktörleridir.

Ergenlerde aktif problem odaklı başa çıkma tarzının, öz güveni (Towbes, Cohen, Glyshawk,1989), kontrol algısı (Palancı, 2000) ve başarı düzeyi yüksek olanlarda (Kahraman,1995; Doğan, 1999; Aysan, 1988), aile üyelerinden hepsine veya herhangi birine yakınlık duyanlarda, kendilerini “kararlı” , “müdahaleci”, “becerikli”, “mutlu” olarak algılayan ve desteği içten alanlarda (Aysan,1988), herkes tarafından sevildiğini düşünenlerde (Doğan, 1999), olumluya odaklananlarda ve iyimser karşılaştırmalar yapabilenlerde (Jampol, 1988) daha sık kullanıldığı belirlenmiştir. Ayrıca çocuklarda ve ergenlerde sosyal içerikli stres durumlarında, daha çok problem odaklı başa çıkma stratejisinin kullanıldığı belirtilmiştir (Folkman ve ark. 1986, s. 571-579). Annenin eğitim düzeyi de stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma davranışını etkilemektedir (Akbağ, 2000).

Pasif- etkisiz yöntemleri belirleyen etmenler ise şunlardır:

1. Annenin ilgisiz ve benin otoriter ve ilgisiz algılanması: Annenin ilgisiz algılanması, problem çözme sosyal destek arama davranışlarını azaltıcı yönde, buna karşın kendini suçlama ve kaçınma davranışlarını arttırıcı yönde etkili olurken; babanın tutumunun “otoriter” ve “ilgisiz” olarak algılanması, çocukların kaçınma davranışını arttırıcı yönde etkili olmaktadır. (Aysan, 1988).

2. Anne ve babanın eğitim durumu: Annenin öğrenim düzeyinin okuryazarlık düzeyinde olmaması, ergenlerin problem çözme ve sosyal destek arama davranışlarını azaltıcı yönde etkili olmaktadır. Babanın öğrenim düzeyi ise, ergenlerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma tarzları üzerinde önemli düzeyde etkili değildir (Aysan, 1988).

3. Anne ve babanın cezalandırması: Annenin çocuğuna ceza vermesi ergenin kendini daha çok suçlamasına ve daha çok hayal etmesine neden olmakta; babanın cezalandırması ise, kaçınma davranışını arttırıcı yönde etkili olmaktadır (Aysan,1988).

4. Ebeveynin alkol kullanımı: Çocukların hayal etme ve kaçınma davranışlarını arttırıcı yönde etkili olmaktadır (Aysan,1988).

5. Ekonomik düzey: Ergenlerin ailelerinin ekonomik düzeyi yükseldikçe, problem çözme ve sosyal destek arama davranışlarında da bir artış görülmüştür (Aysan, 1988; Akbağ, 2000).

6. Okul başarısızlığı: Başarısız öğrenciler etkisiz stratejileri kullanmaktadırlar. (Kahraman,1995; Doğan, 1999; Aysan, 1988; Oral,1994)

7. Olumsuz otomatik düşünceler Olumsuz otomatik düşünce düzeyi arttıkça, stresle başa çıkma tarzlarından çaresiz ve boyun eğici yaklaşımın arttığı saptanmıştır (Akbağ, 2000).

8. Kontrol algısı düzeyinin düşük olması: Özellikle kaçış (duygusal> odaklı başa çıkma seçimleri üzerinde etki göstermektedir (Palancı,2000; Dağ, 1990).

9. Depresyon ve başağrısı: Depresyon ve başağrısı gibi rahatsızlıkları olanlar daha çok pasif- etkisiz yöntemleri kullanmaktadırlar (Doğan, 1999). Bree ve ark. (1990), yoğun başağrısı çeken öğrencilerin, daha çok pasif başa çıkma davranışını (kaçma ve kaçınma tepkileri) gösterdiklerini ve diğer okul arkadaşlarına göre daha az sosyal destek aradıklarını belirtmişlerdir.

10. Cinsiyet: Literatürde stresle başa çıkma tarzının cinsiyet değişkeninden etkilendiğini saptayan birçok araştırma olduğu gibi; cinsiyetin bir farklılık yaratmadığını belirten araştırmalar da bulunmaktadır (Türküm, 2001; Binboğa, 2002; Çiftçi, 2002; Dağ, 1990).

2.3.4. STRES ile İLGİLİ YAPILMIŞ ARAŞTIRMALAR

Günümüze kadar bakıldığında, stres ve stresin farklı değişkenlerle ilişkisinin ele alındığı yurt içinde ve yurt dışında pek çok araştırma bulunmaktadır.

Folkman ve Lazarus (1980), stres değişkenine bağlı olarak stresle başa çıkma stratejilerini cinsiyete göre inceledikleri araştırmalarında; orta yaş düzeyindeki erkeklerin aynı yaş düzeyindeki kadınlara göre problem odaklı başa çıkma stratejilerini daha fazla kullandıklarını saptamışlardır.

Jampol (1988), üniversiteye uyum, kaygı ve depresyonu incelemiştir. Üniversiteye yeni başlamış olan öğrencilerin kullandıkları başa çıkma stratejilerini inceleyen Jampol'un saptadığı bulgular şunlardır: Hayalci düşünme, kendini yalıtma, doyum beklentilerini kısıtlama, uzaklaşma ve kendini suçlama stratejilerinin az kullanılması olumlu odaklanmayı yordar. İyimser karşılaştırmalar yapma ve probleme odaklanmış başa çıkma stratejilerinin çok kullanılması daha iyi uyum, daha az kaygı ve daha az depresyona yol açmaktadır.

Damis (1988), üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırma sonucunda, yaşam stresörleri ve duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin somatik yakınmalarla ilişkili olduğunu ve kızlarda buna daha sık rastlandığını ortaya koymuştur.

Ptacek, Smith ve Zanas (1992), toplam 186 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışmalarında, bireylerden art arda 21 gün stres yaratan durumları anımsamaları istenmiştir. Daha sonra bu durumu nasıl değerlendirdiklerini ve kullandıkları başa çıkma yollarını, bunları hangi sırayla kullandıklarını yazdırmışlardır. Araştırma sonucunda; kadınların sosyal destek arama ve duygusal odaklı stratejilere, erkeklerin ise problem odaklı başa çıkma stratejilerine yöneldikleri ortaya çıkmıştır ki bu da araştırmanın başlangıcındaki hipotezi destekler niteliktedir.

Kontrol odağı ve stresle başa çıkma stratejileri ile psikopatoloji arasındaki ilişkinin incelendiği Dağ (1990)'ın çalışmasında, kontrol odağı inancı ile çeşitli türden psikopatoloji arasında pozitif korelasyon bulunmakla birlikte; stresle başa çıkma stratejilerinden

bazılarının da psikopatolojiye öncülük ettiği düşünülmektedir. Stresle başa çıkma stratejilerinin, öğrenilmiş güçlülüğün yetersiz olmasıyla psikolojik belirti gösterme düzeyi arasında düşük ancak anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Yılmaz (1993), 70'i erkek ve 70'i kız olmak üzere toplam 140 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmada öğrencilerin stres düzeyleri, psikopatoloji ve stresle başa çıkma davranışları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak öğrencilerin stres düzeylerini belirlemek üzere "Yaşam Olayları Skalası", stresle başa çıkma stratejilerini belirlemek için "Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği" ve psikopatoloji düzeylerini saptamak için ise "SCL-90 Belirti Tarama Listesi" kullanılmıştır. Araştırma sonucunda yüksek stres düzeyi ile psikopatoloji düzeyinin ve öğrenilmiş güçlülük puanlarının birbirleri ile ilişkili olduklarını saptamıştır. Cinsiyete ilişkin elde edilen bulgulara bakıldığında ise kızların stres düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğunu, diğer taraftan erkeklerin stresle başa çıkma stratejileri açısından daha başarılı olduklarını ortaya koymuştur. Ayrıca psikopatoloji düzeyi yükseldikçe stresle başa çıkmada daha başarısız yöntemlere başvurduklarını tespit etmiştir.

Ptacek ve arkadaşları (1994), başa çıkmada cinsiyet farklılıklarının olaydan kaynaklanıp kaynaklanmadığını tespit etmek üzere 59 kız, 55 erkek üniversite öğrencisinin, kontrollü laboratuvar ortamında aynı stres uyaranı ile karşı karşıya bırakıldığı bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Sonuç olarak, kızların ve erkeklerin duruma ilişkin bilişsel değerlendirmeleri aynı olmakla birlikte, başa çıkma tepkilerinde farklılıklar olduğu bulunmuştur. Araştırmacılar, kızların daha çok sosyal destek arama ve duygu odaklı başa çıkma yollarına yönelirken, erkeklerin kızlara kıyasla problem odaklı stratejileri daha fazla tercih ettiklerini belirtmişlerdir.

Şahin ve Durak (1995), "Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğini üniversite öğrencileri için uyarladıkları çalışmada, ölçeğin üç farklı araştırma çerçevesinde psikometrik özelliklerini irdelemişler ve sunmuşlardır. Elde edilen sonuçlar, 30 maddelik ölçeğin literatürdeki bulgularla tutarlı biçimde probleme yönelik etkili yollar ile duygulara yönelik etkisiz yollar olarak isimlendirilebilecek iki boyutu olduğunu göstermiştir. Bu iki boyut faktör analizlerinde tutarlı olarak, "kendine güvenli", "iyimser", "çaresiz", "boyun eğici" ve "sosyal desteğe başvurma" adı verilen beş faktörde yansımaktadır. Cinsiyetler arası farklılık, yalnızca "sosyal desteğe başvurma" alt ölçeğinde ortaya çıkmıştır. Kadınlar, erkeklere göre "sosyal desteğe başvurma" yaklaşımını daha çok kullanmaktadırlar.

Rivkin ve Taylor (1999), 77 üniversite öğrencisi üzerinde zihinsel canlandırmanın stresli durumlarla başa çıkma stratejileri üzerindeki etkilerini inceledikleri araştırmalarında; katılımcıları üç gruba ayırmışlar, birinci gruptakiler yaşamlarında devam etmekte olan stresli durumu zihinlerinde canlandırmışlar, ikinci grup çözüm yollarını zihinlerinde canlandırmış, üçüncü grup ise kontrol grubu olarak sadece izlemiştir. Çalışmanın sonunda birinci gruptakiler diğerlerine oranla hem anında hem de bir hafta sonra daha pozitif etki yaşamışlar, daha yüksek oranda aktif başa çıkma stratejileri ortaya koymuşlardır.

Doğan (1999), Başkent Üniversitesi öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerini 1214 öğrenci üzerinde bazı değişkenlere göre incelemiş ve ailelerinin yanında kalmayan öğrencilerin, yaşamının büyük kısmını küçük şehirde geçirenlerin ve birinci sınıfların ikinci sınıflardan daha çok kendini suçlama ve hayal etme stratejilerini daha fazla kullandıklarını, kızların problem çözme ve sosyal destek arama erkeklerin ise kaçınma davranışları düzeyi daha yüksek olduğu, olumlu bir benlik algısı geliştiren öğrencilerin problem çözme, sosyal destek arama gibi etkili stratejileri daha çok kullandıkları gibi sonuçlara ulaşmıştır.

Akbağ (2000), üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ile sahip oldukları olumsuz otomatik düşünce düzeyleri ve ego durumları arasındaki ilişkiyi sınamıştır. Araştırma ilişkisel tarama modeline göre hazırlanmış olup, Marmara Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde okumakta olan birinci ve son sınıf öğrencilerinden 1382 kişi ile uyguladığı araştırmaya sonucunda, öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları ile olumsuz otomatik düşünce düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Olumsuz otomatik düşünce düzeyi arttıkça, stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama davranışının azaldığı; çaresiz ve boyun eğici yaklaşımın arttığı saptanmıştır. Diğer taraftan, öğrencilerin stresle başa çıkma tarzlarından iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma davranışı cinsiyet değişkeninden etkilenmektedir. İyimser yaklaşım en çok erkek öğrenciler tarafından tercih edilirken; çaresiz yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma en çok kız öğrenciler tarafından tercih edilmektedir. Sınıf düzeyinin stresle başa çıkma tarzları üzerinde etkili bir değişken olmadığı saptanmıştır. Kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma gelir düzeyi değişkeninden etkilenmektedir. Annenin eğitim düzeyine göre; kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma puanlarında anlamlı bir farklılaşma bulunurken; babanın eğitim düzeyi açısından sadece kendine güvenli yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım puanlarında

farklılaşma kaydedilmiştir. Algılanan ebeveyn tutumunun da stresle başa çıkma tarzları üzerinde etkili bir değişken olduğu tespit edilmiştir.

Çiftçi (2002), bir grup lise öğrencisinin stresle başa çıkma yolları ile strese karşı dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi bazı değişkenler açısından incelemiştir. Araştırmada, literatürde kabul gören “kadınların stresli durumlarla başa çıkmaya çalışırken erkeklere kıyasla sosyal desteğe daha fazla başvurdukları” görüşünün tersine her iki cinsiyet de sosyal destek arama yönünde bir farklılık bulunmazken; kendini suçlama oranının kız öğrencilerde erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin strese karşı dayanıklılık düzeylerinde sosyoekonomik açıdan fark görülmezken; anne ve babalarını “oldukça demokrat ve sevgi dolu” olarak değerlendiren öğrencilerin strese karşı dayanıklılık, problem çözme ve sosyal destek arama düzeyleri daha yüksek çıkmıştır.

Deniz (2006), tarafından üniversite öğrencileri üzerinde stresle başa çıkma, yaşam doyumu, karar verme stilleri ve karar vermede özgüven ile ilgili çalışma yapılmıştır. Yaşam doyumunun, problem çözümüne odaklanma ve sosyal destek arayışında etkili olduğu ve olumlu bir ilişki saptanmıştır.

Deniz ve Yılmaz (2006), tarafından üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ yetenekleri ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemek üzere Selçuk Üniversitesinin farklı bölümlerinde öğrenim görmekte olan öğrenciler üzerinde yaptıkları araştırmada üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ, kişisel beceriler, kişiler arası beceriler, uyumluluk boyutu, stresle başa çıkma boyutu ve genel ruh durumu boyutu ile stresle başa çıkma stillerinden problem odaklı başa çıkma alt ölçeği arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Kişisel beceriler alt boyutu ile stresle başa çıkma stillerinden sorunla uğraşmaktan kaçınma alt ölçeği arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki gözlenirken, kişiler arası beceriler ve genel ruh durumu alt boyutları ile sosyal destek arama alt ölçeği arasında pozitif yönde anlamlı ilişki gözlenmiştir.

Bacanlı ve Ercan (2006), 161 üniversite öğrencisi ile yaptıkları araştırmada depremden 18 ay sonraki deprem stresiyle başa çıkmada kullandıkları stratejilerin iyimserlik ve cinsiyete göre anlamlı fark gösterip göstermediğini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda; deneklerin sosyal destek arama, problem çözme ve kaçınma alt ölçeklerinden aldıkları puanlarda iyimserlik düzeylerine ve cinsiyete göre anlamlı bir fark saptanmamıştır.

2.4. ÖZ-ANLAYIŞ

Bireyler yaşamın belirli dönemlerinde acı, üzüntü, tükenmişlik ve başarısızlık gibi olumsuz duyguları yaşarlar. Bireyin bu olumsuz duygularla başa çıkabilmesi için, kendilerini rahatlatmaları, sakinleştirmeleri ve en önemlisi de kendilerine zarar vermeden bu negatif duygulardan kurtulmaları gerekmektedir. Bireyleri bu olumsuz duygulardan kurtaran ve hayatlarını daha yaşanılabilir ve daha anlaşılabilir hale getirmek için onların öz-anlayışları (Self-Compassion) geliştirilmelidir. Öz-anlayış kavramının içeriğini anlayış (compassion) kavramı oluşturmaktadır. Çünkü anlayış, diğerlerinin ızdıraplarına duyarlı olmayı, diğerlerinin acılarının farkında olmayı, bu ızdırıp ve acılardan bağlantısız olmamayı ve sakınmamayı, diğerlerine şefkatli olmayı, diğerlerinin ortaya çıkan ızdıraplarını hafifletme arzusunu ve başarısız olan veya yanlış yapan kimseleri yargılamadan anlamayı içerir (Deniz, Kesici & Sümer, 2008).

Neff (2003a) tarafından geliştirilen ve temelleri Budist felsefi üzerine dayandırılan öz-anlayış batıdaki insanların kendileriyle ilgili süreç ve duygularının daha ben merkezli anlayışlarına kavramsal bir alternatif sunan önemli ve ölçülebilir bir niteliktir (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2006).

Neff (2003a) öz-anlayış kavramını daha fonksiyonel ve sistemli hale getirmek için üç temel öğeye (components) ayırmıştır: (a) self-kindness, (b), common humanity and (c), mindfulness.

(a) Self-Kindness (Kendine-Şefkat)

Kendilerine şefkat (self-kindness) gösteren bireyler, kendisine yönelik sert bir yargılama (judgment) ve öz-eleştiri (self-criticism) yapmazlar (Neff, 2003a; Neff, 2003b; Neff, Hsieh, & Dejitterat, 2005). Çünkü bireyin kendini yargılaması ve öz-eleştiriye bulunması, bireyin kendisini ikinci plana atılma ve diğer bireylerle daha zayıf bağlantı kurma hissinden kaynaklanabilir (Mongrain, Vettese, Shuster, & Kendal, 1998; Akt: Deniz ve ark. 2008). Bireyin öz-eleştiri süreci birbiriyle bağlantılı iki süreçten oluşur. İlk süreçte, bireyin kendi kendisine düşmanlık (self-directed hostility) derecesinde hor görmesi ve öz eleştirinin kişisel tikslenme (self-loathing) derecesinde bireye nüfuz etmesi ve ikinci süreçte bireyin içtenlik (warmth), yatıştırıcılık (soothing), rahatlama ve kendini sevme (reassurance and self-liking) de kendisini yönetme hissindeki yetersizliktir. Kısacası öz-anlayışı yüksek bireyde bu sayılan olumsuz özellikler ortaya çıkmamaktadır. Aksine yüksek düzeyde öz-eleştiri yapan bireyler kendilerini rahatlatmakta zorluk çekerler

(Gilbert & Irons, 2004; Gilbert, Clarke, Hempel, Miles, & Irons 2004; Gilbert, Baldwin, Irons, Baccus & Palmer, 2006; Gilbert & Procter, 2006; Akt: Deniz ve ark. 2008). Bireylerin kendileri ile ilgili algıladıkları en önemli ön yargıları, pozitif niteliklerini aşırı abartma eğiliminde olduklarıdır. İnsanlar hemen hemen her boyutta ortalama bir bireyden (avarege person) daha iyi oldukları yargısı içerisindedirler ve bu yargı onlarda çatışma ve mutsuzluğa yol açar (Leary, 2004; Akt: Deniz ve ark. 2008).

