

**BİR GRUP ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİSİNİN KULLANDIĞI BAŞAÇIKMA
STRATEJİLERİ İLE DEPRESİF EĞİLİMLERİ VE OLUMSUZ OTOMATİK
DÜŞÜNCELERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ***

Doç.Dr.Ferda AYSAN**

Dr. Nergüz BOZKURT***

ÖZET

Bu çalışmada öğrencilerin başaçıkma stratejileri ve olumsuz otomatik düşünceleri ile depresyon düzeyleri incelenmiştir. Buca Eğitim Fakültesi'ne devam eden yaş ortalaması 21.58 olan 501 (285 kız ve 216 erkek) üniversite öğrencisine "Başaçıkma Stratejileri Ölçeği" (BSÖ); başaçıkma stillerini ölçmek üzere: "Beck Depresyon Ölçeği" (BDÖ), depresyon düzeylerini ölçmek üzere ve "Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği" (ODÖ- G) olumsuz otomatik düşüncelerini ölçmek üzere uygulanmıştır. Elde edilen bulgularda, başaçıkma stratejileri, depresyon düzeyi ve olumsuz otomatik düşünceler arasında anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu belirlenmiştir.

Anahtar kelimeler: Başaçıkma, otomatik düşünceler, depresyon.

SUMMARY

Relationships between students' coping strategies and their negative automatic thoughts and depression levels are examined in the paper. A group of 501 (285 female and 216 male) university students (with a mean age of 21.58) attending the Faculty of Education at Buca were examined using the Coping Strategy Indicator (CSI) to measure the coping styles; the Beck Depression Inventory (BDI) to measure the level of depression and the Revised Automatic Thoughts Scale (ATS-R) to measure the negative automatic thoughts. Significant relationships were established among CSI, BDI and ATS-R.

Key words: Coping, automatic thoughts, depression.

Araştırma literatüründe geçtiğimiz otuz yıllık bir süre içerisinde stres ve depresyona ilişkin olarak çok sayıda çalışmaya rastlanmaktadır. Bireyin içinde bulunduğu psikososyal çevresinin psikolojik ve fizyolojik bozuklukların ortaya çıkmasıyla ilgili olduğunu (Dohrenvend ve Dohrenwend, 1978) ve stresli yaşam biçiminin bazı tip depresif bozuklukların ortaya çıkmasına neden olduğunu kaydeden araştırma bulguları bulunmaktadır.

* 16-18 Eylül 1998 (Ankara),X. Ulusal Psikoloji Kongresinde bildiri olarak sunulmuştur

** Buca Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü PDR Anabilim Dalı öğretim Üyesi

*** DEÜ Buca Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü PDR Anabilim Dalı Öğretim Görevlisi

(Ör: Coyne.1991; Jampol,1989; Hovanitz.1986). Stresli yaşam olayları depresyonun etiyolojisinde ve gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır (Nezu. Nezu ve Perri. 1989). Stres yaşantılarıyla başa çıkarken kullanılan etkin stratejiler ise ruh sağlığını olumlu olarak etkilemektedir. (Asamow ve Horton 1990; Clark ve Hovanitz 1989; Coyne, Aldvvin ve i Lazarus. 1981; Dağ. 1990)

