

**T.C. YÜKSEKÖĞRETİM KURULU
DOKÜMANTASYON MERKEZİ**

T.C.
NİĞDE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEK OKULU ÖĞRENCİLERİ
İLE DİĞER FAKÜLTE VE YÜKSEK OKUL ÖĞRENCİLERİ
ARASINDAKİ PSİKOLOJİK ÖZELLİKLER VE DEPRESİF
BELİRTİLERİN KARŞILAŞTIRILMASI**

123022

YÜKSEKLİSANS TEZİ

123022

DANIŞMAN

Yrd.Doç.Dr. Yakup YAZICI

**İ.C. YÜKSEKÖĞRETİM KURULU
DOKÜMANTASYON MERKEZİ**

HAZIRLAYAN

Çağatay DERECELİ

Niğde-2002

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

.....ait.....

.....adlı çalışma jüriniz tarafından

..... Anabilim /Anasanat dalında DOKTORA/SANATTA

YETERLİLİK/YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

İmza

Akademik Unvanı Adı-Soyadı

Başkan

İmza

Akademik Unvanı Adı-Soyadı

Üye

İmza

Akademik Unvanı Adı-Soyadı

Üye

ÖZET

Bu araştırmanın sonucunda; Genel olarak Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda okuyan öğrenciler ile Diğer Fakülte ve Yüksek okullarda okuyan öğrenciler Psikolojik özellikler bakımından karşılaştırıldı. Bu özellikler arasındaki puan ortalamaları arasındaki fark T testi ile yapılmıştır.

Buna göre: Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencileri, Uyarlık ($X=14.38$), Düzen ($X=14.13$), Özerklik ($X=14.39$), Başatlık ($X=16.07$) ve Değişiklik ($X=16.43$) özelliklerine sahip oldukları ortaya çıkmıştır. Diğer Fakülte ve Yüksek okullarda öğretim gören öğrenciler ise; Başarma ($X=16.18$), İlgi görme ($X=15.65$), Sebat ($X=16.36$) Kişilik özelliklerine sahip oldukları bulunmuştur.

Yine aynı şekilde Psikolojik özellikler bakımından, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda okuyan kız öğrenciler: Gösteriş ($X=12.18$), Özerklik, Yakınlık ($X=15.70$) ve Başatlık ($X=15.00$) özelliklerine sahip oldukları bulunmuş; fakat Diğer Fakülte ve Yüksek Okullarda okuyan kız öğrenciler ise Başarma ($X=17.98$), Düzen ($X=12.66$), Yakınlık ($X=13.03$), Sebat ($X=14.91$) Kişilik özelliklerine sahiptirler.

Psikolojik özellikler bakımından Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda okuyan erkek öğrenciler: Özerklik, Başatlık, Saldırganlık alt testlerine sahiptirler. Diğer Fakülte ve Yüksek Okullarda okuyan öğrenciler ise: Başarma, Değişiklik ve Uyarlık Kişilik özelliklerine sahiptirler.

Araştırmamızda psikolojik özelliklerin yanında depresif özellikler de karşılaştırıldı. Depresif özelliklerin karşılaştırılması Varyans analizi ile yapıldı: Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencileri ile Diğer Fakülte ve Yüksek Okullarda okuyan öğrencilerin depresif özellikleri belirlendi. BESYO öğrencileri ($X=15.00$) ile Eğitim Fakültesi öğrencilerinin ($X=18.61$) depresif özellikleri yüksek bulunmuştur.

Genel olarak BESYO öğrencileri ile Diğer Fakülte ve Yüksek Okulu öğrencileri karşılaştırıldı. Çıkan sonuç: BESYO öğrencileri ($X=18.61$), depresif özellikler bakımından, Diğer Fakülte ve Yüksek Okulu öğrencilerinden ($X=13.69$) anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda okuyan kız öğrenciler ($X=19.02$) ile Diğer Fakülte ve Yüksek Okullarda okuyan kız öğrenciler ($X=17.18$) depresif özellikler bakımından karşılaştırıldı. Çıkan sonucun anlamsız olduğu görülmüştür.

