
Stres ve Depresyon

Doç. Dr. Ceylan Daş TUĞRUL*

Özet

Bu çalışmanın amacı; stres ve depresyon arasındaki ilişkileri ve strese karşı "dayanıklı" olabilmeye rol oynayan bazı değişkenleri incelemektir. Stres ile depresyon arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalarda günlük olaylar, yaşam olayları ve spesifik yaşam durumları ile depresyon arasında anlamlı ancak orta derecede bir ilişki olduğu saptanmıştır. Stres ve depresyon arasındaki ilişkide rol oynayan değişkenlerle ilgili çalışmalarda ise özellikle bilişsel değerlendirmeler, başa çıkma yolları, benlik saygısı ve sosyal desteğin önemli ara değişkenler olduğu ortaya konmuştur. Elde edilen bilgiler stres yaratan durum ya da olayı gerçekçi bir biçimde değerlendirebilen, sorun odaklı başa çıkma yollarını daha sık kullanan ve başa çıkma davranışları repertuarı geniş olan, benlik saygısı yüksek ve sosyal desteği fazla olan kişilerin strese daha dayanıklı olduklarını göstermektedir.

PSİKİYATRİ DÜNYASI 2000;4:12-17

Stres ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiler yıllardır üzerinde çalışılan bir konudur. Stresin insan üzerindeki etkilerine ilişkin ilk bilimsel çalışmaları 1956 yılında Kanada'lı bilim adamı Hans Selye yapmıştır. Selye'ye göre stres verici bir olay ya da durum karşısında kalan organizma fizyolojik, psikolojik ve davranışsal bazı tepkiler gösterir. Kalp atışında hızlanma, ağız kuruması, titreme, aşırı terleme, iştah bozukluğu, çeşitli ağrılar, huzursuzluk, sıkıntı, bunaltı, yorgunluk ve çökkünlük gibi çeşitli belirtiler ortaya çıkar. Bu arada kişi sahip olduğu biyolojik ve psikolojik kaynaklarla stres yaratan durum ya da

olayla başa çıkmaya, uyum sağlamaya çalışır. Uyum sağlandığında başlangıçta ortaya çıkan tepkiler kaybolur. Ancak eğer stres uzun süre devam eder ve uyum sağlanamazsa "tükenme" başlar, kişi hastalanır hatta ölebilir.

Selye'nin bu açıklamaları ile birlikte stres ve uyum arasındaki ilişkiler farklı yönlerden incelenmeye başlanmıştır. Stres ve uyum arasındaki ilişkileri inceleyen çeşitli yayınlar gözden geçirildiğinde çalışmaların başlıca 2 alanda yoğunlaştığı dikkat çekmektedir. Bunlardan birincisi, stresin tanımı ve stres kaynaklarının özellikleri, ikincisi ise stres ve uyum ilişkisinde rol oynayan ara değişkenler ile ilgilidir. Bu çalışmanın amacı ise; stres ve depresyon arasındaki ilişkileri incelemek ve strese karşı "dayanıklı" ola-

* Psikolojik Değerlendirme, Terapi ve Eğitim Merkezi, ANKARA

bilmede ya da başka bir deyişle depresyona karşı korunmada rol oynayan bazı değişkenler üzerine odaklanmaktadır.

STRES VE STRES KAYNAKLARI

Stresin çok çeşitli tanımları yapılmıştır. En genel anlamıyla stres kişiye güç gelen, baskı ve engellenme yaratan, çıkmaza sokan, çaresizliğe sürükleyen, acı veren, bunaltı ve üzüntü verici yaşam olaylarıdır. Stresin en kapsamlı tanımı ise Folkman ve Lazarus tarafından ortaya konmuştur. Folkman ve Lazarus'a göre stres "kişi-çevre etkileşiminde, kişinin uyumunu tehlikeye sokan ve mevcut kaynakları zorlayan ya da aşan çevre talepleridir".

