



Öğretmen Adaylarının Stresle Başa Çıkma Yolları ve Depresyon Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*

Fatih KARA¹, Arzu GÜLBAHÇE²

¹Uzm. Psk. Dan., MEB, musap-21@hotmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-5341-750X>

²Doç. Dr., Atatürk Ün., arzugulbahce@atauni.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0003-4762-3603>

Geliş Tarihi/Received: 14.05.2022

Kabul Tarihi/Accepted: 15.06.2022

e-Yayın/e-Printed: 30.06.2022

DOI: <http://dx.doi.org/10.14582/DUZGEF.2022.188>

ÖZ

Bu çalışmada öğretmen adaylarının stresle başa çıkma yollarının ve depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı amaçlanmaktadır. Yapılan bu araştırma, genel tarama modellerinden ilişkisel tarama desenleriyle yürütülmüştür. Araştırmanın evrenini, Dicle Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma örneklemini ise Dicle Üniversitesi Eğitim Fakültesinde farklı sınıf ve bölümlerde öğrenim gören 299 öğrenci oluşturmaktadır. Bu çalışmada veriler “Katılımcı Bilgi Formu”, “Stresle Başa Çıkma Yolları Ölçeği”, “Beck Depresyon Ölçeği” kullanılarak toplanmıştır. Verilerin analizinde 8 farklı istatistiksel analiz kullanılmış olup bu analizler bilgisayarda SPSS 22.00 istatistik paket programı ile yapılmıştır. Araştırmaya katılan öğrenciler sınıf düzeyinde incelendiklerinde öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki görülmüştür. 4. sınıf öğrencilerin depresyon düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Cinsiyet bakımından depresyon düzeyinde kadın adayların depresyon düzeyleri sayısal olarak daha fazla olmasına rağmen bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Algılanan ruh sağlığı bakımından değerlendirildiğinde ruh sağlığını kötü olarak nitelendirenlerin depresyon düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca stresle başa çıkma yolları ve depresyon düzeyleri arasında da anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Stresle başa çıkma yollarında boyun eğici ve çaresiz yaklaşımı kullananların depresyon düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Stresle başa çıkmada kullanılan yöntemler bakımından; iyimser, kendine güvenli yaklaşım, sosyal desteğe başvurma yöntemlerini kullananların depresyon düzeylerinin düşük olduğu, 4. sınıf öğrencilerinin ve stresle başa çıkma yollarından boyun eğici ve çaresiz yaklaşımı sergileyenlerin ise depresyon düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar kelimeler: Depresyon, Stres, Stresle Başa Çıkma Yolları, Öğretmen Adayları

An Investigation into The Teacher Candidate Ways to Cope With Stress and Depression Levels in Terms Of Some Variables

ABSTRACT

This study aimed at examining whether teacher candidate ways to cope with stress and their depression levels differ according to some variables. This research was carried out relational survey designs which are among the general survey models. The population of the study consists of students studying in the faculty of education at Dicle University. The sample of the study is composed of 299 students from different classrooms and departments of Ziya Gökalp Education Faculty at Dicle University. In this study, the data were collected using “Participant Information Sheet”, “Stress Management Scale”, and “Beck Depression Scale”. 8 different statistical analyzes were used to analyze the data which were performed with SPSS 22.00. When the students participating in the study were examined at the level of the classroom, a significant relationship was found between the class and depression levels of the students. The findings revealed that depression levels of 4th grade students were higher. There was no significant difference in terms of gender, although depression levels of female prospective teacher were higher in number. When evaluated in terms of perceived mental health, it was found that depression levels of those who regarded mental health as bad were high. In addition, a significant relationship was found between the ways to cope with stress and depression levels. Depression levels were higher in those using of submissive

* Çalışma Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalında Doç. Dr. Arzu Gülbahçe danışmanlığında Fatih KARA tarafından hazırlanan "Öğretmen Adaylarının Stresle Başa Çıkma Yolları ve Depresyon Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi" başlıklı tezden üretilmiştir. Tezin yürütülmesi için etik ve yasal izinler 07/10/2019 tarih ve 14679147-663.05 sayılı kararı ile Dicle Üniversitesi etik komisyonundan alınmıştır.

and helpless styles. In terms of the methods used to cope with stress; it was concluded that the depression levels of those using optimistic, self-confident and seeking of social support styles were low whereas the depression levels of 4th grade students and those who used submissive and helpless styles to cope with stress were higher.

Key Words: Depression, Stress, Ways to Cope with Stress, Teacher Candidate

1. GİRİŞ

Toplumlar günümüzde hızlı bir değişim göstermektedir. Bu hızlı değişim nedeniyle kişilerin bedensel, mental ve psikolojik sağlıkları da etkilenebilmektedir. Özellikle ekonomik, sosyal, kültürel, psikolojik ve eğitime dair birçok problemle kendi başlarına mücadele etmek durumunda olan üniversite öğrencileri için bu değişime ayak uydurabilme daha da zor bir hal alabilir. Bu dönemde gelecek ile ilgili kaygılar, ailelerinden uzakta olmaları, sorumlulukların fazlalaşması gibi ortaya çıkan problemler kişilerin gerilmelerine ve bazı karmaşalar yaşamalarına yolaçabilir. Aynı zamanda bireyin kişilik yapısı da üniversite yaşamının oluşturduğu zorlukların meydana getirdiği gerginliğin azalmasında veya artmasında önemli bir faktör olarak sayılabilir. Üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri süre boyunca bazı sorunlarla karşılaştıklarından söz edilebilir. Özellikle ailesinin yanında yaşamayan öğrencilerin sorunlarla daha sık karşılaştıkları söylenebilir. Bu dönemdeki öğrencilerin kendilerinden beklentilerin daha fazla olması, ekonomik sorunlar, barınmayla ilgili sorunlar, psikolojik, duygusal ve mental problemler, eğitimle ilgili başarı kaygısı, bununla birlikte gelecek ile ilgili kaygılar ve mesleğe hazırlanma süreci üniversite öğrencilerinin hayat kalitesini olumsuz olarak etkilemekte ve öğrenciler bu sebeplerden kaynaklı stres yaşayabilmektedirler (Akgemci, 2001).

Eğitimleri boyunca öğretmen adaylarının baş etmek zorunda oldukları stresin, onların programa ilişkin öğrenme süreçlerini ve her tür öğrenmeye dair performanslarını olumsuz yönde etkide bulunduğu (Brown & Ralph, 1999; Humphrey vd., 1998), bir başka deyişle kontrol edilemeyen stresin, sınıfın olumlu havasını bozarak öğrenmenin önünde engel oluşturduğu (Tarhan, 2012.) öğretmen adaylarının gerek genel kültür, gerek özel alan bilgisi gerekse de formasyonları bakımından daha iyi yetişmelerinin önünde engel oluşturduğu söylenebilir.

Etkili öğrenmenin önünde bir engel olarak duran stresin, tümüyle yok edilmesi mümkün olmamakla beraber, stresle baş etme tarzlarının olduğu göz ardı edilmemelidir. Stresle başa çıkma olgusu stresin azaltılmasında önemlidir. Stresle başa çıkma olgusu hem öğrenmenin bir ürünü olan (Koç, 2006) hem de birtakım bilişsel değerlendirmeleri içermektedir (Uçman, 1990). Öğretmen adayları için eğitim hayatlarında etkili bir öğrenmenin gerçekleşebilmesi, ileriki meslek yaşamlarında da nitelikli bir meslek mensubu olabilmeleri için stres düzeylerinin azaltılmasının büyük bir öneme sahip olduğu söylenebilir. Sevgi, sabır ve özveri isteyen öğretmenlik mesleğinin yapılmasında, kişinin öfkesini kontrol edebilmesi ve kontrolünü yitirmemesi gibi niteliklere sahip olması yani stresle baş edebilmesi gerek bireysel gerekse de kurumsal maliyet açısından (Akpınar, 2013) oldukça önemlidir. Öğretmenlik mesleğinin gerektirdiği niteliklerin elde edilmesi, stresin iyi yönetilmesine ve stresle baş etme becerilerini bilmeye doğrudan ilgilidir.

Stres incelendiğinde; stresin hem uyaran hem davranış hem de uyaran ve davranım arasındaki etkileşimi içine alan bir kavram olduğu görülmektedir (Baltaş, 2000). Stresin aynı zamanda, kişisel farklardan veya kişilerin geçirmiş oldukları psikolojik süreçlerin sonunda ortaya çıkan uyuma dönük bir davranıştır. Stres bireyde psikolojik, fiziksel veya her iki açıdan baskı oluşturan herhangi bir çevresel faktörün bireyi etkilemesi sonucu da ortaya çıkabilir (Artan, 1986). Aslında stresin temelinde kişisel algılamaların ve deneyimlerin birey tarafından değerlendirilmesi yatmaktadır. Kişinin deneyimlerine yüklediği anlam, olayları değerlendirmesi ve yönlendirmesinin stresi aşağıya çekmede ya da arttırmada temel faktör olduğunu ifade edebiliriz (Cüceloğlu, 2000). Bu bakımdan kişilerin koruyucu anlamda kazanacakları sağlık davranışlarının stresle başa çıkma becerilerini geliştirmesine katkıda bulunacağını söyleyebiliriz. Amerikan Halk Sağlığı ve İnsan Hizmetleri Departmanı tarafından 1990 yılında açıklanan bir raporda, ölüm vakalarının yarısına yakınının, koruyucu sağlık davranışı konusunda gerekli bilgiye sahip olmamaları sonucu ortaya çıkan bir durum olduğu belirtilmiştir (Baltaş 2000; Beasley vd., 2003). Bireylerin stresle başa çıkma tarzları konusunda bilgilendirilmesi, eğitimlerle gerekli becerilerin kazandırılması aynı zamanda ruh sağlığı açısından da koruyucu ve önleyici bir öneme sahiptir. Bazı stresle başa çıkma tarzlarının kişiyi stresli olaylardan uzak tuttuğu, bazılarının ise ruhsal bozukluklara karşı bireyin farkındalık düzeyini arttırdığı görülmektedir (Muris, Schmidt vd., 2001). Özellikle gençlik yıllarında başa çıkma tarzlarının yeterli ve uygun bir şekilde kullanılması; sağlıklı bir kişilik gelişimine, sorun teşkil eden davranışların ortaya çıkma sıklığının azalmasına, olumlu benlik saygısı kazanılmasında, depresif belirtilerin sıklığında azalmalara ve kişilerin daha kolay kişisel ve sosyal uyum sağlamalarına katkı sağlamaktadır. Stresle başa çıkma tarzlarının etkili kullanılması gençlerin uyum problemlerini çabuk aşmalarına ve etkili uyum sağlamalarına yol açmaktadır (Steiner vd., 2002).

Depresyonun etkili öğrenmeye engel olan bir diğer durum olduğu bilinmektedir. Depresyonun psikolojik sağlıkla ilgili yapılan nitelendirmelerde en fazla rastlanan psikolojik sorunun olduğu saptanmıştır (Yüksel, 1984). Depresyon 21. yüzyılda akıl sağlığıyla ilgili karşımıza çok çıkan bir problemdir. Öyle ki

depresyon; zihin sağlığıyla ilgili “soğuk algınlığı” şeklinde nitelendirilir olmuştur (Bellack, 1981; Burns, 1982). Depresyon; fizyolojisi, sağaltım karşısındaki cevabı, kalıtımı ve prognozu bakımından karışık ve homojen olmayan ruhsal bir durumdur.