Aynı şekilde Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda okuyan erkek öğrenciler ($X=18.40$) ile Diğer Fakülte ve Yüksek Okullarda okuyan erkek öğrenciler ($X=13.10$) depresif özellikler bakımından karşılaştırıldı. Çıkan sonuç anlamlı bulunmuştur.



SUMMARY

As a result of this survey the Department of Physical Education and Sports Students (DPESS) and Other Branches (SOB) were compared. The degrees of the distinctive characteristics were drawn by T- Tests.

This research indicates that DPESS have the personality traits of; Compatibility (X=14.38) , Order (X=14.13) , Autonomy (X=14.39) , Leadership (X=16.07) , Distinction (X=16.43) and the SOB have; Success (X=16.18) , Attractiveness (X=15.65) , Patience (X=16.36) .

For psychological attributes DPESS (girls) have the personality traits of Ostentation (X=12.18) , Autonomy Fellowship (X=15.70) and Leadership (X=15.00) , but SOB (girls) have Success (X=17.98) , Order (X=12.66) , Fellowship (X=13.03) Patience (X=14.91) .

In consideration of the psychological attributes of DPESS (boys) have the traits of Autonomy, Leadership, Aggression and SOB (boys) have Success, Distinction and Compatibility traits.

In addition to these, depressive characteristics were also examined. These comparisons are depicted by ANOVA (Analyses of Variance) . DPESS and SOB traits were determined. DPESS (X=15.00) , Faculty of Education Students (X=18.61) and these outcomes are found to be too high.

DPESS and SOB were generally compared. The result reveals that DPESS (X=18.61) have higher depressive outcomes than SOB (X=17.18) .

The result of the comparison of DPESS (girls) (X=19.02) and SOB (girls) (X=17.18) was analyzed to be irrelevant.

DPESS (boys) (X=18.40) and SOB (boys) (X=13.10) was analyzed to be relevant.

İÇİNDEKİLER

ÖZET	I
SUMMARY	III
İÇİNDEKİLER	IV
TABLolar DİZİNİ	VI
ÖNSÖZ	VII
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
1.0. GİRİŞ.....	1
İKİNCİ BÖLÜM.....	5
2.0. KİŞİSEL TERCİHLER (PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR)	5
2.0.0. Psikolojik İhtiyaçlarla İlgili Türkiye’de Yapılan Araştırmalar	8
2.1. DEPRESYON NEDİR ?	10
2.1.0. Depresyonun Belirtileri Nelerdir ?.....	10
2.2. DEPRESİF KİŞİLERİN BAZI ORTAK SORUNLARI	13
2.2.1. Düşük Benlik Saygısı:	13
2.2.2. Suçluluk:	13
2.2.3. Umutsuzluk:	13
2.2.4. Karasızlık:	13
2.3. DEPRESYONLU KİŞİDEKİ TİPİK BİLİŞSEL ÇARPITMALAR	14
2.3.1. Seçici Soyutlama:	14
2.3.2. Keyfi Vardama:	14
2.3.3. Aşırı Genelleme:	14
2.3.4. Kişiselleştirme:	15
2.3.5. Kutuplaşmış Düşünce:	15
2.3.6. Büyültme, Abartma, Küçültme:	15
2.4. DEPRESYONLA İLGİLİ KİŞİLİK TEORİLERİ:	15
2.5. DEPRESYONLA İLGİLİ KURUMSAL YAKLAŞIMLAR.....	17
2.5.1. Psikoanalitik Yaklaşımlar	17
2.5.2. Davranışçı Yaklaşımlar	18

