

Beliren Yetişkinlikte Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeylerinin Şükran ve Umut Açısından İncelenmesi¹

Rıdvan YILMAZ²  Nezir EKİNCİ³ 

²Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Yüksek Lisans Öğrencisi, Karaman, Türkiye ridvanyilmaz7042@gmail.com

³Dr. Öğr. Üyesi Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Karaman, Türkiye ekincinezir@gmail.com (Sorumlu Yazar)

Makale Bilgileri

ÖZ

Makale Geçmişi
Geliş: 07.06.2023
Kabul: 21.09.2023
Yayın: 30.09.2023

Anahtar Kelimeler:
Depresyon,
Anksiyete,
Stres,
Şükran,
Umut.

Bu araştırmanın amacı, beliren yetişkinlikte depresyon, anksiyete, stres düzeylerinin şükran ve umut açısından incelenmesi; depresyon, anksiyete, stresin bazı değişkenler açısından anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığının belirlenmesidir. Bu araştırmanın bir diğer amacı, şükran ve umudun depresyon, anksiyete, stres düzeylerini yordayıp yordamadığının incelenmesidir. Araştırmada ilişkiel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın verileri "Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği", "Şükran Ölçeği", "Sürekli Umut Ölçeği" ve araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu" ile toplanmıştır. Verilerin analizinde, t-testi ile tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi saptamak için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı hesaplanmıştır. Değişkenlerin depresyon, anksiyete, stresi yordayıp yordamadığını belirlemek için regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre beliren yetişkinlikte anksiyete ve stres düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre; anksiyete düzeylerinde ise sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Öğrencilerin depresyon, anksiyete, stres düzeyleri ile şükran ve umut düzeyleri arasında negatif yönlü, anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Depresyon, anksiyete, stresin umut tarafından; depresyon ve stresin ise şükran tarafından anlamlı düzeyde yordandığı görülmüştür. Yordayıcı değişkenler umut ile şükran, depresyonun toplam varyansının yaklaşık %16'sını, anksiyetenin toplam varyansının yaklaşık %6'sını ve stresin toplam varyansının yaklaşık %8'ini açıklamaktadır. Elde edilen bulgular alanyazın bağlamında tartışılarak uygulama ve araştırmalara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Investigation of Depression, Anxiety and Stress Levels in Emerging Adulthood in Terms of Gratitude and Hope

Article Info

ABSTRACT

Article History
Received: 07.06.2023
Accepted: 21.09.2023
Published: 30.09.2023

Keywords:
Depression,
Anxiety,
Stress,
Gratitude,
Hope.

The aim of this study is to examine the levels of depression, anxiety and stress in emerging adulthood in terms of gratitude and hope and to determine whether depression, anxiety and stress differ significantly in terms of some variables. Another aim of this study is to examine whether gratitude and hope predict depression, anxiety and stress levels. Relational survey model was used in the study. The data of the study were collected with "Depression, Anxiety, Stress Scale", "Gratitude Scale", "Dispositional Hope Scale" and "Personal Information Form" developed by the researcher. In the analysis of the data, t-test and one-way analysis of variance were used. Pearson product-moment correlation coefficient was calculated to determine the relationship between the variables. Regression analysis was used to determine whether the variables predicted depression, anxiety and stress. According to the findings of the study, a significant difference was found in anxiety and stress levels in emerging adulthood according to gender variable and in anxiety levels according to class variable. It was found that there was a negative and significant relationship between students' depression, anxiety, stress levels and gratitude and hope levels. Depression, anxiety and stress were significantly predicted by hope, while depression and stress were significantly predicted by gratitude. The predictor variables hope and gratitude explained approximately 16% of the total variance of depression, 6% of the total variance of anxiety and 8% of the total variance of stress. The findings were discussed in the context of the literature and suggestions were made for practice and research.

Atıf/Citation: Yılmaz, R. & Ekinçi, N. (2023). Beliren Yetişkinlikte Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeylerinin Şükran ve Umut Açısından İncelenmesi. *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi (AKEF) Dergisi*, 5(2), 511-530.



"This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) (CC BY-NC 4.0)"

¹ Bu makale ikinci yazarın danışmanlığında birinci yazarın Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü'nde yürütülen 'Beliren yetişkinlikte depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin şükran ve umut açısından incelenmesi' başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

GİRİŞ

Son yarım yüzyılı içine alan süreçte yaşanan değişimler, yetişkinliğe ve bu dönemin rollerine ilişkin değişimleri beraberinde getirmiş; aile kurma, iş hayatına atılma gibi temel görevleri 20'li yaşlardan 30'lu yaşlara doğru taşımıştır. Bu da özellikle 18-25 yaş arası bireylerin beklenen görev ve sorumlulukları yerine getirmekte zorlanmasına ve aksaklıkların yaşanmasına yol açmıştır. Bu dönem “genç yetişkinlik dönemi” olarak adlandırılmış olup beliren yetişkinlik dönemi olarak da ifade edilmiştir (Arnett, 2000). Erikson, Levinson ve Keniston gibi kuramcıların gelişim ile ilgili yaklaşımları Arnett tarafından esas alınmış ve 18-25 yaş arası bireyler bu kapsamda değerlendirilmiştir (Atak, 2005). Bu yaş aralığını içine alan dönem ergenlik dönemi ile yetişkinlik dönemi arasında bir evre olarak belirtilebilir (Morsünbül, 2013). Bu evre üniversite eğitimini içine alan kritik bir dönemdir. Ergenliğin son dönemlerini içine alan üniversite yılları, bireylerin kimlik kazanımı adına oldukça önem teşkil etmekte, bu anlamda ruh sağlığı güçlü bireyler toplumsal sağlığın önemli bir boyutunu oluşturmaktadır (Bayhan, 2003; Doğan vd., 1994). Gençlik dönemleri ile bireylerin hayatlarında yer edinen toplumsal, duygusal, cinsel ve akademik sorunlar (Köknel, 2002), üniversite öğrenciliği sürecinde aileden uzakta yaşama durumu ve akademik beklentileri de içine alarak daha geniş bir hal almakta, öğrencilerde depresyon, anksiyete ve stres gibi durumları ortaya çıkarmaktadır (Atak ve Çok, 2010; Shamsuddin vd., 2013).

Beliren yetişkinlik dönemi ile ilgili yapılan araştırmalar ele alındığında, literatürde son yıllarda depresyona yönelik araştırmalar dikkat çekmektedir. Psikolojik sağlığın değerlendirilmesi kapsamında depresyonun en sık görülen psikolojik rahatsızlıklardan olduğu bilinmektedir (Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal, 2011). Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalar sonucunda da üniversite öğrencilerini en çok etkileyen ruhsal problemin depresyon olduğu görülmüştür (Bumbery vd., 1978; Güler vd., 2014; Özdel vd., 2002; Sherer, 1985). Depresyon, çökkün duygu durumu, zevk alamama ve enerjinin azalması gibi belirtileri içerir (DSM-V, 2014). Gelecek düşüncesi, ekonomik hayat ve iş bulma koşulları son yıllarda depresyon üzerinde daha fazla etkili olmaktadır (Özgüven, 1992).

Beliren yetişkinlik döneminde depresyon gibi sık görülen bir diğer psikolojik rahatsızlık ise anksiyetedir (Pesen ve Mayda, 2020). Bireylerin hayatlarını sürdürmeleri ve zorluklarla mücadele etmeleri adına doğal bir tepki olarak belirtilen anksiyetenin de (Berksun, 2003), depresyon gibi toplumda görülme oranı yüksektir (Barlow, 2000). Anksiyete, genel kaygı durumu, endişe, korku, gerginlik hali olarak tanımlanmaktadır. Nefes alıp verme zorluğu, el ve ayakların titremesi, bedenin terlemesi gibi fizyolojik belirtiler yanında aşırı heyecan, kötümser düşünce gibi psikolojik temelli belirtileri içerisinde barındırır ve dış tehlikelere karşı ortaya çıkan duygu durumlarının bütünüdür (Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal, 2011).

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin hayatlarındaki değişimlerin ortaya çıkardığı stres ise, organizmanın tehdit karşısında verdiği tepkilerin bütünüdür. Bu zorlantılar karşısında kendisini harekete geçirme özelliğine sahiptir. Tehlike karşısında bedene “savaş ya da kaç” mesajını iletir. Başa çıkabileceğine inandığı tehlikeler ile organizma savaşırken başa çıkamayacağını düşündüklerinden ise kaçır (Baltaş ve Baltaş, 1989). Stres sadece biyolojik boyutlu bir durum olmamakla birlikte iç ve dış dinamikleri de içine almaktadır. Stres nedeniyle bireylerin ruhsal halleri kadar bedensel yapıları ve sosyal hayatları da etkilenmektedir (Stora, 1992). Çevresel baskılara ve çatışmalara yönelik fiziksel, duygusal, zihinsel tepkilere karşılık gelen stres, bireylerin verimliliğini etkileyerek yaşam doyumunu aşağı çekmektedir (Fontana ve Abouserie, 1993). Beliren yetişkinlik açısından durum ele alındığında stres kaynakları olarak ailesel yakın ilişkilerden arkadaşlık yakın ilişkilerine geçiş, anneden kopup bağımsızlığa geçiş, kimlik bulma çabaları ve ideal benliği ortaya koyma gereksinimi, gündelik hayatındakinden daha farklı eylemlerde bulunma güdüsü, bedensel imajı kabullenme gibi durumlar belirtilebilir (Baltaş ve Baltaş, 1989).

