ISSN: 2146-9490
JCBPR, 2013, 2: 78-88

**ORIGINAL ARTICLE**/*ÖZGÜN MAKALE*

# Üniversite Öğrencilerinin Umutsuzluk, Kaygı ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaları

Aysel Esen ÇOBAN[1], Neslihan Güney KARAMAN[1]
[1]Yrd. Doç., Başkent Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışma Programı

**Özet**

**Amaç:** Amaç: Bu çalışmanın amacı, üniversitede öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, kaygı ve umutsuzluk düzeylerini belirlemek, yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, kaygı ve umutsuzluk düzeylerinde fark olup olmadığını tespit etmektir.

**Yöntem:** Bu çalışmaya 287`sı (%78.6) kadın, 78'i (%21.4) erkek olmak üzere 365 üniversite öğrencisi katılmıştır. İlişkilerle ilgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Beck Anksiyete Envanteri ve Umutsuzluk Ölçeği kullanılarak veriler toplanmış ve SPSS ile değerlendirilmiştir. Verilerin analizinde Betimsel istatistik (ortalama, standart sapma) ve Tek Yönlü Varyans Analiz (ANOVA) yöntemi kullanılmıştır.

**Bulgular:** Yapılan analizler sonucunda kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin 21-25 yaş aralığında ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları, kaygı ve umutsuzluk düzeylerinin diğer yaş gruplarına göre göreceli olarak yüksek olduğu görülmektedir. Kadın ve erkek öğrenciler arasında farklı yaş gruplarında ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, kaygı ve umutsuzluk düzeylerine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuç, üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının, kaygı ve umutsuzluk düzeyleri açısından farklılaşmadığı ve her iki cinsiyette de 21-25 yaş aralığında ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma, kaygı ve umutsuzluk düzeyleri ortalamalarının göreceli olarak yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

**Tartışma:** Elde edilen sonuçların literatür ile ilişkili olmadığı görülmüştür. Bunun sebebi olarak, bu çalışmanın sağlıklı bireyler üzerinde yapılmış olması ve çalışma grubunun özel bir okula devam eden üniversite öğrencilerinden oluşmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. **(Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi 2013; 2: 78-88)**

**Anahtar Sözcükler:** Anksiyete, kişilerarası ilişki, bilişsel yönler, duygusal yönler

**Abstract**

**Interpersonal Cognitive Distortions, The Level of Anxiety and Hopelessness of University Students**

**Objective:** The purpose of this study is to determine university students' interpersonal cognitive distortions, the level of anxiety and hopelessness and to find out the differences of gender and age in terms of students' interpersonal cognitive distortions, the level of anxiety and hopelessness.

**Method:** To this study 287 (%78.6) female, 78 (%21.4) male, total 365 university students participated. Hopelessness Scale, anxiety Inventory, and interpersonal cognitive distortions Scale were used to collect data and the data was analyzed by using SPSS. Descriptive statistics (mean and standard deviation) and One Way ANOVA was used to analyze the data.

**Results:** The results of the analyses showed that male and female university students who are age of 21-25 years old are relatively higher than other age groups in their interpersonal cognitive distortions, the level of anxiety, and hopelessness. There were no significant differences between male and female students in terms of interpersonal cognitive distortions, the level of anxiety and hopelessness. In other words, male and female university student's interpersonal cognitive distortions, the level of anxiety and hopelessness were not significantly different and both male and female students who are age of 21-25 years old have relatively higher means in terms of interpersonal cognitive distortions, the level of anxiety and hopelessness.

**Conclusion:** The results were not consistent with the literature. The reason of this could be that this study was made on healthy populations that are not diagnostic patients and this study was made on the students who continue to the foundation university. **(Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapy and Research 2013, 2: 78-88)**

**Keywords:** Anxiety, interpersonal relations, cognitive aspects, affective aspects

## GİRİŞ

Kaygı bir diğer adıyla anksiyete bozukluğu olarak da ifade edilen duygu durum, psikopatolojide birçok ruh sağlığı sorunun temelinde görülmektedir. Ancak kaygı durumu herhangi bir psikolojik sorunu olmayan bireylerin psikolojisinde de önemli bir rol oynamaktadır. Her bireyin zaman zaman kendini kaygılı hissetmesi normal ve onun yaşamda kalması için gerekli bir özelliktir. Kaygının bireyin denetiminden çıkarak, sürekli ve yoğun olarak hissedilmesi ve bireyin yaşamını olumsuz etkilemesi durumunda, kaygı bir bozukluk olarak, kendini göstermektedir. Kaygı bozukluğunun belirtileri çeşitli şekillerde kendini göstermektedir. Titreme, kalp çarpıntısı, baş ağrısı, göğüste sıkışma gibi somatik belirtiler görülmekle birlikte (Davison ve Neale 2001) çok kötü şeyler olacak korkusu, dengeyi kaybetme korkusu, boğuluyormuş gibi olma duygusu, korkuya kapılma gibi sübjektif belirtiler ile de kendini göstermektedir. Kaygı bozuklukları, panik atağı, fobiler (sosyal, özgül, agora), obsesif kompulsif bozukluk ve stres bozuklukları olarak alt bölümlere ayrılmaktadır. Ayrıca madde kullanımı ya da sağlık problemlerine bağlı olarak da kaygı bozuklukları görülmektedir.

Kaygının yaşanması bireyin içinde bulunduğu gelişimsel döneme ve buna bağlı olarak farklı yaşam olaylarına göre de farklılık göstermektedir. Bireyin bir sınava hazırlanıyor olması, bir mesleğe karar verme, iş bulma, eş seçimi gibi birçok yaşam olayları da bireyin içinde bulunduğu yaş dönemine göre bireyde kaygı uyandıran durumlardır. Ergenlik ve gençlik dönemi kaygının en fazla yaşandığı dönemler olarak bilinmektedir (Sübaşı 2007). Üniversite döneminde gençlerin kaygılarının oldukça yüksek olduğu belirtilmektedir (Bozkurt 2004). Çünkü Üniversite öğrencilerinin, sosyal ve fiziksel değişiklikler yaşaması, duygusal, davranışsal, cinsel, ekonomik, akademik ve toplumsal çatışmalar yaşaması bu döneme denk gelmektedir (Erözkan 2011). Üniversite gençliği için belirtilen yaşam olaylarının gerçekleşmesi ya da gerçekleşmemesi bireyde kaygı yaratma olasılığını arttırmakta, bunun sonucunda depresyon, intihar gibi olumsuz durumları beraberinde getirmektedir. Türkiye'de üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalarda, tanı alma düzeyinde %13.8 ile %69 arasında değişen depresyon oranları bulunmuştur (Aydın 1988, Aydın, Demir 1989, Bakır ve ark. 1994, Beydoğan 1994). Üniversite öğrencilerinin kaygı ve depresyon düzeyinin yüksek olması sosyal faktörler, aile faktörleri ve akademik stres kaynakları ile ilgili olarak görülmektedir (Balanza ve ark. 2008).

