

## ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE STRES DÜZEYİ, DENETİM ODAĞI VE DEPRESYON DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİ ÜZERİNE BİR İNCELEME

*Yrd.Doç.Dr. Müge AKBAĞ\**  
*Yrd.Doç.Dr. Banu SAYINER\*\**  
*Arş.Gör. Didem SÖZEN\*\**

### ÖZET

Üniversite öğrencilerinde stres düzeyi, denetim odağı ve depresyon düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi bu araştırmanın amacını oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini Devlet Üniversitesinden 203 ve Vakıf üniversitesinden 111 olmak üzere toplam 314 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmada öğrencilere yönelik kişisel bilgileri toplamak için araştırmacılar tarafından hazırlanmış “Kişisel Bilgi Formu” ile öğrencilerin denetim odaklarını belirlemek için Rotter (1966) tarafından geliştirilip, Dağ (1991) tarafından Türkçe’ye uyarlaması yapılan “Rotter İç-Dış Denetim Odağı Ölçeği”, stres düzeylerini belirlemek için Baltas (2000) tarafından düzeltilecek. “Stres Kaynakları Ölçeği” ve öğrencilerin depresyon düzeylerini belirlemek için Beck (1978) tarafından geliştirilip, Hisli (1988) tarafından Türkçe’ye uyarlaması yapılan “Beck Depresyon Envanteri” uygulanmıştır. Elde edilen verilerin analizinde; frekans, yüzde, aritmetik ortalama, bağımsız grup t-testi, pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı, çoklu regresyon analizi tekniklerinden yararlanılmıştır. Araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinin daha çok dıştan denetimli oldukları, fiziksel stres kaynaklarından daha çok etkilendikleri, depresyon belirti gösterme düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Denetim odağı ve kendini yorumlama biçiminin başka bir deyişle içsel stres kaynaklarının depresyonu anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna varılmıştır.

**Anahtar sözcükler :** Stres, denetim odağı, depresyon, üniversite öğrencisi.

### SUMMARY

\* Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü PDR Anabilim Dalı

\*\* İstanbul Ticaret Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü

The main purpose of this study is to examine the correlation between locus of control, stress level and depression level of university students. In this study the survey method was used. The sample of the study included 314 university students who were 208 government university students and 111 private university students. In order to collect data, the researchers designed "Demographic Information Form" which consisted of gender, age, faculty, department, and the researchers also used "Rotter Internal-External Locus of Control Scale" (1966) which was adopted into Turkish by Dağ (1990), Stress Scale Baltas (2000) and Beck Depression Inventory (Beck,1978) which was adopted into Turkish by Şahin (1989). To analyze data, frequency, percentage, arithmetic mean, independent samples t-test and correlation and regression analysis were used according to characteristics subcategories and variables. The results of the study show that university students have relatively more external locus of control; effected more from physical stressors (in comparison to others); have tendency to show depressive symptoms . It is assumed that locus of control and self-evaluation style, in other words internal stressors predict depression level significantly.

**Key words :** Stress, locus of control, depression, university student.

Bir insan bebeklikten ve ilk çocukluktan ergenliğe, ergenlikten yetişkinliğe özel davranış özelliklerini kazanarak ulaşmaktadır. Ergenlik bedensel, duygusal, sosyal, bilişsel, cinsel ve ahlakî olgunlaşma dönemidir. Bir ergenin başarması gereken görevleri yerine getirirken içinde bulunduğu ortamın özellikleri kadar kendini algılayış biçimi de büyük önem taşımaktadır. Üniversite öğrencilerinde de öğrenim gördükleri üniversite çevresi bireylerin özelliklerinin gelişmesinde etkili olmaktadır.

Gençlik çağının başlangıcı gibi, gençlikten yetişkinliğe geçiş süreci de farklı toplumlarda birbirinden başka kriterlere bağlı olabilir. Bir gencin yetişkin sınıfında yer alması, yetişkin sorumluluklarını taşıması ve yaşına ait rollerini oynaması onun yetişme koşullarına, zekasına, çevresindeki bireylerle kurduğu ilişkiye bağlıdır. Bu bakımdan kesin yaş sınırı yerine, yaklaşık zaman dilimleri belirlemek yerinde olur (Kulaksızoğlu, 1998).

Ergenlik çağında kişi; iyi giyinmek, arkadaşları arasında derste ya da herhangi bir alanda başarılı olmak ister. Bunları yerine getiremeyen kimse, toplumsal yönden bir eksiklik duygusu içinde bulunur (Binbaşıoğlu,1995).

Ergenin toplumda saygınlık kazanma ve statü sahibi olma gereksinimini sağlamak amacıyla toplumsal uyum, özdeşleşme, kişilik ve çevre arasındaki dengeyi kurmak sosyal gelişmesini etkileyen etkenlerdendir (Yavuzer, 1993).

Ergenlerin açıkça tanımlanmış bir değerler sistemine ihtiyaçları vardır. Bu sistem ile başka değerleri sınırlar ve kendi değerlerini keşfederler (Swets, 1998).

Gençlik çağı çalkantılı ve sorunlu bir gelişme çağıdır, ama yalnız olumsuz özelliklerin toplandığı bir çağ değildir; olumlu olumsuz tüm özelliklerin harmanlandığı çelişkili bir çağdır. Bu çelişkinin ve bocalamanın bir nedeni vardır. Genç, uyanan cinsel dürtülerinin, hızlı büyümenin getirdiği bedensel enerjinin baskısı altındadır. Başka bir deyişle kabına sığamamaktadır. Benliği bu yeni duruma, bu dengesizliğe bir çözüm bulmak için uğraşmaktadır. Doyum arayan dürtülerini dizginlemekte güçlük çekmektedir. Duygu ve davranışlarındaki iniş çıkışlar ve çelişkiler bu iç savaşın dışa vuran görüntüleridir. Genç bocalaması onu çevresiyle de çatışmaya sürükler. İç beklentiler gibi dış beklentileri de karşılamakta yetersiz kalır. Bir yandan içten gelen kaygılar ve bunaltıları bastırmaya çabalarken öte yandan da çevresiyle uyum sağlamaya uğraşır.