2.5.3. Bilişsel Yaklaşımlar	18
2.6. BECK ' İN DEPRESYONDA BİLİŞSEL BOZUKLUKLAR MODELİ	19
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	21
3.0. YÖNTEM.....	21
3.0.1. Araştırmanın Yöntemi.....	21
3.0.2. Evren ve Örneklem	21
3.0.3. Veri Toplama Araçları	21
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	27
4.0. BULGULAR.....	27
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	37
5.0. TARTIŞMA VE YORUM.....	37
ÖNERİLER.....	40
ÖZGEÇMİŞ	42
KAYNAKÇA.....	43
EKLER.....	46

TABLolar DİZİNİ

TABLO 1: EPPS NİN İÇ TUTARLILIK VE KARARLILIĞINI GÖSTEREN KORELASYON	
KATSAYILARI.....	25
TABLO 2: BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİ İLE DİĞER BÖLÜM	
ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK ÖZELLİKLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI	27
TABLO 3: BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BÖLÜMÜNDE OKUYAN KIZ ÖĞRENCİLERLE DİĞER	
BÖLÜMLERDE OKUYAN KIZ ÖĞRENCİLERİN PSİKOLOJİK ÖZELLİKLERİNİN	
KARŞILAŞTIRILMASI	29
TABLO 4: BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BÖLÜMÜNDE OKUYAN ERKEK ÖĞRENCİLERLE DİĞER	
BÖLÜMLERDE OKUYAN ERKEK ÖĞRENCİLERİN PSİKOLOJİK ÖZELLİKLERİNİN	
KARŞILAŞTIRILMASI	31
TABLO 5: DEĞİŞİK BÖLÜMLERDE OKUYAN ÖĞRENCİLERİN DEPRESİF ÖZELLİKLERİNİN	
KARŞILAŞTIRILMASI	33
TABLO 6: BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BÖLÜMÜNDE OKUYAN ÖĞRENCİLER İLE DİĞER	
BÖLÜMLERDE OKUYAN ÖĞRENCİLERİN DEPRESİF ÖZELLİKLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI...	34
TABLO 7: BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BÖLÜMÜNDE OKUYAN KIZ ÖĞRENCİLERLE DİĞER	
BÖLÜMLERDE OKUYAN KIZ ÖĞRENCİLERİN DEPRESİF ÖZELLİKLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI	
.....	35
TABLO 8: BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BÖLÜMÜNDE OKUYAN ERKEK ÖĞRENCİLER İLE DİĞER	
BÖLÜMLERDE OKUYAN ERKEK ÖĞRENCİLERİN DEPRESİF ÖZELLİKLERİNİN	
KARŞILAŞTIRILMASI	36

ÖNSÖZ

İnsanların mutlu bir gelecek için çalıştıkları ve iş imkanları aradıkları her toplumda önemli bir yer tutmaktadır. İnsanların sağlık durumları, anatomik ve fizyolojik yapıları, bilgileri ve becerileri, psikolojik durumları bu imkanları olumlu veya olumsuz yönde etkilediği, bilimciler tarafından her zaman ortaya koyulup tartışılmış ve tartışılmaktadır.

İş verimini artırmak ve insanların daha huzurlu ve güven içinde yaşamaları toplumun güçlülüğünü ortaya koyar. Geçmişten günümüze kadar Türk toplumu değişik eğriler çizerek günümüze kadar gelmiştir. Zaman zaman olumlu düzeylerde seyretmiş zaman zaman da olumsuzluklar içinde bulunmaktan kendini alıkoyamamıştır.

Çalışır yaş gruplarına baktığımızda genç kitlenin daha fazla yer tuttuğu ve ürünün istendik olması da yine bu kesimin emeğiyle olduğunu görmekte deyiz.

Toplumun her kesimini depresif özelliklerin etkilediği bilinmektedir. Ancak gençlerin bu psikolojik özellikten daha fazla etkilendiği, gelecekleri konusunda daha kaygılı olduğu önemli bir güncel meseledir. Bu rahatsızlıkların bulunup çözüm yolları aranması gençler için, toplum için ve ülke için iyi bir gelecek vaat edeceği inancındayız.