Kaygı bozuklukları, depresyonun özellikleri ile birlikte sıklıkla görülmektedir. Kessler ve ark. (1996) yaptığı araştırmaya göre majör depresyonu olan hastaların %58'inde ikincil bir anksiyete bozukluğu olduğu, aynı zamanda herhangi bir anksiyete bozukluğu olan hastalarında %68'inde ek tanı olarak majör depresyon görüldüğü bulunmuştur (Türkçapar 2004). Hem depresyon hem de kaygı bozukluğu yaşayan bireylerde görülen ortak özellikler, korku, kaygı, aşırı endişe, somatik yakınmalar, ajitasyon, konsantrasyon güçlüğü, uyku bozukluğu, halsizlik, kolay yorulma olarak belirtilmektedir (Türkçapar 2004). Depresyonun belirtilerine bakıldığında, DSM IV'e göre, özellikle majör depresyon durumunda, genellikle çökkünlük, keder, umutsuzluk, çaresizlik, düş kırıklığı ya da hüzünlü olma durumu olarak tanımlanır. Bu belirtilere eşlik eden, uyku bozukluğu, kaygı artışı, enerjinin azalması, yorgunluk, bitkinlik, kendini suçlama, ajitasyon ya da retardasyon görülmektedir. Depresyonun psikolojik özelliklerinde, kaygı bozukluklarında olduğu gibi, düşünce ve inançların bireyin duygusal durumunu etkileyen ya da neden olan temel faktörler olduğu belirtilmektedir. Bilişsel düzeyler ve düşünce süreçlerinin depresyonda nedensel faktör olduğu ileri sürülmektedir (Beck 1987). Depresyondaki insanın düşüncesinin olumsuz yorumlara yanlı olduğu için öyle hissetmesi temel özelliğidir. Beck'e göre, bireyin çocukluktan itibaren yaşadığı olumsuz özellikler, bireyin olumsuz şemalarının oluşmasına neden olmaktadır. Olumsuz şemaların oluşmasında bireyin içinde yaşadığı toplumsal bağlam kadar, mizaç özelliği de önemlidir. Ayrıca özellikle depresyondakilerin olumsuz şemaları, kişinin gerçeği çarpıtmasına neden olan bazı bilişsel yanlılıkları uyarır ve onlar tarafından beslenir. Böylece yetersizlik şeması, depresyondaki kişilerin yaptıkları her şeyde başarısızlık beklentisinde olmalarını sağlar ayrıca bütün ters giden işlerde kendilerine sorumluluk yükler, kendini olumsuz değerlendirme şeması kendi değersizliklerini vurgular. Bireyin olumsuz şema oluşturmasında içinde yaşadığı çevrenin de önemi büyüktür. Birey bilişsel çarpıtmalarıyla birlikte, olumsuz şemaları üç durumda kendini göstermektedir: bireyin kendisiyle, dünyayla ve geleceğe ilişkin olumsuz algılamalarıdır. Depresyonda olan bireylerin bilgiyi algılama ve hatırlamada da olumsuz şemaları vardır (Roth ve Rehm 1980). Çünkü bu bireyler bilgiyi olumsuz algılamaktadır ve olumsuz cevaplara odaklanmaktadırlar. Bu bulguyu destekleyen çalışmalara rastlamak mümkündür (Dobson ve Shaw 1986, Simons ve ark. 1984).

Depresyondaki bir bireyin olumsuz şemaları bireyin kişilerarası ilişkilerini de olumsuz anlamda et-

kilemekte ve bu durum bireyin ilişkilerine yönelik olumsuz şemalar geliştirmesine neden olmaktadır. Bireylerin sosyal beceri eksikliğine sahip olmaları bu bireylerin ilişkilerde sürekli bir güvence arayışına girmelerine neden olmaktadır (Joiner 1995). Bu durumla birlikte bireyler kişilerarası ilişkilerde, ilişkilerinin bozulması ya da ilişkiye başlayamama gibi sorunlar yaşamaktadır. Bireyin depresyonda olmasına neden olan üç temel yaklaşım olduğu görülmektedir: Öğrenilmiş çaresizlik, yüklemeler ve umutsuzluk (Davison ve Neale 2001). Umutsuzluk, bireyin hoşa giden bir durumun gerçekleşmeyeceğini ya da bu durumun olumsuz bir sonucu olacağını, bireyin bu durumu değiştirecek yeterli özelliklere ya da ortama sahip olmadığına ilişkin beklentileridir. Bireyin geleceğe ilişkin olumsuz inanç geliştirmesi ile umutsuzluk ortaya çıkmaktadır. Beck (1987) umutsuzluğu, kişinin kendisine, geleceğe ve dış dünyaya olumsuz bakması ile ilgili olarak açıklamaktadır. Umutsuzluk hem depresyon özelliklerini hem de kaygıyı içermektedir. Bilişsel bakış açısına göre, bu durum bireyin hem bilişsel şemalarındaki olumsuz çarpıtmalarının varlığının hem de kaygı yaşadıklarının önemli göstergesidir.

Depresyon ve kaygının birlikte görülmesi, kaygının mı depresyona neden olduğunu, yoksa bireyin depresyonda olduğu için mi kaygı yaşadığı sorununu akla getirmekle birlikte, her iki görüşü destekleyen farklı çalışmalara alan yazında rastlamak mümkündür. Ancak, birey olumsuz olayları algılar ve bunların kesinleştiği noktada umutsuzluk gelişir ve umutsuzluk bireyin hem toplumsal çevreye ilişkin hem de geleceğe ilişkin beklentilerini olumsuz etkiler.