(b) Common Humanity (Ortak Paydaşım)

Kendilerine ortak paydaşım (common humanity) gösteren bireyler, başarısız olduğunda veya acı çekerken kendini izole ve diğerlerinden ayrı hissetmek yerine kendi hissettiklerini diğer birçok insanında hissettiğini, bunun insanoğlunun bir parçası olduğunu görmeleridir (Neff, 2003a). Ortak paydaşım, bireyin içerisinde bulunduğu acı veya sıkıntı veren olumsuz duygulardan kaçınmak yerine bu olumsuz duyguları olumlu yönde ve kendisi lehine düzenlemesidir. Bu düzenleme süreci şefkat, anlayış ve ortak insani değerler (shared humanity) içerisinde gerçekleşir. Ortak paydaşım (common humanity) ilham kaynağını kültürlerden, evrensel değerlerden, adaletten, eşitlikten, bağımsızlıktan ve hoşgörüden alır. Ortak paydaşıma sahip bireyler, kültürel değerleri korurlar ve diğer kültürel değerlere saygı gösterirler, adalet, eşitlik, özgürlük gibi temel demokratik değerlere inanırlar ve ilişkilerini bunlara göre düzenlemeye çalışırlar. Hem kendilerine hem de diğerlerine hoşgörülü davranırlar. Çünkü bu ortak paydaşım (common humanity) kültürel değerlerin ve evrensel değerlerin özünde vardır (Neff, 2001; Neff, & Harter, 2002a; Neff, & Harter, 2002b; Neff, & Helwig, 2002; Neff, 2003b; Neff, 2003c; Neff, & Harter, 2003).

(c) Mindfulness(Düşüncelilik)

Kendilerine düşünceli (mindfulness) davranan bireyler, acı ve ızdırap (suffer) veren sorunlarla karşılaştıkları zaman, bu sorunların üzerine yoğun bir şekilde odaklaşmak yerine sorunların farkına varırlar. Bu farkına varma süreci, olumsuz yargılamayı ortadan kaldırır, öz-eleştiriye hafifletir ve kendini anlamayı yükseltir. Bunlar gerçekleştiği zaman bireyin self-kindnessi(öz-şefkat) artar (Neff, 2003a). Bir birey herhangi bir sorunla karşılaştığı zaman düşüncelilik mekanizmasını intention, attention, and attitude öğelerine göre çalıştırılmalıdır Bu öğeleri temel alarak mekanizmayı çalıştırmak için, düşüncelilik mekanizmasını içinde bulunduğumuz anı ve sorunları, amaçlı ve özel bir yöntemle dikkat

ederek, yargılamayan bir niyete ve o ana (present moment) göre düzenlemek gerekmektedir (Shapiro, Carlson, Austin, & Freedman 2006; Akt: Deniz ve ark,2008).

Öz-anlayışın bu üç bileşeni kavram olarak farklı olmasına ve olgusal boyutta farklı olarak tecrübe edilmesine rağmen, aynı zamanda birbirleriyle etkileşim halinde oldukları bir durum söz konusudur. Kişinin olumsuz duygularından uzaklaşabilmesi için belli bir miktar düşünceli olmak duygusuna sahip olması gerektiği tartışılmaktadır. Yine de, düşünceli olmak diğer iki bileşene daha direkt bir katkıda bulunmaktadır. Öncelikle, yargılayıcı olmayan bir düşünce eleştiriyi azaltır ve kendini anlama oranını artırır (Neff, 2003a; 2003b).

Kendine karşı şefkatli olma ve bağlılık duyguları da düşünceli olmayı daha çok artırır. Örneğin, Eğer kişi kendini kabul etmeye yetecek kadar bir süre yargılamadan vazgeçerse, bu duygusal tecrübenin negatif etkisi azalacak ve kişinin duygusu ile düşüncesi arasında daha dengeli bir tavır sergilemesini sağlayacaktır. Son olarak, kendine karşı şefkatli olma ve ortak paydaşım yaşıyor olmak da birbirine katkıda bulunur (Neff, 2003a).

Kısacası bir bireyde öz-anlayış geliştiği zaman kendisi ile ilgili olumlu düşünceler gelişir ve olumsuz düşüncelerin etkisini hafifletir ve karşılaştığı olumsuz durumlardan kendisine tecrübe edinir (Deniz ve ark. 2008).

2.4.1. ÖZ-ANLAYIŞ ve DİĞER PSİKOLOJİK YAKLAŞIMLAR

2.4.1.1. Psikoanalitik Kuram

Winnicott (1953;1971)'un psikanalitik geleneğindeki obje ilişkisinden doğan gizil boşluk kavramı özellikle düşüncelilik unsuru olmakla beraber, öz-anlayış'ın yapısıyla alakalı olduğu görülmektedir (Akt: Kirkpatrick, 2005). “Gizil boşluk” Winnicott'un fantezi ve gerçek arasında yatan ortak deneyim alanını ifade etmek için kullandığı genel bir terimdir. Kavram bebeğin obje gelişiminin ilk ilerlemesinin anne çocuk sembiyozundan, anne ve çocuğun iki ayrı birey oluşuna kadar olduğu fikrinden doğmaktadır. Başlangıçta, çocuk bütün dünyayı kapsayan ve kendi içinde yeterli olan fantezide yaşamaktadır. Zamanla, büyüyen gelişen çocukta farkındalık başlar. Çünkü istekleri tamamen yerine getirilmiyordur ve artık “ben” kavramı sona erer “ben değil” kavramı başlar. Gizil boşluk “ben” ve “ben değil” arasında var olmaktadır ama paradoksal olarak her ikisini de kapsar. Bireyle alakalı ne içsel ne de dışsal bir durumdur. Var olmayan ve henüz oluşmaya başlamış bir boşluktur. Bu boşluk hem çocuk ve annesi olduğunun farkına varmaya

başlamasıyla kendini ayrı bir birey olarak görmeye başlaya bilmektedir. Çocuk nesne sürüklendiğinde büyüdükçe ve olgunlaştıkça, kendi gizil boşluğunu yönetme kabiliyetine sahip olmaya başlayacaktır (Ogden,1990; Akt: Kirkpatrick, 2005).

Çocuk bana ve bana değil duygularını algıladığı zaman öz-anlayış duygusunun başlangıcıdır. Çünkü bunlar öz-anlayış duygusunun bileşenleridir. Böylece çocuk insanlığının farkına varır ve objektif bakış açısından kendine bir açı yaratabilme yeteneğine sahip olur. Kendisiyle diğerlerini bağlayan bu gizil süreç, hem düşünceli olmanın hem de ortak insanlığın tecrübesiz farkındalığını içerir (Kirkpatrick, 2005).

2.4.1.2. İlişkisel Kuram (Relational Theory)

Jordan (1989, 1991a, 1991b) yazılarında kısaca kişisel empati ile ilgili yazmış ve bu yazılarda kişisel empati kavramını, insanın kendisine yargılamadan ve açık bir şekilde yaklaşabilmesi olarak tanımlamıştır. Jordan(1989)'a göre; kişisel empati diğer insanlara karşı duyulan empatiye benzer, diğer insanlara karşı duygusal olarak bağlanılır ve benzerlikler görülebilir. Böylelikle, kişi insan olmanın doğasından kaynaklanan hata ve kusurları ile empati kurar. Jordan kişisel empatinin bir çeşit “düzeltici ilişki tecrübesi” olduğu söyler. Burada, kişiliğin daha önce yargılanan ve kabullenilmeyen tarafları kabullenilmeye başlanır ve anlayışlı, kibar bir tavırla yaklaşılır. Dolayısıyla, Jordan'ın kişisel empati tanımının dolaylı olarak öz-anlayış kavramının şu üç elementine dokunduğunu söyleyebiliriz: kendine karşı kibar olmak, genel insanlık özellikleri ve düşünceli olmak. Jordan, kişisel empatiden temel olarak karşılıklı empatik terapistten doğan bir süreç olarak bahseder ve kişisel empatinin insanların kendilerini görüşlerini ve ilişki imajlarını yapısal olarak uzun süreli değişimlere sürükleyebileceğini iddia eder. Bu da psikolojik sağlığı olumlu yönde etkileyecek bir özelliktir (Akt: Neff, 2003a).

2.4.1.3. Hümanistik Kuram

Öz-anlayış kavramı birçok hümanistik psikologun çalışmasında da yer almaktadır (Ellis, 1973, Fromm, 1963; Maslow 1954; Rogers, 1961; Akt: Neff, 2003a). Maslow (1968) “ bir varolma psikolojisine doğru” adlı eserinde insanların acılarını kabullenme ve hatalarını gelişim için bir fırsat olarak görmelerini desteklemenin önemini belirtmiştir. Ona göre “birçok psikolojik rahatsızlığın en büyük nedeni kişinin kendisinden duygularından, dürtülerinden, hatıralarından, kapasitelerinden, potansiyellerinden korkmasıdır. Genelde bu tip bir korku savunmacıdır, yani kendi öz güvenimizi korur” (s.60). İnsanları kendi

hatalarına karşı şefkatli olmak için yüreklendirmek kişinin kendini anlamasını arttırmak için bir yoldur. Bu da Maslow'un kişinin kendine yönelik olarak algılamasını artırır. Bu şekilde öz-anlayış Rogers'ın (1961) kişinin kendine yönelik "koşulsuz pozitif saygı"sı ile karşılaştırılabilir. Kişinin kendine karşı koşulsuz pozitif yargılamalar yapması anlamında değil ama kendine karşı anlayışlı bir tutum takınması ile ilgilidir. Rogers & Stevens (1967) yargılayıcı olmayan, kibar kişisel tutumların hasta odaklı terapide varılmaya çalışılan son nokta olduğunu ve böylelikle bireyi daha kendinden haberdar, daha kendini ifade edebilen, daha az savunmacı ve daha açık olmasına yardımcı olduğunu söylemektedir (s.55). Benzer şekilde, Sydner (1994) terapinin amacının hastaların " içsel empati; yani kişinin kendi tecrübelerine yönelik olarak temelde merak ve şefkat dolu bir tutum içinde olması" olarak tanımlamıştır (s.90). Sonuç olarak, öz-anlayış bireye, Ellis'in (1973) adlandırdığı gibi " koşulsuz öz-anlayış" sağlanmaktadır ve burada kişiliğe puan verilmemekte, onun yerine var oluşun içsel bir yönü olarak kabul edilmektedir. Bu da Ellis'in psikolojik sağlık için anahtar olarak gördüğü iyilik durumunu zenginleştirmektedir(Akt: Neff, 2003a).

2.4.1.4. Duygusal Düzen (Emotional Regulation)

Öz-anlayış yapısı duygusal gelişim alanındaki yakın zamanda yapılan çalışmalarla da özellikle başa çıkma ve duygusal düzenleme ilgilidir (Neff, 2003a). Brenner & Salovey (1997) başa çıkma ve duygusal düzenleme için genellikle birbirini yerine kullanılabilir demektir. Thompson (1994)'a göre duygusal düzenleme bireylerin duygularına dikkat etmeleri, duygusal yoğunluklarla başa çıkabilmeleri ve zorluklarla karşılaştığında duygusal durumların doğasını, anlamını dönüştürebilme sürecini anlatır. Lazarus (1993)'a göre geleneksel olarak duygusal odaklı başa çıkma, insanların sorunları ile yüzleşmektense kaçış reaksiyonları olarak görüldü (örneğin, önemli şeyler karşısında gülüp geçme). Daha yakın zamanlarda ise psikologlar, duygusal odaklı başa çıkmanın daha yapıcı olabileceğini belirttiler (Stanton, Danoff-Burg, Camron, & Ellis, 1994; Syanton, Kirk, Cameron, & Danoff-Burg, 2000; Akt: Neff, 2003a). Birçok yönden, öz-anlayış faydalı bir duygusal başa çıkma yaklaşımı olarak görülebilir. Öz-anlayış, kişinin bilinçli olarak duygularının farkında olmasını ve böylelikle acı veren duyguları yok saymak yerine anlayışla karşılaması gerekliliğini vurgulamaktadır(Bennett- Goleman, 2001; Kabat-Zinn, 1994; Kornfield, 1993; Salzberg, 1997; Akt: Neff, 2003a). Dolayısıyla, olumsuz duygular, olumlu hale çevrilir ve o anki durumun daha iyi anlaşılmasını sağlar, gerekli önlemlerin uygulanmaya koyulmasını kolaylaştırır. Bu nedenden ötürü öz-anlayış duygusal zekanın önemli bir kısmını oluşturur (Neff, 2003a).

2.4.2. ÖZ MERHAMET ve ÖZ-GÜVEN

Sullivan, düşük öz-güvenin önemli diğer kişilerin (significant others) kendisini daha az saygıdeğer buldukları gibi yargılarının kişiselleştirilmesinin ve uygun olmayan deneyimlerin sonucu olduğunu söyler. Köklerini samimiyet (Intimitat) ihtiyacından alan, gereksinimlerin doyurulduğu ve güven kazanılan durumları içeren impulsuar sonucu gelişen konjunktiv motivasyon (sosyal ilişki motivasyonu)'dan bahseder. Ancak, düşük öz-güven konjunktiv motivasyonun gösterilmesini engeller; yani bir başka insana iyi duyguların ifade edilmesini zorlaştırır. Ayrıca, Sullivan, düşük öz-güveni olan insanların anksiyetelerini maskeleyerek ve sosyal izolasyonla azalttıklarını, anksiyetelerini ve diskonjuriktiv motivasyonlarını kişiler arası ilişkilerde bağımlı davranışlar veya hipokondriyak uğraşlara yönlendirdiklerini veya antisosyal davranışlarla gösterdiklerini söyler (Sullivan, 1953).

Öz-anlayış yapısı, son zamanlarda popüler olan kendine güven kavramına bir alternatif oluşturmaktadır. Harter (1999) düşük öz güvenin motivasyon eksikliği, depresyon ve intihar düşünceleri gibi negatif psikolojik sonuçlara götürmesinden hiç şüphesi yokken, insanların öz güvenini arttırmanın da tek çözüm mü olduğu yine tartışılmaktadır (Akt: Neff, 2003a). Psikologlar her ne kadar yıllardır kendine güven kavramını yüceltseler de, son yapılan araştırmalar bu kavrama aşırı bağlanmanın bazı kötü yanlarının (Crocker&Park, 2004) narsizm (Bushman& Baumesiter, 1998), bozulmuş kişilik algılamaları (Sedikides, 1993), ön yargı (Aberson, Healy, & Romero, 2000), egoyu tehdit edici davranışlara karşı şiddet (Baumeister, Smart, & Boden, 1996) olabileceğini göstermektedir (Akt: Neff ve ark. 2006). Öz güveni koruma veya arttırma çabaları, kişisel bilginin çarpıtılmasına da yola açabilir (Baumeister, Heatherton & Tice, 1993; Sedikides, 1993; Taylor & Brown, 1988; Akt: Neff, 2003a). Bu da, değişim ve gelişimin gerekli olduğu alanların belirlenmesini güç hale getirir. Neff (2003a) öz-anlayışın, öz güvenle özdeşleştirilen psikolojik faydaların birçoğunu barındırdığını ifade etmiştir. Neff (2003b) yapmış olduğu çalışmada da öz-anlayış ve öz-güven ölçümlerinin birbirleriyle yüksek ölçüde ilişkili, fakat bu iki yapının kavram olarak da farklı olduğunu bulmuştur.

2.4.3. ÖZ-ANLAYIŞ ve PSİKOLOJİK İŞLEV

2.4.3.1. Öz-anlayış ve Anksiyete, Depresyon

Öz-anlayışı olan bireyler öz-anlayışı olmayanlara oranla daha fazla psikolojik açıdan sağlıklı görünmekte çünkü tüm bireyler tarafından tecrübe edilen acı ve başarısızlık hissi,

aşırı derecede kendi suçlama (Blatt ve ark. 1982), izolasyon duyguları (Wood, Saltzberg, Nelaie & Stone, 1990) ve duygu, düşüncelerle aşırı özdeşleştirme ile (Nolen-Hoeksema, 1991) sürdürülemez ve açıklanamaz (Akt: Neff, 2003a). Kişinin kendine yönelik bu destekleyici tavır, birçok faydalı psikolojik sonuç ile daha az depresyon, daha az anksiyete, daha az nevrotik mükemmeliyetçilik ve daha fazla yaşam doyumuyla özdeşleştirilmektedir (Neff, 2003a). Deniz ve ark.(2008)'ın yapmış oldukları araştırmada öz-anlayış ile yaşam doyumunu ve pozitif duygu arasında pozitif yönde, negatif duygu ile arasında negatif yönde bir ilişki saptanmıştır.

Öz-anlayış, duygusal olarak kendini aşırı yargılama ve depresyon gibi kötü düşüncelere karşı pozitif bir kişisel yaklaşımdır (Neff, 2003a). Öz-anlayış kişinin kendine yönelik olarak olumlu bir tutum içerir çünkü kişi kendine karşı anlayışlı ve kibardır. Üretici davranışları motive eder ve kendini yargılamanın (Horney, 1950) depresyon ve anksiyete gibi kötü etkilerine karşı korur (Blatt ve ark.1982; Akt: Neff, 2003a).

Mark Leary'nin (2004), kendini değerlendirme ile ilgili rahatsızlık yaratan durum "bireyin kendisine" yapılan aşırı baskıdır demektedir. Bu durum bazen bir lanet olarak bile kabul edilebilir. Kendini değerlendiren anksiyete (self-evaluative anxiety), özellikle ilk randevularda, iş görüşmelerinde veya topluluk önü konuşmalarda ortak bir durumdur (Leary,1983; Akt: Neff ve ark. 2006). Öz-anlayış, kendini değerlendirme anksiyetesini nazikçe azaltmaya ve insan doğasının mükemmel olmadığını görmesini sağlayabilir. Olumsuz duygulardan kaçmak yerine onlar hakkında bir bakış açısına sahip olabilmek, anksiyete duygularını azaltmaya yardımcı olabilir (Neff ve ark. 2006).

Neff ve ark.(2006) öz-anlayışın psikolojik sağlıkla olan ilişkisini incelemek yaptıkları çalışma da öz-anlayış seviyesindeki değişimlerin, "gestalt iki sandalye" adı verilen klinik bir teknik kullanımı ile kendini iyi hissetme seviyesindeki değişimlerle bir bağı olup olmadığı araştırılmış ve yapılan araştırma sonucunda, öz-anlayış seviyesinde artış yaşayanlar sosyal olarak da daha bağılı hissetmişlerdir. Aynı zamanda kendini eleştirme, depresyon, düşüncelere kapılma, bilinçli bastırma ve anksiyete de azalma olmuştur.

2.4.3.2. Öz-anlayış ve Stres

Bir kişinin öz anlayışlı olması demek, o kişinin olanağı olduğunda öncelikle acı verecek durumlardan da kendini koruması, sakınması demektir. Öz-anlayışlı bireylerin dengeli ve düşünceli hali, onların stresten uzaklaşmak için etkili adımlar atmalarına yardımcı olur (Neff ve ark.2005). Dolayısıyla, öz-anlayış insanın iyi olma durumunu

arttıracak ve devamlılığını sağlayacak önleyici davranışlara sebep olmalıdır; örneğin, sağlıklı beslenme veya aşırı stres altına girmeden işten biraz uzaklaşmak gibi (Neff, 2003a, 2003b).

