

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BENLİK SAYGISI VE
STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI İLE DEPRESYON
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Beste DUMAN

**Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Necmettin AKSOY**

İstanbul – 2024

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Beste DUMAN

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı Ve Stresle Başa Çıkma
Tarzları İle Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Psikoloji Anabilim Dalı

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 02.05.2024

Sayfa Sayısı : 113

Tez : Dr. Öğr. Üyesi Necmettin AKSOY

Danışmanları

Dizin Terimleri : Benlik Saygısı, Depresyon, Stresle Başa Çıkma

Türkçe Özet : Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve stresle başa çıkma
tarzları ile depresyon arasındaki ilişkini incelemektedir.

Dağıtım Listesi : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İmzası

Beste DUMAN

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BENLİK SAYGISI VE
STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI İLE DEPRESYON
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Beste DUMAN

**Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Necmettin AKSOY**

İstanbul – 2024

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin/dönem projenin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez/dönem projesi olarak sunulmadığını beyan ederim.

Beste DUMAN

.../.../2024

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Beste DUMAN'ın “Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı Ve Stresle Başa Çıkma Tarzları İle Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Klinik Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Başkan

Dr. Öğr. Üyesi Necmettin AKSOY

(Danışman)

İmza

Üye

Dr. Öğr. Üyesi

İmza

Üye

Dr. Öğr. Üyesi

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... 2024

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzları ile depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini İstanbul ilinde yükseköğrenime devam eden 400 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında %71,0'i kadın, %29.0'ı erkek olmak üzere 400 katılımcı yer almaktadır. Çalışmada veri toplama aracı olarak Beck Depresyon Envanteri, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği kullanılmıştır.

Katılımcıların depresyon puanları ile benlik saygısı puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki saptanmıştır.

Depresyon ve stresle başa çıkma boyutları arasındaki ilişkiye yönelik bulgular incelendiğinde, olumlu başa çıkma boyutlarının (kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama) depresyon ile negatif yönlü ve anlamlı ilişkilidir. Öte yandan, olumsuz başa çıkma boyutlarının (çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım) depresyon ile pozitif yönlü ve anlamlı ilişkisi olduğu saptanmıştır.

Benlik saygısı ve stresle başa çıkma boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde ise, düşük benlik saygısı ile olumsuz stresle başa çıkma (çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım) arasında anlamlı bir ilişki olduğu; yüksek benlik saygısı ile olumlu başa çıkma (kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama) arasında anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Depresyon, Benlik Saygısı, Stresle Başa Çıkma

SUMMARY

The aim of the research is to examine the relationship am scores. The sample of the research consists of 400 university students in Istanbul. The research includes 400 participants, 71.0% of whom are women and 29.0% of whom are men. Beck Depression Inventory, Rosenberg Self-Esteem Scale and Stress Coping Styles Scale were used as data collection tools in the study.

A positive and significant relationship was found between the participants' depression scores and self-esteem scores.

When the findings regarding the relationship between depression and stress coping dimensions are examined, positive coping dimensions (self-confident approach, optimistic approach and seeking social support) are negatively and significantly associated with depression. On the other hand, negative coping dimensions (helpless approach, submissive approach) were found to have a positive and significant relationship with depression.

When the relationship between self-esteem and coping with stress dimensions is examined, it is seen that there is a significant relationship between low self-esteem and coping with negative stress (helpless approach and submissive approach); It has been determined that there is a significant relationship between high self-esteem and positive coping (self-confident approach, optimistic approach and seeking social support).

Key Words: Depression, Self Esteem, Coping with Stress

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR	vi
TABLolar LİSTESİ.....	vii
EKLER LİSTESİ	viii
ÖNSÖZ.....	ix

BİRİNCİ BÖLÜM ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

1.1. Araştırmanın Problemi	1
1.2. Araştırmanın Amacı	2
1.3. Araştırmanın Önemi	2
1.4. Araştırmanın Hipotezleri	2
1.5. Araştırmanın Varsayımları	3
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	3

İKİNCİ BÖLÜM KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Benlik Kavramı	5
2.2. Benlik Saygısı.....	6
2.3. Benlik Saygısının Gelişimi.....	9
2.4. Benlik Saygısı Düzeyleri.....	13
2.4.1. Yüksek Benlik Saygısı	13
2.4.2. Düşük Benlik Saygısı	14
2.5. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler	16
2.6. Stres Nedir?	19
2.7. Stresin Belirtileri Nelerdir?	21
2.7.1. Fiziksel Belirtiler.....	21
2.7.2. Sosyal Belirtiler.....	21
2.7.3. Zihinsel Belirtiler	21
2.7.4. Duygusal Belirtiler	22
2.7.5. Ruhsal Belirtiler	22
2.8. Stres Kaynakları	22
2.8.1. Kişisel Stres Kaynakları.....	22
2.8.2. Çevresel Stres Kaynakları	22
2.8.3. Örgütsel Stres Kaynakları	23
2.9. Stresin Etkileri Nelerdir?	23
2.9.1. Stresin Yararlı Etkileri	23
2.9.2. Stresin Zararlı Etkileri.....	23
2.10. Stresle Başa Çıkma Tarzları	24

2.11.	Depresyon	27
2.12.	Depresyonun Belirtileri.....	28
2.13.	Depresyonun Nedenleri	29
2.14.	Depresyonda Risk Faktörler	30
2.15.	Depresyonda Koruyucu Faktörler.....	31
2.16.	Depresyon Tedavisi	31

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM YÖNTEM

3.1.	Araştırmanın Modeli	33
3.2.	Araştırmanın Evren Ve Örneklemi.....	33
3.3.	Araştırmanın Veri Toplama Araçları	33
3.3.1.	Sosyo-Demografik Bilgi Formu.....	33
3.3.2.	Beck Depresyon Envanteri.....	33
3.3.3.	Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)	34
3.3.4.	Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)	34
3.4.	Kullanılan Yöntemler	35
3.5.	Ölçeklerin Güvenilirlik Analizleri.....	35

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM 36 BULGULAR

4.1.	Katılımcıların Demografik Özellikleri	36
4.2.	Katılımcıların Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı Ve Stresle Başa Çıkma Düzeyleri.....	38
4.3.	Katılımcıların Beck Depresyon Ve Rosenberg Benlik Saygısı Kategorileri 38	
4.4.	Katılımcıların Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı Ve Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Arasındaki İlişki.....	39
4.5.	Katılımcıların Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı Ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesi	40
4.6.	Katılımcıların Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı Ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Yaşa Göre İncelenmesi	40
4.7.	Katılımcıların Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı Ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Bölüme Göre İncelenmesi.....	41
4.8.	Katılımcıların Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı Ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Sınıfa Göre İncelenmesi.....	43
4.9.	Katılımcıların Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı Ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Kardeş Sayısına Göre İncelenmesi	44
4.10.	Katılımcıların Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı Ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Çocuk Sırasına Göre İncelenmesi	46
4.11.	Katılımcıların Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı Ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Gelir Durumuna Göre İncelenmesi	47

4.12. Katılımcıların Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı Ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Medeni Durumuna Göre İncelenmesi	48
4.13. Katılımcıların Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı Ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Yaşamın Büyük Çoğunluğunun Geçtiği Yere Göre İncelenmesi	49

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

5.1. Üniversite Öğrencilerinin Depresyon, Benlik Saygısı ve Stresle Başa Çıkma Boyutları Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular ve Yorumu	51
5.2. Sosyodemografik Değişkenler Bakımından Depresyon Puanlarının Farklılaşmasına İlişkin Bulgular ve Yorumu	54
5.3. Sosyodemografik Değişkenler Bakımından Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular ve Yorumu	56
5.4. Sosyodemografik Değişkenler Bakımından Stresle Başa Çıkma Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular ve Yorumu	59
SONUÇLAR VE ÖNERİLER	62
KAYNAKÇA	67
EKLER.....	88

KISALTMALAR

SPSS : Statistical Package For The Social Sciences

VD : Ve Diğerleri

RBSÖ : Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

SBTÖ : Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

WHO : Dünya Sağlık Örgütü



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Güvenilirlik Analizi Sonuçları	35
Tablo 2. Katılımcılara Ait Demografik Özellikler	36
Tablo 3. Katılımcıların Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı Ve Stresle Başa Çıkma Düzeyleri	38
Tablo 4. Katılımcıların Beck Depresyon Ve Rosenberg Benlik Saygısı Kategorileri	38
Tablo 5. Katılımcıların Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı Ve Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Arasındaki İlişki	39
Tablo 6. Katılımcıların Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı Ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesi.....	40
Tablo 7. Katılımcıların Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı Ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Yaş'a Göre İncelenmesi.....	40
Tablo 8. Katılımcıların Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı Ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Bölüme Göre İncelenmesi	41
Tablo 9. Katılımcıların Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı Ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Sınıfa Göre İncelenmesi	43
Tablo 10. Katılımcıların Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı Ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Kardeş Sayısına Göre İncelenmesi.....	44
Tablo 11. Katılımcıların Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı Ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Çocuk Sırasına Göre İncelenmesi.....	46
Tablo 12. Katılımcıların Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı Ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Gelir Durumuna Göre İncelenmesi.....	47
Tablo 13. Katılımcıların Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı Ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Medeni Duruma Göre İncelenmesi.....	48
Tablo 14. Katılımcıların Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı Ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Yaşamın Büyük Çoğunluğunun Geçtiği Yere Göre İncelenmesi	49

EKLER LİSTESİ

EK-1: Kişisel Bilgi Formu

EK- 2: Beck Depresyon Envanteri

EK-3: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)

EK-4: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)

EK-5: Etik Kurul Kararı

EK-6: Ölçek İzinleri



ÖNSÖZ

Yapmış olduğum bu çalışmada her türlü bilgi ve tecrübesiyle bana yol gösteren danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Necmettin AKSOY'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Bugünlere gelmemde koşulsuz bir şekilde beni destekleyen ablam Klinik Psikolog Başak DUMAN'a ve aileme sonsuz sevgi ve teşekkürlerimi sunarım.



BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

1.1. Araştırmanın Problemi

Stres kavramı, Latince kökenli “Estrictia” kelimesinden gelmektedir. Stres, birincil anlamı zorlama, gerileme ve baskıdır. Anlamı yüzyıllara göre değişiklik göstermektedir. 17. yy’da felaket, bela anlamına gelmektedir. 18.yy ve 19. yy’da ruhsal yapıya, bireye ve bedene yönelik olan baskı anlamında kullanılmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2018). Stres bireyin yaşantısının her alanında yer edinmektedir. Birey, stres duygusundan kaçınma yerine stresi ortaya çıkartan durumları, etkileri tanımlamaları ve bireyde yol açan olumsuz etkilere karşı başa çıkma becerilerini geliştirmesi gerekmektedir (Özkul, 2018).

Depresyon, psikiyatrik rahatsızlıklar içerisinde en eskiden tanımlaması yapılanlardan bir tanesidir (Türkçapar, 2018). Dünya Sağlık Örgütü’ne (WHO) göre depresyon kısaca çökkün duygu durumu olarak tanımlanır. İnsanlarda işlev kaybına yol açan; biyolojik, ruhsal ve sosyal etmenlerin etkileşiminden kaynaklanan bir hastalıktır (WHO, 2018).

Abdullayev’in (2019), üniversite öğrencilerinin “bağlanma stilleri ile depresyon düzeyleri ve stresle başa çıkma biçimleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi” çalışmasının sonucunda problem odaklı ve sosyal destek arama boyutları puanları ile depresyon puanları arasında negatif yönlü ve zayıf yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Aslan (2019), “Ev kadınlarının stresle başa çıkma düzeylerinin incelenmesi” çalışmanın sonunda benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzlarının pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı, stresle başa çıkma tarzlarının kişisel ve ailesel faktörlerden de etkilendiği şeklindedir.

Benlik; bir kişinin kendisini hangi özellikler, yetenekler ve tutumlar ile tarif etmesidir (Çiftçi, 2018).

Demirtaş (2021) tarafından 239 üniversite öğrencisiyle yapılan bir çalışmada katılımcıların depresyon, yeme tutumları, yaşam doyumu ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre benlik

saygısı ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü; depresyon ile negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzları ile depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın diğer bir amacı ise üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzları ile depresyonun katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı amaçlanmaktadır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Bu çalışma, literatürde üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzları ile depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesini içeren bir çalışma olmaması nedeniyle önem taşımaktadır. Yerli ve yabancı literatürde, her ne kadar benlik saygısı, stresle başa çıkma tarzları ve depresyon kavramları ayrı ayrı incelenmiş olsa da arasındaki ilişki ve ilişkinin yönü konusunda kapsamlı ve bütünsel bir çalışmanın mevcut olmadığı görülmüştür. Genç nüfus yapısına sahip ülkemizde üniversite öğrencileri üzerinde yapılacak böyle bir çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı ve daha sonra yapılacak araştırmalara ışık tutması beklenmektedir.

1.4. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın Problemi: Üniversite öğrencilerinde depresyon düzeyinin benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzları ile ilişkisi var mıdır?

Hipotezler:

H0: Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ile stresle başa çıkma tarzları arasında ilişki yoktur.

H1: Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ile stresle başa çıkma tarzları arasında ilişkisi vardır.

H0: Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ile depresyon düzeyi arasında ilişki yoktur.

H2: Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ile depresyon düzeyi arasında ilişkisi vardır.

H0: Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ile depresyon düzeyi arasında ilişki yoktur.

H3: Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ile depresyon düzeyi arasında ilişkisi vardır.

H0: Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ile sosyo-demografik değişkenlere göre farklılık göstermemektedir.

H4: Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ile sosyo-demografik değişkenlere göre farklılık göstermektedir.

H0: Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ile sosyo-demografik değişkenlere göre farklılık göstermemektedir.

H5: Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ile sosyo-demografik değişkenlere göre farklılık göstermektedir.

H0: Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyi ile sosyo-demografik değişkenlere göre farklılık göstermemektedir.

H6: Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyi ile sosyo-demografik değişkenlere göre farklılık göstermektedir.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmanın varsayımları aşağıdaki gibidir:

1. Araştırmanın çalışma grubunun evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
2. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının ölçülmek istenen değişkenleri geçerli ve güvenilir şekilde ölçtüğü varsayılmaktadır.
3. Katılımcıların ölçekleri tarafsız, açık ve net olarak katılımcılar tarafından anlaşıldığı ve işaretlendiği varsayılmaktadır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın örneklem, yöntem ve veri analizi bakımından sınırlılık oluşturabileceği öngörülen unsurlar aşağıdaki gibidir:

1. 2023-2024 eğitim öğretim yılında İstanbul ilinde yükseköğrenime devam eden üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.

2. Araştırmada elde edilen bulgular araştırma için kullanılan değerlendirme araçlarına (Sosyodemografik Bilgi Formu, Rosenberg Benlik Saygısı leği, Stresle Başa ıkma Tarzları leği ve Beck Depresyon Envanteri) verdikleri cevaplarla sınırlıdır.

3. Araştırmada elde edilen bulgular, elde edilen veriler için geçerli ve güvenilir olduğu varsayılan veri analiz yöntemleri ile sınırlıdır.



İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Benlik Kavramı

William James tarafından benlik kavramı ayrıntılı bir şekilde ele alınmıştır. James'e göre benlik, bireyin kendisi hakkında söyleyebileceklerin tümüdür (Cemalcılar ve Kağıtçıbaşı, 2008). Benlik kavramı, psikoloji alanında önemli bir alana sahiptir. Benlik kavramı üzerine birçok araştırmalar yapılmıştır (Amer, 2015). Benlik ile benlik saygısı iki ayrı kavram olarak incelenmiştir. Benlik, bireyin kendisiyle ilgili nitelendirmeleridir. Benlik saygısı, bu özelliklerin değerlendirilmesidir (Dilmaç ve Seki, 2020).

Benlik kavramı, bireyin kendisine yönelik olan algısıdır. "Ben kimim?" sorusuna verdiğimiz yanıttır. Bireyin kendisine ait olan alışkanlıkları, hobileri, düşünceleri, tercihleri, becerileri ve zayıf olduğu alanları bilmesidir (Özen ve Gülaçtı, 2010).

Benlik yaşamın ilk yıllarından itibaren, kişiliğin gelişmesine yardımcı olmaktadır. Kişinin kendisine yönelik görüşü şeklinde tanımlanmaktadır (Cevher ve Buluş, 2007).

Anne ve çocuk arasındaki şefkate ve sevgiye dayanan duygusal iletişim çocuğun yaşamında ben seviliorum mesajını taşımaktadır. Bakım veren kişinin veya ebeveynin duygusal durumu ile çocuğunun ihtiyaçlarına yönelik gösterilen davranışlar çocuktaki olumlu duyguların başlamasını etkilemektedir (Özer, 2001).

Benlik, bireyin dünyaya geldikten sonraki deneyimleri ve kendini gerçekleştirmesiyle doğrudan ilişkilidir. Sosyal çevre, aile ortamı, deneyimleri benliğin gelişimini doğrudan etkilemektedir. Benlik gelişimi yaşam boyu devam etmektedir (Sır, 2022).

Günlük hayatta benlik kavramını etkileyen birçok etken vardır. Bireyin sahip olduğu benliği, bireyin yeteneklerini, dürtülerini, deneyimlerini, önem verdiklerini, hissettiklerini ve mizaç özelliklerini kapsayan geniş bir çerçeveye sahiptir. Birey kendisine yönelik bir sonuç çıkarmaktadır (Kağıtçıbaşı, 2010).

Freud kişiliği, id, ego ve süper ego kavramları ile açıklamaktadır. Kişiliğin alt benliğini id oluşturmaktadır. İd, haz ilkesine ve dürtüler ile hareket eden, bireyin

isteklerini tatmin etmeyi önceliklendiren kişilik yapısıdır (Oktuğ, 2007). Ego, id ve süper ego arasındaki dengeyi kuran kısımdır. Ego, savunma mekanizmalarını aktifleştiren, gözlem yapan, eylemleri denetleyen kişilik yapısıdır (Karaduman, 2021). Süper ego, kişiliğin ahlaksal ve vicdani tarafını temsil etmektedir (Mersin ve İbrahimoglu, 2022).

Eric Erikson benliği, kimlik duygusunu oluşturmakla görevli bir yapı olarak görmektedir. Benliğin gelişimini sekiz madde açıklamaktadır. Bunlar; Temel güvene karşı güvensizlik, bağımsızlık karşısında utanç ve şüphe, girişkenliğe karşı duyulan suçluluk duygusu, üretkenliğe karşı duyulan aşağılık duygusu, kimlik oluşumuna karşı kimlik karmaşası yaşama, yakınlığa karşı yalnızlık duygusu, üretkenliğe karşı durgunluk dönemi, kişilik bütünlüğüne karşı umutsuzluk duygusu şeklindedir (Özyürek vd., 2020). Sekiz gelişim dönemine ait gelişim hedefleri vardır. Benlik, dönemlere ait gelişim hedeflerini yerine getirmeye çalışır. Kimlik kazanmaya karşı kimlik karmaşası beşinci psikososyal gelişim dönemidir. Bu dönemde birey kendine “Ben kimim?” sorusunu sorar ve kimlik oluşturmaya çalışır (Gürses ve Kılavuz, 2011).

Rogers benliği iki kategoriye ayırmıştır. Bunlar; gerçek benlik ve ideal benlik şeklindedir. Gerçek benlik; bireyin kendi benliğini nasıl algıladığını göstermektedir. İdeal benlik ise bireyin nasıl bir benliğe sahip olmak istediğini gösteren bir kavramdır (Işın, 2015).

Horney, bireyin hayat boyunca çevresel etkenler ile geliştiğini belirtmektedir. Duygular, düşünceler, amaçlar, yargılar ve algıların etkileşimi ile oluşan bir süreçtir. Kişiliğin gelişiminde toplumsal, ailesel ve kültürel etkenlerin etkileşimi önemli bir faktördür. Horney, gerçek benlik ve ideal benlik kavramlarını ileri sürmüştür. Gerçek benlik, bireyin kendini nasıl gördüğü ve gerçekte nasıl algıladığıdır. İdeal benlik, bireyin olmak istediği benlik şeklinde tanımlanmaktadır (Topses ve Serin, 2012).

2.2. Benlik Saygısı

“Benlik saygısı” psikoloji literatüründe temel kavramlardan birisi olarak karşımıza çıkmaktadır (Doğan ve Eryılmaz, 2013). İngilizce karşılığı “self-esteem”dir. Bu kavram Türkçe’ye “kendilik saygısı” olarak kavramsallaştırılmıştır (Duru, 1995).

Benlik kavramı, bireyin yetenekleri ve fiziksel görünüşü gibi özelliklerine yönelik farkındalığı ifade etmektedir. Benlik saygısı ise bireyin sahip olduğu özellikler ve algılamalarıyla ilgili düşünceleri ve duyguları kapsamaktadır (Çevik Demir, 2013).

Kişinin kendi benliğine yönelik yaptığı tüm değerlendirmeleri içermektedir. Bireyin kendi benliğini olumsuz ya da olumlu şekilde değerlendirmesi şeklinde ifade edilir (Rosenberg, 1965).

Benlik saygısı, bireyin içinde bulunduğu duruma ve yaşamının belli dönemlerinde yaşa göre farklılık gösterebilmektedir. Her dönem bir önceki dönemden etkilenip şekillenmektedir (Santrock, 2015).

Eric Erikson (1950) psikososyal gelişim kuramının birinci adımı olan temel güvene karşı güvensizlik döneminde benlik saygısının gelişim gösterdiğini belirtmektedir. Benlik saygısı gelişiminin önemli evresinin ergenlik döneminde olduğu olduğunu açıklamaktadır. Ergenlik döneminde benlik kavramı kimlik kazanımına karşı rol karmaşası döneminde birey “ben kimim, kendimi nasıl tanımlıyorum” sorularına cevap ararken gelişmektedir. Toplum içerisinde oluşan benliğiyle var olması, sosyal ilişkiler ile kendisini değerlendirmesi, kendisinden hoşnut olması ve kendini kabul etmesi durumlarında benlik saygısı olumlu açıdan gelişmektedir. Bu dönemde yaşanan takılmalar sonucunda bireyin benlik gelişimi sekteye uğrayarak rol karmaşası yaşanabilmektedir. Yaşanılan bu takılmalar benlik gelişiminde bireyin kendisini tanımlaması ve anlamlandırmasında yaşanan sorunlarda bireyin kendisini olumsuz değerlendirmesi ve hoşnut olmaması durumları gelişebilmektedir. Bu durumda bireyin olumsuz değerlendirmesi ve hoşnut olmama durumu sonucunda benlik saygısı olumsuz şekilde gelişmektedir.

Rosenberg (1965) benlik saygısını, bireyin kendisi hakkında yapmış olduğu değerlendirmelerin olumsuz yanları veya olumlu yanlarının tümünü kapsadığını belirtmektedir. Bireyin yaşam boyunca kurduğu ilişkilerde tüm yanlarını keşfetmesi ve kabul etmesiyle birlikte benlik saygısının gelişimini sürdürmektedir. Rosenberg’e göre benlik saygısı, sosyal ilişkilerle ve aile hayatı birlikte bireyin kendisini nasıl algıladığını ile ilgilidir. Benlik saygısı gelişimi ise bu var olan tüm ilişkiler sonucunda bireyin kendisinden hoşnut olması ve kendisini olduğu kabul etmesi

şeklinde belirtilmektedir. Birey kendi benliğinden hoşnut olmaması durumunda benlik saygısı gelişimi sekteye uğrayarak olumsuz yönde gelişebilmektedir.

Ebeveyniden bağımsız olarak yaşamak, evlenmesi, kendi hayatını kurması, orta yaş dönemine ulaşması, yaşlanması ya da sosyal, psikolojik, duygusal ve fiziksel açıdan değişimler yaşaması bireyin benlik saygılarını da değişime uğratmaktadır (Dilek ve Aksoy, 2013).

Bireyin zihinsel ve bedensel iyilik durumunu koruyabilmesi için benlik saygısının kuvvetli olması istenen durumdur. Güçlü benlik saygısına sahip bireyin zorlu yaşam olayları ile karşılaştığında baş edebilmesini sağlamaktadır. Bireyin kendisini değerli ve olduğu gibi kabul etmesi güçlü benlik saygısını oluşumuna destek sağlamaktadır (Sevim ve Artan, 2021).

Bireyin kendisinden memnun olup olmaması benlik saygısı ile doğrudan ilişkilidir. Yüksek benlik saygısı düzeyine sahip bireyler, takdir etmekte, kendilerine değer vermekte, onaylamakta ve kendilerine güvenerek çevresi ile ilişkiler geliştirmektedirler (Çam vd., 2018). Düşük benlik saygısı düzeyine sahip bireyler, reddedilmekten korkmakta, hedef koyarken ve yeni kararlar almakta korkmaktadırlar (Öz, 2010).

Benlik saygısının olumsuz ya da olumlu açıdan gelişimi aile yaşamı, karakteristik özellikler ve çevre ile açıklanmaktadır. Eğitim, sosyal yaşam, spor etkinlikleri ve kişinin belirli bir alanda yetkin olması benlik saygısının gelişimine destek sağlamaktadır. Benlik saygısı, bireyin kendisinden genel olarak memnun olma halidir. Benlik saygısı genel olarak bireyin kendisini değerli ve sevmeye layık bulması, kendini olduğu gibi kabul etmesi ve kendisine güvenmesidir (Kapoor vd., 2022).

Benlik saygısının gelişiminde dört ana unsur vardır. Bunlar; bireyleri etkileme ve kontrol, ahlaki değerlere bağlılık gösterme duygusu, bireyler tarafından sevilme ve kabul edilme duygusu ve bireyin kendisine ya da çevresindeki kişilere yönelik istekleri karşılama olarak açıklanmaktadır (Güven, 2020).

Benlik saygısı, bireyin kendisine yönelik olarak süreklilik gösteren bir değerlendirmedir. Benlik saygısı sabit bir durum değildir. Yaşam boyu gelişmeye ve değişmeye devam eden dinamik bir yapıya sahip olarak değerlendirilmektedir (Çevik Demir, 2013).

2.3. Benlik Saygısının Gelişimi

Benlik, doğuştan gelen bir özellik değildir. Dünyaya geldikten sonra gelişmeye başlar ve hayat boyu gelişmeye devam eder (Flynn, 2016).

Benlik saygısı bebeklik döneminden itibaren oluşmaya başlar. Ergenlik dönemine ek olarak yetişkinlik döneminde de gelişmeye devam eden bir süreçtir (Boz, 2022). Bireyin hayatı boyunca karşılaşmış olduğu deneyimler belleğe kaydedilir. Bu deneyimler içsel bir değerlendirmeyle benlik saygısını oluşturur (Seki, 2020).

Benlik saygısı çocuğun maruz kaldığı deneyimlerden ve deneyimlere yönelik verdiği tepkilerle şekillenmektedir. Bu erken yaştaki deneyimlerle desteklenen çocuk, olumlu benlik saygısını geliştirme olasılığı yüksektir olarak görülmektedir. Alay edilen, başarısızlıklarından dolayı cezalandırılan ve eleştirilen çocuğun sağlıklı benlik saygısı geliştirme olasılığı yüksektir (Richman vd., 2010).

Çocukluk döneminde benlik saygısının gelişimini anne baba şekillendirmektedir. Bu dönemde benlik saygısı, anne babanın çocuğa karşı sevgi ve ilgi dolu yaklaşımı önemli bir yere sahiptir. Anne baba tarafından desteklenen ve sevilen çocuk olumlu benlik saygısı gelişmektedir (Tözün, 2010).

Harter (1988)' göre çocukların benlik saygısı gelişiminde çevrenin etkisi vardır. Yaşlıları tarafından onaylanan, kabul gören ve anne babası tarafından desteklenen çocuğun benlik saygısı sağlıklı bir tabana sahip olduğu belirtilmektedir.

Rogers (1994)'a göre güçlü benliğin gelişebilmesi için "koşulsuz saygı"nın var olması gerektiğini belirtmektedir. Koşulsuz saygı, değer vermeye layık olduğunu ve insanın insan olduğunu göstermek için gerekmektedir. Birey koşulsuz saygı gördüğünde ideal benliklerini oluşturabilmesi için duyulan yetenekleri keşfedebilir (Akt. Güney, 2009).

Richman Hope ve Mihalas (2010) benlik saygısının çocukluk döneminden itibaren oluştuğunu savunmaktadır. Bu dönemde çocuğun girişkenliğe karşı cesaretlendirilmesi ve desteklenmesi sonucunda olumlu benlik saygısına sahip olacaktır. Cezalandırılan, eleştiriye maruz kalan çocuğun benlik saygısı olumsuz yönde gelişmesi muhtemeldir.

Doğan'a (2010) çocuklarda benlik saygısının gelişimini şu şekilde sıralamaktadır: Koşulsuz sevgi, dinlemeyi öğrenmek, taleplerde bulunmak, çocuğun varlığını kabul etmek, seçimlerine ve fikirlerine sahip olmak, kişisel eşyalarına saygı göstermek, sevgiyi fiziksel olarak yansıtmak, tutarsız iletişimden uzak durmak, duyguları paylaşma noktasında desteklemek, göz seviyesine inerek iletişim kurmak, tek başına etkinlikler yapmasına izin vermek ve biricik özelliklere sahip olduğu üzerinde durmak.