Bu çalışmanın amacı, kadın ve erkek üniversite öğrencilerini ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, kaygı ve umutsuzluk düzeyleri açısından incelemek ve yaş grupları ile cinsiyete göre anlamlı bir farklılığın olup olmadığını araştırmaktır. Bu çalışma tanısı olmayan bireyler ile gerçekleştirilmiştir. Bu bireylerin kaygı, umutsuzluk ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma düzeylerini belirlemenin, alanda çalışan araştırmacılara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## YÖNTEM

### Çalışma grubu

Çalışmanın örneklem grubunu üniversiteye devam eden 365 kişi oluşturmaktadır. Bunların 287`si (%78.6) kadın, 78'i (%21.4) erkektir. Çalışmaya katılanların yaş aralığı 19 ile 26 arasında değişmekte olup yaş ortalaması 22.97 (SS=2.82) olarak hesaplanmıştır. Katılımcılardan 5'i yaşlarını belirtmemişlerdir.

***İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (İBÇÖ):*** İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, bireylerin ilişkilerinde sergiledikleri bilişsel çarpıtmaları değerlendirmek amacıyla, geliştirilmiştir (Hamamcı ve Büyüköztürk 2003). Ölçek, 19 bilişsel çarpıtma ifadesinden oluşmaktadır. Ölçekte, "Yakınlıktan Kaçınma" (8 madde), "Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi" (8 madde) ve "Zihin Okuma" (3 madde) olmak üzere üç boyut bulunmaktadır. Bu ölçekte yer alan ifadelere verilen tepkiler; "tamamen katılıyorum", "oldukça katılıyorum", "kısmen katılıyorum", "çok az katılıyorum" ve "hiç katılmıyorum" biçiminde olmak üzere beşli likert tipinde derecelendirmek üzere hazırlanmıştır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 19, en yüksek puan 95'tir. Ölçekten alınan yüksek puan, bireylerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalara sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Hamamcı ve Büyüköztürk (2003) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin tümü için Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .67'dir. Her bir alt boyut için ayrı ayrı incelendiğinde; Yakınlıktan Kaçınma boyutu için .73; Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi boyutu için .66; Zihin Okuma boyutu için .49 olarak hesaplanmıştır.

***Beck Anksiyete Envanteri (BAE):*** Katılımcıların kaygı düzeylerini belirlemek amacı ile BAE kullanılmıştır. Orijinal formu Beck ve ark. (1988) tarafından geliştirilen ölçek Ulusoy ve ark. (1998) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Maddelere verilen cevaplar dörtlü likert tipi "Sizi ne kadar rahatsız etti?" sorusuna "hiç"(0), "hafif derecede" (1), "orta derecede"(2) ve "ciddi derecede"(3) şeklinde verilen cevaplardan oluşmaktadır. 21 maddeden oluşan ölçekten alınabilecek en yüksek puan 63'tür. Ölçekten alınan toplam puanın yüksekliği, bireyin yaşadığı kaygının şiddetini göstermektedir. Ulusoy ve ark. (1998) tarafından ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .93 olarak hesaplanmıştır. Test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise r= .57'dir. Ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmasında ölçeğin otomatik düşünceler ölçeği ile r= .41, Sürekli Kaygı Envanteri ile r= .53 olarak bulunmuştur. Yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin "Sübjektif Belirtiler" (1,4,5,7,8,9 ,10,11,14,15,16,17,19. maddeler) ve "Somatik Belirtiler" (2,3,6,12,13,18,21. maddeler) olmak üzere iki faktörden oluştuğu belirtilmektedir.

***Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ):*** Beck Umutsuzluk Ölçeği, Beck ve ark. (1974) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin çeviri işlemi Seber (1991) tarafından, geçerlik ve Güvenirlik çalışmaları ise Durak (1994) tarafından yapılmıştır. Ölçekte, bireyin geleceğe yönelik karamsarlık düzeyini saptamayı amaçlayan 20

madde bulunmaktadır. Maddelerin 11'inin "evet" seçeneği, 9'nun "hayır" seçeneği 1 puan almaktadır. Bir başka ifade ile maddelerin 11 tanesinde (2, 4, 7, 9, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20) evet seçeneği, 9 tanesinde (1, 3, 5, 6, 8, 10, 13, 15, 19) ise hayır seçeneği 1 puan alır. Ölçek üç boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar "gelecekle ilgili duygular ve beklentiler" 1,3,7,11,18; "motivasyon kaybı" 2,4,9,12,14,16,17,20; ve "umut" 5,6,8,10,13,15,19 numaralı maddelerle belirlenmektedir. Puan ranjı 0-20 dir. Puanlar yükseldikçe bireyin umutsuzluk düzeyinin arttığı varsayılır. Durak (1994) tarafından yapılan çalışmalarda Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı ölçeğin tamamı için .85 olarak belirtilmiştir. Ölçeğin alt boyutları için hesaplanan iç tutarlılık katsayısı ise "Gelecekle ilgili duygular ve beklentiler" boyutu için .78; "motivasyon kaybı" boyutu için .72; ve "umut" boyutu için .72'dir.

## BULGULAR

Çalışmanın verileri SPSS kullanılarak analiz edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları, kaygı düzeyleri ve umutsuzluk düzeyleri yaş ve cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği Tek Faktörlü Varyans (ANOVA) analizi yöntemi kullanılarak tespit edilmiştir. Tablo 1'de cinsiyet ve yaş gruplarına göre "gerçekçi olmayan ilişki beklentisi" alt ölçeğinin betimsel istatistik sonuçları verilmiştir.

**Tablo 1.** Cinsiyet ve Yaş Gruplarına Göre "Gerçekçi olmayan İlişki Beklentisi" Alt Ölçeği Puanlarının Betimsel İstatistikleri.

| Cinsiyet | Yaş | χ | S | N |
|---|---|---|---|---|
| **Kadın** | 20 yaş ve altı | 2.71 | 0.72 | 34 |
| | 21-25 yaş aralığı | 2.83 | 0.66 | 224 |
| | 26 ve üstü | 2.52 | 0.82 | 27 |
| | Toplam | 2.78 | 0.69 | 285 |
| **Erkek** | 20 yaş ve altı | 3.31 | 0.27 | 2 |
| | 21-25 yaş aralığı | 2.77 | 0.66 | 60 |
| | 26 ve üstü | 2.51 | 0.76 | 13 |
| | Toplam | 2.74 | 0.68 | 75 |
| **Toplam** | 20 yaş ve altı | 2.74 | 0.72 | 36 |
| | 21-25 yaş aralığı | 2.81 | 0.66 | 284 |
| | 26 ve üstü | 2.52 | 0.80 | 40 |
| | Toplam | 2.77 | 0.69 | 360 |

Tablo 1. Cinsiyet ve yaş gruplarına göre "gerçekçi olmayan ilişki beklentisi" alt ölçeği puanlarının betimsel istatistikleri incelendiğinde, kadın ve erkek öğrencilerin yaş değişkenine göre ortalama puanlarının birbirine çok yakın olduğu görülmektedir. Kadınların, diğer yaş grupları ile karşılaştırıldığında yüksek ortalama aldığı yaş aralığı 21-25 yaş aralığıdır (= 2.83; S= 0.66). Erkeklerde de aynı şekilde 21-25 yaş aralığında ortalamanın diğer yaş gruplarına göre yüksek olduğu görülmektedir (= 2.77; S= 0.72).

