

# LİSE ÖĞRENCİLERİNİN KENDİLERİNİ DEĞERLENDİRME DURUMLARI VE ETKİLEYEN ETMENLER\*

İlknur DİNDAR\*\* Menşure ÖZEN\*\*\* Ayşe TÜRKMEN\*\*\*\* Selin AKBAŞ\*\*\*\*

Kabul Tarihi: 03.01.2005

## ÖZET

*Bu araştırmada Edirne merkezindeki liselerde okuyan gençlerin, kendilerini başka insanlarla kıyasladığında nasıl değerlendirdiği ve bu durumu etkileyen etmenlerin neler olduğunu araştırılmak amaçlanmıştır.*

*Araştırmanın evrenini Edirne Merkez Liselerinde okuyan 7847 öğrenci oluşturdu. Çalışma, tabakalı örnekleme yöntemiyle seçilen 786 öğrenci üzerinde yapıldı. Araştırmada, öğrencilerin tanımlayıcı özelliklerini sorgulayan Bilgi Formu ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ) kullanıldı. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği'nin bu araştırmada cronbach's alpha değeri 0.85 bulundu. Veriler, bilgisayarda SPSS 10.0 paket programı kullanılarak sayı, yüzdeler, ortalama (standart sapma), student-t testi, varyans analizi (ANOVA, Kruskal Wallis) ve Tukey testi ile değerlendirildi.*

*Araştırmada, lise öğrencilerinin ebeveyn eğitim düzeyi düştükçe, ekonomik durumları ve kişilerarası ilişkileri bozuldukça, sağlıklı yaşam aktivitelerini günlük yaşamlarına entegrasyonda sorunlar yaşadıkça kendilerini başkaları ile karşılaştırırken olumsuz değerlendirdikleri bulundu ( $p<0.05$ ).*

**Anahtar kelimeler:** Gençlik, depresyon, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği.

## ABSTRACT

*The Ways of Evaluating Themselves of Students High Schools and The Factors Affecting Them.*

*This research was aimed to investigate how students studying at Edirne Central High Schools evaluate themselves when they compare themselves with other people and what the factors affecting this situation are.*

*7847 students studying at Edirne Central High Schools constituted the scope of the research. The study was done on 786 students chosen by the rank sample method. In the research, Information Form that questions the students' descriptive characteristics and Social Comparison Scale were used. Cronbach's Alpha value of Social Comparison Scale was found as 0.85 in this research. Data were evaluated with number, percentage, mean (standart deviation), student t, variation analysis and Tukey test on computer by using SPSS 10.0 program.*

*It was found that when the high school students' parents' education level decreased, economic situation and interpersonal relationships were bad they had some problems with the integration between healthy life activities and daily lives, they evaluate themselves negatively in the compare of themselves with others.*

**Keywords:** Teenager, depression, Social Comparison Scale.

\*3.Ulusal Hemşirelik Öğrencileri Kongresi'nde Sözel Bildiri Birincilik Ödülü almıştır.

\*\*TrakyaÜniv.Edirne Sağlık Yüksekokulu (Dr.) e-mail:ilknurdindar@mynet.com

\*\*\* TrakyaÜniv.Edirne Sağlık Yüksekokulu ( Öğr.Gör.)

\*\*\*\* TrakyaÜniv.Edirne Sağlık Yüksekokulu, Hemşirelik Programı 4.sınıf öğrencileri.

## GİRİŞ

Ergenlik, çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir. Bu dönem, hızlı biyolojik, psikolojik ve toplumsal gelişim süreçlerini içerir. Bir yandan vücut erişkin boyutlarına ulaşmaya çalışırken diğer yandan bedensel cinsellik özellikleri gelişir. Bu dönemde fiziksel değişiklikler kadar belirgin ve kolayca gözlenir türden olmasa bile, düşünce, davranış ve toplumsal ilişkilerde de köklü değişiklikler yaşanır. Yine bu dönemde birey toplumsal açıdan genç erişkinlik rolü için hazırlanır. Kısaca her alanda iç ve dış çatışmalar, değişim ve uyum çabaları ergenlik çağına damgasını vurur (Akalin 2000).