Gelişim dönemlerinde çocuğun ihmal ya da istismar edilmesi benlik saygısının gelişiminde önemli bir etkisi bulunmaktadır. Bakım veren kişi tarafından çocuğun temel ihtiyaçlarının karşılanmaması çocuk ihmali olarak tanımlanmaktadır (Burke ve Pilecki, 2010).

Bağlanma teorisine göre, anne babanın güvenli bağlanmayı sağlaması ve çocuklarını koruması önemlidir. Güvenli bağlanmanın gelişimine anne babanın çocuklarına yönelik kurduğu duygusal bağ ve tutarlı davranışlar katkı sağlamaktadır. Anne babanın çocuğunu ihmal etmesi olumsuz benlik modelini içselleştirmesine güvensiz bağlanma stilini geliştirmesine neden olabilir (Lieberman ve Knorr, 2007).

7-11 yaş benlik saygısının gelişimi için önemli bir yaş dilimidir. Bu dönemde çocuklar özelliklerini ve yeteneklerini keşfettikleri dönemdir. Bu yaş aralığı başarıya karşı aşağılık dönemi olarak ifade edilmektedir. Benlik saygısı için gerekli olan faktörün temelini atılmış olmaktadır (Mruk, 2006).

Ergenlik dönemi, çocukluk ve yetişkinlik dönemi arasında köprü görevi görmektedir. Bu dönemde ergen birey, olumlu ve olumsuz özelliklerini, kim olduğunu ve kendini nasıl değerlendirdiğini anlamaya çalışır (Çuhadar vd., 2008).

Ergenlik dönemi aşamalı ilerleyen bir süreç olarak kabul edilmektedir. Erken ergenlik dönemi, 10 yaşından itibaren görülebilirken genel olarak 12 ve 14 yaş arasındadır; 14-17 yaş arası orta ergenlik; 17-20 yaş arası geç ergenlik dönemini kapsamaktadır. Çocuk ortaokula geçiş döneminde farklı sosyal deneyimler ve yaşam deneyimleri yaşadığı için stresli süreçtir. Bu dönemde sosyal davranışlar ve ahlaki gelişim üzerinde arkadaşlarının etkisi daha fazla görülmektedir. Bu dönemde arkadaşlık ilişkileri karşı cinsten arkadaşlıklara ve karışık arkadaş grupları şeklinde oluşmaya başlamaktadır. Bu dönemde sosyal karşılaştırma benlik saygısı üzerinde önemli bir etkisi olarak değerlendirilmektedir (Guindon, 2010).

Ergenlik döneminde, bireyin yaşam boyu inançlarının, algılarının ve değerlerinin geliştirilmesi için kritik bir dönemdir. Birçok gelişimsel görevlerle mücadele eder. Yetişkinlik dönemi öncesi ergen bireyin bu açıdan sağlıklı bir benlik saygısı geliştirmesi önemlidir (Anderson ve Olnhausen, 1999).

Piaget'in soyut işlemler evresine ergenlik dönemi gelmektedir. Ergenlik dönemi soyut düşünebilen ve mantığın ön planda olduğu bir evredir. Ergen bireyde artan bilişsel yetenekle benlik kavramı soyut ve merkezi bir duruma gelmektedir (Işık, 2013).

Bu dönemde kontrol odağı ile benlik saygısı arasında ilişki görülmektedir. İç odağı olanlar ise kişisel özelliklerine çabalarına; dış kontrol odağı, şans ve kader gibi dış olarak sonuç ve davranışlara bağlarlar. Düşük benlik saygısına sahip olan kişiler ise daha fazla dış kontrol odağı sergileme eğilimindedir (Guindon, 2010).

Ergenlik döneminde ben merkezilik artmaktadır. Birey, aşağılık ve zayıflık duyguları ile yeterlilik ve mükemmellik duyguları arasında gelgit yaşamaktadır. Bu dönemde onaylanma ve önem görme ihtiyacı arttığından dolayı benlik saygısını ve kendilik bütünleşmesini olumlu açıdan etkileyecek gruba dahil olmak istemektedir (Tözün, 2010).

Ergenlik döneminde bireyin sosyal çevresi, ailesi ve arkadaşları benlik saygısı üzerinde önemli bir etkiye sahip olmaktadır. Ergen bireyin sosyal çevresinde onaylanması ve kabul görmesi benlik saygısını olumlu açıdan etkilemektedir (Felson ve Zielinski, 1989).

Ergenlik döneminde benlik saygısını beden imajı faktörü de etkilemektedir. Bireyin boy uzunluğu, dış görünüşü, sportif olabilmesi gibi faktörler benlik saygısını etkilemektedir (Kaner, 2000). Ergenlik döneminde görülen düşük benlik saygısının, bireyi çok fazla yeme davranışına götürdüğü saptanmıştır. Kız ve erkek ergenlerde olumsuz benlik saygısının vücut imajını ve yeme davranışını etkilediği görülebilir (Aprea, Cella, Cipriano ve Cotrufo, 2021). Anne babadan, diğer yetişkinlerden, okuldan ve akranlardan gelen geri bildirimler ergenlerin beden algısını etkilemektedir. Beden algısını etkilediğinden dolayı fiziksel görünüş doğrudan benlik saygısı bir bağlantılıdır (Harter, 2006).

Ergenlik döneminde benlik saygısı üzerinde fiziksel yetersizlik faktörü etkili bir durumdur. Literatürde, bireyin fiziksel yetersizliği olması ve dış görünüşüyle

olumsuz düşüncelere sahip olması olumlu benlik kavramı geliştirme olasılığı açısından daha düşük olduğu belirtilmektedir. Yaşıtlarının kolay bir şekilde yapabildiği becerileri yapmakta zorluk çeken ve ergen bireyi yaşıtlarından farklı kılan özelliklerin olması kendisi hakkında olumlu düşüncelere sahip olma ihtimali daha düşük olarak belirtilmektedir (Dolgin, 2014).

Bu dönemde birey, diğer dönemlerde yaşadığı etkileşimlerin benzerlerini bu dönemde de yaşamaktadır. Yetişkinlik döneminde iş arkadaşları, eşi, dostları ve kendisi açısından önem taşıyan bireylerin onun hakkındaki tepkileri, görüşleri ve düşünceleri devreye girmektedir. Benlik saygısının şekillenmesinde beğeni kazanma, ihtiyaçların karşılanması ve saygınlık görmesi önemli rol oynamaktadır (Madenoglu, 2010).

Genç yetişkinlik dönemi, ergenlik ve yetişkinlik dönemi arasında geçiş evresi olarak değerlendirilmektedir. Benlik saygısının gelişimi bu dönemde önemli bir etkisi vardır (Minev vd., 2018).

Birey yetişkinlik dönemine adım atmasıyla beraber iş seçimi, meslek seçimi, aile kurma gibi bazı köklü değişiklikler başlamaktadır. Değişiklikler kapsamında bireyin yapmış olduğu tercihler kişiliğin oluşumunda etkili olmaktadır. Yüksek benlik saygısına sahip olan bireyin hep yüksek benlik saygısına sahip olacağı söylenmez. Düşük benlik saygısına sahip olan bireyin hep düşük benlik saygısına sahip olacağı söylenmez (Yılmaz, 2018).

Yetişkinlik dönemindeki bireyler kendileriyle ilgili bütün değişikliklere uyum sağlamak zorunda kalmaktadırlar. Yetişkinlik döneminde olan bireyin, bulunduğu değişiklikleri, koşulları, durumları göz önünde bulundurarak kendisini nasıl değerlendirdiği benlik saygısının gelişimine etkisi bulunmaktadır. Yetişkinlik döneminde bireyin benlik saygısının en önemli olanları hobileri, sağlık özellikleri, kişisel özellikleri, iş yaşamı ve sosyal ilişkileri olarak görülmektedir (Orth vd., 2015).

Sosyal olarak reddedilen ya da zorbalığa uğrayan çocuklar sadece çocukluk döneminde değil aynı zamanda yetişkinlik döneminde de bu durumun etkisini yaşamaktadır. Temel insanı ihtiyaçlarımızdan olan aidiyet ve sosyal kabuldür. Sosyal kabul ve aidiyet benlik saygısını doğrudan etkilemektedir. Sosyal çevreden

gelen olumsuz geri bildirimler, kabul duygularını ve öz değeri olumsuz açıdan etkileyebilmektedir (Crenshaw ve Lee, 2010).

Yaşlılık döneminde benlik saygısının azalma sergilediği bilinmektedir. Emeklilik ve dul kalma gibi sosyal rollerdeki olumsuz olan değişimler, sosyal ilişkilerden uzak kalma, sağlık problemleri ve sosyo ekonomik gelir düzeyinin azalması ile ilgili olabilmektedir (Orth vd., 2015).

2.4. Benlik Saygısı Düzeyleri

2.4.1. Yüksek Benlik Saygısı

Yüksek benlik saygısı; birey kendini sevmeye layık bulması, kendine güven duyması ve kendi olumsuz taraflarını kabul etmesi ve geliştirmeye çalışması şeklinde tanımlanabilmektedir (Uyanık ve Akman, 2004).

Yüksek benlik saygısına sahip olan kişiler zorluk ile karşılaştığı zaman kriz yönetimini gerçekleştirmekte ve sorunlara yönelik çözüm bulabilme adına performans göstermektedir (Güven, 2022).

Olumlu ve olumsuz yönlerini farkına varması ve kendini olduğu gibi kabul etmesi bireyin yüksek benlik saygısına sahip olduğunu göstermektedir. Değişim süreçlerine ve gelişim süreçlerine açıktır. Başarıya dair olan inançları oldukça yüksektir (Güven, 2022).

Karar alırken kendi düşüncelerini temel alarak bağımsız hareket edebilirler (Yavuzer, 2005).

Bireylerin başkaları tarafından gözlemlenmeye ve tanınmaya ihtiyacı yoktur. Eleştiriye ve iltifatlara açıktırlar (Yıldız, 2012).

Risk almaktan kaçınmazlar ve yeni deneyimlere ilgi duyarlar (Andre ve Lelord, 2002).

Bireyin geleceğe yönelik olumlu açıdan planlar yapması, kendini sevmesi ve iyimser olması sosyal hayatta ve akademik hatta başarılı olmalarını desteklemektedir (Tahtacı, 2022).

Yüksek benlik saygısına sahip olan bireyler rahatlıkla duygularını regüle edebilmektedirler. Dürtülerini kolay şekilde kontrol ederler. Tek başına zaman geçirebilir ve etkinliklere bağımsız şekilde katılabilir (Otacıoğlu, 2009).

Yüksek benlik saygısına sahip olan bireyler duygularını daha iyi tanır, öfkelerini kontrol edebilir ve kaygı düzeyi daha azdır. İştahsızlık, uykusuzluk ve baş ağrısı şikayetleri genellikle azdır (Yavuzer, 2005; Plummer, 2005).

Yüksek benlik saygısına sahip olan bireyler psikolojik sağlıkları ve fiziksel sağlıkları açısından daha iyidir. İlişkilerinde daha girişkendirler ve dışadönük bir yapıları vardır (Yavuzer, 1993).

Sosyal davranışlarda atılgandırlar ve isteklidirler (Yörükoğlu, 2019). Grup etkileşimleri çoktur, ilişkilerde daha anlayışlıdır ve iletişimi sağlıklıdır (Yavuzer, 2005).

Yüksek benlik saygısına sahip olan bireylerin özellikleri; Sevgi ve saygı görmek, bulunmuş olduğu çevrede kabul görmek, hedeflerin ulaşılabilir olması, kişisel hayatında ve sosyal hayatında sorumluluk alır, hata yaptığında telafi eder, teşviklere ve takdire açık olur, bulunduğu çevreye karşı ait hissederek şeklinde sıralanabilir (Uçar ve Konal, 2017).

2.4.2. Düşük Benlik Saygısı

Düşük benlik saygısına sahip olan kişiler, sorumluluklardan kaçmaktadır. Sorumluluk aldığı durumu yapamayacaklarına dair düşünceleri ve suçluluk duygusu hakimdir. Çevresindeki kişilerin davranışlarından kolay bir şekilde etkilenebilmektedir (Yılmaz, 2019).

Başarılarını kabul etmezler ve yeteneklerine çok az değer verirler. Problem çözmede ve hedef belirleme konusunda zorluk yaşarlar (Plummer, 2001). Birebir iletişimi sağlamakta zorlandıklarından dolayı sanal sosyal iletişimi tercih ettikleri görülmektedir (Erbaş ve ark., 2015). Sosyal ilişkilerde daha bağımlı ve savunmacıdırlar (Tice ve ark., 2015).

Düşük benlik saygısına sahip olan bireyler, kendine olan güveni az, kendilerine yönelik negatif düşüncelere sahip, öfke sorunları yaşayan ve umutsuzluğa kapılabilen bireyler olduğunu görülmektedir (Seyhan ve Zincir, 2009).

Öz güven eksikliği yaşadıklarından dolayı kendilerini değersiz görmektedirler. Bulunduğu çevre tarafından eleştirilmekten ve yargılanmaktan rahatsızlık duymaktadır ve kaçınma davranışları sergilemektedir (Han vd., 2022).

Düşük benlik saygısı bireyde olumsuz davranışlara yol açabilir. Alkol, sigara, uyuşturucu, suça dahil olma ve okuldan kaçma gibi davranışlar ortaya çıkabilmektedir (Yıldız ve Çapar, 2010).

Olumlu yaşam deneyimleri benlik saygısı üzerinde pozitif etkisi gözlenmektedir. Olumsuz yaşam deneyimlerin ise negatif etkileri gözlemlenmektedir. Düşük benlik saygısı düzeyine sahip olan bireylerin, çevreden gelen eleştirilerden ve dış faktörlerden etkilenme oranı yüksektir (Baron,1991).

Düşük benlik saygısı düzeyine sahip bireyler, kızgın, mutsuz, olumsuzluklar karşısında pasif kalan, tehdit altında hisseden, kolay pes eden, içine kapanık, dağınık ve çelişkili hissetme, kendini önemsiz ve yetersiz gören kişilerdir (Mruk, 2006; Hallaç, 2019).

Birey çevresiyle ilişki kurmakta, iletişimde güçlük çekmektedirler. Genellikle dinleyici pozisyonunda olmayı tercih etmektedirler (Sır, 2022).

Hakaret edilmesi, eleştirilmesi, yapmış olduğu hataların sürekli olarak yüzüne vurulması, sevgi gösterilmemesi, diğer çocuklar ile karşılaştırılması çocukta düşük benlik saygısının oluşmasına neden olmaktadır (Rennison, 2001).

Düşük benlik saygısına sahip bireyler; otorite figürlere karşı kendini rahat hissetmez, eleştiriyi kabul edemezler, eleştirildiklerinde pasif ve savunmacı hale gelirler, kolay pes ederler, başkalarının yüreklendirmesine ve desteğine ihtiyaç duyarlar (Yıldız, 2012).

Annesini kaybetmiş ya da anne tarafından terk edilen birey düşük benlik saygısına sahip olduğu görünmektedir. Anne tarafından olumlu davranışın azlığı, onaylanma davranışı ve beğeni gelmemesi düşük benlik saygısının gelişmesine neden olmaktadır (Boz, 2022).

Düşük benlik saygısı doğuştan gelen bir durum değildir. Yaşamış olduğu deneyimler doğrultusunda düşük benlik saygısı gelişmektedir. Çocukluk döneminde doğal afete ve savaşa maruz kalması, taciz veya tecavüze uğraması, psikolojik veya fiziksel şiddet görmesi, akran zorbalığına maruz kalması, çevresindeki kişilerden kötü davranışlara maruz kalması gibi etkenlere bağlı olarak düşük benlik saygısı gelişmektedir (Özdemir, 2014).

2.5. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler

Benlik saygısı, bireyin kendisinden memnun olup kendini kabul etmesidir. Bu kavrayış ve algılayış içsel faktörlerin yanında dışsal faktörlerden de etkilenebilmektedir (Atamtürk, 2019).

Benlik saygısı bireyin doğumundan itibaren başlayarak tüm süreçleri etkilemektedir. Çocukluk ve ergenlik döneminde benlik saygısı şekillenmektedir. Bireyin yaşamış olduğu travmalar ve deneyimler benlik saygısını etkilemektedir (Özdemir, 2014).

Benlik saygısının gelişimini etkileyen birçok etken bulunmaktadır. Benlik saygısının oluşmasında, öğretmenleri, anne babası, arkadaşlarının düşünce, duygu davranış şekilleri etkili olmaktadır (Erözkan, 2005).

Çocukluk döneminde güvenli bağlanma, bireyin dünyayı keşfetme güveninin kazandığı bir temel olarak görülmektedir. Güvenli bağlanmanın oluşturulması benlik saygısını etkileyen bir faktördür (Güneş, 2022).

Aile, çocuğun dünyaya geldiği andan itibaren bebeğin hayatını sürdürebilmesi için desteği ve bakımı açısından var olan sosyal yapıdır (Bayer, 2013). Benlik saygısının gelişimi açısından aile kritik öneme sahiptir. Bebeğin doğduğu andan itibaren ilk olana aile ile etkileşim içindedir (Dokuyan, 2016). Çocuğun olumlu ya da olumsuz benlik oluşturmada, ebeveyn-çocuk arasındaki ilişkinin niteliği ve ebeveyn tutumları etkili olmaktadır. Çocuktan sevgisini esirgemeyen, çocuğunu olduğu gibi kabul eden, hedefleri konusunda destekleyici tutuma sahip olan, demokratik ebeveyn stiline sahip olan çocukların yüksek benlik saygısı gelişmektedir. Çocuğa karşı sevgisiz, ilgisiz, adaletsiz, yalan söyleme davranışları var ise güvensizlik duygusu oluşur. Bu durumda da sağlıklı bir benlik saygısı geliştirilmiş olmaktadır (Kımtır, 2008).

Ebeveynin eğitim düzeyleri, mesleği ve mesleğe yönelik toplumun bakış açısı benlik saygısı ile ilişkilidir. Yapılan araştırmalarda benlik saygısı ve baba mesleği arasında ilişki olduğunu saptanmıştır. Babanın sahip olduğu meslek türü toplumda yüksek statü olarak görülmesinden dolayı benlik saygısının gelişmesinde katkı sağlamaktadır (Yörükoğlu, 2000). Eğitim düzeyi yüksek olan anne baba daha bilinçli şekilde çocuk yetiştirebildikleri gözlemlenmektedir (Demir, 2019).

Bireyin düşük benlik saygısı ya da yüksek benlik saygısı geliştirmesinde birçok faktör bulunmaktadır. Ebeveyn tutumu, akranları, okul çevresi, sağlık durumları, fiziksel görünüşleri, akademik başarıları, maddi durum, kardeş sayısı ve sırası gibi etmenler benlik saygısını etkilemektedir (Kimter, 2008).

Boşanmış ebeveyne sahip olan ve ebeveyn kaybı yaşayan çocukların benlik saygısı olumsuz açıdan etkilenmektedir (Hamurcu, 2014).

Ailenin geniş ya da çekirdek olması, anne babanın öz ya da üvey olması gibi sosyodemografik özellikleri ile ilişkili bulunmuştur. Annenin doğum anında zor yaşayıp yaşamadığı ve ebeveyn tarafından istenen ocuk olup olmadığı benlik saygısını etkilemektedir (Baybek ve Yavuz, 2005).

Yaşamın getirmiş olduğu sıkıntılar ile mücadele etmeye çalışan ebeveyn, çocuklarına benlik saygısı açısından sorun çözme yöntemlerini gösteren örnek olmaktadır. Var olan sıkıntılar ile mücadele etmek yerine kaçınanlar, yaşam sıkıntılarını ile mücadelede olumsuz örnek teşkil etmektedirler (Mruk, 2006).

Baskıcı ve otoriter ailelerde yetişen çocukların, baskıcı olmayan ve demokratik ailelerden yetişen çocuklara göre benlik saygılarının daha düşük olduğu gözlemlenmiştir (Sankır, 2014).

Otoriter ailelerde yetişen çocuklar anne baba tarafından daha çok kontrol edildiği, kesin sınırları çizildiği ve bu sınırların tartışmaya açık olmadığı belirtilmektedir. İzin verici aileler her şeye izin verme davranışları vardır net keskin sınırlar yoktur, çocuklardan talepleri ve beklentileri yoktur (Baumrind, 1991).

Bireyin evreye karşı olumlu ilişkiler kurması, zgven gelişimine, kendisiyle ilgili olumlu ya da olumsuz algılamasına, yetenek ve ilgilerini fark etmesi, ebeveynin durumlar karşısında verdiği tepkiler ve kurdukları iletişim önemli bir etkiye sahip olmaktadır (Eriş, 2013; Kayaalp ve Gündüz, 2018; Vidinlioğlu, 2010).

Çocukların enstrman alması, spor yapması, seyahat etmesi, kulüplere ye olması, aktivitelere katılması, hobiler edinmesi ve kitap okuması benlik saygısına olumlu açıdan katkı sağlamaktadır (Kimter, 2008).

Sosyal çevresindeki tutumlar, tepkiler ve desteklerle bireyin kendisini nasıl algıladığına ve gördüğüne etki etmektedir (Polat, 2007). Sosyal evre ve arkadaşlık ilişkileri bireyin benlik saygısı gelişimine destek sağlamaktadır. Bireyin bulunduğu

sosyal çevrede kabul edilme ve beğenilme benlik saygısının gelişimini desteklemektedir (Çevik ve Atıcı, 2009).

Çocuğun okula başlamasıyla birlikte öğretmenleri tarafından sevgi ve değer görme ihtiyacı gerektiği kadar karşılanmaması durumunda çocuğun başarısızlık yaşamasına neden olmaktadır (Kabalcı, 2008). Başarı seviyesi yüksek olan bireylerin benlik saygıları da yüksek olduğu görülmektedir (Çevik Demir, 2013).

Sosyo ekonomik düzeyi yüksek olan çocukların yüksek benlik saygısına sahiptir. Sosyo ekonomik düzeyine sahip olan çocukların düşük benlik saygısına sahip olmaktadır (Kımtır, 2008).

Doğum sırası ve kardeş sayısı benlik saygısını etkileyen etmenler arasındadır. Tek çocuk olanların, kardeşleri olanlara kıyasla daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu bulunmuştur (Kımtır, 2008).

Bireyin fiziksel görünümü benlik saygısını etkilediği belirtilmektedir (Kımtır, 2008). Çocuğun beden imajını etkileyen obezite benlik saygısı üzerinde olumsuz bir etkisi vardır (Tözün, 2010).

Cinsiyet benlik saygısını etkileyen bir faktördür. Cinsiyet toplumdaki roller bakımından değişiklik gösterebilmektedir. Toplumsal durum açısından kadınların erkeklere göre daha geri planda olması benlik saygısını etkilemektedir (Erbaş, 2019). Cinsiyet rolleri kadın ve erkeğin toplumsal alandaki yerini belirlemektedir Oluşan bu roller toplum içinde kadını ikinci plana atabilmektedir (Şahin ve Ermiş, 2019). Toplum tarafından dayatılan bu cinsiyet rolleri benlik saygısının gelişimi açısından etki edebilmektedir

Kültür, bireyin kendisini çevresini algılamasını, seçimlerini ve amaçlarını belirleyen bir yönlendirmedir. Kültür kişiyi, gelenekler ve inanışlar ile etkileyen bir kavram olabilmektedir. Batı kültürlerinde birey kendi özelliklerine ve seçimlerine yoğunlaşabilmektedir. Doğu kültürünün getirmiş olduğu sorumlulukları kapsayabilmektedir (Çakmak, 2019).

Sağlık problemleri yaşamak (Demir, 2001; Yüçetürk Şahin, 2016), zihinsel problemler (Yavuzer, 2005; Göker, 2009; Çiçek, 2017), fiziksel yetersizliğe sahip olmak (Gürel, 2007) benlik saygısını etkilemektedir.

Bireyin benlik saygısına etkisi olduğu düşünölen kısımdan biri eğitimcilerdir. Eğitim hayatı boyunca başarı ve yeterlik inançlarının pekiştirilmesi açısından olumlu benlik saygısının gelişimine katkı sağlamaktadır (Cengiz, 2008; Çam, Yalçın, Demir, İnce, Koçoğlu ve Sağlam, 2018).

Öğretmenin çocuğun benlik saygısını etki edebileceğı belirtilmektedir (Temel ve Aksoy, 2001). Çocukların benlik saygısının oluşumunda öğretmenlerin etkin bir rolü vardır. Öğretmen sınıf ortamının düzenleyicisi olarak ve güvenli ortamından ilk olarak ayrılan birey için önemli bir etken olmaktadır (Uyanık Balat, 2003).

Pişkin'e (2003) göre öğrencilerin kendileriyle yakın ilişkiler kurabilen kişilerin davranışlarından ve statü sahibi kişilerden etkilendikleri düşünülmektedir. Benlik saygısı düzeyleri iyi bir öğrenci-öğretmen etkileşimine bağlıdır. Öğretmenlerin, öğrencilerinin benlik saygısını geliştirebilmeleri için yakın ilişkiler kurmaları gerekmektedir.

Başarısızlık, stres ve yalnızlık gibi etkenler benlik saygısını azaltan ya da artıran etkenler olarak dikkat çekmektedir (Şenocak, 2015).

Sevgi benlik saygısı üzerinden önemli bir etkidir. Kendini başarılı olarak nitelendiren, başkaları tarafından sevildiğini, desteklendiğini hisseden ve kendini seven bireylerin benlik saygısı yüksek düzeydedir. Başkalarının sevgisine layık görmeyen, kendini kötü hisseden ve değersiz hisseden bireylerin benlik saygısı düşük bir düzeydedir (Karadağ vd., 2008).

2.6. Stres Nedir?

Stres, insanlık tarihi kadar eskiye dayanan bir kavramdır. Geçmişten günümüze kadar yaygın kullanılmasına rağmen stres kavramının net bir tanımı yapılamamıştır. Günümüzde bireyler stres kelimesini sık sık kullanmaktadırlar. Bu sözcüğü kullanırken farklı anlamlar ifade etmeye çalışmaktadırlar (Yakınlar, 2006).

Stres kavramıyla ilgili birden fazla tanımlar yapılmıştır. Stres kavramı, Latince "estrica" sözcüğünden gelmektedir. Stres, işletme, ekonomi, eğitim, siyaset bilimleri gibi birçok alanda kullanılmaktadır. Stres hemen hemen herkes tarafından kullanılan bir kavramdır ve konuşma diline de dahil edilen bir kavramdır (Eryılmaz, 2009).

Geçmiş dönemlere göre stres günümüz şartlarında daha önemli bir kavramdır. Günümüzde bireyler çok daha fazla strese maruz kalmaktadır. İş yaşamının strese uygun ve yaşamın değişkenlik gösteren yapısı günümüzün ana problemlerinden birisi olmasını beraberinde getirmiştir (Yamuç ve Türker, 2015).

Stres kavramı, 17. yüzyılda dert, keder, felaket, bela anlamlarında kullanılmıştır, sonraki 18. ve 19. yüzyıllarda ise stres kavramına yüklenen anlam değişerek; bireye, objeye veya ruhsal yapıya yönelik olan güç, sıkıntı, baskı anlamlarında kullanılmıştır. (Aydın, 2008). 20. yüzyılda bilimsel bir durum almaya başlamıştır. 1930'larda Walter B. Cannon'un yaptığı araştırmalarda, vücudun savaş ya da kaç tepkisini açıklayarak bugünkü stres kavramına katkı sağlamıştır. Walter Cannon'a göre stres, "varlığın kendi yaşamının ortamının uyumu tehdit altında kalan bir güçlüğü karşı bulunduğu savaş ya da kaç tepkisi olduğu ve doğanın varlıklara bir hediyesi olduğunu belirtmiştir" (Şahin, 1994).

Stresin varlığı insanlık tarihi kadar eskidir. Alanyazındaki çalışmalarda stresin açıklamasının zor olduğu vurgulanmaktadır. Bunun önemli nedeni ise stresin bireysel faktörlerden dolayı etkilenmesidir. Bireyler kendine özgü bir stres yaşamaktadır ve her birey için stres faktörü aynı olmayabilmektedir (Akman, 2004).

Stres, canlıyı etkileyen durum karşısında, zihinsel ve fiziksel sınırlarının tehdit altında olması ya da zorlanması olarak algılanmasıyla meydana gelen bir duygu durumudur (Baltaş ve Baltaş, 2008).

Bireyler genellikle stresi olumsuz tarafını bilir ve bunun üzerinde dururlar. Stres, bireyin yaşamının tüm alanlarında etkilidir. Stresle başa çıkamazsak eğer çeşitli zorluklara ve yıkımlara neden olabilmektedir (Yılmaz, 2006).

