

PAPER DETAILS

TITLE: BES FAKTÖR KISILIK ÖZELLIKLERİ, STRESLE BASA ÇIKMA VE DEPRESYON

ARASINDAKI ILISKILER: GAZI EGITIM FAKÜLTESİ ÖRNEGI

AUTHORS: Safiye SARICI BULUT

PAGES: 1205-1221

ORIGINAL PDF URL: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/323432>



BEŞ FAKTÖR KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ, STRESLE BAŞA ÇIKMA VE DEPRESYON ARASINDAKİ İLİŞKİLER: GAZİ EĞİTİM FAKÜLTESİ ÖRNEĞİ

Safiye SARICI BULUT*

Geliş Tarihi: Mart, 2017

Kabul Tarihi: Haziran, 2017

Öz

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri ile stresle başa çıkma tutumları ve depresyon düzeyleri aralarındaki ilişkileri belirlemektir. Araştırmaya Gazi Eğitim Fakültesinde öğrenim gören 248'i kadın, 171'i erkek toplam 419 öğrenci katılmıştır. Öğrencilere 5 Faktör Kişilik Kuramına dayalı Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi, Stresle Başa Çıkma Tutumları Testi ve Beck Depresyon Testi uygulanmış olup, verilerin analizinde kanonik korelasyon ve çoklu regresyon analizleri kullanılmıştır. Stresle başa çıkma tutumları ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler 4 kanonik korelasyonda ele alınmıştır. Araştırma sonucunda, birinci kanonik korelasyonda stres değişkenler setinde aktif planlama, dış yardım arama, kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel), kaçma soyutlama (biyokimyasal) arttıkça, dışa dönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluğun arttığı, duygusal dengesizliğin azaldığı bulunmuştur. 5 Faktör kişilik özellikleri ve depresyon arasındaki ilişkiye yönelik olarak elde edilen bulgular şunlardır: Yordayıcı değişkenlerle yordanan değişken arasındaki ikili korelasyonlar incelendiğinde; Depresyon düzeyi ile 5 Faktör Kişilik Özelliklerinden Duygusal Dengesizlik arasında pozitif yönde orta düzeyde, Dışa Dönüklük arasında negatif yönde orta düzeyde korelasyon belirlenmiştir. Ayrıca depresyon ile 5 Faktör Kişilik Özelliklerinden Deneyime Açıklık, Yumuşak Başlılık ve Sorumluluk arasında negatif yönde düşük düzeyde ancak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Anahtar Sözcükler: Üniversite öğrencisi, kişilik, stresle başa çıkma, depresyon.

RELATIONS BETWEEN BIG FIVE PERSONALITY TRAITS, COPING WITH STRESS AND DEPRESSION: SAMPLE OF GAZI FACULTY OF EDUCATION

Abstract

The objective of this study is to determine the relations between personality traits, coping with stress and depression levels of university students. A total of 419 students (248 female, 171 male) studying at Gazi Faculty of Education were included in the study. Adjective-Based Personality Test, Test for Attitudes of Coping with Stress and Beck Depression Test that were based on the 5 Factor Personality Theory were applied to students and the data were analyzed by using canonical correlation and multiple regression analyses. Relations between the attitudes of coping with stress and personality traits were embraced in 4 canonical correlations. As a result of the study, it was determined that as active planning, seeking outside help, escape abstraction (emotional-operational), escape abstraction (biochemical)

* Öğr. Gör. Dr.; Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, ssarici@gazi.edu.tr.

increased in the set of stress variables in the first canonical correlation; extroversion, openness to experience, tendermindedness and responsibility increased and emotional imbalance decreased. Findings acquired regarding the relations between 5 Factor Personality Traits and depression are as follows: Examining the dual correlations between predicting variables and predicted variables; we determined a positively moderate correlation between the depression level and Emotional Imbalance, which is among 5 Factor Personality Traits, and a negatively moderate correlation with Extroversion. Besides, there was a negatively lower but significant relation between depression and Openness to Experience, Tendermindedness and Responsibility, which are among 5 Factor Personality Traits.

Keywords: University student, personality, coping with stress, depression.

Giriş

Gelişimsel anlamda ergenlikle yetişkinlik dönemi arasında bulunan üniversite öğrencileri daha önceki yaşantılarından farklı deneyimleri içeren üniversite hayatına uyum sağlamaya çalışırken, akademik ve sosyal talepleri de yerine getirme sürecinde çeşitli problemlerle karşılaşabilmektedirler. Üniversite öğrencilerinin problemlerinin akademik, sosyal ve mesleki alanlarda sınıflandırıldığında, öğretim üyeleri, dersler, ödevler, sınavlar, değerlendirme ve eğitim diline (yabancı dille eğitim yapan üniversiteler için) ilişkin problemler akademik problemler olarak, arkadaşlık ilişkileri, karşı cinsle ilişkiler ve sosyal aktivitelere ilişkin problemler ise mesleki ve sosyal problemler olarak belirtilmiştir (Gizir, 2005). Bireylerin karşılaştıkları problemlerin başa çıkabileceklerinden daha fazla olması problem çözmede bazı yetersizliklere yol açabilmektedir. Bu yetersizlikler olumsuz otomatik düşünceleri tetiklemekte (Tümkiye ve İflazoğlu, 2000), süreçte öğrencilerin kişilik özelliklerine bağlı olarak stres ve depresyon görülebilmektedir. Kişilik özellikleriyle depresyon arasındaki ilişkiler çeşitli çalışmalarda ele alınmıştır (Mustata ve Gregory, 2009, Kendler ve ark., 2006, Steunenber ve ark., 2006). Öğrencilerdeki stresin sebeplerinden birisi de lise hayatından üniversite hayatı arasındaki farklılıklar ve karşılaştıkları yeni uyaranlardır. Üniversite yaşantısıyla birlikte öğrenciler daha kalabalık ve kişilerarası ilişkilerin yoğun yaşandığı ortamlara girmekte, farklı bölgelerden gelen akranlarıyla iletişim kurmaktadır. Aynı zamanda bu süreçte öğrencilerin akademik başarıya ve değerlendirilmesine odaklanmaları onlarda stres oluşturabilmektedir (Santrock, 2012).

Stres bireyin iyi oluşunu ve başa çıkma becerilerini, fiziksel güvenliğini, öz saygısını ve iç huzurunu tehdit eden durumlardır. Engellenme, çatışma, ani yaşam değişiklikleri ve baskı bireylerde stres oluşturabilmektedir (Weiten, 2007). Stres sistemik ya da fizyolojik, psikolojik ve sosyal (Monat ve Lazarus, 1991) olmakla birlikte, stresörler fiziksel, duygusal, zihinsel, sosyal, ekonomik ya da ruhsal olabilir (Girdano, Dusek ve Everly, 2005:1). Stresörlerin birey

üzerinde kısa dönem ve uzun dönem etkileri de farklılaşmaktadır. Örneğin, fizyolojik stresörler kısa dönemde adale geriliminde artış, kalp vurma sayısında hızlanma şeklinde bireyi etkilerden, bu belirtiler uzun dönemde kronikleşerek baş ağrısı, hipertansiyon ve kalp hastalıklarına dönüşebilmektedir. Endişe ve karamsarlık kısa dönemde bireyi duygusal olarak etkilerken, uzun dönemde ise kronik anksiyete ve depresyona yol açabilmektedir. Stres zihinsel olarak kısa dönemde unutkanlık ve dikkati toplayamamaya yol açarken, uzun dönemde ise obsesif düşüncelere ve uyku bozukluklarına yol açabilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2012).

