



## Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek ile Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişki: Problem Çözme Becerilerinin Aracılık Etkisi\*

### Relationship between University Students' Perceived Social Support and Depression Levels: Mediating Effects of Problem-Solving Skills

Yasemin YAVUZER\*\*, Güldener ALBAYRAK\*\*\*, Gökay KELDAL\*\*\*\*

• *Geliş Tarihi:* 03.11.2016 • *Kabul Tarihi:* 15.04.2017 • *Yayın Tarihi:* 31.01.2018

**ÖZ:** Üniversite birinci sınıftaki öğrencilerin üniversiteye uyum sürecinde oldukları dikkate alındığında depresyon düzeyleri, algıladıkları sosyal destek ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi, onlara sunulacak psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin planlanması açısından önem kazanmaktadır. Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkide problem çözme becerilerinin aracılık etkisini belirlemektir. Araştırmanın örneklemini Ömer Halisdemir Üniversitesinde dört fakültede ve birinci sınıfta öğrenim gören 3700 öğrenciden oranlı örnekleme yöntemiyle seçilen 319 öğrenciden oluşmaktadır. Katılımcılara Beck Depresyon Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Problem Çözme Envanteri uygulanmıştır. Veriler basit ve çoklu doğrusal regresyon analizi ile çözümlenmiştir. Ön analizde bir öğretim yılında kişisel zorluk yaşadığını belirten öğrencilerin depresyon puanlarının daha yüksek olduğu, kadınların kendilerini problem çözme konusunda daha olumlu algıladıkları bulunmuştur. Kişisel zorluk deneyiminin, algılanan problem çözme becerilerinin ve algılanan sosyal desteğin depresyonun önemli yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Ayrıca algılanan sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişkide problem çözme becerilerinin kısmen aracı olduğu saptanmıştır.

**Anahtar sözcükler:** depresyon, algılanan sosyal destek, problem çözme, kişisel zorluk deneyimi, üniversite öğrencileri.

**ABSTRACT:** Considering that first-year students are in the process of adapting to the university, examining the relationships between their depression levels, perceived social support and problem-solving skills becomes crucial in terms of planning psychological counseling and guidance services that will be offered to them. The purpose of this study is to examine the mediating role of problem-solving skills in the relationship between perceived social support and depression in university students. The study sample is comprised of 319 first-year students selected by proportional sampling method out of 3700 first-year students attending four faculties of Ömer Halisdemir University. Beck Depression Inventory, Multidimensional Scale of Perceived Social Support and Problem-Solving Inventory were administered to the participants. The data were analyzed using simple and multiple linear analysis. In the preliminary analysis, it was found that depression scores of students who stated that they had personal difficulties in an academic year were higher, and women perceived themselves positively in problem solving. It was seen that personal difficulty experience was important predictors of perceived problem-solving skills and perceived social support. Furthermore, it was determined that problem-solving skills were partial mediators in the relationship between perceived social support and depression.

**Keywords:** depression, perceived social support, problem solving, personal difficulty experience, university students.

\* Bu çalışma 4-6 Eylül 2014 tarihleri arasında "23. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı"nda sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

\*\* Doç. Dr., Ömer Halisdemir Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Niğde-TÜRKİYE. e-posta: yyavuzer@hotmail.com (ORCID: 0000-0002-3061-4615)

\*\*\* Yrd. Doç. Dr., Ömer Halisdemir Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Niğde-TÜRKİYE. e-posta: guldenere@yahoo.com (ORCID: 0000-0002-4326-7341)

\*\*\*\* Arş. Gör., Ömer Halisdemir Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Niğde-TÜRKİYE. e-posta: gokaykeldal@yandex.com (ORCID: 0000-0001-7998-0766)

## 1. GİRİŞ

Üniversite yaşamı, gençlerin kendilerini yeni ve farklı insan ilişkileri ile akademik ve sosyal çevre içinde buldukları bir dönemdir. Bu dönemde gençler bir yandan büyüme, olgunlaşma, değişme ve gelişme için yeni fırsat ve yaşantılar kazanabilirken; öte yandan akademik, kişisel ve sosyal uyum zorlukları yaşayabilirler. Çünkü pek çok öğrenci yükseköğrenimini yapmak için doğduğu ve o zamana kadar yaşadığı yerden farklı bir şehirde, tanımadığı bir arkadaş çevresinde ve ailesinden uzak bir ortamda yaşamak gibi bir takım psikososyal sorunlarla (özellikle yurt, ev arama gibi) karşı karşıya kalmaktadır (Sürücü ve Bacanlı, 2010). Ayrıca öğrenciler üniversitedeki öğrenim sisteminin getirdiği yeni akademik ortama uyum sağlama, derslerde başarılı olup olmama gibi sorunlarla da karşılaşmaktadırlar. Bu akademik, kişisel ve sosyal uyum zorlukları gençleri ruhsal açıdan etkileyebilir. Gençlerde psikososyal ve akademik işlevlerde ciddi düzeyde bozulmalara yol açan ve gelişimsel sorunların aşılmasını engelleyen ruhsal bozukluklardan biri depresyondur (Kaya, Genç, Kaya ve Pehlivan, 2007).

Olumsuz düşünceler, hayal kırıklığı, umutsuzluk ve isteksizlik ile kendini gösteren depresyon, bireyler arasında yaygın görülen psikolojik bir rahatsızlıktır (Cichetti ve Toth, 1998). Depresyon halinde hoşlanılan şeylerde azalma ve ilgi kaybı, kendini hüznü ve üzgün hissetme, kilo artışı veya kaybı, aşırı uyku hali veya uyku bozukluğu, sıkıntı, huzursuz olma, kararsızlık gibi belirtiler ortaya çıkabilir. Aynı zamanda kendini yetersiz ve değersiz hissetme, dikkat ve konsantrasyonda azalma, enerjide ve verimde azalma, tekrarlayan ölüm düşünceleri, cinsel ilgide değişme gibi durumlar depresyonda görülebilen belirtilerdir (Tarhan, 2013). Depresyon ile ilgili kuramsal yapı incelendiğinde; Beck'in formülasyonuna göre, erken yaşantılar bireyin kendisi ve dünya ile ilgili bazı temel işlevsel olmayan şemaların gelişmesine yol açar. Depresyondaki kişinin geliştirdiği olumsuz şemalar ya da inançlar, bu şemaların öğrenildiği durumlara yakından ya da uzaktan benzeyen yeni olaylarla karşılaştıklarında harekete geçerler. Dolayısıyla sorun bireyin yaşamında o şema ya da şemaları aktive eden kritik olayların oluşmasıyla başlar. Örneğin, kişisel değer yalnızca başarıya bağlıdır inancı başarısızlıkla karşılaşınca depresyona yol açabilir (Savaşır ve Yıldız, 1996). Beck'in bilişsel modelde depresyonun, kişinin yaşantıları inatçı ve negatif bir şekilde yanlış yorumlamasından kaynaklandığını belirtir. Bu yanlış yorumlamalar olumsuz bir bilişsel üçlüyü ortaya çıkarır. Bu üçlü kişinin kendisi, dünyası ve geleceği hakkındaki olumsuz görüşlerini içerir. Birey kendisini, değersiz ve yetersiz görmeye birlikte, amaçlarına ulaşmak için dünyanın engellerle dolu olduğu; gelecekte daha fazla sorunları olacağı ve her şeyin daha da kötüye gideceği yönünde karamsar bir düşünceye sahiptir (Sharf, 2014, s. 349).