Depresyonun oluşumunda bilişsel süreçlerin önemini vurgulandığı çalışmalarda;! (Haag. Emst ve Dyck. 1991) olumsuz düşünme stili ile depresyonun şiddeti arasında yüksek düzeyde ilişki olduğu belirlenmektedir. Depresyonu bilişsel yaklaşım doğrultusunda açıklayan Beck (1976). depresif bireylerin kendilerini, çevrelerini ve geleceklerini olumsuz olarak değerlendirme eğiliminde olduklarını ve düşünce yapılarında bilişsel çarpıtmaların olduğunu ileri sürmektedir. Sözkonusu bilişsel çarpıtmalar aynı zamanda olumsuz otomatik düşüncelerle de açıklanabilmektedir. Olumsuz otomatik düşüncelerin varlığı ile depresif eğilimin ilişkili olduğu ilgili araştırma bulgularında yer almaktadır (Aydın ve Aydın, 1990; Aytar ,1987; Bozkurt 1998; Dobson ve Bretier, 1983; Garber, Weiss ve Shanley 1993 ; Hollon ve Kendal. 1980; Hallon. Kendal ve Lumry, 1986). Diğer bazı araştırma bulguları ise ergenlerin bilişsel çarpıtmalarının olduğunu ve sözkonusu bilişsel süreçlerin depresif düzeyle | potitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir (ör: Kendall, ve ark., 1989).

Stres yaşantılarında bireyin bilişsel çabasının niteliği ve başa çıkma stili büyük ölçüde onun psikolojik bütünlüğünü belirlemektedir. Ergenlerin yaşam stresörleri ile başa çıkmada yetersiz kalmaları ise uyum bozukluklarını ortaya çıkarmaktadır (Aysan, 1988). Kuzey yarımkürede konuyla ilgili olarak yapılan çalışmalarda, üniversitelerin danışma merkezlerine psikolojik yardım almak amacıyla başvuran öğrencilerin önemli bir bölümünün majör depresyon yaşadıkları; işgücündeki yaşantılarıyla karşılaştırıldığında, bu durumun üniversite öğrencilerinde yaklaşık iki kat daha fazla görüldüğü belirlenmektedir (Bonner ve Rich. 1988).

Bishop (1990) ise depresyonun sağaltımı için üniversite danışma merkezlerine başvuran öğrencilerin sayısında giderek artış olduğunu belirtmektedir. Bu noktada I depresyonun bireye özgü ve bireyler arası dinamiğinin anlaşılması, bilişsel süreçlerin depresyon ve stresle başa çıkmada bir ara değişken olarak değerlendirilmesi önem kazanmaktadır.

Bu amaçla bir grup üniversite öğrencisinin olumsuz otomatik düşünceleriyle | depresyon düzeyleri ve stres yaşantılarında genel olarak kullandıkları başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmada, yaş, cinsiyet, devam edilen bölüm bir işte çalışma durumu, psikolojik yardım alma ve öğrenim süresince kalınan yer. sosyo-demografik değişkenler olarak belirlenmiştir. Araştırmanın temel beklentisi olumsuz otomatik | düşüncelerin depresyon düzeyi ve etkin olmayan başa çıkma stratejilerinin kullanımıyla ilişkili olacağı şeklinde belirlenmiştir.

YÖNTEM

Örnekleme ve İşlem

Çalışmanın örneklemini 1997-1998 öğretim yılında Buca Eğitim Fakültesinin çeşitli bölümlerinde okumakta olan 501 öğrenciden oluşmaktadır. Öğrencilerin 285'i (%57) kız, ">16'sı (%43) erkektir. Örneklemin yaş ranjı 17-22 arasında olup, yaş ortalaması 21.46'dır. (sS = 1.94). Örneklemin %10.5 'i Güzel Sanatlar, %19'u Yabancı Diller, %19.8'i Fen + Matematik.% 19.4*0 Sosyal Bilimler, %31.2'si Eğitim Bilimleri bölümlerine devam etmektedirler. Öğrencilerin.% 12.5'i 2.. % 58.8'i 3. ve %28.6'sı 4. sınıfta okumaktadır. Kalınan ver açısından öğrencilerin. % 4.4'ü evde yalnız.% 26.7'si arkadaşlarıyla birlikte. % 4.4'ü bir ailenin yanında % 32.7'si yurtta.%31,7'si ailesi ile birlikte oturduklarını belirtmişlerdir. Öğrencilerin, %10.2'si. bir işte çalışırken, %89.2'si çalışmamaktadır, öğrencilerin, %5.8'i psikolojik yardım aldıklarını, %94.2'si ise psikolojik yardım almadıklarını belirtmişlerdir. Ölçekler, Bahar döneminde, öğrencilere araştırmacılar tarafından 50 dakikalık süre içinde verilmiştir. Çalışmaya, öğrenciler gönüllü olarak katılmışlardır.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada öğrencilerin stres durumlarında kullandıkları başa çıkma stratejilerini ölçmek amacıyla Başa çıkma Stratejileri Ölçeği (BSÖ), depresyon düzeylerini ölçmek için Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ). otomatik düşüncelerini ölçmek için Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler ölçeği (ODÖ-G) verilmiştir. Ayrıca öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerini belirlemek amacıyla geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Formda yaş, cinsiyet, bölüm, kalınan yer. öğrencinin çalışıp çalışmadığı, psikolojik yardım alıp almadığına ilişkin kapalı uçlu sorular yöneltilmiştir.