Üniversite mezunlarının her zaman iş bulma imkanlarının olmadığı günümüzde; özellikle Beden Eğitimi ve Spor Bölümü öğrencilerinin büyük bir kitle halinde boş gezer olması, bazı problemlerin olduğunun işaretlerinin habercisidir.

Araştırmamızın konusunu bunu için bu şekilde düşünüp gençliğe faydalı olabileceğimizi düşündük. Depresif özelliklerin bilinmesi ve çözüm yollarının aranması, okul, çevre, aile ve toplum için çok faydalı ve önemli bir iştir.

BİRİNCİ BÖLÜM

1.0. GİRİŞ

Bir insan çevresindeki olayları sürekli yanlış yorumlamakta ise, çoğu insanın olağan karşıladığı durumlarda kaygıya kapılıyor ve sorunlarını çözmek için çaba göstereceği yerde, onları görmezlikten geliyorsa, davranışları nevrotik olarak nitelendirilir. Nevrotik davranışlar, uyumsuz niteliklerine karşın, kişinin dünyayı algılayışında önemli sapmalara ve ileri derecede bir kişilik bozulmasına neden olmaz. Nevrotik kişiler genellikle kaygılı, mutsuz, çevresiyle olan ilişkileriyle etkisiz ve suçluluk duyguları içinde yaşayan insanlardır (Gençtan, 1988).

Günümüzde Üniversite gençliği toplunda önemli yer tutmaktadır. Ülkenin değişik bölgelerinden bir araya toplanmak ve bilim için uyum içinde yaşamaları gerekmektedir. Geleceğin istendik düzeyde elemanları olarak bazı yönlerden hazır oluşluklarının temelleri sağlam olmalıdır. Vatana, millete hizmet etmek her ailenin çocuğu için düşündüğü en uç istekler içindedir.

Okul içi huzur, çevre ile barışıklık, öğrencilerin başarılarında etkili bir unsur olduğu her kes tarafından bilinmektedir. Öğrencilerin kültürel farklılıkları, yaşadıkları sosyal çevre farklılıkları ve coğrafi farklılıkları uyum düzeyleri için etken olduğu da unutulmamalıdır.

Gencin arkadaşları tarafından kabul edilmesi onun kendini kabulünü de olumlu yönde etkilemektedir. Arkadaş beğenisini kazanma gencin kendine güven ve saygı duymasına neden olur. Arkadaş kabulü ergenlik öncesi yıllarında kendi cinsinden olan arkadaşlarla kurduğu dostluk ilişkileriyle önem kazanmaya başlamıştır (Kılıççı, 1989)

Üniversite tamamen gençlerin yaşadığı bir ortam olması nedeni ile, gençlerin bütün özelliklerinin incelenmesi ülkenin geleceği için çok önem taşımaktadır. Dünya ülkeleri genç nesillerine, devletlerinin en önemli yatırımlarını yapmaktadırlar. Politik olarak gençlerinin iyi düzeyde olması devletlerin en büyük reklamları ve güçleri olduğu bilinmektedir.

Çocukların ve gençlerin uyumsuz olmalarında içinde yaşadıkları, büyüyüp geliştikleri çevrenin büyük etkileri olduğu inkar edilemez. Çocuk yetişip büyümekte olduğu çevresindeki bazı kimseleri sevecek, bazı şeylerden hoşlanacaktır. İnsan neyi severse ona benzemeye çalışır. Ona benzer (Çağlar, 1981).

Görülüyor ki gençlerin bazı sorunları bulunmakta ve bu sorunların çözülmesi de büyük önem taşımaktadır. Psikolojinin içinde bulunan ve çok önemli yer tutan depresif özellikler gençlerin en önemli problemlerinin başında gelmektedir.