Kimi zaman kaygılar ve güvensizlikler içinde bunalır, kimi zaman da yetersizliğini örtme çabalarına girişir. Sert tepkiler gösterir, baş kaldırır, burnunun dikine gider, tökezler. Çocuk yaramazlığıyla erişkin olgunluğu arasında gider gelir; sağa sola yalpalar. Karşı çıkmak için karşı çıkar gibidir; çünkü ancak bu yolla bağımsız olacağını sanır. En doğru öğütlere aldırılmaz, kurallara boş verir. Başka bir deyişle önce büyüklerin buyruğundan çıkmaya, onları yadsıyarak kendini kanıtlamaya çalışır. Kendine özgü değerler, zevkler ve amaçlar arar (Çağatay ve diğerleri, 1986). Bu dönem, insan yaşamının gelecekte alacağı durumu büyük ölçüde etkileyen ve biçimlendiren kararların alındığı, insanın kişilik ve kimliğinin büyük ölçüde tamamladığı bir dönemdir.

Toplumumuz genç nüfusun yoğun olduğu, yaş ortalaması genç olan bir toplumdur. Farklı sosyo-ekonomik ve kültürel ortamlardan aile yapılarından gelen, her yıl gittikçe artan sayıdaki gencin içinde bulunduğu çatışma ve problemleri tespit etmek toplumumuzu ve gençliğimizi tanımamız açısından yararlı olacaktır.

Her toplum amaçlarını, değer yargılarını, düşünce sistemlerini gençlere aktarmak ister. Her ülkede gençlerden beklenen kalıp davranışlar olmakla beraber, kültürler arası farklılıklar nedeniyle gençlerden beklentilerde de farklılıklar olmaktadır. Ülkenin sahip olduğu sosyo-kültürel-ekonomik yapı, gençlerin gelişimleri üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Bu gelişim sürecinden geçen gençler de geleceğin yapılanmasında etkili olacakları için, ülkenin gelecekteki yapısını oluşturacak bir role de sahiptirler. İşte bu bağlamda oluşan kısır döngünün olumsuz etkilerinin giderilmesinde; nitelikli işgücüne, sosyal değerlere, entelektüel düşünce sistemlerine sahip olarak yetiştirilmesi

amaçlanan yükseköğretim gençliğinin etkisi büyüktür. Bu nedenle, ülke geleceğinin oluşumunda önemli rol oynayacak yükseköğretim gençliğinin sorunlarının belirlenmesine ihtiyaç vardır.

Rosovsk (1998)'e göre, üniversiteler kaçınılmaz olarak, artıları ve eksileriyle, inişleri ve çıkışlarıyla toplumun bir aynasıdır. Üniversitelerde yeni bilgiler üretilir, mesleki beceriler ve temel bilgiler kazandırılır. Üniversiteler fikirlerin ve alternatiflerin geliştirilmesinde öncüdürler.

Üniversite kavramı muğlak ya da tartışmalı bir kavram değildir. Üniversitenin zorunlu kapsamı oldukça açıktır. Bunun başında bilimsel bilginin, o gün dünyada bilinen biçimiyle tam bir toplamı gelir; yani üniversite öncelikle bilginin toplu olarak bulunduğu yerdir. İkinci olarak, üniversite bilginin o gün bulunduğu düzeyden ileriye götürüleceği, yeni bilgiyi üreteceklerin örgütlendikleri yerdir. Üçüncü olarak, üniversite üretilen yeni bilimsel bilginin yayılacağı yerdir. Dördüncü olarak, üniversite erişkin oluşumunun son şeklinin verildiği yerdir. Beşinci olarak, üniversite meslek öğreniminin yapıldığı yerlerden biridir. Son olarak üniversite, üniversite düşüncesinin, kurumsallaşma ve kadrolaşmasının yeniden üretildiği yerdir (Menteş, 2000).

Üniversiteler toplumların geleceği üzerinde söz sahibi olan en önemli kuruluşların başında gelmektedir. Bu düşünceler çerçevesinde ele alındığında üniversitelerden beklenen pek çok görev ve sorumluluklar vardır. Ülkemizdeki üniversitelerin pek çok sorunları bulunmaktadır. Bu sorunlar üst üste birikince öğretimi de olumsuz yönde etkilemektedir. Olumsuz öğretim yaşamındaki etkenlerin uzun süre devam etmesi öğrencilerin de olumsuz yönde etkilenmesine neden olmakta, stres kaynağı haline gelebilmektedir.

Birey tarafından tehdit edici ve zararlı olarak algılanan ve böylelikle gerilim yaratan olay ve durumlar stres uyararı olarak tanımlanmaktadır (Sarafino, 1994). Literatürde belirtildiği üzere stres uyararı; fiziksel, psikolojik ve psikososyal içerikli olabilmektedir. **Fiziksel stres uyararı**; çevre kirliliği, ısıdaki ani değişiklikler, deprem gibi doğal afetler, kalabalık ve gürültülü ortamlar, yaralanmalar, diğer bedensel travmalar ve hastalığa maruz kalmak olarak sayılabilmektedir. **Psikolojik stres uyararı** ise; algılanan tehlikelerle ilgili duygu, düşünce ve endişelerdir. Bu uyararı tipi, tehlike olayın kendisinden değil, daha çok bireyin olayla ilgili yorumuna bağlı olarak açığa çıktığından diğer stres uyararlarına göre daha subjektif, başka bir deyişle bireye özgüdür. **Psikososyal stres uyararı**; sosyal ilişkiler sonucunda açığa çıkar. Bu tür uyararılar, yakın ilişkilerin (aile üyeleri v.s.) yanı sıra sosyal izolasyondan da kaynaklanabilir. Bu uyararılar sıklıkla rollerle ilişkilidir (Cotton,1990; Atkinson ve diğerleri,1999; Aldwin, 2000).