Stresle Başa çıkma Ölçeği (BSÖ): Amirkhan (1990) tarafından geliştirilmiş. Aysan (1994) tarafından Türkçe'ye uyarlama ve geçerlik güvenirlik çalışması yapılmış bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Sosyal Destek Arama, Problem Çözme ve Kaçınma olmak üzere üç alt ölçekten oluşmaktadır. Alt ölçeklerde toplam 11 'er madde bulunmakta ve alt ölçek toplam puanları 11-33 arasında değişebilmektedir. Ölçekte 1- Hiç, 2-Biraz, 3-Çok olmak üzere üçlü Likert tipi bir değerlendirme vardır.. Ölçeğin istatistiksel değerlendirme sürecinde yapılan faktör analizi sonucunda maddelerin faktör yüklerinin. 30 üzerinde olduğu ve bir faktör yükünün diğer faktördeki yükten en az. 10 farklı olduğu belirlenmiştir. BSÖ'nin lise öğrencilerine uygulanarak yapılan geçerlik-güvenirlik çalışması ölçeğin psikometrik özelliklerinin yeterliği olduğunu göstermiştir (Aysan, 1994).

Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) : Beck ve arkadaşları (1961) tarafından geliştirilen. Hisli (1989) tarafından uyarlanan, Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçeğin amacı depresyon tanısı koymaktan çok depresyon belirtilerinin derecesini nesnel olarak sayılara dökmektedir. Her madde depresyona özgü bir davranışsal örüntüyü belirlemekte ve azdan çoğa doğru giden (0-3) dört seçeneği olan 21 adet kendini

değerlendirme cümlesini içermektedir. Ölçekten alınabilecek puanlar 0-63 arasında değişmektedir (Bozkurt, 1998). Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler ölçeği (ODÖ-G): Çalışmada öğrencilerin otomatik düşüncelerinin oluşum sıklığını ölçmek amacıyla Kendall, Howard ve Hays (1989) tarafından geliştirilmiş olan Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği ODÖ-G (Automatic Thoughts Questionnaire-Revised ATQ-R) kullanılmıştır. Ölçeğin ilk hali olan ve Hollon, Kendall (1980) tarafından geliştirilmiş olan 30 maddelik Olumsuz Otomatik Düşünceler ölçeğinin (Automatic Thoughts Questionnaire ATO-30) çeviri ve geçerlik-güvenirlik çalışması Hisli (1990) ve Aydın, Aydın (1990) tarafından yapılmıştır (Bozkurt, 1998). Ölçekten alınacak toplam puan aralığı (40-200); Olumsuz Benlik Alt Ölçeğinden alınacak toplam puan aralığı (17-85); Olumlu benlik alt ölçeğinden alınacak puan aralığı (10-50); Çaresizlik Hissetme alt Ölçeğinden alınacak toplam puan aralığı (8-40) ve Yetersizlik Duygusu alt ölçeğinden alınacak toplam puan aralığı ise (6-30)' dir.