Öğrencilerin stres kaynaklarını gelişimleri için araç olarak kullanma becerileri stres yönetimi anlamına gelmektedir. Bireylerin dünyayı nasıl kurguladıklarıyla ilgili inanç ve düşünceleri içeren zihinsel yapıları, tavır ve davranışları ve ruhsal farkındalıkları stresle karşılaşıldığında mücadele edilirken kullanılan unsurlar arasındadır (Girdano, Dusek ve Everly, 2005). Başa çıkma içsel ve dışsal talepleri yönetmede, yıpratıcı ve bireyin kaynaklarını aşan şekilde değerlendirilebilecek, zihinsel ve davranışsal çabaları içerir (Folkman ve Lazarus, 1990: 315). Bu çabalar problem ve duygu odaklı olmak üzere iki grupta ele alınır. Problem odaklı başetmede stresli durumlarla başetmeye yönelik çabaları içerir. Duygu odaklı başetmede ise, stresin yarattığı duygusal gerginliği azaltmaya yönelik duyguları düzenlemeye yönelik davranışları içerir (Folkman ve Lazarus, 1991; Akt. Yöndem, 2011). Yapılan çalışmalar problem odaklı başa çıkma stratejisinin duygu odaklı başa çıkma stratejisine göre daha etkili olduğunu ve duygu odaklı başa çıkma stratejisi ile çeşitli psikolojik semtomların eşlik ettiğini belirtmektedir (Billings ve Moos, 1984). Aynı şekilde aktif başa çıkma stratejilerinin stresle başa çıkmada koruyucu faktör olduğu görülmektedir (Afshar ve ark. 2015). Süreçte çeşitli başa çıkma seçenekleri değerlendirilir, başa çıkmaya yardımcı olacak seçenek kabul edilir ve daha fazla bilgi toplanır. Düşüncesizce gerçekleştirilen davranışlara geri dönülür. Değerlendirmelerde bireyin iyi oluşu, muhtemel tehditler içerip içermediği ya da zorlayıcılığı ele alınır (Folkman ve ark., 1986). Üniversite öğrencilerinin stres düzeyleriyle ilgili değişkenler incelendiğinde, dört yıllık fakültede öğrenim gören öğrencilerin iki yıllık Meslek Yüksek Okulunda öğrenim görenlere oranla, üç ya da daha fazla yakın arkadaşı olan öğrenciler hiç yakın arkadaşı olmayan ya da iki tane olanlara oranla daha az strese girdikleri belirtilmektedir (Durna, 2006).

Bireylerin stres düzeylerini ve başa çıkma süreçlerini belirleyen etmenlerden birisi kişiliktir. Örneğin Beş Faktör Kişilik kuramında belirtilen özelliklerden nörotik kişilik özelliği strese risk faktörü olurken, sorumluluk, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve dışa dönüklük kişilik özelliklerinin ise strese koruyucu olduğu görülmektedir (Afshar ve ark. 2015). Kişiliği tanımlarken karmaşık ve çok yönlü olduğunun göz önüne alınması ve kişilikle ilgili

değişkenlerin anlaşılması önemlidir. Kişilik bireyin kendisinden kaynaklanan tutarlı davranış kalıpları ve kişilik içi süreçler olarak ifade edilebilir (Burger, 2006; Maddi, 1989). Kişilik tanımları yapılırken “bireyi diğerlerinden ayıran özellikler” (Köknel, 1995) vurgusu bireylerin tutumlarındaki farklılıkları da açıklar niteliktedir. Kişilikle ilgili çalışmalar kişiliği farklı özellikler açısından ele almıştır. McCrea ve Costa Beş Faktör Kişilik Kuramında kişiliği Nevrotiklik, Dışadönüklük, Deneyime Açıklık, Uyumluluk ve Sorumluluk boyutlarıyla açıklamıştır (Loehlin, McCrae, Costa, John, 1998; Larsen ve Buss, 2005). Nevrotik bireyler negatif duygusallık, anksiyete, depresyon, üzüntü, umutsuzluk, suçluluk gibi deneyimlere eğilim gösterirler. Bu bireylerde düşük benlik saygısı, gerçekdışı mükemmeliyetçi inançlar ve karamsar tutumlar görülebilir. Dışa dönük bireyler, sosyaldirler, neşeli, atılgan davranışlar sergilerler. Bu bireyler çok sayıda arkadaşı, iş ilgilerinde girişimciliği, sportif faaliyetleri ve kulüp üyeliklerine katılımı tercih ederler. Deneyime açık bireylerin hayal güçleri gelişmiştir, ilgi alanları geniş ve cesurdurlar. Bu bireylerde seyahat ilgisi, pek çok farklı hobiler, yabancı mutfaklar hakkında bilgi, çeşitli iş ilgileri ve bu zevkleri paylaşan arkadaşlar söz konusudur. Sorumluluk boyutunda ise, bireylerde başarı gayreti, güçlü bir amaç duygusu ve yüksek istek düzeyi görülür. Ayrıca bu bireylerde liderlik becerileri, uzun dönem planlar, organize olmuş destek ağı ve teknik uzmanlık gözlenebilir. Diğerleri çatışma yaşarken uyumlu bireylerde uyum sağlamaya isteklilik, sakinlik, rahatlık ve anksiyete durumunda durağan duygulanım söz konusudur. Bu bireyler kibar, samimi ve anlayışlıdır, aynı zamanda affedici tutumlar, işbirliğine inanma görülür (McCrae ve Costa, 1999, 1987).

Çalışmada ele alınan kavramlardan birisi olan depresyon, yaygın olarak görülen ve sonuçları itibariyle ciddi olarak ele alınması gereken en önemli duygusal rahatsızlıklardan birisidir. Genel olarak depresyonun yaygınlık oranı %9-20 arasında bildirilmiştir (Öztürk, 1995). Depresyon insanın psikolojik ve fiziksel işlevlerinin tümünü etkileyen, en az iki hafta boyunca devam eden, karamsarlık, iştahsızlık, sıkıntı ve keder gibi duyguların yoğun yaşandığı duygusal rahatsızlıktır (Blackburn, 2008). Depresyonda temel belirtiler olarak, depresif duygudurum, suçluluk, değersizlik duyguları, huzursuzluk ya da hareketlerde yavaşlama, ilgi kaybı, yorgunluk, kilo değişiklikleri, konsantrasyon güçlüğü, uyku değişiklikleri ve intihar düşünceleri görülebilir (Preston, 2001: xii; Barry, 2002). Depresyon pek çok biyolojik ve psikolojik faktörlerin etkisiyle ortaya çıkabilmektedir. Tedavisinde ise, antidepresan ilaç kullanımı, elektroşok tedavisi ve psikoterapi kullanılmaktadır. Depresyon kadınlarda erkeklere oranla daha sıklıkla görülür (Glick, 1995; Köknel, 1992). Ülkemizde üniversite öğrencilerinde gözlenen depresyon belirtileri; intihar düşünceleri, çaresizlik, mutsuzluk, suçluluk duygusu, kendini suçlama, olumsuz atıflar, sosyal içe çekilme, yorgunluk, uyku bozukluğu, huzursuzluk ve bellek problemleri olarak ifade edilmiştir. Depresyon nedenleri olarak, yaşam koşulları,