Dünya Sağlık Örgütü'nün açıklamalarına bakıldığında, dünya popülasyonunun %3 ile %5 gibi bir oranda herhangi bir şekilde depresyon belirtilerinin olduğunu ifade etmiştir. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre tıbbi sebeplerden dolayı bir pratisyen doktora giden kişilerin %8 ile %15 gibi bir oranda tedaviyi gerektirici şekilde depresyona ilişkin belirtiler gösterdiği rapor edilmiştir. Depresyona yakalanma riskiyle alakalı en net veriler batı ülkelerine ve sanayileşmiş ülkelerle ilgili ortaya çıkmaktadır. Bu ülkelerde erkeklerin %13'ü ve kadınların %20'sinde en az bir defa olmak üzere depresyona dair yakınmalar görülebilmektedir (Haefely, 1990). Toplumda bu kadar yoğun görülen depresyonun var olduğunu gösteren bazı durumlar şunlardır; uyuma problemleri, aşırı yeme veya yemeden kesilme, somatik belirtiler, karamsar düşünceler, benlikle alakalı negatif düşünceler, genellik doyumsuz olma, olumlu olmayan beklentiler, daha önce ve sevilen ve ilgi duyulan şeylere karşı soğuma, hüzünlenme ve ağlama, özsaygıda düşüş, kendini çok sık eleştirme, kendini suçlama, karar verme yetisinde sorun yaşama, motivasyon kaybı, kaçma, çekilme ve öz kısımla ilgili düşünceleri söylemek mümkündür (Hisli, 1988). Önemli bir psikolojik rahatsızlık olan depresyondaki kişilerin intihar riskinin oldukça yüksek olduğu belirtilmektedir. Depresyonda olup da intihar girişiminde bulunan kişilerin sayısı, intihar etmeyi başaran kişilerin sayısından daha çoktur (Beaumont, 1992). Bu gerekçelerden dolayı, depresyonun tedavisinin ne kadar önemli olduğunu ve depresyonun tedavi edilmesinin mutlak bir zorunluluk olduğunu gözler önüne sermektedir. Üniversite öğrencileri yaşları sebebiyle kendilerine ve çevrelerine uyum sağlayabilme, sosyal çevrede statü edinme, kişisel kimliklerine yönelik arayışları ve davranışlarının sosyal çevre tarafından kabul görmesi gibi durumları daha yoğun olarak yaşamaları söz konusudur. Tüm bu nedenlerden dolayı üniversite öğrencilerinin depresyon konusunda, hayatla ilgili olayları değerlendirmede yetişkin bireylere kıyasla daha hassas oldukları görülmektedir. Bu hassasiyet sebebiyle genç bireylerin yetişkin bireylere kıyasla daha çok problem yaşadıklarını söyleyebiliriz. Depresyon düzeyi kişinin sağlığına bir bütün olarak etki etmektedir (Deveci vd., 2001).

Yapılan araştırmalar depresyonun üniversite öğrencileri için ruh sağlığı bakımından tehdit oluşturan en önemli ruhsal bozukluk olduğunu ortaya koymaktadır (Surtees vd., 1998; Kaya vd., 2007; Çelikel & Erkorkmaz, 2008). Sosyal ve ekonomik sorunların yaşanması, iş bulamama kaygısı, üniversiteye giriş ve eğitimle ilgili problemler gençlerin psikolojik gelişimlerine ve ruh sağlıklarına olumsuz bir etki yapmaktadır (Özmen vd., 2008). Üniversite öğrencileri üzerine yapılan bir araştırmada öğrencilerin iş bulamama, istedikleri mesleği yapamama, sağlıklarını kaybetme, öğrenimlerini tamamlayamama ve çalışma yaşamında başarılı olamama gibi kaygılarının olduğu belirtilmiştir. (Özyurt & Doğan, 2002). Bu açıdan bakıldığında öğrencilerin var olan bu kaygılarının gelişen şartlarla ilişkili olarak gelecekte karamsarlık duygusuna dönüşme ihtimalinin olduğu ifade edilebilir. Bunun için öğrencilerde korku, kaygı ve umutsuzluk duygusuna sebep olan etkenlerin belirlenip bu etkenlerin ortadan kaldırılması eğitimin niteliğini artırmak ve geleceğe daha umutla bakan, kendisine ve topluma faydalı bireyler olarak yetişmeleri önemlidir.

Dünyanın geneli dikkate alındığında global hastalık yüküne neden olan ilk on hastalık içerisinde depresyonun beşinci sırada olduğu görülmektedir. Bruntland (2000)'ın depresyona dair yaptığı çalışmalarda görülmüştür ki bu rahatsızlığın toplumdaki yaygınlığının fazlasıyla geniş bir dağılıma sahiptir. Depresyonun ergen kızlarda ve yetişkin kadınlarda ortaya çıkma oranı, ergen ve yetişkin erkeklere göre iki kat oranında daha çok olduğu görülmektedir (Öztürk, 2001). Bu önemli psikolojik rahatsızlık hayatın her evresinde ortaya çıkabilir, fakat ortalama başlangıca bakıldığında bunun 20'li yaşların ortalarında olduğu görülmektedir. Epidemiyolojik araştırmalar, depresyonun geçmişe göre son yıllarda daha erken yaşlarda ortaya çıktığını ortaya koymaktadır (Koroğlu, 1997, Öztürk 2001; Yüksel, 2001).

Araştırmalar göstermektedir ki bireyin uzun süre ve yoğun bir şekilde strese maruz kalmasının, depresyonun önemli bir nedeni olarak görülmektedir (Seyhan, 2007; Gültekin, Ekici & Tepe 2011; Aydın, 2012). Yapılan araştırmalar depresyon gibi birçok problemin, bireyin mesleğinden ve çalışma koşullarından memnun olmamasından kaynaklandığını ortaya koymaktadır (Baltaş & Baltaş 1998). Örneğin kendisiyle ve iş yaşamıyla ilgili devamlı başarıya odaklı mükemmeliyetçi karaktere sahip bir bireyin başarısız olması veya hatalarına sürekli olarak kendisinin sebep olduğunu ve bunun sürekli bu şekilde devam edeceğini düşünmesi bireyde stres oluşturarak depresyonu ortaya çıkarabilir (Aydın, 2012). Araştırmalar stres kaynakları ile depresyon arasında pozitif yönde bir ilişkinin varlığını göstermektedir (Brymer, 2001; Aslantaş, 2001; Aydın, 2012).

Öğrenme süreci, doğası gereği içerisinde yoğun stres barındıran bir faaliyettir. Öğrenme süreci okullar tarafından formal olarak yürütülmektedir. Dolayısıyla okullar toplumun en stresli yaşam alanlarından biri halindedir. Bu sebeple, disiplinli bir eğitim süreci barındıran öğretmen yetiştirme de, belli bir miktar stres içermesi doğal olarak karşılanmaktadır. Bu stres, uygun bir seviyenin üzerine çıkmadıkça ve kontrol altına alınabildiği sürece, öğretmen adayları için, öğretim süreçleri boyunca uyarıcıların daha iyi kodlanması bakımından faydalı olduğu söylenebilir. Çünkü öğrenme faaliyeti, asgari bakımdan belli bir miktar uyanık olma durumunu gerektirir. Bu bakımdan, organizmayı uyarıcı bir etkiye sahip olan stres, kişilere enerji sağlayan bir

başka faktördür (Aydın, 2008). Bu açıdan bakıldığında stres, öğretmen adayları için, sınıf içi öğrenme düzeyi üzerinde etkili olan önemli bir öğrenme ve öğretme değişkeni olarak nitelendirilebilir. Nitekim öğretmen adaylarının her biri aynı zamanda birer öğrencidirler. Öğrenciler yalnızca zekâlarını ve yeteneklerini kullanarak öğrenmezler, stresle yakın ilişkisi bulunan duygularla da öğrenirler. Fakat öğrenmenin sağlanması açısından, belirli bir seviyenin üzerine çıkmayan ve kontrol altına alınabildiğinde yarar sağlayan bir etken olarak nitelendirilen stres, belirli bir seviyenin üzerine çıktığında, etkili öğrenme önünde ciddi bir engel olabilir. Dolayısıyla stresin öğrenme ve öğretme sürecindeki rolü “azı karar, çoğu zarar” şeklinde nitelendirilebilir.

Türkiye’de öğretmen yetiştirme incelendiğinde, hizmet öncesi süreçte, stresle başa çıkma ve depresyon konusu, öğretmen adaylarının başa çıkmak zorunda kaldığı problemler arasında ilk sırada yer almaktadır. Bu sorunların nedenleri arasında, yükseköğretimin bir geçiş evresi olması, yükseköğretimde öğrenim gören öğretmen adaylarının mevcut gelişim döneminin özellikleri, bireysel ve ailevi problemleri, mezun öğretmen adayı sayısı ile ataması yapılan öğretmen sayısı arasındaki dengesiz dağılım sayılabilir. Bu dengesizliğin neticesinde ortaya çıkan ve öğretmen adayları tarafından 'atama sorunu' olarak tanımlanan problem, bunlar arasından en dikkat çekendir. Bu problemin, üniversiteler tarafından yetiştirilen öğretmen adaylarının Milli Eğitimin ihtiyacının çok üzerinde olmasından kaynaklandığı söylenebilir. Önceleri öğretmen yetiştiren Yüksek Öğretim Kurulu (YÖK) ile yetiştirilen bu öğretmenlere istihdam sağlayan MEB arasındaki koordinasyon eksikliğinden kaynaklı olan bu problem, sonrasında ise kamu ve vakıf üniversitelerinin âdeta yarısır bir şekilde yeni eğitim fakülteleri açma veya mevcut eğitim fakültelerinin kontenjanlarının artırılması neticesinde giderek yığılarak, günümüze kadar gelmiştir. Üniversitelerin, MEB’in duyduğu ihtiyacın çok üzerinde öğretmen adayı mezun etmesi sonucunda ortaya çıkan bu yığılmada, fen-edebiyat fakültesini bitirdikten sonra formasyon eğitimi alıp birer öğretmen adayı olanların da payı yadsınmaz.

Alanyazın incelendiğinde depresyonun ve stresin öğrenme üzerinde olumsuz etkilerinin olduğu görülmektedir. Stres ve stresin yol açtığı depresyon, öğretmen adaylarının akademik başarılarını olumsuz etkilemekte bu durum aynı zamanda etkili öğrenme önünde de engel teşkil etmektedir (Tarhan, 2012). Ayrıca öğretmen adaylarının yaşadıkları depresyon ve stres uygun zamanda kontrol altına alınmazsa kronik hale gelip öğretmen adaylarının kişiliklerinin bir parçası olabilir. Bu sorunlarının üstesinden gelemeden atanan öğretmen adayının, depresyon ve stres sebebiyle mesleki anlamda düşük verimlilik sergileyecektir.

Öğretmen adaylarının hem iyi yetişmeleri hem de mesleklerini daha verimli ve daha etkili bir şekilde yapabilmeleri için, öğretmen adaylarının depresyon seviyelerinin makul bir düzeye indirilmesi ve stresle başa çıkma yollarını etkili bir şekilde kullanmaları gereklidir. Bu durum, geleceğin öğretmenlerinin, gerek eğitim aldıkları süre boyunca olumsuz yaşantılar geçirmeleri gerekse de öğretmenlik mesleğinde daha iyi yetişebilmeleri için önemlidir. Bunun için öncelikle, aday öğretmenleri strese ve depresyona maruz bırakan sebeplerin tespit edilmesi zorunludur. Öğretmen adayları bu hususlarda birinci bilgi kaynağı olan kişilerdir.

Öğretmenlik mesleği, öğretmenlerin okulda yoğun strese maruz kalmaları nedeniyle ruh sağlıklarını olumsuz etkilemektedir. Bu nedenle öğretmenlik mesleğinin riskli bir meslek olduğu söylenebilir (Girgin & Baysal, 2005; Işıkhani, 2004). Bu bağlamda bu çalışmada; eğitim fakültesinde öğrenim gören öğretmen adaylarının, depresyon seviyeleri ve stresle başa çıkma tarzları bazı değişkenler açısından incelenmiştir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın esas amacı, eğitim fakültesinde öğrenim gören öğretmen adaylarının stresle başa çıkma tarzlarını ve depresyona ilişkin düzeylerinin bazı değişkenler bakımından irdelenmesidir. Yukarıda ifade edilen amaç bağlamında aşağıdaki alt problemlere ilişkin yanıtlar aranmıştır:

1. Öğretmen adaylarının stresle başa çıkma tarzları ve depresyon düzeyleri nedir?
2. Öğretmen adaylarının stresle başa çıkma tarzları ve depresyon düzeyleri;
 - a. Cinsiyet,
 - b. Sınıf düzeyi,
 - c. Algılanan ruh sağlığı durumu bakımından bağımsız değişkenlere göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
3. Stresle başa çıkma tarzları ile depresyon düzeyi arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
4. Stresle başa çıkma tarzları, depresyon düzeyinin anlamlı bir yordayıcısı mıdır?