Stresin bireyler açısından itici ve olumlu bir etkisi olduğu ve savunma mekanizması olarak kullanıldığı bilinmektedir (Özcan, Ünal ve Çakıcı, 2014). Olumlu olarak nitelendirilen stresin bireye birçok katkısı vardır. Bunlar; uyum sağlama, baş etme becerilerini kazanma, zorlukların üstesinden gelmesi gibi katkıları vardır. Bunun sonucunda birey iyi bir performans gösterir ve mutluluk düzeyi artar (Conlan, 2001; Jarinto, 2010). Olumsuz stres yaşayan bireylerde, özsaygının düşmesine, hayal kırıklığına, performansına düşmesine ve yetersizlik duygularına neden olmaktadır (Eğin, 2015).

2.7. Stresin Belirtileri Nelerdir?

Stresin belirtileri ile ilgili farklı kategoriler bulunmaktadır. Kategoriler birbirinden farklı olsa bile esas özellikleri açısından benzerlikleri vardır (Bınar, 2011).

Stres, bireyin hayatının alanında az ya da çok sürekli karşılaştığı bir durumdur. Birey stresli olduğu zamanlarda bazı belirtiler göstermektedir. Stresin belirtileri şu şekilde sıralanabilir; Fiziksel belirtiler, sosyal belirtiler, zihinsel belirtiler, duygusal belirtiler, ruhsal belirtiler olarak sıralanmaktadır (Braham, 2004).

2.7.1. Fiziksel Belirtiler

Bireyin stres yaşadığında fiziksel belirtileri vücudunda hissettikleri fizyolojik durumlardır. Yaşanılan fiziksel belirtiler şu şekildedir; Kas ve baş ağrısı, yorgunluk, kabızlık, ishal, yorgunluk ve enerji kaybı, uyku düzeninin bozulması ve uykusuzluk, aşırı terleme veya üşüme, mide ağrıları ve hastalıkları, tansiyonda oynamaların olması, kalp çarpıntısı, dikkatsizlik ve odaklanamama sonucunda oluşan kazaların artması, ani bir kilo değişimi, ağızda kuruluk, cinsel isteğin azalması, sindirim problemleri, baş dönmesi, bayılmalar, diş gıcırdatma şeklinde ifade edilmektedir (Braham, 1998; Güçlü, 2001; Roshan, 2003; Carnegie, 2012; Ergül, 2012; Baltaş ve Baltaş, 2016; Aydın, 2017).

2.7.2. Sosyal Belirtiler

Stres, bireyin sosyal yaşamında da belirli problemlere yol açmaktadır. Randevulara geç kalma, gitmemek, başkalarına karşı güvensizlik, başkalarını suçlamak, küsmek-konuşmamak, hata bulmaya çalışmak, ben merkezli olma, alınganlık, yalnızlık, rencide etmek şeklinde belirtiler yaşanmaktadır (Güçlü, 2001; Balcı 2014).

2.7.3. Zihinsel Belirtiler

Bireyin stresli olduğunda yaşadığı zihinsel belirtiler şu şekildedir; Konsantrasyon güçlüğü, karamsarlık, unutkanlık, sık sık düşüncelere dalma, geçici hafıza kaybı, zihinsel karmaşa ve mizah duygusunun yitimi şeklinde belirtiler yaşanmaktadır (Güçlü, 2001; Balcı 2014).

2.7.4. Duygusal Belirtiler

Bireyin stresli olduğuunda yaşıadığı duygusal belirtiler şu şekildedir; Kaygı, saldırganlık, öfke patlamaları, gerginlik, özgüvende azalma, aşırı bir hassasiyet, inişli çıkışlı bir duygu durumu, ağlama nöbetleri, sinirden gülme krizleri gibi durumlar ortaya çıkar (Güçlü, 2001).

2.7.5. Ruhsal Belirtiler

Bireyin stresli olduğuunda yaşıadığı ruhsal belirtiler şu şekildedir; Hayattan zevk alamama, diğer insanlara karşı kin besleme ve düşmanlık duyma, kendini boşlukta gibi hissetme gibi belirtilerdir (Sara, 2013).

2.8. Stres Kaynakları

Strese neden olan kaynakları belirlemek için birçok araştırmalar yapılmıştır. Yapılan araştırmalar sonucunda pek çok farklı stres kaynağı olduğu görölmüştür. Kişisel, çevresel ve örgütsel kaynaklar olarak 3 temel başlık altında toplanmaktadır (Okutan ve Tengilimoğlu, 2002).

2.8.1. Kişisel Stres Kaynakları

Bireylerde strese sebep olan kişisel kaynaklar, kendisinden kaynaklanan faktörlerdir. Bireyin doğuştan sahip olduğu kalıtımsal hastalıklar, değişken bir yaşam tarzı, sağlık sorunu, ev geçimini sağlama konusunda yaşanılan güçlükler, sorumlulukları yerine getirmeye çalışmak kişisel stres kaynaklarındandır (Güçlü, 2001).

2.8.2. Çevresel Stres Kaynakları

Bireyin yaşamış olduğu kültür ve toplumdan kaynaklanan stres faktörleridir. Yaşamdaki ortaya çıkan belirsizlikler ve tahmin edilemeyen durumlar, ekonomik ve politik şartlar, kuşaklar arası çatışmalar, işsizlik, yoksulluk, hızlı kentleşme gibi durumlardır (Garipoğlu, 2007).

Bireylerin fiziksel durumunu etkileyen faktörler olarak açıklanmaktadır. Bireyin bulunduğu ortamın çok soğuk veya sıcak olması, ses oranının yüksek olması ve aydınlatmanın yetersiz olması stres durumunu ortaya çıkarmaktadır (Ephesin, 2000).

2.8.3. Örgütsel Stres Kaynakları

Aktif iş hayatına sahip olan bireyler çalışma ortamındaki bireylerle ilişkiler kurarak iletişime geçerler. Çalışma ortamına dahil olan bireyler birtakım strese maruz kalır. Bu durumda iş stresi olarak karşımıza çıkmaktadır (Pehlivan, 1995). Çalışma koşulları ve ortamı, beklenti, iş yükü, ücret, talepler, kariyer gelişimi, performans durumlarında başarısızlık ve rekabet örgütsel stres kaynaklarındandır (Ertekin, 1993; Güçlü, 2001). İş stresinin oluşma nedenleri, tekrarlanan görevler, yetersiz destek, başarısız olma korkusu, yönetici ile anlaşmazlıklar, işten atılma ve kıdemin düşmesi olarak sıralanmaktadır (Gümüştekin ve Öztemiz, 2004).

2.9. Stresin Etkileri Nelerdir?

2.9.1. Stresin Yararlı Etkileri

Bireyler stresi, huzursuzluk, fazla iş, baskı olarak tanımlamaktadır. Çoğu insan stresi negatif olarak düşünebilmektedir. Stres, yüksek performansa ulaşmada faydalı olabileceği belirlenmiştir (Karadavut, 2014).

Birkök (2000) stresin yararlı etkilerini şu şekilde sıralamıştır: Kendine güveni artırır, detaylara dikkat edilmesini sağlar, motivasyonu, sevk ve idareyi artırır, heyecan ve umut hisleri verir, uyanıklığı ve canlılığı sağlar, amaç ve hedef duygusu sağlar, yüksek bir enerji hissi verir.

2.9.2. Stresin Zararlı Etkileri

Stresin zararlı etkilerini Tutar (2000) 3 gruba ayırmıştır. Bunlar; ruhsal, fizyolojik ve davranışsaldır.

Ruhsal Etkileri: Hafıza kaybı, inkar, ajitasyon, kızgınlık, motivasyon eksikliği, endişe, panik, suçluluk, inkar, korku, belirsizlik, depresyon, kendine güven kaybı, karar vermede zorluk, umutsuzluk, huysuzluk baskı altında hissetme.

Fizyolojik Etkileri: Uykusuzluk, çarpıntı, baş ağrısı ve dönmesi, aşırı terleme, titreme, mide bulantısı, kilo kaybı, dişlerin sıkılması, göğüs ağrısı, zor nefes almak.

Davranışsal Etkileri: Sürekli konuşma, duygusal patlamalar, içe kapanıklık, şüphe duyma, durgunluk, insanlardan kaçma, devamsızlık, sigara ve içki tüketiminde artış.

2.10. Stresle Başa Çıkma Tarzları

Stresle başa çıkma, ruhsal sağlığı ve fiziksel sağlığı korumak, üretken ve verimli yaşam devam ettirebilme açısından önemli bir durumdur (Gümüştakin ve Öztemiz, 2004).

Genel anlamda başa çıkma, stresi düzenlemenin ve kontrol etmenin bir yoludur. Stres faktörüne verilen yanıt, yaşanan olayın fark edilmesiyle başlayarak başa çıkma tarzlarının kullanılmasıyla beraber sona ermektedir. Birey yaşamı boyunca başa çıkma tarzlarını yaşantılarla beraber öğrenmiş olmaktadır. Her bireyin stresle başa çıkma yöntemleri farklılık göstermektedir (Yılmaz ve Oskay, 2015).

Stresle başa çıkma, stresin belirli bir düzeyde tutulması ve yönetilmesi olarak ifade edilmektedir (Şimşek, 2005). Birey stresle başa çıkabildiğinde kendini ruhsal açıdan daha iyi hisseder. Bireyler bazı olaylarda baş etme yerine kaçma davranışı da gösterebilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2012). Birey yaşamı boyunca stres yaratan durumlar yaşamaktadır. Stres yaratan durumlardan kaçmak yerine stresle baş etme yöntemlerini geliştirmek önemlidir (Yıldırım, 1991).

Stresle başa çıkma durumuna bir süreç şeklinde bakılmaktadır. Bireyin stresinin kaynağını değerlendirerek başa çıkma sürecinin bilişsel yorumlama ile başladığı görülmektedir. Bilişsel değerlendirme kısmında, birey karşılaştığı durumu inceleyerek ortaya çıkabilecek sonuçları değerlendirmektedir. Yapılan değerlendirme sonucunda başa çıkma yöntemlerine karar verir (Yılmaz ve Oskay, 2015).

Başa çıkma yöntemleri etkili ve etkisiz olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Etkili başa çıkma yöntemleri üç farklı alana ayrılmaktadır. Beden için yöntemler; spor, yoga, meditasyon, nefes egzersizleri, doğru beslenme olarak; duruma yönelik olan yöntemler; sosyal destekten yararlanma, iletişim, zaman yönetimi ve problem çözme becerileri; düşünceler ve duygulara yönelik olan yöntemler; duygularını açık şekilde ifade etmek ve paylaşmak ve stresli olaylarda kendini geliştirme olarak algılamak şeklinde sıralanmaktadır. Etkisiz başa çıkma yöntemleri ise bastırma, yansıtma ve yok sayma şeklinde belirtilmektedir (Yılmaz ve Oskay, 2015).

Folkman ve Lazarus (1980), stresle başa çıkmayı iki alana ayırmıştır. Bu alanlar; problem odaklı başa çıkma ve duygu odaklı başa çıkmadır. Problem odaklı başa çıkma, sorunu ortadan kaldırmaya veya etkisini azaltmaya yönelik davranışlardır. Duygu odaklı başa çıkma ise, stresli olay karşısında oluşan duyguları

azaltma veya ortadan kaldırma olarak ifade edilmektedir. Problem odaklı başa çıkma, bireylerin problemlerine çözüm bulabilmek amacıyla direkt olarak harekete geçmesi ve bir eylem ortaya koyması; duygu odaklı başa çıkma ise, stres durumu sonucunda ortaya çıkan bireyi zorlayıcı ve olumsuz duyguların ortadan kaldırılması veya azaltılması amacıyla bireyin çaba harcaması olarak ifade edilmektedir. Problem odaklı başa çıkma aktif ve etkili problem çözme davranışlarını içermektedir. Duygu odaklı başa çıkma pasif, kendini bastırma, kabullenme ve uzaklaşma davranışlarını içermektedir (Partlak, 2003).

Baltaş ve Baltas (2008) stresle başa çıkma yollarını üç grupta toplar. Bunlar; zihinle, bedenle ve davranışla ilgilidir. Bedene yönelik olan grupta, bedeni kontrol etme, gevşeme egzersizleri, nefes ve fiziki egzersizlerdir. Zihne yönelik olan grupta, olayları yorumladıkları bilişsel değerlendirmelerde, irrasyonel düşünceler ile rasyonel düşüncelerin yerini değiştirme alıştırmaları yapılır. Davranışa yönelik olan grupta ise beslenme alışkanlıklarını düzenleyerek daha sağlıklı bir şekilde stresle başa çıkıldığını ifade eder.

Sahler ve Carr (2009) aktif başa çıkma, pasif başa çıkma ve kaçınma olarak üçe ayırmıştır. Aktif başa çıkma: Problem çözme, bilgi toplama, çevreden yardım isteme ve yardımı kabul etme gibi faktörlerde oluşmaktadır. Pasif başa çıkma: Dikkati başka yöne çevirerek gerçekleştirilmektedir. Kaçınma ise, bire stresli bir olaya maruz kalmıyordur ve bu durumdan da duygusal veya algı tepkisinin değiştirilmesine gerek yoktur.

Stresle başa çıkma yöntemleri iki ayrı grupta incelenmektedir. Bunlar; etkili başa çıkma ve etkisi başa çıkma yöntemleridir. Etkili başa çıkma yöntemleri, gevşeme, meditasyon, solunum egzersizleridir; etkisiz başa çıkma yöntemleri, kaçma ve yansıtma savunma mekanizmalarının çok fazla kullanılmasıdır (Folkman ve Lazarus, 1980).

Stresle başa çıkma tarzlarından bir diğer yöntem ise meditasyon ve rahatlama. Birey vücudundaki gerilen kasları rahatlama yöntemleri ile gevşemeyi öğrenmektedir. Stresi ortadan kaldırmak için tek başına yeterli değildir. Meditasyon, Uzakdoğu felsefesini taşıyan bir tekniktir. Meditasyon bireyin zihinsel, fiziksel ve ruhsal anlamda dinlenmesini sağlayan yöntemdir (İskit, 2008; Güler, 2013).

Davranışsal yöntemler tartışma yeteneğinin geliştirilmesi, çatışma çözme, zaman yönetimi teknikleridir (Hart, 1990). Fizyolojik yöntemler gevşeme egzersizleri, biyolojik beslenme, otojenik eğitim olarak belirtilmektedir (Hart, 1990; Onur, 2011). Bilişsel yaklaşımlar ise bireyin stresi algılama biçimine odaklanmaktadır (Hart, 1990).

Sağlık için fiziksel egzersizler etkili yöntemlerden birisidir. Yapılan doğru egzersizler birçok amaca hizmet etmektedir. Egzersizler kas gücü ve dayanıklılığı arttırmakta, esneklik sağlamakta ve stresi azaltmaya yardımcı olmaktadır. Yapılan fiziksel egzersizlerle hızlanan kan akışı sebebiyle hücreler düzenli olarak yenilenebilmektedir ve bu sayede stresle başa çıkma daha kolay olabilmektedir (Garipoğlu, 2007; Long ve Flood, 1993)

Kültürel, sanatsal, sosyal ve sportif etkinliklere katılmak bireyin içindeki şefkat, sevgi, heyecan, merhamet, hayranlık ve acıma gibi duyguların harekete geçmesine ve stresle ortaya çıkan olumsuz duyguların etkilerini yok ederek olumlu hale getirmesini sağlamaktadır (Eroğlu, 2008).

Yaşanılan stres sonucunda kaslarda oluşan kasılmalar ve kramplara yönelik gevşeme ve nefes alma yöntemlerinin öğretilmesi etkili bir yöntem olduğu bilinmektedir. Bireyin rahat bir pozisyonda oturarak ya da yatarak yavaş ve derin nefesler gevşeme egzersizlerinin bir parçasıdır (Güney, 2006).

Bireyin rahatlatılmasında ve stresin azaltılmasında kullanılan bir diğer yöntem masajdır. Kan akışını artırır, kas ağrılarını azaltır ve rahatlamış hissedilmesini sağlamaktadır (Ölçer ve Özkay, 2015).

Vücudun enerjiyi üretebilmesi için dinlenmeye ihtiyacı vardır. Stres yönetiminde dinlenme ve uyku oldukça önemlidir (Papathanasiou ve ark., 2015).

Birey, stresin etkiler ile mücadelede yetersiz kalma durumunda tükenme aşamasına doğru ilerlemektedir. Tükenme aşamasının belirtilerini gösteren bireylerin, ruh sağlığı uzmanında psikoterapi almaları gerekmektedir (Savi-Çakar ve Kılınç, 2020). Birey tek başına stresle mücadele etme noktasında zorlanabilmektedir ve profesyonel yardım alma ihtiyacı duymaktadırlar. Bireye zor görünen ve baş edemeyeceklerini düşündüğü stres faktörleriyle başa çıkma yöntemlerini psikoterapi sürecinde öğretmektedirler (Soysal, 2009).

Bireylerin stresörleri farklılık gösterebilmektedir. Herkesin stresle başa çıkma tarzları farklı ve kişiye özgüdür. Stresle başa çıkma, bireyin stresli durumlardan kurtulmasına yardımcı olmak için kişisel öğrenme ve bilişsel yapılandırma yoluyla yapılabilir (Çelik ve Diker, 2021).

2.11. Depresyon

Depresyon, en yaygın olarak psikolojik sorunlar arasında yer almaktadır ve duygudurum bozukluğu olarak sınıflandırılmaktadır (Işık, 2021). Duygudurum bozuklukları, günlük yaşamında bir neden olmaksızın yoğun bir şekilde çökkün veya coşkulu hissetmeleri ve duygudurumlarının işlevselliklerini olumsuz açıdan etkilemesine sebep olan bozukluklar olarak tanımlanabilmektedir (Durak Batıgün 2020).

Depresyon, Latince alçakta olmak, bastırmak anlamına gelen “depressus” teriminden gelmektedir (Tietze, 2020). Türkçe’ye “çökkünlük, bunalım” olarak çevrilmiştir (TDK, 2023).

Galen, depresyon için melankoli terimin kullanan bilim insanıdır (Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal, 2011). Eski çağlardaki metinlerde depresyon şeytani varlıkların insanlara bulaşması dahilinde oluşan tepkiler olarak ifade edildiği görülmektedir (Özgan, 2012).

Depresyon, tüm gelişim dönemlerinde yaygın olarak görülebilen bir psikiyatrik bozukluktur (Sharp ve Lipsky, 2002). Depresyon semptomların süresi, kapsamı, etkileri ve şiddeti değişebilmektedir. Bazı bireyler kısa sürede depresyon geçirirken bazıları ise tekrarlayan ve daha uzun süreli depresyon yaşayabilir. Depresyon birçok etkenden kaynaklanabilir. Bunlar erkenler; stresli yaşam olayları, genetik faktörler, beyin kimyasındaki dengesizlikler, kayıplar, travmalar, kronik hastalıklar, kayıplar, ilaç kullanımı, alkol kullanımı şeklinde belirtilmektedir (Arslan vd., 2018).

Depresyon, bireyin işlevselliğini ve yaşam kalitesini etkileyen bir duygu durum bozukluğudur. Depresyon bireyin kendini çaresiz, üzgün, değersiz hissetmesine neden olur (Kesebir, 2004). Bireyin daha önceden ilgi duyduğu durumlara ilgisinin azalması ya da hiç olmaması, yaşamdan zevk alamaması ve çökkün duygu durumu ile bilinmektedir (Açıkgöz, 2017). Sosyal, iş, akademik ve aile yaşamında gibi alanlarda işlevselliğinin bozulması olarak görülmektedir (Alşen, 2012).

Depresyon bireyin yaşamını birçok yönden etkilemektedir. Depresif kişilerin düşünce, duygu ve davranışlarında dikkat çeken değişiklikler vardır. Hareketlerde bir yavaşlama, öz bakımda azalma, olup bitenlere tepkisizlik, pişmanlık, umutsuzluk, suçluluk yaşamaktadırlar, konuşmada duraksama, odaklanmakta güçlük çekme, yaşanan olaylardan kendini sorumlu tutarlar ve gelecek bir anlam ifade etmemektedir. (Türkçapar, 2018; Morrison, 2019). Kişisel hayatında, iş hayatında, aile yaşamında, sosyal ilişkilerde bozulmalar yaşanabilmektedir. Öz güvende azalma, libidonun azalması gibi belirtiler görülebilmektedir (Karamustafalıoğlu, Yumrukçal, 2011).

Depresyon tedavisi bireyselleştirilmiş bir yaklaşımla yapılmaktadır. Depresyonun semptomlarının hafifletilmesinde erken teşhis ve tedavi önemli bir faktördür (Balcı ve Baloğlu, 2018). Depresyon tedavi edilebilen bir bozukluktur. Depresyonun semptomlarını hafifletmek ve yaşam kalitesini artırmak için psikoterapi ve ilaç tedavisi gibi farklı tedavi yöntemleri kullanılmaktadır. Depresyon tedavi edilmediğinde semptomlar giderek artarak kötüleşir ve bireyin yaşamının tehdit eden sonuçlara neden olabilmektedir. Depresyon belirtileri gösteren bireylerin profesyonel destek almasını önerilmektedir (Göktaş ve Buldukoğlu, 2023).

2.12. Depresyonun Belirtileri

Önceden ilgi duyduğu ve zevk aldığı kişilere ve nesnelere karşı isteğinin azalması ya da hiç olmama durumudur. Bu durumda bireyin hayattan zevk almamasına ve doyumsuzluğu gelişmesine neden olmaktadır (Köknel, 2005).

Etkinlik süresi depresyonun şiddetine göre azalma göstermektedir. Hafif düzey depresyona sahip olan birey yaptığı etkinliğe odaklanmakta zorlanmaktadır. Yüksek düzey depresyona sahip olan birey günlük yapması gereken işlerden kaçınma davranışı göstermektedir (Özmen, 2004).

Depresyona sahip olan bireyler karar almakta, karar vermekte zorluk yaşarlar (Köknel, 2005).

Uykunun sık sık bölünmesi ve uykuya dalmada zorlanma yaşayabilmektedir (Kapucı, 2016).

Bireyin çevresi tarafından fark edilecek boyutta jest, mimiklerde ve konuşma hızında yavaşlamalar gözlenebilmektedir (Özmen ve diğerleri, 2003).

İştah ve spora bağlı olmayan kilo kaybı yaşarlar; nadiren aşırı yeme isteği ve şişmanlama görülebilmektedir (APA, 2013).

Cinsel aktiviteden zevk alamama ve cinsel istekte düşüş görülebilmektedir (Kapucı, 2016).

Ölüm ve özkıyım düşünceleri görülebilmektedir (APA,2013).

Birey kendini yetersiz ve değersiz görebilmektedir. Yetersiz olduklarını düşünerek çevresine faydalı olacaklarını düşünmemektedirler. Etrafına yönelik yük olduğunu düşünmektedirler (Vahip, 2004).

2.13. Depresyonun Nedenleri

Depresyon çok faktörlü bir hastalıktır. Depresyonun etiyolojisini etkileyen etkenler vardır. Bu etkenler bireyin depresyon geçirme ihtimalini yükseltmektedir (NIHM, 2013; Vavakova ve ark., 2015). Depresyonun oluşumu tek bir etkene bağlı değildir. Birkaç faktörün etkili olduğu görülmektedir. Tek bir risk etmeni depresyonda sorumlu görülmemektedir (Ünal ve Özcan, 2000; Helvacı ve Hocaoglu, 2016).

Birinci dereceden aile üyelerinin özgeçmişlerinde depresyon ya da başka duygudurum bozukluğu olması bireyin depresyon geçirme olasılığını yükseltmektedir (APA, 2012). Depresif bir aile üyesinin depresyonda olduğu için gerekli desteği sağlayamaması şeklinde gösterilebilmektedir (Oltu, 2008).

Evlat edinilmiş bireyin biyolojik ailesinde depresyon geçmişinin olması bireyin depresyon yaşama olasılığını taşımasının nedenleri arasında olabilmektedir (Oltu, 2008).

Kimyasal dengesizliklerin depresyona yol açtığı bilinmektedir (Helvacı ve Hocaoglu, 2016). Serotonin ve dopamin eksiliği depresyona yol açmaktadır (Pandey ve Dwivedi, 2007; Albayrak ve Ceylan, 2004).

Yaşanılan olumsuz olaylar, kayıp yaşamak, sağlık hakkında sıkıntılar yaşamak, şiddete maruz kalmak, boşanmış olmak, ekonomik açıdan sıkıntılar yaşamak, aile üyelerinde en az birinin psikopatolojik bir sorunun olması, statü kaybı, iş kaybı, zorlayıcı, müdahaleci ve sert bir ebeveynle büyümek depresyonu tetikleyebilen durumlardır (Kendler, Hettema, Butera, Gardner ve Prescott, 2003; Hooley ve ark., 2017; Öztürk ve Uluşahin, 2018).

Yaşanılan olayların her birey üzerindeki etkisi farklıdır. Bireyin depresyona girmesine neden olan yaşamsal olay diğer bireyin depresyona girmesine neden olmayabilir. Bireyde biyolojik yatkınlık ve ruhsal yatkınlık söz konusuysa değişebilir (Özmen, 2004).

Annenin erken yaşta kaybı olabilmektedir (Kaplan ve Sadock, 2004).

Sürekli negatif düşünceleri olan, düşük öz güvene sahip olan ve stres ile başa etmede zorluk yaşayan kişilerin depresyon yaşamalarının olası olduğu görülmektedir (APA, 2012).

Kronik ağrılar ve rahatsızlıklar, dikkat dağınıklığı gibi medikal sorunlarında depresyon yaşamının riskini artırdığı bilinmektedir (APA, 2012).

REM uykusuna geçmede güçlük ve derin uyku süresinin azlığı gibi uyku ile ilgili faktörler depresyonu etkileyen faktörlerdir (Hooley ve ark., 2017).

Alkol ve madde bağımlılığı, çocukluk travmaları depresyona sebep olan unsurlar arasındadır (Özmen, 2004).

2.14. Depresyonda Risk Faktörler

Bireyin depresyon geliştirmesinde bireysel farklılıklar koruyucu veya tetikleyici etkileri olabilmektedir. Bireysel farklılıklar bireylerin depresyon semptomları göstermeleri olasılığını risk faktörleri olarak ele almaktadır. DSM-5'te risk faktörleri çevresel, mizaç, fizyolojik ve genetik olarak tanımlanmıştır. Çevresel olarak risk faktörü olumsuz yaşam olayları depresyon başlangıcı açısından görülmektedir. Mizaç nevrozizm depresif bozukluğun başlangıcı olarak bir risk faktörüdür. Fizyolojik ve genetik olarak birinci dereceden aile bireylerinin majör depresyon bozukluğunun olması depresif bozukluk geliştirme olasılığını artırmaktadır (DSM-5, 2013).

Mazure (1998)'nin yapmış olduğu çalışmada depresyon ve stres ilişkisinde sosyal destek, başa çıkma becerilerinin ve kişilik etkisi olduğu belirtilmiştir. Birey olumsuz yaşam olayları ile yüzleştikçe sosyal desteğin yeterli düzeyde olması depresyon semptomlarını geliştirme riskine yönelik olarak bir tampon etkisi yaratmaktadır. Sosyal desteğin yetersiz olması depresyon açısından risk oluşturmaktadır. Bireyin problem odaklı başa çıkma becerisinin olması depresyon açısından daha düşük düzeyde risk ile ilişkilendirilmiştir. Bireyin duygu odaklı

olması yüksek düzeyde risk ile ilişkilendirilmiştir. Güven ihtiyacı ve yüksek oranda onay arama ile karakterize olan sosyotropik ya da bağımlı kişilik özelliklerine sahip bireylerin ilişkilerinde bozulmalara tepki olarak depresyon geliştirmeye yatkınlık göstermektedir. Başarı odaklı olmak ve yüksek performans standartlarına sahip olmak ile tanımlanan otonom(özerk) veya öz eleştirel kişilik özelliklerine sahip bireyler depresyona yatkınlık gösterir.

Depresyon alan bireylerin kaçınan bağlanma ve kaygılı bağlanma düzeylerinin diğer psikopatolojilere sahip bireylere oranda daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bağlanma stillerinin depresyon için risk faktörü olduğu belirtilmiştir (Sümer ve ark., 2009).

2.15. Depresyonda Koruyucu Faktörler

Depresyonun risk etkenlerinin sonuçlarını aza indirmek için kişiye özgü koruyucu faktörler vardır. Bu faktörler şu şekildedir; Sosyal beceri, zeka, kişilik, bakım verene karşı güvenli bağlanma, sağlıklı arkadaş ilişkileri gibi özellikler yer almaktadır (Greenberg, 1999).

Coie ve arkadaşları (1993), koruyucu faktörlerin işlev bozukluğunun azalmasına neden olacağını savunmuşlardır. Böylece risk faktörlerinin sona ermesi bir bozukluğa sebep olmasının önüne geçebileceğini belirtmişlerdir.

Bowlby (1997), bebeklerin ilk yıllarında onlara bakım veren kişilere yönelik bağ kurduğunu ifade etmiştir. Güvenli bağlanma, çocuğun tehlike anında sığınabileceği “güvenli üs” sağlamaktadır. Çocuğun bu durumda çevresine yönelik olumlu düşünceler geliştirmesine ve kendine olan saygısının artmasını sağlamaktadır. Kaçınan davranış gösteren ve bağlanma geliştiremeyen bireyin depresyona yakalanma olasılığını daha fazla olduğunu ifade etmiştir.