Yapılan çeşitli stres tanımları incelendiğinde çoğunlukla stresin olumsuz ve zararlı bir anlamda ele alındığı görülmektedir. Oysa stres kişiyi zora soksa da, uyumunu tehlikeye soksa da, acı ve bunaltı verse de stresle başa çıkıldığında kişiyi ileriye, mutluluğa, başarıya götüren bir özelliğe de sahiptir. Örneğin hamile olmak pekçok kadın için yorucu, endişe yaratıcı, hatta acı verici bir durumdur. Ancak bebeğini kucağına alabilen bir annenin mutluluğu tartışılmaz. Bu tür nedenlerle bazı araştırmacılar stresin aslında kötü birşey olmadığını, bundan kaçınmanın mümkün olmadığını ve stresin motivasyon, büyüme, değişim ve gelişme için şart olduğunu belirtmişlerdir. Örneğin Levi stresi "hoş olan" ve "hoş olmayan" şeklinde ikiye ayırmıştır. Selye'de neşe, canlılık, başarı ya da kazanç sağlayan stresler için "eustress", sıkıntı veren stresler için de "distress" ifadelerini kullanmıştır. Ancak sonucu ne olursa olsun, genellikle stres yaşandığı zaman içinde kişi için çok zorlayıcı olması nedeniyle, çalışmalarda stres ifadesi kullanılmaya devam edilmiştir.

Stres kaynaklarının özellikleri ile ilgili bilgiler gözden geçirildiğinde, stres kaynaklarının 3 grupta toplandığı görülmektedir. Bunlar: a) günlük olaylar, b) yaşam olayları ve c) spesifik yaşam durumlarıdır.

Günlük olayları stres kaynağı olarak ele alan çalışmalarda bir sınavın kötü geçmesi, komşunun yaptığı gürültü nedeniyle uyuyamama, baş ağrısı, çocuğunun okulda başarılı bir proje yapamadığını öğrenmek gibi olaylar yer almaktadır. Stres yaratan günlük olaylar genel olarak "değişme ve uyum gerektiren süresi sınırlı olaylar" olarak tanımlanmaktadır. Yaşam olaylarını belirlemeye yönelik ölçeklerde eşin ölümü, hamilelik, ekonomik durumda önemli bir değişiklik, emekli olma, başka bir yere taşınma, çocukların evden ayrılması gibi olaylar bulunmaktadır.

Görüldüğü gibi yaşam olayları günlük olaylardan farklı olarak daha uzun bir sürece yayılan ve yaşam biçiminde genel değişikliklere yol açan olaylardır. Spesifik yaşam durumları yaklaşımında ise anne-baba ilişkilerinde sorunların yaşanması, alkol sorunu yaşanan aile ortamı, iş yaşamında sorunların olması, menapoz döneminde olma gibi kronik durumlar ele alınmaktadır.

GÜNLÜK OLAYLAR VE DEPRESYON

Günlük yaşamda insanlar sık sık kendi istekleri ile çevrenin koşulları arasında kalarak çatışma yaşayabilirler. Eckenrode ve Reich ve arkadaşları yaptıkları çalışmalarında bir gün, hafta ya da ay boyunca ortaya çıkan küçük istenmeyen olayların birikimi sonucunda uyum sürecinin zorlandığını ve bu tür olayların "normal" popülasyonda bile olumsuz duygulara yol açabildiğini ifade etmişlerdir. Yapılan çeşitli çalışmalarda da istenmeyen günlük yaşantılarla depresyon arasında anlamlı ilişkiler elde edilmiştir.