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Öğretmen adaylarının stresle başa çıkma yolları ve depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesini amaçlayan bu araştırma, genel tarama modellerinden ilişkisel araştırma deseniyle yürütülmüştür. Araştırmada öğretmen adaylarının depresyon düzeylerinin ve stresle başa çıkma yolları arasındaki değişkenlerin birlikte değişip değişmediğini belirleme amacıyla ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir. İlişkisel araştırma modelleri, geçmişte olan veya hala devam eden bir durumu olduğu gibi betimlemeyi hedefleyen araştırma şeklidir.

Araştırmanın kendisine konu edindiği olay, kişi veya obje, kendi şartları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onların herhangi bir şekilde değiştirilmesi, etkilenmesi söz konusu edilmez (Karasar, 2012).

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın çalışma grubunu, 2018–2019 akademik yılı Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi’nde farklı anabilim dallarında öğrenim gören 2869 öğretmen adayından kolay ulaşılabilir yöntemle seçilen Matematik, Fen Bilgisi, Okul Öncesi, Sosyal Bilgiler ve Türkçe Eğitimi Anabilim Dallarının tüm sınıf düzeylerinde öğrenim gören 299 öğretmen adayı oluşturmaktadır. Çalışma grubuna ilişkin demografik özellikler Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Çalışma grubunu oluşturan öğretmen adaylarının demografik özellikleri

<i>Demografik Özellik</i>	<i>Gruplar</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
Cinsiyet	Kadın	157	52.5
	Erkek	142	47.5
Sınıf düzeyi	1	79	26.4
	2	70	23.4
	3	90	30.1
	4	60	20.1
Algılanan ruh sağlığı durumu	Kötü	53	17.7
	Orta	47	15.7
	İyi	124	41.5
	Çok iyi	75	25.1
Öğrenim görülen Anabilim Dalı	Matematik	56	18.7
	Fen Bilgisi	76	25.4
	Okul Öncesi	59	19.7
	Sosyal Bilgiler	55	18.4
	Türkçe	53	17.7

Tablo 1 incelendiğinde, cinsiyete göre kadın öğretmen adayları örneklem grubunun %52,5’ini (f=157) oluştururken, erkek öğretmen adayları ise grubun %47,5’ini (f=142) oluşturmaktadır. Sınıf düzeyi değişkenine göre dağılıma bakıldığında, öğretmen adaylarının %26.4’ü (f=79) 1.sınıfta, %23.4’ü (f=70) 2.sınıfta, %30.1’i (f=90) 3.sınıfta ve %20.1’i ise (f=60) 4.sınıfta öğrenim görmektedir. Algılanan ruh sağlığı durumu değişkenine göre, öğretmen adaylarının %17.7’si (f=53) ruh sağlığını kötü olarak değerlendirirken, %15.7’si (f=47) orta olarak, %41.5’i (f=124) iyi olarak ve %25.1’i ise (f=75) çok iyi olarak değerlendirmektedir. Son olarak, öğrenim görülen Anabilim Dalı değişkenine göre, öğretmen adaylarının %18.7’si (f=56) Matematik Eğitimi Anabilim Dalında öğrenim görürken, %25.4’ü (f=76) Fen Bilgisi Eğitimi Anabilim Dalında, %19.7’si (f=59) Okul Öncesi Eğitimi Anabilim Dalında, %18.4’ü (f=55) Sosyal Bilgiler Anabilim Dalında ve %17.7’si (f=53) ise Türkçe Eğitimi Anabilim Dalında öğrenim görmektedir.

2.3. Veri Toplama Aracı

Araştırmada öğretmen adaylarının demografik bilgilerine ilişkin veri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan “Demografik Bilgi Formu”, stresle başa çıkma tarzlarını belirlemek amacıyla “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” ve depresyon düzeylerini belirlemek amacıyla “Beck Depresyon Envanteri” kullanılmıştır. Veriler araştırmacı tarafından öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıflarda toplanmıştır. Öğrencilere gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra formlar dağıtılmıştır.

Demografik Bilgi formu

Demografik bilgi formu araştırma kapsamında cinsiyet, sınıf düzeyi, algılanan ruh sağlığı durumu ve öğrencinin öğrenim gördüğü anabilim dalına ilişkin bilgilerin elde edilmesi amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)

Araştırmada, öğretmen adaylarının stres oluşturan durumlara karşı kullandıkları başa çıkma tarzlarını belirleyebilmek için “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)” kullanılmıştır. Ölçeğin orijinali Folkman ve Lazarus (1980) tarafından kişilerin stresli durumlar karşısında kullandıkları davranışsal ve bilişsel başa çıkma stratejilerini belirlemek amacıyla toplam 68 maddeden oluşan ve dörtlü likert tipi bir ölçek olarak geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması ise, Şahin ve Durak (1995) tarafından geliştirilmiş olup, madde sayısı azaltılmıştır. SBTÖ, stresli durumlarda kullanılan ve çeşitli psikolojik sıkıntı belirtileri ile ilişkili (depresyon, yalnızlık, psikosomatik sorunlar) başa çıkma tarzlarını ölçmek amacıyla geliştirilen 30 maddelik bir kendini değerlendirme ölçeğidir.

Stresle başa çıkma tarzları, probleme yönelik ve duygulara yönelik tarzlar olarak ikiye ayrılmakta ve ölçekte; “kendine güvenli yaklaşım”, “çaresiz yaklaşım”, “boyun eğici yaklaşım”, “iyimser yaklaşım” ve “sosyal desteğe başvurma” olarak isimlendirilen 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekteki 1 ve 9 numaralı maddeler ters şekilde puanlanmaktadır. Ölçek 4’lü Likert tipinde olup, Her bir maddeye katılma derecesi %0 (Kesinlikle katılmıyorum) ile %25 (Kısmen katılmıyorum), %75 (Katılıyorum), %100 (Tamamen katılıyorum) arasında

değişmektedir. Stresle başa çıkma tarzları ölçeğinde, her alt boyuta ait beş ayrı puan elde edilmektedir. Alt boyutlara ait puanların yüksekliği, ilgili boyutta belirtilen stresle başa çıkma tarzının daha sık kullanıldığını göstermektedir. Başka bir ifade ile “kendine güvenli yaklaşım”, “iyimser yaklaşım” ve “sosyal destek arama yaklaşımı” alt boyutlarından elde edilen puanlar arttıkça kişinin işlevsel başa çıkma stratejilerini kullandığı; “çaresiz yaklaşım” ve “boyun eğici yaklaşım” alt boyutlarından aldığı puanları yükseldikçe ise kişinin işlevsel olmayan başa çıkma tarzlarına yöneldiği şeklinde değerlendirilmektedir. Şahin ve Durak (1995) çalışmalarında, cronbach alfa iç güvenirlik katsayılarını “İyimser Yaklaşım” alt boyutu için 0.49-0.68, “Kendine Güvenli Yaklaşım” alt boyutu için 0.62-0.80, “Çaresiz Yaklaşım” alt boyutu için 0.64-0.73, “Boyun Eğici Yaklaşım” alt boyutu için 0.47-0.72 ve “Sosyal Desteğe Başvurma Faktörü” için 0.45-0.47 arasında olduğunu belirlemişlerdir.

Bu araştırma kapsamında toplanan verilere dayanarak ölçeğin güvenirliğini test etmek amacıyla uygulanan güvenirlik hesaplaması sonucunda Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği toplam ve beş alt boyuta ilişkin için güvenirlik katsayıları Tablo 2'de görülmektedir.

Tablo 2. stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin alt boyutları ve cronbach-alpha katsayıları

Boyutlar	Alt Boyutlara İlişkin Maddeler	Cronbach-Alpha Katsayıları
“Kendine güvenli yaklaşım”	(8, 10, 14, 16, 20, 23, 26)	.77
“Çaresiz yaklaşım”	(3, 7, 11, 19, 22, 25, 27, 28)	.88
“Boyun eğici yaklaşım”	(5, 13, 15, 17, 21, 24)	.86
“İyimser yaklaşım”	(2, 4, 6, 12, 18)	.88
“Sosyal desteğe başvurma”	(1, 9, 29, 30)	.85
Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Toplam	30 madde	.77

Beck Depresyon Envanteri (BDE)

Araştırmada, öğretmen adaylarının depresyon risklerini ve depresif belirtilerinin şiddetini belirlemek amacıyla, Beck vd. (1961) tarafından geliştirilen “Beck Depresyon Envanteri (BDE)” kullanılmıştır. Tek faktör ve 21 maddeden oluşan ölçek, dördümlü Likert tipi bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Maddeler 0 ile 3 arasında puanlanmaktadır. Ölçekten alınacak maksimum puan 63, minimum puan ise 0 olmak üzere toplam puan 0–63 arasında değişmekte ve depresyona dair çeşitli belirti ve tutumları ölçmektedir. Bu belirti ve tutumlar şu şekildedir: duygu durumu, pesimistlik, başarısızlık hissi, tatminsizlik, suçluluk duygusu, cezalandırılması gerektiği hissi, kişinin kendisinden nefret etmesi, kendisini suçlaması, cezalandırılması gerektiği isteği, ağlama nöbetleri, sınırlı olma durumu, sosyal hayattan kendini geri çekme, karar vermede güçlük, fiziki imgesinin çarpıtılması, çalışmaya dair isteksizlik, uyku problemleri, yorgunluk, iştahta kayıp, zayıflama, somatik meşguliyet ve cinsel isteğin azalması (Beck ve diğerleri, 1961). Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenirliği Hisli (1989) tarafından yapılmış ve ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .80 olarak bulunmuştur. Çalışmada kesme noktası puanı 17 olarak bulunmuştur. Dolayısıyla ölçekte 17 ve üzeri puan alınması, depresif belirtilerin normalin üzerinde olduğunu göstermektedir.

Bu çalışmada da, Beck Depresyon Envanteri’nde yer alan 21 madde kullanılmış ve depresif belirtileri belirlemede kesme noktası puanı olarak 17 alınmıştır. Bu çalışmadan elde edilen veriler doğrultusunda ölçeğin güvenirliğini test etmek amacıyla bir başka ifadeyle ölçek içi tutarlılığının anlaşılabilmesi için, uygulanan güvenirlik hesaplaması sonucunda Beck Depresyon Envanteri için güvenirlik katsayısı olarak Alpha= .95 olarak belirlenmiştir (Tablo 3).

Tablo 3. Beck depresyon envanteri cronbach-alpha katsayısı

Ölçek	Ölçekle İlgili Maddeler	Cronbach-Alpha Katsayısı
Beck Depresyon Envanteri	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21	.95
Toplam	21 madde	

2.4. Verilerin Analizi

Çalışmadan elde edilen verilerin analizi SPSS 22.0 programıyla yapılmıştır. Çalışmada 5 farklı istatistiksel analiz kullanılmıştır. Bunlar; Normallik analizleri, bağımsız gruplar için t-Testi, Tek Faktörlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA), Pearson Momentler Çarpım Korelasyon analizi, Çoklu Doğrusal Regresyon Analizidir.