BULGULAR

Bu bölümde öğrencilerin. Üç ayrı ölçekten aldıkları puan ortalamaları ve standart sapmaları sunulmuştur (Tablo I) . Yaş, cinsiyet, bölüm ve sınıf düzeyi, kalınan yer, bir işte çalışma durumu ve psikolojik yardım alıp almamaya göre öğrencilerin üç ayrı ölçekten aldıkları toplam puanların ortalama ve standart sapmaları ayrı ayrı hesaplanmıştır. Gruplar arası ortalama farkların anlamlı olup olmadığına ikili gruplarda t-testi, ikiden fazla olan gruplarda tek yönlü varyans analiziyle bakılmıştır. Anlamlı farkın bulunduğu değişkenlerde bu farklılığın hangi gruplar arasından kaynaklandığı Scheffe testi yapılarak belirlenmiştir. Ayrıca, ODÖ.G ve BSÖ ölçeklerine ilişkin faktör analizi çalışmaları yapılmıştır.

ODÖ.G'nin faktör yapısını belirlemek üzere yapılan varimax dönüştürülmesi yöntemiyle ölçekte 4 faktör bulunmuştur. Faktör maddelerinin belirlenmesinde maddelerin faktör yüklerinin en az .30 üzerinde olması ve bir faktörde olan yükün diğer faktördekinden en az. 10 farklı olmasına ve faktörlerin öz değerlerinden en az 1.0' dan büyük olmasına dikkat edilmiştir. Faktörler toplam varyansın % 47.4' ünü açıklamaktadır. Buna göre elde edilen 4 faktörün yapısı. Olumsuz Benlik, Olumlu Benlik, Çaresizlik Hissetme ve Yetersizlik duygusu olarak belirlenmiştir. Ölçek ve faktörlerin güvenilirlik katsayısı sırasıyla $r=.88$ $t=.89$ $r=.84$ $r=.80$ olduğu toplam ODÖ.G' nin güvenilirlik katsayısının $r=.82$ olduğu bulunmuştur. İlk yarı test güvenilirliği ise $r=.75^*$ dir (Tablo II).

Bu çalışmada yapılan faktör analizi sonuçlarında. BSÖ'nin orijinal ölçekte olduğu gibi üç faktörden oluştuğu belirlenmiştir. Faktörler toplam varyansın % 36.22' ini açıklamaktadır. Bu faktörler sırasıyla Sosyal Destek Arama, Problem Çözme ve Kaçınmadır. Faktörlerin güvenilirlik katsayıları Sosyal Destek Arama için $r=.88$. Problem Çözme için $r=.79$. Kaçınma için $r=.70'$ dir. Elde edilen bu değerler farklı örneklem gruplarıyla yapılan çalışmalarda elde edilen değerlerle benzerlik göstermekte olup aracın psikometrik yeterliğini gösterir niteliktedir (Tablo III).

Tablo l'de. cinsiyet, öğrencilerin devam ettikleri bölüm.sınıf düzeyi.öğrenim süresince kalınan yer.bir işte çalışma durumu ile psikolojik yardım alıp almama durumlarına göre gruplanan öğrencilerin. Başaçıkma ölçeği alt ölçekleri. Otomatik Düşünceler Ölçeği ve alt ölçekleri ile Depresyon Ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları ile standart sapmalar sunulmuştur. Yapılan analizler sonucunda cinsiyetin yalnızca sosyal destek arama alt ölçeğinde önemli olduğu belirlenmiştir. Buna göre.kız öğrenciler erkek öğrencilere göre daha fazla sosyal destek arama eğilimindedirler ($t=5.03, p<.001$). Buna karşın, cinsiyet problem çözme, kaçınma, otomatik düşünme ve depresyon düzeylerine ilişkin olarak farklılık oluşturmamıştır.