Bireylerin yaşamlarında ortaya çıkan akademik kaygının (Holvast vd., 2015), aşağılık inancına sahip olmanın (Gilbert ve Allan, 1998), anne baba ile yaşanan çatışmaların (Wu vd., 2020), madde bağımlılığının (Schmidt vd., 2007) ve cinsel problemlerin (Oswalt ve Wyatt, 2011) depresyon, anksiyete, stres ile ilişkili olduğu bulgulanmıştır. Meydana gelen bu durumlar ile mücadelede olumlu düşüncelerin etkili olduğu belirtilmiştir. Çünkü duyguların psikolojik çöküşleri engellemede önemli rolünün olduğu görülmüştür (Bolier vd., 2013). Yaşamın olumsuz yönlerine odaklanan ve düşük umuda sahip olan bireylerde depresyon düzeyinin yüksek olduğu (Hassija

vd., 2012); yaşamın pozitif yönlerine odaklanan bireylerde ise stres ve kaygı düzeyinin düşük olduğu görülmüştür (Emmons ve Stern, 2013). Pozitif psikoloji, bireylerin olumlu yönlerini ortaya çıkararak ve bu yönleri destekleyerek günlük yaşamlarını daha mutlu ve sağlıklı yaşayabilmelerini amaçlamaktadır (Luthans, 2002). Sağlıklı bir toplumu meydana getirmek için bireylerin fiziksel, duygusal, sosyal ve ruhsal açılardan sağlıklı olabilmeleri oldukça önemlidir. Pozitif duygular sayesinde bireylerin daha üretken olduğu, daha çok sosyalleştikleri ve kendilerini daha hızlı toparladıkları (Fredrickson, 2004), şükranın bireylerde olumsuz düşünceleri azaltıp olumlu düşünceleri arttırdığı ve sağlıklı düşünmeyi geliştirdiği (Nelson ve Lyubomirsky, 2016), umudun ise ruh sağlığını olumlu yönde etkilediği ve depresyon ve kaygıyı azalttığı (Park ve Peterson, 2008) görülmüştür. Bu açıdan şükran ve umut kavramları psikoloji biliminde oldukça önemli bir yere sahiptir.

Pozitif psikoloji kavramlarından birisi olan şükran, alanyazında birçok farklı kelime ile nitelendirilmiştir. Ahlaki erdem, tutum, duygu, kişiliğe ilişkin özellik ve başa çıkma tarzı bunlardan bazılarıdır (Emmons, 2009). Bu nitelendirmeler doğrultusunda şükran kavramının hem bilişsel hem de duyuşsal özellikleri barındırdığı söylenebilir. Bu da kavramın tanımlanmasının kolay olmadığını göstermektedir (Emmons, 2004). Şükran kavramı, psikolojik danışmanlık, psikoloji, sosyoloji ve eğitim bilimleri gibi alanlarda bahsedilen bir kavram olmuş ve şükranın hem bireysel hem de toplumsal katkılar sunması nedeniyle etkililiği görülmüştür. Şükran duymak, yaşamdaki olumlu deneyimlerin ve olumlu durumların tadını çıkarmaya teşvik ederek bireylerin yaşamlarından en yüksek düzeyde keyif sağlamalarını olanaklı kılar (Sheldon ve Lyubomirsky, 2006). Şükran duymanın bireylerde ruh sağlığını arttırdığı, benlik algısını olumlu yönde etkilediği, iyimserlik kazandırdığı ve yılmazlığı arttırdığı ve de stres ve depresyona karşı koruduğu yapılan çalışmalarla ortaya koyulmuştur (Emmons ve McCullough, 2003; Fredrickson, 2004; Kardaş, 2017; Lin, 2015; Wood vd., 2008b).

Pozitif psikoloji kavramlarından bir diğeri umut ise yaşam zorlukları ile mücadele adına bireyler için önemli bir yere sahiptir. Bireylerin umut düzeyleri bu mücadelede güçlü kalmalarını sağlamakta ve bakış açılarını olumlu yönde etkilemektedir (Tarhan ve Bacanlı, 2016). Pozitif psikoloji kavramlarından birisi olan umut, bireylerin geleceklere ilişkin hedeflerini ifade eder. Amacın temelinde yer aldığı umut (Folkman, 2010), bireyin değer verdiği, ulaşılabilir olarak gördüğü hedefler için büyük öneme sahiptir (Tarhan ve Bacanlı, 2015). Umut düzeyi yüksek bireylerin benlik algılarının ve öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu (Gülten, 2014), yaşanan olumsuz olaylar karşısında çaresizlik ve karamsarlıktan kurtulup yaşama enerjisini yüksek tuttuğu (Öz, 2006), depresyon ve kaygı düzeylerinin düşük olduğu (Işık, 2016) ve stres karşısında daha az olumsuzluk yaşadıkları (Ong vd., 2006) görülmüştür. Aynı zamanda düşük umudun depresyon ve yalnızlığı tetiklediği bulunmuştur (Ekas vd., 2016). Üniversite öğrencileri açısından durum ele alındığı zaman, gündelik yaşam zorluklarıyla baş edebilmelerinin, yüksek umuda sahip olmalarının gelecekte daha faydalı bireyler olmak adına oldukça önemli olduğu görülmektedir. Şükran duygusunun ilişkili olduğu olumlu duygulardan birisi umuttur (Emmons ve Shelton, 2002). Pozitif psikoloji kavramları olan şükran ve umut hem olumlu duygular olması açısından hem de hedefe ulaşmak bakımından motivasyon sağladıkları için ilişkilidirler ve bu duygular bireyleri problemler karşısında güçlü kılmaktadır.

Yaşamda meydana gelen değişimlerle ya da zorlantılı yaşantılarla bireylerin mücadele etmesi gerekmekte ve bu durumlar her zaman kolaylıkla atlatılamamaktadır. Bireyler bu sorunlarla nasıl mücadele edecekleri, bu sorunların hayatlarına yansımalarını en aza nasıl indirecekleri konusunda zorluklar yaşayabilmektedir. Öğrenciler de birtakım problemler ile karşılaşabilmekte, okul başarıları ve sosyal yaşamlarında bunun olumsuz etkilerini görebilmektedirler. Bu doğrultuda yaşanan duygusal, düşünsel, davranışsal değişimlerin ve problemlerin ortaya çıkardığı zorlantılı yaşamlar depresyon, anksiyete, stres gibi ruhsal belirtileri açığa çıkarmaktadır (Çoban ve Karaman, 2013; Villatte vd., 2017). Duygusal problemler karşısında üniversite öğrencilerinin baş etme becerilerini geliştirmeleri ve kendilerini motive edecek itici bir güce ihtiyaç duymaları oldukça önem arz etmektedir. Doğuştan veya çevre şartları ile edinilecek bu gücün öğrencilerin pes etmemesi ve zorluklarla baş etmesindeki rolü oldukça büyüktür. Bu açıdan pozitif psikoloji kavramlarından olan şükran ve umut baş etmede önemli bir yere sahiptir. Bireyler şükran duyarak, yaşamlarındaki olumlu tecrübelerin ve olayların tadını çıkartmakta, yaşamlarından daha fazla keyif elde etmektedirler (Sheldon ve Lyubomirsky, 2006). Bir diğer kavram olan umut sayesinde ise zorlu olaylarla mücadelede güçlü kalabilmekte ve zorluklara daha olumlu bir açı ile bakabilmektedirler (Tarhan ve

Bacanlı, 2016). Böylece bireylerin duygusal problemlerle baş etme konusunda inançları ve pozitif yaşantıları göz önüne getirebilmeleri, zorluklar karşısında güçlü bir şekilde ayakta kalmalarını sağlamaktadır. Bu kapsamda öğrencilerin şükran duygularını arttırmak, umut düzeylerini yükseltmek çözüm adına önemli bir yere sahip olmaktadır. Bu araştırmanın amacı, beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete, stres düzeyleri ile şükran ve umutları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığının belirlenmesi ve depresyon, anksiyete, stres düzeylerinin çeşitli değişkenlere (cinsiyet, sınıf, genel not ortalaması, algılanan sosyo ekonomik düzey) göre incelenmesidir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerinin şükran ve umut düzeyleri ile depresyon, anksiyete, stres düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla ilişkisel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modeli iki ya da daha fazla değişken arasındaki birlikte değişimin varlığını veya derecesini ortaya koymaktadır (Karasar,2014).

Çalışma Grubu

Araştırmanın örneklemini Türkiye’de üniversite öğrenimine devam eden öğrenciler oluşturmuştur. 2022-2023 eğitim-öğretim yılında farklı üniversite, bölüm ve sınıflarda okuyan öğrencilerden veriler toplanmıştır. Katılımcıların yaşları 18-24 arasında değişmektedir. Veriler çevrimiçi yöntem ile elde edilmiştir. Gerçekleştirilen araştırmaya 511 öğrenci katılmıştır. Çalışma grubu ile ilgili demografik bilgiler Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Çalışma Grubuna Ait Tanımlayıcı İstatistik Bulguları

FAKTÖR	DEĞİŞKEN	N	%
Cinsiyet	Kadın	364	71.2
	Erkek	147	28.8
Yaş	18	33	6.5
	19	68	13.3
	20	105	20.5
	21	110	21.5
	22	94	18.4
	23	61	11.9
	24	40	7.8
	Hazırlık	13	2.5
	1	124	24.3
	2	135	26.4
Sınıf	3	140	27.4
	4	87	17.0
	5	5	1.0
	6	7	1.4
	2.49-0	54	10.6
	Genel Not Ortalaması	2.99-2.50	140
3.49-3.00		224	43.8
4.00-3.50		93	18.2
Düşük		73	14.3
Sosyo Ekonomik Düzey	Orta	420	82.2
	Yüksek	18	3.5

Depresyon, Anksiyete, Stres ölçeği (DASS-21)

DASS-21 ölçeği, bireylerin depresyon, anksiyete, stres düzeylerini ölçmek amacı ile Henry ve Crawford (2005) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 4'lü likert tipindedir ve her bir boyut 7'şer sorudan oluşup toplam 21 sorudur. Bu ölçekten yüksek puan almak, depresyon, anksiyete ve stres artışını göstermektedir. Türkiye'de DASS-21 adına yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında faktör yük değerlerinin 0,41 ile 0,81 arasında olduğu, güvenilirlik katsayılarının ise 0,75 ile 0,82 arasında olduğu ortaya koyulmuştur (Yıldırım vd., 2018). Bu çalışmada Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeğinin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı hesaplanmıştır. Depresyon alt boyutu için Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .88, anksiyete alt boyutu için Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .84, stres alt boyutu için Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .87 olarak elde edilmiştir.