Hobfall (1989), bireyin içinde bulunduğu stres durumunun daha objektif olarak tanımlanmasında içsel ve dışsal stres kaynaklarının birlikte ele alınmasının daha yararlı olacağını belirtmektedir.

Araştırmaya konu olan bir diğer kavram denetim odağıdır. Bireyin davranışlarının sonucunda alınan ödül ve cezalar, onun ilerdeki davranışlarının sonuçları için birtakım beklentilere girmesine neden olur. Beklentiler bireyin yaşantılarına özgü olduğu için birey davranışlarının sonucunu ya kendi davranışlarına bağlar ya da kendi davranışlarından bağımsız olarak algılar. Böylece birey, genellenmiş birtakım beklentiler içine girer. Şayet bu beklenti kendi davranışlarının sonuçlarını kendisinin kontrol edebileceği doğrultusunda ise birey içten denetimli olma niteliğine sahip olurken, bu sonuçları kendisinin kontrol edemeyeceği doğrultusunda ise dıştan denetimli olma niteliğine sahip olur (Rotter ve diğerleri, 1972; Rotter,1990; Dönmez, 1986).

Denetim odağı algısı, belirli bir özel uzmanlık alanının konusu olmayıp, birçok alt bilimsel uzmanlık alanında ilgi duyulup incelenmiştir. Ancak özellikle Rotter'ın Sosyal Öğrenme Kuramı'nda bu değişkenin sistematik bir organizasyon içinde ele alınarak incelendiği, bu kavramın kuramın odak noktası olduğu görülmektedir. Rotter'ın algıların kontrolü konusunda ileri sürdüğü Sosyal Öğrenme Teorisi, klinik psikoloji çalışmaları sırasında ortaya çıkarttığı bir teoridir. O, insanların yaşam olaylarını denetleme konusunda kendi yeteneklerine göre genel bir beklenti geliştirdiklerini öne sürmüştür. Rotter davranışlarının kendi yaşantılarını etkilediğine inanan kimselerin bir "içten denetim beklentisi", buna karşılık, kendi davranışlarının şans ve kader tarafından belirleneceğine inanan kimselerin "dıştan denetim beklentisi" içerisinde olduklarını ileri sürmüştür. Rotter'ın Sosyal Öğrenme Teorisi içerisinde kontrol odağı davranışı; beklentilerin, pekiştireçlerin veya psikolojik durumların etkisinin bir sonucu olarak ele alınmıştır (Rotter, 1967).

Bu çalışmada üzerinde durulan bir diğer kavram da depresyondur. Depresyon, elem doğrultusunda artmış olan duygulanım bozukluğudur. Haz duygusunun azalması, kaybolması, ilgisizlik, isteksizlik, endişe, kaygı, korku, karamsarlık, kötümserlik, keder, huzursuzluk, mutsuzluk, umutsuzluk, yalnızlık duyguları depresyonda eleme eşlik eder. (Köknel, 2000). Literatürde depresyonun nedenleri ; yaşam olayları (doğum, hastalık, ağır iş yükü ve kayıp, v.s.), yaşam dışı olaylar (atalet ve sıkıntı); geçmişteki olaylar (eğitim, yetiştirilme tarzı, sosyal kültürden etkilenme ve genetik eğilim) ve fiziksel unsurlar (çeşitli ilaçlar, hormon değişimleri, hastalıklar) olarak belirtilmektedir (Gillet ve Pietroni, 1990).

Ergenlik çağından önce süperregonun gelişmemiş olması bireyin kendini gözleme ve eleştirme yetisinin zayıflığı, dışa dönüklüğü, dürtülerin

dizginlenmemiş oluşu nedeniyle durgunluk, çökkünlük, umutsuzluk, kendini suçlama gibi temel depresyon belirtileri üstü örtülü, dolaylı ya da depresyon eşdeğeri belirtiler olarak ortaya çıkabilir. Gençlikte görülen davranış bozukluklarının bir çoğunun, altta yatan değersizlik, benlik saygısında azalma ve yalnızlık duygularına bir tepki olarak geliştirdikleri belirtilmiştir. Başkaldırma ve saldırgan davranışlar içteki bir güçlük duygusunu örtme çabaları olarak nitelendirilmektedir. Genç kendisinin güçsüz olmadığını savunurken depresyonla savaşımaktadır (Yörükoğlu, 1986).

Gençlik çağında ortaya çıkan ruhsal bozukluklar olarak, iletişim bozuklukları, okul korkusu, uyum bozukluğu, dikkat eksikliği, aşırı hareket, yeme bozuklukları, uyku bozuklukları, duygulanım bozukluklarından depresyon, kaygı bozuklukları görülmekte, bunlar psikozlara kadar gidebilmektedir (Köknel, 2001).

Ayrıca bazı uzmanlar üniversite öğrencilerinde gerilim, aşırı kaygı, uykusuzluk, duygusal kararsızlık, sürekli hayal kurma, aşırı heyecan ve alınganlık, çevre koşullarına uyum sağlayamama, insanlardan kaçma, içine kapanma, insanlarla iyi ilişki kuramama, sebebi belirsiz korku gibi psikolojik sorunların varlığına işaret etmektedir (Özgüven, 1992).