Öz-anlayış, stresle başa çıkma açısından da kişisel düzenlemelerle ilgili olabilir. Araştırmalar (Neff, 2003a) öz-anlayışın büyük ölçüde duygusal zeka ile ilişkili olduğunu ve bunun da o kişinin negatif ruh halini rahatlıkla düzenlemesi, onarması ve temizlemesi için faydalı olduğunu göstermiştir. Başa çıkma stratejileri geleneksel olarak duygusal odaklı ve problem odaklı olarak sınıflandırılmıştır (Endler & Parker, 1990; Lazarus, 1993; Akt: Neff,2003a). Fakat yapılan yeni çalışmalar “duygusal yaklaşım” başa çıkma stratejilerinin, önleyici biçiminin altını çizmektedir. Bunlar; tanımlama, anlama ve duyguları psikolojik olarak sağlıklı bir şekilde ifade edebilmektir (Pennebaker, 1989, 1993; Salovey & Mayer, 1990; Stanton et al., 1994; Akt: Neff, 2003a). Stanton et al.,(2000), duygusal yaklaşımla başa çıkmanın üretici, duygu odaklı başa çıkmanın önleyici halinin olumlu psikolojik düzenleme ile alakalı olduğunu ortaya koymuştur. İki farklı duygusal yaklaşım başa çıkma mekanizması tanımlamışlardır: “duygusal işlem” ve “duygusal ifade”. Duygusal işlemde kişinin duygularını anlama çabası söz konusu; duygusal ifadede ise kişi duygularını ifadede özgür hissetmektedir(Akt: Neff, 2003b). Dolayısıyla öz-anlayış duygusal kaçış başa çıkışından ziyade duygusal yaklaşım ile ilgili olmalıdır. Ayrıca, kendini seven bireyler, kendilerine karşı daha net oldukları için hangi hareketlerinin stresli ortamı devam ettirdiğini (örneğin, kendilerini stresli bir ortama soktuklarını anlayarak ve bundan çıkmak için seçim şansları olduğu görerek) görebilir ve bu da onları “problem odaklı” bir yaklaşımla stresi azaltmaya yöneltebilir (Neff, 2003a).

Neff, Kirkpatrick, Rude, & Deijthirat (2004), öz-anlayış ve başa çıkma stratejilerinin belirli bir ortama referans vermeden incelenen çalışmalarında, öz-anlayış aktif başa çıkma ve planlama stilleriyle, yani probleme odaklanma ile yüksek bir pozitif korelasyon bulundu. Dahası, öz-anlayış ile özdeşleştirilen duygusal olarak daha net olunması durumunun aracı olarak rol oynadığı yani ortamların değiştirilebileceği bulundu. Öz-anlayışlı bireylerin dengeli ve düşünceli hali, onların stresten uzaklaşmak için etkili adımlar atmalarına yardımcı olur denmektedir.

2.4.4. ÖZ-ANLAYIŞ SEVİYELERİNİ ARTIRMA EĞİTİMLERİ

Öz-anlayış seviyesinin artırılması için birçok teknik mevcuttur. Düşünce tabanlı (mindfulness-based) terapötik teknikler özellikle iyi olanlardır (Hayes, Strosahl,& Wilson,

1999;Linehan, 1993; Segal, Williams,& Teasdale, 2002; Akt: Neff ve ark. 2006). Öz-anlayış duygusal düzenlemeyi ana bileşenlerinden biri olarak kabul etmesi nedeniyle önemli sayılır. Dolayısıyla, öz-anlayışın nasıl arttırılacağına tohumları aslında tanımında saklıdır. Bu tip yaklaşımlar, Kabat-Zinn'in (1990) Mindfulness-Based Stress Reduction programı veya Goleman'ın (1995) sürekli bahsettiği okul tabanlı duygusal zeka (school-based emotional intelligence) programlarında görülmektedir(Akt: Neff ve ark. 2005).

Kabat-Zinn (1982,2003) tarafından stres yönetimi için uyarlanmış Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) programı; Shapiro, Astin, Bishop ve Cordova (2005), tarafından öz-anlayış seviyesini arttırıp arttıramayacağını araştırdıkları çalışmada kullanılmış ve sonuçlar 6 haftalık bir MSBR kursuna katılım göstermenin katılımcıların öz-anlayış seviyelerini önemli ölçüde arttırdığını bulmuşlardır(Akt: Neff ve ark. 2006).

Gilbert& Irons, (2005) kendilerini sürekli olarak acımasızca eleştiren bireyler için, Compassionate Mind Training (CMT) adı verilen bir öz-anlayış tabanlı terapötik yaklaşım geliştirmişlerdir. Bu yaklaşım; hastaların rahatlaması, yeniden güven kazanması ve kendi hatalarına karşı anlayış geliştirmelerini içeren bir yaklaşımdır. Bu yaklaşımın geçerliliği henüz başlangıç aşamalarında da olsa, alınan ilk sonuçlar CMT'nin kendine öfkeyi, anksiyete ve depresyon duygularını büyük ölçüde azalttığını göstermiştir (Akt: Neff ve ark.2006).

2.4.5. ÖZ-ANLAYIŞ KAVRAMINDA BİREYSEL ve GRUP FARKLILIKLARI

2.4.5.1. Aile Faktörü:

Bireylerin öz-anlayış oranlarını hangi ortamların arttırdığı ve hangilerinin azalttığı ilginç bir sorudur. Örneğin, bir çocuğun ilk yıllarındaki yetiştiriliş şekli onun ilerleyen yıllarda anlayışlı, kendini seven, değer veren bir birey olup olmayacağını belirler (Neff, 2003a). Schafer (1964,1968) kişinin iç psikik empati tecrübe etme yeteneğinin kişilerin duygularına yeterince dikkat edebilme yeteneği olarak tanımlanmıştır, aynı zamanda çocukken çevresinden gelen empatik cevapları içselleştirmesi ile gelişen bir süreç olduğunu öne sürmüştür. Benzer şekilde, Stolorow, Brandchaft ve Atwood (1987), iç duygu durumlarını tanımak ve dikkat edebilme yeteneğinin çocukların erken yaşlarda onları yetiştirenlerden aldığı empatiyle ilişkili olduğunu iddia etmişlerdir. Bu da, çocukken aileleri ile sıcak ve destekleyici ilişkiler yaşayan, ailelerini anlayışlı ve şefkatli gören çocukların, yetişkin olduklarında da aynı hareketleri sergilediklerini göstermektedir. Ve bunun tam tersi olarak da çok eleştiren ve soğuk tavırlar içinde olan ailelerin (veya daha

da kötüsü çocukken fiziksel, cinsel, psikolojik olarak taciz edilenlerin) çocuklarının da fazlaca öz-anlayışsız oldukları görülmektedir (Brown 1999; Akt: Neff, 2003a).

2.4.5.2. Cinsiyet Faktörü:

Kadınların daha özgür bir benlik kavramına sahip (Cross & Madson, 1997; Gilligan, 1988) ve erkeklerden daha empatik oldukları (Eisenberg & Lennon, 1983; Zahn- Waxler, Cole, & Barrett, 1991) onların erkeklerden daha çok öz-anlayışlı olabileceklerini düşündürmekte, ancak yapılan bazı araştırmalarda elde edilen bulgularda ise, kadınların kendilerine karşı daha eleştirel davrandıkları ve daha fazla düşüncelere kapılma (ruminative) sergiledikleri (Leadbeater, Kuperminc, Blatt, & Hertzog, 1999; Nolen – Hoeksema, Larson, & Grayson, 1999) görülmüş, buradan da kadınların daha düşük öz-anlayış seviyeleri olabileceği düşünülmüştür (Neff, 2003a). Ancak Neff ve ark.(2003b) yapılan çalışma da göstermiştir ki, kadınlar, erkeklere nazaran daha az öz-anlayış sahibidirler ve kadınlar, erkeklerden daha fazla kendilerini yargıladıklarına, acı veren bir durumla karşılaştıklarında kendilerin yalnız hissetmeye daha eğilimli olduklarına ve daha fazla aşırı özdeşleşme yaşayıp, olumsuz hislerine daha az takıldıklarına işaret etmiştir. Öz-anlayışın psikolojik sağlıkla olan ilişkisini incelemek için yapılan çalışmada da kadınların daha düşük öz-anlayışa sahip olduğu ile ilgili sonuçlara ulaşılmıştır (Neff ve ark. 2006).

2.4.5.3. Yaş Faktörü:

Öz-anlayış kavramındaki potansiyel yaş-grup farklılıkları ile ilgili gelişimsel literatür çok net bir varsayım sunmaktadır: ergenlik hayatta öz-anlayış oranının en düşük olduğu dönemdir(Neff, 2003a). Birçok ergenin karşılaştığı akademik performans stresi, doğru arkadaş çevresi içinde popüler olma ihtiyacı, vücut imajı sorunları, cinsel konular ve karşı cinsle ilişkiler gibi sorunlar düşünüldüğünde yapılan bu değerlendirmeler pek de yararlı değildir (Harter, 1993; Simmons, Rosenberg, & Rosenberg, 1973; Stienberg, 1999; Akt: Neff, 2003a). Dahası, ergenlik tam bir kendi içine çekilme dönemi olabilir. Ergenlik döneminde de ergen benmerkezciliği denilen herkesin ona dikkat ettiği gibi bir düşünce biçimi görülür. Bu düşünce biçimi yüzünden ergen herkesin ona baktığı, onu gözlediğini düşünür ve kendini sürekli olarak sahnede hisseder. Bu benmerkezcilik, görüldüğü gibi çocuğun başkasının perspektifinden olaya bakamamasından farklıdır. Ergen başkalarının perspektifini alabilmeye başladığı için “ya onlar ne der?” diye düşünmeye başlamıştır. (Bacanlı, 2000, s,71) Ergen ben merkezciliği şüphe yok ki artan bir kişisel eleştiriye, izolasyon duygularına ve duygularla aşırı özdeşleşmeye katkıda bulunur. Bunun anlamı da

öz-anlayışın özellikle bu dönemde gerekli olduğu ama yine özellikle bu dönemde olmadığıdır(Neff, 2003a).

2.4.5.4. Kültür Faktörü:

Öz-anlayış kavramını farklı kültürlerde ele aldığında özellikle Asya gibi toplumcu kültürlerden gelen bireylerde daha özgür bir benlik kavramı olduğu tanımlanıyor (Markus & Kitayama, 1991; Shweder & Bourne, 1984; Akt: Neff, 2003a). Çünkü bu tip toplumların Budist öğretisi ile birlikte öz-anlayış kavramına daha çok maruz kaldıkları görülüyor. Bu durumda Asyalıların batılılardan daha kendini seven bireyler olduğu düşünülebilir(Neff, 2003a). Fakat Asyalıların batılılardan daha kendilerini eleştiren insanlar oldukları da biliniyor (Kitayama & Markus, 2000; Kitayama, Markus, Matsumoto, & Norasakunkit, 1997; Akt: Neff, 2003a) bu da Asyalıların kendilerini daha az sevdiklerini gösterir.

Neff (2003b) SCS'nin yapı geçerliliğini sınamak için yaptıkları çalışma da Budist olan ve Budizm'i yaşamayan iki grup arasında yapılan karşılaştırmada Budistlerin öz-anlayış puanının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Neff ve ark. (baskıda), öz-anlayışın; Amerika, Tayland ve Tayvan'daki öz-anlayış seviyelerini karşılaştırdıkları çalışmada sonuçlar öz-anlayışın Tayland'da en yüksek, Tayvan'da en az, Amerika'da ise ikisinin arasında sıraya girdiğini göstermiştir. Karşılıklı dayanışma öz-anlayışla sadece Tayland'da, Tayvan'da ise bağımsızlıkla ilişkilendirilmiştir, Amerikanın sonuçları bu toplumlardaki öz-anlayış düzeylerinin genel doğu-batı farklılıklarından daha çok özgül kültürel özelliklerle bağıntılı olduğunu öne sürmektedir.

BÖLÜM III

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, verilerin elde edildiği evren ve örneklem, verilerin toplanmasında kullanılan araçlar, veri toplama işlemi ve verilerin çözümlenmesinde uygulanan istatistiksel tekniklere ilişkin açıklamalar yer almıştır.

3.1.Araştırma Modeli

Bu araştırma “İlişkisel tarama” türünde bir araştırmadır. Araştırma ilişkisel tarama modelinde olup, farklı öz-anlayış düzeyleri ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişki belirlenecektir. 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” (Karasar, 1991, s.77). İlişkisel tarama modelleri ise, “iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir” (Karasar, 1991, s.81).

Yapılacak bu araştırma ile farklı (düşük, orta, yüksek) Öz-Anlayış (Self-Compassion) düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmış; ayrıca üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres puan ortalamalarının cinsiyet, sınıf, bölüm ve sosyo-ekonomik değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı ilişkisel olarak incelenmiştir.

3.2. Örneklem

Araştırmanın örnekleme, 2007-2008 öğretim yılı bahar döneminde, Selçuk Üniversitesinin farklı fakültelerinde (Eğitim, Teknik Eğitim, Mühendislik-Mimarlık, Ziraat, Fen Edebiyat) öğrenim görmekte olan ikinci sınıf (n=248) ve dördüncü sınıf (n=275) öğrencileri arasından tesadüfi küme örnekleme yoluyla seçilen öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırma kapsamına alınan toplam 523 öğrencinin 240’ü kız ve 283’i erkek öğrenciden oluşmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada Öz-Anlayış Ölçeği (SCS; Self-Compassion Scala), Depresyon Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASS; Depression Anxiety Stress Scale) kullanılmıştır. Ayrıca çalışmaya katılan deneklerin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla, araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu da deneklere verilmiştir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Ergenlerle ilgili birtakım değişkenler hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Kişisel Bilgi Formunda öğrencinin cinsiyet, sınıf, bölüm ve sosyoekonomik düzey bulunmaktadır. Etik kurallar ve gerçekçi cevap alabilmek amacıyla araştırma sırasında öğrencilere kimlik bilgilerini içeren sorular yöneltilmemiştir.

3.3.2. Öz-Anlayış Ölçeği (Self Compassion Scala)

Self Compassion Scala (SCS) 26 maddelik 6 alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçekte cevaplayanlardan belirtilen durumla ilgili olarak ne kadar sıklıkla hareket ettiklerini “Hemen hemen hiçbir zaman=1” ve “Hemen hemen her zaman=5” arasında değişen 5'li likert tipi bir ölçekte derecelendirmeleri istenmektedir. Neff (2003b) tarafından geliştirilen SCS'nin Türkçe güvenirlik ve geçerlik çalışması Deniz, Kesici & Sümer (2008) tarafından yapılmıştır. Türkçe Öz-Anlayış Ölçeği (ÖAÖ)'nin orijinalinde farklı olarak ölçeğin tek boyutlu bir yapı gösterdiği ve aynı zamanda madde toplam korelasyonunda .30' altında olan 2 tane madde ölçekten çıkartılarak toplam 24 maddelik bir ölçek elde edilmiştir. Ayrıca iç tutarlılık katsayısı .89 ve test-tekrar test korelasyon .83 olarak hesaplanmıştır. Öz-anlayış ölçeğinin ölçüt-bağımlı geçerliği ise, SCS ile RSES arasında $r=.62$; SWLS arasında $r=.45$; pozitif duygu arasında $r=.41$ ve negatif duygu arasında $r=-.48$ düzeyinde ilişkiler saptanmıştır.

3.3.3. Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASÖ)

Lovibond ve Lovibond (1995a) tarafından geliştirilen Depression Anxiety Stress Scale (DASS)'da 14'ü depresyon, 14'ü anksiyete ve 14'ü stres boyutlarına ait olmak üzere toplam 42 madde bulunmaktadır. Ölçek 0 bana hiç uygun değil 1 bana biraz uygun, 2 bana genellikle uygun ve 3 bana tamamen uygun, şeklinde 4'lü likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. Depresyon, anksiyete ve stres boyutlarının her birinden alınan puanların yüksek

olması, bireyin ilgili probleme sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Ters madde bulunmayan ölçeğin toplam puanları her bir alt boyut için 0 ile 42 arasında değişmektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Akın & Çetin (2007) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik çalışmaları sonucunda; test-tekrar test güvenilirliği $r=.99$, iki yarı güvenilirlik puanları $r=.96$ ve madde-test korelasyonları ise $.51$ ile $.75$ arasında hesaplanmıştır.

3.4.Verilerin Analizi

Araştırmada veri toplamak amacıyla toplam 532 üniversite öğrencisine bilgi formu, öz-anlayış ölçeği ve DASÖ uygulanmıştır. Bilgi formu, öz-anlayış ölçeğinde ve depresyon anksiyete stres ölçeğinde boş soru bırakan öğrenciler örneklemden çıkarılmıştır. Dolayısıyla araştırma örneklemini toplam 523 öğrenciden oluşmuş ve elde edilen veriler SPSS programına girilmiştir. Tüm analizlerde önemlilik düzeyi $.05$ olarak alınmıştır.

Öz Anlayış düzeyleri öğrencilerin “Öz Anlayış Ölçeği”nden aldıkları puanların ortalama ve standart sapma değerleri göz önünde bulundurularak düşük, orta ve yüksek olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin Öz Anlayış Ölçeği puanlarının ortalaması 78.37 , standart sapması ise 13.18 'dir. Bu durumda 65 'in altındaki puanlar düşük, $66-90$ arasındaki puanlar orta ve 91 'in üstünde yer alan puanlar ise yüksek öz anlayış düzeyleri olarak adlandırılmışlardır.

Üniversite öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeylerine Göre Depresyon Anksiyete ve Stres Puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi uygulanmış anlamlı çıkan sonuçlarda homojen olmayan gruplarda (öz-anlayış düzeyi düşük orta yüksek gruplar içinde) farklılaşmanın kaynağını belirlemek amacıyla Tamhane tekniğinden yararlanılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin depresyon anksiyete ve stres puan ortalamalarının cinsiyet, sınıf, bölüm ve sosyo-ekonomik değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla t testi ve tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır ve farklılaşmanın kaynağını belirlemek amacıyla Tamhane tekniğinden yararlanılmış ve aynı zamanda çoklu karşılaştırma testlerinden LSD testi analizi yapılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amaçları doğrultusunda toplanan verilerin istatistiksel çözümlenmeleri sonucu elde edilen bulgular sunulmuştur.

Tablo 3. Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeylerine Göre Depresyon Anksiyete ve Stres Düzeylerine Ait N, \bar{X} ve Ss Değerleri

Bağımlı Değişken	ÖZAN	N	\bar{X}	Ss
Depresyon	Düşük	72	19,95	9,30
	Orta	358	9,75	7,32
	Yüksek	93	4,18	5,07
Anksiyete	Düşük	72	18,66	8,32
	Orta	358	11,76	7,25
	Yüksek	93	7,27	5,20
Stres	Düşük	72	24,51	8,07
	Orta	358	15,68	7,24
	Yüksek	93	9,41	5,90

Tablo 3 incelendiğinde Öz anlayış düzeyi düşük olan ergenlerin depresyon puan ortalaması ($\bar{X}=19,95$); öz anlayış düzeyi orta olanların depresyon puana ortalaması ($\bar{X}=9,75$) ve öz anlayış düzeyi yüksek olan ergenlerin depresyon puan ortalaması ise ($\bar{X}=4,18$)'dir.