Fiziksel ve ruh sağlığına yönelik tehlikelere karşı koruyucu rol oynayan faktörlerden biri sosyal destektir (Çevik, 2010; House, Umberson ve Landis, 1988; Kaplan, Cassel ve Gore, 1977; LaRocco, House ve French, 1980; Saltzman ve Holahan, 2002; Yalçın, 2015). Sosyal destek bireyin güvenebileceği ilişkiler yoluyla sosyal kaynaklardan yararlanabilme derecesidir (Yıldırım, 2010). Sosyal desteğin sağlık üzerindeki etkisi konusunda "*temel etki modeli*" ve "*tampon etki modeli*" olmak üzere iki farklı model önerilmektedir. *Temel etki modeli* sosyal destek ile sağlık arasında doğrudan bir ilişki olduğunu öne sürer. Bu modele göre sosyal destek, fiziksel sağlık ve kendini iyi hissetme üzerinde her koşulda olumlu bir etkiye sahiptir. Sosyal destekten yoksun olmanın birey üzerinde olumsuz etki yaratacağı savunulmaktadır (Cohen, 1998, 2004). Viswesvaran, Sanchez ve Fisher (1999) sosyal destek ve stres arasında negatif bir ilişki olabileceği gibi pozitif bir ilişki de olabileceğini belirtmektedirler. Diğer bir deyişle birey için sosyal destek az olduğunda stres artacaktır ya da birey stres ile karşılaştığında destek sağlayıcılar harekete geçecek ve sosyal desteği artıracaklardır. *Tampon etki modeline* göre ise, sosyal desteğin en önemli işlevi stres verici yaşam olaylarının yarattığı olumsuz etkiyi azaltarak bireylerin ruh sağlığını korumaktır. Sosyal desteğe sahip olmamanın stres verici yaşam olaylarıyla karşılaşmadığı sürece birey üzerinde olumsuz herhangi bir etkisi yoktur. Bir başka

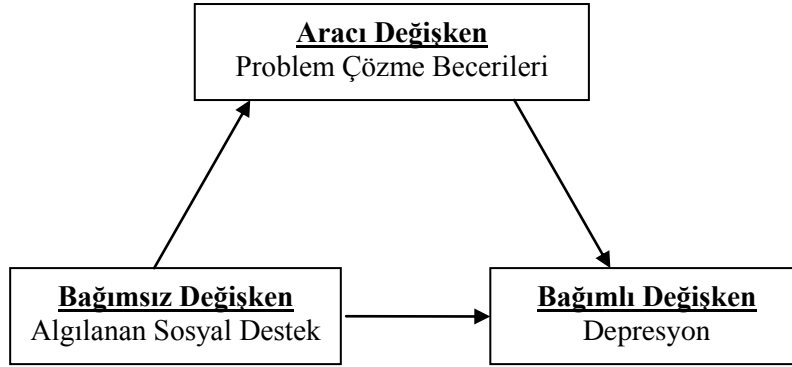
deyişle, bu modele göre sosyal destek günlük yaşamda karşılaşılan zorluklara karşı bir başa çıkma stratejisi olarak hizmet etmektedir (Cohen, 1998, 2004). Dolayısıyla sosyal destek fiziksel ve ruh sağlığına yönelik tehlikelere karşı koruyucu bir rol üstlenmektedir. Bireyin sahip olduğu sosyal destek kaynakları stres verici yaşam olaylarının oluşumunu önleyerek fiziksel ve psikolojik hastalık riskini ortadan kaldırmaktadır (Patterson, 1992; aktaran, Terzi, 2008). Sosyal destek ile ilgili çalışmaların sonuçları, huzurevinde kalan yaşlılarda (Aksüllü ve Doğan, 2004), ergenlerde (Şahin Baltacı ve Karataş, 2015; Elmacı, 2006; Sayar, 2006) ve üniversite öğrencilerinde (Eldeleklioğlu, 2006; Doğan, 2008) algılanan sosyal destek arttıkça depresyon düzeyinde azalma olduğu yönündedir.

Sosyal desteğin yanı sıra problem çözme becerilerinin de ruh sağlığı üzerindeki etkisi birçok çalışma ile vurgulanmış bir konudur (Çam ve Tümkaya, 2008; Steiner, Erickson, Hernandez ve Pavelski, 2002; Tezel ve diğerleri, 2009; Vatan ve Dağ, 2009). Problem çözme, bir sorunu çözmek için önceki yaşantılar aracılığıyla öğrenilen kuralların basit biçimde uygulanmasının ötesine giderek yeni çözüm yolları bulabilme olarak tanımlanmaktadır (Korkut, 2002). Gülşen'e (2008) göre, problem çözme insan yaşamının tümünde etkili olan, basitten karmaşığa bütün olaylarda yer bulan önemli bir yaşam becerisidir. İnsan bu beceri sayesinde hayatına olumlu veya olumsuz yön vermektedir. Senemoğlu'na (2012) göre, problem çözme becerisi bireyin içinde bulunduğu çevreye uyum sağlamasına yardımcı olur. İnsanların yaşadıkları çevreye uyum sağlayabilmeleri için problem çözme becerilerine sahip olmaları gerekmektedir. D'Zurilla ve Nezu (1990) problem çözenin; (1) problemle yüz yüze gelme, (2) problemi tanımlama, (3) çözüm için seçenekler üretme (4) seçeneklerin sonuçlarını değerlendirerek karar verme ve (5) kararı uygulamaya koyma ve sonuçları değerlendirme gibi basamaklardan oluştuğunu belirtmektedirler (aktaran, Güçray, 2001). Çalışmalar, depresif bireylerin kişilerarası ya da sosyal problemleri etkili olarak çözme becerilerinde eksiklikler olduğunu göstermektedir (Nezu ve Ronan, 1985; aktaran, Tümkaya ve İflazoğlu, 2000). Bu nedenle birçok çalışmada insanların karşılaştıkları sorunlar karşısında problem çözme stratejilerini öğrenmelerini amaçlayan (Eskin, 2011) ve bilişsel-davranışçı bir müdahale olan sorun çözme terapisinin depresif belirtileri azaltmada oldukça etkili olduğu belirtilmektedir (Bell ve D'Zurilla, 2009). Ayrıca, algılanan sosyal destek ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda, algılanan sosyal destek arttıkça problem çözme becerisi algısının da olumlu yönde arttığı bulgusuna ulaşılmıştır (Okanlı, Tortumoğlu ve Kırpınar, 2003; Ünüvar, 2003).

Yukarıda sözü edilen çalışmaların sonuçlarından, sosyal destek algısının hem problem çözme becerileri ile hem de depresyonla ilişkili olduğu yönünde bir görünüm ortaya çıkmaktadır. Bunun dışında, problem çözme becerileri ile depresyon arasındaki ilişki de göz önünde bulundurulduğunda, problem çözme becerilerinin sosyal destek algısı ile depresyon arasındaki ilişkide aracı rolünün olabileceği düşünülebilir. Başka bir deyişle, sosyal destek algısı yüksek üniversite öğrencilerinin kendilerini problem çözme konusunda daha olumlu algılayacakları bunun da depresyon düzeylerini azaltacağı düşünülmektedir. Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklem kullanarak bir model değerlendirilmiştir. Model üç yapı içermektedir: *algılanan sosyal destek*, *problem çözme becerileri* ve *depresyon*. Söz konusu değişkenlerin birlikte çok az ele alınmış olması bu araştırmanın çıkış noktalarından birisidir. Araştırmanın bu içeriği ile hem alanda az olan çalışmaları desteklemesi, hem de bulgularının alanda yeni çalışmalara kaynak oluşturması açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca üniversite birinci sınıfta öğrenimlerini sürdüren öğrencilerin üniversiteye uyum sürecinde oldukları dikkate alındığında depresyon düzeyleri, algıladıkları sosyal destek ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi onlara sunulacak psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin planlanması açısından önem kazanmaktadır. Bu bağlamda, bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile

depresyon düzeyleri arasındaki ilişkide problem çözme becerilerinin aracılık etkisini belirlemektir. Aracılık etkisini test etmek üzere geliştirilmiş hipotezler aşağıda sunulmuştur:

- (1) Algılanan sosyal destek ve depresyon arasında anlamlı ve negatif bir ilişki vardır.
- (2) Algılanan sosyal destek ve problem çözme becerileri (yetersizlik algısı) arasında anlamlı ve negatif bir ilişki vardır.
- (3) Problem çözme becerileri (yetersizlik algısı) ve depresyon arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki vardır.
- (4) Problem çözme becerilerinin (yetersizlik algısı) algılanan sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişkide aracılık etkisi vardır.