Şükran Ölçeği

Türkiye'de üniversitelerde öğrenim gören öğrencilerin şükran düzeylerini tespit etmek için Kardeş ve Yalçın (2019) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek 25 maddedir. Pozitif Sosyal Karşılaştırma, Şükranı İfade Etme, Olumlu Olana Odaklanma, Aile ve Çevrenin Katkılarını Fark Etme, Mahrumiyet Yerine Bolluk Hissi ve Küçük Şeylere Şükran Duyma olmak üzere 6 alt boyutu vardır. Toplam 25 madde ile 6 boyut ölçülmektedir. Şükran Ölçeğinden en düşük puan 25 olup en yüksek puan 125'tir. Şükran Ölçeğinin toplam puanının iç tutarlık katsayısı 0,88 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .73 olarak bulunmuştur (Kardeş ve Yalçın, 2019). Bu çalışmada Şükran Ölçeğinin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .89 olarak elde edilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların yaşı, sınıfı, cinsiyeti, üniversitesi, bölümü, akademik başarısı, sosyo-ekonomik düzeyine yönelik bilgiler alınmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Normallik değerleri için ilk olarak çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Bu değerlerin +1.5 ile -1.5 arasında olduğu gözlenmiştir. Daha sonra Kolmogrov Smirnov testi sonuçları incelenmiştir. Verilerin normallik varsayımlarını karşıladığı görülmüştür. Son olarak verilerin homojen dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Levene testi anlamlılık değeri $p > 0.05$ olduğu gözlenmiştir. Verilerin homejen bir dağılım gösterdiği anlaşılmaktadır. Bu doğrultuda analizler için parametrik testler kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bilgiler neticesinde araştırmaya katılanların betimleyici frekans ve yüzde tabloları oluşturulmuştur. Araştırmanın bağımsız değişkenleri şükran ve umut ile öğrencilerin cinsiyet, sınıf düzeyleri, genel not ortalamaları ve sosyo ekonomik düzeyleridir. Araştırmanın bağımlı değişkeni ise depresyon, anksiyete ve strestir. Verilerin analizinde bağımsız değişkenler ile bağımlı değişkenlerin ilişkisini tespit etmek için bağımsız gruplar t-testi ile tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi saptamak adına Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ve değişkenlerin depresyon, anksiyete ve stresi ne derecede yordadığını saptayabilmek için Regresyon analizi kullanılmıştır. Veriler SPSS 25.0 paket programı ile analiz edilmiştir.

Etik

Bu araştırma için Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulunun 29.11.2022 tarihli değerlendirmesiyle 2022/225 karar sayısıyla etik kurul izni alınmıştır.

BULGULAR

Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Depresyon, Anksiyete, Stres Düzeylerine İlişkin Bulgular

Beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre depresyon, anksiyete, stres düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı incelenmiş ve bu amaçla bağımsız örneklem için t-testi yapılmıştır. Sonuçlara Tablo 2'de yer verilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyetine Göre Depresyon, Anksiyete, Stres Düzeyleri Arasındaki Fark

	CİNSİYET	N	\bar{X}	SS	sd	t	p	η^2
Depresyon	Kadın	364	1.55	.804	509	1.103	.270	.002
	Erkek	147	1.46	.845				
Anksiyete	Kadın	364	1.10	.725	509	2.039	.042	.008
	Erkek	147	.95	.730				
Stres	Kadın	364	1.54	.763	509	2.608	.009	.013
	Erkek	147	1.34	.757				

*p<.05

Tablo 2’de cinsiyet açısından üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri (T(509)=1.103, p>.05) arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu durum, kadın öğrencilerin depresyon puan ortalamasının (\bar{X} =1.55), erkek öğrencilerin depresyon puan ortalamasına (\bar{X} =1.46) yakın olmasından kaynaklanmaktadır. Üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeyleri (T(509)=2.039, p<.05) arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu farklılık, kadın öğrencilerin anksiyete puan ortalamasının (\bar{X} =1.10), erkek öğrencilerin anksiyete puan ortalamasından (\bar{X} =0.95) daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Üniversite öğrencilerinin stres düzeyleri (T(509)=2.608, p<.05) arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu farklılık, kadın öğrencilerin stres puan ortalamasının (\bar{X} =1.54), erkek öğrencilerin stres puan ortalamasından (\bar{X} =1.34) daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Bu doğrultuda kadın üniversite öğrencilerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek anksiyete ve stres düzeyine sahip oldukları, depresyon düzeyleri olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı söylenebilir.

Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Seviyesine Göre Depresyon, Anksiyete, Stres Düzeylerine İlişkin Bulgular

Beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerinin sınıf seviyesine göre depresyon, anksiyete, stres düzeyleri arasında anlamlı farkın olup olmadığı tek yönlü varyans analizi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Sınıf Düzeyine Göre Depresyon, Anksiyete, Stres Düzeyleri Arasındaki Fark

	N	\bar{X}	SS	F	p	η^2	FARK YÖNÜ
Depresyon	1	124	1.41	0.772	1.832	0.14	.011
	2	135	1.64	0.817			
	3	140	1.51	0.836			
	4	87	1.57	0.817			
	Toplam	486	1.53	0.814			
Anksiyete	1	124	0.90	0.643	3.316	0.02	.020
	2	135	1.18	0.714			1<2 1<3
	3	140	1.11	0.776			
	4	87	1.08	0.772			
	Toplam	486	1.07	0.732			
Stres	1	124	1.35	0.705	1.903	0.128	.012
	2	135	1.56	0.729			
	3	140	1.53	0.837			
	4	87	1.51	0.786			
	Toplam	486	1.49	0.768			

*p<.05

Analiz sürecinde sınıf düzeyine göre katılımcı sayısı 30’un altında olan hazırlık, 5 ve 6. sınıf öğrencileri

analizden çıkarılmıştır. Tablo 3 incelendiğinde, 486 üniversite öğrencisinden 124'ünün 1. sınıf, 135'inin 2. sınıf, 140'ının 3. sınıf, 87'sinin 4. sınıf görülmüştür. Aritmetik ortalamalar karşılaştırıldığı zaman, en yüksek depresyon puanı ortalamasının 2. sınıflarda ($\bar{X}=1.63$); en düşük depresyon puanı ortalamasının ise 1. sınıflarda ($\bar{X}=1.41$) olduğu görülmüştür. En yüksek anksiyete puanı ortalamasının 2. sınıflarda ($\bar{X}=1.18$); en düşük anksiyete puan ortalamasının ise 1. sınıflarda ($\bar{X}=.90$) olduğu görülmüştür. En yüksek stres puanı ortalamasının 2. sınıflarda ($\bar{X}=1.56$); en düşük stres puan ortalamasının ise 1. sınıflarda ($\bar{X}=1.35$) olduğu görülmüştür.

Tablo 3 incelendiğinde, öğrencilerin depresyon ve stres puanlarında sınıf düzeyi açısından anlamlı bir farklılık bulunmazken, anksiyete puanlarına göre anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu farkın kaynağını tespit etmek için LSD testi yapılmıştır. Test sonucunda 2. ve 3. sınıf öğrencilerin anksiyete düzeyinin 1. sınıflara göre daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarılarına Göre Depresyon, Anksiyete, Stres Düzeylerine İlişkin Bulgular

Beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerinin akademik başarılarına göre depresyon, anksiyete, stres düzeyleri arasında anlamlı farkın olup olmadığı tek yönlü varyans analizi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların Akademik Başarılarına Göre Depresyon, Anksiyete, Stres Düzeyleri Arasındaki Fark

		N	\bar{X}	SS	F	p	η^2
Depresyon	2.49-0	54	1.61	0.816	2.444	.063	.014
	2.99-2.50	140	1.57	0.837			
	3.49-3.00	224	1.56	0.812			
	4.00-3.50	93	1.32	0.777			
	Total	511	1.52	0.816			
Anksiyete	2.49-0	54	1.14	0.833	1.142	.332	.007
	2.99-2.50	140	1.07	0.743			
	3.49-3.00	224	1.08	0.711			
	4.00-3.50	93	0.94	0.679			
	Total	511	1.06	0.728			
Stres	2.49-0	54	1.45	0.776	0.673	.569	.004
	2.99-2.50	140	1.52	0.742			
	3.49-3.00	224	1.51	0.795			
	4.00-3.50	93	1.39	0.723			
	Total	511	1.48	0.765			

*p<.05

Tablo 4 incelendiğinde, 511 üniversite öğrencisinden 54'ünün 2.49-0 arası genel not ortalamasına, 140'ının 2.99-2.50 arası genel not ortalamasına, 224'ünün 2.49-3.00 arası genel not ortalamasına, 93'ünün 4.00-3.50 arası genel not ortalamasına sahip olduğu görülmüştür. Aritmetik ortalamalar karşılaştırıldığı zaman, en yüksek depresyon puanı ortalamasının 2.49-0 arası genel not ortalamasına sahip öğrencilerde ($\bar{X}=1.61$); en düşük depresyon puanı ortalamasının ise 4.00-3.50 arası genel not ortalamasına sahip öğrencilerde ($\bar{X}=1.32$) olduğu görülmüştür. En yüksek anksiyete puanı ortalamasının 2.49-0 arası genel not ortalamasına sahip öğrencilerde ($\bar{X}=1.14$); en düşük anksiyete puan ortalamasının ise 4.00-3.50 arası genel not ortalamasına sahip öğrencilerde ($\bar{X}=.94$) olduğu görülmüştür. En yüksek stres puanı ortalamasının 2.99-2.50 arası genel not ortalamasına sahip öğrencilerde ($\bar{X}=1.52$); en düşük stres puan ortalamasının ise 4.00-3.50 arası genel not ortalamasına sahip öğrencilerde ($\bar{X}=1.39$) olduğu görülmüştür. Tablo 4 incelendiğinde, öğrencilerin depresyon, anksiyete, stres puanlarında genel not ortalaması açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Sosyo Ekonomik Düzeylerine Göre Depresyon, Anksiyete, Stres Düzeylerine İlişkin Bulgular

Beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerinin algılanan sosyo ekonomik düzeylerine göre depresyon, anksiyete, stres düzeyleri arasında anlamlı farkın olup olmadığı tek yönlü varyans analizi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların Algılanan Sosyo Ekonomik Düzeylerine Göre Depresyon, Anksiyete, Stres Düzeyleri Arasındaki Fark