Öz anlayış düzeyi düşük olan ergenlerin anksiyete puan ortalaması ($\bar{X}=18,66$); öz anlayış düzeyi orta olanların anksiyete puana ortalaması ($\bar{X}=11,76$) ve öz anlayış düzeyi yüksek olan ergenlerin anksiyete puan ortalaması ise ($\bar{X}=7,27$)'dir.

Öz anlayış düzeyi düşük olan ergenlerin stres puan ortalaması ($\bar{X}=24,51$); öz anlayış düzeyi orta olanların stres puana ortalaması ($\bar{X}=15,68$) ve öz anlayış düzeyi yüksek olan ergenlerin stres puan ortalaması ise ($\bar{X}=9,41$)'dir.

Puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmış sonuçlar Tablo 4’de gösterilmiştir.

Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeylerine Göre Depresyon Anksiyete ve Stres Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F
Depresyon	Gruplar Arasında	10294,057	2	5147,028	96,724***
	Gruplar İçinde	27671,136	520	53,214	
	Toplam	37965,193	522		
Anksiyete	Gruplar Arasında	5288,139	2	2644,069	52,501***
	Gruplar İçinde	26188,488	520	50,362	
	Toplam	31476,627	522		
Stres	Gruplar Arasında	9257,649	2	4628,825	90,518***
	Gruplar İçinde	26591,215	520	51,137	
	Toplam	35848,864	522		

***p< .001

Tablo 4 incelendiğinde Üniversite Öğrencilerinin depresyon F değeri 96,724 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç .001 anlamlılık düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Dolayısıyla farklı öz anlayış düzeylerine sahip öğrencilerin depresyon düzeyleri arasında önemli bir farklılaşma bulunmuştur.

Üniversite Öğrencilerinin anksiyete F değeri 52,501 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç .001 anlamlılık düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Dolayısıyla farklı öz anlayış düzeylerine sahip öğrencilerin anksiyete düzeyleri arasında önemli bir farklılaşma bulunmuştur.

Üniversite Öğrencilerinin stres F değeri 90,518 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç .001 anlamlılık düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Dolayısıyla farklı öz anlayış düzeylerine sahip öğrencilerin stres düzeyleri arasında önemli bir farklılaşma bulunmuştur.

Farklılaşmanın kaynağını belirlemek amacıyla gruplar homojen olmadığından Tamhane testi uygulanmış sonuçlar Tablo 5’de verilmiştir.

Tablo 5. Öz-Anlayış Düzeyleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Anksiyete ve Stres Düzeylerine Ait Tamhane Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Öz-Anlayış (I)	Öz-Anlayış (II)	Ortalamalar arası fark	Standart hata	P
Depresyon	Düşük	Orta	10,2041	,9422	,000
		Yüksek	15,7755	1,1451	,000
	Orta	Yüksek	5,5714	,8490	,000
Anksiyete	Düşük	Orta	6,8985	,9166	,000
		Yüksek	11,3871	1,1140	,000
	Orta	Yüksek	4,4886	,8260	,000
Stres	Düşük	Orta	8,8239	,9236	,000
		Yüksek	15,0945	1,1225	,000
	Orta	Yüksek	6,2706	,8323	,000

Tablo 5 incelendiğinde öz-anlayış düzeyleri düşük olan üniversite öğrencilerinin depresyon puan ortalamaları öz-anlayış düzeyi orta ve yüksek olandan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<.05$). Öz-anlayış düzeyi orta olan üniversite öğrencilerinin depresyon puan ortalamaları öz-anlayışı yüksek olan üniversite öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksektir. Yani orta düzeyde öz-anlayış düzeyine sahip olanlar öz-anlayışı yüksek olanlardan daha fazla depresyona sahip, öz-anlayışı yüksek olanların depresyonu en düşüktür.

Öz-anlayış düzeyleri düşük olan üniversite öğrencilerinin anksiyete puan ortalamaları öz-anlayış düzeyi orta ve yüksek olandan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<.05$). Öz-anlayış düzeyi orta olan üniversite öğrencilerinin anksiyete puan ortalamaları yüksek olan üniversite öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksektir. Yani orta düzeyde öz anlayış düzeyine sahip olanlar öz-anlayışı yüksek olanlardan daha fazla anksiyeteye sahip, öz anlayışı yüksek olanların anksiyetesi en düşüktür.

Öz-anlayış düzeyleri düşük olan üniversite öğrencilerinin stres puan ortalamaları öz-anlayış düzeyi orta ve yüksek olandan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<.05$). Öz-anlayış düzeyi orta olan üniversite öğrencilerinin stres puan ortalamaları yüksek olan üniversite öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksektir. Yani orta düzeyde öz anlayış düzeyine sahip olanlar öz-anlayışı yüksek olanlardan daha fazla strese sahip, öz anlayışı yüksek olanların stresi en düşüktür.

Tablo 6: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Depresyon Anksiyete ve Stres Puanlarına Ait t Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t
Depresyon	Kız	240	9,40	8,04	-1,897*
	Erkek	283	10,81	8,88	
Anksiyete	Kız	240	12,38	7,48	1,265*
	Erkek	283	11,52	7,99	
Stres	Kız	240	16,36	8,55	1,460*
	Erkek	283	15,30	8,03	

*p > .05

Tabloda görüldüğü üzere kız öğrencilerinin depresyon puanları ortalaması ($\bar{X}=9,40$), erkek öğrencilerinin depresyon puanları ortalaması ($\bar{X}=10,81$)'dir. İki grubun depresyon puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak t testi ile kontrol edildiğinde (t =-1,897) farkın .05 düzeyinde anlamlı olmadığı belirlenmiştir.

Kız öğrencilerinin anksiyete puanları ortalaması ($\bar{X}=12,38$) erkek öğrencilerinin anksiyete puanları ortalaması ($\bar{X}=11,52$)'dir. İki grubun anksiyete puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı t testi ile kontrol edildiğinde (t =1,265) farkın .05 düzeyinde anlamlı olmadığı belirlenmiştir.

Kız öğrencilerinin stres puanları ortalaması ($\bar{X}=16,36$), erkek öğrencilerinin stres puanları ortalaması ($\bar{X}=15,30$)'dur. İki grubun stres puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı t testi ile kontrol edildiğinde (t =1,460) farkın .05 düzeyinde anlamlı olmadığı belirlenmiştir.

Tablo 7. Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Değişkenine Göre Depresyon Anksiyete ve Stres Puanlarına Ait t Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Sınıf	N	\bar{X}	Ss	t
Depresyon	II.	249	10,67	8,86	1,280*
	IV.	274	9,71	8,20	
Anksiyete	II.	249	12,46	7,65	1,549*
	IV.	274	11,41	7,84	
Stres	II.	249	16,02	8,25	0,627*
	IV.	274	15,57	8,32	

*p > .05

Tabloda görüldüğü üzere sınıf değişkenine göre II. sınıf öğrencilerinin depresyon puanları ortalaması ($\bar{X}=10,67$), IV. sınıf öğrencilerinin depresyon puanları ortalaması ($\bar{X}=9,71$)'dür. İki grubun depresyon puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı t testi ile kontrol edildiğinde (t =1,460) farkın .05 düzeyinde anlamlı olmadığı belirlenmiştir.

II. sınıf öğrencilerinin anksiyete puanları ortalaması ($\bar{X}=12,46$), IV. sınıf öğrencilerinin anksiyete puanları ortalaması ($\bar{X}=11,41$)'dür. İki grubun anksiyete puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı t testi ile kontrol edildiğinde (t =1,549) farkın .05 düzeyinde anlamlı olmadığı belirlenmiştir.

II. sınıf öğrencilerinin stres puanları ortalaması ($\bar{X}=16,02$), IV. sınıf öğrencilerinin stres puanları ortalaması ($\bar{X}=15,57$)'dür. İki grubun stres puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı t testi ile kontrol edildiğinde (t =0,627) farkın .05 düzeyinde anlamlı olmadığı belirlenmiştir.

Tablo 8. Üniversite Öğrencilerinin Bölüm Değişkenine Göre Depresyon Anksiyete ve Stres Düzeylerine Ait N, \bar{X} ve Ss Değerleri

Bağımlı Değişken	Bölüm	N	\bar{X}	Ss
Depresyon	Tarla Bitkileri	58	9,41	7,97
	Endüstri Mühendisliği	93	9,53	8,21
	Bilgisayar Sistemleri Öğretmenliği	124	11,82	8,07
	Tarih Öğretmenliği	87	13,18	10,27
	Psikolojik Danışma ve Rehberlik	101	7,53	7,85
	Türk Dili ve Edebiyatı Öğretmenliği	60	8,51	6,87
Anksiyete	Tarla Bitkileri	58	11,70	7,27
	Endüstri Mühendisliği	93	10,36	6,79
	Bilgisayar Sistemleri Öğretmenliği	124	13,08	7,76
	Tarih Öğretmenliği	87	14,39	9,01
	Psikolojik Danışma ve Rehberlik	101	10,13	7,29
	Türk Dili ve Edebiyatı Öğretmenliği	60	11,53	7,38
Stres	Tarla Bitkileri	58	15,31	7,69
	Endüstri Mühendisliği	93	16,18	7,77
	Bilgisayar Sistemleri Öğretmenliği	124	16,41	7,26
	Tarih Öğretmenliği	87	17,91	9,84
	Psikolojik Danışma ve Rehberlik	101	12,98	8,45
	Türk Dili ve Edebiyatı Öğretmenliği	60	15,98	7,88

Tablo 8 da görüldüğü üzere Bölümlerine göre depresyon puan ortalamaları incelendiğinde Tarla Bitkileri bölümü öğrencilerinin ($\bar{X}=9.41$), Endüstri Mühendisliği bölümü öğrencilerinin ($\bar{X}=9.53$), Bilgisayar Sistemleri Öğretmenliği bölümü öğrencilerinin ($\bar{X}=11.82$), Tarih Öğretmenliği bölümü öğrencilerin ($\bar{X}=13.18$), Psikolojik

Danışma ve Rehberlik bölümü öğrencilerin ($\bar{X}=7.53$), Türk Dili ve Edebiyatı Öğretmenliği bölümü öğrencilerin ($\bar{X}=8.51$)'dir.

Bölgümlere göre anksiyete puan ortalamaları incelendiğinde Tarla Bitkileri bölümü öğrencilerinin ($\bar{X}=11.70$), Endüstri Mühendisliği bölümü öğrencilerinin ($\bar{X}=10.36$), Bilgisayar Sistemleri Öğretmenliği bölümü öğrencilerinin ($\bar{X}=13.08$), Tarih Öğretmenliği bölümü öğrencilerin ($\bar{X}=14.39$), Psikolojik Danışma ve Rehberlik bölümü öğrencilerin ($\bar{X}=10.13$), Türk Dili ve Edebiyatı Öğretmenliği bölümü öğrencilerin ($\bar{X}=11.53$)'dir.

Stres puan ortalamaları incelendiğinde Tarla Bitkileri bölümü öğrencilerinin ($\bar{X}=15.31$), Endüstri Mühendisliği bölümü öğrencilerinin ($\bar{X}=16.18$), Bilgisayar Sistemleri Öğretmenliği bölümü öğrencilerinin ($\bar{X}=16.41$), Tarih Öğretmenliği bölümü öğrencilerin ($\bar{X}=17.91$), Psikolojik Danışma ve Rehberlik bölümü öğrencilerin ($\bar{X}=12.98$), Türk Dili ve Edebiyatı Öğretmenliği bölümü öğrencilerin ($\bar{X}=15.98$)'dir

Puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmış sonuçlar Tablo 9'de gösterilmiştir.

Tablo 9. Üniversite Öğrencilerinin Bölüm Değişkenine Göre Depresyon Anksiyete ve Stres Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F
Depresyon	Gruplar Arasında	2064,740	5	412,948	5,947*
	Gruplar İçinde	35900,454	517	69,440	
	Toplam	37965,193	522		
Anksiyete	Gruplar Arasında	1257,310	5	251,462	4,302*
	Gruplar İçinde	30219,317	517	58,451	
	Toplam	31476,627	522		
Stres	Gruplar Arasında	1270,984	5	254,197	3,801*
	Gruplar İçinde	34577,880	517	66,882	
	Toplam	35848,864	522		

*p< .05

Tabloda görüldüğü gibi, Üniversite Öğrencilerinin Bölüm Değişkenine Göre Depresyon Puanlarına İlişkin Varyans Analizinden elde edilen F değeri (5,947) .05 düzeyinde anlamlıdır. Bölümlere göre depresyon düzeyleri anlamlı farklılık göstermektedir.

Tabloda görüldüğü gibi, Üniversite Öğrencilerinin Bölüm Değişkenine Göre anksiyete Puanlarına İlişkin Varyans Analizinden elde edilen F değeri (4,302) .05 düzeyinde anlamlıdır. Bölümlere göre anksiyete düzeyleri anlamlı farklılık göstermektedir.

Tabloda görüldüğü gibi, Üniversite Öğrencilerinin Bölüm Değişkenine Göre stres Puanlarına İlişkin Varyans Analizinden elde edilen F değeri (3,801) .05 düzeyinde anlamlıdır. Bölümlere göre stres düzeyleri anlamlı farklılık göstermektedir.

Farklılaşmanın kaynağını belirlemek amacıyla gruplar homojen olmadığından Tamhane testi uygulanmış sonuçlar Tablo 10'de verilmiştir.

Tablo 10. Bölüm Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Anksiyete ve Stres Düzeylerine Ait Tamhane Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bölüm (I)	Bölüm (II)	Ortalamalar arası fark	Standart hata	P
Depresyon	Bilgisayar Sistemleri Öğretmenliği	Psikolojik Danışma ve Rehberlik	4,2879	1,1169	,001
	Tarih Öğretmenliği	Psikolojik Danışma ve Rehberlik	5,6493	1,2189	,001
		Türk Dili ve Edebiyatı Öğretmenliği	4,6672	1,3984	,018
Anksiyete	Tarih Öğretmenliği	Endüstri Mühendisliği	4,0252	1,1403	,014
		Psikolojik Danışma ve Rehberlik	4,2522	1,1183	,008
Stres	Bilgisayar Sistemleri Öğretmenliği	Psikolojik Danışma ve Rehberlik	3,4392	1,0962	,021
	Tarih Öğretmenliği	Psikolojik Danışma ve Rehberlik	4,9393	1,1962	,005

Tablo 10 incelendiğinde Bölümleri Bilgisayar Sistemleri Öğretmenliği olan öğrencilerin depresyon puan ortalamaları bölümü Psikolojik Danışma ve Rehberlik olandan ve Tarih Öğretmenliği olanların Psikolojik Danışma ve Rehberlik ve Türk Dili ve Edebiyatı Öğretmenliği olanlardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Bölümleri Tarih Öğretmenliği olan öğrencilerin anksiyete puan ortalamaları bölümü Endüstri Mühendisliği ve Psikolojik Danışma ve Rehberlik olanlardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Bölümleri Bilgisayar Sistemleri Öğretmenliği olan öğrencilerin stres puan ortalamaları bölümü Psikolojik Danışma ve Rehberlik olandan ve Tarih Öğretmenliği olanların Psikolojik Danışma ve Rehberlik olanlardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 11. Üniversite Öğrencilerinin Sosyo-ekonomik Düzeylerine Göre Depresyon Anksiyete ve Stres Düzeylerine Ait N, \bar{X} ve Ss Değerleri

Bağımlı Değişken	Sosyo-ekonomik Düzey	N	\bar{X}	Ss
Depresyon	0–500 Ytl	60	10,40	8,66
	501–750 Ytl	84	10,72	9,79
	751–1000 Ytl	135	11,84	9,03
	1001-1500 Ytl	157	9,55	7,38
	1501 Ytl ve Üzeri	87	7,97	7,80
Anksiyete	0–500 Ytl	60	13,88	7,94
	501–750 Ytl	84	12,41	8,34
	751–1000 Ytl	135	12,74	7,99
	1001-1500 Ytl	157	11,36	7,02
	1501 Ytl ve Üzeri	87	9,80	7,57
Stres	0–500 Ytl	60	16,46	7,27
	501–750 Ytl	84	15,30	8,82
	751–1000 Ytl	135	17,01	8,79
	1001-1500 Ytl	157	15,70	7,93
	1501 Ytl ve Üzeri	87	14,03	8,04

Sosyoekonomik düzeylerine göre depresyon puan ortalamaları incelendiğinde ekonomik düzeyi 0–500 Ytl aralığında olanların depresyon ortalaması ($\bar{X}=10.40$), 500–

750 Ytl aralığında olanların depresyon ortalaması ($\bar{X}=10.72$), 750–1000 Ytl aralığında olanların depresyon ortalaması ($\bar{X}=11.84$), 1001-1500 Ytl olanların depresyon ortalaması ($\bar{X}=9.55$), 1501 Ytl ve Üzeri olanların depresyon ortalaması ($\bar{X}=7.97$) bulunmuştur.

Sosyoekonomik düzeylerine göre anksiyete puan ortalamaları incelendiğinde ekonomik düzeyi 0–500 Ytl aralığında olanların anksiyete ortalaması ($\bar{X}=13.88$), 500–750 Ytl aralığında olanların anksiyete ortalaması ($\bar{X}=12.41$), 750–1000 Ytl aralığında olanların anksiyete ortalaması 12.74, 1001-1500 Ytl olanların anksiyete ortalaması ($\bar{X}=11.36$), 1501 Ytl ve Üzeri olanların anksiyete ortalaması ($\bar{X}=9.80$) bulunmuştur.

Sosyoekonomik düzeylerine göre stres puan ortalamaları incelendiğinde ekonomik düzeyi 0–500 Ytl aralığında olanların stres ortalaması ($\bar{X}=16.46$), 500–750 Ytl aralığında olanların stres ortalaması ($\bar{X}=15.30$), 750–1000 Ytl aralığında olanların stres ortalaması ($\bar{X}=17.01$), 1001-1500 Ytl olanların stres ortalaması ($\bar{X}=15.70$), 1501 Ytl ve Üzeri olanların stres ortalaması ($\bar{X}=14.03$) bulunmuştur.

Puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmış sonuçlar Tablo 12’de gösterilmiştir.

Tablo 12. Üniversite Öğrencilerinin Sosyo-ekonomik Düzeylerine Göre Depresyon Anksiyete ve Stres Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F
Depresyon	Gruplar Arasında	885,614	4	221,403	3,093*
	Gruplar İçinde	37079,580	518	71,582	
	Toplam	37965,193	522		
Anksiyete	Gruplar Arasında	782,606	4	195,652	3,302*
	Gruplar İçinde	30694,021	518	59,255	
	Toplam	31476,627	522		
Stres	Gruplar Arasında	518,589	4	129,647	1,901
	Gruplar İçinde	35330,275	518	68,205	
	Toplam	35848,864	522		

*p< .05

Tablo 12 incelendiğinde depresyon F değeri 3,093 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç .05 anlamlılık düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Dolayısıyla farklı sosyo-ekonomik düzeylerine sahip ergenlerin depresyon düzeyleri arasında bir farklılaşma bulunmuştur. Farklılaşmanın kaynağını belirlemek amacıyla gruplar homojen olmadığından Tamhane testi uygulanmış sonuçlar Tablo 13’de verilmiştir.