*Şekil 1. Öngörülen aracı modeldeki ilişkiler*

## 2. YÖNTEM

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkide problem çözme becerilerinin aracılık etkisini incelemeye yönelik ilişkisel ve nicel bir çalışmadır.

### 2.1. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu Ömer Halisdemir Üniversitesinde dört fakültede ve birinci sınıfta öğrenim gören 3700 öğrenciden tabakalı örnekleme yöntemiyle seçilen 319 öğrenciden oluşmaktadır. Öğrencilerin 73'ü (%22.9) eğitim, 62'si (%19.4) fen-edebiyat, 57'si (%17.9) mühendislik, 68'i (%21.3) iktisadi ve idari bilimler fakültesi ve 59'u (%18.5) sağlık yüksek okulu öğrencisidir. Öğrencilerin 176'sı (%55.2) kadın, 143'ü (%44.8) erkektir. Kişisel bilgi formunda, bir akademik yılda kişisel zorluk yaşadığını 225 öğrenci belirtmiştir. Bu öğrencilerden 150'si de (%66) bir arkadaşından yardım aldığını belirtmiştir.

### 2.2. Veri Toplama Araçları

#### 2.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Öğrencilerin cinsiyetleri ve bir akademik yılda kişisel zorluk yaşayıp yaşamadıklarının sorulduğu ve bu soruya yanıtları evet ise arkadaşlarınızdan yardım alıp almadıklarının sorulduğu üç bölümden oluşmaktadır.

#### 2.2.2. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ)

ÇBASDÖ, Zimmet, Dahlem, Zimet ve Farley (1988) tarafından geliştirilmiş, Eker ve Arkar (1995) tarafından Türkçe uyarlaması yapılmış ve Eker, Arkar ve Yaldız (2001) tarafından tekrar gözden geçirilerek geçerlik-güvenirlilik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı üç örnekleme tüm alt boyutlar için 0.80 ile 0.95 arasında değişmektedir. Yapılan faktör analizi

sonucunda 12 madde özdeğeri 1'den büyük 3 faktör altında toplanmıştır. ÇBASDÖ, 12 maddeden ve üç alt boyuttan oluşan bir ölçektir. Bunlar; aile, arkadaş ve özel bir insandır. Her madde 7-aralıklı bir ölçek kullanılarak derecelendirilmiştir. Bu çalışmada, her alt ölçekteki dört maddenin puanlarının toplanması ile alt ölçek puanı elde edilmiş ve bütün alt ölçek puanlarının toplanması ile de ölçeğin toplam puanı elde edilmiştir. Elde edilen puanın yüksek olması algılanan sosyal desteğin yüksek olduğunu ifade etmektedir. Bu çalışma kapsamında ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0.80 olarak bulunmuştur.

### 2.2.3. Problem Çözme Envanteri (PÇE)

Bireyin problem çözme becerileri konusunda kendini algılayışını ölçmek üzere Heppner ve Peterson (1982) tarafından geliştirilen PÇE'nin, Türkçe uyarlaması Şahin, Şahin ve Heppner (1993) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.88, testi yarıya bölme ile elde edilen güvenirlik katsayısı ise 0.81 olarak bulunmuştur. PÇE 35 maddeden oluşan 6'lı Likert tipi bir ölçektir. Değerlendirmeye ölçeğin özelliği gereği 32 madde alınmaktadır. Yapılan Faktör analizi sonucunda ölçeğin aceleci yaklaşım, düşünen yaklaşım, kaçınan yaklaşım, değerlendirici yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve planlı yaklaşım olmak üzere 6 faktörden oluştuğu bulunmuştur. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 32, en yüksek puan 192'dir. Ölçekten alınan puanların yüksekliği, bireyin problem çözme becerileri konusunda kendini yetersiz olarak algıladığını gösterir. Bu çalışmada toplam puanlar kullanılmıştır. Bu çalışma kapsamında ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0.87 olarak bulunmuştur.

### 2.2.4. Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ)

Beck ve arkadaşları tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlaması Hisli (1988) tarafından yapılan ölçek 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin dört alt boyutu (Performansta Bozulma, Kişinin kendine yönelik olumsuz duyguları, Somatik rahatsızlıklar, Suçluluk duyguları) bulunmaktadır. Bu çalışmada toplam puanlar kullanılmıştır. Hisli, ölçeğin yarıya bölme güvenirliği katsayısını 0.74 olarak, ölçüt bağımlı geçerliğini ise 0.63 olarak hesaplamıştır (Savaşır ve Şahin, 1997: 29). Bu çalışma kapsamında ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0.80 olarak bulunmuştur.

## 2.3. Verilerin Çözümlemesi ve İşlem

Veriler basit, çoklu doğrusal ve hiyerarşik regresyon analizi ile çözümlenmiştir. Ön analizlerde t testi kullanılmıştır. Ayrıca, algılanan sosyal destek ile depresyon arasındaki ilişkide algılanan problem çözme becerilerinin aracılık etkisi Baron ve Kenny'nin (1986) öne sürdüğü koşullar doğrultusunda incelenmiştir. Bu koşullar şunlardır: (1) İki değişken – sosyal destek ve depresyon - anlamlı bir şekilde ilişkili olmalıdır. (2) Önerilen aracı değişken -algılanan problem çözme becerileri - bu iki değişkenle ilişkili olmalıdır. (3) Aracı değişken kontrol edildiğinde iki değişken arasındaki ilişkinin miktarında azalma olmalıdır. Beta ( $\beta$ ) değerlerindeki azalma miktarının anlamlılık düzeyi Sobel testi kullanılarak değerlendirilmiştir. Veri analizinde veriler aykırı değer açısından incelenmiş Mahalanobis uzaklık değerine sahip olan aykırı değerlerin yer aldığı 7 gözlem veri setinden çıkarılmış ve 319 veri ile analizler yapılmıştır. Analizden önce regresyon analizinin varsayımları test edilmiştir. Analizler yapılmadan önce verilerin normal dağılıma uygunluğu çarpıklık ve basıklık değerleri incelenerek test edilmiştir. ÇBASDÖ, PÇE ve BDÖ'den elde edilen puanların dağılımı tüm bağımsız değişkenler için çarpıklık ve basıklık değerleri açısından incelenmiştir. Çarpıklık değerleri -1.120 ile 0.637 arasında, basıklık değerleri de -0.302 ile 1.056 arasında değişmektedir. Basıklık ve çarpıklık katsayılarının ideal olarak +1 ve -1 arasında olmasının arzulandığı, ancak +2 ve -2 arasındaki değerlerin de kabul edilebilir olduğu belirtilmektedir (Karatlı, 2006). Puanların çarpıklık ve basıklık katsayılarının  $\pm 1$  sınırları içerisinde bulunması, puanların normalden aşırı sapma göstermediği şeklinde yorumlanabilir. Otokorelasyonu test etmede Durbin-Watson katsayısı kullanılmıştır. Durbin-Watson değerleri 1.88 ile 1.98 arasında değişmektedir. Tolerans değerleri 0.97 ile 1.00 arasında