Harney’a (1949) göre, çocuk temas ile sevgi hissetmeye ve sevmeye ihtiyaç duymaktadır. Çocuğa bakım veren kişinin sevgi göstermemesi halinde çocukta güvensizlik ve yalnızlık duyguları gelişir; ilerleyen yaşlarda eleştiriye ve reddedilmeye hassas oldukları için depresyona girme eğilimleri göstermektedir.

2.16. Depresyon Tedavisi

Erken dönemde teşhis edilmediğinde uzun süre devam eden bir rahatsızlık olarak karşımıza çıkmaktadır (Lazarus ve Lazarus, 2005). Depresyon tedavi edilebilir

bir rahatsızlıktır. Başlangıç durumunda tedaviye başlanması durumunda daha kolay tedavi edilebileceği görülmektedir. Depresyon, ilaç tedavisi ve terapi ile tedavi edilmektedir. Depresyonun şiddetine göre ikisinin kombinasyonu kullanılmaktadır (NIHM, 2013).

Psikoterapi, konuşma, duygu düşünce anlama, dinleme ve davranışı değiştirme yoluyla tedavi etme şeklidir (Köroğlu, 2004). Depresyon psikoterapisinde genel olarak 12-20 arasında seans gerçekleşmektedir. Seans süreleri 50 dakikadan oluşmaktadır (Tan, 2018).

Psikoloji, çeşitli yaklaşım ve kuramlarla depresyon kavramının tedavisinde etkili olmaktadır. Bilişsel davranışçı terapi, depresyon yaşayan bireylerdeki hayatını olumsuz etkileyen semptomları azaltmaya yönelik etkili olduğu ve semptomların tekrardan geçirilmesini önlediği görülmektedir (Hollon vd., 2006). Günümüzde ilaç tedavisine ek olarak “Bilişsel Davranışçı Terapi tercih edilmektedir. Bilişsel çarpıtmalar ve olumsuz şemalar düzenlenerek fayda sağlanmaktadır (Doğan, 2001).

İlaç tedavisi depresyonda uzun zamandır kullanılan tedavi yöntemidir (Stafford vd., 2001). İlaç tedavisinde etkinin görülmeye başlanması 1-3 haftalık süreyi kapsamaktadır. İlacın etkili olup olmadığına karar verebilmek için en az 4-6 hafta beklenmesi gerekmektedir. İlaç tedavisinin sonlandırılmasına karar verildiğinde kullanılan ilaçlar belli oranlarda azaltılarak kesilmelidir (Örsel, 2004).

Elektrokonvülsif Terapi (ECT), ağır vakalarda kullanılmaktadır. Geçmiş dönemlerde yatan hastalara uygulanan bir tedavi yöntemidir. Günümüzde ayaktan tedavide de uygulanabilmektedir (NIHM, 2018).

Diğer bir tedavi yöntemi ise Transkraniyel manyetik uyarımdır. TMS’de bireyin kafasına yerleştirilen elektromanyetik bobinler aracılığıyla 1-5 saniye süren manyetik uyarılar gönderilmektedir (Ünsalver ve Tarhan, 2017).

Depresyon tedavisinin aşamaları şu şekilde sıralanmaktadır: Doğru tanı koymak, danışana gereken bilgi vererek tedavi anlaşması yapmak, tedavi süresi, riskleri ve yan etkiler hakkında bilgilendirme yapmak, danışan ile beraber tedavi kararını vermek, etkili olan tedaviye kısa sürede başlamak, intihar riskini dikkate almak, emzirme ve gebelik hakkında uyararak, ilaçların etkileşimlerinden dolayı yeni başlanan ilaçlar için uyarıda bulunmak ve düzenlik aralıklarla takip ve yan etkileri izlemek şeklindedir (Mete, 2008).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama deseni kullanılmıştır. İlişkisel tarama deseni, iki veya daha fazla değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve\veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2016). Araştırmanın bağımsız değişkenleri benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzlarıdır, bağımlı değişkeni depresyon düzeyidir.

3.2. Araştırmanın Evren Ve Örneklemi

Araştırmanın evreni, 2023-2024 eğitim öğretim yılında İstanbul ilinde yükseköğrenime devam eden üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini İstanbul ilinde yükseköğrenime devam eden 400 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırma kapsamında %71,0'ı kadın, %29,0'ı erkek olmak üzere 400 katılımcı yer almaktadır.

Araştırmada örneklem seçilirken uygun örnekleme tekniği ile seçilecektir. Uygun örnekleme yönteminde araştırma amacına uygun bireylere kolay ulaşabileceği örneklemelerden seçtiği ve bu örneklemin seçiminde maliyet, zaman gibi araştırmacının araştırmasını gerçekleştirmesini kolaylaştıracak faktörleri dikkate aldığı bir örnekleme yöntemidir (Büyüköztürk ve ark., 2015).

3.3. Araştırmanın Veri Toplama Araçları

3.3.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Kişisel bilgi formunda katılımcıların cinsiyetini, yaşını, bölümünü, sınıf düzeyini, kaç kardeş olduğunu, kaçınıcı çocuk olduğunu, sosyo-ekonomik düzeyini, medeni durumu ve yaşamının çoğunluğu hangi bölgede geçtiğine dair sorular yer almaktadır.

3.3.2. Beck Depresyon Envanteri

Envanterin orijinal şekli Aaron Beck (1961) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe'ye uyarlama, güvenirlik ve geçerlik çalışmalarını Hisli (1989) tarafından gerçekleştirilmiştir. Beck Depresyon Envanteri, depresyon derecesini ve semptomlarını ölçen bir ölçektir. Ölçek, 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte ters

kodlaması yapılan madde bulunmamaktadır. 4'lü likert tipi şeklinde değerlendirilmektedir. Çoğu birey bu anketi yaklaşık 10-15 dakika içinde tamamlayabilir. Her madde 0-3 arasında puanlanmaktadır ve bu puanlar toplanır. 0-10 arası puan depresyon olmadığını, 11-17 puan hafif düzeyde depresyonu, 18-23 arası orta düzeyde depresyonu, 24 ve üzeri puan şiddetli depresyon olarak sınıflandırılmıştır. Ölçekten alınabilecek puanlar 0-63 arasında değişmektedir (Ulusoy, 1998).

3.3.3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)

Rosenberg (1965) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması Çuhadaroğlu (1985) tarafında yapılmıştır. Ölçek 11 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutların ilk on maddesinde benlik saygısı ile ilgili maddeler yer almaktadır.

Benlik saygısı alt ölçeğinde olumlu ve olumsuz anlam taşıyan 10 soru bulunmaktadır. 1. 2. 4. 6. 7. sorular olumlu, 3. 5. 8. 9. 10. sorular olumsuzdur. 4'lü likert tipinde bir ölçektir. Çoğu birey bu anketi yaklaşık 5-10 dakika içinde tamamlayabilir. RBSÖ'nün Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmasında 0-1 yüksek benlik saygısı, 2-4 orta benlik saygısı ve 5-6 düşük benlik saygısı olarak derecelendirilmiştir.

3.3.4. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)

Lazarus ve Folkman (1984) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması Şahin ve Durak (1995) tarafından yapılmıştır. Ölçek, 30 maddeden oluşmaktadır. Sosyal desteğe başvurma, iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım olmak üzere beş alt ölçekten oluşmaktadır. 4'lü likert tipinde bir ölçektir. Kendine güvenli yaklaşım alt boyutu 8, 10, 14, 16, 20, 23, 26.; İyimser yaklaşım alt boyutu 2, 4, 6, 12, 18.; Çaresiz yaklaşım alt boyutu; 3, 7, 11, 19, 22, 25, 27, 28.; Boyun eğici yaklaşım alt boyutu 5, 13, 15, 21, 24. ve Sosyal destek arama alt boyutu 1, 9, 29, 30. maddeleri içermektedir. 1 ve 9. maddeler ters puanlanmaktadır.

SBTÖ'de alt ölçek puanları her bir alt ölçekten alınan puanların ilgili alt ölçekteki madde sayısına bölünmesiyle elde edilmektedir. Alt ölçeklerden alınan puanların yüksek olması kişinin ilgili başa çıkma tarzını daha fazla kullandığı şeklinde yorumlanmaktadır.

3.4. Kullanılan Yöntemler

Değişkenlerin normal dağılıma uyup uymadığı çarpıklık ve basıklık katsayıları ile incelenmiştir. Normal dağılıma uyan değişkenler ortalama ve standart sapma değerleri ile verilmiştir. İki grup arasındaki farkların analizinde “Bağımsız Örneklem t-Testi”, 3 veya daha fazla grup arasındaki farklar için “Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)” testi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiler “Pearson Korelasyon Katsayısı” ile incelenmiştir.

İstatistiksel analizler IBM SPSS Statistics 22.0 programında yapılmıştır. Anlamlılık düzeyi 0,05 alınmıştır.

3.5. Ölçeklerin Güvenilirlik Analizleri

Tablo 1.Güvenilirlik Analizi Sonuçları

	Cronbach's Alpha
Beck Depresyon Envanteri	0,894
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	0,647
Kendine Güvenli Yaklaşım	0,856
İyimser Yaklaşım	0,808
Çaresiz Yaklaşım	0,810
Boyun Eğici Yaklaşım	0,592
Sosyal Destek Arama	0,715

Güvenilirlik katsayısı; $0,40\alpha \leq 0,60$ ise ölçek düşük güvenilir, $0,60\alpha \leq 0,80$ ise ölçek güvenilir, $0,80\alpha \leq 1,00$ ise ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçektir. Elde edilen Cronbach Katsayıları kullanılan ölçeklerin güvenilir olduğunu göstermektedir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Tablo 2.Katılımcılara Ait Demografik Özellikler

		N	%
Cinsiyet	Kadın	284	71
	Erkek	116	29
Yaş	18-25 yaş	367	91,8
	26-30 yaş	24	6
	31 yaş ve üzeri	9	2,3
	Psikoloji	31	7,8
Bölüm	PDR	33	8,3
	Hukuk	23	5,8
	Elektronik-Elektronik Mühendisliği	71	17,8
	Tıp	34	8,5
	Hemşirelik	26	6,5
	Eczacılık	23	5,8
	Yönetim Bilişim Sistemleri	26	6,5
	Fen Bilgisi Öğretmenliği	72	18,0
	İşletme	61	15,3
	1.Sınıf	155	38,8
	2.Sınıf	84	21
	3.Sınıf	56	14
Sınıf	4.Sınıf	102	25,5
	5.Sınıf	2	0,5
	6.Sınıf	1	0,3
	Tek çocuk	30	7,5
	2 Kardeş	158	39,5
	3 Kardeş	117	29,3
Kardeş Sayısı	4 Kardeş	55	13,8
	5 Kardeş	24	6
	6 Kardeş	11	2,8
	7 Kardeş	3	0,8
	8 Kardeş	2	0,5
	1.çocuk	193	48,3
Kaçınıcı Çocuk	2.çocuk	138	34,5
	3.çocuk	46	11,5
	4.çocuk	20	5
	5.çocuk	2	0,5
	6.çocuk	1	0,3
	Düşük	47	11,8
Gelir Durumu	Orta	316	79
	Yüksek	37	9,3
Medeni Durum	Evli	9	2,3

	Bekar	391	97,8
	Marmara Bölgesi	190	47,5
	İç Anadolu Bölgesi	53	13,3
	Karadeniz Bölgesi	57	14,3
Yaşamın Büyük Çoğunluğunun Geçtiği Yer	Güneydoğu Anadolu Bölgesi	21	5,3
	Doğu Anadolu Bölgesi	24	6
	Akdeniz Bölgesi	30	7,5
	Ege Bölgesi	25	6,3

Araştırma kapsamında %71'i kadın, %29'u erkek olmak üzere 400 katılımcı yer almaktadır.

Katılımcıların %91,8'i 18-25 yaş aralığında, %6'sı 26-30 yaş aralığında, %2,3'ü 31 yaş ve üzerindedir.

Katılımcıların %7,8'i psikoloji, %8,3'ü pdr, %5,8'i hukuk, %17,8'i elektrik-elektronik mühendisliği, %8,5'i tıp, %6,5'i hemşirelik, %5,8'i eczacılık, %6,5'i yönetim bilişim sistemleri, %18'i fen bilgisi öğretmenliği, %15,3'ü işletme bölümündendir.

Katılımcıların %38,8'i birinci sınıf, %21'i ikinci sınıf, %14'ü üçüncü sınıf, %25,5'i dördüncü sınıf, %0,5'i beşinci sınıf, %0,3'ü altıncı sınıftır.

Katılımcıların %7,5'i tek çocuk, %39,5'i iki kardeş, %29,3'ü üç kardeş, %13,8'i dört kardeş, %6'sı beş kardeş, %0,8'i yedi kardeş, %0,5'i sekiz kardeş.

Katılımcıların %48,3'ü birinci çocuk, %34,5'i ikinci çocuk, %11,5'i üçüncü çocuk, %5'i dördüncü çocuk, %0,5'i beşinci çocuk, %0,3'ü altıncı çocuktur.

Katılımcıların %11,8'i düşük, %79'u orta, %9,3'ü yüksek gelir durumuna sahiptir.

Katılımcıların %2,3'ü evli, %97,8'i bekardır.

Katılımcıların %47,5'inin yaşamının büyük çoğunluğu Marmara bölgesinde, %13,3'ünün İç Anadolu bölgesinde, %14,3'ünün Karadeniz bölgesinde, %5,3'ünün Güneydoğu Anadolu bölgesinde, %6'sının Doğu Anadolu bölgesinde, %7,5'inin Akdeniz bölgesinde, %6,3'ünün Ege bölgesinde geçmiştir.

4.2. Katılımcıların Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı Ve Stresle Başa Çıkma Düzeyleri

Tablo 3.Katılımcıların Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı Ve Stresle Başa Çıkma Düzeyleri

	N	Ort.	SS	Min	Maks
Beck Depresyon Envanteri	400	15,12	9,80	0,00	48,00
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	400	1,63	1,05	0,00	5,01
Kendine Güvenli Yaklaşım	400	2,89	0,62	1,00	4,00
İyimser Yaklaşım	400	2,50	0,68	1,00	4,00
Çaresiz Yaklaşım	400	2,51	0,63	1,13	4,00
Boyun Eğici Yaklaşım	400	2,04	0,56	1,00	4,00
Sosyal Destek Arama	400	2,71	0,67	1,00	4,00

Araştırma kapsamında yer alan katılımcıların depresyon düzeyleri $15,12 \pm 9,8$, benlik saygısı düzeyleri $1,63 \pm 1,05$, kendine güvenli yaklaşım düzeyleri $2,89 \pm 0,62$, iyimser yaklaşım düzeyleri $2,5 \pm 0,68$, çaresiz yaklaşım düzeyleri $2,51 \pm 0,63$, boyun eğici yaklaşım düzeyleri $2,04 \pm 0,56$, sosyal destek arama düzeyleri $2,71 \pm 0,67$ 'dir.

4.3. Katılımcıların Beck Depresyon Ve Rosenberg Benlik Saygısı Kategorileri

Tablo 4.Katılımcıların Beck Depresyon Ve Rosenberg Benlik Saygısı Kategorileri

		N	%
Beck Depresyon Kategorileri	Depresyon Yok	138	34,5
	Hafif Düzeyde Depresyon	125	31,3
	Orta Düzeyde Depresyon	59	14,8
	Şiddetli Depresyon	78	19,5
	Yüksek Benlik Saygısı	258	64,5
Rosenberg Benlik Saygısı Kategorileri	Orta Benlik Saygısı	141	35,3
	Düşük Benlik Saygısı	1	,3

Araştırma kapsamında yer alan katılımcıların %31,3'ünde hafif düzeyde depresyon, %14,8'inde orta düzeyde depresyon, %19,5'inde şiddetli depresyon görülmektedir. Katılımcıların %34,5'inde ise depresyon yoktur.

Katılımcıların %64,5'inin benlik saygısı düzeyi yüksek, %35,3'ünün benlik saygısı düzeyi orta, %0,3'ünün benlik saygısı düzeyi ise düşüktür.

4.4. Katılımcıların Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı Ve Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Arasındaki İlişki

Tablo 5. Katılımcıların Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı Ve Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Arasındaki İlişki

			Beck Depresyon Ölçeği	Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	Kendine Güvenli Yaklaşım	İyimser Yaklaşım	Çaresiz Yaklaşım	Boyun Eğici Yaklaşım	Sosyal Destek Arama
Beck Depresyon Ölçeği	r	1		0,686**	-0,450**	-0,482**	0,574**	0,081	-0,215**
	p			<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	0,104	<0,001
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	r			1	-0,499**	-0,478**	0,627**	0,107*	-0,108*
	p				<0,001	<0,001	<0,001	0,032	0,030
Kendine Güvenli Yaklaşım	r				1	0,700**	-0,411**	-0,020	0,009
	p					<0,001	<0,001	0,690	0,852
İyimser Yaklaşım	r					1	-0,432**	0,116*	-0,009
	p						<0,001	0,020	0,863
Çaresiz Yaklaşım	r						1	0,307**	-0,166**
	p							<0,001	0,001
Boyun Eğici Yaklaşım	r							1	-0,147**
	p								0,003
Sosyal Destek Arama	r								1
	p								

*0,05, **0,01 düzeyinde anlamlılık, Pearson Korelasyon Analizi

Araştırma kapsamında yer alan katılımcıların depresyon düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasında orta düzeyde pozitif ($r=0,686$) doğrusal ilişki vardır. ($p<0,05$) Katılımcıların depresyon düzeyleri arttıkça benlik saygısı düzeyleri azalmaktadır.

Katılımcıların depresyon düzeyleri ile kendine güvenli yaklaşım ($r=-0,450$), iyimser yaklaşım ($r=-0,482$) düzeyleri arasında orta düzeyde, sosyal destek arama ($r=-0,215$) düzeyleri arasında zayıf düzeyde negatif doğrusal ilişki; çaresiz yaklaşım ($r=0,574$) düzeyleri arasında ise orta düzeyde pozitif doğrusal ilişki vardır. ($p<0,05$) Katılımcıların depresyon düzeyleri arttıkça kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama düzeyleri artmakta; çaresiz yaklaşım düzeyleri ise azalmaktadır.

Katılımcıların benlik saygısı düzeyleri ile kendine güvenli yaklaşım ($r=-0,499$) ve iyimser yaklaşım ($r=-0,478$) düzeyleri arasında orta düzeyde, sosyal destek arama ($r=-0,108$) düzeyleri arasında zayıf düzeyde negatif doğrusal ilişki; çaresiz yaklaşım ($r=0,627$) düzeyleri arasında orta düzeyde, boyun eğici yaklaşım ($r=0,107$) düzeyleri arasında zayıf doğrusal ilişki vardır. Katılımcıların benlik saygısı düzeyleri azaldıkça

kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama düzeyleri azalmakta; çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım düzeyleri ise artmaktadır.

4.5. Katılımcıların Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı Ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesi

Tablo 6. Katılımcıların Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı Ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesi

	Cinsiyet	N	Ort.	SS	t	p değeri
Beck Depresyon Ölçeği	Kadın	284	15,65	9,85	1,718	0,087
	Erkek	116	13,80	9,58		
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	Kadın	284	1,73	1,07	2,86	0,004
	Erkek	116	1,40	0,98		
Kendine Güvenli Yaklaşım	Kadın	284	2,83	0,61	-3,165	0,002
	Erkek	116	3,04	0,61		
İyimser Yaklaşım	Kadın	284	2,41	0,67	-4,499	<0,001
	Erkek	116	2,73	0,65		
Çaresiz Yaklaşım	Kadın	284	2,55	0,64	2,408	0,016
	Erkek	116	2,39	0,57		
Boyun Eğici Yaklaşım	Kadın	284	1,99	0,52	-2,407	0,017
	Erkek	116	2,15	0,65		
Sosyal Destek Arama	Kadın	284	2,77	0,68	2,915	0,004
	Erkek	116	2,56	0,64		

p<0,05, Bağımsız Örneklem t-Testi

Araştırma kapsamında yer alan katılımcıların benlik saygısı, kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama düzeyleri cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir. ($p<0,05$) Erkek katılımcıların benlik saygısı, kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, boyun eğici yaklaşım düzeyleri kadınlara kıyasla daha yüksek; çaresiz yaklaşım ve sosyal destek arama düzeyleri ise daha düşüktür. Katılımcıların depresyon düzeyleri ise cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. ($p>0,05$)

4.6. Katılımcıların Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı Ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Yaşa Göre İncelenmesi

Tablo 7. Katılımcıların Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı Ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Yaşa Göre İncelenmesi

	Yaş	N	Ort.	SS	F	p değeri	Fark
Beck Depresyon Ölçeği	18-25 yaş	367	15,29	9,85	1,021	0,361	
	26-30 yaş	24	13,96	9,68			
	31 yaş ve üzeri	9	11,00	7,26			

Rosenberg Ölçeği	Benlik Saygısı	18-25 yaş	367	1,65	1,08	1,293	0,276	3>1
		26-30 yaş	24	1,50	0,71			
		31 yaş ve üzeri	9	1,13	0,69			
Kendine Güvenli Yaklaşım		18-25 yaş	367	2,86	0,62	4,841	0,008	3>1
		26-30 yaş	24	3,11	0,58			
		31 yaş ve üzeri	9	3,38	0,46			
İyimser Yaklaşım		18-25 yaş	367	2,48	0,68	4,471	0,012	3>1
		26-30 yaş	24	2,64	0,63			
		31 yaş ve üzeri	9	3,11	0,54			
Çaresiz Yaklaşım		18-25 yaş	367	2,52	0,62	1,394	0,249	
		26-30 yaş	24	2,40	0,69			
		31 yaş ve üzeri	9	2,22	0,79			
Boyun Eğici Yaklaşım		18-25 yaş	367	2,02	0,54	2,686	0,069	
		26-30 yaş	24	2,13	0,66			
		31 yaş ve üzeri	9	2,42	0,87			
Sosyal Destek Arama		18-25 yaş	367	2,72	0,67	0,341	0,711	
		26-30 yaş	24	2,60	0,70			
		31 yaş ve üzeri	9	2,67	0,63			

$p<0,05$, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Araştırma kapsamında yer alan katılımcıların kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım düzeyleri yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir. ($p<0,05$) 31 yaş ve üzerinde olan katılımcıların kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım düzeyleri 18-25 yaş aralığında olan katılımcılara kıyasla daha yüksektir. Diğer ölçek puanları ise yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. ($p>0,05$)

4.7. Katılımcıların Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı Ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Bölüme Göre İncelenmesi

Tablo 8. Katılımcıların Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı Ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Bölüme Göre İncelenmesi

	Bölüm	N	Ort.	SS	F	p değeri	Fark
Beck Depresyon Ölçeği	Psikoloji	31	14,55	8,72	1,391	0,190	
	PDR	33	16,24	11,55			
	Hukuk	23	18,74	11,2			
	Elektirik-Elektronik Mühendisliği	71	14,76	9,26			
	Tıp	34	18,94	10,16			
	Hemşirelik	26	12,27	8,36			
	Eczacılık	23	13,7	11,46			
	Yönetim Bilişim Sistemleri	26	14,73	5,48			
	Fen Bilgisi Öğretmenliği	72	14,64	9,79			
	İşletme	61	14,18	10,15			
Rosenberg Benlik Saygısı	Psikoloji	31	1,63	0,96	2,777	0,004	4,10>5
	PDR	33	1,91	1,06			
	Hukuk	23	1,62	1,16			

Ölçeği	Elektrik-Elektronik Mühendisliği	71	1,4	1,03		
	Tıp	34	2,27	1,16		
	Hemşirelik	26	1,51	0,97		
	Eczacılık	23	1,42	1,03		
	Yönetim Bilişim Sistemleri	26	1,6	0,95		
	Fen Bilgisi Öğretmenliği	72	1,77	1,06		
	İşletme	61	1,38	0,96		
	Psikoloji	31	2,93	0,67		
	PDR	33	2,74	0,61		
	Hukuk	23	2,9	0,52		
Kendine Güvenli Yaklaşım	Elektrik-Elektronik Mühendisliği	71	3	0,61		
	Tıp	34	2,68	0,74	1,683	0,091
	Hemşirelik	26	3,06	0,5		
	Eczacılık	23	2,83	0,68		
	Yönetim Bilişim Sistemleri	26	2,99	0,6		
	Fen Bilgisi Öğretmenliği	72	2,76	0,59		
	İşletme	61	2,97	0,58		
	Psikoloji	31	2,48	0,67		
	PDR	33	2,28	0,58		
	Hukuk	23	2,5	0,57		
İyimser Yaklaşım	Elektrik-Elektronik Mühendisliği	71	2,66	0,71		
	Tıp	34	2,35	0,75	1,748	0,077
	Hemşirelik	26	2,68	0,58		
	Eczacılık	23	2,45	0,76		
	Yönetim Bilişim Sistemleri	26	2,68	0,64		
	Fen Bilgisi Öğretmenliği	72	2,38	0,67		
	İşletme	61	2,54	0,68		
	Psikoloji	31	2,58	0,62		
	PDR	33	2,57	0,62		
	Hukuk	23	2,58	0,57		
Çaresiz Yaklaşım	Elektrik-Elektronik Mühendisliği	71	2,39	0,6		
	Tıp	34	2,69	0,61	1,082	0,375
	Hemşirelik	26	2,39	0,62		
	Eczacılık	23	2,64	0,62		
	Yönetim Bilişim Sistemleri	26	2,5	0,6		
	Fen Bilgisi Öğretmenliği	72	2,53	0,6		
	İşletme	61	2,41	0,73		
	Psikoloji	31	2,13	0,49		
	PDR	33	1,98	0,49		
	Hukuk	23	1,97	0,39		
Boyun Eğici Yaklaşım	Elektrik-Elektronik Mühendisliği	71	2,03	0,61	0,701	0,708
	Tıp	34	1,89	0,47		
	Hemşirelik	26	1,94	0,61		
	Eczacılık	23	2,18	0,76		
	Yönetim Bilişim Sistemleri	26	2,06	0,6		

Sosyal Destek Arama	Fen Bilgisi Öğretmenliği	72	2,06	0,53	1,394	0,189
	İşletme	61	2,06	0,6		
	Psikoloji	31	2,65	0,52		
	PDR	33	2,94	0,72		
	Hukuk	23	2,73	0,57		
	Elektrik-Elektronik Mühendisliği	71	2,59	0,69		
	Tıp	34	2,7	0,62		
	Hemşirelik	26	2,68	0,67		
	Eczacılık	23	2,43	0,84		
	Yönetim Bilişim Sistemleri	26	2,8	0,64		
	Fen Bilgisi Öğretmenliği	72	2,81	0,68		
	İşletme	61	2,72	0,67		

p<0,05, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Araştırma kapsamında yer alan katılımcıların benlik saygısı düzeyleri bölümlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir. ($p<0,05$) Elektrik-elektronik veya işletme bölümünden olan katılımcıların benlik saygısı düzeyleri tıp bölümünde olan katılımcılara kıyasla daha yüksektir. Diğer ölçek puanları ise bölüme göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. ($p>0,05$)

4.8. Katılımcıların Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı Ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Sınıfa Göre İncelenmesi

Tablo 9.Katılımcıların Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı Ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Sınıfa Göre İncelenmesi

	Sınıf	N	Ort.	SS	F	p değeri
Beck Depresyon Ölçeği	1.Sınıf	155	15,17	9,90	0,616	0,687
	2.Sınıf	84	14,10	10,43		
	3.Sınıf	56	16,04	8,69		
	4.Sınıf	102	15,49	9,81		
	5.Sınıf	2	14,50	3,54		
	6.Sınıf	1	3,00			
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	1.Sınıf	155	1,59	1,01	0,583	0,713
	2.Sınıf	84	1,69	1,11		
	3.Sınıf	56	1,75	1,11		
	4.Sınıf	102	1,60	1,06		
	5.Sınıf	2	0,92	0,12		
	6.Sınıf	1	0,75			
Kendine Güvenli Yaklaşım	1.Sınıf	155	2,94	0,59	0,473	0,796
	2.Sınıf	84	2,82	0,63		
	3.Sınıf	56	2,84	0,67		
	4.Sınıf	102	2,89	0,61		
	5.Sınıf	2	3,07	1,11		