Buraya kadar aktarılan bilgilerin ışığı altında, topluma yön veren ve verecek üniversite öğrencilerinin bazı özelliklerinin belirlenmesinin toplumsal süreçlerin oluşumuna etkisi bakımından yararlı olacağı düşünülmüştür. Bu görüş çerçevesinde, üniversite öğrencilerinde stres düzeyi, denetim odağı ve depresyon düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi bu araştırmanın ana amacını oluşturmaktadır.

## **YÖNTEM**

### **Araştırma Modeli**

Araştırma, var olan durumu betimlemeyi amaçladığından ilişkisel tarama modeline göre hazırlanmıştır.

### **Evren ve Örneklem**

Araştırmanın evreni, İstanbul ili içindeki üniversitelerde eğitimlerine devam eden öğrencilerdir. Marmara Üniversitesi ve İstanbul Ticaret Üniversitesi'nin farklı bölümlerinde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencileri ise araştırmanın çalışma evrenini oluşturmaktadır. Bu öğrencilerin arasından tesadüfi küme örnekleme yoluyla seçilen 314 kişi araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Örneklemi oluşturan öğrencilerin yaşları 16 ile 32 arasında değişmektedir ( $\bar{x}=21.20$ ,  $ss= 1.64$ ).

Örneklem grubunu betimlemek üzere araştırmacılar tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu”nda yer alan cinsiyet, yaş, öğrenim görülen üniversite, fakülte, bölüm ile ilgili sorulara verilen cevaplardan elde edilen verilerin dağılımları aşağıda sırasıyla tablolar halinde sunulmuştur.

**Tablo 1.** Örneklem Grubunun Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı

Cinsiyet	F	%
Kız	162	51,6
Erkek	152	48,4
Toplam	314	100,0

Tablo 1’de görüldüğü gibi örneklem grubunun %51,6’sı kız, %48,4’ü erkektir.

**Tablo 2.** Örneklem Grubunun Okudukları Üniversiteye Göre Dağılımları

Üniversite	F	%
Devlet	203	64,6
Vakıf	111	35,4
Toplam	314	100,0

Tablo 2’ye göre öğrencilerin %64’ü devlet, %35,4’ü vakıf üniversitesinde öğrenimine devam etmektedir. Çalışmada, evreni temsil edici olabilmesi açısından devlet üniversitesinde okuyan öğrencilerin sayıları daha fazla tutulmuştur.

**Tablo 3.** Örneklem Grubunun Okudukları Fakülte Türüne Göre Dağılımı

Fakülte	F	%
Fen-Edebiyat	100	31,8
Hukuk	113	36,0
İletişim	34	10,8
Mühendislik	29	9,2
Ticari Bilimler	32	10,2
Meslek Yüksek Okulu	6	1,9
Toplam	314	100,0

Tablo 3’e bakıldığında, öğrencilerin %31,8’inin Fen-Edebiyat, %36’sının Hukuk, %10,8’inin İletişim, %9,2’sinin Mühendislik, %10,2’sinin Ticari Bilimler, %1,9’unun ise Meslek Yüksek Okulu öğrencisi olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.** Örneklem Grubunun Okudukları Bölüme Göre Dağılımı

Bölüm	f	%
İstatistik	30	9,6
Psikoloji	53	16,9
İşletme	30	9,6
Uluslararası Ticaret	56	17,8
Bankacılık	53	16,9
Turizm-Otelcilik	33	10,5
Hukuk	15	4,8
Görsel İletişim	10	3,2
Endüstri Müh.	12	3,8
Bilgisayar Tek.ve Eğt.	16	5,1
Dış Ticaret	2	,06
Muhasebe	4	1,3
<b>Toplam</b>	<b>314</b>	<b>100,0</b>

Tablo 4'ten de anlaşılacağı gibi, öğrencilerin %9,6'sı İstatistik, %16,9'u Psikoloji, %9,6'sı İşletme, % 17,8'si Uluslararası Ticaret, %16,9'ı Bankacılık, %10,5 Turizm Otelcilik, %4,8'i Hukuk, %3,2'si Görsel İletişim, %3,8'i Endüstri Mühendisliği, %5,1'i Bilgisayar Teknolojileri ve Eğitimi, %0,6'sı Dış Ticaret, %1,3'ü Muhasebe bölümünde okumaktadır.

#### **Veri Toplama Araçları**

Araştırmanın veri toplama aşamasında, araştırma grubunu betimlemek için oluşturulmuş "Kişisel Bilgi Formu" ile birlikte Beck Depresyon Envanteri, Rotter'in İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği ve Stres Kaynağı Ölçeği olmak üzere üç farklı ölçme aracından yararlanılmıştır.

**Kişisel Bilgi Formu :** Araştırmacılar tarafından oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu", öğrencilerden cinsiyet, yaş, öğrenim gördükleri üniversite, fakülte, bölüm gibi bilgileri tespit etmek amacıyla bu bilgileri almaya yönelik sorulardan oluşmaktadır.

**Beck Depresyon Envanteri :** Orjinal formu Beck (1978) tarafından geliştirilen envanterin Türk kültürüne adaptasyonu Hisli (1988) tarafından

gerçekleştirilmiştir. Depresyona özgü belirtileri 21 kategoride değerlendiren ölçekte kişiler her bir maddeyi 0 ile 3 arasında puan alan dört seçenek üzerinden cevaplamaktadır. Toplam puanın yüksek oluşu depresyon düzeyinin ve şiddetinin yüksekliğine işaret etmektedir (Savaşır ve Şahin, 1997).