		N	\bar{X}	SS	F	p	η^2
Depresyon	Düşük	73	1.57	0.887	0.401	0.67	.002
	Orta	420	1.52	0.807			
	Yüksek	18	1.38	0.757			
	Total	511	1.52	0.816			
Anksiyete	Düşük	73	1.06	0.794	0.859	0.424	.003
	Orta	420	1.07	0.725			
	Yüksek	18	0.84	0.499			
	Total	511	1.06	0.728			
Stres	Düşük	73	1.47	0.816	0.075	0.928	.000
	Orta	420	1.48	0.756			
	Yüksek	18	1.55	0.824			
	Total	511	1.48	0.765			

Tablo 5 incelendiğinde, 511 üniversite öğrencisinden 73'ünün algılanan sosyo ekonomik düzeyinin düşük, 420'sinin algılanan sosyo ekonomik düzeyinin orta, 18'inin algılanan sosyo ekonomik düzeyinin yüksek olduğu görülmüştür. Aritmetik ortalamalar karşılaştırıldığı zaman, en yüksek depresyon puanı ortalamasının düşük sosyo ekonomik düzeyde ($\bar{X} = 1.57$); en düşük depresyon puanı ortalamasının ise yüksek sosyo ekonomik düzeyde ($\bar{X} = 1.38$) olduğu görülmüştür. En yüksek anksiyete puanı ortalamasının orta sosyo ekonomik düzeyde ($\bar{X} = 1.07$); en düşük anksiyete puan ortalamasının ise yüksek sosyo ekonomik düzeyde ($\bar{X} = 0.84$) olduğu görülmüştür. En yüksek stres puanı ortalamasının yüksek sosyo ekonomik düzeyde ($\bar{X} = 1.55$); en düşük stres puan ortalamasının ise düşük sosyo ekonomik düzeyde ($\bar{X} = 1.47$) olduğu görülmüştür. Tablo 5 incelendiğinde, öğrencilerin depresyon, anksiyete, stres puanlarında sosyo ekonomik düzey açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Üniversite Öğrencilerinin Şükran, Umut Düzeyleri ile Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerinin şükran, umut düzeyleri ile depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasında anlamlı düzeyde ilişki olup olmadığına ilişkin bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki çoklu bağlantı ilişkisini ortaya koymak üzere ikili korelasyon katsayıları incelenmiş ve Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6. Değişkenler Arası Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları

DEĞİŞKENLER	1	2	3	4	5
Depresyon	1				
Anksiyete	.70**	1			
Stres	.80**	.78**	1		
Şükran	-.35**	-.18**	-.25**	1	

Beliren Yetişkinlikte Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeylerinin Şükran ve Umut Açısından İncelenmesi

Umut	-.35**	-.25**	-.26**	.50**	1
\bar{X}	10.68	7.44	10.42	46.69	93.46
Ss	5.718	5.103	5.362	8.155	12.794
Minimum	0	0	0	14	49
Maksimum	21	21	21	64	125
Çarpıklık	.104	.661	.187	-.658	-.616
Basıklık	-.983	-.247	-.726	1.443	.561

**p<.001

Tablo 6'ya göre öğrencilerin depresyon puanları ile şükran puanları ($r=-.351$, $p<.01$) ve umut puanları ($r=-.349$, $p<.01$) arasında; anksiyete puanları ile şükran puanları ($r=-.177$, $p<.01$) ve umut puanları ($r=-.246$, $p<.01$) arasında; stres puanları ile şükran puanları ($r=-.247$, $p<.01$) ve umut puanları ($r=-.257$, $p<.01$) arasında negatif anlamlı bir ilişki vardır.

Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Üniversite Öğrencilerinin Depresyon, Anksiyete, Stres Düzeylerinin Şükran ve Umut Tarafından Anlamlı Olarak Yordanıp Yordanmadığına İlişkin Bulgular

Beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete, stres düzeylerinin şükran ve umut tarafından anlamlı olarak yordanıp yordanmadığını saptamak için veriler üzerinde çoklu regresyon analizi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7. Depresyon, Anksiyete ve Strese İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

DEĞİŞKENLER	B	SE	β	T	p	İKİLİ R	KİSMİ R
Depresyon (sabit)	28.128	1.800		15.628	.000		
Şükran	-2.640	.522	-.236	-5.055	.000	-.351	-.219
Umut	-1.299	.262	-.232	-4.956	.000	-.349	-.215
Anksiyete (sabit)	16.270	1.699		9.575	0.000		
Şükran	-.727	.493	-.073	-1.475	0.141	-.177	-.065
Umut	-1.048	.247	-.209	-4.234	0.000	-.246	-.185
Stres (sabit)	22.107	1.765		12.522	0.000		
Şükran	-1.664	.512	-.159	-3.249	0.001	-.247	-.143
Umut	-.937	.257	-.178	-3.644	0.000	-.257	-.160

Tablo 7 incelendiğinde, depresyon için çoklu regresyon analizi sonuçları doğrultusunda kurgulanan modelin anlamlı olduğu görülmüştür ($R=.405$; $R^2=.161$; $F=49,766$; $p<.01$). Model incelendiği zaman anlamlı katkı veren şükran ($B=-2.640$, $T=-5.055$, $p<.01$) ve umut ($B=-1.299$, $T=-4.956$, $p<.01$) değişkenlerinin depresyonu anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir. Bu modele göre öğrencilerin şükran ve umut puanlarının depresyon puanlarını %16,1 oranında açıkladığı belirtilebilir.

Tablo 7 incelendiğinde, anksiyete için çoklu regresyon analizi sonuçları doğrultusunda kurgulanan modelin anlamlı olduğu görülmüştür ($R=.254$; $R^2=.061$; $F=17,453$; $p<.01$). Fakat model incelendiği zaman şükran ($B=-.727$, $T=-1.475$, $p>.01$) değişkeninin anksiyeteyi anlamlı bir şekilde yordamadığı; umut ($B=-1.048$, $T=-4.234$,

$p < .01$) değişkeninin ise anksiyeteyi anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir. Bu modele göre öğrencilerin şükran ve umut puanlarının anksiyete puanlarını %6,1 oranında açıkladığı belirtilebilir.

Tablo 7 incelendiğinde, stres için çoklu regresyon analizi sonuçları doğrultusunda kurgulanan modelin anlamlı olduğu görülmüştür ($R = .292$; $R^2 = .081$; $F = 23,620$; $p < .01$). Model incelendiği zaman anlamlı katkı veren şükran ($B = -1.664$, $T = -3.249$, $p < .01$) ve umut ($B = -.937$, $T = -3.644$, $p < .01$) değişkenlerinin stresi anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir. Bu modele göre öğrencilerin şükran ve umut puanlarının stres puanlarını %8,1 oranında açıkladığı belirtilebilir.

Öğrencilerin şükran ve umut düzeylerinin yükselmesi ile depresyon, anksiyete, stres düzeyleri düşmektedir. Araştırma neticesinde depresyon ve stresin şükran ve umut tarafından negatif yönlü anlamlı şekilde yordandığı görülmektedir. Anksiyetenin ise umut tarafından negatif yönde anlamlı olarak yordandığı; stres tarafından ise anlamlı olarak yordanmadığı görülmüştür.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma sonucunda, beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği; anksiyete ve stres düzeylerinin ise erkekler lehine anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Öğrencilerin depresyon ve stres düzeylerinin sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermezken anksiyete düzeylerinin 2. ve 3. sınıf öğrencilerine göre 1. sınıf öğrencilerinin lehine olduğu bulunmuştur. Ayrıca öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri ile akademik başarı ve algılanan sosyo ekonomik düzey açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Araştırmada depresyon, anksiyete, stres düzeylerinin şükran ve umut ile negatif yönlü anlamlı ilişki içerisinde olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin depresyon, stres düzeylerinin şükran tarafından; depresyon, anksiyete, stres düzeylerinin ise umut tarafından yordandığı bulunmuştur.

Araştırmanın birinci bulgusuna göre öğrencilerin depresyon düzeyi cinsiyet değişkenine göre farklılaşmaktadır. Bu durum düzeylerin birbirine yakın olmasından kaynaklanmaktadır. Çalışmanın sonucunu destekleyen çalışmalar (Aboalshamat vd., 2017; Bayram ve Bilgel, 2008; Demirbatır, 2012; Kaya vd., 2007; Öncü vd., 2013; Pesen ve Mayda, 2020; Shamsuddin vd., 2013; Söylemez ve Özer, 2018; Tecer, 2019; Üstün ve Bayar, 2015; Wong vd., 2006) mevcuttur. Bununla birlikte alan yazında cinsiyet açısından depresyon düzeylerinin değişip değişmediğine yönelik kadınlar ya da erkekler lehine farklı sonuçlara da (Akbulut, 2021; Bakır vd., 1997; Elkin, 2020; Khan vd., 2006; Roh vd., 2010) rastlanmaktadır. Kadın ve erkek katılımcıların depresyon düzeyi arasında anlamlı farklılık olmaması üniversite eğitimlerinde benzer risk faktörlerine sahip olmalarından ya da yaş, eğitim düzeyleri gibi demografik değişkenlerin homojen dağılım göstermesinden kaynaklanıyor olabilir.

Öğrencilerin anksiyete düzeyi cinsiyet değişkenine göre farklılaşmaktadır. Bu farklılık incelendiğinde düzey değerleri açısından kadın katılımcıların anksiyete puanı ortalamasının erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Çalışmanın sonucunu destekleyen çalışmalar (Bayram ve Bilgel, 2008; Rizvi vd., 2015; Wong vd., 2006) mevcuttur. Bununla birlikte alan yazında cinsiyet açısından anksiyete düzeylerinin değişip değişmediğine yönelik farklı (kadınların lehine) sonuçlara da (Akbulut, 2021; Khan vd., 2006) rastlanmaktadır. Ayrıca cinsiyetler açısından anlamlı bir farklılığın bulunmadığı çalışmalar da (Aboalshamat vd., 2017; Demirbatır, 2012; Elkin, 2020; Khanam ve Rahman, 2003; Öncü vd., 2013; Pesen ve Mayda, 2020; Shamsuddin vd., 2013; Tecer, 2019; Üstün ve Bayar, 2015; Yıldırım, 2020) mevcuttur. Kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre anksiyete düzeyinin daha yüksek olmasında bebeklik döneminden itibaren erkek ve kız çocuklarına yönelik davranışların farklılık göstermesi, erkek çocuklara başarılı olmak için risk almanın ve bağımsız olmanın öğretilmesi, kız çocuklara ise uslu ve uyumlu olmanın öğretilmesi etkili olabilir (Khanam ve Rahman, 2003).