ve VIF değerleri de 1.00 ile 1.45 arasında bulunmuştur. Böylece 0'a yaklaşan tolerans ve 5'ten büyük VIF değerinin olmayışı nedeniyle veri setinde çoklu bağlantının bulunmadığı kabul edilmiştir. Ayrıca, metodolojik literatürde belirtildiği gibi, yordayıcı değişkenler arasındaki korelasyon katsayılarının 0.90 ve üzeri (Tabachnick ve Fidell, 2001, s.84), 0.80 ve daha yüksek (Stevens, 2002, s.93) olması çoklu bağlantı probleminin işaretidir. Bu çalışmada yordayıcı değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları -0.26 ile 0.33 arasında değişmektedir (Tablo 2).

### 3. BULGULAR

#### 3.1. Ön analiz

*Kişisel zorluk deneyimi farklılıkları:* Öğrencilerin kişisel zorluk deneyimlerine göre PÇE puanları (Ort.  $\pm$  SS<sub>evet</sub> = 87.94  $\pm$  23.59; Ort.  $\pm$  SS<sub>hayır</sub> = 84.96  $\pm$  22.15;  $t_{(317)} = 0.91$ ,  $p=0.36$ ) ve ÇBASDÖ (Ort.  $\pm$  SS<sub>evet</sub> = 62.02  $\pm$  13.51; Ort.  $\pm$  SS<sub>hayır</sub> = 65.09  $\pm$  14.67;  $t_{(317)} = -1.59$ ,  $p=0.11$ ) puanları farklılık göstermemektedir. Öğrencilerin BDÖ puanları ise (Ort.  $\pm$  SS<sub>evet</sub> = 14.15  $\pm$  8.31; Ort.  $\pm$  SS<sub>hayır</sub> = 11.43  $\pm$  7.66;  $t_{(317)} = 2.37$ ,  $p=0.01$ ) kişisel zorluk deneyimlerine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Bu bulgulara göre kişisel zorluk yaşadığını belirten öğrencilerin depresyon puanlarının daha yüksek olduğu söylenebilir (Tablo 1).

*Cinsiyet farklılıkları:* Bulgular, öğrencilerin ÇBASDÖ puanları (Ort.  $\pm$  SS<sub>kadın</sub> = 63.34  $\pm$  13.57; Ort.  $\pm$  SS<sub>erkek</sub> = 61.76  $\pm$  14.03;  $t_{(317)} = -1.017$ ,  $p=0.31$ ) ve BDÖ (Ort.  $\pm$  SS<sub>kadın</sub> = 13.88  $\pm$  7.26; Ort.  $\pm$  SS<sub>erkek</sub> = 13.27  $\pm$  9.33;  $t_{(317)} = -0.65$ ,  $p=0.51$ ) puanları arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir. Öğrencilerin PÇE puanları ise (Ort.  $\pm$  SS<sub>kadın</sub> = 84.55  $\pm$  19.74; Ort.  $\pm$  SS<sub>erkek</sub> = 90.79  $\pm$  26.72;  $t_{(317)} = 2.39$ ,  $p=0.01$ ) cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir. Bu bulgulara göre kadınların kendilerini problem çözme konusunda daha olumlu algıladıkları söylenebilir (Tablo 1). Ayrıca, kişisel zorluk deneyimi ile cinsiyet arasında ilişki bulunmamıştır ( $\chi^2_{(1)} = 0.42$ ,  $p = 0.51$ ).

**Tablo 1: Kişisel zorluk deneyimi ve cinsiyet farklılıklarına ilişkin analiz sonuçları**

	Kişisel zorluk deneyimi		$t_{(317)}$	Cinsiyet		$t_{(317)}$
	Yaşayan	Yaşamayan		Kadın	Erkek	
	Ort. $\pm$ Ss	Ort. $\pm$ Ss		Ort. $\pm$ Ss	Ort. $\pm$ Ss	
PÇE	87.94 $\pm$ 23.59	84.96 $\pm$ 22.15	0.91	84.55 $\pm$ 19.74	90.79 $\pm$ 26.72	2.39*
ÇBASDÖ	62.02 $\pm$ 13.51	65.09 $\pm$ 14.67	-1.59	63.34 $\pm$ 13.57	61.76 $\pm$ 14.03	-1.02
BDÖ	14.15 $\pm$ 8.31	11.43 $\pm$ 7.66	2.37*	13.88 $\pm$ 7.26	13.27 $\pm$ 9.33	-0.65

\* $p < 0.01$ , BDÖ= Beck Depresyon Ölçeği, PÇE= Problem Çözme Envanteri, ÇBASDÖ= Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği.

#### 3.2. Değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları

Ön analizde PÇE puanlarının cinsiyete göre, BDÖ puanlarının kişisel zorluk deneyimlerine göre anlamlı farklılık göstermesi nedeniyle hem zero-order hem de kısmi (partial) korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 2'de verilmiştir

**Tablo 2: Değişkenler arasındaki Zero-Order ve Kısmi (partial) korelasyon katsayıları\* (n=319)**

Değişkenler	Ort. $\pm$ Ss	BDÖ	PÇE
BDÖ	13.60 $\pm$ 8.24	1.00	
PÇE	87.34 $\pm$ 23.30	0.33** (0.33**)	1.00
ÇBASDÖ	62.63 $\pm$ 13.78	-0.26** (-0.26**)	-0.28** (-0.27**)

\* Kişisel zorluk deneyimi ile cinsiyet değişkeni kontrol edildikten sonra elde edilen kısmi (partial) korelasyon katsayısı parantez içinde ve italik olarak verilmiştir.

\*\* $p < 0.001$ , BDÖ= Beck Depresyon Ölçeği, PÇE= Problem Çözme Envanteri, ÇBASDÖ= Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği.

Analiz sonuçları BDÖ ile PÇE puanları arasında ( $r= 0.33, p< 0.001$ ) pozitif yönde ve BDÖ ile ÇBASDÖ puanları arasında ( $r= -0.26, p< 0.001$ ) negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Ayrıca PÇE ile ÇBASDÖ puanları arasında ( $r= -0.28, p< 0.001$ ) negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

### 3.3. Depresyonun yordayıcıları olarak kişisel zorluk deneyimi, algılanan problem çözme becerileri ve algılanan sosyal destek

Kişisel zorluk deneyimi (KZD), algılanan problem çözme becerileri ve algılanan sosyal desteğin depresyon üzerindeki etkilerini incelemek amacı ile bir dizi basit ve çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Ön analizde PÇE puanlarının cinsiyete göre, BDÖ puanlarının kişisel zorluk deneyimlerine göre anlamlı farklılık göstermesi nedeniyle her analizde ilk blokta cinsiyet ve KZD kontrol değişkeni olarak girilmiştir. Cinsiyet değişkeninde kız kategorisi, kişisel zorluk deneyimi değişkeninde iki kategoriden hayır kategorisi "0" olarak kodlanmış ve kukla (dummy) değişken olarak tanımlandıktan sonra regresyon analizlerine dahil edilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 3'de verilmiştir.