Çalışmada belirlenen bağımsız değişkenlerle ölçek puanları arasındaki karşılaştırmalarda elde edilen bulgular incelendiğinde, yaş yalnızca problem çözme davranışı ile anlamlı olarak pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Buna göre yaş arttıkça problem çözme davranışının kullanımı da artmaktadır ($r = .10, p<.05$).

Öğrenciler devam ettikleri bölümlere göre gruplandırıldığında. Yabancı Dillerde okuyan öğrencilerin. Fen + Matematik bölümlerinde okuyan öğrencilere göre. daha fazla sosyal destek aradığı ($F_{(4,417)} = 2.807, p<.05$). Güzel Sanatlarda okuyan öğrencilerin ise Sosyal Bölümlerde okuyan öğrencilere göre problem çözme puanlarının daha yüksek olduğu ($F^{**} = 3.251, p<.05$). kaçınma ($F_{(4,475)} = 1.402, p>.05$) davranışına ilişkin olarak bölümler arasında anlamlı düzeyde farklılık olmadığı belirlenmiştir.

Beck Depresyon ölçeğine ilişkin olarak elde edilen puan ortalamalarının bölümlere göre farklılık oluşturup oluşturmadığı incelendiğinde. Sosyal Bilimler Bölümlerine devam eden öğrencilerin. Eğitim bilimleri bölümüne devam eden öğrencilere göre depresyon puanlarının yüksek olduğu belirlenmiştir ($F_{(4,312)} = 6.122, p<.001$).

Otomatik Düşünceler Ölçeğine ilişkin toplam puan ortalamalarının Bölümlere göre farklılık oluşturup oluşturmadığına bakıldığında Sosyal Bilimlere devam eden öğrencilerin olumsuz düşünce düzeyinin, yabancı dillere devam eden öğrencilere göre daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir ($F^{**} = 3.788, p<.004$) Aynı şekilde sosyal bilimlere devam eden öğrencilerin olumsuz benlik ($F^{**} = 3.293, p<.01$), ve çaresizlik ($F^{**} = 2.812, p<.05$) alt ölçeğine ilişkin olarak aldıkları puan ortalamaları diğer bölümlerde okuyan öğrencilere göre yüksek bulunmuştur.

Olumlu Benliğe ilişkin olarak elde edilen puan ortalamaları farklı bölümlere devam eden öğrencilere ilişkin olarak değerlendirildiğinde Eğitim Bilimleri öğrencilerinin olumlu benlik düzeylerinin diğer bölümlerde okuyan öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. ($F_{(4,475)} = 2.509, p < .05$). Buna göre. Eğitim bilimlerinde okuyan öğrencilerin diğer bölümlerde okuyan öğrencilere göre başaçıkma. otomatik düşünceler ve depresyon açısından daha avantajlı bir grup olduğu söylenebilir.

Örnekleme grubu devam ettikleri sınıf düzeyine göre gruplandırıldığında yalnızca kaçınma alt ölçeğine ilişkin olarak fark bulunmuştur. Buna göre 4. sınıfa devam eden öğrencilerin 2. ve 3. sınıflara devam eden öğrencilere göre kaçınma puan ortalamaları düşüktür ($F_{2,21} = 3.247, p < .05$).

Öğrenciler öğrenim gördükleri sürede kaldıkları yerlere göre gruplandırıldığında tek başına kalan öğrencilerin kaçınma puan ortalamalarının yurtda kalan öğrencilere göre daha az ($F_{4,47} = 2.709, p < .05$) depresyon düzeylerinin de daha düşük olduğu belirlenmiştir ($F_{4,377} = 2.898, p < .05$). Kalınan yer diğer ölçeklere ilişkin olarak farklılık oluşturmamaktadır.