Öğrencilerin stres düzeyi cinsiyet değişkenine göre farklılaşmaktadır. Bu farklılık incelendiğinde düzey değerleri açısından kadın katılımcıların stres puanı ortalamasının erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Çalışmanın sonucunu destekleyen çalışmalar (Bayram ve Bilgel, 2008; Shamsuddin vd., 2013; Şahin, 2018; Tunç ve Yapıcı, 2019; Wong vd., 2006) mevcuttur. Ayrıca cinsiyetler açısından anlamlı bir farklılığın bulunmadığı çalışmalar da (Aboalshamat vd., 2017; Akbulut, 2021; Demirbatır, 2012; Elkin, 2020; Öncü vd.,

2013; Pesen ve Mayda, 2020; Tecer, 2019; Üstün ve Bayar, 2015; Yıldırım, 2020) mevcuttur. Kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre stres düzeyinin daha yüksek olması sosyal çevrenin kadınlara yönelik beklentilerinin farklı olmasından, kadınlar üzerinde daha yoğun bir baskının bulunmasından kaynaklanmış olabilir (Baltaş ve Baltaş, 1989).

Öğrencilerin depresyon düzeyi sınıf değişkenine göre farklılaşmamaktadır. Ancak düzey değerleri incelendiğinde en yüksek depresyon düzeyinin 2. Sınıflarda olduğu görülmüştür. Çalışmanın sonucunu destekleyen ve 2. sınıf öğrencilerinin depresyon düzeylerinin üst sınıflara göre yüksek olduğu çalışmalar (Bayram ve Bilgel, 2008) mevcuttur. Bununla birlikte alan yazında sınıf düzeyi açısından depresyon düzeylerinin değişip değişmediğine yönelik farklı (1, 3, 4, 5, 6. sınıflar aleyhine) sonuçlara da (Demirbatır, 2012; Özdel vd., 2002; Pesen ve Mayda, 2020; Roh vd., 2010; Temel vd., 2007; Yıldırım, 2020) rastlanmaktadır. Ayrıca sınıf düzeyi açısından anlamlı bir farklılığın bulunamadığı çalışmalar da (Elkin, 2020; Öncü vd., 2013; Tecer, 2019; Tunç ve Yapıcı, 2019; Yıldız, 2016) mevcuttur. Sınıf düzeyine göre depresyon düzeylerinde anlamlı bir farkın olmaması sınıf farklılığının depresyona etkisi olmadığını gösteriyor olabilir.

Öğrencilerin anksiyete düzeyi sınıf değişkenine göre farklılaşmaktadır. Bu farkın kaynağını tespit etmek için LSD testi yapılmıştır ve 2. ve 3. sınıf öğrencilerin anksiyete düzeyinin 1. sınıflara göre anlamlı farklılaştığı belirlenmiştir. Çalışmanın sonucunu destekler nitelikte, 2. sınıf öğrencilerinin anksiyete düzeylerinin üst sınıflara göre yüksek olduğu çalışmalar (Bayram ve Bilgel, 2008; Tunç ve Yapıcı, 2019) mevcuttur. Bununla birlikte alan yazında sınıf düzeyi açısından anksiyete düzeylerinin değişip değişmediğine yönelik farklı (3, 4, 5, 6. sınıflar aleyhine) sonuçlara da (Demirbatır, 2012; Öncü vd., 2013; Pesen ve Mayda, 2020; Tecer, 2019; Yıldırım, 2020) rastlanmaktadır. Ayrıca sınıf düzeyi açısından anlamlı bir farklılığın bulunamadığı çalışmalar da (Elkin, 2020) mevcuttur. Bu farklılığın nedeni teorik derslerin ve sınavların fazla olması, daha yoğun akademik bir sürece maruz kalma gibi durumlardan kaynaklanıyor olabilir.

Öğrencilerin stres düzeyi sınıf değişkenine göre farklılaşmamaktadır. Ancak düzey değerleri incelendiğinde sınıf düzeyi arttıkça stres düzeyinde arttığı görülmüştür. Çalışmanın sonucunu desteklemeyen çalışmalar (Aboalshamat vd., 2017; Bayram ve Bilgel, 2008; Tunç ve Yapıcı, 2019) mevcuttur. Bununla birlikte alan yazında sınıf düzeyi açısından stres düzeylerinin değişip değişmediğine yönelik farklı sonuçlara da (Demirbatır, 2012; Pesen ve Mayda, 2020; Tully, 2004; Yıldırım, 2020) rastlanmaktadır. Ayrıca sınıf düzeyi açısından anlamlı bir farklılığın bulunamadığı çalışmalar da (Elkin, 2020; Öncü vd., 2013; Tecer, 2019) mevcuttur. Sınıf düzeyine göre stres düzeylerinde anlamlı bir farkın olmaması üniversite sürecinin ve derslerin stres üzerinde benzer etki göstermesi olabilir.

Öğrencilerin depresyon düzeyi akademik başarı değişkenine göre farklılaşmamaktadır. Ancak düzey değerleri incelendiğinde akademik başarı arttıkça depresyon düzeyinin azaldığı görülmüştür. Çalışmanın sonucunu destekleyen çalışmalar (Adewuya vd., 2006; Aydın, 1988; Bakır vd., 1997; Bozkurt, 2004; Çam Çelikel ve Erkorkmaz, 2008; Karaşin, 2016; Koç vd., 2004; Özdel vd., 2002; Pesen ve Mayda, 2020; Roh vd., 2010; Söylemez ve Özer, 2018; Tecer, 2019; Tunç ve Yapıcı, 2019; Ulaş vd., 2015) mevcuttur. Bununla birlikte alan yazında akademik başarı açısından depresyon düzeylerinin değişip değişmediğine yönelik farklı (orta akademik başarı düzeyi aleyhine) sonuçlara da (Elkin, 2020) rastlanmaktadır. Bu sonuç ders başarısı, motivasyon, kariyer planı gibi faktörler açısından belirgin sorunların olmamasından kaynaklanıyor olabilir.

Öğrencilerin anksiyete düzeyi akademik başarı değişkenine göre farklılaşmamaktadır. Ancak düzey değerleri incelendiğinde akademik başarı arttıkça anksiyete düzeyinin azaldığı görülmüştür. Çalışmanın sonucunu destekleyen çalışmalar (Elkin, 2020; Karaman, 2020; Pesen ve Mayda, 2020; Tecer, 2019; Tunç ve Yapıcı, 2019) mevcuttur. Bu sonuç gelecek planlamasında belirsizlikler yaşama, dersleri geçme, fakülteyi zamanında bitirip bitiremeyeceği gibi düşüncelere sahip olmamalarından kaynaklanıyor olabilir.

Öğrencilerin stres düzeyi akademik başarı değişkenine göre farklılaşmamaktadır. Ancak düzey değerleri incelendiğinde orta düzeyde akademik başarıya sahip olan öğrencilerin stres düzeyinin yüksek olduğu görülmüştür. Çalışmanın sonucunu destekler nitelikte, orta düzeyde akademik başarıya sahip öğrencilerin stres düzeylerinin daha yüksek olduğu çalışmalara rastlanmamıştır. Bununla birlikte alan yazında akademik başarı açısından stres düzeylerinin değişip değişmediğine yönelik farklı (düşük akademik başarı aleyhine) sonuçlara (Elkin, 2020;

Karaman, 2020; Pesen ve Mayda, 2020; Tecer, 2019) rastlanmaktadır. Ayrıca akademik başarı açısından anlamlı bir farklılığın bulunmadığı çalışmalar da (Tunç ve Yapıcı, 2019) mevcuttur. Bu sonuç not ortalamasını yükseltme çabası ve akademik kariyer gibi yaşantılardan kaynaklanıyor olabilir.

Öğrencilerin depresyon düzeyi sosyoekonomik düzey değişkenine göre farklılaşmamaktadır. Ancak düzey değerleri incelendiğinde sosyoekonomik düzey arttıkça depresyon düzeyinin azaldığı görülmüştür. Çalışmanın sonucunu destekleyen çalışmalar (Bakır vd., 1997; Bayram ve Bilgel, 2008; Demirbatır, 2012; Elkin, 2020; Kaya vd., 2007; Öncü vd., 2013) mevcuttur. Ayrıca sosyoekonomik düzey açısından anlamlı bir farklılığın bulunmadığı çalışmalar da (Aboalshamat vd., 2017; Pesen ve Mayda, 2020; Söylemez ve Özer, 2018) mevcuttur. Bu doğrultuda, ailenin maddi gelir düzeyinin depresyon üzerinde etkisi olmayabilir.

Öğrencilerin anksiyete düzeyi sosyoekonomik düzey değişkenine göre farklılaşmamaktadır. Ancak düzey değerleri incelendiğinde orta sosyoekonomik düzeye sahip öğrencilerin anksiyete düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Çalışmanın sonucunu destekleyen nitelikte çalışmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte alan yazında sosyoekonomik düzey açısından anksiyete düzeylerinin değişip değişmediğine yönelik farklı (düşük sosyoekonomik düzey aleyhine) sonuçlara da (Elkin, 2020; Öncü vd., 2013) rastlanmaktadır. Ayrıca sosyoekonomik düzey açısından anlamlı bir farklılığın bulunmadığı çalışmalar da (Aboalshamat vd., 2017; Bayram ve Bilgel, 2008; Pesen ve Mayda, 2020) mevcuttur. Bu durum öğrencilerin ailelerinden iş kurma vb. süreçlerde destek görmekte zorlanma düşüncesine sahip olmamasından kaynaklanıyor olabilir.