	6.Sınıf	1	2,71			
	1.Sınıf	155	2,53	0,65		
	2.Sınıf	84	2,49	0,69		
İyimser	3.Sınıf	56	2,44	0,72	0,287	0,920
Yaklaşım	4.Sınıf	102	2,51	0,68		
	5.Sınıf	2	2,20	0,57		
	6.Sınıf	1	2,80			
	1.Sınıf	155	2,52	0,62		
	2.Sınıf	84	2,54	0,63		
Çaresiz	3.Sınıf	56	2,52	0,67	0,230	0,949
Yaklaşım	4.Sınıf	102	2,45	0,63		
	5.Sınıf	2	2,63	0,35		
	6.Sınıf	1	2,38			
	1.Sınıf	155	2,00	0,59		
	2.Sınıf	84	2,03	0,53		
Boyun	3.Sınıf	56	2,13	0,49	0,853	0,513
Eğici	4.Sınıf	102	2,04	0,58		
Yaklaşım	5.Sınıf	2	1,90	0,42		
	6.Sınıf	1	2,80			
	1.Sınıf	155	2,73	0,70		
	2.Sınıf	84	2,78	0,64		
Sosyal	3.Sınıf	56	2,60	0,65	0,699	0,624
Destek	4.Sınıf	102	2,67	0,66		
Arama	5.Sınıf	2	3,00	0,71		
	6.Sınıf	1	3,00			

$p < 0,05$, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Araştırma kapsamında yer alan katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve stresle başa çıkma düzeyleri sınıfa göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. ($p > 0,05$)

4.9. Katılımcıların Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı Ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Kardeş Sayısına Göre İncelenmesi

Tablo 10. Katılımcıların Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı Ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Kardeş Sayısına Göre İncelenmesi

	Kardeş Sayısı	N	Ort.	SS	F	p değeri
	Tek çocuk	30	13,67	10,77		
	2 Kardeş	158	15,36	10,06		
	3 Kardeş	117	15,04	9,16		
Beck	4 Kardeş	55	13,04	9,75	1,450	0,184
Depresyon	5 Kardeş	24	17,00	8,29		
Ölçeği	6 Kardeş	11	22,27	11,35		
	7 Kardeş	3	15,00	12,77		
	8 Kardeş	2	17,00	1,41		
Rosenberg	Tek çocuk	30	1,78	1,16	0,604	0,753

Benlik Sayıgısı Ölçeği	2 Kardeş	158	1,62	1,06	0,317	0,946
	3 Kardeş	117	1,67	1,06		
	4 Kardeş	55	1,40	0,96		
	5 Kardeş	24	1,75	1,19		
	6 Kardeş	11	1,86	1,00		
	7 Kardeş	3	1,75	1,09		
	8 Kardeş	2	1,63	0,18		
	Tek çocuk	30	2,86	0,68		
	2 Kardeş	158	2,86	0,62		
Kendine Güvenli Yaklaşım	3 Kardeş	117	2,95	0,62	0,839	0,556
	4 Kardeş	55	2,89	0,63		
	5 Kardeş	24	2,82	0,58		
	6 Kardeş	11	2,79	0,63		
	7 Kardeş	3	2,86	0,38		
	8 Kardeş	2	2,93	0,30		
	Tek çocuk	30	2,53	0,70		
	2 Kardeş	158	2,42	0,68		
	3 Kardeş	117	2,60	0,70		
İyimser Yaklaşım	4 Kardeş	55	2,48	0,61	0,847	0,549
	5 Kardeş	24	2,62	0,65		
	6 Kardeş	11	2,36	0,59		
	7 Kardeş	3	2,60	1,22		
	8 Kardeş	2	2,60	0,57		
	Tek çocuk	30	2,42	0,68		
	2 Kardeş	158	2,53	0,62		
	3 Kardeş	117	2,47	0,65		
	4 Kardeş	55	2,53	0,59		
Çaresiz Yaklaşım	5 Kardeş	24	2,69	0,54	0,694	0,677
	6 Kardeş	11	2,41	0,67		
	7 Kardeş	3	2,33	0,85		
	8 Kardeş	2	1,88	0,53		
	Tek çocuk	30	1,97	0,63		
	2 Kardeş	158	2,02	0,57		
	3 Kardeş	117	2,08	0,55		
	4 Kardeş	55	2,06	0,57		
	5 Kardeş	24	2,09	0,43		
Boyun Eğici Yaklaşım	6 Kardeş	11	1,93	0,61	1,318	0,240
	7 Kardeş	3	1,53	0,31		
	8 Kardeş	2	1,80	0,85		
	Tek çocuk	30	2,79	0,62		
	2 Kardeş	158	2,78	0,63		
	3 Kardeş	117	2,72	0,73		
	4 Kardeş	55	2,60	0,76		
	5 Kardeş	24	2,48	0,53		
	6 Kardeş	11	2,48	0,48		
Sosyal Destek Arama	7 Kardeş	3	2,25	0,66		
	8 Kardeş	2	2,88	0,53		

$p < 0,05$, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Araştırma kapsamında yer alan katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve stresle başa çıkma düzeyleri kardeş sayısına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. ($p>0,05$)

4.10. Katılımcıların Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı Ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Çocuk Sırasına Göre İncelenmesi

Tablo 11. Katılımcıların Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı Ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Çocuk Sırasına Göre İncelenmesi

	Kaçıncı Çocuk	N	Ort.	SS	F	p değeri
Beck Depresyon Ölçeği	1.çocuk	193	14,82	9,72	0,532	0,752
	2.çocuk	138	15,45	10,09		
	3.çocuk	46	14,24	9,33		
	4.çocuk	20	16,95	10,37		
	5.çocuk	2	16,50	0,71		
	6.çocuk	1	26,00			
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	1.çocuk	193	1,63	1,08	0,376	0,865
	2.çocuk	138	1,66	1,07		
	3.çocuk	46	1,48	0,91		
	4.çocuk	20	1,75	1,15		
	5.çocuk	2	2,04	0,41		
	6.çocuk	1	2,25			
Kendine Güvenli Yaklaşım	1. çocuk	193	2,91	0,60	0,524	0,758
	2.çocuk	138	2,85	0,68		
	3.çocuk	46	2,97	0,56		
	4.çocuk	20	2,77	0,56		
	5.çocuk	2	3,07	0,10		
	6.çocuk	1	2,57			
İyimser Yaklaşım	1.çocuk	193	2,44	0,72	1,258	0,282
	2.çocuk	138	2,56	0,66		
	3.çocuk	46	2,65	0,54		
	4.çocuk	20	2,38	0,64		
	5.çocuk	2	2,60	0,57		
	6.çocuk	1	2,00			
Çaresiz Yaklaşım	1.çocuk	193	2,52	0,64	1,551	0,173
	2.çocuk	138	2,54	0,63		
	3.çocuk	46	2,30	0,55		
	4.çocuk	20	2,67	0,63		
	5.çocuk	2	2,06	0,27		
	6.çocuk	1	2,63			
Boyun Eğici Yaklaşım	1.çocuk	193	2,00	0,57	1,035	0,397
	2.çocuk	138	2,12	0,57		
	3.çocuk	46	1,96	0,50		
	4.çocuk	20	1,98	0,47		
	5.çocuk	2	2,00	0,57		

	6.çocuk	1	1,80			
	1.çocuk	193	2,77	0,62		
	2.çocuk	138	2,68	0,73		
Sosyal	3.çocuk	46	2,58	0,75	0,766	0,574
Destek	4.çocuk	20	2,68	0,57		
Arama	5.çocuk	2	2,50	0,00		
	6.çocuk	1	2,50			

p<0,05, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Araştırma kapsamında yer alan katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve stresle başa çıkma düzeyleri çocuk sırasına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. ($p>0,05$)

4.11. Katılımcıların Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı Ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Gelir Durumuna Göre İncelenmesi

Tablo 12. Katılımcıların Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı Ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Gelir Durumuna Göre İncelenmesi

	Gelir Durumu	N	Ort.	SS	F	p değeri	Fark
Beck	Düşük	47	18,53	10,17			
Depresyon	Orta	316	14,97	9,56	4,888	0,008	1>3
Ölçeği	Yüksek	37	1,97	10,28			
Rosenberg	Düşük	47	1,89	1,25			
Benlik	Orta	316	1,63	1,01	3,270	0,039	3>1
Saygısı	Yüksek	37	1,30	1,07			
Ölçeği	Düşük	47	2,71	0,62			
Kendine	Orta	316	2,88	0,60	6,752	0,001	3>1,2
Güvenli	Yüksek	37	3,19	0,63			
Yaklaşım	Düşük	47	2,44	0,64			
İyimser	Orta	316	2,50	0,68	0,515	0,598	
Yaklaşım	Yüksek	37	2,59	0,71			
Çaresiz	Düşük	47	2,73	0,66			
Yaklaşım	Orta	316	2,48	0,61	3,720	0,025	1>2
	Yüksek	37	2,42	0,67			
Boyun	Düşük	47	2,13	0,57			
Eğici	Orta	316	2,03	0,55	0,845	0,430	
Yaklaşım	Yüksek	37	1,99	0,64			
Sosyal	Düşük	47	2,51	0,75			
Destek	Orta	316	2,74	0,65	2,546	0,080	
Arama	Yüksek	37	2,70	0,71			

p<0,05, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Araştırma kapsamında yer alan katılımcıların depresyon, benlik saygısı, kendine güvenli yaklaşım ve çaresiz yaklaşım düzeyleri gelir durumlarına göre

istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir. ($p<0,05$) Düşük gelir durumuna sahip olan katılımcıların depresyon düzeyleri yüksek gelir durumuna sahip olan katılımcılara kıyasla daha yüksektir. Yüksek gelir durumuna sahip olan katılımcıların benlik saygısı düzeyleri düşük gelir durumuna sahip olan katılımcılara kıyasla daha yüksektir. Yüksek gelir durumuna sahip olan katılımcıların kendine güvenli yaklaşım düzeyleri düşük veya orta gelir durumuna sahip olan katılımcılara kıyasla daha yüksektir. Düşük gelir durumuna sahip olan katılımcıların çaresiz yaklaşım düzeyleri orta gelir durumuna sahip olan katılımcılara kıyasla daha yüksektir. Diğer ölçek puanları ise gelir durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. ($p>0,05$)

4.12. Katılımcıların Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı Ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Medeni Durumuna Göre İncelenmesi

Tablo 13. Katılımcıların Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı Ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Medeni Duruma Göre İncelenmesi

	Medeni Durum	N	Ort.	SS	t	p değeri
Beck Depresyon Ölçeği	Evli	9	11,56	5,50	-1,103	0,271
	Bekar	391	15,20	9,86		
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	Evli	9	0,74	0,33	-7,427	<0,001
	Bekar	391	1,65	1,06		
Kendine Güvenli Yaklaşım	Evli	9	3,56	0,51	3,329	0,001
	Bekar	391	2,87	0,61		
İyimser Yaklaşım	Evli	9	2,91	0,66	1,841	0,066
	Bekar	391	2,49	0,67		
Çaresiz Yaklaşım	Evli	9	1,79	0,41	-3,505	0,001
	Bekar	391	2,52	0,62		
Boyun Eğici Yaklaşım	Evli	9	1,89	0,88	-,505	0,627
	Bekar	391	2,04	0,55		
Sosyal Destek Arama	Evli	9	2,94	0,70	1,059	0,290
	Bekar	391	2,70	0,67		

$p<0,05$, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Araştırma kapsamında yer alan katılımcıların benlik saygısı, kendine güvenli yaklaşım ve çaresiz yaklaşım düzeyleri medeni durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir. ($p<0,05$) Evli olan katılımcıların benlik saygısı ve kendine güvenli yaklaşım düzeyler bekar olan katılımcılara kıyasla daha yüksek; çaresiz yaklaşım düzeyleri ise daha düşüktür. Diğer ölçek puanları ise medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. ($p>0,05$)

4.13. Katılımcıların Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı Ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Yaşamın Büyük Çoğunluğunun Geçtiği Yere Göre İncelenmesi

Tablo 14. Katılımcıların Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı Ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Yaşamın Büyük Çoğunluğunun Geçtiği Yere Göre İncelenmesi

	Yaşamın Büyük Çoğunluğunun Geçtiği Bölge	N	Ort.	SS	F	p değeri
Beck Depresyon Ölçeği	Marmara Bölgesi	190	13,82	9,34	1,610	0,143
	İç Anadolu Bölgesi	53	17,04	9,60		
	Karadeniz Bölgesi	57	15,19	10,46		
	Güneydoğu Anadolu Bölgesi	21	16,43	10,99		
	Doğu Anadolu Bölgesi	24	16,13	9,32		
	Akdeniz Bölgesi	30	18,47	11,53		
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	Ege Bölgesi	25	14,60	8,45	1,124	0,348
	Marmara Bölgesi	190	1,55	1,03		
	İç Anadolu Bölgesi	53	1,83	1,12		
	Karadeniz Bölgesi	57	1,52	1,16		
	Güneydoğu Anadolu Bölgesi	21	1,73	1,08		
	Doğu Anadolu Bölgesi	24	1,61	0,94		
Kendine Güvenli Yaklaşım	Akdeniz Bölgesi	30	1,96	1,00	1,275	0,268
	Ege Bölgesi	25	1,65	0,96		
	Marmara Bölgesi	190	2,93	0,60		
	İç Anadolu Bölgesi	53	2,92	0,65		
	Karadeniz Bölgesi	57	2,89	0,61		
	Güneydoğu Anadolu Bölgesi	21	2,68	0,71		
İyimser Yaklaşım	Doğu Anadolu Bölgesi	24	2,85	0,57	0,776	0,589
	Akdeniz Bölgesi	30	2,67	0,65		
	Ege Bölgesi	25	2,94	0,57		
	Marmara Bölgesi	190	2,56	0,68		
	İç Anadolu Bölgesi	53	2,45	0,70		
	Karadeniz Bölgesi	57	2,49	0,63		
Çaresiz Yaklaşım	Güneydoğu Anadolu Bölgesi	21	2,49	0,92	0,963	0,450
	Doğu Anadolu Bölgesi	24	2,51	0,68		
	Akdeniz Bölgesi	30	2,31	0,64		
	Ege Bölgesi	25	2,43	0,44		
	Marmara Bölgesi	190	2,46	0,67		
	İç Anadolu Bölgesi	53	2,55	0,59		
Boyun Eğici	Karadeniz Bölgesi	57	2,57	0,63	1,240	0,285
	Güneydoğu Anadolu Bölgesi	21	2,55	0,65		
	Doğu Anadolu Bölgesi	24	2,39	0,47		
	Akdeniz Bölgesi	30	2,70	0,52		
	Ege Bölgesi	25	2,45	0,60		
	Marmara Bölgesi	190	2,01	0,53		
	İç Anadolu Bölgesi	53	2,06	0,63		

Yaklaşım	Karadeniz Bölgesi	57	2,18	0,68	2,801	0,051
	Güneydoğu Anadolu Bölgesi	21	2,10	0,66		
	Doğu Anadolu Bölgesi	24	2,04	0,50		
	Akdeniz Bölgesi	30	1,88	0,43		
	Ege Bölgesi	25	1,98	0,44		
	Marmara Bölgesi	190	2,81	0,68		
	İç Anadolu Bölgesi	53	2,75	0,63		
Sosyal Destek Arama	Karadeniz Bölgesi	57	2,59	0,61	2,801	0,051
	Güneydoğu Anadolu Bölgesi	21	2,38	0,74		
	Doğu Anadolu Bölgesi	24	2,46	0,58		
	Akdeniz Bölgesi	30	2,58	0,77		
	Ege Bölgesi	25	2,80	0,61		

p<0,05, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Araştırma kapsamında yer alan katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve stresle başa çıkma düzeyleri yaşamlarının büyük çoğunluğunun geçtiği yere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. ($p>0,05$)

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinde depresyon, benlik saygısı ve başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma kapsamında 400 üniversite öğrencisine uygulanan anketler neticesinde araştırma soruları yanıtlanmıştır. Ayrıca, üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş, öğrenim gördükleri bölüm, sınıf, gelir düzeyi, kardeş sayısı, doğum sırası ve yaşadıkları yer değişkeni bakımından depresyon, benlik saygısı ve başa çıkma boyutlarındaki farklılıklar incelenmiştir. Bu bölümde, araştırmada elde edilen sonuçların, daha önce yapılan benzer çalışmalarla karşılaştırılması ve sonuçların değerlendirilmesi yer almaktadır. İlk olarak, üniversite öğrencilerinin depresyon, benlik saygısı ve başa çıkma boyutları arasındaki bulgular tartışılmıştır. İkinci olarak, depresyon, benlik saygısı ve başa çıkma boyutlarının sosyodemografik değişkenler bakımından farklılaşmasına ilişkin bulgular ilgili literatür çerçevesinde tartışılmıştır.

5.1. Üniversite Öğrencilerinin Depresyon, Benlik Saygısı ve Stresle Başa Çıkma Boyutları Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular ve Yorumu

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin depresyon, benlik saygısı ve stresle başa çıkma boyutları arasındaki ilişkiye yönelik bulgular incelendiğinde, katılımcıların depresyon puanları ile benlik saygısı puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki saptanmıştır. Araştırmada kullanılan benlik saygısı ölçüm aracında yükselen puanlar düşük benlik saygısına işaret etmektedir. Bu doğrultuda, depresyon puanları arttıkça benlik saygısının anlamlı ölçüde düşüş gösterdiği söylenebilir. Araştırmada elde edilen sonucun, daha önce yapılan araştırmalarla uyumluluk gösterdiği görülmektedir. Üniversite öğrencileri arasında depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişki kapsamlı bir şekilde araştırılmıştır. Çalışmalar, öğrenciler arasında benlik saygısı ve depresyon arasında güçlü bir ilişki olduğunu tutarlı bir şekilde göstermiştir. Örneğin, Orth ve arkadaşları (2014) düşük benlik saygısı ve depresyonun kırılganlık modelinin tüm kültürel gruplar arasında tutarlı olmayabileceğini vurgulayarak bu ilişkinin karmaşık doğasına işaret etmiştir. Ayrıca, Nguyen ve arkadaşları (2019) öğrencilerinde düşük benlik saygısının anksiyete, depresyon ve intihar düşüncesi ile ilişkili olduğunu bulmuş ve benlik saygısının ruh sağlığı sonuçları üzerindeki etkisini daha da vurgulamıştır. Ayrıca, araştırmalar

çeşitli faktörler ve depresyon arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolünü araştırmıştır. Gebregergis ve arkadaşları (2019), Çin'de öğrenim gören uluslararası öğrenciler arasında öz yeterlilik ve depresyon arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılık ettiğini göstermiştir. Benzer şekilde, Yu ve Fan (2014) Çinli üniversite öğrencileri arasında kontrol odağı ve depresyon arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılık etkisini incelemiş ve bu değişkenler arasındaki karmaşık etkileşime ışık tutmuştur. Ayrıca, çalışmalar düşük benlik saygısının üniversite öğrencileri arasında depresyon için bir kırılganlık faktörü olarak hizmet edebileceğini göstermiştir. Zheng ve arkadaşları (2014) Çinli üniversite öğrencilerinde düşük benlik saygısının depresyonun farklı belirti boyutlarını nasıl yordadığını ortaya koyan boylamsal bir çalışma yürütmüştür. Bu bulgu, öğrenci popülasyonları arasında depresyonun anlaşılması ve ele alınmasında benlik saygısının önemli bir faktör olarak değerlendirilmesinin önemini vurgulamaktadır. Sonuç olarak, düşük benlik saygısı sürekli olarak depresyonla ilişkilendirilmiştir ve bu popülasyonda depresif semptomları önlemek ve hafifletmek için benlik saygısını hedef alan müdahalelere duyulan ihtiyacı vurgulamaktadır.

Depresyon ve stresle başa çıkma boyutları arasındaki ilişkiye yönelik bulgular incelendiğinde, olumlu başa çıkma boyutlarının (kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama) depresyon ile negatif yönlü ve anlamlı ilişkilidir. Öte yandan, olumsuz başa çıkma boyutlarının (çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım) depresyon ile pozitif yönlü ve anlamlı ilişkisi olduğu saptanmıştır. Elde edilen sonuçların ilgili literatürle uyumluluk gösterdiği görülmektedir. Nitekim, çökkün duygu durum ile karakterize depresyonun kişilerin olumsuz veya problemlili durumlarla baş etme kapasitesini kısıtlayabilecek bir deneyim olduğu bilinmektedir. Bu bağlantı dolayısıyla, kişilerin uyumsuz başa çıkma becerilerinin olumsuz duygu durum ile pozitif yönlü bir bağlantısı olması beklenmektedir. Aynı şekilde, kişinin daha işlevsel ve uyumlu başa çıkma becerilerini olumsuz duygu durum deneyimlediği esnada devreye sokması ihtimali düşüş göstereceğinden, söz konusu bağlantılar hem kuramsal hem de pratik anlamda tutarlılık göstermektedir. Daha önce yapılan araştırmalar ele alındığında da benzer sonuçların elde edildiği görülmektedir. Üniversite öğrencileri arasında adaptif ve maladaptif başa çıkma stratejileri ile depresyon arasındaki ilişki kapsamlı bir şekilde araştırılmıştır. Çalışmalar, başa çıkma mekanizmalarının ruh sağlığı sonuçlarını, özellikle de öğrenciler arasındaki

depresif semptomları nasıl etkilediğini araştırmıştır. Deasy ve arkadaşları (2014), üniversite yıllarında öğrencilerin sıkıntılarını ve uyumsuz başa çıkma yöntemlerini azaltmak için başa çıkma stratejilerini anlamının önemini vurgulayan karma yöntemli bir çalışma yürütmüştür. Benzer şekilde, Dyson & Renk (2006) üniversite yaşamına uyum sağlayan birinci sınıf öğrencileri arasında stres faktörleri ve depresif belirtiler arasındaki ilişkide başa çıkma stratejilerinin aracı rol oynayabileceğini bulmuştur. Freyhofer ve arkadaşları (2021) tarafından yapılan araştırma, uyumsuz başa çıkmanın öğrenciler arasında depresyon, anksiyete ve stresi önemli ölçüde yordadığını öne sürmüştür. Buna karşılık, uyumlu başa çıkma bu değişkenler için anlamlı bir yordama göstermemiştir. Bu durum, başa çıkma stratejilerinin seçiminin üniversite öğrencileri arasında ruh sağlığı sonuçları açısından kritik bir rol oynadığını göstermektedir. Ayrıca, çalışmalar uyumsuz başa çıkma stratejilerinin öğrenciler arasında daha yüksek düzeyde depresif belirtilerle bağlantılı olduğunu göstermiştir. Örneğin, Sawhney ve arkadaşları (2018) Hintli üniversite öğrencileri arasında depresif belirtiler ile uyumsuz başa çıkma stratejileri arasında güçlü bir ilişki olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde, Zong ve arkadaşları (2010), depresif semptomları olan lisans öğrencilerinin akranlarına kıyasla uyumsuz başa çıkma yöntemlerini kullanmaya daha meyilli olduğunu keşfetmiştir. Sonuç olarak, literatür üniversite öğrencileri tarafından kullanılan başa çıkma stratejilerinin seçiminin depresyon düzeylerini derinden etkileyebileceği fikrini desteklemektedir. Uyumsuz başa çıkma stratejileri genellikle artan depresif belirtilerle ilişkilidir ve öğrencilerin iyi oluşunu artırmak için uyumlu başa çıkma mekanizmalarını teşvik etmenin öneminin altını çizmektedir.

Benlik saygısı ve stresle başa çıkma boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde ise, düşük benlik saygısı ile olumsuz başa çıkma (çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım) arasında anlamlı bir ilişki olduğu; yüksek benlik saygısı ile olumlu başa çıkma (kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama) arasında anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Elde edilen sonucun daha önce yapılan araştırmalarla uyumluluk gösterdiği görülmektedir. Benlik saygısı ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki kapsamlı bir şekilde incelenmiştir. Lo (2002), hemşirelik lisans öğrencileri arasında pozitif benlik saygısı ile proaktif başa çıkma davranışları arasında anlamlı bir ilişki keşfetmiştir. Servidio ve arkadaşları (2018), benlik saygısı ve internet bağımlılığı arasındaki bağlantıda başa çıkma stratejilerinin aracı rolünü

araştırmış ve başa çıkma mekanizmalarının bağımlılık davranışları üzerindeki etkisini vurgulamıştır. Wongtongkam (2019), başa çıkma, benlik saygısı ve sosyal desteğin lisans öğrencileri arasındaki duygusal sıkıntı üzerindeki etkisini araştırmış ve bu değişkenlerin birbiriyle bağlantılı olduğunu vurgulamıştır. Zhai ve arkadaşları (2015), düşük benlik saygısı ile olumsuz başa çıkma stratejileri arasında, özellikle erkeklerde, benlik saygısının başa çıkma davranışları üzerindeki etkisine işaret eden bir bağlantı olduğunu belirtmiştir. Ayrıca, Çolakkadıoğlu ve arkadaşları (2017) özgüvenli, iyimser ve sosyal destekli başa çıkma tarzları ile benlik saygısı arasında pozitif ilişkiler tespit ederken, çaresiz ve boyun eğici başa çıkma tarzları ile negatif ilişkiler bulmuştur. Bu çalışmalar, benlik saygısı ve başa çıkma stratejileri arasındaki karmaşık etkileşimi toplu olarak ortaya koymakta ve bu faktörlerin üniversite öğrencileri arasında psikolojik iyi oluşu ve davranışları etkilemek için nasıl etkileşime girdiğini anlamının önemini vurgulamaktadır.

5.2. Sosyodemografik Değişkenler Bakımından Depresyon Puanlarının Farklılaşmasına İlişkin Bulgular ve Yorumu

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin cinsiyetine göre depresyon puanlarındaki farklılaşma incelendiğinde, kadın ve erkek öğrencilerin depresyon puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır. Daha önce yapılan araştırmalarda ise farklı bulguların elde edildiği görülmektedir. Örneğin, Ghaedi ve Kosnin (2014) tarafından yapılan çalışma, kız öğrenciler arasında depresyon düzeyinin erkeklere kıyasla çok daha sık olduğunu bulmuştur. Benzer şekilde, Aniebue ve Onyema (2008) tarafından yapılan çalışmada, anlamlı olmamakla birlikte, kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek depresyon düzeyine sahip olduğu bildirilmiştir. Ayrıca, Algarni (2020) tarafından yapılan çalışma, kız öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla şiddetli ve orta düzeyde kaygı yaşama olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bu çalışmalar toplu olarak, üniversite öğrencileri arasında depresyonda cinsiyet farklılıkları olduğunu ve kadınların genellikle erkeklere kıyasla daha yüksek depresyon seviyeleri sergilediğini göstermektedir. Türkiye’de yapılan araştırmalarda da kadınların depresyon puanlarının erkeklere kıyasla daha yüksek olduğuna dair araştırma bulguları mevcuttur. Açıkğöz ve meslektaşları (2018) tarafından yapılan araştırmada, üniversitede okuyan kadınların depresyon puanlarının erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu ve kadın cinsiyetinin depresyonun belirleyicilerinden biri olduğu belirtilmiştir. Aynı şekilde, Çelik ve

meslektaşları (2016) ve Güler ve meslektaşları (2014) tarafından yapılan araştırmalarda da üniversitede okuyan kadınların depresyon puanlarının erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Üniversite öğrencilerinin yaşına göre depresyon puanlarındaki farklılaşma incelendiğinde, öğrencilerin yaş gruplarına göre depresyon puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır. Benzer şekilde, üniversite öğrencilerinin bölümüne ve sınıfına göre depresyon puanlarındaki farklılaşma incelendiğinde, öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüme göre depresyon puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır. Daha önce yapılan bir araştırmada, Flesch ve diğerleri (2020), üniversite öğrencileri arasında en yüksek majör depresif epizod prevalansının 21 ila 23 yaş aralığında olduğunu ve 20 yaş ve üzeri daha yaşlı öğrencilerin daha yüksek depresyon prevalansına sahip olduğunu saptamıştır.

Üniversite öğrencilerinin kardeş sayısı ve doğum sırasına göre depresyon puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Üniversite öğrencilerinin gelir düzeyine göre depresyon puanlarındaki farklılaşma incelendiğinde, öğrenciler arasında düşük gelir düzeyindekilerin depresyon puanları orta ve yüksek gelir düzeyindekilere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Daha önce yapılan araştırmalarda benzer bulguların elde edildiği görülmektedir. Kundu ve arkadaşlarının (2021) araştırmasında, düşük gelirli ailelerden gelmenin lisansüstü üniversite öğrencileri arasında depresif belirtiler için potansiyel bir risk faktörü olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, Heliyon (2021), üniversite öğrencileri arasında gelir düzeyi ve depresyon arasında bağlantı olduğunu ve özellikle düşük gelirli aileler ile lisansüstü öğrenciler arasında depresif belirtiler arasında anlamlı ilişki olduğunu belirtmiştir.

Üniversite öğrencilerinin medeni durumuna göre depresyon puanlarındaki farklılaşma incelendiğinde, öğrencilerin medeni durumuna göre depresyon puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır. Aboderin & Govender (2023) tarafından yapılan benzer bir çalışmada, medeni durumun, depresyon da dahil olmak üzere psikolojik iyi oluşun göstergesi olabilecek akademik performansını etkilediğini ve evli bireylerin sosyal desteğinin daha yüksek oluşunun koruyucu faktör olabileceği belirtilmiştir. Türkiye'de yapılan çalışmalarda medeni durum ile depresyon arasında bir ilişki olduğunu gösteren kanıtlar bulunmaktadır.