Tablo 4. Araştırma sürecinde yararlanılan beck depresyon ölçeği ve stresle başa çıkma tarzları ölçeği'nden elde edilen puanlara ilişkin normallik değerleri

	n	Min.	Maks.	\bar{X}	ss	Çarpıklık katsayısı	Basıklık katsayısı
SBC Boyun Eğici	299	.00	16.00	4.96	2.86	1.27	1.46
SBC Sosyal Desteğe Başvurma	299	2.00	15.00	11.98	3.43	-.915	-.30
SBC İyimser	299	2.00	13.00	8.67	4.52	-.510	-1.55
SBC Kendine Güvenli	299	2.00	16.00	10.20	5.08	-.518	-1.61
SBC Çaresiz	299	.00	22.00	5.55	5.15	.912	-.38
Depresyon Toplam	299	1.00	40.00	13.18	11.85	.798	-.79

Tablo 4'de veri setinin parametrik koşulları sağlayıp sağlamadığına ilişkin olarak değerler görülmektedir. Söz konusu değerler incelendiğinde veri setinin parametrik analizler için gerekli olan değerlere sahip olduğu ve normal-homojen dağılım gösterdiği söylenebilir. Tablo 4. İncelendiğinde, SBC Boyun eğici alt boyutunun aritmetik ortalamasının $\bar{x}=4,96$, standart sapmasının 2,86 çarpıklık katsayısının 1,27, basıklık katsayısının 1,46 olduğu, sosyal desteğe başvurma alt boyutunun aritmetik ortalamasının $\bar{x}=11,98$, standart sapmasının 3,43, çarpıklık katsayısının -,915, basıklık katsayısının -,302 olduğu, iyimser yaklaşım alt boyutunun aritmetik ortalamasının $\bar{x}=8,67$, standart sapmasının 4,52, çarpıklık katsayısının -,510, basıklık katsayısının -1,55 olduğu, kendine güvenli yaklaşım alt boyutunun aritmetik ortalamasının $\bar{x}=10,20$, standart sapmasının 5,08 çarpıklık katsayısının -,518, basıklık katsayısının -1,61 olduğu, çaresiz yaklaşım alt boyutunun aritmetik ortalamasının $\bar{x}=5,55$, standart sapmasının 5,15, çarpıklık katsayısının ,912 basıklık katsayısının -,389 olduğu, depresyon incelendiğinde ise; aritmetik ortalamasının $\bar{x}=13,18$, standart sapmasının 11,85, çarpıklık katsayısının ,798 basıklık katsayısının -,795 olduğu gözlenmiştir.

3. BULGULAR

3.1. Öğretmen Adaylarının Stresle Başa Çıkma Yolları ve Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi

Araştırmaya katılan öğretmen adaylarının stresle başa çıkma yollarına ve depresyon düzeylerine yönelik ortalamalar ve standart sapma değerleri Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Öğretmen adaylarının stresle başa çıkma yolları ve depresyon düzeylerine ilişkin betimsel istatistikî sonuçlar

Boyutlar	n	Min.	Max.	\bar{x}	ss
“Kendine Güvenli Yaklaşım”	299	2	18	10.70	4.79
“Çaresiz Yaklaşım”	299	0	22	5.52	5.15
“Boyun Eğici Yaklaşım”	299	0	17	3.86	4.03
“İyimser Yaklaşım”	299	2	13	8.68	4.52
“Sosyal Desteğe Başvurma”	299	2	11	6.24	1.36
Depresyon Düzeyleri Toplam	299	1	52	12.63	12.98

Tablo 5.değerlendirildiğinde öğretmen adaylarının stresle başa çıkma yollarından en çok “kendine güvenli yaklaşıma” ($\bar{x}=10.70$) başvurdukları, en az ise “boyun eğici yaklaşıma” ($\bar{x}=3.86$) başvurdukları görülmektedir. Öğretmen adaylarının stresle başa çıkmada diğer yaklaşımlara azalan bir sırada sırasıyla; “iyimser yaklaşıma” ($\bar{x}=8.68$), “sosyal destek alma yaklaşıma” ($\bar{x}=6.24$) ve “çaresiz yaklaşıma” ($\bar{x}=5.52$) başvurdukları anlaşılmaktadır (Tablo 5.). Ayrıca depresyon düzeylerine ait toplam puanlarının ise $\bar{x}=12.63$ olduğu görülmektedir. Bu bulgu, öğretmen adaylarının “hafif depresyon” derecesinde olduklarını göstermektedir (Tablo 5).

Öğretmen Adaylarının Stresle Başa Çıkma Yolları ve Depresyon Düzeyleri Arasında Cinsiyet Değişkenine Göre Anlamlı Farklılıklar Var mıdır?

Öğretmen adaylarının stresle başa çıkma yolları ve depresyon düzeylerinin cinsiyetlerine göre istatistikî açıdan anlamlı bir farklılık olup olmadığını göstermek için yapılan ilişkisiz örneklem için t testi sonuçlarına Tablo 6.'da yer almaktadır.

Tablo 6. Öğretmen adaylarının stresle başa çıkma yolları ve depresyon düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması

<i>Boyutlar</i>	<i>Gruplar</i>	<i>n</i>	\bar{X}	<i>ss</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
“Kendine Güvenli Yaklaşım”	A) Kadın	157	10.68	4.77	-10	.92
	B) Erkek	142	10.73	4.83		
“Çaresiz Yaklaşım”	A) Kadın	157	5.44	5.06	-29	.77
	B) Erkek	142	5.61	5.27		
“Boyun Eğici Yaklaşım”	A) Kadın	157	3.86	3.93	.00	1.00
	B) Erkek	142	3.86	4.14		
“İyimser Yaklaşım”	A) Kadın	157	8.63	4.49	-19	.85
	B) Erkek	142	8.73	4.57		
“Sosyal Desteğe Başvurma”	A) Kadın	157	6.35	1.30	1.51	.13
	B) Erkek	142	6.11	1.43		
Depresyon Düzeyi Toplam	A) Kadın	157	12.39	12.49	-33	.74
	B) Erkek	142	12.89	13.54		

*p<.05

Analiz sonucuna göre, araştırmaya katılan kadın öğretmen adaylarının ve erkek öğretmen adaylarının “kendine güvenli yaklaşım” [$t_{(297)} = -0,10; p>0,05$], “çaresiz yaklaşım” [$t_{(297)} = -0,29; p>0,05$], “boyun eğici yaklaşım” [$t_{(297)} = 0,00; p>0,05$], “iyimser yaklaşım” [$t_{(297)} = -0,19; p>0,05$], “sosyal desteğe başvurma” [$t_{(297)} = 1,51; p>0,05$] gibi stresle başa çıkma yolları ölçeği alt boyutları ile depresyon ölçeği [$t_{(297)} = -0,33; p>0,05$] puan ortalamalarında cinsiyetlerine göre istatistikî açıdan anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Bu bulgu, stresle başa çıkma yolları ve depresyon düzeyleri bakımından kadın ve erkekler arasında manidar bir farklılık olmadığını ortaya koymaktadır (Tablo 6.).

Öğretmen Adaylarının Stresle Başa Çıkma Yolları ve Depresyon Düzeyleri Arasında Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Anlamlı Farklılıklar Var mıdır?

Öğretmen adaylarının, sınıf düzeyine değişkenine göre stresle başa çıkma yolları ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir farkın bulunup bulunmadığı, ilişkisiz örneklem için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile karşılaştırılmıştır (Tablo 7.).

Tablo 7. Öğretmen adaylarının stresle başa çıkma yolları ve depresyon düzeylerinin sınıf düzeyi değişkenine göre karşılaştırılması

<i>Boyutlar</i>	<i>Gruplar</i>	<i>n</i>	\bar{X}	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>Anlamlı fark (Tukey)</i>
“Kendine Güvenli Yaklaşım”	A) “1.sınıf”	79	9.82	2.81	.04*	C-A C-D
	B) “2.sınıf”	70	10.99			
	C) “3.sınıf”	90	11.72			
	D) “4.sınıf”	60	10.00			
“Çaresiz Yaklaşım”	A) “1.sınıf”	79	5.99	7.84	.00*	A-C D-B D-C
	B) “2.sınıf”	70	5.21			
	C) “3.sınıf”	90	3.84			
	D) “4.sınıf”	60	7.78			
“Boyun Eğici Yaklaşım”	A) “1.sınıf”	79	4.32	7.51	.00*	A-C D-B D-C
	B) “2.sınıf”	70	3.59			
	C) “3.sınıf”	90	2.56			
	D) “4.sınıf”	60	5.53			
“İyimser Yaklaşım”	A) “1.sınıf”	79	7.78	3.71	.01*	C-A C-D
	B) “2.sınıf”	70	8.97			
	C) “3.sınıf”	90	9.79			
	D) “4.sınıf”	60	7.85			
“Sosyal Desteğe Başvurma”	A) “1.sınıf”	79	6.43	1.40	.24	-
	B) “2.sınıf”	70	6.19			
	C) “3.sınıf”	90	6.29			
	D) “4.sınıf”	60	5.97			
Depresyon Düzeyi Toplam	A) “1.sınıf”	79	13.70	7.05	.00*	A-C D-B D-C
	B) “2.sınıf”	70	12.06			
	C) “3.sınıf”	90	8.54			
	D) “4.sınıf”	60	18.02			

*p<.05

Analiz sonuçları değerlendirildiğinde, stresle başa çıkma ölçeğinde yer alan “kendine güvenli yaklaşım” [$F_{(3/298)} = 2.81$; $p < 0.05$], “çaresiz yaklaşım” [$F_{(3/298)} = 7.84$; $p < 0.05$], “boyun eğici yaklaşım” [$F_{(3/298)} = 7.51$; $p < 0.05$] ve “iyimser yaklaşım” [$F_{(3/298)} = 3.71$; $p < 0.05$] alt boyutlarında öğretmen adaylarının öğrenim gördükleri sınıf düzeyleri bakımından istatistikî olarak manidar bir farkın olduğu görülmektedir. Diğer bir ifadeyle, öğretmen adaylarının stresle başa çıkma yolları ölçeğinin “kendine güvenli yaklaşım”, “çaresiz yaklaşım”, “boyun eğici yaklaşım” ve “iyimser yaklaşım” alt boyutları, sınıf düzeylerine bağlı olarak manidar bir şekilde farklılaştığı bulgulanmıştır. Birimler arasındaki farkların hangi gruplar arasında olduğunu ortaya koymak için yapılan Tukey testi analizi sonucunda, “kendine güvenli yaklaşım” ve “iyimser yaklaşım” boyutlarında anlamlı farkın, 3.sınıf öğretmen adayları ile 1.sınıfta ve 4.sınıf öğretmen adayları arasında olduğu görülmektedir ($p = .04, .01$). Buna göre, 3.sınıf öğretmen adaylarının ($\bar{x}_C = 11.72$), 1.sınıf ($\bar{x}_A = 9.82$) ve 4.sınıf ($\bar{x}_D = 10.00$) öğretmen adaylarına nazaran “kendine güvenli yaklaşım” alt boyutunun anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca, 3.sınıf öğretmen adaylarının ($\bar{x}_C = 9.79$), 1.sınıf ($\bar{x}_A = 7.78$) ve 4.sınıf ($\bar{x}_D = 7.85$) öğretmen adaylarına nazaran “iyimser yaklaşım” boyutunun anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. “Çaresiz yaklaşım” ve “boyun eğici yaklaşım” boyutlarında ise anlamlı farkın, 1.sınıf öğretmen adayları ile 3.sınıf öğretmen adayları arasında ve 4.sınıf öğretmen adayları ile 2.sınıf ve 3.sınıf öğretmen adayları arasında olduğu görülmektedir ($p = .00, .00$). Buna göre, 1.sınıf öğretmen adaylarının ($\bar{x}_A = 5.99$), 3.sınıf ($\bar{x}_C = 3.84$) öğretmen adaylarına nazaran ve 4.sınıf öğretmen adaylarının ($\bar{x}_D = 7.78$), 2.sınıf ($\bar{x}_B = 5.21$) ve 3.sınıf ($\bar{x}_C = 3.84$) öğretmen adaylarına nazaran “çaresiz yaklaşım” boyutuna göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca, 1.sınıf öğretmen adaylarının ($\bar{x}_A = 4.32$), 3.sınıf ($\bar{x}_C = 2.56$) öğretmen adaylarına nazaran ve 4.sınıf öğretmen adaylarının ($\bar{x}_D = 5.53$), 2.sınıf ($\bar{x}_B = 3.59$) ve 3.sınıf ($\bar{x}_C = 2.56$) öğretmen adaylarına nazaran “boyun eğici yaklaşım” boyutuna ilişkin anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Ancak, “sosyal desteğe başvurma” [$F_{(3/298)} = 1.40$; $p > 0.05$] alt boyutunda öğretmen adaylarının sınıf düzeylerine göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir (Tablo 7.).