Diğer taraftan cinsiyet ve yaşa göre gerçekçi olmayan ilişki beklentisi alt ölçeğinden alınan puanlar doğrultusunda hesaplanan ANOVA sonuçları değerlendirildiğinde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Tablo 2'de kadın ve erkek öğrencilerin yaş değişkenine göre zihin okuma alt ölçeğinden hesaplanan betimsel istatistikler verilmiştir. Kadın ve erkeklerin zihin okuma alt ölçeğinde hesaplanan ortalamaları birbirine çok yakın olsa da 21-25 yaş aralığında olan erkeklerin zihin okuma ile ilgili bilişsel çarpıtmaları daha yüksektir ( =3.17; S=0.76).

Cinsiyet ve Yaş Gruplarına Göre "Zihin Okuma" Alt Ölçeği Puanlarının ANOVA Sonuçları değerlendirildiğinde ise, farklı yaş gruplarında yer alan kadın ve erkek öğrenciler arasında ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin zihin okuma alt ölçeğine göre anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur.

Tablo 3. cinsiyet ve yaş değişkenine göre "yakınlıktan kaçınma" alt ölçeğinden aldıkları ortalama puan

**Tablo 2.** Cinsiyet ve Yaş Gruplarına Göre "Zihin Okuma" Alt Ölçeği Puanlarının Betimsel İstatistikleri.

| Cinsiyet | Yaş | χ | S | N |
|---|---|---|---|---|
| **Kadın** | 20 yaş ve altı | 3.01 | 0.89 | 34 |
| | 21-25 yaş aralığı | 3.07 | 0.85 | 224 |
| | 26 ve üstü | 3.07 | 0.98 | 27 |
| | Toplam | 3.06 | 0.86 | 285 |
| **Erkek** | 20 yaş ve altı | 3.00 | 0.00 | 2 |
| | 21-25 yaş aralığı | 3.17 | 0.76 | 60 |
| | 26 ve üstü | 3.13 | 0.86 | 13 |
| | Toplam | 3.16 | 0.76 | 75 |
| **Toplam** | 20 yaş ve altı | 3.01 | 0.86 | 36 |
| | 21-25 yaş aralığı | 3.09 | 0.83 | 284 |
| | 26 ve üstü | 3.09 | 0.93 | 40 |
| | Toplam | 3.08 | 0.84 | 360 |

**Tablo 3.** Cinsiyet ve Yaş Gruplarına Göre "Yakınlıktan Kaçınma" Alt Ölçeği Puanlarının Betimsel İstatistikleri

| Cinsiyet | Yaş | χ | S | N |
|---|---|---|---|---|
| **Kadın** | 20 yaş ve altı | 2.21 | 0.64 | 34 |
| | 21-25 yaş aralığı | 2.13 | 0.61 | 224 |
| | 26 ve üstü | 2.16 | 0.64 | 27 |
| | Toplam | 2.14 | 0.62 | 285 |
| **Erkek** | 20 yaş ve altı | 1.81 | 0.27 | 2 |
| | 21-25 yaş aralığı | 2.35 | 0.60 | 60 |
| | 26 ve üstü | 2.18 | 0.67 | 13 |
| | Toplam | 2.31 | 0.61 | 75 |
| **Toplam** | 20 yaş ve altı | 2.18 | 0.63 | 36 |
| | 21-25 yaş aralığı | 2.18 | 0.61 | 284 |
| | 26 ve üstü | 2.17 | 0.65 | 40 |
| | Toplam | 2.18 | 0.62 | 360 |

ve standart sapma değerleri hesaplandığında, kadın üniversite öğrencilerinin 20 yaş ve altının (=2.21; S= 0.64) erkeklerde ise 21–25 yaş aralığında ( =2.35; S= 0.60) yer alan öğrencilerin yakınlıktan kaçınma alt ölçeğinden aldıkları ortalama puanlarının diğer yaş grupları ile karşılaştırıldığında yüksek olduğu görülmektedir.

Cinsiyet ve yaş grupları arasında yakınlıktan kaçınma alt ölçeğine göre farklılık olup olmadığı ANOVA ile analiz edilmiş ve yaş gruplarına göre kadın ve erkek öğrenciler arasında yakınlıktan kaçınma alt ölçeğine göre anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur.

Tablo 4. incelendiğinde cinsiyet ve yaş değişkenine göre subjektif kaygı gösterme belirtileri incelendiğinde, kadın öğrencilerin 21-25 yaş aralığında = 1.60 (S= 0.53) olarak hesaplanırken, 21-25 yaş aralığındaki Erkek öğrencilerin subjektif kaygı gösterme be-

Tablo 4. Cinsiyet ve Yaş Gruplarına Göre "Subjektif Kaygı Belirtileri" Alt Ölçeği Puanlarının Betimsel İstatistikleri.

| Cinsiyet | Yaş | χ | S | N |
|---|---|---|---|---|
| **Kadın** | 20 yaş ve altı | 1.55 | 0.47 | 34 |
| | 21-25 yaş aralığı | 1.60 | 0.53 | 224 |
| | 26 ve üstü | 1.49 | 0.58 | 27 |
| | Toplam | 1.58 | 0.53 | 285 |
| **Erkek** | 20 yaş ve altı | 1.85 | 0.00 | 2 |
| | 21-25 yaş aralığı | 1.52 | 0.47 | 60 |
| | 26 ve üstü | 1.28 | 0.44 | 13 |
| | Toplam | 1.49 | 0.47 | 75 |
| **Toplam** | 20 yaş ve altı | 1.57 | 0.46 | 36 |
| | 21-25 yaş aralığı | 1.58 | 0.52 | 284 |
| | 26 ve üstü | 1.43 | 0.54 | 40 |
| | Toplam | 1.56 | 0.52 | 360 |

lirtileri =1.52 (S=0.47) olarak hesaplanmıştır. Erkek öğrencilerin diğer yaş grupları ile karşılaştırıldığında 20 yaş ve altı olanların subjektif kaygı gösterme belirtileri yüksektir =1.85;S=0.00).