Günlük olayların olumsuz duygulara yol açmasının nedenlerinden biri, herşeyin kötü gittiği günlerde olduğu gibi, kişinin pekçok stres yaratan durumla birarada karşılaşmasıdır. Günlük olayların olumsuz duygulara yol açmasının nedenlerinden bir diğeri ise o gün ortaya çıkan bir olayın kişinin kendisi, diğeri ya da yaşam ile ilgili temel inançlarından birini tetiklemesidir. Lazarus bunu şöyle bir örnekle açıklamaktadır. O gün ortaya çıkan bir terslik örneğin kişinin tam sokağa çıkacakken ayakkabı bağının kopması, kişinin "yaşamını kontrol edemediği" ile ilgili temel inancını tetikleyebilir ve hatta kişi ayakkabının bağının kopmasının kendi yetersizliğinden kaynaklandığını düşünerek olumsuz düşünce ve duygular içine girebilir. Dohrenwend ve Dohrenwend ile Brown ve Harris de günlük olayların, kronik sıkıntıların veya devam etmekte olan zorlukların göstergeleri olabileceğine dikkat çekmişlerdir. Bununla birlikte 1989 yılında Kendall ve Watson günlük olaylarla depresyon arasındaki ilişkilerin çok kuvvetli olmadığını, günlük olayların olumsuz yaşam olayları ile depresyon arasındaki ilişkilerin açıklanmasında rol oynayan ara değişkenlerden biri olduğunu ifade etmişlerdir.

YAŞAM OLAYLARI VE DEPRESYON

Yaşam olayları ile depresyon arasındaki ilişkileri inceleyen pekçok araştırma vardır. Örneğin Holahan ve Moos, Fergusson ve Horwood depresyon tanısı alan hastalarla yaptıkları çalışmalarda, bu hastaların hastalanmadan önceki yılda önemli yaşam olayları

ile karşılaştıklarını saptamışlardır. Slater ve Depue depresyon tanısı almış hastalarda yaşam olaylarının sayısının artması ile intihar riskinin de arttığını, Billings ve Moos ise depresyonun daha uzun sürdüğünü ortaya koymuşlardır.

Depresyon tanısı alan hastalarla, "normal"lerin karşılaştırıldığı araştırmalarda da depresyon tanısı alanların daha fazla sayıda ve daha ciddi derecede major yaşam olayı ile karşılaştıkları saptanmıştır. "Normal"ler, örneğin kolej öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalarda ise depresyon puanı daha yüksek olan kişilerin yaşamlarında daha çok sayıda ve/veya daha ciddi derecede major yaşam olayları ile karşılaştıkları ortaya konulmuştur. Özetlenecek olursa yaşam olayları ile depresyon arasında açık ve tutarlı bir ilişki olduğu ancak bu ilişkinin çok güçlü olmadığı söylenebilir.

SPEŞİİK YAŞAM DURUMLARI VE DEPRESYON

Speşifik yaşam durumları ile depresyon arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmaları "speşifik yaşam durumları"nın tanımlarına bağılı olarak çeşitlilik göstermektedir. Örneğin çocuk ve ergenler üzerinde yapılan bazı çalışmalarda üvey anne-babanın varlığı, tek ebeveynli olma, anne babanın boşanması, ailede ölüm, ağır hastalık, ekonomik güçlük gibi speşifik yaşam durumları ile depresyon arasında ilişki bulunmuştur. Alkol sorunu yaşanan aile ortamı, sözel ve fiziksel istismar, anne-baba arasında uyumsuzluk gibi kronik stres yaratan durumlarda yetişmiş kişilerde depresyon görülme oranı daha yüksektir.

Uçman çalışan kadınlarda, Nolen-Hoeksema ve arkadaşları düşük sosyo-ekonomik koşullarda yaşayan kadınlarda, Rao ve arkadaşları akademik açıdan stres altında olan kadınlarda depresyon görülme oranının daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Spangler ve Burns ise sadece kadınların değil erkeklerin de hem karşı cinsle ilişkileri hem de profesyonel yaşamları ile ilgili streslerden dolayı depresyon yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Ancak speşifik yaşam durumları ile depresyon arasındaki ilişki de günlük olaylar ve yaşam olaylarında olduğu gibi çok güçlü değildir.

Stres ile depresyon arasındaki ilişkinin çok güçlü olmaması araştırmacıları stres ile depresyon arasında rol oynayabilecek ara değişkenler üzerinde çalışmaya yönlendirmiştir. Bu konuda yapılan çalışmalarda içe dönüklük-dışa dönüklük, A tipi kişilik, iç-dış kontrol odağı, öğrenilmiş çaresizlik gibi çeşitli değişkenlerin rolü ele alınmıştır. Ancak bu yazıda bu

çalışmaların hepsinin kapsanması mümkün olmadığından, depresyon açısından önemli oldukları farklı çalışmalarda ortaya konmuş olan 4 değişken üzerinde durulacaktır.