Öğretmen adaylarının depresyon düzeylerine yönelik analizler incelendiğinde, sınıf düzeyi değişkenine göre istatistikî açıdan manidar bir farklılık görülmektedir [$F_{(3/298)} = 7.05$; $p < 0.05$]. Birimler arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için yapılan Tukey testi analizi sonucunda, anlamlı farkın 1.sınıf öğretmen adayları ile 3.sınıf öğretmen adayları arasında ve 4.sınıf öğretmen adayları ile 2.sınıf ve 3.sınıf öğretmen adayları arasında olduğu görülmektedir ($p = .00$). Buna göre, 1.sınıf öğretmen adaylarının ($\bar{x}_A = 13.70$), 3.sınıf ($\bar{x}_C = 8.54$) öğretmen adaylarına nazaran ve 4.sınıf öğretmen adaylarının ($\bar{x}_D = 18.02$), 2.sınıf ($\bar{x}_B = 12.06$) ve 3.sınıf ($\bar{x}_C = 8.54$) öğretmen adaylarına nazaran depresyon düzeylerine yönelik toplam puanlarının daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır (Tablo 7.).

Öğretmen Adaylarının Stresle Başa Çıkma Yolları ve Depresyon Düzeyleri Arasında Algılanan Ruh Sağlığı Durumu Değişkenine Göre Anlamlı Farklılıklar Var mıdır?

Öğretmen adaylarının, stresle başa çıkma yolları ve depresyon düzeyleri arasında istatistikî açıdan manidar bir farkın olup olmadığını ortaya koymak için, algılanan ruh sağlığı durumu değişkenine göre oluşturulan grupların katılımlarına ilişkin puan ortalamaları ilişkisiz örneklem için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile karşılaştırılmıştır (Tablo 8.).

Tablo 8. Öğretmen adaylarının stresle başa çıkma yolları ve depresyon düzeylerinin algılanan ruh sağlığı durumu değişkenine göre karşılaştırılması

Boyutlar	Gruplar	n	\bar{X}	F	p	Anlamlı fark (Tukey)
“Kendine Güvenli Yaklaşım”	A) Kötü	53	9.42	2.06	.10	-
	B) Orta	47	11.70			
	C) İyi	124	10.91			
	D) Çok iyi	75	10.64			
“Çaresiz Yaklaşım”	A) Kötü	53	8.21	6.16	.00*	A-B A-C A-D
	B) Orta	47	5.02			
	C) İyi	124	4.97			
	D) Çok iyi	75	4.85			
“Boyun Eğici Yaklaşım”	A) Kötü	53	5.64	4.53	.00*	A-B A-C A-D
	B) Orta	47	3.66			
	C) İyi	124	3.57			
	D) Çok iyi	75	3.20			
“İyimser Yaklaşım”	A) Kötü	53	7.30	2.52	.06	-
	B) Orta	47	9.60			
	C) İyi	124	8.98			
	D) Çok iyi	75	8.57			
“Sosyal Desteğe Başvurma”	A) Kötü	53	6.06	.56	.64	-

	B) Orta	47	6.15			
	C) İyi	124	6.32			
	D) Çok iyi	75	6.28			
Depresyon Düzeyi Toplam	A) Kötü	53	19.55			
	B) Orta	47	11.34	6.45	.00*	A-B
	C) İyi	124	11.21			A-C
	D) Çok iyi	75	10.89			A-D

*p<.05

Analiz sonuçlarına bakıldığında, stresle başa çıkma yolları ölçeğinin “çaresiz yaklaşım” [$F_{(3/298)} = 6.16$; $p < 0.05$] ve “boyun eğici yaklaşım” [$F_{(3/298)} = 4.53$; $p < 0.05$] alt boyutlarında öğretmen adaylarının algılanan ruh sağlığı durumlarına göre istatistikî açıdan manidar bir fark olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle, öğretmen adaylarının stresle baş etme yolları ölçeğinin “çaresiz yaklaşım” ve “boyun eğici yaklaşım” alt boyutlarına ilişkin, ruh sağlığı durumlarına bağlı olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Farkların hangi gruplar arasında olduğunu ortaya koymak için yapılan Tukey testi analiz sonucunda anlamlı farkın, her iki alt boyutta da ruh sağlığı durumunu “kötü” olarak algılayan katılımcılar ile ruh sağlığı durumunu “orta”, “iyi” ve “çok iyi” olarak algılayan katılımcılar arasında olduğu görülmektedir ($p = .00, .00$). Buna göre “çaresiz yaklaşım” boyutunda, ruh sağlığı durumunu kötü olarak algılayan öğretmen adaylarının ($\bar{x}_A = 8.21$), ruh sağlığı durumunu orta ($\bar{x}_B = 5.02$), iyi ($\bar{x}_C = 4.97$) ve çok iyi ($\bar{x}_D = 4.85$) olarak algılayan öğretmen adaylarına nazaran “çaresiz yaklaşım” boyutunun anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Aynı şekilde “boyun eğici yaklaşım” boyutunda da, ruh sağlığı durumunu kötü olarak algılayan öğretmen adaylarının ($\bar{x}_A = 5.64$), ruh sağlığı durumunu orta ($\bar{x}_B = 3.66$), iyi ($\bar{x}_C = 3.57$) ve çok iyi ($\bar{x}_D = 3.20$) olarak algılayan öğretmen adaylarına nazaran “boyun eğici yaklaşım” boyutunun anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Ancak, “kendine güvenli yaklaşım” [$F_{(3/298)} = 2.06$; $p > 0.05$], “iyimser yaklaşım” [$F_{(3/298)} = 2.52$; $p > 0.05$] ve “sosyal desteğe başvurma” [$F_{(3/298)} = 0.56$; $p > 0.05$] boyutlarında öğretmen adaylarının algılanan ruh sağlığı durumuna göre anlamlı bir farklılık görülmemektedir (Tablo 8.).

Öğretmen adaylarının depresyon düzeylerine yönelik bulgular incelendiğinde, algılanan ruh sağlığı durumuna göre anlamlı bir farklılık görülmektedir [$F_{(3/298)} = 6.45$; $p < 0.05$]. Başka bir ifadeyle, öğretmen adaylarının depresyon düzeyleri, ruh sağlığı durumlarına bağlı olarak istatistikî açıdan manidar bir şekilde farklılaştığı görülmektedir. Farkların hangi gruplar arasında olduğunu görmek amacıyla yapılan Tukey testi analiz sonucunda, manidar farkın ruh sağlığı durumunu “kötü” olarak algılayan katılımcılar ile ruh sağlığı durumunu “orta”, “iyi” ve “çok iyi” olarak algılayan katılımcılar arasında olduğu görülmektedir ($p = .00$). Buna göre, ruh sağlığı durumunu kötü olarak algılayan öğretmen adaylarının ($\bar{x}_A = 19.55$), ruh sağlığı durumunu orta ($\bar{x}_B = 11.34$), iyi ($\bar{x}_C = 11.21$) ve çok iyi ($\bar{x}_D = 10.89$) olarak algılayan öğretmen adaylarına nazaran “depresyon düzeyleri” anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 8).

3.2. Öğretmen Adaylarının Stresle Başa Çıkma Yolları ile Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Bu başlık altında, araştırmanın örnekleme alınan öğretmen adaylarının stresle başa çıkma yolları ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla öncelikle, uygulanan Pearson korelasyon analizi bulguları yer almakta, ardından depresyon düzeylerinin yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi bulguları yer almaktadır.

Öğretmen Adaylarının Stresle Başa Çıkma Yolları İle Depresyon Düzeyleri Arasında Anlamlı İlişkiler Var mıdır?

Öğretmen adaylarının stresle başa çıkma yolları ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkilere yönelik uygulanan Pearson korelasyon analizi bulguları Tablo 10’de verilmiştir.

Tablo 9. Stresle başa çıkma yolları ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkilere yönelik korelasyon analizi

Boyutlar	X	ss	1	2	3	4	5	6
1. Kendine Güvenli Yaklaşım	10.70	4.79	1					
2. Çaresiz Yaklaşım	5.52	5.15	-.647**	1				
3. Boyun Eğici Yaklaşım	3.86	4.03	-.614**	.909**	1			
4. İyimser Yaklaşım	8.68	4.52	.976**	-.671**	-.615**	1		
5. Sosyal Desteğe Başvurma	6.24	1.36	-.022*	-.067*	.136*	.027*	1	
6. Depresyon Düzeyi Toplam	12.63	12.98	-.650**	.968**	.920**	-.678**	-.695*	1

(*)p<0.05 (**)p<0.01

Tablo 9. incelendiğinde depresyon düzeyinin, stresle başa çıkma yollarına ait tüm alt boyutlar ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmektedir. Depresyon düzeyi; “kendine güvenli yaklaşım” ($r = -0.650$,

$p < .05$), “iyimser yaklaşım” ($r = -0.678$, $p < .05$) ve “sosyal desteğe başvurma” ($r = -0.695$, $p < .05$) alt boyutları ile negatif yönde, anlamlı ve orta düzeyde ilişkili iken, “çaresiz yaklaşım” ($r = 0.968$, $p < .05$) ve “boyun eğici yaklaşım” ($r = 0.920$, $p < .05$) boyutları ile pozitif yönde, anlamlı ve yüksek düzeyde ilişkili olduğu bulgulanmıştır. Ayrıca Tablo 10. incelendiğinde, stresle başa çıkma yolları ölçeğinin tüm alt boyutlar arasında anlamlı düzeyde ilişkilerin olduğu da görülmektedir.

Öğretmen Adaylarının Stresle Başa Çıkma Yolları, Depresyon Düzeyinin Anlamlı bir Yordayıcısı mıdır?

Öğretmen adaylarının depresyon düzeylerinin yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına ilişkin bulgular Tablo 10’da verilmektedir.

Tablo 10. Depresyon düzeyinin yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi

Değişken	B	Sh	β	T	p	İkili r	Kısmi r
<i>Sabit</i>	6.036	1.103		5.473	.000		
“Kendine Güvenli Yaklaşım”	.430	.158	.159	2.725	.007	.157	.033
“Çaresiz Yaklaşım”	1.509	.088	.599	17.090	.000	.707	.208
“Boyun Eğici Yaklaşım”	1.156	.108	.359	10.706	.000	.530	.130
“İyimser Yaklaşım”	-.596	.171	-.208	-3.486	.001	-.200	-.042
“Sosyal Desteğe Başvurma”	-.902	.133	-.095	-6.788	.000	-.369	-.083
R= 0.978	R ² = 0.957						
F (5/298)= 1292.559 p = 0.00							

Stresle başa çıkma yolları ölçeğinin tüm alt boyutlarının depresyon düzeyini ne şekilde yordadığını görmek için yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda; “kendine güvenli yaklaşım”, “çaresiz yaklaşım”, “boyun eğici yaklaşım”, “iyimser yaklaşım” ve “sosyal desteğe başvurma”, öğretmen adaylarının depresyon düzeyleri ile anlamlı bir ilişki ($R = 0.978$, $R^2 = 0.957$) sergilemiştir ($F_{(5/298)} = 1292.559$, $p < .01$). Söz konusu stresle başa çıkma yolları ölçeğinin beş alt boyutu birlikte, depresyon düzeyindeki değişimin %96’sını açıkladığı görülmektedir. Standartlaştırılmış regresyon katsayılarına göre, yordayıcı değişkenlerin depresyon düzeyi üzerindeki görece önem sırası; “çaresiz yaklaşım” ($\beta = 0.599$), “boyun eğici yaklaşım” ($\beta = 0.359$), “iyimser yaklaşım” ($\beta = -0.208$), “kendine güvenli yaklaşım” ($\beta = 0.159$) ve “sosyal desteğe başvurma” ($\beta = -0.095$) şeklindedir (Tablo 11.).