Cinsiyet ve Yaş Gruplarına Göre "Sübjektif Kaygı Belirtileri" Alt Ölçeği Puanlarının ANOVA Sonuçları incelendiğinde, farklı yaşlarda bulunan kadın ve erkek öğrenciler arasında sübjektif kaygı belirtileri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Tablo 5 incelendiğinde cinsiyet ve yaş değişkenine göre somatik kaygı belirtileri alt ölçeğinden aldıkları ortalama değerlere bakıldığında kadın ve erkeklerin hafif düzeyde somatik kaygı belirtileri gösterdikleri belirlenmiştir. Ortalamalar arsındaki değerlere bakıldığında kadınlarda en yüksek değeri 21-25 yaş arası kadınların aldığı görülmektedir (=1.58;S=0.58). Erkeklerde ise 20 yaş ve altı iki öğrencinin ortalamasının yüksek olduğu görülmektedir (=1.63; S= 0.53).

Somatik Kaygı belirtilerinin yaşa ve cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği ANOVA ile analiz edilmiş ve elde edilen sonuçlar, cinsiyet ve yaşa göre anlamlı bir farklılığın olmadığını ortaya koymuştur.

**Tablo 5.** Cinsiyet ve Yaş Gruplarına Göre "Somatik Kaygı Belirtileri" Alt Ölçeği Puanlarının Betimsel İstatistikleri.

| Cinsiyet | Yaş | χ | S | N |
|---|---|---|---|---|
| **Kadın** | 20 yaş ve altı | 1.47 | 0.49 | 34 |
| | 21-25 yaş aralığı | 1.58 | 0.58 | 224 |
| | 26 ve üstü | 1.40 | 0.52 | 27 |
| | Toplam | 1.55 | 0.56 | 285 |
| **Erkek** | 20 yaş ve altı | 1.63 | 0.53 | 2 |
| | 21-25 yaş aralığı | 1.49 | 0.55 | 60 |
| | 26 ve üstü | 1.33 | 0.46 | 13 |
| | Toplam | 1.47 | 0.54 | 75 |
| **Toplam** | 20 yaş ve altı | 1.48 | 0.48 | 36 |
| | 21-25 yaş aralığı | 1.56 | 0.57 | 284 |
| | 26 ve üstü | 1.38 | 0.50 | 40 |
| | Toplam | 1.53 | 0.56 | 360 |

Tablo 6'da cinsiyet ve yaş değişkenine göre umutsuzluk ölçeğinin gelecekle ilgili duygular ve beklentiler alt ölçeğine göre betimsel istatistikler verilmiştir. Kadın ve erkek öğrencilerin yaş gruplarına göre bu alt ölçekten aldıkları ortalama değerlere bakıldığında 21-25 yaşa aralığında bulunan erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre ortalamalarının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Grubun geneline bakıldığında üç yaş kategorisinde yer alan kadın ve erkek öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin gelecekle ilgili duygular ve beklentiler boyutunda düşük olduğu görülmektedir.

Cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre gelecekle ilgili duygular ve beklentiler umutsuzluk ölçeği altında incelenmiş ve yapılan ANOVA analizi sonucunda kadın ve erkek öğrencilerin yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılığının olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 7'de kadın ve erkek öğrencilerin yaş gruplarına göre umutsuzluk ölçeğinin motivasyon kaybı alt ölçeğinde aldıkları puanlar öğrencilerin düşük düzeyde motivasyon kaybı yaşadıklarını göstermektedir. Kadın öğrencilerin 26 yaş ve üstü ( =0.21 ;S= 0.23), erkek öğrencilerin 21-25 yaş aralığı ( =0.31 ;S= 0.23) diğer yaş aralıklarına göre daha fazla motivasyon kaybı yaşamaktadır.

Kadın ve erkek öğrenciler arasında yaş gruplarına göre umutsuzluğun motivasyon kaybı alt boyutundan

**Tablo 6.** Cinsiyet ve Yaş Gruplarına Göre "Gelecekle ilgili Duygular ve Beklentiler" Alt Ölçeği Puanlarının Betimsel İstatistikleri.

| Cinsiyet | Yaş | χ | S | N |
|---|---|---|---|---|
| **Kadın** | 20 yaş ve altı | 0.09 | 0.14 | 34 |
| | 21-25 yaş aralığı | 0.12 | 0.21 | 224 |
| | 26 ve üstü | 0.11 | 0.20 | 27 |
| | Toplam | 0.11 | 0.20 | 285 |
| **Erkek** | 20 yaş ve altı | 0.20 | 0.28 | 2 |
| | 21-25 yaş aralığı | 0.19 | 0.25 | 60 |
| | 26 ve üstü | 0.08 | 0.15 | 13 |
| | Toplam | 0.17 | 0.23 | 75 |
| **Toplam** | 20 yaş ve altı | 0.09 | 0.15 | 36 |
| | 21-25 yaş aralığı | 0.13 | 0.22 | 284 |
| | 26 ve üstü | 0.10 | 0.19 | 40 |
| | Toplam | 0.12 | 0.21 | 360 |