BİLİŞSEL DEĞERLENDİRMELER

Stres ile depresyon ilişkisinde rol oynadığı belirtilen en önemli ara değişkenlerden biri bilişsel değerlendirmelerdir. Çeşitli yazarlar bir olayın ne kadar stres verici olduğunun belirlenmesinde, olayın kendisinden çok, o olayla ilgili olarak yapılan bilişsel değerlendirmelerin rol oynadığını ileri sürmüşlerdir. Lazarus ve Folkman'a göre bilişsel değerlendirme birincil ve ikincil olmak üzere 2 şekilde yapılabilir. Birincil değerlendirmede kişi "tehlikede" olup olmadığına karar verir. Eğer bir olay kayıba yol açıyor, kişiye zarar veriyor ya da onu tehdit ediyorsa "tehlikeli" şeklinde değerlendirilir. Bazı yazarlar ise bir olay ya da durumun ne kadar stres verici olduğunun değerlendirilmesinde olay ya da durumun "tehlikeli" olması dışında farklı özelliklerin de rol oynadığına dikkat çekmişlerdir. Örneğin Sutherland ve Cooper olay ya da durumun "değişemez", Parkes ise "kontrol edilemez" şeklinde değerlendirilmesi ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki elde ettiklerini belirtmişlerdir. Yine olay ya da durumun ortaya çıkmasının ne kadar "istenmez" olduğu ve olay ya da durumun ortaya çıkmasında kişinin kendini ne kadar "sorumlu" gördüğü ile depresyon arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Lazarus ve Folkman'a göre birincil değerlendirme ile eşzamanlı olarak ikincil değerlendirme başlar. İkincil değerlendirmede kişi kendi kaynaklarını, sağlığını, kişiliğini, sosyal desteklerini, moralini vb. dikkate alarak "ne yapabilirim" sorusunu cevaplamaya çalışır. Bu cevaba göre kişi nasıl davranacağına karar verir. Böylece kişinin belli bir durum ile ilgili yaptığı birincil ve ikincil değerlendirmeler o kişinin o durumla başa çıkabilmek için başvuracağı yolları belirler. Aldwin ve Revenson ile Carver ve arkadaşları da stres ile depresyon arasındaki ilişkinin belirlenmesinde başa çıkma yollarının önemini vurgulamışlardır.

BAŞAÇIKMA YOLLARI

Başaçıkma yolları ile ilgili bir model geliştiren Lazarus ve Folkman başa çıkmayı "stresli olay ya da durumların yol açtığı duygusal gerilimi azaltma, yok etme ya da bu gerilime dayanma amacıyla gösterilen bilişsel, davranışsal ve duygusal tepkilerin bütünü" şeklinde tanımlamışlardır. Bu modele göre başa çıkma

kişinin iç ve dış taleplere karşı gösterdiği başarılı ya da başarısız tüm çabaları kapsar. Belli bir stres durumuyla başa çıkma kullanılan yolların başarılı olup olmadığı ancak uyum üzerindeki etkilerine göre belirlenebilir. Başa çıkma modeline göre başa çıkma davranışlarının rahatsızlık yaratan kaynağı ortadan kaldırmak ya da azaltmak, stres yaratan durumla ilgili değerlendirmeleri değiştirmek ve rahatsızlığa yol açan duyguları düzenlemek gibi amaçları vardır. Lazarus ve arkadaşları başa çıkma kullanılan yolları "duygulara odaklanan" ve "soruna odaklanan" başa çıkma yolları şeklinde adlandırmışlardır.