Yakut ve arkadaşları (2021) Türkiye'de medeni durum ile mutluluk arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulmuş ve evli bireylerin evli olmayanlara göre daha mutlu olduğunu göstermiştir. İslam ve arkadaşları (2016), Türkiye'deki evli kadınlar arasında evlilik memnuniyetinin depresyonun önemli bir yordayıcısı olduğunu vurgulamıştır.

Üniversite öğrencilerinin yaşamının çoğunu geçirdiği bölgeye göre depresyon puanlarındaki farklılaşma incelendiğinde, öğrencilerin yaşadığı yere göre depresyon puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır. Bu araştırmaya benzer çalışmanın kısıtlı olduğu görülmüştür. Öte yandan, katılımcıların yanıtları çerçevesinde yanıtların homojen dağılım göstermemesi sebebiyle sonuçların anlamlı çıkmadığı düşünülebilir.

5.3. Sosyodemografik Değişkenler Bakımından Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular ve Yorumu

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin cinsiyetine göre benlik saygısı puanlarındaki farklılaşma incelendiğinde, kadınların benlik saygısı puanlarının erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptamıştır. Benlik saygısı puanları düştükçe benlik saygısı düzeyleri düşüş göstermektedir. Kadın üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri erkek öğrencilere kıyasla daha düşük bulunmuştur. Daha önce yapılan araştırmalarda farklı bulguların elde edildiği görülmektedir. Örneğin, Çivitci (2010) mesleki benlik saygısının kız öğrencilerde erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğunu bulmuş, kız öğrencilerin akademik başarı düzeylerinin yüksek oluşunun benlik saygısı düzeylerini etkileyebileceğini düşündürmüştür. Ayrıca, Kumar (2017) kız öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek özgüven sergilediklerini gözlemlemiş ve cinsiyet ve akademik uzmanlaşmaya dayalı olarak özgüvende potansiyel farklılıkların altını çizmiştir. Bu çalışmalar toplu olarak, benlik saygısı düzeylerinin öğrenciler arasında çalışma alanlarına göre değişebileceğini göstermektedir. Benzer bulguların elde edildiği araştırmalar incelendiğinde, kadın üniversite öğrencilerinin, erkek öğrencilere kıyasla daha düşük benlik saygısı puanlarına sahip oldukları sürekli olarak bildirilmektedir (Bleidorn ve diğerleri, 2016; Ho ve Hoang, 2021; Subon ve diğerleri, 2020).

Üniversite öğrencilerinin yaşına göre benlik saygısı puanlarındaki farklılaşma incelendiğinde, öğrencilerin yaş gruplarına göre benlik saygısı puanlarında

istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır. Bu bulgu, üniversite öğrencileri arasındaki özsaygı düzeylerinin farklı yaş grupları arasında önemli ölçüde farklılık göstermeyebileceğini düşündürmektedir. Kling ve diğerleri (1999) tarafından yürütülen çalışma, yaşınl anlamlı bir ikinci dereceden etkisinin olduğunu vurgulamış ve en önemli etkinin geç ergenlik döneminde ortaya çıktığını göstermiştir. Bu durum, yaşınl benlik saygısını bir dereceye kadar etkileyebileceğini, ancak üniversite öğrencileri arasında benlik saygısı puanlarındaki farklılıkların yaşla ilgili faktörlere atfedilemeyeceğini göstermektedir.

Üniversite öğrencilerinin bölümüne göre benlik saygısı puanlarındaki farklılaşma incelendiğinde, öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüme göre benlik saygısı puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Tıp fakültesi öğrencilerinin diğer bölümlerdeki öğrencilere kıyasla daha düşük benlik saygısı düzeyine sahip oldukları saptanmıştır. Daha önce yapılan araştırmalar incelendiğinde, bu araştırmanın sonuçlarıyla uyumlu bulguların elde edildiği görülmektedir. Tıp fakültesinde okuyan kadın üniversite öğrencilerinin diğer öğrencilere kıyasla daha düşük benlik saygısına sahip olduğu bildirilmiştir (Mirzaei-Alavijeh vd., 2018). Bu durumun, Tıp Fakültesi öğreniminin getirmesi muhtemel zorluklar, ders yükü ve başarılı diğer öğrencilerin varlığı ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Türkiye’de yapılan benzer bir çalışmada, Güler ve meslektaşları (2014), Tıp fakültesi öğrencileri arasında, kızların erkeklere göre depresyon puanlarının daha yüksek olduğunu saptamıştır.

Üniversite öğrencilerinin sınıfa göre benlik saygısı puanlarındaki farklılaşma incelendiğinde, öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıfa göre benlik saygısı puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır. Bu bulgu, akademik seviyenin veya öğrenim yılının üniversite öğrencilerinin benlik saygısı seviyelerini önemli ölçüde etkilemediğini göstermektedir. Bulgular, benlik saygısı puanlarının farklı akademik sınıflar veya yıllar arasında nispeten tutarlı kaldığını göstermekte ve üniversite öğrencilerinde benlik saygısının istikrarını vurgulamaktadır.

Üniversite öğrencilerinin kardeş sayısına göre benlik saygısı puanlarındaki farklılaşma incelendiğinde, öğrencilerin kardeş sayısına göre benlik saygısı puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır. Bu durum, kardeşlerin varlığının ya da yokluğunun üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir. Milevsky'nin

(2005) beliren yetişkinlik döneminde kardeş desteğinin etkileri üzerine yaptığı araştırmada, akran ilişkilerinin yeterli ve işlevsel olmadığı durumlarda kardeşlerden destek almanın tercih edildiği, ancak bu desteğin olumsuz akran ilişkilerinin etkilerini tamamen ortadan kaldıramayabileceğini ileri sürmüştür. Dolayısıyla, kardeş desteği üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerini etkilemede önemli bir faktör olmayabilir. Benzer şekilde, üniversite öğrencilerinin doğum sırasına göre benlik saygısı puanlarındaki farklılaşma incelendiğinde, öğrencilerin doğum sırasına göre benlik saygısı puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Üniversite öğrencilerinin gelir düzeyine göre benlik saygısı puanlarındaki farklılaşma incelendiğinde, öğrenciler arasında düşük gelir düzeyindekilerin benlik saygısı puanları orta ve yüksek gelir düzeyindekilere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Düşük gelir düzeyindeki öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri orta ve yüksek gelir düzeyindekilere kıyasla daha düşüktür. Smith ve arkadaşları (2002), üniversite öğrencileri arasında gelir düzeyi ile benlik saygısı puanları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Bulgular, düşük gelirli öğrencilerin benlik saygısı puanlarının orta ve yüksek gelirli öğrencilerin puanlarından anlamlı derecede yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışma, düşük gelirli öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin orta ve yüksek gelirli öğrencilerden daha düşük olduğu iddiasını desteklemektedir.

Üniversite öğrencilerinin medeni durumuna göre benlik saygısı puanlarındaki farklılaşma incelendiğinde, öğrencilerin medeni durumuna göre benlik saygısı puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir. Bekar katılımcıların evlilere kıyasla daha düşük benlik saygısı bildirdiği görülmüştür. Özellikle, bekâr katılımcıların evli katılımcılara kıyasla daha düşük benlik saygısı bildirdikleri görülmüştür. Bu çalışmalar, medeni durumun üniversite öğrencileri arasında benlik saygısı düzeyleri üzerindeki etkisini vurgulamakta ve medeni durumun benlik saygısını etkileyen önemli bir faktör olduğunu göstermektedir.

Üniversite öğrencilerinin yaşadığı bölgeye göre benlik saygısı puanlarındaki farklılaşma incelendiğinde, öğrencilerin yaşadığı yere göre benlik saygısı puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır. Bu durum, ister kentsel ister kırsal olsun, ikamet edilen yerin üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir.

5.4. Sosyodemografik Değişkenler Bakımından Stresle Başa Çıkma Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular ve Yorumu

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin cinsiyetine göre stresle başa çıkma puanlarındaki farklılaşma incelendiğinde, kadın ve erkek öğrencilerin başa çıkma puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım erkek öğrencilerde daha yüksek; çaresiz yaklaşım ve sosyal destek arama boyutları ise kadın öğrencilerde anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Guszowska ve diğerleri (2016), beden eğitimi bölümündeki kız öğrencilerinin uyumsuz başa çıkma stratejilerini tercih ettiklerini bulmuştur. Ancak bu tercihe rağmen kız öğrenciler erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek not ortalamaları elde etmiştir. Bu çalışma, kadınların uyumsuz başa çıkma stratejilerini erkeklerden daha sık kullanma eğiliminde olduğu iddiasını desteklemektedir. Dolayısıyla, Guszowska ve diğerleri (2016) tarafından yapılan çalışma, özellikle üniversite öğrencileri arasında başa çıkma stratejilerindeki cinsiyet farklılıklarını ele aldığından ve kadınların erkeklere kıyasla uyumsuz başa çıkma stratejilerini daha fazla tercih ettiğini gösterdiğinden, yapılan bu araştırmanın sonuçlarıyla tutarlıdır. Türkiye’de yapılan araştırmalar incelendiğinde, Büyükaşahin (2008), Türk üniversite öğrencileri arasında cinsiyetin başa çıkma stratejilerini etkilediğini bulmuştur. Kız öğrencilerin başa çıkma becerilerinin erkeklere kıyasla daha işlevsel olduğunu saptamıştır. Ayrıca, Öngen (2006) ve Yılmaz ve meslektaşları (2015), Türk ergenler arasında başa çıkma stratejileri ve depresyon arasındaki ilişkileri incelemiş ve hem kız hem erkek öğrencilerin işlevsel olmayan başa çıkma becerileri ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır.

Üniversite öğrencilerinin yaşına göre başa çıkma puanlarındaki farklılaşma incelendiğinde, öğrencilerin yaş gruplarına göre başa çıkma puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Olumlu başa çıkma boyutlarından kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşımın yaş ilerledikçe yükseliş gösterdiği görülmektedir. Monteiro ve diğerleri (2014) tarafından yapılan çalışma, Botsvana’daki üniversite öğrencileri arasında cinsiyet, yaş ve duygu düzenlemenin başa çıkma üzerindeki etkisine odaklanmıştır. Çalışma, başa çıkma stratejilerinin yaş gruplarına göre değiştiğini, orta yaşlı ve yaşlı yetişkinlerin genç yetişkinlere göre daha etkili başa çıkma kaynakları bildirdiğini ortaya koymuştur. Bu durum, ileri

yaşların üniversite öğrencileri arasında uyumlu başa çıkma ile ilişkili olduğunu gösteren araştırmayla uyumludur.

Üniversite öğrencilerinin bölümüne ve sınıfa göre başa çıkma puanlarındaki farklılaşma incelendiğinde, öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüme göre başa çıkma puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır. Bu araştırmaya benzer bir çalışmaların kısıtlı olduğu görülmektedir. Öte yandan, katılımcıların yanıtları çerçevesinde yanıtların homojen dağılım göstermemesinin anlamlı saptanmayan sonuç üzerinde bir etkisi olabileceği tahmin edilmektedir.

Üniversite öğrencilerinin kardeş sayısına ve doğum sırasına göre başa çıkma puanlarındaki farklılaşma incelendiğinde, öğrencilerin kardeş sayısına göre başa çıkma puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Üniversite öğrencilerinin gelir düzeyine göre başa çıkma puanlarındaki farklılaşma incelendiğinde, öğrenciler arasında yüksek gelir düzeyindeki öğrencilerin kendine güvenli yaklaşım boyutunda anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Tully, (2004) tarafından yapılan çalışmada, ekonomik düzeyi iyi-orta olan öğrencilerin, gelir düzeylerini kötü olarak algılayanlara kıyasla psikolojik sağlık ve mizah açısından daha yüksek başa çıkma düzeyleri sergiledikleri bulunmuştur. Bu çalışma, yüksek gelir düzeyine sahip öğrencilerin kendine güvenli yaklaşım boyutunda anlamlı derecede daha yüksek puan aldıkları iddiasını desteklemektedir.

Üniversite öğrencilerinin medeni durumuna göre başa çıkma puanlarındaki farklılaşma incelendiğinde, öğrencilerin medeni durumuna göre başa çıkma puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Kendine güvenli yaklaşım boyutu evli öğrencilerde daha yüksek bulunurken, çaresiz yaklaşım boyutu bekar öğrencilerde anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Medeni durumun yaklaşıma ve kaçınma başa çıkma stratejilerinde anlamlı bir faktör olmadığı, ancak sosyal destek başa çıkma stratejisinde anlamlı olduğu daha önceki çalışmalarda bulunmuştur. Bu çalışma, medeni durumun üniversite öğrencileri arasında başa çıkma stratejilerini nasıl etkileyebileceğine dair içgörü sağlamaktadır.

Üniversite öğrencilerinin yaşadığı bölgeye göre başa çıkma puanlarındaki farklılaşma incelendiğinde, öğrencilerin yaşadığı yere göre başa çıkma puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır. Bu araştırmaya benzer bir

Çalışmanın daha önce yapılmadığı görülmektedir. Öte yandan, katılımcıların yanıtları çerçevesinde yanıtların homojen dağılım göstermemesinin anlamlı saptanmayan sonuç üzerinde bir etkisi olabileceği tahmin edilmektedir.



SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Katılımcıların depresyon puanları ile benlik saygısı puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki saptanmıştır. Araştırmada kullanılan benlik saygısı ölçüm aracında yükselen puanlar düşük benlik saygısına işaret etmektedir. Bu doğrultuda, depresyon puanları arttıkça benlik saygısının anlamlı ölçüde düşüş göstermektedir.

Depresyon ve başa çıkma boyutları arasındaki ilişkiye yönelik bulgular incelendiğinde, olumlu başa çıkma boyutlarının (kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama) depresyon ile negatif yönlü ve anlamlı ilişkilidir. Öte yandan, olumsuz başa çıkma boyutlarının (çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım) depresyon ile pozitif yönlü ve anlamlı ilişkisi olduğu saptanmıştır.

Benlik saygısı ve başa çıkma boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde ise, düşük benlik saygısı ile olumsuz başa çıkma (çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım) arasında anlamlı bir ilişki olduğu; yüksek benlik saygısı ile olumlu başa çıkma (kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama) arasında anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır.

Üniversite öğrencilerinin cinsiyetine göre depresyon puanlarındaki farklılaşma incelendiğinde, kadın ve erkek öğrencilerin depresyon puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Üniversite öğrencilerinin yaşına göre depresyon puanlarındaki farklılaşma incelendiğinde, öğrencilerin yaş gruplarına göre depresyon puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Üniversite öğrencilerinin bölümüne göre depresyon puanlarındaki farklılaşma incelendiğinde, öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüme göre depresyon puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Üniversite öğrencilerinin sınıfa göre depresyon puanlarındaki farklılaşma incelendiğinde, öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıfa göre depresyon puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Üniversite öğrencilerinin kardeş sayısına göre depresyon puanlarındaki farklılaşma incelendiğinde, öğrencilerin kardeş sayısına göre depresyon puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Üniversite öğrencilerinin doğum sırasına göre depresyon puanlarındaki farklılaşma incelendiğinde, öğrencilerin doğum sırasına göre depresyon puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Üniversite öğrencilerinin gelir düzeyine göre depresyon puanlarındaki farklılaşma incelendiğinde, öğrenciler arasında düşük gelir düzeyindekilerin depresyon puanları orta ve yüksek gelir düzeyindekilere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin medeni durumuna göre depresyon puanlarındaki farklılaşma incelendiğinde, öğrencilerin medeni durumuna göre depresyon puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Üniversite öğrencilerinin yaşadığı yere göre depresyon puanlarındaki farklılaşma incelendiğinde, öğrencilerin yaşadığı yere göre depresyon puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin cinsiyetine göre benlik saygısı puanlarındaki farklılaşma incelendiğinde, kadınların benlik saygısı puanlarının erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Kadın üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri erkek öğrencilere kıyasla daha düşük bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin yaşına göre benlik saygısı puanlarındaki farklılaşma incelendiğinde, öğrencilerin yaş gruplarına göre benlik saygısı puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Üniversite öğrencilerinin bölümüne göre benlik saygısı puanlarındaki farklılaşma incelendiğinde, öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüme göre benlik saygısı puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Tıp fakültesi öğrencilerinin diğer bölümlerdeki öğrencilere kıyasla daha düşük benlik saygısı düzeyine sahip oldukları saptanmıştır.

Üniversite öğrencilerinin sınıfa göre benlik saygısı puanlarındaki farklılaşma incelendiğinde, öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıfa göre benlik saygısı puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Üniversite öğrencilerinin kardeş sayısına göre benlik saygısı puanlarındaki farklılaşma incelendiğinde, öğrencilerin kardeş sayısına göre benlik saygısı puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Üniversite öğrencilerinin gelir düzeyine göre benlik saygısı puanlarındaki farklılaşma incelendiğinde, öğrenciler arasında düşük gelir düzeyindekilerin benlik saygısı puanları orta ve yüksek gelir düzeyindekilere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin medeni durumuna göre benlik saygısı puanlarındaki farklılaşma incelendiğinde, öğrencilerin medeni durumuna göre benlik saygısı puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir. Bekar katılımcıların evlilere kıyasla daha düşük benlik saygısı bildirdiği görülmüştür.

Üniversite öğrencilerinin yaşadığı yere göre benlik saygısı puanlarındaki farklılaşma incelendiğinde, öğrencilerin yaşadığı yere göre benlik saygısı puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Kadın ve erkek öğrencilerin başa çıkma puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım erkek öğrencilerde daha yüksek; çaresiz yaklaşım ve sosyal destek arama boyutları ise kadın öğrencilerde anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin yaşına göre başa çıkma puanlarındaki farklılaşma incelendiğinde, öğrencilerin yaş gruplarına göre başa çıkma puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Olumlu başa çıkma boyutlarından kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşımın yaş ilerledikçe yükseliş gösterdiği görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin bölümüne göre başa çıkma puanlarındaki farklılaşma incelendiğinde, öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüme göre başa çıkma puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Üniversite öğrencilerinin sınıfa göre başa çıkma puanlarındaki farklılaşma incelendiğinde, öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıfa göre başa çıkma puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Üniversite öğrencilerinin kardeş sayısına göre başa çıkma puanlarındaki farklılaşma incelendiğinde, öğrencilerin kardeş sayısına göre başa çıkma puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Üniversite öğrencilerinin doğum sırasına göre başa çıkma puanlarındaki farklılaşma incelendiğinde, öğrencilerin doğum sırasına göre başa çıkma puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Üniversite öğrencilerinin gelir düzeyine göre başa çıkma puanlarındaki farklılaşma incelendiğinde, öğrenciler arasında yüksek gelir düzeyindeki öğrencilerin kendine güvenli yaklaşım boyutunda anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldıkları görülmüştür.

Üniversite öğrencilerinin medeni durumuna göre başa çıkma puanlarındaki farklılaşma incelendiğinde, öğrencilerin medeni durumuna göre başa çıkma puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Kendine güvenli yaklaşım boyutu evli öğrencilerde daha yüksek bulunurken, çaresiz yaklaşım boyutu bekar öğrencilerde anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin yaşadığı yere göre başa çıkma puanlarındaki farklılaşma incelendiğinde, öğrencilerin yaşadığı yere göre başa çıkma puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Bu araştırma sonucunda ileride yapılacak araştırmalara yönelik öneriler aşağıda sıralanmıştır:

Üniversite öğrencileri arasında depresyon, benlik saygısı ve başa çıkma arasındaki ilişkiyi keşfetmek için, ilgili çeşitli çalışmalardan elde edilen içgörüler entegre edilerek bir çalışma tasarlanabilir. Örneğin, üniversite öğrencileri arasında depresyonla ilişkili olarak stres faktörlerini ve benlik algısını anlamının öneminde yaşam tarzına ilişkin değişkenler ele alınabilir. Öte yandan, duygusal başa çıkma becerilerinin depresif eğilimleri azaltmadaki rolünü vurgulayarak, başa çıkma mekanizmalarını hedef alan müdahalelerin depresyon yaşayan öğrenciler için faydalı olabileceğini düşünülmektedir. Ayrıca, öğrencilerde algılanan stres, başa çıkma stratejileri ve depresif belirtiler arasında anlamlı bir ilişki tespit ederek depresyonla mücadelede başa çıkma mekanizmalarının dikkate alınması gereklidir. Sonuç olarak, üniversite öğrencileri arasında depresyon, benlik saygısı ve başa çıkma arasındaki ilişkiye odaklanan bir çalışma, kapsamlı bir araştırma tasarlamak için mevcut

araştırmalardan yola çıkararak daha geniş örneklemli araştırmalar yürütülebilir. Yapılacak araştırmalar, başa çıkma stratejilerinin etkisini göz önünde bulundurarak, bu popülasyonda depresyonu yönetmek için etkili müdahaleler hakkında değerli bilgiler sağlayabilir.



KAYNAKÇA

- Abdullayev, K. (2019). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma biçimleri ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 586367).
- Aboderin, O. and Govender, D. (2023). Predictors of academic performance of distance e-learners in a nigerian university. *International Journal of Research in Business and Social Science* (2147-4478), 12(1), 296-307. Erişim adresi: <https://doi.org/10.20525/ijrbs.v12i1.2296>
- Açıkgöz A, Dayı A, & Binbay T. (2018). Üniversitede okuyan kız öğrencilerde depresyon prevalansı ve ilişkili faktörler. *Çukurova Medical Journal*, 43(1), 131-40.
- Açıkgöz, H. (2017). *Çalışan kadınların benlik kavramı ile depresyon durumunun incelenmesi benlik kavramı ve ideal benlik kavramı arasındaki fark ile depresyon durumunun değişkenler açısından belirlenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 460741).
- Akman, S. (2004). Stresin nedenleri ve açıklayıcı kuramlar. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34-35), 40-56.
- Albayrak, E. Ö. ve Ceylan, M. E. (2004). Depresyon etiyolojisinde nörobiyolojik etkenler. *Düşünen Adam*, 17(1), 27-33. Erişim adresi: <http://psikiyatridizini.net/viewarticle.aspx?articleid=780>
- Algarni, F. (2020). Gender differences in scores of anxiety and depression among physical therapy students of saudi arabia: a cross-sectional study. *International Journal of Physiotherapy and Research*, 8(4), 3537-3546. <https://doi.org/10.16965/ijpr.2020.145>
- Alşen, S. (2012). *Çocuklar için depresyon değerlendirme ölçeği-gözden geçirilmiş formunun Türkçe uyarlamasının Türk popülasyonundaki ergenlerde psikometrik özellikleri* (Uzmanlık tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 319126).
- Altıntaş, E. ve Gültekin, M. (2014). *Psikolojik danışma kuramları*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Amer, A. (2015). *Psychological stress and its relation to self- esteem in diabetics* (Master's thesis) Kasdi Merbah Ouargla University, Algeria.
- American Psychological Association. (2012). Aging and depression. <http://www.apa.org/topics/aging-end-life/depression>.
- Anderson, J. and Olnhausen, K. (1999). Adolescent self-esteem: a foundational disposition. *Nursing Science Quarterly*, 12(1), s. 62-67. Erişim adresi: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11847654/>

- Andre, C. and Lelord, F. (2002). *Kendine saygı*. (İ. Yerguz, Çev.). İstanbul: İletişim Yayınları.
- Aniebue, P. and Onyema, G. (2008). Prevalence of depressive symptoms among nigerian medical undergraduates. *Tropical Doctor*, 38(3), 157-158. <https://doi.org/10.1258/td.2007.070202>
- Apra, C., Cella, S., Cipriano, A. and Cotrufo, P. (2021, Temmuz). Self-esteem and binge eating among adolescent boys and girls: the role of body disinvestment. *International Journal of Environmental Research and Puplic Health*, 18, s. 1-12. Erişim adresi: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34299947/>
- Arslan, S. S., Alemdaroğlu, İ., Öksüz, Ç., Karaduman, A. A. ve Yılmaz, Ö. T. (2018). Genç bireylerde fiziksel aktivitenin akademik başarı ve depresyon üzerine etkisi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 6(1), 37-42. Erişim adresi: <https://doi.org/10.30720/ered.417878>
- Aslan, G. (2019). *Ev kadınlarının stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Atamtürk, M.S. (2019). *Türk ve Suriyeli çocuklarda benlik saygısı, akran zorbalığı ve sosyal destek* (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 587039).
- Aydın, G. (2017). *Su topu sporcularının stres düzeyi ve problem çözme becerilerinin incelenmesi* (Yüksek lisans Tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 484843).
- Aydın, İ. (2008). *İş yaşamında stres*. Ankara: Pegem Akademi.
- Balcı, A. (2014). *Çalışanlarda stres kaynakları, stresle başa çıkma yöntemleri ve sağlık sektörü* (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 379142).
- Balcı, Ş. ve Baloğlu, E. (2018). Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişki: üniversite gençliği üzerine bir saha araştırması. *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi*, (29), 209-234. Erişim adresi: <https://doi.org/10.16878/gsuilet.500860>
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2008). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2012). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2016). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2018). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Batıgün, A. D. (Ed.). (2020). *Değişen dünyada anormal psikolojisi*. Ankara: Palme Yayınevi.
- Baumrind, D. (1991). Parenting styles and adolescent development. In: J. Brooks, R. Lerner and A. C. Petersen (Ed.), *The encyclopedia on adolescence* (pp. 758-772). New York: Garland.
- Baybek, H. ve Yavuz, S. (2005). Muğla üniversitesi öğrencilerinin benlik saygılarının incelenmesi. *Muğla Üniversitesi SBE Dergisi*, 14, 73-95. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/musbed/issue/23490/250165>
- Bayer, A. (2013). Değişen toplumsal yapıda aile. *Şırnak Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 4(8), ss.101-129. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sirnakifd/issue/11320/135278>
- Bınar, E. S. (2011). *Sığınma evinde kalan kadınların algıladıkları sosyal destek ile stresle başa çıkma tarzları ve umut düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 302884).
- Birkök, C. (2000). Poliste çatışma ve stres yönetimi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 1303-5134. 1-9. Erişim adresi: <https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/158>
- Bleidorn, W., Arslan, R., Denissen, J., Rentfrow, P., Gebauer, J., Potter, J., & Gosling, S. (2016). Age and gender differences in self-esteem—a cross-cultural window. *Journal of Personality and Social Psychology*, 111(3), 396-410. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1037/pspp0000078>
- Boz, A. (2022). *Yetişkin bireylerde benlik saygısı, umut ve yaşam anlamı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 766140).
- Braham, B.J. (1998). *Stres yönetimi*. (V. G. Diker, Çev.). İstanbul: Hayat Yayıncılık.
- Braham, J. B. (2004). *Stres yönetimi: Ateş altında sakin kalabilmek*. (V. G. Diker, Çev.). İstanbul: Hayat Yayınları.
- Burke, M. C. and Pilecki, A. E. (2009). Effects of intrafamilial trauma on the development of self-esteem. *Self-esteem across the lifespan: Issues and Interventions*, 63- 78. Erişim adresi: <https://psycnet.apa.org/record/2009-20948-004>
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel F. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Büyükşahin, A. (2008). Impact of self monitoring and gender on coping strategies in intimate relationships among turkish university students. *Sex Roles*, 60(9-10), 708-720. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1007/s11199-008-9561-9>
- Carnegie, D. (2012). *Stres ve endişeyle başa çıkma yolları* (G. Tokgöz, Çev.). İstanbul: Nemesis Kitap.