**Tablo 7.** Cinsiyet ve Yaş Gruplarına Göre "Motivasyon kaybı" Alt Ölçeği Puanlarının Betimsel İstatistikleri

| Cinsiyet | Yaş | χ | S | N |
|---|---|---|---|---|
| **Kadın** | 20 yaş ve altı | 0.15 | 0.17 | 34 |
| | 21-25 yaş aralığı | 0.20 | 0.19 | 224 |
| | 26 ve üstü | 0.21 | 0.23 | 27 |
| | Toplam | 0.19 | 0.19 | 285 |
| **Erkek** | 20 yaş ve altı | 0.13 | 0.00 | 2 |
| | 21-25 yaş aralığı | 0.31 | 0.23 | 60 |
| | 26 ve üstü | 0.16 | 0.12 | 13 |
| | Toplam | 0.28 | 0.22 | 75 |
| **Toplam** | 20 yaş ve altı | 0.15 | 0.17 | 36 |
| | 21-25 yaş aralığı | 0.22 | 0.20 | 284 |
| | 26 ve üstü | 0.20 | 0.20 | 40 |
| | Toplam | 0.21 | 0.20 | 360 |

elde edilen veriler ANOVA ile analiz edilmiş ve anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüştür. Kadın ve erkek öğrenciler arasında yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Tablo 8'de kadın ve erkek öğrencilerin "umut" alt ölçeğinden aldıkları puanların düşük olması umut düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Kadın öğrencilerde 26 yaş ve üstü (= 0.24; S= 0.22), erkek öğrencilerde ise 21-25 yaş aralığında (= 0.25; S= 0.26) umutsuzluk düzeylerinin diğer yaş gruplarına göre yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 9 incelendiğinde umutsuzluğun umut alt ölçeğinden elde edilen veriler ANOVA testi ile analiz edilmiş ve kadın ve erkek öğrencilerin yaş gruplarına göre ayrı ayrı anlamlı bir farklılık bulunmazken, cinsiyet ile yaş değişkenin ortak etkisine bakıldığında anlamlı bir farklılığın olduğu bulunmuştur. Etki büyüklüğünü ölçmek için kullanılan değerine bakıldığında cinsiyet ve yaşın ortak etkisinin % 2'lik bir etki büyüklüğüne sahip olduğu görülmektedir.

## TARTIŞMA

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları, kaygı ve umutsuzluk düzeyleri yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmiştir. Genel olarak bakıldığında üniversite öğrencilerinin, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları, kaygı ve umutsuzluk düzeylerinin düşük olduğu görülmektedir. Yapılan analizler sonucunda kadın ve erkek öğrenciler arasında farklı yaş gruplarında ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, kaygı ve umutsuzluk düzeylerine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin 21–25 yaş aralığında ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları, kaygı ve umutsuzluk düzeylerinin diğer yaş gruplarına göre göreli olarak yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum değer-

**Tablo 8.** Cinsiyet ve Yaş Gruplarına Göre "Umut" Alt Ölçeği Puanlarının Betimsel İstatistikleri

| Cinsiyet | Yaş | χ | S | N |
|---|---|---|---|---|
| **Kadın** | 20 yaş ve altı | 0.13 | 0.19 | 34 |
| | 21-25 yaş aralığı | 0.15 | 0.18 | 224 |
| | 26 ve üstü | 0.24 | 0.22 | 27 |
| | Toplam | 0.16 | 0.18 | 285 |
| **Erkek** | 20 yaş ve altı | 0.07 | 0.10 | 2 |
| | 21-25 yaş aralığı | 0.25 | 0.26 | 60 |
| | 26 ve üstü | 0.14 | 0.13 | 13 |
| | Toplam | 0.23 | 0.24 | 75 |
| **Toplam** | 20 yaş ve altı | 0.13 | 0.19 | 36 |
| | 21-25 yaş aralığı | 0.18 | 0.20 | 284 |
| | 26 ve üstü | 0.21 | 0.20 | 40 |
| | Toplam | 0.17 | 0.20 | 360 |

**Tablo 9.** Cinsiyet ve Yaş Gruplarına Göre Umut Alt Ölçeği Puanlarının ANOVA Sonuçları.

| Varyansın kaynağı | Kareler Toplamı | sd | Kareler Ortalaması | F | p | $\eta^2$ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Cinsiyet** | 0.01 | 1 | 0.01 | 0.15 | 0.70 | .000 |
| **Yaş** | 0.08 | 2 | 0.04 | 1.01 | 0.37 | .006 |
| **Cinsiyet*Yaş** | 0.31 | 2 | 0.15 | 4.03 | 0.02 | .022 |
| **Hata** | 13.44 | 354 | 0.04 | | | |
| **Toplam** | 14.09 | 359 | | | | |

p<.05

lendirildiğinde, bu dönemde genç, kariyeri ile ilgili gerçekçi adımlar atarken, geleceği ile ilgili iş bulma (Salmelo-Aro, ve ark. 2001), yakın ilişkiler kurma ve evlilik gibi ciddi konularda yaşadığı belirsizlik onların duygu durumunu etkilemektedir (Santrock 2010; Feldman 2003). Gençlerin bu yaş aralığında ortalamalarının yüksek çıkması alan yazınla örtüşmektedir.

İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar açısından kadın ve erkek üniversite öğrencileri incelendiğinde, her iki cinsiyet grubunda 21–25 yaş aralığında bulunan kadın ve erkek öğrencilerin gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ile ilgili bilişsel çarpıtmaları göreceli olarak diğer yaş gruplarına göre yüksek bulunmuştur. Bulunan bu bulgunun aksine bir diğer çalışmada ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar boyutunda gerçekçi olmayan ilişki beklentisinin erkeklerde kadınlara göre daha yüksek ortalama puana sahip olduğu bulunmuştur (Çoban 2013). Bu sonuçlar erkeklerin kadınlara göre bilişsel çarpıtmalarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Özellikle yakın ilişkilerin önem kazanmaya başladığı bu dönemde ilişkiye yönelik beklentilerin artmasıyla, bireylerin bu yöndeki gerçekçi olmayan beklentilerinde de artış görülmektedir (Sprecher ve Sedikides 1993). Karşı cinsle yakın ilişkilerin önem kazanmaya başladığı bu yaş aralığında, ikili ilişkilerde beklentilerin artması da beklendiktir. Ergenlikten sonra bireyler genç yetişkin olma yolunda yakınlık kurma gereksinimlerinden dolayı, karşı cinse karşı belirli beklentiler içerisine girmekte, bu beklentiler zaman zaman gerçekle örtüşmemektedir.