Ergenlik döneminin bir fırtına ve stres dönemi mi yoksa çoğunluk için uyumlu geçen bir dönem mi olduğu tartışmaları sürmektedir. UNESCO'nun tanımına göre gençlik; cesaretin çekingenliğe, serüven isteğinin rahata üstün geldiği bir dönemdir (Özbay ve ark.1991, Yörükoğlu 2000).

Ergenlik dönemi giden ve geri gelmeyecek olanın hüznüdür. Çocuksu nesnelere yitirilir yerine yenileri konur. Beden değişir, biseksüalite kaybolur ve genç yeni kimliğine uyum çabası içindedir. Gerçekte gençlik çağı bunalımlar, öfkeler, çatışmalar ve kaygılar dönemidir. Yanılgıların, bencilliğin, başkaldırmanın sık görüldüğü, bocalama, çelişkiler ve kararsızlık dönemidir (Parman 2000, Yörükoğlu 2000).

Ergenlikte karşımıza çıkan bu sorunların önemli bir belirleyicisi çevre faktörüdür. Çevrenin ergene sunduğu olanaklar ve beklentiler kişilik gelişiminde önemli rol oynamaktadır. Toplumsal koşullar ergenin karşılaştığı sorunların sayısını arttırabilir, azaltabilir veya bu sorunlarla karşılaşma sırasını ve yaşlarını etkileyebilir. Sorunların artışı, ergenin baş etme becerilerine ve sosyal çevreyle etkileşimine bağlı olarak kaygı artışı, değişik olumsuz duygu artışı veya kendini olumsuz değerlen-

dirme olarak karşımıza çıkabilir (Atkinson et al. 1999, Yörükoğlu 2000).

Bireyin kendini tanıma sürecini işletmesi kendi çabalarına ve diğer insanların geri bildirimine bağlıdır. Gençlik döneminde kendini tanıma, bedensel, ruhsal, toplumsal yönlerden daha da gelişir. Genç eski yaşantılarını, kendisiyle ilgili değerlendirmelerini gözden geçirir, gelecekle ilişkilendir-meye başlar. Bilgi kaynakları artmış, önceki yıllara göre toplumsal çevresi çok genişlemiştir. Karşılıklı ilişkileri gelişir, iletişim kurma aşaması kısalmış ve süregelenleşir (Doğan 1999).

## Amaç

Bu araştırma ile, Edirne merkezindeki liselerde okuyan gençlerin kendilerini başkalarıyla kıyasladığında nasıl değerlendirdiği ve bu durumu etkileyen etmenlerin neler olduğunu araştırmak amaçlanmıştır.

## GEREÇ ve YÖNTEM

**Evren:** Araştırmanın evrenini Edirne merkez liselerinde okuyan 7847 öğrenci oluşturdu.

**Örneklem:** Araştırma örneklemini, araştırmanın gerekçesi açıklanarak Milli Eğitim İl Müdürlüğü'nden izin alındıktan sonra, Edirne Merkez ortaöğretim okullarına kayıtlı öğrenciler arasından 15-18 yaş grubuna ve cinsiyete göre tabakalı örnekleme yöntemiyle belirlenen, araştırmaya katılmaya istekli olan ve %10 örneklem büyüklüğüne göre seçilen 786 öğrenci oluşturdu.

## Veri Toplama Araçları:

*Öğrencilerin tanımlayıcı özelliklerini sorgulayan Bilgi Formu:* Bilgi formu, öğrencilerin sosyo demografik özelliklerini ve sağlık öykülerini sorgulayan 35 sorudan oluşturuldu.

*Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ):* SKÖ, Gilbert ve arkadaşları tarafından 1991 yılında geliştirilmiş 5 boyutlu ve 1-6 arası likert tarzında olan bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Şahin tarafından Türkçe'ye 1992 yılında

uyarlanan ölçeğe bir boyut daha ilave edilerek 6 boyutlu olarak Türkçe'ye kazandırılmıştır. Daha sonra yine Şahin ve arkadaşları tarafından 1994 yılında boyut sayısı arttırılarak ölçek 18 boyutlu son haline getirilmiştir (Savaşır ve Şahin 1997). Ölçekten alınan yüksek puanlar olumlu benlik şemasına, düşük puanlar olumsuz benlik şemasına işaret eder. Orijinal ölçeğin güvenilirlik katsayısı 0.87'dir. Şahin'in çalışmasında 18 özellikten oluşan ölçeğin güvenilirlik katsayısı 0.89 bulunmuştur. Bu çalışma için güvenilirlik katsayısı 0.85 bulundu.