**Tablo 3: Regresyon Analizi Sonuçları**

		<i>R</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>F</i>	$\beta$	<i>t</i>
Cinsiyet		0.14	0.02	2.97*	-0.04	-0.57
KZD					0.13*	2.35*
Cinsiyet	BDÖ (bağımlı değişken)	0.35	0.13	15.03**	-0.07	-1.44
KZD					0.11*	2.12*
PÇE					0.33**	6.19**
Cinsiyet	BDÖ (bağımlı değişken)	0.29	0.08	9.45**	-0.05	-0.87
KZD					0.11*	1.98*
ÇBASDÖ					<b>-0.26**</b>	<b>-4.69**</b>
Cinsiyet	BDÖ (bağımlı değişken)	0.39	0.16	14.38**	-0.08	1.54
KZD					0.09	1.89
PÇE					0.28**	5.18**
ÇBASDÖ					<b>-0.18**</b>	<b>-3.32**</b>
Cinsiyet	PÇE (bağımlı değişken)	0.30	0.09	10.50**	0.12*	2.21*
KZD					0.03	0.59
ÇBASDÖ					-0.27**	-4.92**

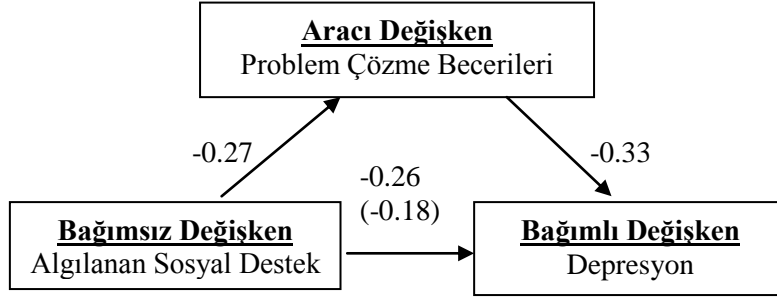
$p<0.05$ , \*\* $p<0.001$ , KZD= Kişisel zorluk deneyimi, ÇBASDÖ= Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, PÇE= Problem Çözme Envanteri, BDÖ= Beck Depresyon Ölçeği.

Analiz sonuçları iki değişkenin (cinsiyet ve kişisel zorluk deneyimi) etkisi kontrol edildiğinde, algılanan sosyal destek ( $R^2 = 0.08, \beta= -0.26, p<0.001$ ) ve algılanan problem çözme becerilerinin ( $R^2 = 0.13, \beta= 0.33, p<0.001$ ) depresyonun toplam varyansına katkısının anlamlı olduğunu göstermektedir. Ayrıca, algılanan sosyal destek ve algılanan problem çözme becerilerinin birlikte ( $R^2 = 0.16, F= 14.38, p<0.001$ ) depresyonun toplam varyansına katkıları istatistiksel olarak anlamlıdır.

### 3.4. Algılanan sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişkide algılanan problem çözme becerilerinin aracı rolü

Analiz sonuçlarına göre algılanan sosyal desteğin depresyonu ( $\beta= -0.26, p<0.001$ ) ve algılanan problem çözme becerilerini ( $\beta= -0.27, p<0.001$ ) negatif ve anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Aynı zamanda algılanan problem çözme becerileri ile birlikte ele alındığında, algılanan sosyal destek ile depresyon arasındaki ilişki miktarında azalma olduğu ( $\beta=-0.18, p<0.001$ ) görülmektedir (Tablo 3 ve Şekil 2). Bu durum algılanan sosyal destek ile depresyon

arasındaki ilişkide algılanan problem çözme becerilerinin kısmen aracı olduğuna (*Sobel*  $z = -2.66$ ,  $p = 0.003$ ) işaret etmektedir.



**Şekil 2.** Algılanan sosyal destek ile depresyon arasındaki ilişkide algılanan problem çözme becerilerinin aracı rolü

#### 4. TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkide problem çözme becerilerinin aracılık etkisi incelenmiştir. Ön analizde bir öğretim yılında kişisel zorluk yaşadığını belirten öğrencilerin depresyon puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Julal (2013), kişisel zorluk deneyiminin stresin anlamlı yordayıcısı olmamasına karşın, kişisel zorluk yaşayan üniversite öğrencilerinin öğrenci destek hizmetlerini kullanma olasılıklarının daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Stres verici yaşam olayları ve depresyon arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda, yaşam olaylarının stres verici etkileri ile depresyon için önemli bir risk faktörü olduğu belirtilmektedir (Algül ve diğerleri, 2009; Eskin, Akoğlu ve Uygur, 2009). Diğer taraftan, stresli yaşam olayı ile karşılaşan herkesin depresif belirtiler göstermediği, depresyona neden olan şeyin bu olaylarla baş etme güç ve becerilerdeki yetersizlikler olduğu vurgulanmaktadır (Josepho ve Plutchik 1994). Ön analiz sonuçlarından diğeri, kadınların kendilerini problem çözme konusunda daha olumlu algıladıklarıdır. Problem çözme konusunda yapılan araştırmaların bir kısmı problem çözme becerisi açısından cinsiyetler arasında fark olmadığı (Deniz, Arslan ve Hamarta, 2002; Johnson ve Johnson 2004; Taylan, 1990; Tümkaya ve İflazoğlu, 2000), bir kısmı ise kadınların problem çözme becerilerinin daha yüksek olduğu (Goldstein 1999; Korkut 2002; Owens, Daly, ve Slee, 2005; Ünivar 2003; Yavuzer, Karataş ve Gündoğdu, 2013) yönündedir. Bu çalışmada kadın ve erkeklerin algılanan sosyal destek ve depresyon puanlarının farklı olmadığı bulunmuştur. Depresyon yazınında cinsiyet farklılıklarını inceleyen araştırmalarda farklı sonuçlar elde edilmiştir. Bazı çalışmalarda erkeklerin depresyon düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu (örneğin Tuzcuoğlu ve Korkmaz, 2001), bazı çalışmalarda kadınların depresyon düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu (örneğin Yücel, et.al., 2002), bazı çalışmalarda ise cinsiyetin depresyon düzeyinde bir farklılık oluşturmadığı (örneğin Donnelly, Renk, Sims ve McGuire, 2011; Ören ve Gençdoğan, 2007; Yavuzer ve Karataş, 2017) bulunmuştur.

Algılanan sosyal desteğin depresyonun negatif yordayıcısı olduğu bu çalışmanın diğer bulgularından biridir. Bu beklenen bir sonuçtu. Önceki araştırma bulguları da sosyal desteğin fiziksel ve psikolojik sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir (Cohen, 1998, 2004; House ve diğerleri, 1988; Kaplan ve diğerleri, 1977; LaRocco ve diğerleri, 1980;



Saltzman, ve Holahan, 2002). Cohen (1998, 2004), sosyal desteğin, her koşulda fiziksel sağlık ve kendini iyi hissetme üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu, sosyal destekten yoksun olmanın birey üzerinde olumsuz etki yaratacağını belirtmektedir. Diğer taraftan sosyal desteğin en önemli işlevi stres verici yaşam olaylarının yarattığı olumsuz etkiyi azaltarak bireylerin ruh sağlığını korumak olduğu, sosyal destekten yoksun olmanın stres verici yaşam olaylarıyla karşılaşmadığı müddetçe birey üzerinde olumsuz etkisi olmayacağı belirtilmektedir (Cohen, 1998, 2004). Sosyal destek ile ilgili üniversite öğrencileriyle Türkiye’de yapılan çalışmalarda da algılanan sosyal destek arttıkça depresyon düzeyinde azalma olduğu bulunmuştur (Eldeleklioğlu, 2006; Doğan, 2008). Ayrıca algılanan sosyal destek arttıkça problem çözme becerisi algısının da olumlu yönde arttığı bulgusuna ulaşan çalışmalar da bu bulguyu destekler niteliktedir (Korkut, 2002; Okanlı ve diğerleri, 2003; Ünivar, 2003)