Öğrencilerin stres düzeyi sosyoekonomik düzey değişkenine göre farklılaşmamaktadır. Ancak düzey değerleri incelendiğinde yüksek sosyoekonomik düzeye sahip öğrencilerin stres düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Çalışmanın sonucunu destekleyen nitelikte çalışmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte alan yazında sosyoekonomik düzey açısından stres düzeylerinin değişip değişmediğine yönelik farklı (düşük sosyoekonomik düzey aleyhine) sonuçlara da (Bayram ve Bilgel, 2008; Elkin, 2020; Öncü vd., 2013; Tunç ve Yapıcı, 2019) rastlanmaktadır. Ayrıca sosyoekonomik düzey açısından anlamlı bir farklılığın bulunmadığı çalışmalar da (Aboalshamat vd., 2017; Pesen ve Mayda, 2020) mevcuttur. Bu durum öğrencilerin maddi durumlarının stres düzeylerine karşı tampon görevi üstlenmesinden kaynaklanıyor olabilir.

Araştırmanın ikinci bulgusuna göre öğrencilerin depresyon düzeyleri ile şükran ve umut düzeyleri arasında negatif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu; anksiyete ve stres düzeyleri ile şükran ve umut düzeyleri arasında negatif yönlü ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. Bu doğrultuda beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerinin şükran ve umut düzeylerinin yükselmesi neticesinde depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri azalmaktadır. Bu bulgu, şükran ve umut ile depresyon, anksiyete, stres arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Öğrencilerin yaşamlarında sahip oldukları şeylerden ve kişilerden ötürü şükran duymaları ve yaşadıkları olumsuzluklar karşısında bile umutlu kalmaları depresyon, anksiyete, stres gibi olumsuz duygu durumlarını daha az yaşamalarını sağlamaktadır. Üniversite öğrencilerinin yaşamlarından şükran duymaları ve yaşama yönelik umut içerisinde olmaları depresyon, anksiyete, stres gibi zorlayıcı durumlarla başa çıkmaları konusunda daha fazla yardımcı olabilir. Araştırmanın bu bulgusu Park ve Peterson (2008) tarafından yapılan çalışmanın bulguları ile benzerlik göstermektedir. Çalışmalarında umudun depresyon ve kaygıyı azalttığını ortaya koymuşlardır. Hassija ve diğerleri de (2012) düşük umuda sahip olan bireylerde depresyon düzeyinin yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır. Işık (2016) çalışmasında umut düzeyi yüksek bireylerin depresyon ve kaygı düzeylerinin düşük olduğunu bulgulanmıştır. Ong ve diğerleri (2006), yüksek umuda sahip bireylerin stres karşısında daha dayanıklı olduklarını ortaya koymuşlardır. Ekas ve diğerleri (2016), düşük umudun depresyonu tetiklediğini belirtmişlerdir. Yapılan çalışmalarda, şükran duyma davranışının depresyon, anksiyete, stres ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuş ve ruh sağlığını koruyan önemli bir unsur olduğu (Disabato vd., 2017; Froh vd., 2011; Petrocchi ve Couyoumdjian, 2016; Wood vd., 2008) ortaya koyulmuştur. Şükran duymanın bireyleri stres ve depresyona karşı koruduğunu ortaya koyan (Emmons ve McCullough, 2003; Fredrickson, 2004; Kardaş, 2017; Lin, 2015; Wood vd., 2008b) çalışmalar mevcuttur. Aynı zamanda, şükran ile depresyon ve anksiyete arasında ilişki olduğunu ortaya koyan çalışmalar da (Dupps, 2019; Gallagher vd., 2020; Kaniuka vd., 2020) mevcuttur.

Araştırmanın üçüncü bulgusuna göre depresyon, anksiyete ve stresin umut tarafından anlamlı düzeyde yordandığı; depresyon ve stresin şükran tarafından anlamlı düzeyde yordandığı bulgulanmıştır. Fakat anksiyetenin

şükran tarafından anlamlı düzeyde yordanmadığı görülmüştür. Bu durum, öğrencilerin yaşadıkları depresyon ve stres karşısında şükran duyarak ve umutla geleceğe bakarak güçlü kalabildiklerini gösteriyor olabilir. Fakat anksiyetenin umut tarafından yordanırken şükran tarafından yordanmıyor oluşu öğrencilerin yaşadıkları anksiyete karşısında şükran davranışını kullanmıyor ya da hayatlarında bir etkisini görmüyor olmaları düşüncesinden kaynaklanabilir. Öğrencilerin şükran ve umut düzeylerinin artmasının depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini azalttığı bulunmuştur. Araştırmanın bu bulgusu Disabato ve diğerleri (2017) tarafından yapılan çalışmanın bulguları ile paralellik göstermektedir. Yapılan çalışmada şükranın depresyonu anlamlı bir şekilde yordadığı bulgulanmıştır. Froh ve diğerleri de (2011) gerçekleştirdikleri çalışmada şükranın depresyonu anlamlı bir şekilde yordadığını bulgulamışlardır. Gallagher ve diğerleri (2020) ise üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında şükran duymanın stres üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuşlardır. Kaniuka ve diğerleri de (2020) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında şükran ile depresyon arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu bulgulamışlardır. Petrocchi ve Couyoumdjian (2016) gerçekleştirdikleri çalışmalarında şükranın depresyon ve anksiyeteyi anlamlı bir şekilde yordadığını bulgulamışlardır. Wood ve diğerleri de (2008), şükran duymanın depresyon ve stresi daha düşük seviyelere indirdiğini bulgulamışlardır. Araştırmanın bu bulgusu Hassija ve diğerleri (2012) tarafından yapılan çalışmanın bulguları ile paralellik göstermektedir. Çalışmalarında düşük umuda sahip olan bireylerde depresyon düzeyinin yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır. Ong ve diğerleri de (2006) yüksek umuda sahip bireylerde stresin daha düşük seviyelerde olduğunu ortaya koymuşlardır. Ekas ve diğerleri ise (2016), yüksek umut ile depresyon arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu bulgulamışlardır.

Bu araştırmanın sınırlılıkları, üniversitelerin uzaktan eğitime geçmesi nedeniyle Google Formlar üzerinden anketi dolduran üniversite öğrencileri ile sınırlı olması ve araştırma verilerinin, Şükran Ölçeği, Sürekli Umut Ölçeği, Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASS-21)'nden 17.01.2023-18.03.2023 tarihleri arasında alınan verilerle sınırlı olmasıdır.

Bu araştırmanın sonuçları doğrultusunda bazı öneriler ifade edilebilir. Araştırma sonuçları neticesinde şükranın ve umudun artması ile depresyon, anksiyete, stres düzeyi azaldığı için şükran ve umudu artırıcı psikoeğitim çalışmaları planlanabilir. Bu çalışmada, kadınların anksiyete ve stres puanları yüksek çıktığı için bu puanları daha düşük seviyelere indirebilmek adına psikoeğitim çalışmaları yapılabilir. Çalışmada elde edilen verilere farklı bir boyut kazandırmak için nitel araştırma yöntemiyle çalışma gerçekleştirilebilir. Bu çalışma 18-24 yaş arası üniversite öğrencilerine yönelik gerçekleştirilmiştir. Benzer çalışma ortaokul veya lise öğrencileri ile gerçekleştirilebilir. Bu araştırmada şükran, umut değişkenleri kullanılmıştır. Farklı çalışmalarda farklı pozitif psikoloji kavramlarının kullanılması daha detaylı sonuçlar ortaya koyabilir.

KAYNAKÇA

Aboalshamat, K., Jawhari, A., Alotibi, S., Alzahrani, K., Al-Mohimeed, H., Alzahrani, M., & Rashedi, H. (2017). Relationship of self-esteem with depression, anxiety and stres among dental and medical students in Jeddah, Saudi Arabia. *Journal of International Medicine and Dentistry*, 4(2), 61-68. <https://doi.org/10.18320/JIMD/201704.0261>

Adewuya, A. O., Ola, B. A., Aloba, O. O., Mapayi, B. M., & Oginni, O. O. (2006). Depression amongst Nigerian University students. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 41, 674-678. <https://doi.org/10.1007/s00127-006-0068-9>

Akbulut, S. (2021). Üniversite öğrencilerinde sigara kullanımının depresyon, anksiyete, stres ile ilişkisinin incelenmesi (Tez No. 742939) [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.

Amerikan Psikiyatri Birliği (2014). Tanı ölçütleri başvuru elkitabı (DSM-V) (E. Köroğlu, Çev.). Hekimler Yayın Birliği.