- Celik M., Ozcan H., Celik S., Cumurcu B. E., Kalenderoglu A. ve Almış B.H. (2016). Tıp fakültesine başlayan öğrencilerde kaygı ve depresyon düzeyinin eğitim fakültesine başlayan öğrencilerle karşılaştırılması. *AJANS*, 4, 78-85. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/publication/308413548_Comparis_on_of_Anxiety_and_Depression_Levels_of_Newcomer_Medical_Students_with_Education_Faculty_Students
- Cemalcılar, Z., ve Kağıtçıbaşı, Ç. (2008). *Dünden bugüne insan ve insanlar sosyal psikolojiye giriş*. İstanbul: Evrim Yayıncılık.
- Cengiz, D. (2008). Kategorik regresyon analizi ile öğrencilerin benlik algılarını etkileyen özelliklerin belirlenmesi. *Öneri Dergisi*, 8(9), 193-198. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/maruoneri/issue/52306/683203>
- Cevher, F. N. ve Buluş, M. (2007). Benlik kavramı ve benlik saygısı: önemi ve geliştirilmesi. *Akademik Dizayn Dergisi*, 2, 52-64. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/publication/261007088_Cevher_F_N_and_Bulus_M_2007_Benlik_kavrami_and_benlik_saygisi_Onemi_and_gelistirilmesi_Self_concept_and_self_esteem_Their_importance_and_enhancement_Akademic_Design_Journal_2_52-64
- Coie, J. D., Watt, N. F., West, S. G., Hawkins, J. D., Asarnow, J. R., Markman, H. J., Ramey, S. L., Shure, M. B., & Long, B. (1993). The science of prevention: a conceptual framework and some directions for a national research program. *American Psychologist*, 48 (10), 1013–1022.
- Conlan, R. (2001). *Zihnin halleri*. (D. DUMAN, Çev.). Phoenix Yayınları: Ankara.
- Crenshaw, D. A. and Lee, J. (2010). At-risk adolescents: self-esteem, youth violence, and teen pregnancy. *Self-esteem across the lifespan: Issues and interventions*. New York: Routledge/Taylor and Francis Group.
- Çakmak, Ü. (2019), *Benlik saygısının, kişilik özellikleri ve ego kimlik süreci açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 559744).
- Çam, O., Yalçın, N., Demir, B., İnce, Ş., Koçoğlu, Z. ve Sağlam, B. (2018). Öğrenci hemşirelerde profesyonel benlik kavramı ve etkileyen faktörler. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 34(1), 66-78. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/459743>
- Çelik F, Diker E. (2021). Covid-19 sürecinde depresyon, stres, gelişmeleri kaçırma korkusu ve zorlayıcı sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiler. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 8(1): 17-43. Erişim adresi: <https://doi.org/10.31682/ayna.783472>
- Çevik Büyükaşahin, G. ve Atıcı, M. (2009). Lise 3.sınıf öğrencilerinin benlik saygılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, Cilt 6, Sayı 1, ss.339-352. Erişim adresi: <https://j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/507/350>

- Çevik Demir, Ş. (2013). *Ergenlerde benlik saygısı ve dini başa çıkma* (Doktora tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 353418).
- Çiçek, M. E. (2017). *Üniversite öğrencilerinde dikkat eksikliği hiperaktivite düzeyleri ile depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Çiftci, H. (2018). Ergenlerin benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırılması meslek yüksekokulu ve meslek lisesi öğrenciler üzerine bir inceleme. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(68),1648-1665. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/esosder/issue/39008/407284>
- Çivitci, A. (2010). Vocational self-esteem and psychological needs in turkish counseling students. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 32(1), 56-65. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1007/s10447-009-9089-x>
- Çolakkadioğlu, O., Akbaş, T., & Uslu, S. (2017). Comparison between couple attachment styles, stress coping styles and self-esteem levels. *Universal Journal of Educational Research*, 5(12A), 176-187. Erişim adresi: <https://doi.org/10.13189/ujer.2017.051324>
- Çuhadar, D., Güner, İ., Karadağ, G. ve Uçan, Ö. (2008). Gaziantep üniversitesi sağlık yüksekokulu hemşirelik öğrencilerinin benlik saygıları. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 3(7), s. 30-42. Erişim adresi: https://www.academia.edu/3833549/Gaziantep_%C3%9Cniversitesi_Sa%C4%9Flik_Y%C3%BCksekokulu_Hem%C5%9Firelik_%C3%96%C4%9Frenclerinin_Benlik_Saygilari
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda benlik saygısı* (Uzmanlık tezi). Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı.
- Deasy, C., Coughlan, B., Pironom, J., Jourdan, D., & McNamara, P. (2014). Psychological distress and coping amongst higher education students: a mixed method enquiry. *Plos One*, 9(12), e115193. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0115193>
- Demir, A. (2019). *Toplumsal travma yaşamış boşnak ana-babaların çocukları olan üniversite öğrencilerinde benlik saygısı* (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 574850).
- Demir, D. (2001). *Kanserli ergenlerde benlik saygısı* (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 111512).
- Demirtaş, S. (2021). *Üniversite öğrencilerinde yeme tutumu, benlik saygısı, depresyon ve yaşam doyumu düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Haliç Üniversitesi, İstanbul.

- Dilek, H. ve Aksoy, A. (2013). Ergenlerin benlik saygısı ile anne-babalarının benlik saygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 95-109. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1490511>
- Dilmaç, T. ve Seki, B. (2020). Benlik saygısı ve ilişkisel faktörler: bir metaanaliz çalışması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 853-873. Erişim adresi: <https://doi.org/10.37217/tebd.735112>
- Doğan, E. (2009). *Meslek liselerinde çalışan öğretmenlerin üstbiliş becerileri ile sosyal uyumları arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 240255).
- Doğan, M. (2001). Depresyonda bilişsel terapi yaklaşımı: temel boyutlar ve açıklamalar. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(1), 61-103. Erişim adresi: <https://earsiv.anadolu.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11421/526/153747.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Doğan, T. ve Eryılmaz, A. (2013). İki boyutlu benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 107-117. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/pauefd/issue/11110/132826>
- Dokuyan, M. (2016). 12. sınıf öğrencilerinde algılanan anne-baba tutumları ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt 2, Sayı 2, ss.1-21. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/aeusbed/issue/25261/282781>
- Dolgin, K. G. (2014). *Ergenlik psikolojisi* (D. Özen, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Dönmez, A. (2015). Denetim odağı, kendine saygı ve üç değişken: çevre büyüklüğü, yaş, aile ortamı. *Eğitim ve Bilim*, 10(55). Erişim adresi: <https://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/5404>
- Duru, A. (1995). *İlkokul 5. Sınıf öğrencilerinin benlik saygıları ile ana baba tutumları arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi) Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Dyson, R. and Renk, K. (2006). Freshmen adaptation to university life: depressive symptoms, stress, and coping. *Journal of Clinical Psychology*, 62(10), 1231-1244. <https://doi.org/10.1002/jclp.20295>
- Eğin, A. (2015). *Çalışma hayatında iş stresi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Ephesin R. (2000). Stres avcıları. *Güncel Psikoloji Dergisi*, Cilt: 1 (2), 23.
- Erbaş, M. K., Ünlü, H. ve Davarcı, T. (2015). Beden eğitimi öğretmen adaylarının benlik saygısı düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *GEFAD / GUJGEF* 35(2): 267-281. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/77525>

- Erbaş, Ş.S. (2019). *Benlik saygısı ve ego gücünün problem çözme becerisi ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No.544891).
- Ergül, A. (2012). *Çalışma yaşamında stresin bireysel performans üzerindeki etkileri: Eğitim ve sağlık çalışanlarına yönelik bir araştırma* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir.
- Erikson, E.H. (1950). *Childhood and society*. New York: Norton.
- Eriş, Y. (2013). *Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Eroğlu, F. (2008). *Davranış bilimleri* (8. Basım). İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Erözkan, A. (2005). Üniversite öğrencilerinin iletişim becerilerini etkileyen faktörler. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, Cilt 22, Sayı 22, ss.135-149. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1751>
- Erözkan, A. (2005). Üniversite öğrencilerinin kişilerarası duyarlılık ve depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Muğla Üniversitesi SBE Dergisi*, 14, 130-155. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/musbed/issue/23490/250191>
- Ertekin, Y. (1993). *Stres ve yönetim*. Ankara: Türkiye ve Orta Doğu Amme Dairesi Enstitüsü Yayınları.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergenlik döneminde stres ve başa çıkma. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 20-37. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/tr/pub/yyuefd/issue/13712/166011#article_cite
- Felson, R. B., and Zielinski, M. A. (1989). Children's self-esteem and parental support. *Journal of Marriage and the Family*, 727-735. doi:10.2307/352171
- Fink, G. (2017). Stress: Concepts, definition and history. *Neuroscience and Biobehavioral Psychology*, 1-9. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/publication/310767357_Stress_Concepts_Definition_History
- Flesch, B., Houvèssou, G., Munhoz, T. and Fassa, A. (2020). Major depressive episode among university students in southern brazil. *Revista De Saúde Pública*, 54, 11. Erişim adresi: <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2020054001540>
- Flynn, H. K. (2016). "Self-Esteem" in *The Wiley-Blackwell Encyclopedia of Gender and Sexuality Studies* (First Edition). In Nancy A. Naples (Ed).
- Folkman, S. ve Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal Of Health And Social Behavior*, 21(3), 219-239. Erişim adresi: <https://www.jstor.org/stable/2136617>

- Freyhofer, S., Ziegler, N., Jong, E., & Schippers, M. (2021). Depression and anxiety in times of covid-19: How coping strategies and loneliness relate to mental health outcomes and academic performance. *Frontiers in Psychology*, 12. Erişim adresi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.682684>
- Garipoğlu, E. (2007). *Stres yönetimi ve banka alışanları üzerine yapılan bir araştırma* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Niğde Üniversitesi, Niğde.
- Gebregergis, W., Tekie, D., Yikealo, D., & Habte, A. (2019). Antecedents of psychological adjustment of international students studying in china: the roles of self-efficacy and self-esteem. *Open Journal of Social Sciences*, 07(02), 233-254. Erişim adresi: <https://doi.org/10.4236/jss.2019.72019>
- Ghaedi, L. and Kosnin, A. (2014). Prevalence of depression among undergraduate students: gender and age differences. *International Journal of Psychological Research*, 7(2), 38-50. <https://doi.org/10.21500/20112084.657>
- Göker, Z. (2009). *Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu bulunan ocuk ve ergenlerin benlik saygısı ve yaşam kalitesinin değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi). Yüksek ğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 242900).
- Göktaş, A. ve Buldukoğu, K. (2023). Depresyon, psikiyatrik bakım ve model kullanımı: depresyonun roy uyum modeline göre analizi ve hemşirelik süreci. *Hemşirelik Bilimi Dergisi*, 6(1), 55-70. DOI: 10.54189/hbd.1130866
- Greenberger, D. ve Padesky, C. A. (2020). *Evinizdeki terapist* (D. Dağyaran, ev.). İstanbul: Altın Kitaplar.
- Guindon, M. H. (2010). *Self-esteem across the life span: Issues and interventions*. New York: Taylor and Francis.
- Guszkowska, M., Zagrska-Pachucka, A., Kuk, A., & Skwarek, K. (2016). Gender as a factor in differentiating strategies of coping with stress used by physical education students. *Health Psychology Report*, 4(3), 237-245. Erişim adresi: <https://doi.org/10.5114/hpr.2016.57681>
- Güler M., Demirci K., Karakuş K., Kişioğu A.N., Zengin E. ve Yozgat Z. (2014). Sleyman demirel niversitesi tıp fakültesi ğrencilerinde umutsuzluk-depresyon sıklığı ve sosyodemografik özellikler arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Int J Basic Clin Med.*, 2, 32-7. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ijbcm/issue/7992/104930>
- Güler, A. (2013). *rgtsel stres ve sağlık alışanlarında örgütsel stresle başa çıkma yolları (Serinhisar Devlet Hastanesi rneği)* (Yüksek lisans tezi). Yüksek ğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 348318).
- Gümüştekin, E. G. ve ztemiz, A. B. (2004). Örgütsel stres yönetimi ve uçucu personel üzerinde bir uygulama. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari*

Bilimler Fakültesi Dergisi, 23, 61-85. Erişim adresi:
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/erciyesiibd/issue/5880/77808>

Güneş, H. (2022). *Obsesif kompulsif bozukluk tanısı almış bireylerde ana baba tutumu ve benlik saygısı düzeyleri ile obsesif kompulsif bozukluk tanısı almamış bireylerde ana baba tutumu ve benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 735842).

Güney, S. (2006). *Davranış bilimleri*. Ankara: Nobel Yayın ve Dağıtım.

Güney, S. (2009). *Sosyal psikoloji* (1. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Gürel, Ö. (2007). *Görme engelli ergenlerle gören ergenlerin benlik saygısı gelişimlerin karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 207068).

Gürses, İ. ve Kılavuz, M. A. (2011). Erikson'un psiko-sosyal gelişim dönemleri teorisi açısından kuşaklararası din eğitimi ve iletişiminin önemi. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 20(2), 155-166. Erişim adresi:
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/uluifd/issue/13477/162785>

Güven, H. (2020). *Ondokuz mayıs üniversitesi tıp fakültesi pelitköy eğitim aile sağlığı merkezine kayıtlı adölesanlarda benlik saygısı, beden algısı, yeme bozukluğu ve depresyon ilişkisinin incelenmesi* (Tıpta uzmanlık tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 644145).

Güven, H.İ. (2022). *Romantik ilişkilerde psikolojik iyi oluş düzeylerinin benlik saygısı ve yaşam doyumu üzerindeki rolü* (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 729486).

Hallaç, N. (2019). *Spor yapan ve yapmayan kadınların problemli yeme davranışı ve benlik saygısı bakımından irdelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

Hamurcu, P. (2014). *Obez bireylerde benlik saygısı ve beden algısının değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 454993).

Han, G., C. D. Wang, L. Jin and D. Bismar (2022). Insecure attachment, maladaptive perfectionism, self-esteem, depression, and bulimic behaviors for college women: a cross-cultural comparison. *International Journal For The Advancement of Counselling*, 1-23. DOI:10.1007/s10447-021-09462-w

Haq, M. (2016). Association between socio-demographic background and self-esteem of university students. *Psychiatric Quarterly*, 87(4), 755-762. Erişim adresi:<https://doi.org/10.1007/s11126-016-9423-5>

Hart, K. E. (1990). Introducing stress and stress management to managers, *Journal of Managerial Psychology*, 5(2), 9-16. DOI:10.1108/026839490101444423

- Harter, S. (1998). The development of self-representations. In W. Daman, and S. Eisenberg (Eds.), *Handbook of Child Psychology* (5th ed., pp. 553-617). New York, NY: Guilford Press.
- Harter, S. (2006). *The development of self-representations in childhood and adolescence*. In W. Damon and R. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology*. New York: Wiley.
- Helvacı, Ç. F. ve Ç. Hocaoglu. (2016). Major depresif bozukluk. tanımı, etiyolojisi ve epidemiyolojisi: bir gözden geçirme. *Çağdaş Türk Dergisi*, 6(1), 51-66. DOI: 03180
- Hisli N. (1988). Beck depresyon envanterinin geçerliliği üzerine bir çalışma. *Psikoloji Dergisi*, 6(22), 118-126. Erişim adresi: https://www.academia.edu/1472683/Beck_Depresyon_Envanterinin_Ge%C3%A7erli%C4%9Fi_%C3%9Czerine_bir_%C3%87al%C4%B1%C5%9Fma
- Ho, T. and Hoang, T. (2021). Self-esteem and depression among vietnamese university students. *Ued Journal of Social Sciences Humanities and Education*, 11(1), 113-121. Erişim adresi: <https://doi.org/10.47393/jshe.v11i1.927>
- Hollon, S. D., STEWArt, M. O. and Strunk, D. (2006). Enduring effects for cognitive behavior therapy in the treatment of depression and anxiety. *Annual Review of Psychology*, 57, 285–315. <http://dx.doi.org/10.1146/annurev.psych>
- Hooley, J. M., Butcher, J. N., Nock, M. K. And Mineka, S. (2017). *Abnormal psychology* (17. Baskı). London: Pearson Education Limited.
- Islam, A., Efat, S., Yousuf, A., & Islam, S. (2016). Depression of married women: exploring the role of employment status, marital satisfaction and psychological well-being. *Dhaka University Journal of Biological Sciences*, 25(2), 113-121. Erişim adresi: <https://doi.org/10.3329/dujbs.v25i2.46333>
- Işık, Ş. (Ed.). (2013). *Eğitim psikolojisi*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Işık, Ş. (Ed.). (2021). *Psikolojiye giriş*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- İdin, Ş. and Dönmez, İ. (2017). The views of turkish science teachers about gender equity within science education. *Science Education International*, 28(2), 119-127. Erişim adresi: <https://doi.org/10.33828/sei.v28.i2.4>
- İskender, H., E. Dokumacıoğlu, Y. Kanbay ve N. Kılıç. (2018). Üniversite öğrencilerinde sağlıklı yaşam ve depresyon puan düzeyleri ile ilgili faktörlerin belirlenmesi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (4), 414-423. Erişim adresi: <https://doi.org/10.31067/0.2018.64>
- İskit, N. (2008). *Stres yogası*. İstanbul: Turkuaz Yayınevi.
- Jarinto, K. (2010). Eustress: A key to improving job satisfaction and health among Thai managers comparing US, Japanese, and Thai companies using SEM

analysis. Japanese, and Thai Companies Using SEM Analysis. *Available At SSRN*. Erişim adresi: <https://dx.doi.org/10.2139/ssrn.2284310>

Kabalıcı, T. (2008). *Akademik başarının yordayıcısı olarak benlik saygısı. sınav kaygısı ve sosyo-demografik değişkenler* (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 231470).

Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). *Benlik, aile ve insan gelişimi kültürel psikoloji*. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.

Kaner, S. (2000). Ortopedik engelli ve engelli olmayan erkek ergenlerde benlik saygısı ve beden imajı. *Özel Eğitim Dergisi*, 2(4), s. 13-22. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ozelegitimdergisi/issue/17202/179645>

Kang, H., Ko, E., & Kim, H. (2020). The impact of appearance satisfaction and self-esteem on sexual assertiveness among female university students. *Korean Journal of Stress Research*, 28(2), 90-97. Erişim adresi: <https://doi.org/10.17547/kjsr.2020.28.2.90>

Kaplan, H. I. ve Sadock, B. J. (2004). *Klinik psikiyatri* (Ercan Abay, Çev.). İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.

Kapoor, A., Upadhyay M.K. and Saini N.K. (2022). Relationship of eating behavior and self-esteem with body image perception and other factors among female college students of university of delhi. *Journal of Education and Health Promotion*, 11, 80. DOI:10.4103/jehp.jehp_855_21

Kapucı, Ö. (2016). *Üniversite öğrencilerinin depresyon ve anksiyete düzeylerinin internet kullanım amaçları ve akademik başarı açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.

Karadağ, G., Güner, İ., Çuhadar, D. ve Uçan, Ö. (2008). Gaziantep üniversitesi sağlık yüksekokulu hemşirelik öğrencilerinin benlik saygıları. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, Cilt 3, Sayı 7, ss.29-42. Erişim adresi: <https://docplayer.biz.tr/14542788-Gaziantep-universitesi-saglik-yuksekokulu-hemsirelik-ogrencilerinin-benlik-saygilari.html>

Karadavut, Y. (2014). *İlk ve ortaokul yöneticilerinin duygusal zeka yeterlikleri ve stresle başa çıkma yöntemlerinin liderlik stilleri ile ilişkisi* (Doktora Tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 366320).

Karaduman, R. (2021). Nefs, akıl ve gönül kavramlarını id, ego, süperego bağlamında okuma denemesi: fuzûlî divanı örneği. *Kocatepe İslami İlimler Dergisi*, 4(2), 312-328. <https://doi.org/10.52637/kiid.1001869>

Kararımk, Ö. ve Siviş Çetinkaya, R. (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (35). Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/200021>

- Karamustafalıoğlu, O., ve Yumrukçal, H. (2011). Depresyon ve anksiyete bozuklukları. *Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni*, 45(2), 65-74. Erişim adresi: https://jag.journalagent.com/sislietfaltip/pdfs/SETB-14622-REVIEW_ARTICLE-KARAMUSTAFALIOGLU.pdf
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kayaalp, İ. ve Gündüz, B. (2018). Ergenlerin anne baba tutumları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 48, 514-536. DOI: 10.21764/maeuefd.421134
- Kendler, K. S., Hettema, J. M., Butera, F., Gardner, C. O. ve Prescott, C. A. (2003). Life event dimensions of loss, humiliation, entrapment, and danger in the prediction of onsets of major depression and generalized anxiety. *Archives of General Psychiatry*, 60, 789–796. doi:10.1001/archpsyc.60.8.789
- Kesebir, S. (2004). Depresyon ve somatizasyon. *Klinik psikiyatri*, 1, 14-19. Erişim adresi: https://jag.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD_7_50_14_19.pdf
- Kimter, N. (2008). *Benlik saygısı ve dindarlık ilişkisi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Kling, K., Hyde, J., Showers, C., & Buswell, B. (1999). Gender differences in self-esteem: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 125(4), 470-500. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.4.470>
- Köknel, Ö. (2005). *Ruhsal çöküntü depresyon*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Köroğlu, E. (2004). *Depresyon nedir? Nasıl baş edilir?*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Kumar, S. (2017). A study on self esteem among intermediate college students in twin cities hyderabad and secunderabad. *Journal of Management and Science*, 7(1), 27-34. Erişim adresi: <https://doi.org/10.26524/jms.2017.4>
- Kundu, S., Bakchi, J., Banna, M., Sayeed, A., Hasan, M., Abid, M., ... & Khan, S. (2021). Depressive symptoms associated with loneliness and physical activities among graduate university students in bangladesh: findings from a cross-sectional pilot study. *Heliyon*, 7(3), e06401. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06401>
- Lazarus, A. A, ve Lazarus, N. C. (2005). *60 saniyede terapi*. (D. Öztürk, Çev). İstanbul: Yakamoz Yayınları.
- Lieberman, A. F. and Knorr, K. (2007). The impact of trauma: A developmental framework for infancy and adulthood. *Psychiatric Annals*, 37, 416-422. Erişim adresi: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17469301/>
- Lo, R. (2002). A longitudinal study of perceived level of stress, coping and self-esteem of undergraduate nursing students: an australian case study. *Journal of Advanced Nursing*, 39(2), 119-126. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.2000.02251.x>

- Madenoglu, C. (2010). *Eğitim örgütü yöneticilerinin örgütsel stres kaynakları ve stresle başa çıkma tarzlarının benlik saygısı düzeyleriyle olan ilişkisi* (Doktora tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 265707).
- Mazure, C. M. (1998). Life Stressors as risk factors in depression. *Clinical Psychology: Science And Practice*, 5(3), 291. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1998.tb00151.x>
- Mersin, S. ve İbrahimoglu, Ö. (2022). Healing mankind with innocent id, strong ego, and compassionate superego. *Humanistic Perspective*, 4(1), 164-176. <https://doi.org/10.47793/hp.1011979>
- Mete, H. E. (2008). Kronik hastalık ve depresyon. *Klinik Psikiyatri*, 11(3), 3-18. Erişim adresi: https://jag.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD_11_70_3_18.pdf
- Milevsky, A. (2005). Compensatory patterns of sibling support in emerging adulthood: variations in loneliness, self-esteem, depression and life satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(6), 743-755. <https://doi.org/10.1177/0265407505056447>
- Minev, M., Petrova, B., Mineva, K., Petkova, M., Strebkova, R. (2018). Self-Esteem İn Adolescents. *Trakia Journal of Sciences*, 16(2), 114-118. DOI:10.15547/tjs.2018.02.007
- Mirzaei-Alavijeh, M., Rahimi, H., & Jalilian, F. (2018). Self-esteem and academic achievement among students of kermanshah university of medical sciences. *Educational Research in Medical Sciences*, 7(1). Erişim adresi: <https://doi.org/10.5812/erms.79919>
- Monteiro, N., Balogun, S., & Oratile, K. (2014). Managing stress: the influence of gender, age and emotion regulation on coping among university students in botswana. *International Journal of Adolescence and Youth*, 19(2), 153-173. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1080/02673843.2014.908784>
- Morrison, J. (2019). *DSM-5'i kolaylaştıran klinisyenler için tanı rehberi*. (M. Şahin, Çev.). Ankara: Nobel.
- Mruk, C. (2006). *Selfesteem research, theory, and practice: toward a positive psychology of selfesteem*. New York: Springer.
- National Institute Of Mental Health (2013). Depression. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression>
- Nguyen, D., Wright, P., Dedding, C., Pham, T., & Bunders, J. (2019). Low self-esteem and its association with anxiety, depression, and suicidal ideation in vietnamese secondary school students: a cross-sectional study. *Frontiers in Psychiatry*, 10. Erişim adresi: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00698>
- Nho, J., Kim, Y., Jeong, D., Lee, J., Kim, H., Do, S., ... & Shin, J. (2014). Mediating effects of self-esteem in the relationship between body image and depression of female university students. *Journal of the Korean Society of School*

Health, 27(3), 196-202. Erişim adresi:
<https://doi.org/10.15434/kssh.2014.27.3.196>

Oktan, V. Ve Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, Cilt 7, Sayı 2, ss.543-556. Erişim adresi: <http://www.insanbilimleri.com>

Oktuğ, Z. (2007). *Freud'un kişilik birimleri (id-ego-süperego) ile reklam iletilisinin izleyici üstünde yarattığı etkiler arasındaki bağlantı: Magnum, kalbim benecol ve lösev reklamları üzerine bir araştırma* (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 234724).

Okutan, M. ve Tengilimoğlu, D. (2002). İş ortamında stres ve stresle basa çıkma yöntemleri bir alan uygulaması. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 4(3), 15-42. Erişim adresi:
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/gaziuiibfd/issue/28347/301329>

Onur, B. (2011). *Gelişim psikolojisi yetişkinlik – yaşlılık – ölüm*. Ankara: İmge.

Orth, U., Maes, J. and Schmitt, M. (2015). Self-esteem development across the life span: a longitudinal study with a large sample from germany. *Developmental Psychology*, 51, 248-259. <http://dx.doi.org/10.1037/a0038481>

Orth, U., Robins, R., Widaman, K., & Conger, R. (2014). Is low self-esteem a risk factor for depression? findings from a longitudinal study of mexican-origin youth. *Developmental Psychology*, 50(2), 622-633. Erişim adresi:
<https://doi.org/10.1037/a0033817>

Otacıoğlu, S. G. (2009). Müzik öğretmeni adaylarının benlik saygısı düzeyleri ile akademik ve çalgı başarılarının karşılaştırılması. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*(13), 141-150. Erişim adresi:
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/zgefd/issue/47954/606737>

Ölçer, Z., Özkay, U. (2015). Yüksek riskli gebelerin yaşadığı stresörler ve stresle baş etme yöntemleri. *Hemşirelikte Eğitim Ve Araştırma Dergisi*, (12), 85-92. Erişim adresi: https://doi.org/10.1501/Tite_0000000124

Öngen, D. (2006). The relationships between coping strategies and depression among turkish adolescents. *Social Behavior and Personality an International Journal*, 34(2), 181-196. Erişim adresi:
<https://doi.org/10.2224/sbp.2006.34.2.181>

Örsel, S. (2004). Depresyonda tedavi: Genel ilkeler ve kullanılan antidepresan ilaçlar. *Klinik Psikiyatri*, 4, 17-24. Erişim adresi:
https://jag.journalagent.com/kpd/pdfs/kpd_7_80_17_24.pdf

Öz, F. (2010). *Sağlık alanında temel kavramlar*. Ankara: Mattek Matbaacılık.

Özcan, E. M., Ünal, A. ve Çakıcı, A. B. (2014). Sağlık çalışanlarında işe bağlı stres: konya numune hastanesi saha çalışması. *Aksaray Üniversitesi İktisadi Ve*

İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 7(1), 125-132. Erişim adresi: http://aksarayiibd.aksaray.edu.tr/tr/pub/issue/22545/240943#article_cite

- Özdemir, A. (2014). Kültür, benlik saygısı ve girişimcilik eğilimi: amerikan ve türk üniversite öğrencilerinde karşılaştırmalı bir çalışma. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 43(2), 351-367. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/iuisletme/issue/9253/115777>
- Özen, Y. ve Gülaçtı F. (2010). Benlik kavramı ve benliğin gelişimi: bilen benliğe gereksinim var mı?. *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12 (2): 20-38. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/67626>
- Özer, İ (2001). *Ergenlerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin benlik imajı ile ilişkisi*. (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 107443).
- Özgan, Y.A. (2012). Depresyon. *İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Bilimsel Öğrenci Dergisi*, 5(6), 1-5. Erişim adresi: <https://cobid.files.wordpress.com/2013/05/derleme-depresyon.pdf>
- Özkul, H. (2018). *Obsesif kompulsif bozukluğu tanısı alan bireylerin ve sağlıklı bireylerin stresle başa çıkma becerileri ve anksiyete düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 516679).
- Özmen, E. (2004). *Depresyon hakkında her şey*. İstanbul: Boyut Yayın Grubu.
- Özmen, E., K. Ögel, R.C. Boratav, A. Sağduyu, A.T. Aker ve T.D. Gürol. (2003). Depresyon ile ilgili bilgi ve tutumlar: İstanbul örneği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14(2), 89-100. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/publication/238744860_Depresyon_ile_ilgili_bilgi_ve_tutumlar_istanbul_ornegi
- Öztürk, M. ve Uluşahin, A. (2018). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri.
- Özyürek, A., Gümüş, H., Çalışkan, K., Şirin, T. ve Gerçek, H. (2020). İlkokul öğrencilerinin benlik kavramının incelenmesi. *Journal of Humanities and Tourism Research*, Cilt 10, Sayı 1, ss.1-13. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/johut/issue/54220/733033>
- Pandey, G.N. and Y. Dwiyedi. (2007). Noradrenergic function in suicide. *Archives of Suicide Research*, 11(3), 235-246. DOI: 10.1080/13811110701402587
- Papathanasiou, IV, Tsaras, K., Neroliatsiou, A. and Roupas, A. (2015). Stres: theoretical models and nursing interventions. *American Journal of Nursing Science*, 4 (2-1), 45-50 DOI:10.11648/j.ajns.s.2015040201.19
- Partlak, N. (2003). *Zonguldak karaelmas üniversitesi öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ve intihar olasılıkları arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 124226).