sosyal çevre, benliğe olumsuz atıflar, aileye ilişkin problemler, kayıp, travma, geçmiş yaşantılara olumsuz atıflar belirtilmiştir (Çırakoğlu, Uluç ve Uluç, 2008). Depresif belirtiler ile ailenin öğrencinin masraflarını karşılamadaki yeterlilik durumu, ders başarısı, fakülte ve sınıf düzeyi arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Özdel ve ark., 2002). Ekonomik ve arkadaşlar arası problemlerle depresif belirtiler arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin BDÖ puan ortalaması üniversitelere ve öğrenim görülen bölümlere göre değişmekle birlikte, Özdel ve ark. çalışmasında (12.80 ± 7.19), Temel ve ark. çalışmasında (13.43 ± 8.45) olarak belirtmişlerdir. BDÖ'nin 13 maddelik formuyla 15 Avrupa ülkesinde, üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada ise, depresif belirti yaygınlığı %32 (Allgöwer ve ark. 2001, Akt. Kaya ve ark. 2007), sağlık alanındaki öğrencilerde %14 (Bunevicius, 2008), Texas Üniversitesi'nde yapılan bir çalışmada ise BDE ortalaması (8.2 ± 2.9) olarak belirtilmiştir (Penland ve ark. 2000).

Üniversite öğrencilerinin pek çok alanda yoğun problemler yaşadıkları görüldüğünden, bu problemlerin yordanmasında kişilik özellikleri, stres ve depresyon düzeyleri aralarındaki ilişkilerin incelenmesinin alana olumlu katkılar sunacağı düşünülmektedir. Çalışmanın amacı, stresle başa çıkma stratejileri (Aktif Planlama, Dış Yardım Arama, Dine Sığınma, Kaçma-Soyutlama (Duygusal Eylemsel), Kaçma Soyutlama (Biyokimyasal), Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma) ile Beş Faktör Kişilik Kuramına dayalı kişilik özellikleri (Duygusal Dengesizlik (Nevrotizm), Dışadönüklük, Deneyime Açıklık, Yumuşak Başlılık, Sorumluluk) ve depresyon aralarındaki ilişki örüntülerini incelemektir. Bu ilişki örüntülerini incelemek için kanonik korelasyon ve çoklu regresyon analizleri kullanılmıştır.

Araştırma Soruları

1. Stresle başa çıkma stratejileri (Aktif Planlama, Dış Yardım Arama, Dine Sığınma, Kaçma-Soyutlama (Duygusal Eylemsel), Kaçma Soyutlama (Biyokimyasal), Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma) ve kişilik özellikleri (Duygusal Dengesizlik - Nevrotizm, Dışadönüklük, Deneyime Açıklık, Yumuşak Başlılık, Sorumluluk) arasında ilişki var mıdır? Varsa bu ilişkilerin yönü ve miktarı nedir?

2. Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri ile depresyon düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

Yöntem

Bu bölümde, evren, örneklem, veri toplama araçları, verilerin analizinde uygulanan işlemler ele alınmıştır.

Evren

Tarama modeline uygun olarak yürütülmüş olan bu çalışmanın evrenini 2015-2016 eğitim öğretim yılında Gazi Eğitim Fakültesinde öğrenim gören 5694 kadın, 2136 erkek toplam 7830 öğrenci oluşturmaktadır.

Örneklem

Araştırmanın örnekleminin belirlenmesinde araştırmacının kimlerin seçileceği konusunda kendi yargısını dikkate aldığı ve araştırmanın amacına en uygun olanların örnekleme kullanıldığı amaçlı örnekleme yöntemi (Balcı, 2001) kullanılmıştır. Buna göre örneklem 2015-2016 öğretim yılında Gazi Eğitim Fakültesinde Sınıf Öğretmenliği (31 kadın, 26 erkek), İngilizce Öğretmenliği (18 kadın, 21 erkek), Müzik Öğretmenliği (27 kadın, 25 erkek), Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü (38 kadın, 15 erkek), İlköğretim matematik Öğretmenliği (29 kadın, 22 erkek), Okul Öncesi Öğretmenliği (29 kadın, 8 erkek), Resim Öğretmenliği (18 kadın, 16 erkek), Görme Engelliler Öğretmenliği (31 kadın, 20 erkek), Biyoloji Öğretmenliği (27 kadın, 18 erkek) bölümlerinde farklı sınıf düzeylerinde öğrenim gören, uygulama yapılırken sınıflarda bulunan 248 kadın (% 59,2), 171 erkek (% 40,8), toplam 419 öğrenciden oluşmaktadır. Uygulama öncesinde, öğrencilere araştırmanın amacı ve kendilerinden bu bağlamda beklenenler konusunda kısa bir bilgi verilip, daha sonra uygulamaya geçilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada verilerin toplanması amacıyla “Stresle Başa Çıkma Ölçeği”, “Beck Depresyon Ölçeği” ve “Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi” kullanılmıştır.

Stresle Başa Çıkma Ölçeği (SBÇÖ)

Stresle Başa Çıkma Ölçeği Özbay (1993) tarafından geliştirilmiş, yine Özbay ve Şahin (1997) tarafından Türkçe’ye uyarlaması yapılmıştır. Ölçek 5’li likert tipinde olup, 43 madde ve 6 faktör altında toplanmıştır. Ölçeğin Aktif Planlama boyutu 10, Dış Yardım Arama boyutu 9, Dine Sığınma boyutu 6, Kaçma - Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) boyutu 7, Kaçma Soyutlama (Biyo-kimyasal) boyutu 4 ve Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılama boyutu ise 7 maddeden oluşmaktadır. Testin güvenirlik hesapları Cronbah Alfa iç tutarlık yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Testin genel güvenirlik katsayısı .81 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin alt boyutları için güvenirlik katsayıları ise .56 ile .89 arasında değişmektedir (Özbay, 1993; Özbay ve Şahin, 1997).

Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ)

Beck Depresyon Ölçeği Beck tarafından 1961 yılında geliştirilmiştir. Kendini değerlendirme türünde olan ve grup uygulaması yapılan 21 maddelik formdur. Miller ve Seligman tarafından yapılan test tekrar güvenirlik katsayısı .74 olarak bulunmuştur. Geçerlik katsayısı ise .75'tir. Türkçe'ye Tegin (1980) tarafından uyarlanmış olup ölçeğin iki yarım test güvenirlik katsayısı .78, geçerlik katsayısı ise .77 olarak bulunmuştur (Savaşır ve Şahin, 1997).

Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT)

Bacanlı, İlhan ve Aslan (2007) tarafından geliştirilen test Costa ve McCrea' nın Beş Faktör Kişilik kuramına dayanmaktadır. Duygusal Dengesizlik, Dışadönüklük, Deneyime Açıklık, Yumuşak Başlılık ve Sorumluluk alt boyutlarını kapsayan 40 sorudan oluşmaktadır. SDKT'nin boyutlarının iç tutarlık katsayılarının .73 ile .89 aralığı arasında değiştiği görülmektedir. Test tekrarına ilişkin bulgulara en yüksek ilişkiyi Yumuşak Başlılık ($r=.86, p<.01$), en düşük ilişkiyi ise Deneyime Açıklık boyutunun ($r=.68, p<.01$) ortaya koyduğu belirtilmektedir (Bacanlı, İlhan ve Aslan, 2009).

Verilerin Analizi

Öğrencilerin kişilik özellikleri, stresle başa çıkma tutumları ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla kanonik korelasyon analizi kullanılmıştır. Bu analiz birden fazla sayıda bağımlı değişken setiyle bir veya birden fazla bağımsız değişken seti arasındaki ilişkinin derecesini ortaya koyan çok değişkenli analiz tekniklerinden birisidir (Tabachnick ve Fidell, 2007). Kanonik korelasyon analizi için veriler normallik, doğrusallık ve varyansların homojenliği sayıltılarını sağlamaktadır. Kişilik özellikleriyle ilgili 5 değişkenden oluşan bir değişken setiyle stresle başa çıkma tarzlarıyla ilgili 6 değişkenden oluşan bir değişken seti arasında SPSS programı kullanılarak kanonik korelasyon analizi yapılmıştır. Çalışmada ayrıca, kişilik özellikleriyle depresyon arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak için çoklu regresyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular

Kişilik Özellikleri ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular: Kanonik Korelasyon Analizi Sonuçları

Kişilik özellikleriyle ilgili değişken seti Duygusal Dengesizlik, Dışadönüklük, Deneyime Açıklık, Yumuşak Başlılık ve Sorumluluk değişkenlerini içermektedir. Stresle başa çıkma tarzlarıyla ilgili değişken seti ise Aktif Planlama, Dış Yardım Arama, Dine Sığınma, Kaçma-Soyutlama (Duygusal Eylemsel), Kaçma Soyutlama (Biyokimyasal) ve Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma değişkenlerini içermektedir. En az değişkenden oluşan değişken setinde 5

değişken olduğundan 5 tane kanonik korelasyon elde edilir. Bu 5 kanonik korelasyondan alfa 0,05 düzeyinde ilk 4 tanesi manidar bulunmuştur. Yapılan analiz sonuçları Tablo 1 de gösterilmiştir.

Tablo 1. Kanonik Değişkenler ve Kişilik ve Stres Değişkenlerinin Korelasyonu, Kanonik Korelasyonlar ve Açıklanan Varyanslar

	İlk Kanonik Değişken Korelasyon	İkinci Kanonik Değişken Korelasyon	Üçüncü Kanonik Değişken Korelasyon	Dördüncü Kanonik Değişken Korelasyon
<u>Stresle Başa Çıkma Değişkenler Seti</u>				
Aktif planlama,	-,92	-,11	,19	,16
Dış yardım arama,	-,30	-,90	-,23	,16
Dine sığınma,	-,24	-,38	,11	-,67
Kaçma-soyutlama(duygusal eylemsel),	,32	-,25	,60	,07
Kaçma soyutlama (biyokimyasal)	,53	,12	,03	,65
Kabul-bilişsel yeniden yapılanma	-,29	,09	-,32	-,02
Açıklanan Varyans	24,27	17,45	9,38	15,47
				Toplam=66,57
<u>Kişilikle İlgili Değişkenler Seti</u>				
Duygusal dengesizlik (Nevrotizm),	,45	-,35	,75	,15
Dışadönüklük,	-,38	-,54	-,14	,54
Deneyime açıklık,	-,70	-,08	-,02	,71
Yumuşak başlılık	-,65	-,54	-,39	-,06
Sorumluluk	-,86	-,28	,38	-,11
Açıklanan Varyans	39,93	15,79	17,59	16,49
				Toplam=89,79
Kanonik Korelasyon	,61	,48	,33	,24

Tablo'1 e göre ilk kanonik korelasyon 0,61; ikinci kanonik korelasyon 0,48; üçüncü kanonik korelasyon 0,33 ve dördüncü kanonik korelasyon ise 0,24 bulundu. Tüm 5 kanonik korelasyonlar için Wilks lamda değeri 0,40545 ve $p=,000$ ile manidar bulundu. İlk kanonik korelasyon çıkarıldığında kalan 4 kanonik korelasyon için Wilks lamda değeri 0,64552 ve $p=,000$ ile manidar bulundu. Daha sonra İlk iki kanonik korelasyon çıkarıldığında kalan 3 kanonik korelasyon için Wilks lamda değeri 0,83536 ve $p=,000$ ile manidar bulundu. İlk 3

kanonik korelasyon çıkarıldığında kalan 2 kanonik korelasyon için Wilks lamda değeri 0,93422 ve $p=,014$ ile manidar bulundu. Beşinci kanonik korelasyon manidar bulunmadı (Wilks lamda= 0,98888 ve $p=,269$). Böylece alfa 0,05 düzeyinde iki değişken seti arasında ilk 4 kanonik değişken çifti arasında manidar korelasyonlar bulundu. Tablo 1'deki kanonik değişken çiftlerine bakılırsa ilk 3 kanonik değişken çifti orta düzeyde ilişkili olmasına rağmen dördüncü kanonik değişken çifti zayıf ilişkiyi belirtmektedir.

Tablo 1'de görüldüğü gibi 0,30 korelasyon düzeyi ölçüt alındığında (Tabachnick ve Fidell, 2007) 0,61 olan ilk kanonik korelasyon için stres değişkenlerinden Aktif Planlama (-,92), Dış Yardım Arama (-,30), Kaçma-Soyutlama-Duygusal Eylemsel (,32) ve Kaçma Soyutlama-Biyokimyasal (,53) ilk kanonik değişkenle ilişkilidir. Kişilik değişkenlerinin tümü (Duygusal Dengesizlik pozitif diğerleri negatif yönde olmak üzere) ilk kanonik değişkenle ilişkilidir.

Stres değişkenler setinde Aktif Planlama (-,92), Dış Yardım Arama (-,30), Kaçma-Soyutlama-Duygusal Eylemsel (,32) ve Kaçma Soyutlama-Biyokimyasal'nın (,53) yükseldiği, kişilik değişkenler setinde Dışa Dönüklük (-,38), Deneyime Açıklık (-,70), Yumuşak Başlılık (-,65) ve Sorumluluk (-86) özelliklerinin arttığı, Duygusal Dengesizliğin (,45) azaldığı durum birinci kanonik korelasyonu maksimum yapmaktadır (0,61). Bu değerlendirmede oranlara bakıldığında özellikle Aktif Planlama ve Sorumluluk değişkenlerinin etkilerinin üst düzeyde birbirleriyle ilişkili olduğu vurgulanabilir.