Envanterin iki yarım test güvenilirlik katsayısı .74 olarak bulunmuştur. Ölçüt geçerliği ile ilgili yapılan çalışmaların sonuçlarına bakıldığında; envanterin Otomatik Düşünceler Ölçeği ile korelasyonunun .74 (Şahin ve ark., 1992), MMPI-D Skalası ile korelasyonunun ise .50 olduğu tespit edilmiştir. Poliklinik hastalarıyla yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında Beck Depresyon Envanteri'nin kesme noktaları da incelenmiş, 17 ve üstündeki puanların tedavi gerektirebilecek depresyonu %90 üzerinde bir doğrulukla ayırt edebildiği sonucuna varılmıştır (Hisli,1988). Bununla birlikte envanter, doğrudan depresyonu teşhis edici özelliğe sahip değildir.

**Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği** : Rotter (1966) tarafından geliştirilen ölçek, bireyin genellenmiş kontrol beklentilerinin içsellik-dışsallık boyutu üzerindeki konumunu diğer bir deyişle pekiştiricilerin bireyin kendi içindeki ya da dışındaki güçlerin (şans ya da kader) kontrolünde olduğuna dair sahip oldukları genel beklenti ve inançları değerlendirmeye yönelik 29 maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki her madde a ve b harfleriyle gösterilen iki seçenek üzerinden değerlendirilmektedir. Ölçekten alınacak puanların yükselmesi, dış kontrol odağı inancındaki artışa işaret etmektedir (Savaşır ve Şahin, 1997).

Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Dağ (1991) tarafından gerçekleştirilmiştir. Test-tekrar test güvenilirliği sonucu elde edilen korelasyon katsayısı .83, Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ise .71 olarak bulunmuştur. Ölçüt geçerliği ile ilgili sonuçlara göre, Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği puanlarıyla iç kontrol arasında -.29'luk anlamlı ( $p<.001$ ) bir korelasyon bulunurken, dış kontrol odağı inancı ile Belirti Tarama Listesi (SCL-90-R)'nin genel belirti puanı (GSD) arasında .21'lik anlamlı korelasyon tespit edilmiştir.

**Stres Kaynağı Ölçeği** : Bireyin, stres verici günlük yaşam şartlarını ortaya çıkarmayı hedefleyen ölçekte stres vericiler dört ana grupta toplanmıştır. İnsan ilişkilerinden kaynaklanan "**sosyal stres vericiler**"(S), iş hayatından kaynaklanan "**işle ilgili**" **stres vericiler** (İ), fiziksel çevreden kaynaklanan ve gürültü ve hava kirliliğini de içine alan "**fizik stres vericiler**" (F) ve kişinin dış dünyadan yansıyan bilgileri yorumlayış biçiminden kaynaklanan "**kendini yorumlama**" (**İç konuşma**) **ile ilgili stres vericiler** (KY). Uygulamada kişiler stres verici olarak algıladıkları durumları beş seçenekli bir derecelenmeli ölçeği üzerinde değerlendirmektedirler (Baltaş ve Baltaş, 1999). Bu araştırma, üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirildiğinden iş hayatına ilişkin stres kaynaklarını değerlendiren alt ölçek kullanılmamıştır.

## Verilerin Analizi

Verilerin analizi aşamasında öncelikle örnekleme betimleyici istatistikler için frekans (f) ve yüzde (%) dağılımları hesaplanmış, ardından çalışmanın amaçları ve ele alınan değişkenlerin özellikleri de dikkate alınarak ortalama (x), standart sapma (ss), pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı, çoklu regresyon analizi, bağımsız grup t-testi tekniklerin yararlanılmış, anlamlılık düzeyi ise .05 olarak alınmıştır.

## BULGULAR VE YORUM

### Birinci Alt Amaca İlişkin Bulgular

Araştırmanın birinci alt amacı” Öğrencilerin stres, denetim odağı ve depresyon düzeyleri nasıl bir dağılım göstermektedir?” şeklinde ifade edilmiştir.

**Tablo 5.** Stres, Denetim Odağı ve Depresyon Düzeyi Ölçümlerinden Alınan Puanların x, ss Değerleri

Değişkenler	N	x	ss
Fiziksel Stres	314	3,33	,95
Sosyal Stres	314	2,65	,49
Kendini Yorumlama	314	2,80	,47
Denetim Odağı	314	34,70	2,94
Depresyon	314	26,23	14,75

Tablo 5 incelendiğinde, öğrencilerin fiziksel stres kaynaklarından diğer stres kaynaklarına göre göreceli olarak daha fazla etkilendikleri görülmektedir (x=3.33, ss=.95). Diğer taraftan; örneklem grubunun denetim odağı puan ortalaması 34.70, standart sapması ise 2.94'tür. Ölçekte kesim noktası olarak 12 ve üzerinde puan alanlar dıştan denetimli olarak tanımlanmaktadır. Dolayısıyla, puanlardaki artışın dıştan denetimliliğe işaret ettiği dikkate alındığında grubun ağırlıklı olarak dıştan denetimli olduğu söylenebilir. Ülkemizde üniversite öğrencilerinin çoğunluğunun dıştan denetimli olduklarını gösteren başka araştırma bulguları da mevcuttur (Sayiner, 2003). Öğrencilerin “Beck Depresyon Envanteri”nden aldıkları puanların ortalamaları 26.23, standart sapması ise 14.75'tir. Depresyona yatkınlığı belirlemede ölçeğin kesim noktası 17'dir. Ölçekten 17 ve üstünde puan alanların depresif belirti gösterme düzeylerinde bir artış olduğu ifade edilmektedir (Savaşır ve Şahin, 1997). Ölçek , depresyon teşhisi koyma özelliğine sahip olmadığından bu grubun genelinde depresif belirti gösterme düzeyinin yüksek olduğu başka bir deyişle depresyona yatkınlığın olduğu söylenebilir. Kültürler arası yapılan bir çalışmada Türk öğrencilerin depresyon düzeyleri, Amerikalı ve Filipinli öğrencilerden daha yüksek

bulunmuştur (Lester, Castromayor ve Içlı, 1990). Aynı araştırmadan elde edilen sonuçlar, Türk öğrencilerin daha dıştan denetimli olduğuna da işaret etmektedir.