- Pehlivan, İ. (1995). *Yönetimde stres kaynakları*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Perveen, S., Hamid, I., & Nisa, Q. (2021). Relationship among life satisfaction, self-esteem, and academic performance of university students in pakistan. *Humanities & Social Sciences Reviews*, 9(3), 406-417. Erişim adresi: <https://doi.org/10.18510/hssr.2021.9341>
- Pişkin, M. (2003). *Özsaygı geliştirme eğitimi*. Y. Kuzgun (Ed.), İlköğretimde Rehberlik. (S.95-123). Ankara: Nobel Yayınları.
- Plummer, D. (2001). *Helping children to build self-esteem: a photocopiable activities book*. London: Jessica Kingsley.
- Plummer, D. (2005). *Helping Adolescent and adults to build self-esteem: a photocopyable resource book* (1st ed.) London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Polat, A. (2007). *Düzce ilindeki hemodiyaliz hastalarının beden imajı ve benlik saygısı düzeylerinin belirlenmesi* (Bilim uzmanlığı tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 194840).
- Rahimi, M. (2016). The relationship between emotional intelligence, self-esteem, gender and educational success. *Management Science Letters*, 481-486. Erişim adresi: <https://doi.org/10.5267/j.msl.2016.5.005>
- Rennison, N. (2001). *The pocket essential freud & psychoanalysis. pocket essentials*. Great Britain: Coleswood Road.
- Richman, G., Hope, T. And Mihalas, S. (2010). Assessment and treatment of selfesteem in adolescents with ADHD. *Self-Esteem Across the Lifespan: Issues and Interventions*, s. 111-123. Routledge/Taylor & Francis Group.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent self-image*. USA: Princeton University Press.
- Sahler, O. and Carr, J. (2009). Coping strategies. *Develop mental-Behavioral Pediatrics*, 491–496. DOI:10.1016/B978-1-4160-3370-7.00050-X
- Sankır, H. (2017). Gençlerin sapmış ve suçlu davranışlara yönelmelerinde benlik saygısının etkisi, lise 11. sınıf örneği. *Literature and History of Turkish or Turkic*, 9(2), 1311-1333. Erişim adresi: https://turkishstudies.net/turkishstudies?mod=makale_tr_ozet&makale_id=17288
- Santrock, J. W. (2015). *Yaşam boyu gelişim* (13. Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Saral, K. (2013). *Yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin stresle başa çıkma tarzları eğitim-öğretim yaşantılarında stresle başa çıkma ve sosyal karşılaştırma düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 358155).

- Savi-Çakar, F. ve Kılınç, M. (2020). Ergenlerin psikolojik yardım ihtiyaçlarının incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 54, 488-508. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/maeuefd/issue/53827/655097>
- Sawhney, M., Kunen, S., & Gupta, A. (2018). Depressive symptoms and coping strategies among indian university students. *Psychological Reports*, 123(2), 266-280. <https://doi.org/10.1177/0033294118820511>
- Seki, T. (2020). *Benlik saygısı ve ilişkisel faktörler: bir meta-analiz çalışması* (Doktora tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 624844).
- Servidio, R., Gentile, A., & Boca, S. (2018). The mediational role of coping strategies in the relationship between self-esteem and risk of internet addiction. *Europe's Journal of Psychology*, 14(1), 176-187. Erişim adresi: <https://doi.org/10.5964/ejop.v14i1.1449>
- Sevim, K. ve Artan, T. (2021). Yüksek ve düşük benlik saygısını etkileyen faktörler. *Toplumsal Politika Dergisi*, 2(2), 109-121. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/2194294>
- Seyhan, D. ve Zincir, H. (2009). Tutuklu hükümlü gençlerin benlik saygısı düzeyleri ile aile özelliklerinin incelenmesi ve aralarındaki korelasyonun belirlenmesi. *Aile ve Toplum Eğitim-Kültür Ve Araştırma Dergisi*, 11(5): 7-24. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/198234>
- Sharp, L. and Lipsky, M. (2002). Screening for depression across the lifespan: a review of measures for use in primary care settings. *American Family Physician*, 66(6), s. 1001-1008. Erişim adresi: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12358212/>
- Sır, E. (2022). *Ortaokul öğrencilerine uygulanan benlik saygısı geliştirme programı'nın benlik saygısı ve akran zorbalığı mağduriyetine etkisi* (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 750520).
- Soysal, A. (2009). İş yaşamında stres. *Çimento İşveren Dergisi*, 23(3), 17-40. Erişim adresi: <https://docplayer.biz.tr/327336-Is-yasaminda-stres-makale-ii-dr-abdullah-soysal-ozet-giris-cimento-isveren-mayis-2009.html>
- Stafford, R. S., Macdonald, E. A. and Finkelstein, S. N. (2001). National patterns of medication treatment for depression. *Primary care companion to the Journal of clinical psychiatry*. 3(6), 232– 235. Erişim adresi: <https://doi.org/10.4088/pcc.v03n0611>
- Subon, F., Unin, N. And Sulaiman, N. (2020). Self-esteem and academic achievement: the relationship and gender differences of malaysian university undergraduates. *Iafor Journal of Psychology & the Behavioral Sciences*, 6(1), 43-54. Erişim adresi: <https://doi.org/10.22492/ijpbs.6.1.03>

- Sümer, N., S. Ünal, E. Selçuk, B. Kaya, R. Polat ve B. Çekem. (2009). Bağlanma ve psikopatoloji: bağlanma boyutlarının depresyon, panik bozukluk ve obsesif-kompulsif bozuklukla ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63). Erişim adresi: <https://search.trdizin.gov.tr/tr/yayin/detay/90614/>
- Şahin, M. ve Ermiş, E. (2019). Kadın sığınma evinde kalan ve kalmayan kadınlarda benlik saygısı, depresyon düzeyi ve psikosomatik belirtiler. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(11), 81-110. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/896323>
- Şahin, N. H. (1994). *Stresle başa çıkma, olumlu bir yaklaşım*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73. Erişim adresi: <https://toad.halileksi.net/wp-content/uploads/2022/07/stresle-basacikma-tarzları-ölçeği-toad.pdf>
- Şahin, N.H. (1994). *Stres nedir? Ne değildir? Stresle başa çıkma: Olumlu bir yaklaşım*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Şenocak, E. (2015). *Kur'an kursu öğrencilerinde benlik saygısı* (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 407679).
- Şimşek, M. A. (2005). *Stres yönetimi programının bursa ilinde sanayi alanında çalışan personelin stres düzeyine etkisi* (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 187518).
- Tahtacı, A. (2022). *Kadınlarda kaygı düzeyi ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin sosyal hizmet ihtiyacı ile değerlendirilmesi: bir sağlıklı hayat merkezi örneği* (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 713266).
- Tan, O. (2018). *Depresyon*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- TDK. (2023). Güncel Türkçe Sözlük. (2017,1 Aralık). Erişim adresi: <https://sozluk.gov.tr/>, (1 Aralık 2023 tarihinde erişildi).
- Temel, Z. F. ve Aksoy, B. A. (2001). *Ergen ve gelişimi*. Ankara: Nobel
- Tice, D. M., Butler, J. L., Muraven, M. B. and Stillwell, A. M. (1995). When modesty prevails: differential favorability of self-presentation to friends and strangers. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 69(6):1120. Erişim adresi: <http://dx.doi.org/10.1037//0022-3514.69.6.1120>
- Tietze, H. (2002). *Tarihi ve etimolojik Türkiye Türkçesi lügati* (Cilt 1). İstanbul: Simurg Yayınları.
- Topses, G. ve Serin, N. (2012). *Psikolojik danışma ve kişilik kuramları*. Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.

- Tözün, M. (2010). Benlik saygısı. *Actual Medicine*, 52-57. Erişim adresi: https://www.medicalnetwork.com.tr/2008_dosya/Geni%C5%9F%20A%C3%A7%C4%B1%20Temmuz%202010.pdf
- Tully, A. (2004). Stress, sources of stress and ways of coping among psychiatric nursing students. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 11(1), 43-47. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1111/j.1365-2850.2004.00682.x>
- Tunç, T. (2011). *Benlik saygısı ve kaygının çatışma yönetim stilleri üzerindeki etkileri: Bir üniversite örneği* (Doktora Tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 296186).
- Tutar, H. (2000). *Kriz ve stres ortamında yönetim*. İstanbul: Hayat Yayınları.
- Türkçapar, M. H. (2018). *Klinik uygulamada bilişsel-davranışçı terapi: Depresyon*. İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Uçar, M. E. ve Konal, B. (2017). Yatay dikey bireycilik/toplulukçuluk büyük beşli kişilik özellikleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(51), 591-604. DOI:10.17719/jisr.2017.1794
- Uyanık Balat, G. (2003). *Ergen çocuklukta benlik saygısının gelişimi ve önemi. Erken çocuklukta gelişim ve eğitimde yeni yaklaşımlar*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Uyanık Balat, G. ve Akman, B. (2004). Farklı sosyo-ekonomik düzeydeki lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(2), 175-183. Erişim adresi: <https://search.trdizin.gov.tr/tr/yayin/detay/3644/>
- Ünal, S. ve M. E. Özcan. (2000). Depresyonda hazırlayıcı, ortaya çıkarıcı ve koruyucu etkenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1, 41-48. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/publication/315741460_Depresyonda_hazirlayici_ortaya_cikarici_ve_koruyucu_etkenler
- Ünsalver, B. Ö. ve N. Tarhan. (2017). Majör depresyon tedavisinde transkraniyal manyetik uyarım tedavisi kullanımı. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 10(2), 79-87. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/publication/328202586_psikiyatriozel10-2-3
- Vahip, S. (2004). Bipolar depresyon ve tedavi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 4(1), 41-44. Erişim adresi: https://jag.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD_7_50_41_44.pdf
- Vavakova M, Durackova Z, Trebaticka J. (2015). Markers of oxidative stress and neuroprogression in depression disorder. *Oxid Med Cell Longev*. DOI: 10.1155/2015/898393
- Vidinlioğlu, S. Ö. (2010). *Ortaöğretim öğrencilerinin benlik algısı ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

- Wongtongkam, N. (2019). Influence of coping, self-esteem and social support on undergraduate students' emotional distress. *Health Education*, 119(3), 187-201. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1108/he-01-2019-0001>
- Yakınlar, İ. C. (2006). *Askeri Lise Öğrencilerinin ve Yatılı Okuyan, Erkek, Sivil Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantısı ve Ergenlik Dönemi Gelişimsel Ödevleri Açısından Karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No. 220004).
- Yakut, S., Bacaksız, N. ve Camkıran, C. (2021). Socio-demographic determinants of happiness in turkey. *Business and Management Studies an International Journal*, 9(2), 561-578. Erişim adresi: <https://doi.org/10.15295/bmij.v9i2.1801>
- Yamuç, V.A. ve Türker, D. (2015). Örgütsel stres kaynaklarının analizi. *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 13 (25), 389-423. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/comuybd/issue/43594/533828>
- Yaribeygi, H., Panahi Y., Sahraei H., Johnston T.P. and Sahebkar, A. (2017). The impact of stress on body function: a review. *EXCLI Journal*, 17, 1075-1072. DOI:10.17179/excli2017-480
- Yavuzer, H. (1993). *Ana – baba ve çocuk ilişkisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (2005). *Gençleri anlamak* (1.Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yıldırım, İ. (1991). Stres ve stresle başa çıkmada gevşeme teknikleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(6), 175-189. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/hunefd/issue/7831/103055>
- Yıldız, M. (2012). *Öğretmen adaylarının benlik saygısı ve kişilik özelliklerinin sahip oldukları değerler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Yıldız, M. ve Çapar, B. (2010). Orta öğretim öğrencilerinde benlik saygısı ile dindarlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 10(3), 10-30. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/daad/issue/4496/61930>
- Yılmaz, B. (2019). *Psikolojik doğum sırasının bireylerin stresle başa çıkma tarzları ve benlik saygısı üzerindeki etkisi* (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No.546671).
- Yılmaz, K. (2018). *Anne baba tutumlarının ergenlerde benlik saygısına etkisi* (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No.503531).
- Yılmaz, M., Lo, C. ve Solakoglu, O. (2015). Cigarette use by turkish adolescents and its links to strain, depression, and anger. *Journal of Drug Issues*, 45(4), 396-408. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1177/0022042615603201>

- Yılmaz, O. (2006). *Stresin performans üzerine etkisi 40'ıncı piyade eğitim alay komutanlığı lider personeli üzerinde bir araştırma* (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No.187376).
- Yılmaz, T. ve Oskay, Ü. Y. (2015). İnfertilite stresi ile başa çıkma yöntemleri ve hemşirelik yaklaşımları. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 2(1), 100-112. Erişim adresi: <https://doi.org/10.17681/hsp.20993>
- Yörükoğlu, A. (2000). *Gençlik çağı: Ruh sağlığı ve sorunları* (6. Basım). İstanbul: Özgür Yayın Dağıtım.
- Yörükoğlu, A. (2019). *Gençlik çağı* (15. Baskı). İstanbul: Özgür Yayınları.
- Yu, X. and Fan, G. (2014). Direct and indirect relationship between locus of control and depression. *Journal of Health Psychology*, 21(7), 1293-1298. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1177/1359105314551624>
- Yücetürk Şahin, H. (2016). *Lösemi tedavisinin ergenlerde ve yetişkinlerde benlik saygısı, anksiyete düzeyi ve depresyon üzerindeki etkisinin araştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Zhai, H., Yang, Y., Shu, H., Wang, W., Chen, L., Qiu, X. And Yang, J. (2015). Self-esteem and problematic drinking in china: a mediated model. *Plos One*, 10(10), e0140183. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0140183>
- Zheng, X., Wang, D., Yu, P., Yao, S., & Xiao, J. (2014). Low self-esteem as a vulnerability differentially predicts symptom dimensions of depression in university students in china: a 6-month longitudinal study. *Psych Journal*, 3(4), 273-281. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1002/pchj.73>
- Zong, J., Cao, X., Cao, Y., Shi, Y., Wang, Y., Yan, C., ... & Chan, R. (2010). Coping flexibility in college students with depressive symptoms. *Health and Quality of Life Outcomes*, 8(1). Erişim adresi: <https://doi.org/10.1186/1477-7525-8-66>

EKLER

EK-A

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz nedir? () Kadın () Erkek
2. Yaşınız nedir?
3. Bölümünüz nedir?
4. Kaçınıcı sınıfsınız?
5. Kaç kardeşsiniz?
6. Kaçınıcı çocuksunuz?
7. Gelir durumunuz nedir? Düşük () Orta () Yüksek ()
8. Medeni durumunuz nedir? () Evli () Bekar
9. Yaşamınızın çoğunluğu hangi bölgede geçti?

BECK DEPRESYON ENVANTERİ

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

1)

- a. Kendimi üzgün hissetmiyorum
- b. Kendimi üzgün hissediyorum
- c. Her zaman için üzgünüm ve kendimi bu duygudan kurtaramıyorum
- d. Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum

2)

- a. Gelecekte umutsuz değilim
- b. Gelecek konusunda umutsuzum
- c. Gelecekte beklediğim hiç bir şey yok
- d. Benim için bir gelecek olmadığı gibi bu durum değişmeyecek

3)

- a. Kendimi başarısız görmüyorum
- b. Herkesten daha fazla başarısızlıklarım oldu sayılır
- c. Geriye dönüp baktığımda, pek çok başarısızlığımın olduğunu görüyorum
- d. Kendimi bir insan olarak tümüyle başarısız görüyorum

4)

- a. Her şeyden eskisi kadar doyum (zevk) alabiliyorum
- b. Her şeyden eskisi kadar doyum alamıyorum
- c. Artık hiçbir şeyden gerçek bir doyum alamıyorum
- d. Bana doyum veren hiçbir şey yok. Her şey çok sıkıcı

5)

- a. Kendimi suçlu hissetmiyorum
- b. Arada bir kendimi suçlu hissettiğim oluyor
- c. Kendimi çoğunlukla suçlu hissediyorum
- d. Kendimi her an için suçlu hissediyorum

6)

- a. Cezalandırılıyormuşum gibi duygular içinde değilim
- b. Sanki bazı şeyler için cezalandırılabilmişim gibi duygular içindeyim
- c. Cezalandırılacakmışım gibi duygular yaşıyorum
- d. Bazı şeyler için cezalandırılıyorum

7)

- a. Kendimi hayal kırıklığına uğratmadım
- b. Kendimi hayal kırıklığına uğrattım
- c. Kendimden hiç hoşlanmıyorum

d. Kendimden nefret ediyorum

8)

a. Kendimi diğer insanlardan daha kötü durumda görmüyorum

b. Kendimi zayıflıklarım ve hatalarım için eleştiriyorum

c. Kendimi hatalarım için her zaman suçluyorum

d. Her kötü olayda kendimi suçluyorum

9)

a. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok

b. Bazen kendimi öldürmeyi düşünüyorum ama böyle bir şey yapamam

c. Kendimi öldürebilmeyi çok isterdim

d. Eğer bir fırsatını bulursam kendimi öldürürüm

10)

a. Herkesten daha fazla ağladığımı sanmıyorum

b. Eskisine göre şimdilerde daha çok ağlıyorum

c. Şimdilerde her an ağlıyorum

d. Eskiden ağlayabilirdim. Şimdilerde istesem de ağlayamıyorum

11)

a. Eskisine göre daha sinirli veya tedirgin sayılmam

b. Her zamankinden biraz daha fazla tedirginim

c. Çoğu zaman sinirli ve tedirginim

d. Şimdilerde her an için tedirgin ve sinirliyim

12)

a. Diğer insanlara karşı ilgimi kaybetmedim

b. Eskisine göre insanlarla daha az ilgiliyim

c. Diğer insanlara karşı ilgimin çoğunu kaybettim

d. Diğer insanlara karşı hiç ilgim kalmadı

13)

a. Eskisi gibi rahat ve kolay kararlar verebiliyorum

b. Eskisine kıyasla şimdilerde karar vermeyi daha çok erteliyorum

c. Eskisine göre karar vermekte oldukça güçlük çekiyorum

d. Artık hiç karar veremiyorum

14)

a. Eskisinden daha kötü bir dış görünüşüm olduğunu sanmıyorum

b. Sanki yaşlanmış ve çekiciliğimi kaybetmişim gibi düşünüyor ve üzülüyorum

c. Dış görünüşümde artık değiştirilmesi mümkün olmayan ve beni çirkinleştiren değişiklikler olduğunu hissediyorum

d. Çok çirkin olduğumu düşünüyorum

15)

a. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum

b. Bir işe başlayabilmek için eskisine göre daha çok çaba harcıyorum

c. Ne olursa olsun, yapabilmek için kendimi çok zorluyorum

d. Artık hiç çalışamıyorum

16)

a. Eskisi kadar kolay ve rahat uyuyabiliyorum

- b. Şimdilerde eskisi kadar kolay ve rahat uyuyamıyorum
- c. Eskisine göre bir veya iki saat erken uyanıyor, tekrar uyumakta güçlük çekiyorum
- d. Eskisine göre çok erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum

17)

- a. Eskisine göre daha çabuk yorulduğumu sanmıyorum
- b. Eskisinden daha çabuk ve kolay yoruluyorum
- c. Şimdilerde neredeyse her şeyden, kolayca ve çabuk yoruluyorum
- d. Artık hiçbir şey yapamayacak kadar yorgunum

18)

- a. İştahım eskisinden pek farklı değil
- b. İştahım eskisi kadar iyi değil
- c. Şimdilerde iştahım epey kötü
- d. Artık hiç iştahım yok

19)

- a. Son zamanlarda pek fazla kilo kaybettiğimi/aldığımı sanmıyorum
- b. Son zamanlarda istemediğim halde iki buçuk kilodan fazla kaybettim/aldım
- c. Son zamanlarda beş kilodan fazla kaybettim/aldım
- d. Son zamanlarda yedi buçuk kilodan fazla kaybettim/aldım

20)

- a. Sağlığım beni pek endişelendirmiyor
- b. Son zamanlarda ağrı, sızı, mide bozukluğu, kabızlık gibi sıkıntıları var
- c. Ağrı sızı gibi bu sıkıntıları beni çok endişelendiriyor
- d. Bu tür sıkıntılar beni öylesine endişelendiriyor ki başka bir şey düşünemiyorum

21)

- a. Son zamanlarda cinsel yaşamımda dikkatimi çeken bir şey yok
- b. Eskisine göre cinsel konularla daha az ilgileniyorum
- c. Şimdilerde cinsellikle pek ilgili değilim
- d. Artık cinsellikle hiç bir ilgim kalmadı

ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ (RBSÖ)

EK-3: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Aşağıdaki anlatımlarla ilgili olarak size en uygun seçeneği işaretleyiniz.

1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.

a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış 3. Çok yanlış

2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.

a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış 3. Çok yanlış

3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.

a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış 3. Çok yanlış

4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.

a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış 3. Çok yanlış

5. Kendimle gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.

a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış 3. Çok yanlış

6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.

a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış 3. Çok yanlış

7. Genel olarak kendimden memnunum.

a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış 3. Çok yanlış

8. Kendime karşı daha fazla saygı duymayı isterdim.

a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış 3. Çok yanlış

9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.

a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış 3. Çok yanlış

10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.

a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış 3. Çok yanlış

STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİ (SBTÖ)

EK-4: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği
SBÖ

Bu ölçek, kişilerin yaşamlarındaki sıkıntılar ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek, bu sıkıntılarınızla başa çıkmak için **GENELLİKLE NELER YAPTIĞINIZI** hatırlayın ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyin. Herhangi bir davranış size uygun değilse %0'ın altına, çok uygun ise %100'ün altına, ya da tanımlama derecesine göre diğerlerinin altındaki boşluğa (X) işareti koyun.

Sizi ne kadar tanımlıyor

Bir sıkıntı olduğunda.....	%0	%30	%70	%100
1- Kimsenin bilmesini istemem	()	()	()	()
2- İyimser olmaya çalışırım	()	()	()	()
3- Bir mucize olmasını beklerim	()	()	()	()
4- Olayları büyütmeyip, üzerinde durmamaya çalışırım	()	()	()	()
5- Başa gelen çekilir diye düşünürüm	()	()	()	()
6- Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım	()	()	()	()
7- Kendimi kapana sıkışmış gibi hissederim	()	()	()	()
8- Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım	()	()	()	()
9- İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem	()	()	()	()
10- Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum	()	()	()	()
11- Olayları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam	()	()	()	()
12- Kendime karşı hoşgörölü olmaya çalışırım	()	()	()	()
13- İş olacağına varır diye düşünürüm	()	()	()	()
14- Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım	()	()	()	()
15- Problemin çözümü için adak adarım	()	()	()	()
16- Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum	()	()	()	()

Kaynak: Şahin, N.H., Durak, A.(1995). Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*. 10(34), 56-73.

Bir sıkıntı olduğunda...	%0	%30	%70	%100
17- Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım	()	()	()	()
18- Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım	()	()	()	()
19- Her şeyin istediğim gibi olamayacağına inanırım	()	()	()	()
20- Problemi/Problemleri adım adım çözmeye çalışırım	()	()	()	()
21- Mücadeleden vazgeçerim	()	()	()	()
22- Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm	()	()	()	()
23- Hakkımı savunabileceğime inanırım	()	()	()	()
24- Olanlar karşısında "kaderim buymuş" derim	()	()	()	()
25- "keşke daha güçlü olsaydım" diye düşünürüm	()	()	()	()
26- Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissedirim	()	()	()	()
27- "Benim suçum ne" diye düşünürüm	()	()	()	()
28- "Hep benim yüzümden oldu" diye düşünürüm	()	()	()	()
29- Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım	()	()	()	()
30- Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır	()	()	()	()

SBÖ Puanlama

- Kendine Güvenli Yaklaşım: 8,10, 14, 16, 20, 23 ve 26. maddeler
- Çaresiz Yaklaşım: 3, 7, 11, 19, 22, 25, 27 ve 28.maddeler
- Boyun Eğici Yaklaşım: 5, 13, 15, 17, 21 ve 24. maddeler
- İyimser yaklaşım: 2, 4, 6, 12 ve 18. maddeler
- Sosyal destek arama: *1, *9, 29 ve 30.maddeler

*Ters çevrilecek

93/95

ETİK KURUL KARARI



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

Toplantı No	Toplantı Tarihi	Toplantı Saati	Toplantı Yeri
2023 – 08	20.10.2023	14.00	Online

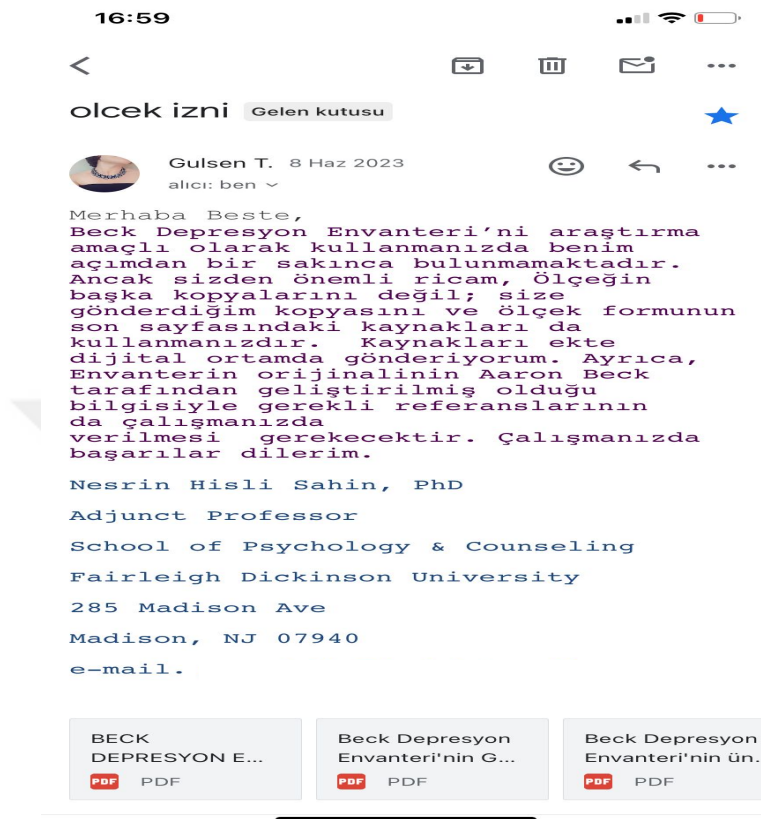
KARAR NO: 2023-08-104: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı 221424104 numaralı Beste DUMAN' ın "Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Stresle Başa Çıkma Tarzları ile Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu çalışması görüşüldü yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, İGÜ Etik Kurulumuzun 11.08.2023 tarih ve 2023-06 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

ASLI GİBİDİR

BİRİM Etik Kurul Başkanlığı 20.10.2023 TARİH 2023 – 08 ETİK KURUL TOPLANTI TUTANAĞI KARAR ÖRNEĞİ

Cihangir Mah. Şehit Jandarma Komando Er Hakan Öner Sokak No:1 34310 Avcılar / İSTANBUL
Tel: (+90212) 422 70 00 Faks: (+90212) 422 74 01
www.gelisim.edu.tr [https://\(birim\).gelisim.edu.tr](https://(birim).gelisim.edu.tr) [\(birim\)@gelisim.edu.tr](mailto:(birim)@gelisim.edu.tr)

ÖLÇEK İZİNLERİ



16:59



ÖLÇEK İZİN YAZISI.doc



Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği
Turkish Association for Child and Adolescent
Psychiatry

İLGİLİ MAKAMA

Rosenberg Ölçeğinin kullanım hakkı derneğimizdedir ve Beste Duman'ın çalışmasında kullanmasına izin verilmiştir.

Prof. Dr. Fatma Neslihan İnal
Dernek Başkanı

Tel : 90-541-440 33 54 Fax :90 - 312 - 440 33 46
Web: www.cogepder.org.tr Elnmek: cogepder@gmail.com
Adress: Cinnah Cad. 35/12 , 06700 Ankara, Türkiye

16:59



Re: olcek izni SBTO

Gelen kutusu



Gulsen T. 13 Haz 2023
alıcı: ben



Merhaba Beste,

Stresle Başa çıkma Tarzları Ölçeğini araştırma amaçlı olarak kullanmanızda benim açımdan bir sakınca bulunmamaktadır. Ancak sizden önemli ricam, Ölçeğin başka kopyalarını değil, size gönderdiğim kopyasını, puanlama anahtarını ve Ölçeğin ilk sayfasındaki kaynakçayı da kullanmanızdır. Ekte, söz konusu ölçekle ilgili yayını da gönderiyorum. Çalışmanızda başarılar dilerim.

Nesrin Hisli Sahin, PhD
Adjunct Professor
School of Psychology & Counseling
Fairleigh Dickinson University
285 Madison Ave
Madison, NJ 07940
e-mail.

On Monday, June 12, 2023 at 12:08:19 AM GMT+3, Beste Duman wrote:

Merhaba hocam.

Ben Beste DUMAN. İstanbul Gelişim Üniversitesi'nde Klinik Psikoloji alanında yüksek lisans yapacağım tez aşamasındayım.