Birinci kanonik değişkenin etkisi sabit tutulduktan sonra ilave olarak ilişkileri açıklayan yapı ikinci kanonik korelasyonda olduğu gibidir. İkinci kanonik korelasyon 0,48 olarak bulunmuştur. Stres değişkenlerinden Dış Yardım Arama (-,90) ve Dine Sığınma (-,38) ikinci kanonik değişkenle ilişkilidir. Kişilik değişkenlerinden ise Duygusal Dengesizlik (-,35), Dışadönüklük (-,54) ve Yumuşak Başlılık (-,54) ikinci kanonik değişkenle ilişkilidir.

Stres değişkenler setinde Dış Yardım Arama (-,90) ve Dine Sığınma (-,38) azaldıkça Kişilik değişken setinden Duygusal Dengesizlik (-,35), Dışadönüklük (-,54) ve Yumuşak Başlılık (-,54) değişkenlerinin de azaldığı durum ikinci kanonik korelasyonu maksimum yapmaktadır (,48). İkinci kanonik değişkende Sorumluluk (-,28) ve Deneyime Açıklığın (-,08) etkisinin olmadığı görülmüştür.

Birinci ve ikinci kanonik değişkenin etkisi sabit tutulduktan sonra ilave olarak ilişkileri açıklayan yapı üçüncü kanonik korelasyonda olduğu gibidir. Üçüncü kanonik korelasyon 0,33 olarak bulunmuştur. Üçüncü kanonik korelasyon için stres Değişkenlerinden Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) (,60) ve Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma (-,32) üçüncü kanonik

değişkenle ilişkilidir. Kişilik değişkenlerinden ise Duygusal Dengesizlik (,75), Yumuşak Başlılık (-,39) ve Sorumluluk (,38) üçüncü kanonik değişkenle ilişkilidir.

Stres değişkenler setinde Kaçma-soyutlama (duygusal eylemsel) (,60)'nın arttığı, Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanmanın (-,32) azaldığı, kişilikle ilgili değişkenler setinde Duygusal Dengesizliğin (,75) arttığı, Yumuşak Başlılığın azaldığı, Sorumluluğun (,38) arttığı durum üçüncü kanonik korelasyonu maksimum yapmaktadır (,33). Bu değerlendirmede Kaçma-Soyutlama (Duygusal Eylemsel) arttıkça Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanmanın azaldığı, Duygusal Dengesizlik arttıkça Yumuşak Başlılığın azaldığı söylenebilir.

Birinci, ikinci ve üçüncü kanonik değişkenin etkisi sabit tutulduktan sonra ilave olarak ilişkileri açıklayan yapı dördüncü kanonik korelasyonda olduğu gibidir. Dördüncü kanonik korelasyon 0,24 olarak bulunmuştur. Dördüncü kanonik korelasyon için stres değişkenlerinden Dine Sığınma (-,67) ve Kaçma-Soyutlama (Biyokimyasal) (,65) dördüncü kanonik değişkenle ilişkilidir. Kişilik değişkenlerinden ise Dışadönüklük (,54) ve Deneyime Açıklık (,71) değişkenleri dördüncü kanonik değişkenle ilişkilidir.

Stres değişkenler setinde Dine Sığınma (-,67)'nin azaldığı, Kaçma-Soyutlama (Biyokimyasal) (,65)'nin arttığı ve kişilik değişkenler setinde Dışadönüklük (,54) ve Deneyime Açıklığın (,71) arttığı durum dördüncü kanonik korelasyonu maksimum yapmaktadır. Bu değerlendirmede Dine Sığınmanın azaldıkça Kaçma-Soyutlanmanın arttığı ve Dışa Dönüklük ve Deneyime açıklığın arttığı söylenebilir.

Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkiler

Depresyonun 5 K'dan yordanması için standartlaştırılmış ve çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

$$\text{Depresyon} = K1 (0.24) + K2 (-0.174)$$

Depresyon K1 ve K2'den manidar bir düzeyde ($F_{5,236} \geq 0.35$) yordanabilmektedir. Eşitlikte görüldüğü gibi K1 depresyonla pozitif yönde ilişkili (K1 arttıkça depresyon da artmaktadır), K2 depresyonla ters yönde ilişkili (K2 arttıkça depresyon azalmaktadır). Depresyonu yordayan K1 ve K2 değişkenlerinin depresyonu yordamada önem düzeyleri incelendiğinde K1'in K2'den 1.38 kat daha önemli ($0.240/0.174=1.38$) olduğu görülmektedir.

$$Y_{\text{Depresyon}} = b_0 + b_1 X_{K1} + b_2 X_{K2} + b_3 X_{K3} + b_4 X_{K4} + b_5 X_{K5}$$

Kişilik-1 “Duygusal Dengesizlik”, Kişilik-2 “Dışa Dönüklük”, Kişilik-3 “Deneyime Açıklık”, Kişilik-4 “Yumuşak Başlılık” ve Kişilik-5 “Sorumluluk” değişkenlerine göre

öğrencilerin depresyon düzeylerinin yordanmasına ilişkin regresyon analiz sonuçları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 2: Öğrencilerin Depresyon Düzeylerinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analiz

Sonuçları							
Değişken	B	Standart Hata	β	t	p	İkili r	p
Sabit	24,337	5,365	-	4,536	,000	-	-
Kişilik-1 Duygusal Dengesizlik	,314	,082	,240	3,856	,000	,302	,000
Kişilik-2 Dışa Dönüklük	-,175	,081	-,174	-2,150	,033	-,311	,000
Kişilik-3 Deneyime Açıklık	-,077	,122	-,055	-,632	,528	-,292	,000
Kişilik-4 Yumuşak Başlılık	-,068	,090	-,056	-,760	,448	-,264	,000
Kişilik-5 Sorumluluk	-,128	,105	-,091	-1,222	,223	-,247	,000
R=0,424							
R ² =0.180							
F _(5;236) = 10,350; p=0,00							

Yordayıcı değişkenlerle yordanan değişken arasındaki ikili korelasyonlar incelendiğinde; Depresyon düzeyi ile kişilik-1 “Duygusal Dengesizlik” arasında pozitif yönde orta düzeyde korelasyon vardır ($r=.302$) ve bu korelasyon 0,05 alfa düzeyinde istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0.05$). Depresyon düzeyi ile kişilik-2 “Dışa Dönüklük” arasında negatif yönde orta düzeyde korelasyon vardır ($r= -.311$) ve bu korelasyon 0,05 alfa düzeyinde istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0.05$). Depresyon düzeyi ile kişilik-3 “Deneyime Açıklık” arasında negatif yönde düşük düzeyde korelasyon vardır ($r= -.292$) ve bu korelasyon 0,05 alfa düzeyinde istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0.05$). Depresyon düzeyi ile kişilik-4 “Yumuşak Başlılık” arasında negatif yönde düşük düzeyde korelasyon vardır ($r= -.264$) ve bu korelasyon 0,05 alfa düzeyinde istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0.05$). Depresyon düzeyi ile kişilik-5 “Sorumluluk” arasında negatif yönde düşük düzeyde korelasyon vardır ($r= -.247$) ve bu korelasyon 0,05 alfa düzeyinde istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0.05$).