Zihin okuma alt boyutunda ise 21–25 yaş aralığındaki erkek üniversite öğrencilerinin ortalamalarının diğer yaş gruplarına göre yüksek olduğu görülmektedir. Yine ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin alt boyutu olan yakınlıktan kaçınma alt ölçeğinden ise 20 yaş altı kadın öğrencilerin ortalama puanları diğer yaş gruplarına göre daha fazlayken, erkek öğrenciler de ise 21-25 yaş aralığında yer alanların yakınlıktan kaçınma alt boyutunda ortalama puanlarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak yakınlıktan kaçınma boyutunda cinsiyete göre ve yaşlar arası farklılık saptanmıştır. Kadınlarda 20 yaş altı yakınlıktan kaçınma ergenlik dönemi özellikleriyle açıklanabilir. Ergenlik dönemindeki bireylerin genel olarak, karşı cinse yakınlaşmaları bir gelişimsel özellik olarak bilinirken, bu ilişkiler yakınlık kurmaktan çok, flört ilişkisi olarak yaşanmaktadır. Özellikle örneklem grubunda yer alan 20 yaş altı kadınların, yakınlıktan kaçınma puanları gelişimsel bir özellik olarak açıklanabilir. Öte yandan, 21–25 yaş aralığında yer alan erkeklerin yakınlıktan kaçınma boyutunda kadınlardan daha fazla puan almaları, olgunlaşmanın ve geleceğe ilişkin beklentilerin cinsiyetler arası farklılaşmayla ilişkili olduğunu göstermektedir (Sunbas 2010).

Beck anksiyete envanterinin alt ölçekleri olan somatik ve subjektif kaygı belirtileri ölçeğinden elde edilen sonuçlara bakıldığında hafif düzeyde de olsa, 21-25 yaş aralığında bulunan kadın öğrencilerin ortalamalarının göreli olarak diğer yaş gruplarına göre yüksek olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte 20 yaş ve altında bulunan erkek üniversite öğrencilerinin somatik ve subjektif kaygı belirtileri diğer yaş gruplarına göre daha yüksek bulunmuştur. Alan yazına bakıldığında, kadınların erkeklere göre daha fazla kaygı belirtileri gösterdiği yönünde çalışmalara rastlamak mümkünken (Bal 2010), erkeklerde bu yönde bir bulgu çıkması literatürle örtüşmeyen bir bulgudur. Erkeklerin somatik kaygı belirtilerinde kadınlardan daha yüksek belirti göstermelerini, depresif eğilimde olmaları (Köroğlu ve Güleç 1997), medeni durum, ekonomik koşullar, etnik grup, sosyal ve toplumsal faktörlere göre açıklayabiliriz (Sayar ve Ark. 2001).

Beck umutsuzluk ölçeğinden elde edilen analiz sonuçları değerlendirildiğinde gelecekle ilgili duygular ve beklentiler açısından umutsuzluk düzeylerinin 21–25 yaş aralığındaki erkek üniversite öğrencilerinin ortalamalarının kadın öğrencilere göre göreceli olarak yüksek olduğu görülmektedir. Ancak bulguların geneli değerlendirildiğinde hem kadın hem de erkek üniversite öğrencilerinin gelecekle ilgili umutlarının yüksek olduğu söylenebilir. Motivasyon kaybı ile ilgili alt ölçeğe bakıldığında ise, kadın üniversite öğrencilerinin 26 yaş ve üstü, erkek öğrencilerin ise 21–25 yaş aralığında diğer yaş gruplarına göre daha fazla motivasyon kaybı yaşadıkları tespit edilmiştir. Genel olarak literatüre bakıldığında bu yaş dönemini içine alan ergenlik dönemi, yaşanan sosyal ve ekonomik sorunlar, işsizlik, üniversiteye ilişkin eğitim sorunları ergenlerin ruhsal gelişimlerini ve ruh sağlıklarını olumsuz yönde etkilemektedir (Erözkan 2011). Eğitim ve öğretimde karşılaşılan güçlükler, işsizlik, yoksunluk, yoksulluk ve gelecek kaygısı gibi etkenlerin ergenlerdeki umutsuzluk düzeyini daha da arttırdığı ifade edilmektedir (Özmen ve ark. 2008). Yaş ortalaması 21 olan Mesleki Eğitim Merkezi öğrencilerinin karşılaştıkları güçlükler ve negatif yaşam olaylarının umutsuzluk ve buna bağlı olarak kaygıya yol açtığı bulunmuştur (Tokuç ve ark. 2009). Yine üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri bazı değişkenlere göre incelenmiş ve umutsuzluk düzeylerinin dördüncü sınıfta okuyan öğrencilerin birinci sınıfta okuyanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Gençay 2009). Umutsuzluk yaşayan birey-

lerde üzüntü, geleceğe yönelik olumsuz beklentiler, olumsuzluk ve kötümserlik ile ilgili duygusal bozukluklar etkili olabilmekte ve bunun sonucu olarak da birey umutsuzluk yaşayabilmektedir (Durak 1994). Ancak bu çalışmanın vakıf üniversitesinde okuyan öğrenciler üzerinde yapılması araştırmanın bir sınırlılığı olarak düşünülebilinir çünkü belli bir ekonomik ve eğitim seviyesine sahip ailelerin çocukları olan bu öğrencilerin işsizlik, yoksulluk, gelecek kaygısı gibi sorunları daha az yaşadıkları düşünülmektedir.

Bu çalışmada öncelikle kaygı, umutsuzluk ve ilişkiler ile ilgili bilişsel çarpıtma değişkenlerinden oluşan ilişkisel bir model ortaya çıkarılmaya çalışılmış; ancak örneklem grubu, herhangi bir tanısı olmayan, üniversiteye devam eden bireylerden oluştuğu için, bu değişkenler arasında bir ilişki saptanmamıştır. Sonuç olarak, umutsuzluk, kaygı ve ilişkilerde bilişsel çarpıtmaların yaş ve cinsiyete göre farklılığının incelendiği bu çalışmada, yaşa göre 21-25 yaş arasındaki bireylerin umutsuzluk, kaygı ve ilişkilerde bilişsel çarpıtmalarda genel olarak diğer yaş gruplarına göre daha yüksek puan aldıkları saptanmıştır. Cinsiyet farklılıklarına göre ise her iki cinsiyetin belirgin olarak farklılaştığı değişken, ilişkilerde bilişsel çarpıtmaların alt boyutu olan yakınlıktan kaçınma alt boyutudur.

Özetle, sağlıklı üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bu çalışma, üniversite öğrencilerinin kaygı, umutsuzluk ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının istatistiksel olarak yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koymuştur. Bundan sonraki çalışmalarda, tanı almış üniversite öğrencileri ile yapılacak karşılaştırmalı araştırmalar araştırmacılara daha fazla bulgu sağlayacaktır. Bu bulgular çerçevesinde, ergen ruh sağlığı ile ilgilenen uygulamacılara veri sağlaması açısından yararlı olacağı düşünülmektedir.