Öğrenciler bir işte çalışıp çalışmadıklarına göre iki gruba ayrıldığında çalışan öğrencilerin problem çözme puanlarının çalışmayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur ($t = 3.05, p < .05$). Çalışan öğrencilerin aynı zamanda olumlu benlik düzeyleri çalışmayan öğrencilere göre daha yüksektir ($t = 2.15, p < .05$). Bir işte çalışma ile sosyal destek arama, kaçınma, çaresizlik, yetersizlik ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Öğrenciler psikolojik yardım alıp almamalarına göre iki gruba ayrıldığında, yardım alan öğrencilerin yardım almayan öğrencilere göre kaçınma puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($t = 2.68, p < .01$).

Tablo 4' de ölçekler arası korelasyon katsayıları sunulmuştur. Tablo 4 incelendiğinde, başa çıkma alt ölçeklerinden sosyal destek arama, problem çözme ile pozitif yönde kaçınma ile ise negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Problem çözme, kaçınma alt ölçeği ile negatif yönde ancak anlamlı olmayan düzeyde ilişkilidir. Otomatik Düşünceler Ölçeği'nin alt ölçeklerinden olan olumsuz benlik, kaçınma ile pozitif yönde anlamlı, problem çözme ve sosyal destek arama ile negatif yönde ilişkilidir. Olumlu benlik, olumsuz benlik alt ölçeği ile negatif: problem çözme ve sosyal destek arama alt ölçekleri ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. Çaresizlik alt ölçeği olumsuz benlik ve kaçınma ile pozitif yönde; sosyal destek arama, problem çözme ve olumlu benlikle negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. Yetersizlik alt ölçeği ise çaresizlik hissetme, olumsuz benlik ve kaçınma ile anlamlı düzeyde ilişkili; olumlu benlik problem çözme ve sosyal destek arama ile negatif yönde ilişkilidir.

Olumsuz otomatik düşünceler, yetersizlik duygusu, çaresizlik hissetme, olumsuz benlik ve kaçınma ile anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. Olumsuz otomatik düşünceler problem çözme, sosyal destek arama ve olumlu benlik ile negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkilidir. Depresyon düzeyi ile olumlu benlik, sosyal destek arama ve problem çözme negatif yönde ilişkili iken: kaçınma, olumsuz benlik, çaresizlik hissetme, yetersizlik duygusu ve olumsuz otomatik düşünceler ile anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur.

Elde edilen bulgular olumsuz otomatik düşüncelerin, başa çıkma stratejilerinin kullanımı ve depresyon düzeyi ile anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir.

TARTIŞMA VE YORUM

Üniversite öğrencilerinin slesle başaçıkma kullandıkları başaçıkma stratejileri ile depresyon düzeyleri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişkinin araştırıldığı bu çalışmada elde edilen bulgular, depresyon düzeyi ile olumsuz otomatik düşünceler arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu göstermektedir. Elde edilen bulgular depresif eğilimin bilişsel süreçlerle ilgili olduğuna ilişkin diğer araştırma bulguları ile desteklenmektedir (Aydın ve Aydın 1990; Aytar 1987; Bozkurt,1998;Dobson ve Breiter 1983; Harrel ve Ryon 1983: Kendall Hovvard ve Hays 1989). Aynı zamanda etkin olmayan başaçıkma stratejileri ile depresyon düzeyi ve olumsuz otomatik düşünceler arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Coyne. Aldvvin ve Lazarus (1981), duyguda odaklanma (emotion-focused) ve destek arama türü başaçıkma stratejilerinin psikopatolojik belirtilerle pozitif ilişki gösterdiğini belirtmektedir. Jampol (1980), probleme odaklanan (problem-focused) başaçıkma stratejilerinin ise depresyon düzeyi ile ilişkisinin düşük düzeyde olduğunu belirtmektedir.

Çalışmada belirlenen değişkenlerle ölçek puanları arasındaki karşılaştırmalarda elde edilen bulgulara bakıldığında, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Kız öğrenciler, erkek öğrencilere göre daha fazla sosyal destek arama eğiliminde bulunmuştur. Bu bulgu diğer bazı çalışma bulgularıyla desteklenmektedir (Aysan, 1988; Folkman ve Lazarus. 1980; Hovanitz. 1986, Şahin ve ark. 1992).