### İkinci Alt Amaca İlişkin Bulgular

Araştırmanın ikinci alt amacı, “Öğrencilerin stres, denetim odağı ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” şeklinde ifade edilmiştir.

**Tablo 6.** Stres Düzeyi, Denetim Odağı ve Depresyon Arasındaki Korelasyon Katsayıları (r)

	Denetim Odağı	Depresyon	Fiziksel Stres	Sosyal Stres	Kendini Yorumlama
<b>Denetim Odağı</b>					
<b>Depresyon</b>	,312**				
<b>Fiziksel Stres</b>	-,086	,039			
<b>Sosyal Stres</b>	,075	,122*	,232**		
<b>Kendini Yorumlama</b>	,091	,214**	,166**	,552**	

\*p<.05, \*\*p<.01

Tablo 6'ya göre, öğrencilerin depresyon düzeyleri ile denetim odakları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir ( $r=.312$ ,  $p<.01$ ). Bu bulguya göre, dıştan denetimlilik arttıkça depresif belirti gösterme düzeyinde de artış olacağı söylenebilir. Literatürde araştırmacılar dıştan denetimli bireylerin daha depresif olduklarını, daha kaygılı olup, beklenti düzeylerinin daha düşük olduğunu belirtmektedirler (Yeşilyaprak, 1988; Dönmez, 1985). Bu bilgiler araştırmanın sonucu ile tutarlılık göstermektedir.

Denetim odağı ile stres kaynakları arasında (fiziksel stres, sosyal stres ve kendini yorumlama) anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Depresyon düzeyi ve stres kaynakları arasındaki ilişkiler incelendiğinde, sosyal stres kaynaklarından etkilenme düzeyi ve kendini yorumlama (iç konuşmalar) ile depresyon düzeyi arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir ( $r=.122$ ,  $p<.05$ ;  $r=.214$ ,  $p<.01$ ). Bu bulguya göre, kişilerarası ilişkilerdeki sorunlardan etkilenme düzeyi yüksek olan, kendisiyle ve çevre ile olumsuz iç konuşmalara sahip bireylerin depresif belirtiler göstermeye daha yatkın oldukları söylenebilir. Ayrıca tüm stres kaynaklarının kendi içinde pozitif ve anlamlı ilişkiler gösterdiği dikkati çekmektedir. Özellikle sosyal stres kaynakları ile kendini yorumlama arasındaki ilişki ( $r=.552$ ,  $p<.01$ ), kendisi ve çevre ile ilgili olumsuz iç konuşmalar arttıkça sosyal ilişkilerde yaşanan durumları da stresli olarak algılama eğiliminin attığına

işaret etmektedir. Bu bulgu, bilişsel düzeyde olayları algılama ve değerlendirme tarzımızın ne kadar önemli bir etken olduğunun bir kez daha altını çizmektedir.

### Üçüncü Alt Amaca İlişkin Bulgular

Araştırmanın üçüncü amacında stres düzeyi ve denetim odağı değişkenlerinin depresyonu ne derecede yordayıcı güce sahip olduğu sınanmıştır.

**Tablo 7.** Depresyonun Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	R <sup>2</sup>	β	F	Bağımsız Değişkenler	t
Depresyon	,134	,036	11,904**	Fiziksel Stres	,661
		-,012		Sosyal Stres	-,185
		,187		Kendini Yorumlama	2,938**
		,299		Denetim Odağı	5,594***

\*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

Fiziksel, sosyal ve içsel stres kaynakları ile denetim odağı değişkenlerinin depresyonun yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 7'de görülmektedir. Elde edilen sonuçlar, bağımsız değişkenlerin tamamının bağımlı değişkenin (depresyonun) total varyansının %13'ünü açıkladığını göstermektedir. Bağımsız değişkenlerden yola çıkarak depresyonun yordanmasına ilişkin yapılan F testi sonrası istatistiksel açıdan anlamlı bir sonuç elde edilmiştir (F=11.904, p<.01). Bu sonuç, bağımsız değişkenlerin depresyon üzerinde kümülatif olarak etkili olduğuna işaret etmektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin depresyon üzerindeki görece önem sırası; denetim odağı, kendini yorumlama, fiziksel stres ve sosyal stres kaynakları şeklindedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına başka bir deyişle; hangi değişkenlerin yordamada daha etkili olduğuna bakmak için yapılan t testi sonuçlarına göre, denetim odağı ve kendini yorumlama değişkeninin depresyon üzerinde anlamlı (önemli) yordayıcılar olduğu dikkati çekmektedir. Diğer değişkenler anlamlı bir etkiye sahip değildir.

Bu bulguya göre, içsel stres kaynakları başka bir deyişle bireyin kendini ve dış dünyayı yorumlama biçimi ve dıştan denetimli olmanın depresyona yatkınlığı arttırdığı söylenebilir. Gençlerde benlik kavramının gelişmesinde benlik şemaları önemli bir etken olup, bireyin algılarını, hafızasını ve değerlendirmelerini etkilemektedir (Aydın, 1996). Dolayısıyla, depresyon kavramı stresle başa çıkma tarzı olarak ele alındığında; araştırmadan elde edilen bu bulgu kendine, diğerlerine ve geleceğe yönelik olumsuz otomatik düşüncelere bir başka deyişle; olumsuz şemalara sahip bireylerin çaresizlik, boyun eğme gibi depresyona özgü başa çıkma tarzlarını kullandığını gösteren araştırma bulgularıyla örtüşmektedir (Akbağ, 2000; Aydın

1990; Kwon ve Oei, 1994; Bachelor ve diğerleri, 1996). Literatürde depresif belirtiler gösterme ile dıştan denetimli olma arasında pozitif bir ilişkinin var olduğunu gösteren doğrudan araştırma bulgularına da rastlanmaktadır (Presson ve Benassi, 1996; Lester, Castromayor ve İçli, 1990).