Soruna odaklanan başa çıkma yolları, durumu değiştirmeye yönelik aktif, mantıklı, serinkanlı, bilinçli çabaları içerirken, duygulara odaklı başa çıkma yolları genellikle uzaklaşma, kendini kontrol etme, sosyal destek arama, kabullenme gibi davranışları içermektedir. Örneğin kişi tarafından "değişebilir" olarak algılanan durumlarda bilgi toplama, sorun çözme, karar verme, harekete geçme gibi doğrudan soruna yönelik başa çıkma yolları daha etkili olurken, "değişemez" olarak algılanan durumlarda kabul etme, inkar, uzlaşmaya çalışmak gibi duygulara yönelik başa çıkma yollarına başvurmak daha yararlı olur. Ancak genellikle bir durumla başa çıkmak için mümkün olan her yolu birlikte kullanmak en faydalısıdır.

Şahin ve Durak sorun odaklı başa çıkma yolları ile iyimserlik, duygulara odaklı başa çıkma yolları ile karamsarlık arasında anlamlı ilişkiler elde etmişlerdir. Yapılan çeşitli çalışmalarda depresif belirtileri yüksek olan kişilerin stresli durumlarda daha çok duygulara odaklı başa çıkma yollarını tercih ettikleri ortaya konmuştur. Nolen-Hoeksema ve arkadaşları kronik stres yaşayan depresif kadınların boyuneğici yaklaşımları daha fazla kullandıklarını belirtmişlerdir. Cohen ise psikolojik sağlık açısından önemli olanın hangi başa çıkma yollarının kullanıldığının değil, başa çıkma davranışları repertuarının genişliği olduğunu belirtmiştir. Başka bir deyişle kişi bir olayla başa çıkabilme için ne kadar fazla yol kullanabiliyorsa, o olaydan o kadar az etkileneyecektir.

BENLİK SAYGISI

Stres ile depresyon arasındaki ilişkiler açısından üzerinde çalışılan diğer bir ara değişken de benlik saygısıdır. Pearlin ve Schooler ve Antonovsky yüksek benlik saygısının özellikle kronik ve kontrol edilemez durumlarda, olaylarla başa çıkabilmede kişiye destek olabilecek ve strese karşı direncini arttıracı bir kaynak olduğunu belirtmişlerdir. Ülke-

mizde çocuk ve ergenlerle yapılan çalışmalarda da düşük benlik saygısıyla depresyonun ilişkili olduğu ve düşük benlik saygısının depresyon için bir risk etkeni olduğu ortaya konmuştur.

Sarason stres altındaki kişilerin kendileriyle aşırı meşgul olduklarını, kendilerini aşağılayıcı ve karmaşık düşünce ve duygular içinde olduklarını belirtmiştir. Kendini aşağılayıcı düşünce ve duygu içinde olmak performansı düşürmekte ve emosyonel ve davranışsal açıdan işlevsel olmayı engellemektedir. Oatley ve Boulton ise yaşanan bir durum ya da olay kişinin kendine verdiği değeri ne kadar düşürürse, depresyona girme riskinin o kadar arttığını ileri sürmüşlerdir. Olinger ve arkadaşları ile Smith ve arkadaşları bağımlı ve kendini çok eleştiren kişilerin kendini kabul eden, daha bağımsız ve kendisiyle ilgili daha rasyonel olarak düşünen kişilere oranla daha fazla depresyona girme riski taşıdıklarını ortaya koymuşlardır. Beck ise strese yatkın kişilerin abartılı, tek yönlü, katı, kategorize edici ve global değerlendirmeler yaptıklarını ifade etmiştir.

SOSYAL DESTEK

Stres ile depresyon arasında rol oynayan değişkenlerden bir diğeri de sosyal destektir. Sosyal destek ile; kişinin sevildiğini, kabul edildiğini, kendisine değer verildiğini, saygı duyulduğunu, bir gruba ait olduğunu hissedebilmesini sağlayan ilişkileri kastedilmektedir. Yapılan çeşitli çalışmalarda sosyal destek ile depresyon arasında anlamlı ilişkiler olduğu ortaya konmuştur. Eker ve Arkan da ülkemizde üniversite öğrencileri ile yaptıkları bir çalışmada sosyal destek ile depresyon arasında anlamlı ilişkiler bulmuşlardır. Williams ve Hagerty ise "bir yere ait olma hissinin" depresyonun yordanmasında önemli bir rol oynadığını saptamışlardır. House ise sosyal desteği; a) duygusal destek, b) enstrümental destek, c) bilgilendirici destek ve d) değerlendirici destek olarak gruplayarak farklı sosyal destek verme yollarının farklı etkileri olabileceğine dikkat çekmiştir.