Bu araştırmada fakültenin bazı bölümlerine devam eden öğrencilerin başaçıkma, depresyon düzeyi ve otomatik düşünceler açısından diğer bölümlerde okuyan öğrencilere göre daha avantajlı durumda olduğu belirlenmiştir. Eğitim bilimleri öğrencileri, diğer bölüm öğrencilerine göre daha fazla olumlu benlik düzeyine sahiptirler ve depresyon düzeyleri daha düşük bulunmuştur. Elde edilen bulgunun ileride yapılacak ilgili çalışmalarda açıklanma olasılığı olduğu düşünülmektedir.

4. sınıf öğrencileri 2. ve 3. sınıflara göre daha az kaçınma davranışını daha az kullanmaktadırlar. Öğrenciler öğrenim süresince kaldıkları yere göre gruplandırıldığında evde kalan öğrencilerin, kaçınma davranışını daha az kullandıkları ve daha az depresif düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, yurttan kalmanın avantajsız bir durum olduğunu düşündürmektedir. Yurttan kalan öğrenciler çaresizliğe sığınma yaklaşımı alt ölçeğinden, yalnız veya bir arkadaşıyla kalan öğrenciler de iyimser yaklaşım alt ölçeğinden yüksek puan almışlardır. Bu noktada ailelerden uzak yurt ortamında kalan öğrencilerin psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerine daha çok gereksinim duyabileceği düşünülmektedir.

Çalışmada psikolojik yardım alan öğrencilerin psikolojik yardım almayan öğrencilere göre, daha fazla düzeyde, kaçınma davranışını gösterdiği bulunmuştur. Söz konusu bu bulgu ilginçtir; çünkü yardım alma, niyete yönelik davranma kuramında (Ajzen ve Fishbein. 1980), belirtildiği üzere bireyin sorunlarıyla başaçıkma kararlılık göstermesi açısından uyuma

yönelik bir davranıştır. Öte yandan, üniversite öğrencilerinin örneklem olarak belirlendiği bir araştırmada profesyonel yardım alma ile depresyon düzeyi arasında olumlu bir ilişki olduğu bulunmuştur (Halgin ve diğerleri. 1987). Söz konusu bulgular bu çalışmadan kaçınma ve psikolojik yardım alma davranışı ile ilgili olarak elde edilen araştırma bulgularını destekler niteliktedir.

Üniversite öğrencilerinin olumsuz otomatik düşünceleri ile depresyon ve stresle başa çıkma stratejilerinin birbirleriyle olan ilişkilerinin incelendiğinde bu çalışmada, olumsuz otomatik düşüncelerle kaçınma davranışı ve depresyon düzeyi arasındaki ilişki anlamlı bulunurken, olumsuz otomatik düşünceler ve depresyon düzeyi bir başa çıkma stratejisi olan problem çözme ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur.

Öğrencilerin kişilik özelliklerine ilişkin değişkenler ele alındığında, üniversite öğrenimi süresince evde kalmanın ve bir işte çalışmanın olumlu benlik ve problem çözme stratejisi ile pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Hernekadar elde edilen bulgular araştırma beklentilerine uygun ve benzer araştırma bulgularını destekler nitelikte ise de, elde edilen sonuçların genellenmesinde bazı sınırlılıklar vardır. İlk olarak, örneklem depresyon tanısı konmamış öğrencilerden oluşmuştur. İkinci olarak, elde edilen bulgular, nedensel sonuçlar olmaktan çok ilişkiseldir. Ayrıca, kendini değerlendirme araçları kullanılarak elde edilen bulguların dikkatle yorumlanması gerekir. Gelecekte yapılabilecek araştırmaların boylamsal araştırma deseni kullanılarak yapılması uygun olabilir.