Öğrencilerin gözlenen depresyon puanları ve tahmin edilen depresyon puanları arasındaki korelasyon katsayısı $R=0.424$ ’tür. Depresyon puanlarındaki varyansın %18’i bağımsız değişkenler tarafından açıklanmaktadır ($R^2=0.180$).

Standardize edilmiş regresyon katsayılarına göre (β), yordayıcı değişkenlerin depresyon düzeyleri üzerindeki göreceli önem sırası; Kişilik-1 Duygusal Dengesizlik, Kişilik-2 Dışa

Dönüklük, Kişilik-5 Sorumluluk, Kişilik-4 Yumuşak Başlılık ve Kişilik-3 Deneyime Açıklık'tır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise, Kişilik-1 Duygusal Dengesizlik ve Kişilik-2 Dışa Dönüklük değişkenlerinin depresyon düzeyi üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Kişilik-3 Deneyime Açıklık, Kişilik-4 Yumuşak Başlılık ve Kişilik-5 Sorumluluk değişkenleri önemli bir etkiye sahip değildir. Regresyon analizi sonuçlarına göre depresyon düzeylerinin yordanmasına ilişkin model regresyon denklemi;

$$\text{Depresyon} = 24,337 + (0,314 * K_1) + (-0,175 * K_2) + (-0,077 * K_3) + (-0,068 * K_4) + (-0,128 * K_5)$$

Regresyon denklemine göre; kesişim katsayısı $b_0 = 24,337$ 'dir. K-1, K-2, K-3, K-4, K-5 ve K-6 puanları 0'a eşit olduğunda yordanan depresyon puanı 24,337'dir. K-2, K-3, K-4 ve K-5 puanları kontrol altına alındıktan sonra, K-1 puanındaki 1 birimlik artış öğrencilerin depresyon puanlarını 0,314 birim artırmaya eğilimlidir (bk_1). K-1, K-3, K-4 ve K-5 puanları kontrol altına alındıktan sonra, K-2 puanındaki 1 birimlik artış öğrencilerin depresyon puanlarını -0,175 birim azaltmaya eğilimlidir (bk_2). K-1, K-2, K-4 ve K-5 puanları kontrol altına alındıktan sonra, K-3 puanındaki 1 birimlik artış öğrencilerin depresyon puanlarını -0,077 birim azaltmaya eğilimlidir (bk_3). K-1, K-2, K-3 ve K-5 puanları kontrol altına alındıktan sonra, K-4 puanındaki 1 birimlik artış öğrencilerin depresyon puanlarını -0,068 birim azaltmaya eğilimlidir (bk_4). K-1, K-2, K-3 ve K-4 puanları kontrol altına alındıktan sonra, K-5 puanındaki 1 birimlik artış öğrencilerin depresyon puanlarını -0,128 birim azaltmaya eğilimlidir (bk_5).

Tartışma ve Yorum

Stresle başa çıkma tutumları ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler 4 kanonik korelasyonda ele alınmıştır. Birinci kanonik korelasyondastres değişkenler setinde aktif planlama, dış yardım arama, kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel), kaçma soyutlama (biyokimyasal) arttıkça, dışa dönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluğun arttığı, duygusal dengesizliğin azaldığı bulunmuştur. Kaçınma stratejisini kullanma ve duygusal dengesizlik arasındaki ilişki Medvedova (1999)'nın çalışmasında da belirtilmiştir. Olumlu kişilik özellikleri olarak değerlendirilebilecek dışı dönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk gibi özelliklerin yükselmesi stresle başa çıkmada aktif planlama ve dışı yardım arama gibi bireyin problem çözme sürecine aktif bir şekilde katıldığını gösteren davranışları ortaya çıkardığı görülmektedir. Benzer bir şekilde akılcı olmayan inanç yükseldikçe kaçınma davranışının arttığı, stresle başa çıkmada sosyal destek arama ile benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu Hamarta ve ark. (2009) tarafından da ifade edilmiştir. Olumlu başa çıkma stratejileri olarak belirtilebilecek aktif planlama stratejisi arttıkça duygusal dengesizliğin azaldığı bulgusuna benzer olarak Sigmon (1995) Kaçınan başa çıkma stratejisi ile depresif ruh

hali ve yüksek stres düzeyi arasında pozitif ilişki olduğunu vurgulamaktadır. Stresle başa çıkma tutumlarından sosyal destek arama ve dışa dönüklük arasındaki ilişki Connor-Smith, Flachsbart (2007) ve Ekşi (2010) tarafından da ele alınmıştır. Bu analizde özellikle aktif planlama ve sorumluluk arasındaki ilişki dikkat çekicidir. Sorumluluktan alınan yüksek puanlar organize, dikkatli, gayretli, öz disipline sahip ve güvenilir olmakla ilişkilendirilmektedir (Ekşi, 2010). Benzer bir sonuç dışa dönüklük ve sorumluluk arttıkça problem çözme ve bilişsel yeniden yapılandırmanın arttığı çalışmada ifade edilmiştir (Connor-Smith, Flachsbart, 2007). Problem odaklı ya da duygu odaklı başa çıkma mekanizmalarını tercih eden bireylerde dışa dönüklüğü karakterize eden sosyal ve atılgan özellikler görülebileceği, deneyime açıklığı karakterize eden entelektüel, yaratıcı, duyarlı, açık görüşlü özellikler görülebileceği, yumuşak başlılığı (uyumluluk) karakterize eden sakin, uysal, cömert, alçakgönüllü özellikler görülebileceği, sorumluluğu karakterize eden sorumluluk sahibi olma, dikkatli ve titiz olma gibi özellikler görülebileceği söylenebilir. Nörotizm gibi yaygın ruhsal problemlerin kişilikle güçlü bir ilişkisinin olduğu bulgusunu bu çalışma sonucuyla da örtüşmektedir.

Karşılaşılan problemde aktif planlama gibi problem odaklı başa çıkma yöntemini tercih eden bireylerin problemi değiştirmeye yönelik bilişsel ve davranışsal çabalar sergiledikleri ve sorumluluk kişilik özelliklerine sahip oldukları belirtilebilir. Ayrıca bu özelliklerin negatif duygusallık, depresyon ve düşük benlik saygısıyla karakterize olan nevrozizmi (duygusal dengesizlik) azalttığı bulunmuştur. Depresyon puanı arttıkça aktif başa çıkma tarz puanları düşmekte, pasif tarzdaki başa çıkma puanları yükselmekte olduğu çeşitli araştırmalarda belirtilmiştir (Penland ve ark 2000; Kaya ve ark. 2007). Ayrıca aktif planlamanın stresle başa çıkmada etkili olduğu görülmektedir (Afshar ve ark. 2015). Hamarta ve ark. (2009) problem odaklı başa çıkma tarzı ile benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu, akılcı olmayan inançlar arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmektedirler. Kişi stresli bir durumdan kaçınarak o stresli durumu aktif bir şekilde çözmek yerine, onun varlığını yok sayarak veya önemseymiyormuş gibi görünerek stresli durumun kendinde oluşturabileceği olumsuz etkiden kurtulmaktadır. Ancak, bu bireyin aktif bir şekilde stresli durumun ortaya koyduğu probleme karşı geçici bir çözümü geliştirmesidir ve işlevsel olmayan bir davranıştır.