## KAYNAKLAR


Amerikan Psikiyatri Birliği: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Dördüncü Baskı Yeniden Gözden Geçirilmiş Tam Metin (DSM-IV-TR), Amerikan Psikiyatri Birliği, Washington DC, 2000, Köroğlu E (çeviri ed.) Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2007.

Aydın G, Demir A (1989) ODTÜ Öğrencilerinde Depresif Belirtilerin Yaygınlığı. İnsan Bilimleri Dergisi, 8:27–40.

Aydın G (1988) Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Açıklama Biçimi ve Akademik Başarı İlişkisi. Psikoloji Dergisi, 22:6-12.

Bal U (2010) Anksiyete Bozukluklarında Cinsiyete Göre Semptom Farklılıkları Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Adana.

Balanza GS, Morales MI, Guerrero MJ ve ark. (2008) Academic and Psycho-socio-familiar Factors Associated to Anxiety and Depression in University Students. Reliability and Validity of a Questionnaire. Rev Esp Salud Publica, 82:189-200.

Bakır B, Yılmaz R, Yavaş İ ve ark. (1997) Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Sorun Alanları ve Sosyodemografik Özelliklerle Depresif Belirtilerin Karşılaştırılması. Düşünen Adam, 10:5-12.

Beydoğan M (1994) Sanat Eğitimi Dalında Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Duygusu ve Depresyon İlişkisi. 30. Ulusal Psikiyatri Kongresi, 9-14 Eylül, Kayseri/Türkiye.

Beck AT, Weissma A, Lester D ve ark. (1974) The Measurement of Pessimisim. Journal of Clinical & Consulting Psychology, 42:861-865.

Beck AT (1987). Cognitive Models of Depression. Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quartely, 1:5-37.

Beck AT, Epstein N, Brown G ve ark. (1988). An İnventory for Measuring Clinical Anxiety: Psychometric Properties. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56:893-897.

Bozkurt N (2004) Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Depresyon ve Kaygı Düzeyleri ile Çeşitli Değişkenler Arasındaki İlişkiler. Eğitim ve Bilim, 29:52-59.

Çoban EA (2013) Interpersonal cognitive distortions and stres coping strategies of late adolescents. Eğitim Araştırmaları, 51:65-84.

Davison CG, Neale MJ (2001) Abnormal Psychology. John Wiley and Sons. Inc. USA.

Dobson KS, Shaw BF (1986) Cognitive Assessment with Major Depressive Disorders. Cognitive Therapy and Research, 10:13-29

Durak A (1994) Beck Umutsuzluk Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Türk Psikoloji Dergisi, 9:1-11.

Erözkan A (2011) Üniversite Son Sınıf Öğrencilerinin Kaygı Düzeyini Yordayan Faktörlerin İncelenmesi. International Online Journal of Educational Sciences, 3:776-805.

Feldman RS ( 2003) Development Across the Lifespan. Prentice Hall, New Jersey.

Gençay S (2009) Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Umutsuzluk ve Yaşam Doyumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 8:380-388.

Hamamcı Z, Büyüköztürk S (2004) The İnterpersonal Cognitive Distortions Scale: Development of The Scale and İnvestigation of Its Psychometric Characteristics. Psychological Reports, 95:291-303.

Joiner TE (1995) The Price of Soliciting and Receiving Negative Feedback: Self-Verification Theory as a Vulnerability to Depression Theory. Journal of Abnormal Psychology, 104:364-372

Köroğlu E, Güleç C (1997) Psikiyatri Temel Kitabı, Cilt 1. 1`nci baskı. Hekimler Yayın Birliği, Ankara, s. 389-421.

Özmen D, Dündar PE, Çetinkaya A ve ark. (2008) Lise Öğrencilerinde Umutsuzluk ve Umutsuzluk Düzeyini Etkileyen Etkenler. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 9:8-15.

Roth D, Rehm LP (1980) Relationships Between Self-Monitoring Processes, Memory and Depression. Psychological Reports, 47:3-7.

Salmela- Aro K, Nurmi JE, Saisto J ve ark. ( 2001) Goal Reconstruction and Depressive Symptoms During the

Transition to Morherhood: Evidence From Two Cross-Logged Longitudinal Studies. Journal of Personality and Social Psychology, 81:1144–1159.

Santrock J (2010) Life Span Development. 13.Ed. McGraw Hill, USA.

Sayar K, Ak İ (2001) The Predictors of Somatization: A review. Bulletin of Clinical Psychopharmacology,11:266-271.

Seber G (1991) Beck Umutsuzluk Ölçeği'nin Geçerliği ve Güvenirliği Üzerine Bir Çalışma. Yayınlanmamış Doçentlik Tezi. Anadolu Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Bölümü, Eskişehir.

Simons AD, Garfield SL, Murphy GE (1984) The Process of Change in Cognitive Therapy and Pharmacotherapy: Changes in Mood and Cognitions. Archives of General Psychiatry, 41: 45-51.

Sübaşı G (2007) Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygıyı Yordayıcı Bazı Değişkenler, 32: 1-15.

Sprecher S, Sedikides C (1993) Gender Differences in Perceptions of Emotionality: The Case of Close Heterosexual Relationships. Sex Roles, 28:511-530.

Sunbas AG (2010) Eşlerin Birbirine Yönelik "Kontrolcü ve Bağımlı" Algıları ve Evlilik Doyumu, Editör: Tarık Solmuş, Romantik İlişkiler, Evlilik ve Ana-Baba-Çocuk İlişkileri, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Tokuç B, Evren H, Ekuklu G (2009) Edirne ve Hayrabolu Mesleki Eğitim Merkezi Öğrencilerinde Umutsuzluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri. TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 8:155-160.

Türkçapar MH (2004) Anksiyete Bozukluğu ve Depresyonun Tanısal İlişkileri, Klinik Psikiyatri, 4:12-16.

Ulusoy M, Şahin NH, Erkmen H (1998) Turkish Version of the Beck Anxiety Inventory: Psychometric Properties, Journal of Cognitive Psychotherapy 12:163–172.

*Yazışma adresi/Address for correspondence:*
e-mail: cobana@baskent.edu.tr

Alınma Tarihi: 08.02.2013 Kabul Tarihi: 12.06.2013
Received: 08.02.2013 Accepted: 12.06.2013