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde; “kendine güvenli yaklaşım”, “çaresiz yaklaşım”, “boyun eğici yaklaşım”, “iyimser yaklaşım” ve “sosyal desteğe başvurma” değişkenlerinin depresyon düzeyinin anlamlı düzeyde yordadıkları bulgulanmıştır ($p < .05$). Regresyon analizi sonuçlarına göre depresyon düzeyinin yordanmasına ilişkin regresyon eşitliğine (matematiksel modele) aşağıda yer verilmiştir:

$$\text{Depresyon düzeyi} = (6.036) + (0.430 \times \text{Kendine güvenli yaklaşım}) + (1.509 \times \text{Çaresiz yaklaşım}) + (1.156 \times \text{Boyun eğici yaklaşım}) + (-0.596 \times \text{İyimser yaklaşım}) + (-0.902 \times \text{Sosyal desteğe başvurma}).$$

4. TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmanın bu bölümünde araştırma sonucunda varılan bulgular doğrultusunda; araştırma sonuçlarına, tartışılmasına ve araştırmanın sonuçlarına bağlı olarak üretilen önerilere yer verilmiştir.

Araştırmada öğretmen adaylarının stresle başa çıkma tarzları ve depresyon düzeylerine ilişkin olarak; öğretmen adaylarının stresle başa çıkma tarzlarında en çok “kendine güvenli yaklaşıma” başvurdukları, en az ise “boyun eğici yaklaşıma” başvurdukları görülmektedir. Öğretmen adaylarının stresle başa çıkma tarzlarında diğer yaklaşımlara azalan bir sırada sırasıyla; “iyimser yaklaşıma”, “sosyal destek alma” ve “çaresiz yaklaşıma” başvurdukları, öğretmen adaylarının depresyon düzeyleri bakımından değerlendirildiğinde “hafif depresyon” derecesinde olduklarına ilişkin sonuçlara ulaşılmıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin stresle başa çıkma tarzlarında en sık başvurdukları yaklaşım “kendine güvenli” ve “iyimser” yaklaşımlar olup ve bu yaklaşımlarından sonra; “sosyal desteğe başvurma”, “çaresiz” ve “boyun eğici” yaklaşımların geldiği görülmüştür. Bu bulgular bize öğretmen adaylarının stresle başa çıkmada “kendilerine güvenli” bir yaklaşım sergiledikleri, stresle mücadele konusunda kaçınma düzeyinin düşüklüğü görülmektedir. Üniversite öğrencileri birçok problemle karşılaştıklarından stresle mücadele konusunda farklı stratejilerin kullanımını sergiledikleri

görülmüştür (Deniz & Yılmaz, 2006). Ay (2018) yaptığı çalışmada, öğrencilerin %14,4 normal düzeyde, %38,2 hafif düzeyde, %33,3 orta düzeyde, %14,2 ciddi düzeyde depresyona sahip olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları olarak sırasıyla “kendine güvenli yaklaşım”, “sosyal desteğe başvurma”, “iyimser yaklaşım”, “boyun eğici yaklaşım” ve “çaresiz yaklaşım” sergiledikleri görülmektedir. Öğrencilerin en çok “kendine güvenli yaklaşım” tarzına, en az ise “çaresiz yaklaşım” tarzına başvurdukları görülmektedir. Benzer araştırmalar da göstermektedir ki üniversitede öğrenim gören öğrencilerin stresle baş etmede en sık başvurdukları yaklaşım kendine güvenli yaklaşımdır, bunun yanında boyun eğici yaklaşımın ise kullanımının daha az olduğu görülmüştür (Temel, Bahar & Çuhadar, 2007). Bu durum öğrencilerin başa çıkmada öz güvenli olduklarını, planlı bir şekilde yaklaşım sergilediklerinin, bununla beraber stresle baş etmede faal, mantığa dayalı ve verilen kararların bilinçli olduğunu göstermektedir (Tekin, 2009). Araştırmada öğretmen adaylarının stresle başa çıkma yolları ve depresyon düzeyleri çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Üniversitede öğrenim gören öğrenciler yaşamlarının en hassas dönüm noktasından geçmektedirler. Aileden uzaklaşmanın, kimlik arayışının olduğu bu dönem bireylerde daha fazla stres ortaya çıkmakta ve bireyler stresle başa çıkma yolları konusunda sorunlar yaşamaktadırlar.

Cinsiyet değişkeni bakımından; stresle başa çıkma tarzları ve depresyon düzeyleri bakımından kadın ve erkekler arasında manidar bir farklılığın olmadığı bulgulanmıştır. Başka bir ifadeyle, araştırmaya katılan kadın ve erkek öğretmen adaylarının “kendine güvenli yaklaşım”, “çaresiz yaklaşım”, “boyun eğici yaklaşım”, “iyimser yaklaşım”, “sosyal desteğe başvurma” gibi stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin alt boyutları puan ortalamaları ile depresyon ölçeğine ilişkin puan ortalamaları arasında cinsiyetlerine göre manidar bir farklılık saptanmamıştır. Otrar, Ekşi, Dilmaç ve Şirin (2002) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları bir çalışmada, stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin alt boyutlarından “kendine güvenli”, “boyun eğici” ve “iyimserlik” alt boyutlarından alınan puanların erkek öğrencilerin lehine olmak üzere istatistikî açıdan anlamlı bir farklılığın olduğunu, “çaresiz” ve “sosyal desteğe başvurma” alt boyutlarından alınan puanların ise cinsiyet bakımından istatistikî açıdan anlamlı bir farklılığın olmadığını bulgulanmışlardır. Parmaksız (2011)'ın yaptığı araştırma sonuçlarına göre erkek öğretmen adaylarının stresle başa çıkma yollarından “iyimser yaklaşıma” ve “kendine güvenli yaklaşıma”, kadın öğretmen adaylarından daha çok başvurdukları görülmüştür. Bunun yanında kadın öğretmen adaylarının ise stresle başa çıkma tarzlarından “sosyal desteğe başvurmayı erkek öğretmen adaylarından daha fazla tercih ettikleri saptanmıştır. Akpınar (2013) öğretmen adaylarının stres düzeylerinin bazı değişkenler açısından ele aldığı çalışmasında, kadın ve erkek öğretmen adaylarının stres düzeylerine ilişkin puanları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bektaş ve Karagöz (2017)'ün “Stresle başa çıkma tarzlarının yalnızlığa etkisi” konulu çalışmada, stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin “kendine güvenli yaklaşım”, “iyimser yaklaşım”, sosyal destek arama”, “çaresiz yaklaşım” ve “boyun eğici yaklaşım” alt boyutlarından elde edilen puanların cinsiyet değişkeni bakımından manidar bir fark olmadığını bulmuşlardır. Ay (2018) çalışmasında, erkek ve kadın öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin tüm alt boyutlarından elde edilen puanlar arasında manidar bir fark bulunamamıştır. Erkek ve kız öğrencilerin en çok başvurdukları stresle başa çıkma yaklaşımı “kendine güvenli” yaklaşım iken, kadın öğrenciler en az kullandığı stresle başa çıkma yaklaşımı "boyun eğici yaklaşım", erkek öğrencilerin ise “çaresiz” yaklaşım olduğu bulunmuştur. Kaya (2019) lise öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzlarını incelediği çalışmasında kadın ve erkek öğretmenlerin stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin “Kendine güvenli”, “çaresiz”, “iyimser”, “sosyal desteğe başvurma” alt boyutları bakımından erkek ve kadın öğretmenler arasında manidar bir farklılık bulunmazken, “boyun eğici” alt boyutu açısından kadın öğretmenlerin lehine olmak üzere manidar bir farklılık bulunmuştur. Yani kadın öğretmenlerin “boyun eğici” yaklaşıma erkeklere göre daha fazla başvurduğu gözlemlenmiştir.

Cinsiyet değişkeni açısından kadın ve erkeklerin depresyona ilişkin puan ortalamaları arasında istatistikî bakımdan anlamlı bir farklılığın olmadığı bulgulanmıştır. Başka bir ifadeyle, araştırmanın bulgularında depresyon puan ortalamalarının cinsiyet değişkeni bakımından bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Aydın (1998), Hisli (1989), Aydemir vd. (1996), Dökmen (1997) ve Gökçakan (1997)'in yaptıkları çalışmalar ise cinsiyet ve depresyon arasındaki bir ilişkinin olmadığını göstermektedir. Ay (2018) çalışmasında, erkek ve kadın öğrencilerin depresyona ilişkin puan ortalamaları arasında manidar bir farklılık bulunmadığını saptamıştır. Bu araştırmalardan elde edilen veriler araştırmayla paralel bir benzerlik göstermektedir. Kaya (2003) yaptığı çalışmada, cinsiyet değişkeni bakımından kız ve erkek öğrencilerin depresyon puan ortalamaları arasında manidar bir fark bulunmuş olup bu fark kız öğrenciler lehinedir. Yani kız öğrencilerin depresyon düzeylerinin erkek öğrencilerden daha fazla

olduğu görülmüştür. Bu bulgular araştırma sonuçlarıyla uyuşmamaktadır. Esasında beklenti cinsiyet ve depresyon arasında anlamlı bir ilişki olması yönündedir. Fakat üniversite eksenli bakıldığında gerek kız gerekse de erkek öğrencilerin birbirlerine benzeyen hayat tarzları, öğrencileri bekleyen ve gelecekleri üzerinde etkili olan sınavlar, maddi şartlar, kişilerin üniversite eğitimi alırken kaldıkları ev ya da yurt yaşantısı, duygusal ilişkileri vb. durumlardan kaynaklı durumların olması öğrencilerin depresyon durumları bakımından bir farklılığın olmamasını açıklayabilir.

Araştırmada öğretmen adaylarının sınıf düzeyleriyle göre stresle başa çıkma tarzları ve depresyon düzeyleri incelendiğinde, 3. Sınıfa devam eden öğretmen adaylarının 1. ve 4. sınıfa devam eden öğretmen adaylarına kıyasla “kendine güvenli yaklaşım” ve “iyimser yaklaşım” boyutunu daha fazla kullandıkları görülmüştür. Bununla birlikte 1. sınıfa devam eden öğretmen adaylarının 3. sınıfa devam eden öğretmen adaylarına kıyasla, 4. sınıfa devam eden öğretmen adaylarının ise 2 ve 3. sınıfa devam eden öğretmen adaylarına kıyasla stresle başa çıkmada “çaresiz yaklaşıma” başvurdukları görülmüştür. Ayrıca 1. sınıfa devam eden öğretmen adaylarının 3. sınıfa devam eden öğretmen adaylarına kıyasla ve 4. sınıfa devam eden öğretmen adaylarının 2. ve 3. sınıfa devam eden öğretmen adaylarına kıyasla stresle başa çıkmada “boyun eğici yaklaşıma” daha fazla başvurdukları görülmüştür. Ancak “sosyal desteğe başvurma” boyutunda öğretmen adayları arasında manidar bir farklılık görülmemiştir.

Öğretmen adaylarının depresyon düzeylerine yönelik analizler incelendiğinde, sınıf düzeyi değişkenine göre istatistikî açıdan manidar bir farklılık görülmektedir. Anlamlı farkın 1.sınıfa devam eden öğretmen adayları ile 3.sınıfa devam eden öğretmen adayları arasında ve 4.sınıfa devam eden öğretmen adayları ile 2.sınıf ve 3.sınıf öğretmen adayları arasında olduğu görülmektedir. Buna göre, 1.sınıfa devam eden öğretmen adaylarının, 3.sınıfa devam eden öğretmen adaylarına nazaran ve 4.sınıfa devam eden öğretmen adaylarının, 2.sınıf ve 3.sınıf a devam eden öğretmen adaylarına nazaran depresyon düzeylerine yönelik toplam puanlarının daha yüksek olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Partlak'ın (2003) yapmış olduğu araştırmada stresle başa çıkma tarzları incelendiğinde, dördüncü sınıfta öğrenim gören öğrencilerinin stresle başa çıkma yollarından “kendine güvenli yaklaşıma” daha fazla başvurdukları görülmüştür. Bu bulgu araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermemektedir. Son sınıf öğrencilerinin KPSS sınavına girme, meslek sahibi olma ve ekonomik kaygılardan dolayı “boyun eğici yaklaşıma” daha çok başvurdukları söylenebilir.