**Analiz:** Veriler bilgisayarda istatistik programı SPSS 10.0 paket programı kullanılarak sayı, yüzdellik, ortalama (standart sapma), student-t testi, varyans analizi (ANOVA, Kruskal-Wallis) ve Tukey testi ile değerlendirildi.

#### **BULGULAR VE TARTIŞMA**

Gençlerin yaş ortalamaları  $16.43 \pm 1.12$  idi. Çalışmada, 14 yaşında olan grubun SKÖ puanlarında yaş arttıkça önce azalma sonra artma olduğu bulunmasına karşın, diğer gruplara göre aradaki fark anlamlı değildi ( $p > 0.05$ ). Buna paralel olarak hazırlık sınıfında okuyan gençlerin SKÖ puanları en yüksek bulundu ve sınıflar ilerledikçe SKÖ puanları benzer şekilde anlamlı olarak önce düşüş sonra artış gösterdi ( $p < 0.05$ ). Araştırma grubundaki gençlerin cinsiyetlerine göre SKÖ puan ortalamaları benzerdi ( $p > 0.05$ ). Günlük bir milyon TL'nin üzerinde harçlık alan ve kendilerine ait özel bir odası olduğunu ifade eden gençlerin SKÖ puan ortalamaları diğer gruba göre daha yüksek bulundu ( $p < 0.05$ ). İleri analiz sonuçlarının hangi gruba göre anlamlı olduğu, tabloda rakamla belirtilerek ifade edildi (Tablo 1).

Gençlerde kimlik gelişimi, bir çok çalışmada değişik kendini değerlendirme ölçekleri kullanılarak araştırılmıştır (Özbay ve ark. 1991, Şahin ve Durak 1994, Sayar ve ark. 2000).

Sayar ve arkadaşları (2000) ve Tükel ve arkadaşları (1998), erkeklerin kadınlara göre daha utangaç ve çekingen olduğunu bulmuşlardır. Özbay ve arkadaşları (1991) ise, öğrenci ergen grubunda yaptıkları bir çalışmada kızların erkeklere göre daha olumsuz benlik imajı bildirdiklerini bulmuşlardır. Özgüven ve Sungur (1998) araştırmasında, sosyal fobinin kadın ve erkeklerde eşit oranda olduğunu bulmuşlardır. Bizim araştırmamızda da, gençlerin kız ya da erkek olmalarının kendilerini olumlu ya da olumsuz değerlendirmeleri üzerinde etkili olmadığı bulundu ( $p > 0.05$ ).

Özbay ve arkadaşları (1991), ergenlerin kaygı puanlarında yaş arttıkça önce azalma sonra yine artma olduğunu bulmuşlardır. Aynı çalışmada öğrenci grubun kaygı ve benlik imajı puanlarının yaş arttıkça artma eğilimi gösterdiği saptanmıştır. Bu araştırmada, benzer şekilde hazırlık sınıfında okuyan gençlerin SKÖ puanları en yüksek bulundu ve sınıflar ilerledikçe SKÖ puanları benzer şekilde anlamlı olarak önce düşüş sonra artış gösterdi ( $p < 0.05$ ). Şahin ve Şahin'in (1992) aynı ölçeği kullanarak yaptıkları bir çalışmada ise, ölçekten alınan puanların yaş grupları arasında farklılık göstermediğini bulmuşlardır.

Grubun anne eğitim düzeyleri yükseldikçe gençlerin kendilerini daha olumlu değerlendirdikleri ( $p < 0.05$ ), baba eğitiminin ise gençlerin SKÖ puanları üzerinde etkili olmadığı bulundu ( $p > 0.05$ ). Ailelerinin ekonomik durumu iyi olan gençlerin SKÖ puanları diğer gruplara göre daha yüksek bulundu ( $p < 0.05$ ). İleri analiz sonuçlarının hangi gruba göre anlamlı olduğu, tabloda rakamla belirtilerek ifade edildi (Tablo 2).