#### Dördüncü Alt Amaca İlişkin Bulgular

Araştırmanın dördüncü amacı stres, denetim odağı ve depresyon düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı sorusuna cevap aramaktır.

**Tablo 8.** Cinsiyet Değişkenine Göre Stres, Denetim Odağı ve Depresyon Düzeyi İçin x, ss ve Bağımsız Grup Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Cinsiyet	N	X	ss	t
Fiziksel Stres	Kız	162	3,47	,90	2,84**
	Erkek	152	3,17	,97	
Sosyal Stres	Kız	162	2,70	,49	1,88
	Erkek	152	2,60	,49	
Kendini Yorumlama	Kız	162	2,82	,45	,95
	Erkek	152	2,77	,49	
Denetim Odağı	Kız	162	34,89	2,95	1,07
	Erkek	152	34,52	2,93	
Depresyon	Kız	162	25,98	14,49	-,30
	Erkek	152	26,49	15,08	

\*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

Tablo 8 incelendiğinde, cinsiyet değişkenine göre sadece fiziksel stres kaynaklarından etkilenme düzeyi açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır (t=2.84, p<.01). Bu bulguya göre, kızların fiziksel stres uyaranlarına karşı daha duyarlı oldukları söylenebilir.

#### Beşinci Alt Amaca İlişkin Bulgular

Araştırmanın beşinci amacı, öğrencilerin devlet veya vakıf üniversitesinde eğitim almalarının stres, denetim odağı ve depresyon düzeylerinde anlamlı bir farklılık yaratıp yaratmadığı şeklinde yapılandırılmıştır.

**Tablo 9.** Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Üniversite Değişkenine Göre Stres, Denetim Odağı ve Depresyon Düzeyi İçin x, ss ve Bağımsız Grup t- Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Üniversite	N	x	ss	t
Fiziksel Stres	Devlet	203	3,39	,89	1,52

<b>Sosyal Stres</b>	Vakıf	111	3,22	1,04	
	Devlet	203	2,68	,46	1,43
<b>Kendini Yorumlama</b>	Vakıf	111	2,60	,54	
	Devlet	203	2,85	,43	2,34*
<b>Denetim Odağı</b>	Vakıf	111	2,72	,53	
	Devlet	203	34,94	2,97	1,90
<b>Depresyon</b>	Vakıf	111	34,28	2,87	
	Devlet	203	29,83	14,51	6,19***
	Vakıf	111	19,64	12,83	

\*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

Tablo 9'dan anlaşılacağı gibi, öğrencilerin devlet veya vakıf üniversitesinde öğrenim görmeleri açısından kendini yorumlama ( $t=2.34, p<.05$ ) ve depresyon ( $t=6.19, p<.001$ ) puanlarında anlamlı bir farklılık görülmektedir. Bu bulgu, devlet üniversitesindeki öğrencilerin kendileriyle ve çevreleriyle ilgili olumsuz iç konuşmalara daha fazla sahip oldukları ve dolayısıyla depresif belirtiler göstermeye de daha yatkın oldukları şeklinde yorumlanabilir. Nitekim bu araştırmada elde edilen paralel bir diğer bulgu, kendini yorumlama biçiminin depresyonu yordayıcı bir etkiye sahip olduğu şeklindedir (Bakınız Tablo 7). Vakıf üniversitelerinde okuyan öğrencilerin sahip oldukları fiziksel ve sosyal olanaklar devlet üniversitelerinde okuyan öğrencilere göre daha fazla olup, etkili bir biçimde sunulduğundan yaşama daha pozitif bakma, beklentilerinden doyum sağlama ve sonuç olarak olumlu duygular taşımaya destekler niteliktedir. Dolayısıyla çalışmadan elde edilen bu bulgu, beklenen bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

## SONUÇ

Araştırmanın sonuçları bütünüyle incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin fiziksel stres kaynaklarından diğer stres kaynaklarına göre daha fazla etkilendikleri, dıştan denetimli olmaya eğilimli oldukları ve depresyona özgü belirtileri algılama düzeylerinin de yüksek olduğu dikkati çekmektedir. Araştırmada elde edilen bu ilginç bulgu doğrultusunda koruyucu ruh sağlığı hizmetleri çerçevesinde gençlerin psikolojik iyilik hallerine yönelik çalışmalar yükseköğretim rehberlik hizmetleri kapsamında hızlandırılmalıdır.

Çalışmada ortaya çıkan bir diğer önemli bulgu kendini yorumlama tarzı ve denetim odağının depresif belirti düzeyini yordayıcı değişkenler olduğu şeklindedir. Bu bulguya göre, öğrencilerin depresif eğilimlerini en aza indirmek için kendileriyle ilgili pozitif düşüncelere sahip olma, olumlu benlik imajı geliştirme, dıştan denetimlilikten içten denetimliliğe yönelme gibi özellikleri geliştirici grup çalışmaları yapılmalıdır.

Diğer taraftan, devlet üniversitelerindeki öğrencilerin içsel stres (kendini yorumlama) ve depresyon düzeylerinin vakıf üniversitelerindeki öğrencilerden daha yüksek düzeyde olduğu sonucuna varılmıştır. Devlet üniversitelerindeki fiziksel, akademik ve sosyal olanakların iyileştirilmesine yönelik ek kaynakların oluşturulması ve yatırımların bu yönde hızlandırılması ülke ve üniversite yönetimlerinin temel hedefleri arasında öncelikli sırada yer almalıdır.