Bu çalışmanın bulgularından bir diğeri de, algılanan problem çözme becerilerinin depresyonun önemli bir yordayıcısı olduğudur. İlgili yazında depresif bireylerin kişilerarası ya da sosyal problemleri etkili olarak çözme becerilerinde eksiklikler olduğu belirtilmektedir (Nezu ve Ronan, 1985; aktaran, Tümkaya ve İflazoğlu, 2000). Tezel ve diğerleri (2009) çalışmalarında depresyon düzeyi düşük olan hemşirelik öğrencilerin problem çözme becerilerinin, depresyon düzeyi yüksek olan öğrencilere göre daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca çalışmalar, problem çözme becerisi ile ruh sağlığı arasında çok yakın ilişki olduğunu göstermektedir (Çam ve Tümkaya, 2008; Steiner ve diğerleri, 2002; Tezel ve diğerleri, 2009; Vatan ve Dağ, 2009). Vatan ve Dağ (2009), çalışmalarında yapıcı olmayan problem çözme yönelimi içinde yer aldığı düşünülen yaklaşımları daha çok kullanmanın, psikopatoloji belirtilerinin önemli yordayıcıları olabileceği sonucuna varmışlardır. Çam ve Tümkaya, (2008) ise psikolojik danışmaya başvuran üniversite öğrencilerinin kişilerarası problem çözmeyle ilgili olumsuz özellikleri ölçen alt ölçeklerde diğerlerine göre daha yüksek puanlar aldıklarını bulmuşlardır. Dolayısıyla depresyon ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların sonuçları bu araştırmanın bulgularıyla örtüşmektedir.

Elde edilen önemli bulgulardan diğeri de algılanan sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişkide problem çözme becerilerinin kısmen aracı olduğudur. Bu sonuç, üniversite öğrencilerinde sosyal destek algısı arttıkça kendilerini problem çözme konusunda daha olumlu algıladıklarını, bunun da depresyon düzeyini azalttığını göstermektedir. Yukarıdaki açıklamalardan da anlaşılacağı gibi algılanan problem çözme becerisindeki yeterli olumlu duyguların oluşması ve sıkıntılarının hafifletilmesi ile ilgilidir. Problem çözme becerilerindeki yetersizlik algısı ise olumsuz psikolojik uyum ve psikopatoloji ile yakından ilişkilidir. Ayrıca Londahl, Tverskoy ve D’Zurilla (2005), probleme negatif yönelimin de fonksiyonel olmayan bir problem yönelimi olduğunu belirtmektedirler. Bu yönelim sorunu psikolojik, sosyal, ekonomik olarak kişiyi olumsuz etkileyen önemli bir tehdit olarak görme, kişinin kendi kişisel yeteneğiyle problemi başarılı bir şekilde çözeceğine güvenmeme ve kolay düş kırıklığına uğrama eğilimlerini içermektedir (aktaran, Bedel, 2011). Bell ve D’Zurilla (2009), depresyon tedavisinde kullanılan problem çözme terapisi programının sorun tanımlama ve formülasyon, alternatiflerin üretilmesi, karar verme, çözümün uygulanması ve doğrulanması gibi problem çözme becerileri eğitimini içermesi durumunda daha etkili olduğunu belirtmektedir. Bireylerin yaşamlarında kendilerine değer verildiği, özen gösterildiği, ihtiyaç duyulduğunda yardım isteyebilecek insanların var olduğunu gösteren bir genel yargı (Karadağ, 2007) olan sosyal destek algısı, kişinin çaresizlik duygusunu azaltmakta ve problemlerle başa çıkma konusunda kendine olan güvenini artırmaktadır. Birey sorunlarla başa çıkamadığı zamanlarda ailesinden, arkadaşlarından ya da diğer kişilerden yeterli destek alarak engelleri aşabilir. Tampon etki modeline göre, sosyal desteğin en önemli işlevi stres verici yaşam olaylarının yarattığı olumsuz etkiyi azaltarak bireylerin ruh sağlığını korumaktır (Cohen, 2004). Bu görüşe göre, sosyal destek psikolojik sağlığı doğrudan etkilemez. Kişinin strese maruz kalması durumunda bir bariyer gibi davranarak psikolojik rahatsızlık riskini azaltır (Dalgard, Bjørk ve Tambs, 1995).

Özetle sosyal destek bireylere, stres verici yaşam olayları ya da sorunlarla karşılaştığında problem çözme becerilerini artırarak depresyona karşı koruyucu ve tampon etkisiyle yardımcı olmaktadır.

Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal destek-depresyon-algılanan problem çözme becerileri arasında karşılıklı etkileşimden söz edilebilir. Bu çalışmanın bulguları, kişisel zorluk deneyiminin, algılanan problem çözme becerilerinin ve algılanan sosyal desteğin depresyonun önemli yordayıcıları olduğunu ortaya koymuştur. Dolayısıyla üniversite öğrencilerinin yaşadıkları zorluklarla baş edebilmeleri için sosyal destek sistemlerinin harekete geçirilmesi ve güçlendirilmesine yönelik psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri sunulabilir. Üniversite yaşamının ilk yılında akademik, sosyal ya da kişisel bir güçlükle karşılaşan öğrencilerin akademik danışmanların ve öğrenci destek birimlerinin yanı sıra başvuru kaynaklarından biri de akranlarıdır. Çalışmanın örnekleminde yer alan ve bir akademik yılda kişisel zorluk yaşadığını belirten öğrencilerin %66'sı, bir arkadaşından yardım aldığını belirtmiştir. Bu bağlamda öğrenimine yeni başlayan öğrencilerin, üniversitenin akademik, sosyal ve kültürel yaşamına uyum sağlamalarını kolaylaştırmak amacıyla bir akran destek ve dayanışma programı olan "Akran Rehberliği" çalışmaları yapılabilir. Çalışmanın bulguları aynı zamanda sosyal destek algısının problem çözme becerileri konusunda yeterli algısını artırdığını ve bu sayede depresyon düzeyini azalttığını göstermiştir. Bu yüzden, sosyal destek sistemlerinin harekete geçirilmesi ve güçlendirilmesine yönelik çalışmaların yanı sıra problem çözme becerilerini artıracak psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri planlanabilir. Etkili problem çözme yolları yaşantılar sonucu öğrenildiği için etkili problem çözme becerileri konusunu içeren psiko-eğitim ya da sorun/problem çözme terapisi grup çalışmaları gerçekleştirilebilir. Araştırmanın sınırlılıklarından birisi çalışma grubunun depresyon tanısı almamış birinci sınıf üniversite öğrencilerinden oluşmasıdır. İleride depresyon tanısı almış örneklem grubunu da ele alan bir model üzerinde çalışarak mevcut durumu inceleyen araştırmalar yapılabilir.