Öğretmen adaylarının depresyon düzeylerine yönelik görüşleri incelendiğinde; 1. sınıfa devam eden öğretmen adaylarının 3. sınıfa devam eden öğretmen adaylarına kıyasla depresyon düzeylerinin daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Öğrencilerin ailelerinden uzaklaşmaları üniversiteyle beraber yeni bir hayata başlamaları bu durumu açıklayabilir. Ayrıca 4. sınıfa devam eden öğretmen adaylarının ise 2. ve 3. sınıfa devam eden öğretmen adaylarına kıyasla depresyon düzeyinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Özdel, Bostancı, Özdel ve Oğuzhanoğlu'nun çalışmalarında da 4. Sınıfa devam eden öğrencilerin depresyon düzeyi en yüksek olduğu bulunmuştur. Tully (2004)'de yaptığı çalışmada son sınıfta öğrenim gören öğrencilerin stres düzeylerinin diğer sınıflara kıyasla daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Bu sonuçlar çalışmayla paralellik göstermektedir. Son yıllarda iş bulma olanaklarının gittikçe güçleşmesi ve gelecekle ilgili kaygıların depresyon düzeyini yükseltmiş olabileceği düşünülmektedir.

Algılanan ruh sağlığı durumuyla stresle başa çıkma tarzları ve depresyon düzeyleri puan ortalamaları incelendiğinde öğretmen adaylarının “çaresiz yaklaşım” ve “boyun eğici yaklaşım” faktörlerine ilişkin puan ortalamaları algılanan ruh sağlığı durumlarına göre manidar bir şekilde farklılaşmaktadır. Ancak, “kendine güvenli yaklaşım”, “iyimser yaklaşım” ve “sosyal desteğe başvurma” boyutlarında öğretmen adaylarının puan ortalamaları arasında algılanan ruh sağlığı durumuna göre manidar bir fark görülmemiştir. Araştırma bulgularına göre “çaresiz yaklaşım” boyutunda, ruh sağlığı durumunu kötü olarak algılayan öğretmen adaylarının, ruh sağlığı durumunu orta ve çok iyi olarak algılayan öğretmen adaylarına kıyasla “çaresiz yaklaşım” boyutuna ilişkin puan ortalamalarının manidar olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır. Aynı şekilde “boyun eğici yaklaşım” boyutunda da, ruh sağlığı durumunu kötü olarak algılayan öğretmen adaylarının, ruh sağlığı durumunu orta ve çok iyi olarak algılayan öğretmen adaylarına kıyasla “boyun eğici yaklaşım” boyutuna ilişkin puan ortalamalarının manidar olarak daha yüksek olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Temel, Bahar ve Çuhadar (2007) araştırmalarında, ruhsal sağlıklarını “çok iyi” ve “iyi” düzeyde

algılayan öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin alt boyutları olan “kendine güvenli yaklaşım” ve “iyimser yaklaşım” puan ortalamalarının yüksek olduğu saptanmıştır. Ruh sağlıklarını “orta” ve “kötü” düzeyde algılayan öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin alt boyutu olan “çaresiz yaklaşım” puan ortalamalarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Bu sonuçlar araştırma bulgularıyla kısmen paralellik göstermektedir.

Öğretmen adaylarının depresyon düzeylerine ilişkin bulgular incelendiğinde, algılanan ruh sağlığı durumuna göre manidar bir farklılık olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Başka bir ifadeyle, öğretmen adaylarının depresyon düzeyleri, ruh sağlığı durumlarına bağlı olarak istatistikî açıdan manidar bir şekilde farklılaştığı görülmektedir. Manidar farkın ruh sağlığı durumunu “kötü” olarak algılayan öğretmen adayları ile ruh sağlığı durumunu “orta”, “iyi” ve “çok iyi” olarak algılayan öğretmen adayları arasında olduğu görülmektedir. Buna göre, ruh sağlığı durumunu kötü olarak algılayan öğretmen adaylarının, ruh sağlığı durumunu orta, iyi ve çok iyi olarak algılayan öğretmen adaylarına nazaran “depresyon düzeyleri” anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmektedir. Temel, Bahar ve Çuhadar (2007) araştırmalarında, ruhsal sağlıklarını “çok iyi” ve “iyi” olarak algılayan öğrencilerin depresyona ilişkin puan ortalamalarının zayıf düzeyde, “orta” ve “kötü” olarak algılayan öğrencilerin depresyona ilişkin puan ortalamalarının ise yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar araştırma bulgularıyla paralellik göstermektedir. Ruh sağlıklarını kötü olarak nitelendiren bireylerin diğer bireylere kıyasla depresyon düzeylerinin yüksek olması, bireylerin olumlu düşünmeme sonucu depresyona yatkınlıklarının artmasıyla açıklanabilir. Battle (1978), Workman ve Beer (1989), Gür (1996)'ün yapmış oldukları çalışmada bireylerin algıladıkları ruh sağlığı ile depresyon düzeylerine ilişkin puan ortalamaları arasında manidar bir farkın olduğunu belirtmiştir.

Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında öğretmen adaylarının stresle başa çıkma tarzlarıyla depresyon düzeylerine ilişkin bir ilişki saptanmıştır. Stresle başa çıkmada “boyun eğici” ve “çaresiz” yaklaşım gösterenlerin depresyon düzeylerinin yüksek olduğu, “kendine güvenli yaklaşım”, “iyimser yaklaşım” ve “sosyal desteğe başvurma” yaklaşımlarını gösterenlerin depresyon düzeylerinin ise düşük olduğu gözlenmiştir. Öğretmen adaylarının stresle başa çıkma tarzları ile depresyon düzeylerine ilişkin puan ortalamaları arasındaki ilişkinin incelediği çalışmada ulaşılan bulgular, bireylerin depresyon düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasında manidar bir ilişkinin var olduğunu göstermektedir. Alanyazın incelendiğinde araştırma bulgularıyla benzer yönde çalışmalara rastlanmaktadır. Şahin ve Durak (1995) “Stresle Başa çıkma Tarzları Ölçeği”nin üniversite öğrencilerine uyarlanması çalışmasında, stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin “kendine güvenli yaklaşım” ve “iyimser yaklaşım”, alt boyutları ile negatif yönde zayıf düzeyde bir ilişki, “çaresiz yaklaşım” alt boyutu ile pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki bulunurken, “sosyal desteğe başvurma” alt boyutu ile manidar bir ilişki tespit edilememiştir. Özdemir (2013)'in üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmasında, stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin “kendine güvenli yaklaşım”, “iyimser yaklaşım” ve “sosyal destek arama” alt boyutları ile öğrencilerin ruhsal durumlarını ölçtüğü “Kısa Semptom Envanteri”nden aldıkları puanlar arasında negatif yönlü zayıf düzeyde, “boyun eğici yaklaşım” alt boyutu ile pozitif yönde zayıf düzeyde, “çaresiz yaklaşım” alt boyutu ile pozitif yönde orta düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Bu sonuçların da alanyazında daha önceden yapılan çalışmalarla paralellik gösterdiği söylenebilir. Kaya (2003) tıp fakültesi ve sağlık yüksek okulu öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, üniversite öğrencilerinin depresyon puanları ile pasif tarzlara (Çaresiz ve boyun eğici) ilişkin puanlar arasında anlamlı, aynı yönde ve orta derecede güçlü bir ilişki varken, depresyon puanları ile aktif tarzlara (Kendine güvenli, iyimser ve sosyal desteğe başvurma) ilişkin puanlar arasında anlamlı, ters yönde ve orta derecede güçlü bir ilişki bulgulanmıştır. Temel, Bahar ve Çuhadar (2007) yaptıkları çalışmada, depresyon ile “kendine güvenli yaklaşım” ve “iyimser yaklaşım” arasında negatif yönde ve önemli bir ilişkinin olduğu, “çaresiz yaklaşım”, “boyun eğici yaklaşım” ve “sosyal destek arama” boyutları ile depresyon arasında pozitif yönde önemli ilişkiler saptanmıştır. Evgin ve Erdem (2018) annelerin stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin “çaresiz yaklaşım” ve “boyun eğici yaklaşım” alt boyutlarından elde ettikleri puanlar ile depresyon ölçeğinden elde ettikleri puanlar arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişkilerin olduğu, ancak “iyimser yaklaşım”, “kendine güvenli yaklaşım” ve “sosyal destek arama” alt boyutlarından aldıkları puanlar ile depresyon puanları arasında negatif yönde çok zayıf ilişkiler bulunmuştur. Aynı çalışmada, babaların stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin “çaresiz yaklaşım” alt boyutundan aldıkları puanlar ile depresyon ölçeğinden aldıkları puanlar arasında pozitif yönde yüksek düzeyde ilişkilerin olduğu, ancak “iyimser yaklaşım” ve “kendine güvenli yaklaşım” ve “sosyal destek arama” alt boyutlarından aldıkları puanlar ile depresyon puanları arasında negatif yönde zayıf ilişkiler olduğu, “boyun eğici yaklaşım” alt boyutundan aldıkları

puanlar ile depresyon puanları arasında pozitif yönde zayıf ilişkiler olduğu bulunmuştur. Ay (2018) çalışmasında, öğrencilerin depresyon puanı ile stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin “sosyal desteğe başvurma” alt boyutu arasında pozitif yönde ama yok denecek kadar zayıf bir ilişki, “iyimser yaklaşım” alt boyutu arasında negatif yönlü orta derecede bir ilişki, “kendine güvenli yaklaşım” alt boyutu arasında negatif yönlü orta derecede bir ilişki, “çaresiz yaklaşım” alt boyutu arasında pozitif yönde orta derecede bir ilişki, “boyun eğici yaklaşım” alt boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Çalışmaların sonuçları bu araştırmanın sonuçlarını bir kısmı ile paralellik gösterirken bir kısmı ile desteklemediği görülmektedir.

Öğretmen adaylarının stresle baş etme yollarından “kendine güvenli yaklaşım”, “çaresiz yaklaşım”, “boyun eğici yaklaşım”, “iyimser yaklaşım” ve “sosyal desteğe başvurma” tarzlarının depresyon düzeyinin manidar bir yordayıcısı oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Özdemir (2013)’in yaptığı çalışmada, öğrencilerin ruhsal durumunu ölçtüğü Kısa Semptom Envanteri’nden alınan puanları, stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin “çaresiz yaklaşım” olumlu yönde, “sosyal destek arama” alt boyutu olumsuz yönde yordamaktadır. “Kendine güvenli yaklaşım”, “iyimser yaklaşım” ve “boyun eğici yaklaşım” alt boyutlarının Kısa Semptom Envanteri’nden alınan puanları yordamadığı görülmüştür. Özdemir (2013)’in çalışmasında elde ettiği sonuçlar kısmen bu araştırmanın bulgularıyla örtüşmektedir. Bektaş ve Karagöz (2017) “Stresle başa çıkma tarzlarının yalnızlığa etkisi” konulu çalışmada, stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin “çaresiz yaklaşım” alt boyutunun yalnızlık üzerinde bir etkiye sahip iken, “kendine güvenli yaklaşım”, “iyimser yaklaşım”, sosyal destek arama”, ve “boyun eğici yaklaşım” alt boyutlarının yalnızlık üzerinde bir etkiye sahip olmadığı bulgulanmıştır. Başka bir ifadeyle, “çaresiz yaklaşım” alt boyutu yalnızlığı yordarken, “kendine güvenli yaklaşım”, “iyimser yaklaşım”, sosyal destek arama”, ve “boyun eğici yaklaşım” alt boyutları yalnızlığı yordamadığı görülmüştür. Yalnızlık ile depresyon arasındaki ilişki düşünüldüğünde bu çalışmadan elde edilen bulguların araştırmamızın bulguları ile dolaylı da olsa stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin “çaresiz yaklaşım” alt boyutuna ilişkin sonucun desteklediği, “kendine güvenli yaklaşım”, “iyimser yaklaşım”, sosyal destek arama”, ve “boyun eğici yaklaşım” alt boyutları itibariyle desteklemediği görülmektedir. Stresle başa çıkma yollarının iyi bilinmesinin ve etkin başa çıkma yollarının kullanılmasının, bireylerin stres oluşturan ve daha sonra depresyona yol açabilecek durumlara karşı daha sürecin başından depresyona karşı koruduğuyla açıklanabilir.