#### KAYNAKLAR

- Akbağ, M. (2000). "Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Üniversite Öğrencilerinde Olumsuz Otomatik Düşünceler, Transaksiyonel Analiz Ego Durumları ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi", *Yayımlanmamış Doktora Tezi*, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Aldwin, Carolyn M. (2000). *Stress, Coping and Development: An Integrative Perspective*. Guilford Publications, Inc. ,New York.
- Atkinson, R.L. , R.C. Atkinson, E.E. Smith, D.J.Bem,S.N. Hoeksema.(1999). *Psikolojiye Giriş*. Çev: Yavuz Alogan, Arkadaş Yayınevi, İstanbul.
- Aydın, B. (1990). "Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Bilişsel Çarpıtmalar ve Akademik Başarı". *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2, 27-36.
- Aydın, B. (1996). "Benlik Kavramı ve Ben Şemaları". *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 8.
- Bachelor, A., P.Bleau & D. Raymond. (1996). "Cognitive and Psychodynamic Correlates of Depressive Symptomatology". *Psychological Reports*, 78 (3), 824-826.
- Baltaş A. ve Baltaş Z. (1999). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. Ondokuzuncu Basım. Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Binbaşoğlu, C. (1995). *Eğitim Psikolojisi*. Yargıcı Yayınları, Ankara.
- Cotton, D.H.G. (1990). *Stres Management: An Integrated Approach to Therapy*. Brunner/ Mazel, Inc., New York.
- Çağatay, N.; A.Yörükoğlu ve F. Oğuzkan. (1986). *Gençliğin Eğitimi*. İş Bankası Yayınları, No: 274-28, Ankara.
- Dağ, İ. (1990). "Kontrol Odağı, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ve Psikolojik Belirti Gösterme İlişkileri", *Yayımlanmamış Doktora Tezi*, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dağ, İ. (1991). "Rotter'in İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği (RİDKOÖ)'nin Üniversite Öğrencileri İçin Güvenirliği ve Geçerliği". *Psikoloji Dergisi*. 7 (26),10-16.
- Dönmez, A. (1985). "Denetim Odağı (Locus Of Control)". *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 18, 1-2.
- Dönmez, A. (1986). "Denetim Odağı: Temel Araştırma Alanları". *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*,19, 1-2.
- Hobfalll, S. (1989). "Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress".*American Psychologist*, 44, 513-524.
- Gillet, R. ve Pietroni P.C. (1990). *Depresyon: Stresler-Bunalımlar Nedenleri, Önlemleri ve Tedavileri*. İnkılap Kitabevi, İstanbul.
- Köknel, Ö.(1989).*Depresyon*. Beşinci Basım. Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul.
- Kwon, S.M. & T.P. S. Oei. (1994). "The Roles of Two Levels of Cognition in the

- Development, Maintenance and Treatment of Depression”. *Clinical Psychology Review*, 14 (5), 331-358.
- Kulaksızoğlu, A. (1998). *Ergenlik Psikolojisi*. Remzi Kitapevi, İstanbul.
- Köknel, Ö. (2001). *Kimliğini Arayan Gençliğimiz*. Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul.
- Lester, D., Castromayor, I. J. & İçli, T. (1990). “Locus of Control, Depression, and Suicidal Ideation Among American, Philippine, and Turkish Students”, *The Journal of Social Psychology*, 737(3). 447-449.
- Menteş, A. (2000). *Yeniversite*. Metis Yayınları, İstanbul.
- Özgüven, İ. E. (1992). “Üniversite Öğrencilerinin Sorunları ve Başetme Yolları”. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7 (5-13).
- Presson, P.K. & Benassi, V.A. (1996). “Locus of Control Orientation and Depressive Symptomatology: A Meta-Analysis”, *Journal of Social Behavior and Personality*, 11(1), 201-212.
- Rosovsky, H. (1998). *Üniversite (Bir Dekan Anlatıyor)*. Çev. S. Ersoy. Tübitak Yayınları, Ankara.
- Rotter, J., B., J. E. Change & E.Jerry Phares. (1967). “Belief, Social Attitudes and Behaviour: A Social Learning Analysis”. *Cognition Personality And Clinical Psychology*, 1.
- Rotter, J. B., J. E. Change & E.J. Phares. (1972). *Applications of Social Learning Theory of Personality*. New York: Holt, Rinehart and Winston, Inc.
- Rotter, J.B. (1990). “Internal vs. External Control of Reinforcement: A Case History of Variable”. *American Psychology*. 45, 4.
- Sarafino, E.P. (1994). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Second Edition. John Wiley & Sons, Inc., New York.
- Savaşır, I. ve Şahin, N. H. (1997). *Bilişsel –Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler*. Türk Psikologlar Derneği Yayınları No:9, Ankara.
- Sayiner, B. (2003). “Denetim Odakları Farklı Yükseköğretim Gençliğinin Sorunları ve Başaıkma Yöntemleri”, *Yayımlanmamış Doktora Tez*. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Swets, W. P. (1998). *Ergen Çocuğunuzla Konuşma Sanatı*. Varlık Yayınları, İstanbul.
- Şahin, N.H. ve Şahin, N. (1992). “Reliability and Validity of the Turkish Version of the Automatic Thoughts Qustionnaire”. *Journal of Clinical Psychology*, 49 (6), 751-763.
- Yavuzer, H. (1993). *Çocuk Psikolojisi*. Remzi Kitapevi, İstanbul.
- Yeşilyaprak, B. (1988). “Lise Öğrencilerinin İçsel ya da Dışsal Denetimli Oluşlarını Etkileyen Etmenler”. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yörükoğlu, A. (1986). *Gençlik Çağı: Ruh Sağlığı Ve Ruhsal Sorunları*. Türkiye İş Bankası Yayınları, No:270,26, Ankara.