Öğrencilerin anksiyete F değeri 3,302 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç .05 anlamlılık düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Dolayısıyla farklı sosyo-ekonomik düzeylerine sahip ergenlerin anksiyete düzeyleri arasında bir farklılaşma bulunmuştur. Farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla LSD testi yapılmış sonuçlar Tablo 14’de verilmiştir.

Öğrencilerin stres F değeri 1,901 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç .05 anlamlılık düzeyinde anlamlı bulunmamıştır. Dolayısıyla farklı sosyo-ekonomik düzeylerine sahip ergenlerin stres düzeyleri arasında bir farklılaşma bulunmamıştır.

Tablo 13. Üniversite Öğrencilerinin Sosyo-ekonomik Değişkene Göre Depresyon Düzeylerine Ait Tamhane Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Gelir (I)	Gelir (II)	Ortalamalar arası fark	Standart hata	P
Depresyon	751–1000 Ytl	1501 Ytl ve Üzeri	3,8674	1,1632	,008

Tabloda görüldüğü gibi Sosyo-ekonomik düzeyi 751-1000 Ytl olan öğrencilerin depresyon puan ortalamaları sosyo-ekonomik düzeyi 1501 Ytl ve üzeri olandan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Yani sosyo-ekonomik düzey arttıkça depresyon düzeyi azalmaktadır.

Tablo 14. Üniversite Öğrencilerinin Sosyo-ekonomik Değişkene Göre Anksiyete Düzeylerine Ait LSD Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Gelir (I)	Gelir (II)	Ortalamalar arası fark	Standart hata	P
Anksiyete	0-500 Ytl	1001-1500 Ytl	2,5203	1,1683	,031
		1501 Ytl ve Üzeri	4,0787	1,2918	,002
	501-750 Ytl	1501 Ytl ve Üzeri	2,6121	1,1775	,027
	751-1000 Ytl	1501 Ytl ve Üzeri	2,9436	1,0583	,006

Farklılığın hangi SED grupları arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan LSD testinin sonuçlarına göre 0-500 Ytl geliri olan grup ile 1001-1500 Ytl ve 1501 Ytl ve üzeri geliri olan grup arasında anksiyete düzeyleri bakımından gelir düzeyi 1001-1500 Ytl ve 1501 Ytl ve üzeri olan grup lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. 501-750 Ytl geliri olan grup ile 1501 Ytl ve üzeri geliri olan grup arasında anksiyete düzeyleri bakımından gelir düzeyi 1501 Ytl ve üzeri olan grup lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. 751-1000 Ytl geliri olan grup ile 1501 Ytl ve üzeri geliri olan grup arasında anksiyete düzeyleri bakımından gelir düzeyi 1501 Ytl ve üzeri olan grup lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Yani sosyoekonomik düzey arttıkça anksiyete düzeyi azalmaktadır.

BÖLÜM V

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeyleri (düşük orta yüksek), cinsiyet, sınıf, bölüm ve sosyo-ekonomik değişkenlere göre depresyon, anksiyete ve stres düzeyini ortaya koymak üzere araştırmadan elde edilen bulgular tartışılıp yorumlanmıştır.

TARTIŞMA VE YORUM

Farklı (düşük, orta, yüksek) öz anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri arasında, öz-anlayış düzeyleri düşük olan üniversite öğrencilerinin, depresyon puanları öz-anlayış düzeyi orta ve yüksek olandan anlamlı düzeyde yüksek olduğu, öz-anlayış düzeyi orta olan üniversite öğrencilerinin depresyon puan ortalamaları öz-anlayışı yüksek olan üniversite öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar öz-anlayışı yüksek olanların daha az depresyona sahip olduğunu göstermektedir. Neff (2003a, 2003b) ve Neff, Kirkpatrick ve Rude, (2006)'in yapmış olduğu çalışmalarda da öz-anlayışın depresyon ile belirgin bir negatif korelasyon içinde olduğu bulunmuştur.

Yine Neff ve ark.(2006) tarafından yapılan kendilerini çok eleştirebilecekleri bir durumu hayal etikleri Gestalt iki sandalye tekniği ile gerçekleştirdikleri çalışmada da öz-anlayışta oluşan artışın, yükselen bir psikolojik iyileşme ile ilgili olduğunu öz-anlayış seviyesinde artış yaşayanların depresyon ve anksiyete seviyelerinde azalma olduğunu bulmuşlardır.

Araştırmalar 1. çoğul şahıs ve sosyal referans kullanımının düşük seviyede depresyon (Rude et al., 2004) ve daha iyi ilişkiler ile bağımlı olduğunu (Sillars, Wesley, McIntosh, & Pomegranate, 1997), öte yandan 1. tekil şahıs kullanımının ise artan intihar oranları (Stirman & Pennebaker, 2001; Stone & Pennebaker, 2002) ile bağımlı olduğunu göstermiştir (Akt.Neff ve ark. 2006). Öte yandan Neff ve ark. (2006) yapmış oldukları öz-anlayışın, kişisel yazış stillerinde geçen kendi ve diğerleri kavramlarında yansıyor yansımadağı inceledikleri çalışmada ise öz-anlayışın 1. tekil şahıs zamiri kullanımı ile negatif korelasyon gösterdiğini buna karşın “biz” gibi 1. çoğul şahıs kullanımlarıyla da pozitif korelasyona sahip olduğu bulunmuştur.

Olinger ve arkadaşları ile Smith ve arkadaşları bağımlı ve kendini çok eleştiren kişilerin kendini kabul eden, daha bağımsız ve kendisiyle ilgili daha rasyonel olarak

düşünen kişilere oranla daha fazla depresyona girme riski taşıdıklarını ortaya koymuşlardır (Akt: Tugrul, 2000). Neff (2003b) ise yapmış olduğu çalışmada öz-anlayış düzeyindeki yüksek puanların kendini eleştirme ile negatif bir bağının olduğunu bulmuştur. Dolayısıyla, artan öz-anlayış duygusu, kronik kendini eleştirme duygusuyla başa çıkabilmenin etkili bir yoludur. Bu sonuçlar öz-anlayış seviyesinin yükseltilmesinin kişilerin kendini olumsuz eleştirme boyutunu azalttığını ve böylece kişilerin depresyona girme riskini azalttığını göstermektedir.

Başka bir çalışmada Gilbert ve Irons, (2005) kendilerini sürekli olarak acımasızca eleştiren bireyler için, Compassionate Mind Training (CMT) adı verilen bir öz-anlayış tabanlı terapötik yaklaşım geliştirmiştir. Bu yaklaşım; hastaların rahatlaması, yeniden güven kazanması ve kendi hatalarına karşı anlayış geliştirmelerini içeren bir yaklaşımdır. Yaptıkları çalışmalar sonucunda CMT'nin kendine öfkeyi, anksiyete ve depresyon duygularını büyük ölçüde azalttığını bulmuşlardır (Akt: Neff ve ark. 2006).

Düşük öz-güvenin negatif psikolojik sonuçlara götürdüğünü bunlardan bir tanesinin de depresyon olduğu (Harter,1999; Rosenberg, 1985) bulunmuştur (Akt: Neff; 2003a; 2003b) Deniz ve ark. (2008) ve Neff, ve ark.(2006) yapmış oldukları çalışmada öz-anlayış ve öz-güven ölçümlerinin birbirleriyle yüksek ölçüde ilişkili olduğu ayrıca Neff (2003b) tarafından yapılan çalışmada da öz-anlayışlı katılımcıların daha yüksek öz güven sahibi oldukları görüldü.

Yapılan çalışma sonucunda farklı (düşük, orta, yüksek) öz anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeyleri arasında, öz-anlayış düzeyleri düşük olan üniversite öğrencilerinin, anksiyete puanları öz-anlayış düzeyi orta ve yüksek olandan anlamlı düzeyde yüksek olduğu ve öz-anlayış düzeyi orta olan üniversite öğrencilerinin anksiyete puan ortalamaları yüksek olan üniversite öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Yani yüksek öz anlayış düzeyine sahip olanların düşük anksiyete düzeyine sahip olduğunu göstermektedir. Neff (2003a, 2003b); Neff ve ark. (2006); Neff ve ark. (2005)'in yapmış olduğu çalışmalarda da öz-anlayışın anksiyete ile belirgin bir negatif korelasyon içinde olduğunu bulmuştur.

Bu konuda Neff ve ark.(2006) üniversite öğrencileri ile insanların iş görüşmelerinde sorulan sorulara genel olarak nasıl cevap verdikleri ile ilgili deneysel bir ortamda yapmış olduğu çalışmada kendini değerlendirmenin sağlandığı “sizce en büyük zayıf noktanız ne”? sorusu ile öz-anlayışın büyük ölçüde bu soruya cevap verdikten sonra daha az anksiyete

göstermeyle bağıntısı olduğu ortaya çıktı. Buradan öz-anlayışın, kişisel zayıflıklarla karşılaşıldığında kendini değerlendirme anksiyetesine karşı koruyucu rol oynar denilebilir.

Öz-anlayış ayrıca duygusal düzenleme stratejisi olarak teorize edildiği için, öz-anlayış ile çeşitli duygusal biçimler arasındaki bağlantıda; Rumination (düşüncelere kapılma), defaten birinin acı tecrübelerine odaklanmayı içerdiği (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991), Thought suppression (bilinçli bastırma çabaları) kaçınma ve istenmeyen duyguları bastırmak olarak belirttiği, özellikle de olumsuz etkileri olanları içerdiği (Wegner & Zanakos, 1994) her iki biçimin de anksiyete ve depresyon gibi uyumsuz sonuçları doğurduğu (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991; Wegner & Zanakos, 1994) bulunmuştur (Akt: Neff, 2003a, 2003b). Öz-anlayış duygusal tecrübelerle dengeli yaklaşmayı gerektirdiği için, Neff (2003b) tarafından yapılan çalışmada öz-anlayışın rumination (düşüncelere kapılma) ve thought suppression (bilinçli bastırma çabaları) ile negatif korelasyon içinde bulunmuştur.

Neff ve ark. (2005) yaptıkları çalışmada öz-anlayışın daha düşük anksiyete seviyeleri ile ilişkili olduğunu ve öz-anlayışlı bireylerin akademik başarısızlıkla karşılaşınca daha uyarlanabilir başa çıkma stratejileri uygulama eğiliminde olduklarını bulmuştur. Ayrıca, öz-anlayış ve anksiyete arasındaki negatif ilişkinin, daha az başarısızlık korkusu ve daha çok algılanan yeterlilik ile ayarlandığı görülmüştür.

Araştırmada farklı (düşük, orta, yüksek) öz anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin stres düzeyleri arasında, öz-anlayış düzeyleri düşük ve orta düzeyde olanların öz-anlayışı yüksek olanlardan daha fazla strese sahip olduğu bulunmuştur. Yani öz-anlayış düzeyi arttıkça stres düzeyi düşmektedir.

Kabat-Zinn (1982,2003) tarafından stres yönetimi için uyarlanmış Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) programı; Shapiro, Astin, Bishop ve Cordova (2005), tarafından öz-anlayış seviyesini arttırıp arttıramayacağını araştırdıkları çalışmada kullanılmış ve sonuçlar 6 haftalık bir MSBR kursuna katılım göstermenin katılımcıların öz-anlayış seviyelerini önemli ölçüde arttırdığını bulmuşlardır (Akt.,Neff ve ark. 2006).

Neff, Kirkpatrick, Rude, & Deijthirat, (2004) yapmış olduğu çalışmada, öz-anlayış ve başa çıkma stratejilerinin belirli bir ortama referans vermeden incelendiği ve sonucunda, öz-anlayışın aktif başa çıkma ve planlama stilleriyle, yani probleme odaklanma ile yüksek bir pozitif korelasyon içinde olduğu bulundu. Dahası, öz-anlayış ile özdeşleştirilen

duygusal olarak daha net olunması durumunun aracı olarak rol oynadığı yani öz-anlayışlı bireylerin dengeli ve düşünceli hali, onların stresten uzaklaşmak için etkili adımlar atmalarına ve stres yaratan ortamların değiştirilebileceği bulundu. Ancak; Neff, Hsieh ve Dejitterat (2005) yapmış oldukları çalışmada ise öz-anlayışın 2 duygusal odaklı pozitif yeniden yorumlama ve büyüme, kabul başa çıkma stratejisi ile pozitif korelasyonu vardır. Ama, negatif duygulara yoğunlaşma ve ortaya dökme duygusal odaklı strateji ile de negatif korelasyon halindedir. Ayrıca, öz-anlayış reddetme ve zihinsel bağ koparma kaçış odaklı strateji ile de negatif korelasyon durumundadır; Öz-anlayış ve problem odaklı başa çıkma stratejileri arasında yüksek ilişki bulunamadı.

Yapılan araştırma sonucunda elde edilen bulgulardan öz-anlayışı yüksek olan bireylerin öz-anlayışı düşük olanlara oranla daha fazla psikolojik açıdan sağlıklıdır denilebilir.

Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre depresyon düzeylerine bakıldığında cinsiyete göre depresyon puanlarının anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Benzer biçimde cinsiyete göre depresyon düzeylerinin üniversite öğrencileri üzerinde ölçüldüğü diğer bazı araştırmalarda da, cinsiyet değişkeni açısından fark bulunmadığı bildirilmiştir (Sarı 1991, Özdel ve ark.2002; Özdel, 2001; Kabakçı, 2001). Bu çalışmaların bizim yapmış olduğumuz araştırma sonuçları ile örtüştüğü görülmektedir. Cinsiyetler arasında fark bulunmamasının nedeni olarak da, toplumumuzda hemcinslerine göre üniversite eğitimi almayı başarmış kızların kendilerini daha iyi ifade edebilmeleri, daha güvenli ve daha fazla hakka sahip olduklarının bilincinde olmalarından kaynaklanıyor olabilir denmektedir (Özdel ve ark. 2002).

Yapılan bazı araştırmalarda ise Korkmaz (2000), tarafından yapılan araştırmada boyun eğici davranış ile depresyon arasındaki ilişkiyi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Öğrencileri örnekleminde, incelemeyi amaçladığı çalışmada erkeklerin depresyon düzeylerin kızlardan yüksek olarak bulmuştur. Özdemir (2007) yapmış olduğu araştırmada ve erkek öğrencilerin bayan öğrencilere göre depresyon düzeylerinin daha fazla olduğunu bulmuştur. Ayrıca Akandere (2003) de yaptığı araştırmada da erkek öğrencilerin bayan öğrencilere oranla depresyon düzeylerinin daha fazla olduğunu tespit etmiştir(Akt: Özdemir, 2007). Özellikle son yıllarda iş bulma imkanlarının daha da zorlaşması öğrencilerin depresyon düzeylerini arttırmaktadır ve bu yoğun bir sorun olarak gençlerin zihinlerini meşgul etmektedir(Özgüven, 1992; 7, Özdel ve ark. 2002; 160). Ayrıca iş bulan

gençlerin çoğu ise alanlarının dışındaki mesleklerde çalışmaktadır. Bu sonucun olası nedeni, erkeklerin Türk kültüründe sahip oldukları geleneksel roller olabilir. Erkekler, geleneksel rolleri gereği ailenin geçimini sağlamak durumundadırlar. Bu geleneksel rol son yıllarda değişiyor görünmekle birlikte, Türk toplumunda hala erkeklerin ailenin geçiminden sorumlu olduğu görüşü yaygın olarak kabul görmekte olabilir.

Spangler ve Burns'da sadece kadınların değil erkeklerin de hem karşı cinsle ilişkileri hem de profesyonel yaşamları ile ilgili streslerden dolayı depresyon yaşadıklarını ifade etmişlerdir(Akt:Tuğrul, 2000).

Yine bu konuda yapılan çalışmalardan bazılarında ise Kaya ve ark. (2007)' çalışmasında kadın olmanın depresif belirti yaygınlığı için risk faktörü olduğu bulunmuştur. Dion & Giordano (1990) Kanada Üniversitesi'nde yaptıkları bir çalışmada da kızlarda depresif belirti yaygınlığı anlamlı düzeyde yüksek bulmuşlardır. Sasaki ve Yamasaki (2005) üniversite öğrencileriyle yaptığı bir çalışmada kızların zor durumlarla karşılaştığında depresyona yakalanma olasılıklarının daha yüksek olduğunu belirlemiştir (Akt:Aylaz ve ark. 2007). Gençlerin depresyonundaki cinsiyet ayırımında; 13-15 yaş arasında büyük farklılık gözlenmediği, ancak 15-18 yaş grubunda kızların erkeklerden daha çok depresyon yaşadığı bulunmuştur (Hankin ve Abramson, 1999). Cumhuriyet Üniversitesi öğrencilerinde depresyon yaygınlığı kız öğrencilerde %38.3, erkek öğrencilerde %33.1 oranında bulunmuştur (Doğan ve ark, 1994).

Alanyazın bizim yaptığımız çalışmadan da farklı olarak genel olarak depresyonun kadınlarda daha sık görüldüğünü belirtmektedir. Elde ettiğimiz bu sonuç, görüldüğü üzere cinsiyet ile depresyon düzeyi arasındaki ilişkiyi irdeleyen araştırmalara genel olarak ters düşmektedir. Bu araştırmada elde edilen bu sonucun genellenmesi için yeni araştırmalara ihtiyaç olduğu söylenebilir.

Araştırmada elde edilen üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre anksiyete düzeylerine bakıldığında cinsiyete göre anksiyete puanlarının anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Benzer biçimde Tümerdem (2007) tarafından yapılan araştırmada da, erkek ve kız öğrencilerinin kaygı düzeyi açısından, fakülte değişkeni de göz önüne alındığında bir farklılaşma bulmamıştır. Marmara Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmada da kızların sürekli kaygı düzeyleri ile erkeklerin sürekli kaygı düzeyleri arasında da bir anlamlılığa rastlanmamıştır (Aydın,1990). Bu çalışmalar elde ettiğimiz bulguları desteklemektedir.

Yapılan bazı araştırmalarda ise anksiyete düzeylerinin kız öğrencilerde erkek öğrencilere nazaran daha yüksek olduğu bulunmuştur (Maşrabacı, 1989; Akova, 2000; Akandere ve Tekin, 2002; Khanam ve Rahman 2003). Khanam ve Rahman (2003) bunun nedeninin sosyal bilimcilerin de belirttiği gibi bebeklikten itibaren kız ve erkek çocuklara davranış modellerinin farklı olması, kız çocuklara uyumlu, uslu ve bağımlı olmalarının öğretilmesi, erkek çocuklara ise başarılı olma, başarma ve bağımsız olma davranışlarının öğretilmesi olabileceğini belirtmişlerdir.