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>

- Atak, H. (2005). Yeni bir yaşam döneminin Türkiye’de incelenmesi (Tez No. 204867) [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Atak, H., & Çok, F. (2010). İnsan yaşamında yeni bir dönem: Beliren yetişkinlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17(1), 39-50.
- Aydın, G. (1988). Üniversite öğrencilerinde depresyon, açıklama biçimi ve akademik başarı ilişkisi. *Psikoloji Dergisi*, 6(22), 6-13.
- Bakır, B., Yılmaz, R., Yavaş, İ., Toraman, R., & Güleç, N. (1997). Tıp fakültesi öğrencilerinde sorun alanları ve sosyodemografik özelliklerle depresif belirtilerin karşılaştırılması. *Düşünen Adam*, 10(1), 5-12.
- Baltaş, A., & Baltas, Z. (1989). Stres ve başa çıkma yolları (7. Basım). Remzi Kitabevi.
- Barlow, D. H. (2000). Unraveling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory. *American Psychologist*, 55(11), 1247-1263. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.11.1247>
- Bayhan, V. (2003). *Genç Kimliği: Üniversite Gençliğinin Sosyolojik Profili (İnönü Üniversitesi Uygulaması)*. İnönü Üniversitesi Yayınları.
- Bayram, N., & Bilgel, N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 43, 667-72. <https://doi.org/10.1007/s00127-008-0345-x>
- Berksun, O. E. (2003). Anksiyete ve anksiyete bozuklukları. Turgut.
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E., (2013). Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13, 1-20. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-119>
- Bozkurt, N. (2004). Bir grup üniversite öğrencisinin depresyon ve kaygı düzeyleri ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiler. *Education and Science*, 29(133), 52-59.
- Bumbery, W., Oliver, J. M., & McClure, J. N. (1978). Validation of the Beck Depression Inventory in a university population using psychiatric estimate as the criterion. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46(1), 150-155. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.46.1.150>
- Çam Çelikel, F., & Erkorkmaz, Ü. (2008). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve umutsuzluk düzeyleri ile ilişkili etmenler. *Arch Neuropsychiatry*, 45, 22-29.
- Çoban, A. E., & Karaman, N. G. (2013). Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk, kaygı ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmaları*, 2(2), 78-88.
- Demirbatır, E. (2012). Undergraduate music students’ depression, anxiety and stress levels: A study from Turkey. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 46(2012), 2995-2999. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.05.603>
- Disabato, D. J., Kashdan, T. B., Short, J. L., & Jarden, A. (2017). What predicts positive life events that influence the course of depression? A longitudinal examination of gratitude and meaning in life. *Cognitive Therapy and Research*, 41(3), 444-458. <https://doi.org/10.1007/s10608-016-9785-x>
- Doğan, O., Doğan, S., Çorapçıoğlu, A., & Çelik, G. (1994). Üniversite öğrencilerinde depresyon yaygınlığı ve bazı değişkenlerle ilişkisi. *C. Ü. Tıp Fakültesi Dergisi*, 16(2), 148-151.
- Dupps, W. J. (2019). Gratitude. *Journal of Cataract and Refractive Surgery*, 45(12), 1695. <https://doi.org/10.1016/j.jcrs.2019.11.009>

Ekas, N. V., Pruitt, M. M., & McKay, E. (2016). Hope, social relations and depressive symptoms in mothers of children with autism spectrum disorder. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 29, 8-18. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2016.05.006>

Elkin, Ö. O. (2020). Üniversite öğrencilerindeki anksiyete, stres, yaşam doyumu düzeyleri ve ilişkili değişkenlerin kız ve erkek öğrenciler arasında karşılaştırması (Tez No. 642300) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.

Emmons, R. A. (2004). *The psychology of gratitude: An introduction*. In *The Psychology of Gratitude*. Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (Eds.). Oxford University Press.

Emmons, R. A. (2009). *Gratitude*. In *The Encyclopedia of Positive Psychology*. Lopez, S. J. (Eds.). Wiley-Blackwell.

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>

Emmons, R. A., & Shelton, C. S. (2002). *Gratitude and the science of positive psychology*. *Handbook of positive psychology*. Snyder, C. R., ve Lopez, S. J. (Eds.). Oxford University Press.

Emmons, R. A., & Stern, R. (2013). Gratitude as a psychotherapeutic intervention. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 846-855. <https://doi.org/10.1002/jclp.22020>

Folkman, S. (2010). Stress, coping and hope. *Psycho-Oncology*, 19(9), 901-908. <https://doi.org/10.1002/pon.1836>

Fontana, D., & Abouserie, R. (1993). Stress levels, gender and personality factors in teachers. *British Journal of Educational Psychology*, 63, 261-270. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8279.1993.tb01056.x>

Fredrickson, B. L. (2004). Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. In R. A. Emmons ve M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 145-166). Oxford University Press.

Froh, J. J., Emmons, R. A., Card, N. A., Bono, G., & Wilson, J. (2011). Gratitude and the reduced costs of materialism in adolescents. *Journal of Happiness Studies*, 12(2), 289-302. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9195-9>

Gallagher, S., Solano, A. C., & Liporace, M. F. (2020). State, but not trait gratitude is associated with cardiovascular responses to acute psychological stress. *Physiology and Behavior*, 221. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2020.112896>

Gilbert, P., & Allan, S. (1998). The role of defeat and entrapment (arrested flight) in depression: An exploration of an evolutionary view. *Psychological Medicine*, 28(3), 585-598. <https://doi.org/10.1017/s0033291798006710>

Güler, M., Demirci, K., Karakuş, K., Kişioğlu, A. N., Zengin, E., Yozgat, Z., Ören, Ö., Saydam, G., & Yılmaz, H. R. (2014). Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinde umutsuzluk, depresyon sıklığı ve sosyodemografik özellikler arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *International Journal of Basic and Clinical Medicine*, 2(1), 32-37.

Gülten, N. (2014). Kierkegaard'ta umutsuzluk, iman ve umut (Tez No. 356719) [Doktora tezi, Gazi Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.

Hassija, C. M., Luterek, J. A., Gainey, K., Moore, S. A., & Simpson, T. (2012). Impact of emotional approach coping and hope on PTSD and depression symptoms in a trauma exposed sample of veterans receiving outpatient va mental health care services. *Anxiety Stress Coping*, 25(5), 559-573. <https://doi.org/10.1080/10615806.2011.621948>

- Henry, J. D., & Crawford, J. R. (2005). The short- form version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS- 21): Construct validity and normative data in a large non- clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 44(2), 227-239. <https://doi.org/10.1348/014466505X29657>
- Holvast, F., Burger, H., de Waal, M. M., van Marwijk, H. W., Comijs, H. C., & Verhaak, P. F. (2015). Loneliness is associated with poor prognosis in late-life depression: Longitudinal analysis of the Netherlands study of depression in older persons. *Journal of Affective Disorders*, 185, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.06.036>
- Işık, Ş. (2016). Türkiye’de kendini toparlama gücü konusunda yapılmış araştırmaların incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(45), 65-76.
- Kaniuka, A. R., Kelliher Rabon, J., Brooks, B. D., Sirois, F., Kleiman, E., & Hirsch, J. K. (2020). Gratitude and suicide risk among college students: Substantiating the protective benefits of being thankful. *Journal of American College Health*, 1(5), 222-235. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1705838>
- Karaman, G. (2020). Üniversite öğrencilerinin akademik başarısı ile stres ve kaygının ilişkisi (Tez No. 642296) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Karamustafalıoğlu, O., & Yumrukçal, H. (2011). Depresyon ve anksiyete bozuklukları. Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni, 45(2), 65-74.
- Karasar, N. (2014). Bilimsel araştırma yöntemi. Nobel Yayınevi.
- Karaşin, O. (2016). Ondokuz Mayıs Üniversitesi öğrencilerinde depresif belirti sıklığının ve etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi (Tez No. 426708) [Tıpta uzmanlık tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Kardaş, F. (2017). Üniversite öğrencilerinde bir model sınaması: Pozitif duyguların ve kişisel kaynakların etkileşimi (Tez No. 468274) [Doktora tezi, Ankara Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Kardaş, F., & Yalçın, İ. (2019). Şükran Ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(69), 13-31. <https://doi.org/10.17755/esosder.406306>
- Kaya, M., Genç, M., Kaya, B., & Pehlivan, E. (2007). Tıp fakültesi ve sağlık yüksekokulu öğrencilerinde depresif belirti yaygınlığı, stresle başa çıkma tarzları ve etkileyen faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(2), 137-146.
- Khan, M. S., Mahmood, S., Badshah, A., Ali, S. U., & Jamal, Y. (2006). Prevalence of depression, anxiety and their associated factors among medical students in Karachi, Pakistan. *The Journal of the Pakistan Medical Association*, 56(12), 583-586. https://doi.org/10.1093/aje/163.suppl_11.S220-c
- Khanam, M., & Rahman, M. (2003). Investigating the degree of anxiety of incoming and outgoing men and women students of Dhaka University. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 18(1/2), 13-17.
- Koç, M., Avşaroğlu, S., & Sezer, A. (2004). Üniversite öğrencilerinin akademik başarıları ile problem alanları arasındaki ilişki. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (11), 483-498.
- Köknel, Ö. (2002). Depresyon: Ruhsal çöküntü. Altın Kitaplar.
- Lin, C. C. (2015). Gratitude and depression in young adults: The mediating role of self-esteem and well-being. *Personality and Individual Differences*, 87, 30-34. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.07.017>
- Luthans, F. (2002). Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths. *Academy of Management Perspectives*, 16(1), 57-72. <https://doi.org/10.5465/ame.2002.6640181>
- Morsünbül, Ü. (2013). Beliren yetişkinler mi, beliren üniversiteli yetişkinler mi? Risk alma ve kimlik biçimlenmesi üzerinden bir inceleme. *Elementary Education Online*, 12(3), 873-885.
- Nelson, S. K., & Lyubomirsky, S. (2016) Gratitude. In *Encyclopedia of Mental Health*, 2nd ed, (Eds HS, Friedman), 277-280. Academic Press.