## 5. KAYNAKLAR

- Akşüllü, N. ve Doğan, S. (2004). Huzurevinde ve evde yaşayan yaşlılarda algılanan sosyal destek etkenleri ile depresyon arasındaki ilişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 5(2), 76-84.
- Algül, A., Özşahin, A., Ateş, M. A., Başoğlu, C., Semiz, Ü. B., Ebrinç, S., Doruk, A., Perdecı, Z. ve Çetin, M. (2009). Menopoz dönemi depresyonu ile geçirilmiş depresyon, aile öyküsü ve yaşam olayları ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Bülteni*, 19, 247-249.
- Baron R. M. & Kenny D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Bedel, A. (2011). *Kişiler arası sorun çözme beceri eğitiminin ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarına etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Bell, A. C. & D'Zurilla, T. J. (2009). Problem-solving therapy for depression: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 29, 348-353.
- Cicchetti, D. & Toth, S. (1998). The development of depression in children and adolescents. *American Psychologist*, 53, 221-241.
- Cohen, S. (1998). Psychosocial models of the role of social support in the etiology of physical disease. *Health Psychology*, 7(3), 269.
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American Psychologist*, 59(8), 676.
- Çam, S. ve Tümkaya, S. (2008). Psikolojik danışma için başvuran ve başvurmayan üniversite öğrencilerinin kişilerarası problem çözme becerileri. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 48-56.
- Çevik N. (2010) *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordayan bazı değişiklikler*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Dalgard, O. S., Bjørk, S. & Tambs, K. (1995). Social support, negative life events and mental health. *British Journal of Psychiatry*, 166, 29-34.

- Deniz, M. E., Arslan, C. ve Hamarta, E. (2002). Lise öğrencilerinin problem çözme becerilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 31, 374-389.
- Doğan, T. (2008). Psikolojik belirtilerin yordayıcısı olarak sosyal destek ve iyilik hali. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 30-44.
- Donnelly, R., Renk, K., Sims, V.K. & McGuire, J. (2011). The relationship between parents' and children's automatic thoughts in a college student sample. *Child Psychiatry and Human Development*, 42, 197-218.
- Eker D. ve Arkar H. (1995). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği'nin faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 34, 45-55.
- Eker, D., Arkar, H. ve Yaldız, H. (2001). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 17-25.
- Eldeleklioğlu, J. (2006). Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 6(3), 727-52.
- Elmacı, F. (2006). The role of social support on depression and adjustment levels of adolescents having broken and unbroken families. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 6(2), 421-431.
- Eskin, M., Akoğlu, A. ve Uygur, B. (2009). Ayaktan tedavi edilen psikiyatri hastalarında travmatik yaşam olayları ve sorun çözme becerileri: İntihar davranışıyla ilişkisi, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(4), 266-275.
- Eskin, M. (2011). *Sorun çözme terapisi*. İkinci Baskı, Ankara: HYB Yayıncılık.
- Goldstein S. B. (1999) Construction and validation of a conflict communication scale. *Journal of Applied Social Psychology*, 29(9), 1803-1832.
- Güçray, S. S. (2001). Ergenlerde karar verme davranışlarının öz saygı ve problem çözme becerileri algısı ile ilişkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(8), 106-121.
- Gülşen, D. (2008). *Farklı lig düzeyinde oynayan futbolcuların oynadıkları mevkilere, öğrenim durumu ve spor yaşlarına göre problem çözme becerilerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- Heppner P. P. & Petersen, C. H. (1982). The development and implications of a personal problem solving inventory. *Journal of Counselling Psychology*, 29, 66-75.
- Hisli N. (1988). Beck depresyon envanterinin geçerliği üzerine bir çalışma. *Psikoloji Dergisi*; 6, 118-126.
- House, J.S., Umberson, D., & Landis, K.R. (1988). Structures and processes of social support. *Annual Review of Sociology*, 14, 239-318.
- Johnson, D. W. & Johnson, R. T. (2004). Implementing the teaching students to be peacemakers program. *Theory into Practice*, 43 (1), 68-79.
- Josepho, S.A. & Plutchik, R. (1994). Stress, coping, and suicide risk in psychiatric inpatients. *Suicide Life Threat Behaviour*, 24, 48-57.
- Julal, F. S. (2013). Use of student support services among university students: associations with problem-focused coping, experience of personal difficulty and psychological distress. *British Journal of Guidance & Counselling*, 41(4), 414-425.
- Kaplan, B.H., Cassel, J.C. & Gore, S. (1977). Social support and health. *Medical Care*, 15(5), 47-58.
- Karaatlı, M. (2006). Verilerin düzenlenmesi ve gösterimi. Kalaycıoğlu Ş (editor). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri* içinde. İkinci Baskı, Ankara: Asil Yayın Dağıtım, 3-47.
- Karadağ İ. (2007). *İlköğretim beşinci sınıf öğrencilerinin akademik başarılarının sosyal destek kaynakları açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi /Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Kaya, M., Genç, M., Kaya, B. ve Pehlivan E. (2007). Tıp fakültesi ve sağlık yüksekokulu öğrencilerinde depresif belirti yaygınlığı, stresle başa çıkma tarzları ve etkileyen faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(2), 137-146.
- Korkut, F. (2002). Lise öğrencilerinin problem çözme becerileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22, 177-184.
- LaRocco, J.M., House, J.S., & French, J.R.P. (1980). Social support, occupational stress, and health. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 202-218.
- Okanlı, A., Tortumluoğlu, G. ve Kırpınar, İ. (2003). Gebe kadınların ailelerinden algıladıkları sosyal destek ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 4, 98-105.

- Owens, L., Daly, A. & Slee, P. (2005). Sex and age differences in victimisation and conflict resolution among adolescents in a South Australian school. *Aggressive Behavior*, 31(1), 1-12.
- Ören, N. ve Gençdoğan, B. (2007). The analysis of the depression levels of the lycee students according to some variables. *Kastamonu Education Journal*, 15(1), 85-92.
- Saltzman, K.M. & Holahan, C.J. (2002). Social support, self-efficacy, and depressive symptoms: An integrative model. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21(3), 309-322.
- Savaşır I. ve Şahin N. H. (1997). *Bilişsel davranışçı terapilerde değerlendirme: Sık kullanılan ölçekler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Savaşır, I. ve Yıldız, S. (1996). Depresyonun bilişsel- davranışçı tedavisi. Savaşır, I., Boyacıoğlu, G. ve Kabakçı, E. (Ed.). *Bilişsel- davranışçı tedaviler* içinde. Ankara: Türk Psikologlar Derneği, 17-49.
- Sayar, M. (2006). *A longitudinal study of the relationship between perceived social support and psychological well-being of adolescents from low socioeconomic status*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Senemoğlu, N. (2012). *Gelişim öğrenme ve öğretim Kuramdan uygulamaya*. (21.Baskı). Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Şarf, R. S. (2014). Bilişsel terapi (çev. F. Gültekin). Nilüfer Voltan Acar (çev. ed.), *Psikoterapi ve psikolojik danışma kuramları* içinde (s.328-369). Ankara: Nobel Yayıncılık
- Steiner, H., Erickson, S. J., Hernandez, N. L. & Pavelski, R. (2002). Coping styles as correlates of health in high school students. *Journal of Adolescent Health*, 30,326-335.
- Stevens, J. P. (2002). *Applied multivariate statistics for the social sciences*. Fourth Edition. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Sürücü, M. ve Bacanlı, F. (2010). Üniversiteye uyumun psikolojik dayanıklılık ve demografik değişkenlere göre incelenmesi. *GÜ Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(2), 375-396.
- Sahin-Baltacı, H., ve Karatas, Z. (2015). Perceived social support, depression and life satisfaction as the predictor of the resilience of secondary school students: The case of Burdur. *Eurasian Journal of Educational Research*, 60, 111-130. 10.14689/ejer.2015.60.7
- Şahin. N., Şahin N. H. ve Heppner, P. P. (1993). Psychometric properties of the problem solving inventory in a group of Turkish university students. *Cognitive Therapy Research*, 17(4), 379-396.
- Tabachnick, B.G. & Fidell, L.S. (2001). *Using multivariate statistics*. Fourth Edition. Boston: Allyn and Bacon.
- Tarhan, N. (2013). *Kendinizle barışık olmak. Duyguların eğitimi*. 20. Baskı. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Taylan, S. (1990). *Heppner'in problem çözme envanterinin uyarlama, güvenirlik ve geçerlik çalışmaları*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 1-11.
- Tezel, A., Arslan, S., Topal, M., Aydoğan, Ö., Koç, Ç. ve Şenlik, M. (2009). Hemşirelik öğrencilerinin problem çözme becerileri ve depresyon düzeylerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 12(4), 1-10.
- Tuzcuoğlu, S. ve Korkmaz, B. (2001). Investigating the levels of submissive behavior and depression among psychological counseling and guidance university students. *M.Ü. Atatürk Journal of Education Faculty Educational Sciences*, 14, 135-152
- Tümkaya, S. ve İflazoğlu, U. A. (2000). Ç Ü Sınıf öğretmenliği öğrencilerinin otomatik düşünce ve problem çözme düzeylerinin bazı sosyo demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(6), 143-158.
- Ünivar, A. (2003). *Çok yönlü algılanan sosyal desteğin 15-18 yaş arası lise öğrencilerinde problem çözme becerisine ve benlik saygısına etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Konya.
- Vatan, S. ve Dağ, İ. (2009). Problem çözme, umutsuzluk, çaresizlik ve talihsizlik MMPI-2 ile ölçülen psikopatolojinin yordayıcıları olabilir mi? *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10,187-197.
- Viswesvaran, C., Sanchez, J.I. & Fisher, J. (1999). The role of social support in the process of work stress: A meta-analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 54, 314-334.