Araştırma grubunda, anne eğitim düzeyi daha yüksek olan gençlerin kendilerini daha olumlu değerlendirdikleri bulundu ( $p < 0.05$ ). Cambell ve Cohn (1991), eğitim düzeyi yüksek olan kadınların ebeveynliğe daha iyi uyum sağladıklarını ve bu durumun gen-

cin kendini olumlu algılamasında önemli olduğunu bulmuşlardır (Dindar 2004).

Yörükoğlu (2000) makalesinde, ailesinin sosyo-ekonomik durumu iyi olan gençlerde benlik saygısının daha

yüksek olduğunu ifade etmiştir. Bizim araştırmamızda da ailelerinin ekonomik durumları iyi olan gençlerin kendilerini daha olumlu değerlendirdikleri bulundu (p< 0.05).

Tablo 1. Gençlerin Demografik Özelliklerine Göre SKÖ Puan Ortalamaları (N=786)

Özellikler	S	%	X±SD	İstatistiksel Analiz	
<b>Sınıf</b>					
Hazırlık (1)	116	14.8	89.42±11.31 (2)		
Lise 1 (2)	261	33.2	84.18±13.46	4.15***	0.001
Lise 2 (3)	167	21.2	86.32±32.43		
Lise 3 (4)	242	30.8	86.42±13.55		
<b>Cinsiyet</b>					
Kız	377	48.0	86.91±12.40	1.48*	0.14
Erkek	409	52.0	85.47±13.58		
<b>Harçlık Miktarı</b>					
Almıyor	25	3.2	84.45±14.76		
0-1.000	136	17.4	82.62±13.61	11.26**	0.01
1.100-2.000	235	30.0	86.86±13.40		
2.100 ve üstü	386	49.4	86.82±12.31		
<b>Kendine Ait Oda</b>					
Evet	606	77.1	86.87±13.09	2.88*	0.04
Hayır	180	22.9	83.49±12.63		

\*student t testi

\*\*KW varyans analizi

\*\*\*ANOVA

Tablo 2. Gençlerin Ailelerine Ait özelliklerine Göre SKÖ Puan Ortalamaları (N=786)

Özellikler	S	%	X±SD	İstatistiksel Analiz	
<b>Anne Eğitimi</b>					
Okur-yazar değil (1)	17	2.2	78.50±14.84		
Okur-yazar (2)	9	1.1	79.00±15.18		
İlkokul (3)	342	43.5	84.68±13.49	16.86*	0.01
Ortaokul (4)	115	14.6	87.91±10.38		
Lise (5)	205	26.1	86.54±14.05		
Üniversite ve üstü (6)	98	12.5	89.56±10.57 (1,3)		
<b>Baba Eğitimi</b>					
Okur-yazar değil	3	0.4	85.00±18.38		
Okur-yazar	12	1.5	75.63±17.22		
İlkokul	240	30.6	85.49±12.20	7.79*	0.17
Ortaokul	13	14.4	85.49±13.17		
Lise	240	30.6	86.82±12.85		
Üniversite ve üstü	177	22.5	87.23±13.54		
<b>Ekonomik Durum (aylık/milyon)</b>					
250 ve altı (1)	69	8.8	81.44±14.38 (3)		
251-500 (2)	190	24.2	85.59±12.40	2.78**	0.01
501 ve üstü (3)	465	67.0	86.77±12.67		

\*KW varyans analizi

\*\*ANOVA

Gençlerin yakın çevresi ile olan ilişkilerine göre SKÖ puanları arasın-

daki fark anlamlı bulundu (p<0.05). Yakın çevresi ile ilişkileri iyi olan genç-

lerde SKÖ puanları en yüksek idi. İleri analiz sonuçlarının hangi gruba göre anlamlı olduğu, tabloda rakamla belirtilerek ifade edildi (Tablo 3).

Yakın çevresi ile ilişkileri iyi olan gençlerde SKÖ puanları en yüksek idi ( $p<0.05$ ). Yörükoğlu (2000) makalesinde, gençlerin benlik saygısının ana babasının ilgisi oranında yükseldiği, ana

babanın ilgisiz olduğu gençlerde gencin kendini algılama düzeyi ile, başkalarının onu algılama biçimi arasında uygun-suzluk yaşandığını ifade etmiştir. Benzer şekilde Atkinson ve arkadaşlarının (1999) çalışmasında, gencin anne, baba, öğretmen ve arkadaşları ile tutarlı ilişkileri olursa, kimlik arayışının daha kolay olacağı bildirilmiştir.