- Ong, A. D., Edwards, L. M., & Bergeman, C. S. (2006). Hope as a source of resilience in later adulthood. *Personality and Individual Differences*, 41(7), 1263-1273. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.03.028>
- Oswalt, S. B., & Wyatt, T. J. (2011). Sexual orientation and differences in mental health, stress, and academic performance in a national sample of US college students. *Journal of Homosexuality*, 58(9), 1255-1280. <https://doi.org/10.1080/00918369.2011.605738>
- Öncü, B., Şahin, T., Özdemir, S., Şahin, C., Çakır, K., & Öcal, E. (2013). Tıp fakültesi öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri ve ilişkili etmenler. *Kriz Dergisi*, 21(1-2-3), 1-10. https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000333
- Öz, H. (2006). Miyokart İnfarktüsü geçiren hastalarda umut, moral ve algılanan sosyal desteğin yaşam kalitesine etkisi (Tez No. 193591) [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Özdel, L., Bostancı, M., Özdel, O., & Oğuzhanoglu, N. K. (2002). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve sosyo-demografik özelliklerle ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 3, 155-161.
- Özgüven, İ. E. (1992). Üniversite öğrencilerinin sorunları ve baş etme yolları. *H. Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7, 5-13.
- Park, N., & Peterson, C. (2008). Positive psychology and character strengths: Application to strengths-based school counseling. *Professional School Counseling*, 12(2), 85-92.
- Pesen, A., & Mayda, A. S. (2020). Tıp fakültesi öğrencilerinin depresyon, anksiyete, stres düzeyleri ve ilişkili faktörler. *Sakarya Tıp Dergisi*, 10(2), 240-252. <https://doi.org/10.31832/smj.673120>
- Petrocchi, N., & Couyoumdjian, A. (2016). The impact of gratitude on depression and anxiety: The mediating role of criticizing, attacking, and reassuring the self. *Self and Identity*, 15(2), 191-205. <https://doi.org/10.1080/15298868.2015.1095794>
- Rizvi, F., Qureshi, A., Rajput, A. M., & Afzal, M. (2015). Prevalence of depression, anxiety and stress (by DASS Scoring System) among medical students in Islamabad, Pakistan. *British Journal of Medicine & Medical Research*, 8(1), 69-75. <https://doi.org/10.9734/BJMMR/2015/17193>
- Roh, M. S., Jeon, H. J., Kim, H., Han, S. K., & Hahm, B. J. (2010). The prevalence and impact of depression among medical students: A nation wide cross-sectional study in South Korea. *Academic Medicine*, 85(8), 1384-1390. <https://doi.org/10.1097/ACM.0b013e3181df5e43>
- Schmidt, N. B., Buckner, J. D., & Keough, M. E. (2007). Anxiety sensitivity as a prospective predictor of alcohol use disorders. *Behavior Modification*, 31(2), 202-219. <https://doi.org/10.1177/0145445506297019>
- Shamsuddin, K., Fadzil, F., Ismail, W. S. W., Shah, S. A., Omar, K., Muhammad, N. A., Jaffar, A., Ismail, A., & Mahadevan, R. (2013). Correlates of depression, anxiety and stress among Malaysian university students. *Asian Journal of Psychiatry*, 6(4), 318-323. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2013.01.014>
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology*, 1(2), 73-82. <https://doi.org/10.1080/17439760500510676>
- Sherer, M. (1985). Depression and suicidal ideation in college students. *Psychological Reports*, 57, 1061-1062. <https://doi.org/10.2466/pr0.1985.57.3f.1061>
- Snyder, C. R., Irving, L. M., & Anderson, J. R. (1991). Hope and health. *Handbook of Social and Clinical Psychology: The Health Perspective*, 162, 285-305.
- Söylemez, F., & Özer, A. (2018). Bitlis Eren Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrencilerinde depresyon prevalansı ve ilişkili faktörler. *Sakarya Tıp Dergisi*, 8(3), 551-561.
- Stora, J. B. (1992). Stres (A. Kalın, Çev.). İletişim.
- Şahin, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin fakülte türü ve cinsiyet

- değişkenlerine göre incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 28-35.
- Tarhan, S., & Bacanlı, H. (2015). Sürekli Umut Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 1-14.
- Tarhan, S., & Bacanlı, H. (2016). İlkokuldan üniversiteye umut kavramının tanımlanması üzerine nitel bir çalışma. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 4(2), 86-112.
- Tecer, H. (2019). Üsküdar Üniversitesi öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin depresyon-anksiyete-stres seviyeleri ile ilişkisi (Tez No. 547761) [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Temel, E., Bahar, A., & Çuhadar, D. (2007). Öğrenci hemşirelerin stresle başleme tarzları ve depresyon düzeylerinin belirlenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2(5), 107-118.
- Tully, A. (2004). Stress, sources of stress and ways of coping among psychiatric nursing students. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 11, 43-47. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2850.2004.00682.x>
- Tunç, A. Y., & Yapıcı, G. (2019). Bir tıp fakültesindeki öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin değerlendirilmesi. *Turk J Public Health*, 17(2), 153-168. <https://doi.org/10.20518/tjph.423636>
- Ulaş, B., Tatlıbadem, B., Nazik, F., Sönmez, M., & Uncu, F. (2015). Üniversite öğrencilerinde depresyon sıklığı ve ilişkili etmenler. *CBU-SBED*, 2(3), 71-75.
- Üstün, A., & Bayar, A. (2015). Üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 384-390.
- Villatte, A., Marcotte, D., & Potvin, A. (2017). Correlates of depression in first-year college students. *Canadian Journal of Higher Education*, 47(1), 114-136. <https://doi.org/10.47678/cjhe.v47i1.186429>
- Wong, J. G. W. S., Cheung, E. P. T., Chan, K. K. C., Kamela, K. M., & Tang, S. W. (2006). Web-based survey of depression, anxiety and stress in first-year tertiary education students in Hong Kong. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 40(9), 777-782. <https://doi.org/10.1080/j.1440-1614.2006.01883.x>
- Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008b). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42, 854-871. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.11.003>
- Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N., & Joseph, S. (2008). Conceptualizing gratitude and appreciation as a unitary personality trait. *Personality and Individual Differences*, 44(3), 621-632. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.09.028>
- Wu, M., Xu, W., Yao, Y., Zhang, L., Guo, L., Fan, J., & Chen, J. (2020). Mental health status of students' parents during COVID-19 pandemic and its influence factors. *General Psychiatry*, 33(4), e100250. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100250>
- Yıldırım, A., Boysan, M., & Kefeli, M. C. (2018). Psychometric properties of the Turkish version of the Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21). *British Journal of Guidance & Counselling*. <https://doi.org/10.1080/03069885.2018.1442558>
- Yıldırım, H. (2020). Ailesi ile birlikte ve ailesinden ayrı yaşayan üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete, stres ve stresle başa çıkma tarzları açısından karşılaştırılması (Tez No. 648629) [Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Yıldız, M. (2016). Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ, yaşam doyumu ve depresyonun cinsiyet ve sınıf seviyelerine göre etkileri. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 6(11), 451-474.

EXTENDED ABSTRACT

Introduction: The changes experienced in the last half-century brought about changes in adulthood and the roles of this period and carried the basic tasks such as starting a family and starting a business life from the 20s to the 30s. This has led to difficulties and disruptions in fulfilling the expected duties and responsibilities, especially for individuals between the ages of 18 and 25. This period is called “young adulthood” and is also pronounced as emerging adulthood (Arnett, 2000). Social, emotional, sexual, and academic problems that take place in the lives of individuals during their youth periods (Köknel, 2002) become wider by including the situation of living away from family and academic expectations during the university student period and reveal situations such as depression, anxiety and stress in students. (Shamsuddin et al., 2013). When the situation is considered for university students, it is seen that it is very important for them to cope with the difficulties of daily life and to have high hopes to be more valuable individuals in the future. Gratitude and hope, which are positive psychology concepts, are related both in terms of being positive emotions and providing motivation in terms of reaching the goal. Achieving the goal, which is one of the dimensions of hope, includes positive emotions and behaviors, and gratitude also includes these positive emotions. In this study, it was aimed to examine the relationship between depression, anxiety, stress levels of university students in emerging adulthood, and gratitude and hope.

Materials and Methods: The research was carried out with students who continue their university education in Turkey in the 2022-2023 academic year. The ages of the participants vary between 18 and 24. 511 students participated in the study.

Depression, Anxiety, Stress Scale (DASS-21)

It was developed by Henry and Crawford (2005). Turkish adaptation, validity, and reliability studies were conducted by Yıldırım et al. (2018). It consists of 21 items and 3 sub-dimensions. The scale is a 4-point Likert type (0: Not suitable for me, 3: Completely suitable for me).

Gratitude Scale (GS)

It was developed by Kardaş and Yalçın (2019). It consists of 25 items and 6 sub-dimensions. The scale is a 5-point Likert type (1: I strongly disagree, 5: I strongly agree).

Dispositional Hope Scale (DHS)

It was developed by Snyder et al. (1991). Turkish adaptation, validity, and reliability studies were carried out by Tarhan and Bacanlı (2015). It has 12 items and 2 sub-dimensions. The scale is an 8-point Likert type (1: Absolutely wrong, 8: Absolutely right).

Personal Information Form

It consists of items containing information about gender, age, university, class, department, academic GPA, and perceived socio-economic level.

Findings: According to the research findings, while the depression level of the students does not vary according to the gender variable, it varies according to the anxiety and stress variables. According to the research findings, while there was no significant difference in depression and stress scores of university students in terms of grade level, a significant difference was found in anxiety scores according to grade level ($F=3.316, p<.05$). An LSD test was conducted to determine the source of this difference. The test results showed that the anxiety scores of the 1st-grade students were lower than the 2nd and 3rd-grade students. According to the research findings, the depression, anxiety, and stress levels of the students did not vary according to the academic achievement level. According to the research findings, the depression, anxiety, and stress levels of the students did not vary according to the perceived socio-economic level. According to the research findings, there was a negative and moderately significant relationship between students' depression levels and gratitude and hope levels; It was found that there was a negative and low-level significant relationship between anxiety and stress levels and gratitude and hope levels. According to the research findings, depression, anxiety, and stress were predicted significantly by hope; It was found that depression and stress were significantly predicted by gratitude. However, it was observed that anxiety was not significantly predicted by gratitude.

Discussion and Conclusion: In the research findings, a significant difference was found in the anxiety and stress levels of university students according to the gender variable as well as in the anxiety levels according to the class variable. In the study, there was a negative and moderately significant relationship between students' depression levels and gratitude and hope levels; It was found that there was a negative and low-level significant relationship between anxiety and stress levels and gratitude and hope levels. The fact that students are grateful for the things and people they have in their lives and remain hopeful even in the face of the negativities they experience enables them to experience less negative emotional states such as depression, anxiety, and stress. This finding of the study is in parallel with the findings of the study conducted by Park and Peterson (2008). In the study, depression, anxiety, and stress were predicted significantly by hope; It was found that depression and stress were significantly predicted by gratitude. However, it was observed that anxiety was not significantly predicted by gratitude. This may indicate that students can stay strong by expressing gratitude and looking to the future with hope in the face of depression and stress. It was found that increasing the students'

gratitude and hope levels decreased their depression, anxiety, and stress levels. This finding of the study is in parallel with the findings of the study conducted by Disabato et al. (2017). Some suggestions can be made in line with the results of this research. As a result of the research results, as gratitude and hope increase and depression, anxiety, and stress levels decrease, psychoeducational studies that increase gratitude and hope can be planned. In this study, since the anxiety and stress scores of women are high, psychoeducational studies can be done to reduce these scores to lower levels.