SONUÇ

Stres ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkilerde rol oynayan değişkenlere yönelik olarak yapılan tüm çalışmaların amacı, stresli olaylara rağmen kişinin sağlıklı kalabilmesine yani strese karşı dayanıklı olabilmesine yardımcı olabilecek yollar bulabilmektir. Yukarıda sözü edilen çalışmalardan elde edilen bilgiler kapsamında strese dayanıklı olabilmek için yapılması gerekenleri şöyle özetlemek mümkündür:

* Stres yaratan durum ya da olayı gerçekçi bir şekilde değerlendirmek,

- * Benlik saygısını kaybetmeden kendini gerçekçi bir şekilde değerlendirmek,
- * Bu olay ya da durumla başa çıkabilmek için mutlaka yapılabilecek birşeyler olduğuna inanmak,
- * Mümkün olduğu kadar çok ve farklı başa çıkma yolları bulmak ve denemek,
- * Mevcut çevresel destek kaynaklarından yardım almak ve yeni kaynaklar oluşturmak,

Kuşkusuz stres yaratan olaylardan kaçınmak mümkün olmadığına göre, stresi "distress" değil de "eustres" olarak yaşabilme yollarının neler olduğu ile ilgili çalışmalara devam edilmesi gerekmektedir. Böylece ilk olarak Kobasa tarafından ortaya atılan "dayanıklı kişilik" özelliklerinin belirlenebilmesi de mümkün olacaktır. Diğer taraftan bu tür çalışmalar hem depresyonun önlenmesi hem de tedavisi yönünde önemli katkılar sağlayacaktır.