Tablo 3. Gençlerin Yakın Çevresi İle İlişkilerine Göre SKÖ Puan Ortalamaları (N=786)

İlişkiler	S	%	X±SD	İstatistiksel Analiz	
<b>Anne</b>					
İyi (1)	634	80.8	86.98±12.90(2)		
Orta (2)	132	16.8	82.45±13.06	16.14*	0.00
Kötü (3)	19	2.4	82.81±14.52		
<b>Baba</b>					
İyi (1)	586	74.8	87.35±12.95 (2)		
Orta (2)	158	20.2	82.85±13.13	10.04*	0.00
Kötü (3)	34	5.0	80.80±11.04		
<b>Arkadaş</b>					
İyi (1)	664	84.6	87.51±12.22(2)		
Orta (2)	108	13.8	79.49±14.13	38.33*	0.00
Kötü (3)	13	1.6	70.83±17.85		
<b>Öğretmen</b>					
İyi (1)	165	21.0	87.74±11.50 (3)		
Orta (2)	442	56.3	87.00±12.67	8.22*	0.00
Kötü (3)	178	22.7	82.60±14.63		

\*KW varyans analizi

\*\*ANOVA

Düzenli spor yapan ve hiç sigara kullanmadıklarını ifade eden gençlerde SKÖ puanları diğer gruplara göre daha yüksek bulundu ( $p<0.05$ ,  $p<0.05$ ). Bedensel bir özürü bulunan gençlerin SKÖ puan ortalamaları anlamlı olmamakla birlikte diğer gruba göre daha yüksek idi ( $p>0.05$ ) (Tablo 4).

Düzenli spor yapan ve hiç sigara kullanmadıklarını ifade eden gençlerde SKÖ puanları diğer gruplara göre daha yüksek bulundu ( $p<0.05$ ,  $p<0.05$ ). Yörükoğlu (2000), spor kulüplerine yada

derneklere üye olan gençlerin benlik saygılarının genellikle yüksek olduğunu belirtmiştir. Özer (1994) çalışmasında, sağlıklı yaşam aktivitelerini günlük yaşamlarına entegrasyonda sorunlar yaşayan gençlerin kendilerini başkaları ile karşılaştırırken daha olumsuz değerlendirdiklerini bulmuştur. Ayrıca çalışmalar, sigara kullanan gençlerin de çoğunlukla kimlik gelişimini tamamlamamış ve depresyon bulguları gösteren gençler olduğunu ortaya koymuştur (Weaver and Etzel 2003, McCabe et al. 2004).

Tablo 4. Gençlerin Sağlık Öykülerine Göre SKÖ Puan Ortalamaları (N=786)

Sağlık Durumu	S	%	X±SD	İstatistiksel Analiz	
<b>Kronik Hastalık</b>					
Yok	740	94.1	86.23±12.99		
Var	46	5.9	84.43±14.41	0.81*	0.42
<b>Bedensel Özur</b>					
Yok	770	98.0	86.06±13.06		
Var	16	2.0	89.44±12.08	1.18**	0.24
<b>Sigara Kullanma</b>					
Yok	564	71.8	86.83±13.12		
Var	222	28.2	84.40±12.76	2.26*	0.02
<b>Düzenli Spor Yapma</b>					
Hayır	466	54.3	85.09±12.67		
Evet	320	45.7	87.58±15.46	2.53*	0.01

\*student t testi

\*\*mann-whitney u testi

### SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu araştırma ile, hazırlık sınıfında okuyan, anne eğitim düzeyi yüksek, ekonomik durumları iyi, yakın çevresiyle ilişkileri olumlu, düzenli spor yapan ve sigara kullanmayan gençlerin kendilerini başkaları ile karşılaştırdıkları zaman, diğer gruplara göre daha olumlu değerlendirdikleri bulunmuştur. Ekonomik yönden sıkıntıda olan, anne eğitim düzeyi düşük olan, sigara kullanan ve düzenli spor yapma alışkanlığı olmayan gruptaki gençlerin kendilerini olumlu değerlendiremedikleri ve sağlıklı ilişkiler geliştiremedikleri için -ki çalışmanın sonuçları bunu göstermektedir- topluma

uyum sağlamada sorunlar yaşayabilmektedirler.