İkinci kanonik korelasyon setinde ise stresle başa çıkmada dış yardım arama, dine sığınma azaldıkça nevrozizmin (duygusal dengesizlik), dışadönüklüğün ve yumuşak başlılığın da azaldığı bulunmuştur. Üçüncü kanonik korelasyon setinde duygu odaklı pasif stresle başa çıkma yöntemlerinden kaçma soyutlama (duygusal, eylemsel) arttıkça bilişsel yeniden yapılanma anlamında duygu ve düşüncelerini organize etmenin de azaldığı bulunmuştur.

Ayrıca, negatif duygusallık, depresyon ve umutsuzluk gibi özelliklerle karakterize olan nevrotizm (duygusal dengesizlik) ve sorumluluk arttıkça yumuşak başlılığın (uyumluluk) azaldığı, kaçma soyutlama (duygusal eylemsel) arttıkça kabul bilişsel yeniden yapılanmanın azaldığı bulunmuştur. Nevrotiklik puanının yükselmesi bireylerin kendine güvensiz ve çaresiz yaklaşım gibi işlevsel olmayan başa çıkma mekanizmalarını daha fazla kullandıklarını göstermektedir (Bardavit, 2007). Ayrıca, duygu odaklı başa çıkma stratejisinin problem odaklı başa çıkma stratejisinden daha az etkili ve daha çok psikolojik semptomlara eşlik ettiği vurgulanmaktadır (Billings ve Moos, 1984). Kaçınma alt boyutu ile negatif duygu durum arasındaki pozitif yönlü ilişki bu çalışmanın bulgularını destekler niteliktedir (Topal, 2011).

Dördüncü kanonik korelasyon setinde ise, dine sığınma azaldıkça kaçma soyutlama (biyokimyasal), dışadönüklük ve deneyime açıklığın arttığı bulunmuştur. Stresle başa çıkma stratejilerinden dine sığınmayı kullanma oranı arttıkça kaçma soyutlanma (biyokimyasal) artmakla birlikte; dışa dönüklüğün ve deneyime açıklığın da artması, bireylerin sosyal ve atılgan davranışlarının arttığı, hayal güçleri ve ilgi alanları doğrultusunda farklı deneyimleri elde etme cesaretlerinin de arttığı söylenebilir. Dışa dönük ve deneyime açık bireylerde dine sığınmanın azalması bu bireylerin stresle başa çıkmada aktif olmayı tercih ettikleri ve başa çıkmak için çeşitli faaliyetleri yaptıkları anlamına gelmektedir.

Depresyon düzeyi ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiye bakıldığında, depresyonla duygusal dengesizlik arasında pozitif yönde, dışa dönüklük arasında ise negatif yönde orta düzeyde bir ilişkinin olması belirtilen kişilik özelliklerinin depresyonu anlamlı bir düzeyde yordadığı anlamına gelmektedir. Duygusal dengesizlik belirtileri olarak ifade edilen negatif duygusallık, anksiyete, umutsuzluk, suçluluk, düşük benlik saygısı, gerçek dışı inançlar ile depresyon arasındaki ilişki çeşitli çalışmalarda da ele alınmıştır (Mustata ve Gregory, 2009; Kendler ve ark., 2006; Steunenber ve ark., 2006; Steunenber , 2009; Penland ve arkadaşları, 2000; Koorevaar ve ark., 2013; Kotov ve ark., 2010). Cuijpers ve ark. (2007) çalışmasında bireylerin hoş giden faaliyetler yapmaları, dışa dönük, sosyal, neşeli, atılgan ve girişimci kişilik özelliklerinin depresyonu azalttığı bulgusu bu çalışmayla örtüşmektedir.

Depresyon düzeyi ile deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk arasında negatif yönde düşük düzeyde ancak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu bulgudan hareketle depresyondaki bireylerin deneyime açık olmaları, yumuşak başlı ve sorumluluklarını yerine getirmeye çalışmaları depresyonla başa çıkmaya çalıştıklarını göstermektedir. Bu bulguyu Cuijpers ve ark. (2007) çalışması da desteklemektedir.

Öneriler

Yüksek benlik algısı, bireyin psikolojik sağlığını olumlu; düşük benlik algısı ise olumsuz olarak etkilediğinden (Hamarta ve ark. 2009) eğitim sürecinin tüm kademelerinde öğrencilerin olumlu benlik tasarımı geliştirmeleri için hem öğretim sürecinin içinde (modern öğretim yöntemleri kullanılarak), hem de rehberlik faaliyetlerinin içeriğinde benlik algısını geliştirici etkinliklere yer verilmelidir. Etkili sosyal ilişkiler arttıkça stresin azaldığı ve mutluluğun arttığı gözönüne alındığında üniversite öğrencilerinin etkili sosyal ilişkiler kurabilecekleri, benliklerini ve var olan potansiyellerini ifade edebilecekleri atmosferlerin sunulması faydalı olacaktır. Ayrıca, üniversitelerde koruyucu ve önleyici ruh sağlığı programları yaygınlaştırılmalı, özellikle Mediko-Sosyallerin işlevselliği artırılmalıdır.

Kaynaklar

- AFSHAR ve ark. (2015). The association of personality traits and coping styles according to stress level. *Journal of Research in Medical Sciences*, 20(4), 353-358.
- BACANLI, H.; İLHAN, T. ve ASLAN, S. (2009). Beş Faktör Kuramına Dayalı Bir Kişilik Ölçeğinin Geliştirilmesi: Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT). *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(2), 261-279.
- BALCI, A. (2001). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntem, Teknik ve İlkeler*. Ankara: Pegem.
- BALTAŞ, Z. ve BALTAŞ, A. (2012). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- BARDAVİT, M. (2007). *Kişilik Yapılarının Stresi Değerlendirme, Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları, Algılanan Stres ve İş Doyumu Üzerinde Olan Etkisinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- BARRY, P. D. (2002). *Mental Health and Mental Illness*, 7th Edition. USA: Lippincott.
- BİLLİNGS, A.G. ve MOOS, R. H. (1984). Coping, Stress And Social Resources Among Adults with Unipolar Depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 877-891.
- BLACKBURN, I. M. (2008). *Depresyon ve Başa Çıkma Yolları* (Çev. N.H. Şahin ve R.N. Rugancı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- BURGER, J.M. (2006). *Kişilik*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- CONNOR-SMİTH, J. K. ve FLACHSBART, C. (2007). Relations Between Personality and Coping: A Meta-Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93, 1080-1107.
- CUIJPERS ve ark. (2007). Actions Taken to Cope with Depressed Mood: The Role of Personality Traits, *Aging & Mental Health*, 11(4), 457-463.
- ÇIRAKOĞLU, O. C., ULUÇ, S., ULUÇ, B. N. (2008). Üniversite Öğrencileri Depresif Belirtileri Nasıl Algılıyor? Depresyonun Algılanan Nedenleri, Çereleri ve Yardım davranışları Üzerine Niteliksel Bir Çalışma. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 7(2), sayfa 119-126.
- DURNA, U. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Stres Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 20(1), 319-343.