Kızlar geleneksel toplumlarda toplumsal değerlere bağlı olarak daha fazla baskı altına alınmaktadır. Çevreden çekinmeleri, kendi öz güçlerine güvenmemeleri ve ebeveynlerin baskısı söz konusudur. Günlük hayatta görüldüğu gibi erkek ve kızların yaşantıları arasında fark vardır. Erkekler toplumun değerleri doğrultusunda daha serbest bir yaşam sürdürürken, kızlar ise baskı altına alınmaktadır. Bu da kızları rahatsız etmekte ve bazı haklarının ellerinden alındığını hissettirmektedir. Ayrıca erkekler için normal olarak değerlendirilenler kızlar için tabu olabilmektedir. Bu nedenle, erkeklerin toplumda aldıkları yaşam doyumunun kızlara oranla daha fazla olabileceği gibi kızların yaşadıkları yabancılaşmanın, sıkıntıların ve engellemelerin o oranda fazla olacağı beklenebilir. Anksiyete ile cinsiyet arasındaki ilişkilere yönelik araştırmalarda psikiyatrik örneklemeler alındığında, kadınlarda kaygı düzeyinin, erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu, öğrenci grupları ele alındığında ise cinsiyetler arasında bir farklılık olmadığı (Gençtan, 1981b; Öner & Le Compte, 1985; Bozkurt, 2004) tespit edilmiştir. Dolayısıyla birbiriyle paralellik gösteren araştırma bulguları olmasına karşın benzerlik göstermeyen bulgulara da rastlanmıştır.

Elde edilen sonuçlara göre üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre stres düzeylerine bakıldığında cinsiyete göre stres puanlarının anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Benzer biçimde Crawford & Henry'nin (2003) yaptığı çalışmada da kadınların erkeklere nazaran daha yüksek stres düzeylerinde farklılık göstermediği ortaya çıkmıştır (Akt: Bilgel ve ark.2007).

Ancak kızlar üzerindeki toplumsal baskı, kızlarda daha fazla kaygı ve strese neden olmaktadır denmektedir (Baltaş & Batlaş, 2004). Bilgel, Kabataş, Atalar ve Gündüz (2007) tarafından yapılan, araştırmada da kız öğrencilerin stres düzeylerinin erkek öğrencilerden yüksek olduğu bulunmuştur. Thorberg & Lyvers (2005) stres düzeylerinin cinsiyet değişkeninde istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiğini bulmuştur.

Avustralya’da üniversite öğrencileri üzerine yapılan çalışmada ise, erkek öğrencilerin stres ortalamaları kız öğrencilerin stres ortalamalarından daha düşük bulunmuştur (Butler, 2005; Akt: Bilgel ve ark.2007).

Bazı stresle başa çıkma ile ilgili yapılan araştırmalarda, Türküm (2001), stresle başa çıkma kız öğrencilerin, sosyal destek arama ve soruna yönelme türünden başa çıkma yollarını erkeklere oranla daha fazla kullandıkları ve psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumlu tutumlara sahip olduklarını belirtmiştir. Stresle başa çıkma cinsiyet açısından farklılığın olduğunu belirten Aysan (1988), kız öğrencilerin erkeklere göre daha fazla problem çözme ve sosyal destek arama tutumları gösterirken, erkek öğrencilerin de kızlara göre kendini daha az suçlama eğiliminde olduklarını ancak daha çok kaçınma davranışı gösterdiklerini belirtmiştir. Diğer bir çalışmada Uçman (1990), stresle başa çıkma stratejilerinden saklanma-gizlenme alt boyutunu, kadınların erkeklerden daha fazla tercih ettiklerini vurgulamıştır (Akt: Avşaroğlu, 2007).

Öte yandan yapılan bazı çalışmalarda ise cinsiyet değişkeni ile stresle başa çıkma arasında anlamlı düzeyde farklılıkların çıkmadığı (Binboğa, 2002; Çiftçi, 2002; Dağ, 1990 ve Lazarus, 1993) araştırmalarda görülmektedir.

Analiz sonuçları sonucunda üniversite öğrencilerinin sınıf değişkenine göre depresyon düzeylerinin anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi ve Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi’nde yapılan çalışmalarda da sınıflar arasında bir fark bulunmamıştır (Doğan ve ark.1994; Teşyi ve ark.1994). Bu sonuçlar araştırmamız sonuçları ile benzerlik göstermektedir.

ODTÜ’de yapılan çalışmada ise birinci sınıf öğrencilerinde üst sınıftaki öğrencilere göre depresif belirtiler daha fazla bulunmuştur (Aydın & Demir, 1989). Güney (1985a), öğrencilerin ruhsal bozukluklarına ilişkin araştırmasında da Ankara Üniversitesi birinci sınıf öğrencilerinin %70’inde depresyon belirtileri görüldüğüne yine işaret etmektedir.

Farklı olarak Gülhane Askeri Tıp Akademisi’nde en düşük ortalama birinci sınıfta bulunmuş, sınıf yükseldikçe ortalama puanın arttığı görülmüştür (Bakır ve ark.1997). Bu araştırmaya benzer biçimde Özdel ve ark.(2002)’in yaptığı çalışmada da öğrencilerin sınıf düzeyleri yükseldikçe depresyon puanları arttığını bulmuştur. Bu sonuçlar araştırmamız sonuçları ile benzerlik göstermemektedir.

Son sınıf öğrencileri çok yakın gelecekte bitecek öğrencilik yıllarını takiben yeni uyum çabaları ve sorunlarını karşılamayı yaşamaktadırlar. Özellikle son yıllarda daha da zorlaşan iş bulma ve gelecek kaygıları depresif belirtileri arttırmış olabilir denmektedir (Özdel ve ark.2002).

Üniversite öğrencilerinin sınıf değişkenine göre anksiyete düzeylerinin anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Konuyla ilgili olan daha önceki çalışmalarda ise 1. sınıfa devam eden öğrencilerin anksiyete düzeyleri üst sınıflara devam eden öğrencilerinkinden daha yüksek olduğu bulunmuştur (Öner & Le Compte, 1985; Baltaş, 1988; Hisli, 1988-1989; Bozkurt, 2004; Çakmak ve Hevedanlı, 2005; Koç ve Polat, 2006). Yapılan araştırmalar öğrencilerin üniversiteye girişte kaygılarını bitirmediğini, yeni kaygıları beraberinde getirdiğini göstermektedir (Çakmak ve Hevedanlı, 2005). Üniversite öğreniminin ilk yılları öğrencilerin yeni bir çevre ve arkadaş ilişkileri ile karşılaştıkları, aileden uzak oldukları dönemdir. Ayrıca bu yıllar gençlerin ergenlik dönemi içinde yer alır. Birinci sınıfa devam eden öğrencilerin kaygı düzeyinin yüksek olması bu etkenlerden kaynaklanmış olabilir. Dökmen (1989) üniversite 1.sınıf öğrencilerinin daha çok üniversite ve yurt yaşamına uyum sorunlarının ön plana çıktığını, son sınıf öğrencilerinin ise gelecek kaygısı, iş bulma endişesinin ön planda olduğunu belirtmektedir. Ayrıca sınıf düzeyi yükseldikçe öğrencinin kendi kendini kaynak görmesi, meslek hayatına atılacak duruma gelmesi, beklide en önemlisi üniversiteyle kendisi arasındaki ilişkinin bitecek olması öğrencinin anksiyeteye sahip olma oranını düşürmektedir denmektedir (Koç ve Polat, 2006).

Ancak Seyithanoğlu, Yıldırım ve Sayın (2000) Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin sınav anksiyetesini arttıran risk faktörlerini araştırdıkları çalışmada, sınıflar göze alındığında; anlık ve genel anksiyetenin birinci sınıftan üçüncü sınıfa doğru arttığını bulmuşlardır.

Üniversite öğrencilerinin sınıf değişkenine göre stres düzeylerinin anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Oysaki öğrencilerin stres düzeylerinin, okudukları sınıflara göre farklılaştığını vurgulayan Şahin ve ark. (1992), birinci sınıf öğrencilerinin aileden uzak olmayı ve meslek seçimine ilişkin konularda, ikinci ve üçüncü sınıf öğrencilerine oranla, ikinci ve üçüncü sınıf öğrencilerinin ise akademik sorunlara ilişkin konularda birinci sınıf öğrencilerine oranla daha fazla stres yaşadıklarını saptamıştır. Sabuncu (2006) tarafından

üniversite öğrencilerinin stres düzeylerinin yüksek olduğunu ve stresin son sınıf öğrencilerinde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Stresle başa çıkma konusunda daha önce yapılan bazı araştırma sonuçlarına baktığımızda ise Akbağ (2000) sınıf düzeyinin stresle başa çıkma tarzları üzerinde etkili bir değişken olduğu saptanmıştır. Diğer bir çalışmada Sürük, (1994), bilişsel başa çıkma stratejilerinde, öğrencilerin sınıflarına göre anlamlı farklılıklar gözlemlemiş ve son sınıf öğrencilerinin stresle başa çıkmada daha fazla sorunlar yaşadığını vurgulamıştır. Araştırmasında öğrencilerinin okudukları sınıf düzeyleri ile başa çıkma durumlarını karşılaştıran Binboğa (2002), birinci sınıf öğrencilerinin, çaresizlik ve sığınmayı daha çok tercih ettiklerini, dördüncü sınıf öğrencilerinin ise iyimser yaklaşımla başa çıkma yollarını tercih ettiklerini belirtmiştir.

Çalışmada elde edilen verilerin analizinden, öğrenim görülen bölümler açısından depresyon puanları ortalamaları arasındaki farklılığın, Psikolojik Danışma ve Rehberlik bölümü ve Türk Dili ve Edebiyatı Öğretmenliği Bölümünde okuyan öğrencilerin lehine olup, Tarih Bölümü ve Bilgisayar Sistemleri Öğretmenliği bölümlerinde okuyan öğrencilerin aleyhine olduğu görülmüştür. Bu araştırmanın bu sonuçları, farklı bir fakültede olmanın depresyon düzeyini etkilediği şeklinde yorumlanmıştır.

Özdel ve ark.(2002)'in araştırmasında BDÖ puanı ortalaması en yüksek Fen-Edebiyat Fakültesi, en düşük İktisat Fakültesi öğrencilerinde bulunmuştur. Fakülteler arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı olup, İktisat Fakültesindeki öğrencilerinin daha az depresif belirti sergilediği bulunmuştur. Bilgel ve ark.(2007) öğrencilerin depresyon düzeylerini açıklamada, en önemli değişkenin fakülteden memnun olup olmama durumunun olduğunu bulmuşlardır. Dolayısıyla bu konuda yapılacak yeni ve daha kapsamlı araştırmalara ihtiyaç vardır. Yeni araştırmalarda bu çalışmada incelenemeyen değişkenler ile depresyon arasında ilişki değişik yöntemler ile incelenebilir.

Üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri bölümler açısından anksiyete puanları ortalamaları arasındaki farklılığın, Psikolojik Danışma ve Rehberlik bölümü ve Endüstri Mühendisliği Bölümünde okuyan öğrencilerin lehine olup, Tarih Bölümü bölümünde okuyan öğrencilerin aleyhine olduğu görülmüştür. Yani bölümlere göre anksiyete düzeyleri anlamlı farklılık göstermektedir. Bozkurt (2004) bir grup üniversite öğrencileri üzerinde çeşitli değişkenler açısından depresyon ve kaygı düzeylerini incelediği araştırmasında

okunan bölüm değişkenlerinin kaygı düzeyi üzerinde etkili olduğunu saptamıştır. Özen (2004) yaptığı araştırmada fakültereye göre kaygı puanlarına bakıldığında Mühendislik Fakültesi ve Sağlık Yüksek Okulu öğrencilerinin durumluk kaygı puanlarının anlamlı olarak Veteriner, Ziraat, Tıp, İlahiyat, Eğitim, Fen-Edebiyat, İktisadi ve İdari Bilimler fakültelerinden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bizim araştırmamızdan farklı olarak pek çok araştırmada Tıp Fakültesi öğrencilerinin ders çalışma yüklerinin çok ağır olduğu, streslerinin ve psikolojik sıkıntılarının daha fazla olduğu bulunmuştur. Akdeniz Üniversitesi'nde yapılan bir çalışmada Tıp Fakültesi öğrencilerinin durumluk ve sürekli anksiyete skorları İktisadi İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerine göre daha yüksek bulunmuştur. Aynı araştırmada uzun ve yorucu tıp fakültesi eğitiminin, öğrencilerin psikolojik durumlarına olumsuz etkisinin, İngiltere'de yapılan pek çok araştırma ile de gösterildiği belirtilmiştir. Bu negatif etkinin Türk tıp fakültesi öğrencilerinde de aynı oranda görüldüğünü erken teşhis ve etkin psikolojik servislerin varlığıyla ileride oluşabilecek hastalıkların önüne geçilebileceği bildirilmiştir (Akt:Özen, 2004).

Ancak Çakmak ve Hevedanlı (2005) tarafından yapılan araştırmada ise öğrencilerin devam ettikleri fakülteye göre kaygı düzeyleri arasında anlamlı fark olmadığı bu sonucun farklı bir fakültede olmanın kaygı düzeyini etkilemediği şeklinde yorumlanmıştır.

Elde edilen sonuçlara göre öğrenim görülen bölümler açısından stres puanları ortalamaları arasındaki farklılığın, Bölümleri Bilgisayar Sistemleri Öğretmenliği olan öğrencilerin stres puan ortalamaları bölümü Psikolojik Danışma ve Rehberlik olandan ve Tarih Öğretmenliği olanların Psikolojik Danışma ve Rehberlik olanlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.

Konuyla ilgili olan daha önceki çalışmalardan biri olan, Türkçapar (2007) çalışmasında ise Beden Eğitimi bölümü öğrencilerinin stres toplam puanları ile Sınıf Öğretmenliği bölümü öğrencilerinin stres toplam puanları arasında anlamlı bir fark görülmediğini bulmuştur.

Sonuç olarak, öğrencilerin stres düzeyi ile bölüm durumunun yeni araştırmalar ile araştırılması gerektiği söylenebilir.

Yapılan analiz sonucunda ailelerinin sosyo-ekonomik düzeyi iyi olan öğrencilerin depresyon düzeyinin en düşük olduğu, ailelerinin sosyo-ekonomik düzeyi orta olan öğrencilerin depresyon düzeyinin en yüksek olduğu bulunmuştur. Taylor üniversite

öğrencilerinin genelde üniversite yaşamına başladıklarında para ile ilgili problemleri olduğunu bildirmiştir (Akt: Özen, 2004).

1950'li ve 1960'lı yıllarda yapılan araştırmalarda depresyonun sıklığı ve yaygınlığının düşük sosyo-ekonomik düzeydeki (SED) bireylerde daha yüksek oranda bulunduğu vurgulanmaktadır (Murphy ve ark. 1991). Sonraki çalışmalarda bulunan sonuçlar ise çelişkilidir. Depresyon yaygınlığının düşük SED'dekilerde daha yüksek olduğunu belirten çalışmalar (Brown ve ark. 1975 ve 1977, Holzer ve ark. 1986, Blazer ve ark. 1991) olduğu gibi, depresyon yaygınlığının SED'le ilişkisi olmadığını belirten çalışmalar da vardır (Lorant ve ark. 2003, Goodman ve ark. 2002, Goodman ve ark. 2003; Akt: Kaya ve ark. 2007). Cui ve Vaillant (1997)'ın yapmış olduğu araştırmada sosyo-ekonomik düzey açısından düşük düzeyde olan bireylerin kişilerarası negatif yaşam olayları yaşayarak depresyona girme ihtimallerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Akt: Erözkan, 2004). Sosyo-ekonomik farklılıklar, okul ve ders uyumu, ders araçlarına sahip olma, eğitim harcamalarını karşılama, sağlıklı yaşam koşulları oluşturma biçimindeki süreçleri etkileyerek, kendini iyi hissetme ve ruhsal sağlığı sürdürme çabalarına katkıda bulunabilir. Ülkemizde ise bizim çalışmamızdan farklı olarak birçok çalışmada sosyoekonomik düzeyi düşük olan öğrencilerde daha yüksek oranda depresif belirti gözlendiği bildirilmektedir (Bostancı ve ark.2005; Doğan ve ark.1995, Bodur ve ark. 1996, Özdel ve ark.2002, Ceylan ve ark. 2003).

Araştırma sonucunda ailesinin sosyo-ekonomik düzeyi iyi olan öğrencilerin anksiyete düzeyinin azaldığı bulunmuştur. Yine yapılan başka bir çalışmada Özen (2004) en yüksek anksiyete düzeyi, en düşük gelirli gruptaki öğrencilerde bulunmuştur. Nutt ve ark.(2000) düşük gelirli kişilerde yaygın aksiyete bouklüğunun prevelansının daha yüksek olduğunu bildirmiştir (Akt: Özen, 2004). Ailesinin ekonomik durumu düşük ve orta olan öğrencilerin anksiyete düzeylerinin yüksek olması; öğrencilerin ihtiyaçlarının yeterince karşılanamamış olması nedeniyle doyumsuzluk, eksiklik ve güvensizlik duyguları içinde olması ile açıklanabilir. Ayrıca düşük gelir düzeyine sahip ailelerin daha baskıcı ve hoşgörüsüz olabileceği bilinmektedir (Varol, 1990). Buna bağlı olarak düşük gelirli ailelerden gelen öğrenciler yüksek gelirli ailelerden gelen öğrencilere göre daha fazla sosyal ve ekonomik güçlüklerle karşılaşacaklar belki bu güçlükler akademik başarılarını etkileyecek sonuç olarak daha fazla psikolojik sıkıntıları olabilecektir. Bütün bunlarla uyumlu olarak bizim

araştırmamızda da en yüksek anksiyete düzeyi, en düşük gelirli gruptaki öğrencilerde bulunmuştur.

Ancak Bozkurt (2004) bir grup niversite ğrencisi üzerinde yaptığı araştırmasında da sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan öğrencilerin kaygı düzeyini daha yüksek bulmuştur. Araştırmacı bu durumu ailenin çocuğa her türlü maddi ve manevi imkanları sunması dolayısı ile çocuklarına yönelik beklentilerinin yüksek olmasının çocuğun depresyon düzeyinin artmasına neden olabileceği şeklinde yorumlamıştır.

Başka bir çalışmada ise Tümerdem (2007) sosyo-ekonomik düzeyi farklı öğrencilerin kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olmadığı bulmuştur.

Sonuç olarak, öğrencilerin anksiyete düzeyi ile ailenin sosyo-ekonomik durumunun yeni araştırmalar ile araştırılması gerektiği söylenbilir.

Araştırmada incelenen farklı sosyo-ekonomik düzeylere sahip niversite ğrencilerinin stres düzeyleri arasında bir farklılaşma bulunmamıştır.

Yapılan başka bir çalışmada ise ifti (2002), bir grup lise öğrencisinin stresle başa çıkma yolları ile strese karşı dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi bazı değişkenler açısından incelemiş ve öğrencilerin strese karşı dayanıklılık düzeylerinde sosyoekonomik açıdan fark bulmamıştır.

SONUÇ

Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeyleri (düşük orta yüksek), cinsiyet, sınıf, bölüm ve sosyo-ekonomik değişkenlere göre depresyon, anksiyete ve stres düzeyini ortaya koymak üzere araştırmadan elde edilen bulgular çerçevesinde varılan sonuçlar sunulmuştur.

1.4. Farklı (düşük, orta, yüksek) öz anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri arasında düşük ve orta düzeyde öz anlayış düzeyine sahip olanların öz-anlayışı yüksek olanlardan daha fazla depresyona sahip olduğu bulunmuştur.