Yararlanılan ve Önerilen Kaynaklar

1. Abramson LY, Selgman ME, Teasdale J (1978) Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *J Abnorm Psychol*, 87:49-74.
2. Aldwin CM, Revenson TA (1987) Does coping help? A reexamination of the relation between coping and mental health. *J Pers Soc Psychol*, 53(2):337-348.
3. Allgood-Merten B, Lewinsohn PM, Hops H (1990) Sex differences and adolescent depression. *J Abnorm Psychol*, 99:55-63.
- Antanovsky A (1981) *Health, Stress and Coping*. San Francisco, Josey-Bass.
4. Beck AT (1967) *Depression: Causes and treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
5. Beck AT (1984) *Cognitive approaches to stress. Principles and Practice of Stress Management*. R Woolfolk, P Lehre (Eds), New York, Guilford Press.
6. Billings AG, Cronkite RC, Moos RH (1983) Social-environmental factors in unipolar depression: Comparisons of depressed patients and nondepressed controls. *J Abnorm Psychol*, 92:119-133.
7. Billings AG, Moos RH (1985) Psychosocial processes of remission in unipolar depression: Comparing depressed patients with matched community controls. *J Consult Clin Psychol*, 53:314-325.
8. Brown GW, Harris T (1978) *Social Origins of Depression*. New York, Free Press.
- Bruder-Matson A, Hovanitz CA (1990) Coping and attributional styles as predictors of depression. *J Clin Psychol*, 46(5):557-564.
9. Carver CS, Scheier MF, Weintraub JK (1989) Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *J Pers Soc Psychol*, 56(2): 267-283.
10. Cohen F (1984) *Coping. Behavioral health: A handbook of health enhancement and disease prevention*, J Matarazzo, S Weiss, J Herd, N Miller (Eds), New York, John Wiley.
11. Cohen LH (1988) *Measurement of life events. Life events and psychological functioning: Theoretical and methodological issues*, LH Cohen (Ed), Newbury Park, CA, Sage Publications.
12. Çetin M, Sürmeli A, Burkovik Y (1990) Liseli adolesanların benlik saygılarını ve ruhsal durumlarını etkileyen faktörlerin araştırılması. XXVI. Ulusal Psikiyatri ve Nöroloji Bilimler Kongresi Bilimsel Yayınlar Kitabı, İzmir, s.17-22.
13. Dohrenwend BS, Dohrenwend BP (1981) *Stressful Life Events and Their Contexts*. New York, Prodist.
14. Dohrenwend BP, ShROUT PE (1985) Hassles in the conceptualization and measurement of life stress variables, *American Psychologist*, 40:780-785.
15. DeLongis A, Coyne JC, Dakof S et al. (1982) Relationship of daily hassles: Uplifts and major life events to health status, *Health Psychology*, 1:119-136.
16. Eckenrode J (1984) Impact of chronic and acute stressors on daily reports of mood. *J Pers Soc Psychol*, 46:907-918.
17. Eker D, Arkar H (1995) Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34):45-60.
18. Ender NS, Parker JDA (1990) State and trait anxiety, depression and coping styles. *Australian Journal of Psychology*, 12(2):207-220.
19. Fergusson DM, Horwood LJ (1984) Life events and depression in women: a structural equation model. *Psychol Med*, 14:881-815.
20. Folkman S, Lazarus RS (1980) An analysis of coping in a middle-aged community sample, *J Health Soc Behav*, 21:219-23.
21. Holahan CJ, Moos RH (1987) Risk, resistance and psychological distress: A longitudinal analysis with adults and children. *J Abnorm Psychol*, 96:3-13.
22. House JS (1981) *Work stress and social support*. Reading, MA, Addison Wesley.
- Holmes T, Rahe R (1967) The social adjustment rating scale, *J Psychosom Res*, 11:213-218.
23. Garrison CZ, Jackson KL, Marsteller F et al. (1990) A longitudinal study of depressive symptomatology in young adolescents. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 29:581-585.
24. Kanner AD, Coyne JC, Schaefer C et al. (1981) Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *J Behav Med*, 4:1-39.
25. Kazarian SS, McCabe SB (1991) Dimensions of social support in the MSPSS: Factorial structure, reliability and theoretical implications. *J Comm Psychol*, 19:150-160.
26. Kendall PC, Watson D (1989) *Anxiety and Depression*, San Diego, Ca, Academic Press, Inc.
27. Kobasa S (1979) Stressfull life events, personality, health: An enquiry into hardiness. *J Pers Soc Psychol*, 37(1):1-11.
28. Lazarus RS (1980) *The stress and coping paradigm. Conceptual Models for Psychopathology*, C Eisdorfer, D Cohen, A Kleinman (Eds), New York, Spectrum.