- Yalçın, İ. (2015). İyi oluş ve sosyal destek arasındaki ilişkiler: Türkiye’de yapılmış çalışmaların meta analizi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(1), 21-32.
- Yavuzer, Y. & Karataş, Z. (2017). Investigating the relationship between depression, negative automatic thoughts, life satisfaction and symptom interpretation in Turkish young adults. In *Depression*, (Ed. Dagmar Breznoscakova) s.71-89, Croatia: Intech.
- Yavuzer, Y. Karataş, Z. ve Gündoğdu, R. (2013). Ergenlerin çatışma çözme davranışlarının incelenmesi: nicel ve nitel bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi. Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(1), 428-440.
- Yıldırım, İ. (2010). *Anne baba desteği ve başarı*. İkinci baskı. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Yücel, B. Kara, K., Özyalçın, S., Alçalar, N., Özdemir, Ö. ve Yücel, A. (2002). Depression, automatic thoughts, alexithymia and assertiveness in patients with tension-type headache. *Headache*, 42, 194–199.
- Zimet, G. D., Dahlem N. W., Zimet, S. G. & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41.

### Extended Abstract

University life is a time when young people find themselves in new and different human relationships as well as academic and social environment. In this period, while young people can have new opportunities and experiences to grow, mature, change, and improve, they may have academic, personal and social adaptation difficulties at the same time because many students encounter psychosocial problems like finding a dorm or a flat in a different city that the city they were born in and have lived until that time, in an environment far away from their families and in a different friend circle (Sürücü & Bacanlı, 2010). In addition, they face problems like adapting to a new academic environment brought by the education system in the university and being successful in classes. These academic, personal and social adaptation difficulties may psychologically affect young people. Depression among the youth is one the most common psychological disorders that cause severe disruptions in psychosocial and academic functions and that prevents overcoming developmental problems. Manifested by negative thoughts, disappointment, despair and unwillingness, depression is a common psychological illness among individuals (Cichetti & Toth, 1998). Social support plays a protective role against physical and mental threats by eliminating the physical and psychological illness risks by preventing the development of stressful life events (Patterson, 1992 cited in Terzi, 2008). Similarly, problem-solving skill is associated with general well-being (Steiner et al., 2002).

It is known that depression, perceived social support and problem-solving skills closely affect people’s psychological well-being. Considering that first-year students are in the process of adapting to the university, examining the relationships between their depression levels, perceived social support and problem-solving skills becomes crucial in terms of planning psychological counseling and guidance services that will be offered to them. The purpose of this study is to examine the relationship between university students’ personal difficulties that they have during an academic year, depression levels, perceived social support and problem-solving skills.

This study is a relational and quantitative study examining the mediating role of problem-solving skills in the relationship between perceived social support and depression in university students. The study sample is comprised of 319 first-year students selected by proportional sampling method out of 3700 first-year students attending four faculties of Ömer Halisdemir University. 176 (55.2%) of the students are female and 143 (44.8%) are male. 150 students out of 225 students who stated that they had personal difficulties during an academic year received help from a friend. Personal Information Form which is comprised of two sections asking participants their sex and whether they experienced any personal difficulties during an academic year, Beck Depression Inventory, Multidimensional Scale of Perceived Social Support and Problem-Solving Inventory were administered to the participants.

The data was analyzed using simple, multiple linear and hierarchical regression analysis. T-test was employed in the preliminary analyses. In addition, the mediating effect of perceived problem-solving skills in the relationship between perceived social support and depression was examined in line with conditions put forward by Baron and Kenny (1986). These conditions were: (1) two variables (social support and depression) should be significantly related. (2) Suggested mediator variable (perceived problem-solving skills) should be related to these two variables. (3) When the mediator variable is controlled, there should be a reduction in the size of the relationship between two variables. The

significance level in reduction size of beta ( $\beta$ ) values was evaluated by using Sobel test. In the preliminary analysis, it was found that depression scores of students who stated that they had personal difficulties in an academic year were higher, and women perceived themselves positively in problem solving. Furthermore, in regression analysis, personal difficulty experience was determined to be an important predictor of depression. Julal (2013) stated that even though personal difficulty experience is not a significant predictor of stress, university student experiencing personal difficulties are more likely to use student support services. In studies examining the relationship between stressful life events and depression, life events with their stressful effects and accumulated effects are stated as important risk factor for depression (Algül et al., 2009; Eskin, Akoğlu & Uygur, 2009). On the other hand, it is expressed that not everyone facing stressful life events shows depressive symptoms. What causes depression is the lack of strength and skills in coping with these events (Josepho & Plutchik, 1994).

One of the findings of this study is that perceived social support and perceived problem-solving skills are important predictors of depression. Another finding of this study is that problem-solving skills are partial mediators in the relationship between perceived social support and depression. This results shows that as the university students' social support perceptions increase, they perceive themselves more positively in problem solving, and this reduces the depression level. In the literature, it is expressed that social support has positive effect on physical health and self well-being under all conditions, and lack of social support will negatively affect an individual (Cohen, 1998, 2004). At the same time, some study findings show that as the perceived social support increases, problem-solving perceptions also positively increases (Okanlı et al., 2003; Ünivar, 2003).

As a result, a mutual interaction between university students' perceived social support, depression and perceived problem-solving skills can be mentioned. The findings of this study put forth that personal difficulty experience is an important predictor of perceived problem-solving skills and perceived social support. Therefore, peer guidance applications under psychological counseling and guidance services can be carried out to mobilize and strengthen social support systems for university students to cope with the difficulties they face. Also, since effective problem-solving ways are learned through experiences, psycho-education or problem-solving therapy group works including effective problem-solving skills can be planned and carried out. One of the limitations of the study is that the study group is comprised of first-year university students who were not diagnosed with depression. In the future, studies examining the current situation can be conducted using a sample made up of participants diagnosed with depression.