Söz konusu edilen sınırlılıklara karşın, elde edilen bulgular, depresyonu yordamada başa çıkma stratejileri ile olumsuz otomatik düşüncelerin anlaşılması gerektiğini göstermektedir. Öğrencilerin sorunlarla başa çıkma problem çözme stratejisini kullanmayı öğrenmeleri için bireysel ve gruplara yönelik olarak stres yönetimi ve depresyonla başa çıkma programları hazırlanmalıdır. Psikolojik danışma oturumlarında olumsuz otomatik düşüncelerin yerine geçecek düşünce biçimlerinin öğrenilmesi için bilişsel yeniden yapılandırma tekniklerinin kullanıldığı yaklaşımların kullanılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

Son olarak, bu çalışmadan elde edilen bulguların gelecekte yapılacak çalışmalara ışık tutacağına inanılmaktadır.

KAYNAKLAR

Amirkan. J.(1990)." A Factor Analytically Derived Measure of Coping: The Coping Strategy Indicator".. Journal of Personality and Social Psychology. 59(5), 1066-1074.

Asarnovv. J R.. A.A. Hortori (1990). " Coping and Stress in Families of Child Psychiatric Inpatients: parents of Children with Depressive and Schizophrenia Spectrum Disorders". Child Psychiatry and Human Development. 21(2), 145-157.

Ajzen.I. Fishbein. M.(1980). Understanding Attitudes and Predicting Behavior, Englewood Cliffs, NJ, Prentice Hall.

Aydın. G., Aydın, O. (1990). "Otomatik Düşünceler Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği". Psikoloji Dergisi. 7(24). 51-57.

Aysan. F.. (1988) " Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başaıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi", Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara, (Sosyal Bilimler Enstitüsü. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü).

Aysan.F.,(1994). "Başıkma Stratejisi Ölçeğinin Üniversite Öğrencileri için Geçerliği, Güvenirliği, İlgilim Bilimleri Kongresi Bildiriler Kitabı. 3, 1158-1168.

Aytar. G..(1987). "Depresyondaki Bilişsel Bozuklukların Bilişsel Kuram Açısından İncelenmesi", Yayınlanmamış Doktora tezi. İ.Ü. İstanbul Tıp Fakültesi.

Beck. A T., (1976)., " Cognitive Therapy and The Emotional Disorders". International University Press. New York.

Bishop. J.B. (1990). The University Counseling Center: An agenda for the 1990's. Journal of Counseling and Development. 68.408.413.

Bonner. R.L.. ve Rich. A.R. (1988). Negative life stress. social problem-solving appraisal, and hopelessness: Implications for Suicide research. Cognitive Therapy and Research. 12,549-556.

Bozkurt. N . (1998). "Lise Öğrencilerinin Okul Başarısızlıklarını Altında Yatan Depresyonla İlişkili Otomatik Düşünme Kalıpları" D.E.Ü Sosyal Bilimler Enstitüsü , Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İzmir

Clark .A.A.ve C.A.Hovanitz(1989). "Dimensions of Coping that Contribute to Psychopathology", Journal of Clinical Psychology,45.28-26.

Coyne.J.C., C. Aldwing, R.J. Lazarus (1981). " Depression and Coping in Stressful Episodes", Journal of Abnormal Psychology. 90, 439-447.

Coyne.J.C (1991). " Social Factors and Psychopathology: Stress. Social Support, and Coping Processes". Annual Review of psychology. 42.401-425.

Dağ. İhsan (1990). " Kontrol Odağı. Stresle Başıkma Stratejileri ve Psikolojik Belirti Gösterme İlişkileri". Yayınlanmamış doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi.

Dobson.K.S.. Breiter. H.J.. (1983). "Cognitive Assessment of Depression". Journal of Abnormal Psychology. Cilt:9?, Sayı: 1, s. 107-109.