1.5. Farklı (düşük, orta, yüksek) öz anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeyleri arasında düşük ve orta düzeyde öz anlayış düzeyine sahip olanların öz-anlayışı yüksek olanlardan daha fazla anksiyeteye sahip olduğu bulunmuştur.

1.6. Farklı (düşük, orta, yüksek) öz anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin stres düzeyleri arasında düşük ve orta düzeyde öz anlayış düzeyine sahip olanların öz-anlayışı yüksek olanlardan daha fazla strese sahip olduğu bulunmuştur.

2.1.Cinsiyete göre üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir farklılıklaşma bulunmamıştır.

2.2.Cinsiyete göre üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeyleri arasında anlamlı bir farklılıklaşma bulunmamıştır.

2.3.Cinsiyete göre üniversite öğrencilerinin stres düzeyleri arasında anlamlı bir farklılıklaşma bulunmamıştır.

2.4.Sınıf düzeylerine göre üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir farklılıklaşma bulunmamıştır.

2.5.Sınıf düzeylerine göre üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeyleri arasında anlamlı bir farklılıklaşma bulunmamıştır.

2.6.Sınıf düzeylerine göre üniversite öğrencilerinin stres düzeyleri arasında anlamlı bir farklılıklaşma bulunmamıştır.

2.7.Bölüme göre üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir farklılıklaşma bulunmuştur ve Bölümleri Bilgisayar Sistemleri Öğretmenliği olan öğrencilerin depresyon puan ortalamaları bölümü Psikolojik Danışma ve Rehberlik olandan ve Tarih Öğretmenliği olanların Psikolojik Danışma ve Rehberlik ve Türk Dili ve Edebiyatı Öğretmenliği olanlardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

2.8.Bölüme göre üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeyleri arasında anlamlı bir farklılıklaşma bulunmuştur ve bölümleri Tarih Öğretmenliği olan öğrencilerin anksiyete

puan ortalamaları bölümü Endüstri Mühendisliği ve Psikolojik Danışma ve Rehberlik olanlardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

2.9.Bölüme göre üniversite öğrencilerinin stres düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ve bölümleri Bilgisayar Sistemleri Öğretmenliği olan öğrencilerin stres puan ortalamaları bölümü Psikolojik Danışma ve Rehberlik olandan ve Tarih Öğretmenliği olanların Psikolojik Danışma ve Rehberlik olanlardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

2.10. Sosyo-ekonomik düzeye göre üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ve ailesinin sosyo-ekonomik düzeyi arttıkça depresyon düzeyi azalmaktadır.

2.11. Sosyo-ekonomik düzeye göre üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ve ailesinin sosyo-ekonomik düzeyi arttıkça anksiyete düzeyi azalmaktadır.

2.12. Sosyo-ekonomik düzeye göre üniversite öğrencilerinin stres düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

ÖNERİLER

Sonuçlar gösteriyor ki, öz-anlayış düzeyleri düşük ve orta olan üniversite öğrencilerinin depresyon anksiyete ve stres düzeyleri yüksek bulunmuş bu sebeple hem önleyici rehberlik hemde depresyon anksiyete ve stres düzeyleri yüksek bireylerin öz-anlayışlarını arttırma adına grub rehberliği veya grubla psikolojik danışma çalışmaları yapılabilir.

Öz-anlayışın depresyon anksiyete ve stresle ilişkili olması nedeni ile ruh sağlığı personeline yönelik verilecek eğitimlerde öz-anlayış kavramı, öz-anlayışın geliştirilmesi temel bilgi ve beceriler kazandırılabilir.

Öz-anlayış ile ilgili araştırmalar başlangıç aşamasında iken öz-anlayış kavramı ile ilgili daha fazla araştırma yapılmalıdır. Bu yüzden ileride yapılacak araştırmalarda değişik yaş ve sınıf düzeyleri de işin içine sokulmalıdır. Ayrıca elde edilen veriler neticesinde yüksek öz-anlayış sahibi olmanın psikolojik sağlıkla ilintili olduğu bu nedenle düşük öz-anlayışa sahip bireylerin öz-anlayışın seviyelerinin geliştirilmesi ile ilgili de yeni araştırmalar yapılmalıdır.

KAYNAKÇA

- Akbağ, M. (2000). Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Üniversite Öğrencilerinde Olumsuz Otomatik Düşünceler, Transaksiyonel Analiz Ego Durumları ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Akçay, G. (1989). Ergen Kız ve Yetişkin Kadınlarda Bilişsel ve Algısal Açından Depresyonun Karşılaştırılması, Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı Uzmanlık Tezi, Ankara.
- Akandere, M., Tekin, A.(2002). The effect of physical exercise on anxiety. The sport Journal, 5(2).
- Akgün, Ş. (2006). Yetiştirme Yurdunda Kalan 16-18 Yaş Grubundaki Adölesanların Anksiyete Düzeylerinin Belirlenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Akkoyun, F. (1988). Kendini Gerçekleştirme ve Kaygı, A.Ü. Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 21 (1-2), ss.81-90.
- Akova, H. (2000). Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Polikliniğine Başvuran Çocuk ve Ergenlerde Anksiyete Depresyon İlişkisi ve Bunu Etkileyen Sosyodemografik Özellikler. Uzmanlık Tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Alper, Y. (1999). Bütün Yönleriyle Depresyon, Gendaş A.Ş., İstanbul.
- APA(Amerikan Psikiyatri Birliği), (1994). Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (DSM-IV).(4.Baskı), (Çev.E.Köroğlu), Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Atkinson, Rita L., ve ark. (1995). Psikolojiye Giriş. İstanbul: Sosyal Yayınları.
- Avcı, G. M. (1995). Beck Anksiyete Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Avero, P., Corace K.M., Endler N.S. et al.(2003). Coping Styles and Threat Processing, Personality and Individual Differences; 34.
- Avşaroğlu, S. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme ve Stresle Başa Çıkma Stilllerinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Aydemir, Ö. ve Bayraktar, E. (1996). Genel Tıpta Anksiyete (II) PsychoMed, 2(4):134-140
- Aydın, G. ve Demir, A. (1989). ODTÜ Öğrencilerinde Depresif Belirtilerin Yaygınlığı. İnsan Bilimleri Dergisi, 8:27-40.

- Aydın, B. (1989). Üniversite Öğrencilerinin Bir Kesiminde Çalışma Alışkanlıkları ve Tutumları ile Depresyon Seviyelerinin İncelenmesi. Marmara Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Dergisi, 1, s. 5-15.
- Aydın, B. (1990). Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeyleri ile Ders Çalışma Tutum ve Alışkanlıklarının İncelenmesi. Psikoloji Dergisi, 7(25): 33-39.
- Aydın, H. (2008). Ergenlerin Kişilik Özelliklerinin Stresle Başa Çıkma ve Bazı Özlük Niteliklerine Göre Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Aylaz, R., Kaya, B., Dere, N., Karaca, Z., Bal, Y. (2007), Sağlık yüksekokulu öğrencileri arasındaki depresyon sıklığı ve ilişkili etkenler, Anadolu Psikiyatri Dergisi, 8:46-51.
- Aysan, F. (1988). Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ayok, A. (1995). Farklı Sosyo-ekonomik Düzeydeki Öğrencilerin İnsan Doğası ve Depresyon Düzeyi Bağlantıları. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Aytaç, S. ve Keser, A. (2002). İşsizliğin Çalışan Birey Üzerindeki Etkisi: İşsizlik Kaygısı, İşgüç Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi, Cilt:4 Sayı:2,
- Aytar, G. ve Erkman, F. (1985). Bir Grup Üniversite Öğrencisinde Yaşam Olayları, Depresyon ve Kaygı Araştırması. XXI. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi, Çukurova Üniversitesi Yayını, 75-79.
- Ayverdi, M. (1990). Erken Ergenlik Dönemi Ergenlerinin Depresyon Düzeylerini Etkileyen Bazı Dış Etmenler. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Baltaş, A. (1988). Kaygı düzeyi açısından okullar arası farklar. XXII. Ulusal Psikiyatri ve Nöroloji Bilimler Kongresi Bilimsel Çalışmaları, Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir.
- Bacanlı, H. (2000). Gelişim ve Öğrenme, Ankara: Nobel Yayınları..
- Bacanlı, F. ve Ercan L. (2006). Deprem Stresiyle Başa çıkmanın İyimserlik ve Cinsiyete göre İncelenmesi. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, vol:3, No:25, 7-23.
- Baltaş A. ve Baltaş Z. (2004). Stres ve Başa Çıkma Yolları, Remzi Kitabevi, İstanbul
- Baltaş, Z. (2000). Stres ve sağlık. Sağlık Psikolojisi Halk Sağlığında Davranış Bilimleri. Remzi Kitabevi, İstanbul. s:133-170.

- Bakır, B., Yılmaz, R., Yavaş İ.,Toraman, R., Güleç, N. (1997). Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Sorun Alanları Ve Sosyodemografik Özelliklerle Depresif Belirtilerin Karşılaştırılması. *Düşünen Adam*; 10:5-12.
- Bayhan, V. (2003). Genç Kimliği- Üniversite Gençliğinin Sosyolojik Profili. İnönü Üniversitesi Yayınları, Malatya, s:27-41.
- Bayraktar, E. (1992). Panik Bozukluk Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Yayınları, İzmir, s:141.
- Beasley, M., Thompson, T., Davidson J. (2003). Resilience in Response To Life Stress: The Effects Of Coping Style and Cognitive Hardiness. *Personality and Individual Differences*; 34:77-95.
- Beokmann Murry, R., Proctor Zentner, J. (1989). *Nursing Concepts for Health Promotion*. NewYork, Prentice Hall. Internationale Ltd.
- Bernstein, G.H., Borchardt C.M., Pervien, A.R. (1996) Anxiety Disorders in Children and Adolescents: A Review of the Past 10 Years. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 35: 1110-1119.
- Bernstein GA, Garfinkel BD (1986). School Phobia: The Overlap of Affective and Anxiety Disorders. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 25 (2): 235-241.
- Bernstein, G.A.,Borchardt C.M. (1991). Anxiety Disorders of Childhood and Adolescence: A Critical Review. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 30 (4): 519-532.
- Bilgel, N., Kabataş, B., Atalar, G., Gündüz, Y.(2007). Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Öğrencilerinin Duygudurum Araştırması. 8. Türkiye Ekonometri ve İstatistik Kongresi İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Binboğa, D. (2002). Osmangazi Üniversitesi Sağlık Yüksek Okulu Öğrencilerinin Stresle Başaçıkma ve Genel Sağlık Durumlarının İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Bodur, S., Karaca, S., Küçükkendirci, H. ve ark. (1996). Ortaokul Öğrencilerinde Depresyon Sıklığı. V. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi; 652-654.
- Bostancı, M., Özdel, O., Oğuzhanoğlu, N.K. ve ark. (2005). Depressive Symptomatology Among University Students in Denizli, Turkey: Prevalence and Sociodemographic Correlates. *Croat Med J*, 46(1):96-100.

- Boyacıoğlu, G. (1994). Üniversite Öğrencilerinde Kişilerarası Şemalar ve Depresif Belirtiler Arasındaki İlişkiler, Klinik Psikoloji Programı, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Bozkurt, N. (2004). Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Depresyon ve Kaygı Düzeyleri ile Çeşitli Değişkenler Arasındaki İlişkiler. Eğitim ve Bilim, 29(133):52-59.
- Burd, S.F. ve Marshall, M.A. (1963). Some Clinical Approaches to Psychiatric Nursing. London, The Macmillian Company. pp. 307-327.
- Canat, S. (1997). Ergenlerde Depresyon. Ege Psikiyatri Sürekli Yayınları; Ege Psikiyatri Derneği Yayın Organı, 2:469-472.
- Cebeci, S.A. ve Aydemir, Ç. (2001). Birinci basamak sağlık hizmetlerinde depresyon. H.Kumbasar (Ed.), Modern Tıp Seminerleri Dizisi, Depresyon, (18), 20-23. Ankara: Güneş Kitabevi Yayınları.
- Ceyhan, E., Ceyhan, A.A. ve Kurtyılmaz, Y. (2005). “Depression Among Turkish Female and Male University Students.” Social Behavior And Personality, 33(4), 329-340.
- Ceylan A, Özen Ş, Palancı, Y. ve ark. (2003) Lise Son Sınıf Öğrencilerinde Anksiyete-Depresyon Düzeyleri ve Zararlı Alışkanlıklar. Mardin Çalışması. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 4:144-150.
- Cüceloğlu, D. (1998). İnsan ve Davranışı. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çakmak, Ö. ve Hevedanlı, M. (2005). Eğitim ve Fen-Edebiyat Fakülteleri Biyoloji Bölümü Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Dicle Üniversitesi Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi; C.4 S.14(115-127).
- Çiftçi (Pamik), M. (2002). Bir Grup Lise Öğrencisinin Stresle Başaçıkma Yolları ile Stresle Karşı Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Çuhadaroğlu, F. (1986a). Üniversite Öğrencilerinde Psikiyatrik Semptom Dağılımı. XXII. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi Bilimsel Çalışmaları, 29 Ekim -1 Kasım, Marmaris.
- Dağ, İ. (1990). Kontrol Odağı, Stresle Başaçıkma Stratejileri ve Psikolojik Belirti Gösterme İlişkileri. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Damis, L.F. (1988). Family Relations, Coping and Somatic Distress in a College Population”, Dissertation Abstracts International, 49(5), ss. 1937–1938

- Deniz, M.E. (2006). Relationships Among Coping With Stress, Life Satisfaction, Decision-Making Styles And Decision Self-Esteem an Investigation With Turkish university Students. *Social Behavior and Personalitt*, 34(9), 1161–1170.
- Deniz, M.E. ve Yılmaz, E. (2006). Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zeka ve Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 25, 17–26.
- Deniz, E., Kesici Ş. ve Sümer A.S. (baskıda). The Validity and Reliability Study of the Turkish Version of Self-Compassion Scale. *An International Journal of Social Behavior and Personality*. C.37 S.1.
- Dobson, K.S. (1985). An Analyas of Anxiety and Depression Scoles. *Journal of Personality Assessment* 49, p.522-527.
- Doğan, O., Gülmez, H., Ketenoğlu, C., Kılıçkap, Z., Özbek, H., Akyüz, G., Kaya, B., Önder, Z., Özkürkçügil, A. (1995a). Yaygın Anksiyete Bozukluğu Epidemiolojisi, Ruhsal Bozuklukların Epidemiolojisi, 1. baskı, Dilek Matbaası, Sivas, sayfa 41-45, 1995.
- Doğan O, Doğan S, Çorapçioğlu A ve Çelik, G. (1994). Üniversite Öğrencilerinde Depresyon Yaygınlığı ve Bazı Değişkenlerle İlişkisi. *C.Ü. Tıp Fak. Dergisi*, 16(2):148-151.
- Doğan, T. (1999). Başkent Üniversitesi Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.*
- Dökmen, Ü. (1989). A.Ü. Eğitim Bilimleri Fakültesi Rehberlik Merkezinde Sürdürülmekte Olan Psikolojik Drama Çalışması, Yüksek Öğretim de Rehberlik ve Psikolojik Danışma Toplantısı, 20-28 Mayıs 1987, Ankara.
- Dixon, W.A. ve Reid, J.K (2000). “Possitive life events as a moderator of stres-related depressive symtoms.” *Jornal of Development*, 343-349.
- DSM-III-R, (1989). *Psikiyatri Mental Bozukluklar Tanısal ve Sayımsal El Kitabı, Gözden Geçirilmiş 3. Baskı, Amerikan Psikiyatri Birliği Çev.: E. Köroğlu. Ankara, Hekimler Yayın Birliği.*
- DSM-III, (1985). *Mental Bozuklukların Sınıflandırılması, İzmir, E.Ü.T.F. Yayını, 1-42.*
- Ekşi, A. (1999). “Adölesanın Ruhsal Gelişim Dönemleri ve Döneme Özgü Sorunları” *Ben Hasta Değilim, Editör: Aysel Ekşi, Nobel Yayınları, İstanbul.*

- Erdul, G. (2005). Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri İle Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Erözkan, A. (2004). Lise Öğrencilerinin Sosyal Karşılaştırma ve Depresyon Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Muğla Üniversitesi, Sbe Dergisi, S. 13.
- Erim, B. (2001). Yetiştirme Yurtlarında ve Aileleri Yanında Yaşayan Ergenlerin Benlik Saygısı Depresyon ve Yalnızlık Düzeyleri ile Sosyal Destek Sistemleri Açısından Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ertürk, S. (1994). Anksiyete Bozukluklarında İşlevsel Olmayan Tutumların Ölçülmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tezi, İzmir.
- Folkman S., Lazarus R.S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behaviour*; 21:219-239,
- Freeman, J.B., Garcia, A.M., Leonard, H.L. (2002) Anxiety Disorders. *Child and Adolescent Psychiatry*, M Lewis (Ed) Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, 821-834.
- Gençdoğan, B., (1993) Depresyon ile Kendini Kabul Arasında İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum
- Gençtan, E. (1981a). Çağdaş Yaşam ve Normaldışı Davranışlar. Ankara, Maya Matbaacılık Yayıncılık Ltd. Şti.
- Gençtan, E. (1981b). Psikanaliz ve Sonrası. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Güney, M. (1982). Üniversite Öğrencileri Arasında Depresyon ve Problem Alanlarının Akademik Başarı ile İlişkileri, Yayınlanmamış Doçentlik Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Güney, M. (1985a). Üniversite Öğrencileri Arasında Sorunlarla Semptomlar Arasındaki İlişki. XXI. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi Kitabı, s. 98-101, Adana.
- Güney, M. (1985b). Üniversite Öğrencileri Arasında Depresyon ve Problem Alanlarının Akademik Başarı ile İlişkileri, Bilgi Basımevi, Ankara.
- Gür, A.(1996). Ergenlerde Depresyon ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Hammen, C., Henry, R ve Daley, S.E. (2000). "Depression and Sensitization to Stressors Among Young Women as A Function of Childhood Adversity." *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68:782-787.

- Hankin, B.L. ve Abramson, L.Y. (1999). "Development of Gender Differences in Depression: Description and Possible Explanations." *Annals of Medicine*, 31:372–379
- Hatunoğlu, A.K.A. (1997). Ailenin Sosyo Ekonomik ve Kültürel Düzeyinin Çocuğun Kaygı Düzeyine Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Erzurum.
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanteri'nin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliliği, Güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*, Psikologlar Derneği Yayını, Kasım, 7(23):3-13.
- Hisli, N. (1988-1989). *Psikoloji Seminer Dergisi*. s: 6/7, Ege Ün. Basımevi, İzmir.
- Inna, D.R., Shelley, E.T. (1999). The Effects of Mental Simulation on Coping With Controllable Stressful Events, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(12), ss. 1451–1462
- Işık, E. (1991). *Duygulanım ve Depresyon Bozuklukları: Depresyon ve Mani*. Boğaziçi Matbaası, İstanbul.
- İlhan, İ.Ö. (2001). Depresyon Epidemiyolojisi, Risk Etkenleri, Sonuçları ve Tanısı. H.Kumbasar (Ed.), *Modern Tıp Seminerleri Dizisi, Depresyon*, (18), 1-7. Ankara: Güneş Kitabevi Yayınları.
- Jampol, R. C. (1988). Coping with Stress: The Role of Locus Control, Appraisals and Coping Responses in Adjusting to College", *Dissertation Abstracts International*, 49(10), ss. 4545–B
- Kabakçı, E. (2001). "Üniversite Öğrencilerinde Sosyotropik/Otonomik Kişilik Özellikleri, Yaşam Olayları ve Depresif Belirtiler." *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(4):273-282.
- Kahraman, S. (1995). Cinsiyetleri, Yalnızlık, Başarı ve Sınıf Düzeyleri Farklı Yatılı Olan ve Olmayan Meslek Lisesi Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kalafat, S. (1996). Depresyon ve Mutlulukta Otomatik Düşüncelerin Rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Kashani, J.H., Orvaschel, H. (1990). A Community Study of Anxiety in Children and Adolescents. *Am J Psychiatry*, 147: 313-318.
- Kashani, J.H., Orvaschel, H. (1988). Anxiety Disorders in Mid Adolescence: a community sample. *Am J Psychiatry*, 145: 960- 964.