Bu araştırmadan yola çıkarak aşağıdaki öneriler sunulabilir:

1-Bu araştırmada ortaya çıkan sonuçlardan biri; üniversite dönemindeki öğrencilerin ergenlikten yetişkinliğe geçiş evresinde bulunmaları, bununla beraber bazı sosyal, mesleki, kişisel görevler ve sorumluluklarla karşı karşıya kalmaları ve bu yaşantıların kişide negatif duyguların ortaya çıkmasını sağlayarak stres yaşamasına sebep olabileceği dikkate alınmalıdır. Bu yüzden, üniversitelerin psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinin daha da aktif rol alarak öğrencilerin uyumdan kaynaklı problemlerini aşmalarına yardımcı olacak olumlu başa çıkma becerileri kazandırılması yönelik müdahale çalışmalarının planlanması amaçlanmalıdır.

2-Öğretmen adaylarının stresle ilgili bilinçlendirilmeleri gerekmektedir. Bu bağlamda, stresle başa çıkma hakkında neler yapabilecekleriyle ilgili bilgilendirme ve eğitim çalışmalarının yapılması gerekmektedir. Ayrıca yapılacak seminerler ve konferanslarla daha çok kişiye ulaşılması yararlı olacaktır.

3-Stresle başa çıkma tarzları konusunda “çaresiz yaklaşım” ve “boyun eğici yaklaşım” tarzlarına başvuran öğrencilere daha etkili olan “kendine güvenli yaklaşım”, “iyimser yaklaşım” ve “sosyal desteğe başvurma” tarzlarını kazandırmak amacıyla kişisel ve grupla psikolojik danışmanlık etkinliklerine yönelik çalışmalar yapılmalıdır. Bu etkinliklerin yanında bu konuda çeşitli bilgilendirme broşürleri hazırlanarak öğrencilerin farkındalık düzeyleri artırılabilir.

4-Milli Eğitim Bakanlığının mesleğe yeni başlayacak olan öğretmenlere hizmet içi eğitim kapsamında stresle baş etme yolları konusunda eğitim vermelidir.

5-Ayrıca bu bağlamdaki araştırma ve incelemelerin ülkemizin birçok üniversitesinde yapılması daha faydalı olacaktır. Böylelikle genel anlamda öğretmen adaylarının depresyon düzeyleri

ve stresle nasıl başa çıktıkları konusunda nesnel verilere ulaşılabilir. Bu çalışmalar problemlerin daha hızlı ve stratejik olarak çözüme kavuşturulmasına katkı sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Akgemci, T. (2001). Örgütlerde stres yönetimi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 15, 301-309.
- Akpınar, B. (2013). Öğretmen adaylarının stres düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21, 229-241.
- Artan İnci (1986). *Örgütsel stres kaynakları ve yöneticiler üzerinde bir uygulama*. İstanbul: Özgül Matbaacılık
- Aslantaş, A. (2001). *Emniyet teşkilatında depresyon kaynakları ve yönetimi neşehir uygulaması*, (Yüksek Lisans Tezi)Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 111988)
- Ay T. (2018). *Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin depresif belirti yaygınlığı ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 519870)
- Aydemir, Ö., Özmen, E., Demet, M. M., Küey, L., Mete, L. Gülseren, Ş. & Kültür, S. (1996). Majör Depresyon ve distiminin belirti örüntüleri açısından karşılaştırılması: Kesitselbir sınıflandırma çalışması. *3P Dergisi*, 4, 171-175.
- Aydın, H. (1998). Cinsellik ve cinsel işlev. *Temel Psikiyatri*, 2, 24-25
- Aydın, İ. (2008). İş yaşamında stres. (3. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayınları
- Aydın, İ., (2012). *Örgütsel depresyon kaynakları ve yönetimi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 189440)
- Baltaş, Zuhâl (2000). *Stres ve sağlık. Sağlık psikolojisi halk sağlığında davranış bilimleri*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baltaş, Acar ve Baltas, Zuhâl (1998). *Stres ve başa çıkma yolları*, (21. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi
- Battle, J. (1978). Therelationshipbetween self-esteemanddepressionamonghighschoolstudents. , *Perceptualand Motor Skills*,42, 140-750.
- Beasley M, Thompson T, Davidson J vd.. (2003) Resilience in responseto life stress: theeffects of coping style and cognitive hardiness. *Pers Individ Dif*, 34, 77-95.
- Beaumont, G.,& Hetzel, W. (1992). *Psychopharmacology journal*. 106. 5123-5126
- Bektaş M.,& Karagöz, Ş. (2017).Stresle başa çıkma tarzlarının yalnızlığa etkisi: meslek yüksekokulu öğrencileri örneği. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 9,21-23
- Bellack, A., (1981) Social skills training compared with pharmacotherapy and psychotherapy
- Brown, M.,& Ralph S. (1999); Using theDYS A programme toreduce stress and anxiety in first-year university students, *Pastoral Care*, Sept., 8-13.
- Brundtland, G.H. (2000). *Mentalhealth in the 21st centurybulletin of the world health organization journal*, 78(4), 411-412.
- Brymer, R. A. (1982). Stress and your employees. *Cornell Hotel and Restaurant Administration Quarterly*, 22, 6-12.
- Burns S., (1982). *Feeling Good: The new mood therapy*. New York: Signet Boks.
- Cüceloğlu, Doğan (2000). *İnsan ve davranış*, (10. Baskı). İstanbul : Remzi Kitabevi.
- Çelikel, F.Ç. &Erkorkmaz, Ü. (2008). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve umutsuzluk düzeyleri ile ilişkili etmenler. *Nöropsikiyatri Arşivi*,45, 122-129.
- Deniz, M.,& Yılmaz, E. (2006).Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25), 17-26.
- Deveci, A. (2003). Postpartum psikiyatrik bozukluklar. *Birinci Basamak İçin Psikiyatri*, 3, 42-46.

- Dökmen, Z.Y (1997). Çalışma, cinsiyet ve cinsiyet rolleri ile ev işleri ve depresyon ilişkisi *Türk Psikoloji Dergisi*, 12(39) 39–56
- Durna, U. (2006). Üniversite öğrencilerinin stres düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 20(1), 319–343.
- Evgin D.& Erdem E.(2018). Kronik böbrek yetmezliği olan çocukların ebeveynlerinin depresyon düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları. *Bozok Tıp Dergisi* 3, 38-46.
- Gökçakan, N. (1997). *Çeşitli derecelerdeki depresyonun giderilmesinde Beck'in bilişsel terapisinin etkililiğinin incelenmesi*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Trabzon: KTÜ-SBE.
- Gültekin, E., Ekici, N., & Tepe, F. (2011). Terör mağduru polislerde travma sonrası depresyon bozukluğu belirtilerinin değerlendirilmesi. *Uluslararası Güvenlik ve Terörizm Dergisi*. 2(1), 25-36.
- Gür, A. (1996). *Ergenlerde depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No.52822).
- Haefly, M. (1990). *Focus on Depression*. Basel.
- Hisli, N. (1989). Beck depresyon envanterinin geçerliği üzerine bir çalışma. *Psikoloji Dergisi*, 6 (22), 118-126.
- Işıkhan, V. (2004). *Çalışma hayatında stres ve başa çıkma yolları*. Ankara: Sandal Yayınları.
- Kaya, M. (2003). *İnönü üniversitesi tıp fakültesi ve sağlık yüksek okulu öğrencilerinde ruhsal sağlık durumu, depresyon sıklığı, stresle başa çıkma tarzları ve etkileyen faktörler* (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi). Malatya: İnönü üniv Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kaya, O., Açılkan, N., Başkurt, H., Türkel, B., & Koslowsky, M. (1998). *Modelling the stress-strain relationship in work settings*. London: Routledge Publications.
- Kaya, F.Ş (2019). Öğretmenlerin stres kaynakları ve baş etme tarzları. İstanbul örneği. *Stratejik ve Sosyal Araştırma Dergisi* 3,2.
- Koç, H. E. (2006). *Üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerine göre stresle başa çıkma stratejilerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Samsun: On Dokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Koroğlu, E. (1997). Majör depresif bozukluk. C. Güleç ve E. Koroğlu (Ed.), *Psikiyatri temel kitabı* Cilt I (s.389- 421). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Muris, P., Schmidt, H., & Lambrechts R. (2001). Protective and vulnerability factors of depression in normal adolescents. *Behav Res Ther Journal*, 39, 555-565.
- Otrar, M., Ekşi, H., Dilmaç B., & Şirin, A. (2002). "Türkiye'de öğrenim gören türk ve akraba topluluk öğrencilerinin stres kaynakları, başa çıkma tarzları ile ruh sağlığı arasındaki ilişki üzerine bir araştırma", *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2, 477-499.
- Özdel, L., Bostancı, M., Özdel, O. & Oğuzhanoglu, N.K., (2002). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve sosyo-demografik özelliklerle ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 3, 155–161.
- Özmen, D., Çetinkaya, A.Ç., Sarızeybek, B., & Ark. (2008). Celal Bayar Üniversitesi Manisa Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin organ bağışına ilişkin bilgi ve görüşleri. *Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*, 28, 311-318.
- Öztürk, M. O. (2001). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. (8. Basım). Ankara: Feryal Matbaası.
- Özyurt, S., & Doğan, S. (2002). Gençlik problemleri açısından üniversite gençliği üzerine sosyolojik bir araştırma. Sakarya: Değişim Yayınları.
- Parmaksız, İ. (2011). *Öğretmen adaylarının benlik saygısı düzeylerine göre iyimserlik ve stresle başa çıkma tutumlarının incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 280671)
- Partlak, N. (2003). *Zonguldak Karaelmas Üniversitesi öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları ve intihar olasılıkları arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 124226)

- Seyhan, N. (2007). *Halk-Polis karşılaşmasında stres faktörü stad örneği uygulaması*, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Steiner, H.,Erickson, S.J., Hernandez. N.L.,& ark. (2002).Copingstyles as correlates of health in high school students. *Adolesan Health*, 30,326- 335.
- Surtees, P.G.,Pharoah, P., Wainwright, N. (1998). A followupstudy of newusers of a university counselling service. *Journal of Gerontol*, 31,283-292.
- Tarhan, N. (2012). *Stres zekânın ve öğrenmenin düşmanı*. URL:[https://www.haberler.com/stres-zekanin-ve-ogrenmenin-dusmani-3938306-haberi/adresinden edinilmistir](https://www.haberler.com/stres-zekanin-ve-ogrenmenin-dusmani-3938306-haberi/adresinden-edinilmistir).
- Tekin, Özlem (2009).*İlköğretim okul müdürlerinin stresle başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi (İzmir İli Örneği)*,(Yüksek Lisans Tezi) Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 241347)
- Temel, E.,Bahar, A., & Çuhadar, D., (2007), Öğrenci hemşirelerin stresle başetme tarzları ve depresyon düzeylerinin belirlenmesi.*Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 12(5), 107-118.
- Workman, M.,&Beer, J. (1989). Self esteem, depression and alchol dependency among high school students. *Psychological Reports*, 65,451-455.
- Yüksel, N., (1984). Bilişsel işlevleri yönünden normallerle depresif hastaların karşılaştırılması. *Psikoloji Dergisi*, 5(117),14-15.
- Yüksel, N. (2001). *Rubsal hastalıklar*. (2. Baskı). Ankara: Çizgi Tıp Yayınevi