- EKŞİ, H. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Kişili Özellikler ile Başa Çıkma Tarzları: Kanonik Korelasyonel Bir Analiz. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(4), 2141-2176.
- FOLKMAN, S.; LAZARUS, R. S.; DUNKEL-SCHETTER, C.; DeLONGIS, A. and GRUEN, R. J. (1986). Dynamics of a Stressful Encounter: Cognitive Appraisal, Coping, and Encounter Outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992-1003.
- FOLKMAN, S. ve LAZARUS, R. S. (1990). *Coping and Emotion*, Ed. Nancy L. Stein, Bennett Leventhal, Tom Trabasso, Psychological and Biological Approaches to Emotion. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- GİRDANO, D. A., DUSEK, D. E. ve EVERLY, G. S. (2005). *Controlling Stress and Tension*, Seventh Edition, USA: Pearson Benjamin Cummings.
- GİZİR, C., A. (2005). Ortadoğu Teknik Üniversitesi Son Sınıf Öğrencilerinin Problemleri Üzerine Bir Çalışma, *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 196-201.
- GLİCİK, D. I. (1995). *Depresyon Tedavisi*, (Çev. Yasemin Engin), İstanbul: Prestij Yayınları
- HAMARTA, E.; ARSLAN, C.; SAYGIN, Y. ve ÖZYEŞİL, Z. (2009). Benlik Saygısı ve Akılcı Olmayan İnançlar Bakımından Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yaklaşımlarının Analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 25-42.
- KAYA, M. ve ark. (2007). Tıp Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Depresif Belirti Yaygınlığı, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Etkileyen Faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(2), 137-146.
- KENDLER, K. S. ve ark. (2006). Personality and Major Depression, *Arch Gen Psychiatry*, 63, 1113-1118.
- KOOREVAAR, A. M.; COMIJS, H. C.; DHOND, A. D.; van MARWIJK, H. W.; van der Mast, R. C, NAARDING, P.; STEK, M. L. (2013). Big Five Personality and Depression Diagnosis, Severity And Age of Onset in Older Adults. *Journal of Affective Disorders*, (151), 178-185.
- KOTOV, R.; GAMEZ, W.; SCHMIDT, F. ve WATSON, D. (2010), Big Personality Traits to Anxiety, Depressive and Substance Use Disorders: A Database: Psycarticles Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, 136(5), 768-821.
- KÖKNEL, Ö. (1995). *Kaygıdan Muthuluğa Kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar.
- LARSEN, R.J. ve BUSS, D.M.(2005). *Personality Psychology: Domains of Knowledge about Human Nature*, Second Edition. New York: McGraw Hill.
- LOEHLIN, J. C. ve ark. (1998). Heritabilities of Common and Measure-Specific Components of Big Five Personality Factors, *Journal of Research in Personality* 32, 431-453.
- MADDI, S. R. (1989). *Personality Theories*, Fifth Edition, Brooks-Cole Publishing Company.
- McCRAE, R.R. and Costa, P.T.(1999). *Handbook of Personality*, Second Edition, (Edited by Lawrence A. Pervin, Oliver P. John), USA: The Guilford Publications.
- McCRAE, R.R. and Costa, P.T.(1987). Validation of the Five Factor Model of Personality Across Instruments and Observers, *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 81-90.
- MEDVEDOVA, L. (1999). Coping Strategies and Personality Factors in Early Adolescence. *The 20th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society*, July 12-14, Poland: Cracaw.

- MONAT, A. and LAZARUS, S. L. (1991). *Stress and Coping: An Antology*, New York: Colombia University Press.
- MUSTATA, G. T. and GREORY, R. J. (2009). *Depression Treatment Strategies and Management*, Second Edition. UK: Informa.
- ÖZBAY, Y. (1993). An İ Investigation of The Relationship between Adaptational Coping Process and Self-Perceived Negative Feelings on İnternational Students. Yayınlanmamış Doktora Tezi, USA: TTU, Lubbock, Texas.
- ÖZBAY, Y. ve ŞAHİN, B. (1997). Stresle Başa çıkma Tutumları Envanteri: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *IV. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, 1-3 Eylül 1997, Ankara: AÜ Eğitim Bilimleri Fakültesi.
- ÖZDEL, L.; BOSTANCI, M.; ÖZDEL, O. ve OĞUZHANOĞLU, N. K. (2002). Üniversite Öğrencilerinin Depresif Belirtiler ve Demografik Özelliklerle İlişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 3, 155-161.
- ÖZTÜRK, O. (1995). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*, 6. Basım. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- PENLAND E. A.; MASTEN, W. G.; ZELHART P.; FOURNET, G. P. and CALLAHAN, T. A., (2000). Possible Selves, Depression and Coping Skills in University Students. *Personality and Individual Differences*, 29, 963-969.
- PRESTON, J. (2001). *Depresyonu Yenebilirsiniz Önleme ve Tedavi Klavuzu* (Çev. Levent Sevinçok), 3. Basım. Ankara: Çizgi Tıp Yayınevi.
- SANTROCK, J. W. (2012). *Yaşam Boyu Gelişim*, (Çev. Ed. Galip Yüksel). Ankara: Nobel Yayınları.
- SAVAŞIR, I. ve ŞAHİN, N. H. (1997). *Bilişsel Davranışçı Terapide Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler*, Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- SIGMON, S. T. (1995). Gender Diffeences in Coping: A Further Test of Socialization and Role Constraint Theories. *Sex Roles*, 33, 9-10
- STEUNENBERG, B. ve ark. (2006). Personality and the Onset of Depresion in Late Life. *Journal of Affective Disorders*, 92, 243-251.
- STEUNENBERG, B.; BRAAM, A. W.; BEEKMAN, A. T.; DEEQ, DJ, and KERKHOF, A. J. (2009). Evidence for an Association of The Big Five Personality Factors with Recurrence of Depressive Symptoms in Later Life. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 24, 1470-1477.
- TABACHNICK, B. G. and FIDELL, L. S. (2007). *Using Multivariate Statistics* (5th Ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- TOPAL, M. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stilleri İle Pozitif ve Negatif Duygu Arasındaki İlişkiler, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- TÜMKAYA, S. ve İFLAZOĞLU, A. (2000). Ç.Ü. Sınıf Öğretmenliği Öğrencilerinin Otomatik Düşünce ve Problem Çözme Düzeylerinin Bazı Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6 (6), 143-158.
- WEİTEN, W. (2007). *Psychology; Themes and Variations*. Thompson Wadsworth, Fifth Edition.
- YÖNDEM, Z.D. (2011). *Kişilik Dinamikleri ve Stresle Başetme*. Ankara: Efil Yayınları.