- Kashani, J.H., Dandoy, A.C., Vaidya, A.D., Soltys, S.M., Reid, J.C. (1990). Risk Factors and Correlates of Severe Psychiatric Disorders in a Sample of Inpatient Children. *American Journal of Psychiatry*, 147: 780-784.
- Kaya, A. (2004). 17 Ağustos 1999 Marmara ve 12 Kasım 1999 Bolu-Düzce Depremlerini Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 15:66-78.
- Kaya, M., Genç, M., Kaya, B., Pehlivan, E. (2007). Tıp Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Depresif Belirti Yaygınlığı, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Etkileyen Faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*; 18(2):137-146.
- Khanam, M., Rahman, M. (2003). Investigating the Degree of Anxiety of Incoming and Outgoing Men and Women Students of Dhaka University. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 18(1/2): 13-17.
- Kirkpatrick, K.L. (2005). Enhancing Self-Compassion Using a Gestalt Two-Chair Intervention, University of Texas at Austin, Unpublished doctoral dissertation.
- Koç, M., ve Polat, Ü. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Ruh Sağlığı Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 2 (2).
- Korkmaz, S. (2006). Üniversite Öğrencilerinde Depresyonun Yordanması: Sosyo-Demografik Değişkenler, Olumsuz Yaşam Olayları, Algılanan Beklentiler, Algılanan İlişkiler, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Korkmaz, B. (2000). Psikolojik Danışma ve Rehberlik Öğrencilerinin Boyun Eğici Davranış ve Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Köknel, Ö. (1992). Depresyon Ruhsal Çöküntü. İstanbul: Altın Kitaplar.
- Köknel, Ö. (1988). Zorlanan İnsan. İstanbul; Altın Kitaplar Yayınevi, 2. Basım.
- Koroğlu, E. (1997). Majör Depresif Bozukluk. *Psikiyatri Temel Kitabı*, cilt 1, Ed: C. Güleç, E. Koroğlu, Ankara, Hekimler Yayın Birliği, s.389- 421.
- Kucur, R. (2002). “Üniversite Öğrencilerinde Duygulanım Bozuklukları”, Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi Anabilim Dalı Araştırma Raporu, Konya.
- Kulaksızoğlu, A. (1999). Ergenlik Psikolojisi, İstanbul: Remzi Kitabevi
- Kum, N. (1977). Cerrahi Hastada Anksiyete ve Korku. *Hacettepe Tıp Cerrahi Bülteni*. Cilt 10, Sayı 3.

- Lamontagne, L., RewMason, K., Hepworth, J. (1985). Effects of Relaxation on Ankiety in Children: Implications for Coping with Stress, *Nursing Reşearch*. Vol. 34, No. 5. pp.289-292.
- Last, C.G., Strauss, C.C. (1989). School Reftisal in Anxiety-Disordered Children and Adolescents. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 29 (1): 31-35.
- Last, C.G., Penn, S., Hersen, M., Kazdin, A.E. (1992). DSM-III-R Anxiety Disorders in Children: Sociodemographic and Cilinical Characteristics. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 31(6) 1070-1076.
- Lazarus, R.S. (1993). From Psychological Stress to The Emotions: A History of Changing Outlooks. *Annual Review of Psychology*. Vol: 44. 1-21.
- Leitenberg, H., Yost L.W., Carroll-Wilson, M. (1986). Negative Cognitive Errors in Children: Questionnaire Development, Normative Data, and Comparisons Between with and without Self-Reported Symptoms of Depression, Low Self-Esteem, and Evaluation Anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 54,4, 528-536.
- Littauer, F. (2000). *Depresyonu Yenmek*, Çev: Demet D, Sistem Yayıncılık, İstanbul.
- Lu, L. (1994). University Transition: Major and Minor Life Stressors, Personality Characteristics and Mental Health. *Psychological Medicine*, 24:81–87.
- Neff, K. D. (2001). Judgements of Personal Autonomy and İnterpersonal Responsibility in the Context of Indian Spousal Relationships: An Examination of Young Peoples Reasoning in Mysore, India. *British Journal of Developmental Psychology*, 19, 233-257.
- Neff, K.D., & Helwig, C.C. (2002). A Constructivist Approach to Understanding the Development of Reasoning About Rights and Authority with in Cultural Contexts. *Cognitive Development*, 17, 1429-1450.
- Neff, K.D., & Harter, S. (2002a). The Authenticity of Conflict Resolutions Among Adult Couples: Does Womens Other-Oriented Behavior Reflect Their True Selves? *Sex Roles*, 47, 403-417.
- Neff, K.D., & Harter, S. (2002b). The Role of Power and Authenticity in Relationship Styles Emphasizing Autonomy, Connectedness, or Mutuality Among Adult Couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 19, 827-849.
- Neff, K.D., & Harter, S. (2003). Relationship Styles of Self-Focused Autonomy, Other-Focused Connectedness, and Mutuality Across Multiple Relationship Contexts. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20, 81-99.

- Neff, K.D. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude to ward Oneself. *Self and Identity*, 2 (2), 85-102.
- Neff, K.D. (2003b). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. (2003c). Understanding How Universal Goals of Independence and Interdependence are Manifested with in Particular Cultural Contexts. *Human Development*, 46 (5),312.318.
- Neff, K.D. (2004). Self-Compassion and Psychological Well-Being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9, 27-37.
- Neff, K.D., Hsieh, Y., & Dejitterat, K. (2005). Self-Compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self and Identity*, 4 (3), 263 – 287.
- Neff, K.D., Kirkpatrick, K. & Rude, S. S. (2007). Self-Compassion and Adaptive Psychological Functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.
- Neff, K.D., & Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. (2007). An Examination of Self-Compassion in Relation to Positive Psychological Functioning and Personality Traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908-916.
- Neff, K.D., Pisitsungkagarn, K., & Hseih, Y. (in press). Self-Compassion and Self-Constual in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*.
- Maşrabacı, T.S.(1989). Yurтта Kalan ve Kalmayan Üniversite Öğrencilerinin Ruh Sağlığını Etkileyen Psikolojik Faktörler. Üniversite Gençliğinde Uyum Sorunları Sempozyumu Bilimsel Çalışmaları, Bilkent Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Araştırma Merkezi, Ankara, sayfa 177-185.
- Muns, P., Schmidt H., Lambrichs R. et al. (2001). Protective and Vulnerability Factors of Depression in Normal Adolescents. *Behaviour Research and Therapy*; 39:555- 565.
- Morgan, G. (1993). İşte Yaşamda Stresle Başa çıkma Yolları. İstanbul:Ruh Bilim Yayınevi.
- Omizo, M.M., Omizo, S.A., Suzuki, L.A. (1988). Children and Stress: An Exploratory Study of Stressors and Symptoms, *The School Counselor*, 3 5(4), 267-273.
- Oral, A. (1994). Ergenlerde Stres Kaynakları ve Başetme Yolları. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Öktem, Ö. (1981). Anksiyetenin. Öğrenme ve Hafızaya Etkisi. İstanbul: Güray Matbaası.
- Öktem, F. ve ark. (2000). Ergenlik Döneminde Değişim, Öğretmen Yardımcı Kitabı, Milli Eğitim Bakanlığı Sağlık İşleri Daire Başkanlığı, Ankara.

- Öner, N., Le Compte, A.(1985). Durumluk-Sürekli Kaygı El Kitabı. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları. No:333. İkinci Basım. İstanbul.
- Öy, B. (1995). Çocuk ve ergenlerde Depresyon Epidemiyolojisi ve Risk Etkenleri. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 2(1): 40-45.
- Özbay, G. (1997). Üniversite Öğrencilerinin Problem Alanlarını Belirlemeye Yönelik Bir Ölçek Geliştirme Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Özdel, L., Bostancı, M., Özdel, O. ve Oğuzhanoglu, N.K. (2002). Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirtiler ve Sosyo-Demografik Özelliklerle İlişkisi. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 3:155-161.
- Özdel, L. (2001). Pamukkale Üniversitesi Öğrencilerinde Beck Depresyon Ölçeği'ne Göre Depresyon Sıklığı ve Sosyo-Demografik Özelliklerle Depresif Belirtilerin Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Özdemir, R. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Görülen Depresyonun Giderilmesinde Dansın Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Özen, N. (2004). Uludağ Üniversitesi Öğrencilerinde Anksiyete Görülme Sıklığı ve Sosyo-Demografik Özellikleri ile Karşılaştırılması. Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Özer, İ. (2001). Ergenlerin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başaçıkma Stratejilerinin Benlik İmajı ile İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Özgüven, İ.E. (1992). Üniversite Öğrencilerinin Sorunları ve Başetme Yolları. H.Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi, 7, 5-13.
- Özkürkçügil Çorapçioğlu A (1999) Bir Mediko-Sosyal Merkeze Genel Sağlık Sorunları ile Başvuran Öğrencilerden Psikiyatrik Tanı Alanlarda Bazı Sosyodemografik Özellikler. Türk Psikiyatri Dergisi, 10(2):115-122.
- Özmen, E. (1996). Depresyon: Genel bir gözden geçirme. Depresyon Dergisi, 1 (1), 3-14.
- Özmen, E., Aydemir, Ö., Bayraktar, E. (1997). Genel Tıpta Psikiyatrik Sendromlar, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, Sayfa:2003-2007.
- Öztürk, M.O. (2001). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. 8. basım. Feryal Matbaası, Ankara.

- Özyürek, R. (1989). Üniversite Öğrencilerinin Kişisel Bazı Nitelikleri ile Çeşitli Problemlerinin Kaygı Düzeylerine etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Palancı, M. (2000). “Algılanan Kontrol Düzeyine Bağlı Olarak Farklılaşan Stresle Başa Çıkma Davranışları”, Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Paykel, E.S., Morgan H.G.,(1989). Adolescent Psychiatry. New York: Churchill Livingstone Inc.
- Pişkin, M. (1989). Empati, Kaygı ve Çatışma Eğilimi Arasındaki İlişki. AÜ.Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 22 (2), ss.778-779.
- Ptacek, J.T., Smith, R.E., Zanas, J. (1992). Gender, Appraisal and Coping: A Longitudinal Analysis, Journal of Personality, 60(4), ss. 747–770.
- Ptacek J.T., Smith, Ronald E. and Dodge, Kenneth L. (1994). Gender Differences in Coping with Stress: When Stressor and Appraisal Do Not Differ, Personality and Social Psychology Bulletin. Vol:20, No: 4, 421-430.
- Roberts, J.E., Gotlib, I.H. ve Kassel, J.D. (1996). “Adult Attachment Styles and Symptoms of Depression: The Mediating Role of Dysfunctional Attitudes and Low Self-Esteem.” Journal of Personality and Social Psychology, 70, 310-320.
- Sabuncu, A. (2006).Üniversite Öğrencilerinin Stress Düzeylerinin Ölçülmesi Ve Stresle Başa Çıkma Yollarının Değerlendirilmesi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi, İstanbul.
- Sarı, N. (1991). Psikolojik Danışman ve Rehberlik Öğrencilerinin Problem Alanları ve Depresyon Seviyelerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans, Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Savaşır, I. ve Yıldız, S. (1996). Depresyonun Bilişsel- Davranışçı Tedavisi. I. Savaşır, G. Boyacıoğlu, ve E. Kabakçı, (Eds). Bilişsel- davranışçı Terapiler. Türk Psikologlar Derneği Yayınları, No: 7.
- Seyithanoğlu, A.,Yıldırım, İ., Sayın C.B. (2000). Risk Factors Affecting The Increase in Examination Anxiety of Students in The Medical Faculty of Gazi University, Gazi Medical Journal;11:145-151.
- Scully, J.H. (1990). Psikiyatri, Çev. Ed.: Saygılı R., İzmir, E.Ü. Basımevi, 217.
- Steiner, H., Erickson S.J., Hernandez N.L. et al.(2002). Coping Styles as Correlates of Health in High School Students. Journal of Adolescent Health; 30:326-335.

- Strother, J., Jacobs, E. (1984). Adolescent Stress as It Relates to Stepfamily Living: Implications for School Counselors, *The School Counselor*, 32 (2), 97-103.
- Sims, A., Snaith, P. (1988). *Anxiety in Clinical Practice* NewYork, A Wiley Medical Publications.
- Sullivan, H.S. (1953). *The Interpersonal Theory Psychiatry*. NY: Norton.
- Sürmeli, A. (1997). *Psikiyatri Temel El Kitabı*. Ed.Cengiz, G. Hekimler Yayın Birliği.Ankara.
- Sürük, N. (1994). *Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başaıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Şahin, N., Rugancı, N., Taş, Y., Kuyucu, S., Sezgin, K. (1992). Stress Related Factors and Effectiveness of Coping Among University Students. *International Journal of Psychology*. Vol: 27. 355-364.
- Şahin, H. (1995). *Yetiştirme Yurtlarında Kalan ve Aileleriyle Yaşayan Liseli Gençlerin Stresle Başaıkma Stratejileri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Şahin, N.H., Durak, A. (1995). Stresle Başaıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlaması, *Türk Psikoloji Dergisi*, 10:34, s.56-73.
- Şenol, S., Karacan, E., Şener,Ş. (1999). “Çocuklarda ve Ergenlerde Depresyon” Ben Hasta Değilim, editör Aysel Ekşi, Nobel Yayınları, İstanbul.
- Tayşi, B.N., Azizoğlu, F., Perçinel, S., Hasan, S.H. (1994). 1992-1993 Öğrenim Yılı İtern Doktorlarında Beck Depresyon Envanterine Göre Depresyon Prevalansı. *Toplum ve Hekim*; 59:68-74.
- The Mental Health of Students in Higher Education, Council Report CR112 (2003). Royal College of Psychiatrists, London. Erişim: www.rcpsych.ac.uk/publications/cr/council/cr112.pdf). Erişim Tarihi: 08.10.2007.
- Towbes, L.S., Cohen, L.H., Glyshawk (1989). InstrumentalityAs a L/- Stress Moderator For Early Versus Middle Adolescents” *Journal of Personality Social Psychology*, 57(1), 109 119.
- Travelbee, J. (1971). *InterpersonalAspects of Nursining* Philodelphia, F.A.Davis Company.
- Tuğrul, C.D. (2000). Depresyon ve Stres. *Psikiyatri Dünyası*; 4:12-17.
- Türkçapar, Ü. (2007). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencileri ile Eğitim Fakültesi Sınıf Öğretmenliği Öğrencilerinin Strese Karşı Problem Çözme Becerilerinin*

- Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Türküm, S. (1999). Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Bilişsel Çarpıtmalar ve İletişim Becerileri üzerindeki Etkisi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları, No:56, Eskişehir.
- Varol, Ş. (1990). Lise Son Sınıfı Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Yanbastı, G. (1996). Kişilik Kuramları. 2. Basım. İzmir: Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları.
- Yaycı, L. (2000). Düşük Benlik Saygısı Gösteren Border Zeka Düzeyindeki Cerebral Palsy'li Ergen ve Erken Erişkinlerde Yapılan Grupla Psikolojik Danışmanın Benlik Saygısı ve Anksiyete Düzeyine Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- YAZICI, E. ve ark. (2003). Türk Üniversite Gençliği Araştırması. Ankara: Gazi Üniversitesi Yayınları, 12–13.
- Yılmaz, N.E. (1993). Üniversite Öğrencilerinde Stres Düzeyleri, Psikopatoloji ve Stresle Başaçıkma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yöndem, Z. (2006). Kişilik Dinamikleri ve Stresle Başaçıkma.1.Basım. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Yücel, S.V. (1988). Genç Madde Bağımlılarında Kaygı Düzeyi ve Belirleyici Etmenler. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yüksel, N. (2001). Ruhsal Hastalıklar. 2. baskı. Ankara: Çizgi Tıp Yayınevi.
- Yüksel, N. (1984). Bilişsel İşlevleri Yönünden Normallerle Depresif Hastaların Karşılaştırılması. Psikoloji Dergisi, 5(117) s.14-15.
- WHO (World Health Organization), (1992). ICD-10 Classificatin of Mental and Behavioural Disorders. Clinical Dercriptions and Diagnotic Guidelines, Geneva, 124.

EKLER

EK:1

KİŞİSEL BİLGİLER

1. Cinsiyetiniz 1. () 2. ()
2. Sınıfınız 1. () 2. () 3. () 4. ()
3. Fakülte-Bölümünüz:.....
4. Ailenizin ortalama aylık geliri nedir?
() 500 ytl ye kadar () 501-750 () 751-1000 () 1001-1500 () 1500 ve
üstü

ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM?					
Cevaplamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.					
ÖRNEK MADDELER	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Nadiren	Arasıra	Çoğu Zaman	Hemen Hemen Her Zaman
	1	2	3	4	5
1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.					
2. İşler benim için kötü gittiğinde zorlukların yaşamın bir parçası olduğunu ve herkesin bu zorlukları yaşadığını görebilirim.					
3. Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmeme neden olur.					
4. Duygusal olarak acı yaşadığım durumlarda kendime sevgiyle yaklaşmaya çalışırım.					

EK:3

DAS ÖLÇEĞİ

Aşağıda, kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Her madde, bir çeşit ruh durumunu anlatmaktadır. Her maddede o ruh durumunun derecesini belirleyen 4 seçenek vardır. Lütfen bu seçenekleri dikkatle okuyunuz. Son bir hafta içindeki (şu an dahil) kendi ruh durumunuzu göz önünde bulundurarak, size en uygun ifadeyi bulunuz ve işaretleyiniz. Seçiminizi yapmadan önce her gruptaki cümlelerin hepsini dikkatle okuyunuz.

Lütfen **her ifadeye** mutlaka **TEK yanıt** veriniz ve kesinlikle **BOŞ bırakmayınız**.

(0) Bana hiç uygun değil (1) Bana biraz uygun (2) Çoğunlukla uygun (3) Bana tamamen uygun

ÖRNEK MADDELER

1	Oldukça önemsiz şeylerden dolayı gerginleşiyorum	0	1	2	3
2	Dudaklarımın kuruduğunu hissediyorum	0	1	2	3
3	Olumlu herhangi bir şey düşünemiyorum	0	1	2	3
4	Nefes alıp vermede güçlük yaşıyorum (örneğin; çok hızlı nefes alma veya nefes alamama)	0	1	2	3