29. Lazarus RS, DeLongis A, Folkman S et al. (1985) Stress and adaptational outcomes: The problem of confounded measures. *Am Psychol*, 40:770-779.
30. Lazarus RS, Folkman S (1984) *Stress, appraisal and coping*. New York, Springer.
31. Landerman R, George LK, Blazer DG (1991) Adult vulnerability for psychiatric disorders: Interactive effects of negative childhood experiences and recent stress. *J Nerv Ment Dis*, 179(11):656-663.
32. Levi L (1972) Stress and Distress in response to psychosocial stimuli, *Acta Medica Scandinavia Supplementum*,
33. Macnab F (1985) *Coping*. Maryborough: Hedges & Bell Press.
34. Meichenbaum D (1988) *Stress Inoculation Training*. New York, Pergamon Press.
35. Mitchell RE, Cronkite RC, Moos RH (1983) Stress, coping and depression among married couples. *J Abnorm Psychol*, 92:443-448.
36. Ney PG (1987) Does verbal abuse leave deeper scars: A study of children and parents. *Can J Psychiatry*, 32:371-378.
37. Nolen-Hoeksema S et al. (1999) Chronic strain linked to depression in women. *J Pers Soc Psychol*, 77:1061-1072.
38. Oatley K, Bolton W (1985) Life stress, current problems, problem solving and depressive symptoms: An integrative model. *J Consult Clin Psychol*, 53:693-697.
39. Olinger LJ, Kuioer NA, Shaw BF (1987) Dysfunctional attitudes and stressful life events: An interactive model of depression. *Cognitive Therapy and Research*, 11:25-40.
40. Öy B (1995) Çocuk ve ergenlerde depresyon epidemiyolojisi ve risk etkenleri, *Çocuk ve Gençlik Ruh sağlığı Dergisi*, 2(1):40-45.
41. Pearlin LI, Schooler C (1979) Some extensions of the structure of coping. *J Health Soc Behav*, 20:202-205.
42. Parkes KR (1984) Locus of control, cognitive appraisal and coping in stressful episodes. *J Pers Soc Psychol*, 46(3):655-668.
43. Rao U, Hammen C, Daley S (1999) Young women at high risk for depression. *Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 38:908-915.
44. Reich JW, Zautra AJ (1988) Demands and desires in daily life, *Am J Comm Psychol*, 11:41-58.
45. Rook KS (1987) Social support versus companionship: Effects on life stress, loneliness and evaluations by others. *J Pers Soc Psychol*, 52:1132-1147.
46. Sarason I (1975) Anxiety and pre-occupation. *Stress and anxiety*, I Sarason, C Spielberger (Eds), Vol: 2, Washington DC, Hemisphere Press.
47. Seifer R, Sameroff AJ (1987) Multiple determinants of risk and invulnerability. *The Invulnerable Child*, EJ Antony, BH Cohler (Eds), New York, Guilford Press.
48. Selye H (1956) *The Stress of Life*, New York, McGraw-Hill.
49. Slater J, Depue RA (1981) The contribution of environmental events and social support to serious suicide attempts in primary depressive disorder. *J Abnorm Psychol*, 90:275-285.
50. Smith TW, O'Keeffe JL, Jenkins M (1988) Dependency and self-criticism: Correlates of depression or moderators of the effects of stressful events? *J Pers Disorders*, 2:160-169.
51. Spangler DL, Burns DD (1999) Men & women are from the same planet after all, *J Cognitive Psychotherapy*, 13:1-16.
52. Stone AA, Neale JM (1983) Development of a methodology for assessing daily experiences. *Advances in Environmental Psychology: Environment and Health*, A Baum, JE Singer (Eds), Vol. 4, Hillsdale Nj, Erlbaum, s. 49-83.
53. Sutherland VJ, Cooper CL (1990) *Understanding Stress: A Psychological Perspective for Health Professionals*, London, Chapman and Hall.
54. Şahin NH, Durak A (1995) Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34):56-73.
55. Thoits PA (1986) Social support as coping assistance. *J Consult Clin Psychol*, 54(4): 416-423.
56. Tuğrul C (1994) Alkolik babaların 18-24 yaşlarındaki çocuklarında stres kaynakları, stresle başa çıkma yolları, benlik saygısı ve uyum düzeyi. *Yayınlanmamış doktora tezi*, Hacettepe Üniversitesi Nörolojik Bilimler ve Psikiyatri Enstitüsü.
57. Uçman P (1990) Ülkemizde çalışan kadınlarda stresle başa çıkma ve psikolojik rahatsızlıklar. *Psikoloji Dergisi*, 7(24):58-75.
58. Ünal M (1990) Stres ve psikosomatik tıp, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 1:190-196.
59. Williams R, Hagerty B (1999) Low sense of belonging tied to depression. *Nursing Research*, 48:215-219.
60. Wallerstein J (1987) Children of divorce: Report of a ten-year follow up of early latency-age children, *Am J Orthopsychiatry*, 57(2): 199-211.
61. Zautra AJ, Guenther R, Chartier G (1985) Attributions for real and hypothetical events: Their relation to self-esteem and depression. *J Abnorm Psychol*, 94:530-540.
62. Zautra AJ, Reich JW (1980) Positive life events and reports of well-being: Some useful distinctions. *Am J Comm Psychol*, 8:657-670.
63. Zimet GD, Dahlen NW, Zimet SG et al. (1988) The multidimensional scale of perceived social support. *J Pers Assess*, 52: 30-41.