Bu araştırma sonucunda elde edilen veriler doğrultusunda önerilerimiz:

- Gençler kendini ifade edebileceği hobilere, yaratıcılığa ve diğer sosyal aktivitelere yönlendirilmeli,
- Gençlere, karşısındaki bireyleri anlayabilmelerini ve kendi davranışlarını değerlendirebilmelerini sağlamaları için, kendini tanımanın basit yöntemleri olan içgözlem, empati ve geribildirim yararları açıklanmalı,
- Ana babalar, öğretmenler ve akranlar tutarlı değerleri yansıtarak gencin kimlik arayışını kolaylaştırmalıdır.

### KAYNAKLAR

- Akalin A** (2000). Cinsel Kimlik Gelişimi. Cinsel Sağlık Bilgileri Eğitimi Öğretmen El Kitabı, Editör:Fincancıoğlu N, Bulut A, İnsan Kaynağını Geliştirme Vakfı Yayınları, Aşama Matbaacılık Ltd.Şti. İstanbul.
- Atkinson LR, Atkinson CR, Smith EE et al.** (1999). Hilgard's Introduction to Psychology. 12th Edition , Çeviri: Alogan Y, Arkadaş Yayınları, Ankara
- Doğan O** (1999). Sağlık Bilimleri Alanında Davranış Bilimleri. Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları. 76:129-131, Sivas.
- Dindar İ** (2004). Edirne il merkezindeki kadınlarda doğum sonrası depresyon tanılması, risk analizleri ve yardım arama davranışları. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniv. Sađ. Bil. Enst. İstanbul.

**McCabe RE, Chadzik SM, Antony NM et al.** (2004). Smoking behaviors across anxiety disorders. J of Anxiety Disorders. 18 (1): 7-18.

**Özbay H, Şahin N, Hınçal G ve ark.** (1991). Ergenlikte benlik imajı: çalışma ve öğrenci ergenler arasında karşılaştırmalı bir çalışma. Türk Psikiyatri Dergisi 2(2):82-95.

**Özer AK** (1994). Öfke, kaygı ve depresyon eğilimlerinin bilişsel alt yapı-sıyla ilgili bir çalışma. Türk Psikoloji Dergisi. 9(31):12-25.

**Özgüven HD, Sungur MZ** (1998). Sosyal fobi. Türk Psikiyatri Dergisi 9 (2): 128-138.

**Parman T** (2000). Ergenlik yada Merhaba Hüzün. Bağlam Yayıncılık, İstanbul.

**Savaşır I, Şahin NH** (1997). Bilişsel-Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık

Kullanılan Ölçekler. Türk Psiko-loglar Derneği Yayınları No:9, Özyurt Matbaacılık, Ankara.

**Sayar K, Solmaz M, Öztürk M ve ark.** (2000). Yaygın sosyal fobi hastalarında çekingen kişilik bozukluğu ve psikopatolojiye etkileri. Klinik Psikiyatri 3: 163-169.

**Şahin N, Durak A** (1994). Kısa sempo-tom envanteri:Türk gençleri için uyar-laması. Türk Psikoloji Dergisi 9(31): 44-56.

**Şahin N, Şahin NH** (1992). Adolescent guilty, shame and depression in relation to sociotropy and autonomy. Paper presented at

the World Congress of Cognitive Therapy, June 17-21, Tronto, Canada.

**Tükel R, Kızıltan E, Demir T ve ark.** (1998). Sosyal fobide alt tiplerin ve çekingen kişilik bozukluğunun psikopatoloji üzerine etkileri. 3P Dergisi 6(1): 15-20.

**Weaver TL, Etzel JC** (2003). Smoking patterns, symptoms of PTSD and depression: preliminary findings from a sample of severely battered women. Addictive Behaviors 28 (9): 1665-1679.

**Yörükoğlu A** (2000). Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar. Özgür Yayınları, İstanbul.