Üniversite ortamında değişik bölümler bulunmaktadır. Bu bölümler değişik branş ve özelliklere sahiptirler. Öğretmen öğrenci gibi iki önemli olgunun bilgi yönüyle de ayrıcalık gösterdiği bilinmektedir. Mezuniyet sonrası değişik işlerde istihdam edildikleri yine bu farklılığın bölümleri içindedir. Her mezun kendi branşına göre iş bulma imkanına da sahip değildir. Bu nedenle üniversite içindeki değişik bölümlerle beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin psikolojik özelliklerini karşılaştırdık. Neden ve sonuçlarını analiz etmeye çalıştık.

Problem cümlesi

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri farklı eğitim programlarının, cinsiyetlerinin Depresyon ve kişilik özelliklerine etkisi incelenmiştir.

Alt Problemler

Araştırmanın alt problemleri aşağıda verilmiştir.

1. 0. Değişik bölümlerde okuyan öğrencilerin psikolojik özellikleri farklılık göstermek temidir?
1. 1. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri ile diğer bölüm öğrencilerinin psikolojik özellikleri arasında fark varımıdır?
1. 2. Beden Eğitimi ve spor bölümünde okuyan kız öğrencilerle diğer bölümlerde okuyan kız öğrencilerin psikolojik özellikleri farklılaşmakta mıdır?
1. 3. Beden Eğitimi ve spor bölümünde okuyan erkek öğrencilerle diğer bölümlerde okuyan erkek öğrencilerin psikolojik özellikleri farklılaşmakta mıdır?
2. 0. Değişik bölümlerde okuyan öğrencilerin depresif özellikleri arasında farklı özellikler var mıdır?

2. 1. Beden Eğitimi ve spor bölümünde okuyan öğrencilerle diğer bölümlerde okuyan öğrenciler arasında depresif özellikler farklılaşmakta mıdır?

2. 2. Beden Eğitimi ve spor bölümünde okuyan kız öğrencilerle diğer bölümlerde okuyan kız öğrencilerin depresif özellikleri farklılaşmakta mıdır?

2. 3. Beden Eğitimi ve spor bölümünde okuyan erkek öğrencilerle diğer bölümlerde okuyan erkek öğrencilerin depresif özellikleri farklılaşmakta mıdır?

Sayıtlar

Araştırmanın sayıtları aşağıda belirtilmiştir.

1-Uygulanan anketler konu hakkında bilgileri ortaya çıkarabilecek yeterliğe sahiptir.

2-Araştırma gurubu için seçilen örneklem gurubu evreni temsil edebilecek niteliktedir.

3-Öğrenciler kendilerine verilen ölçek ve envanterlere içtenlikle cevap vermişlerdir.

Sınırlılıklar

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıdaki gibidir.

1-Araştırma bulguları Niğde Üniversitesine bağlı Fakülte ve Yüksek Okullarla sınırlıdır.

2-Araştırmada incelenen ‘Depresyon özellikleri’ özelliği, Beck Tarafından geliştirilen Depresyon ölçeğinin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır..

3-Araştırmada incelenen ‘Kişilik Tercih Özellikleri’ Edwards Kişilik Tercih Envanterinin (EPPS) ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

Tanımlar

Araştırmada kullanılan kavramların tanımları şöyle belirtilmiştir.

Kişilik: Bireylerin sahip oldukları ve onları diğer bireylerden ayıran bedensel, ruhsal ve zihinsel özelliklerin bütünüdür.

Psikolojik Özellikler: Murray'ın tanımladığı psikolojik ihtiyaçlara ait 15 değişik kişilik özellikleridir.

Araştırmanın Önemi

Türkiye de Depresyon özellikleri ve kişilik özellikleri üzerine araştırmalar yapılmasına rağmen Depresyon özellikleri ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi ortaya koyabilecek bir araştırma yapılmamıştır. Böyle bir araştırmanın yapılması yukarıdaki alanlarla ilgili araştırma eksikliklerinin giderilmesine katkıda bulunacağı gibi, bu gibi kavramların farklı kültürde incelenmesini ve diğer kültürlerle karşılaştırılmasını mümkün kılabilir.



İKİNCİ BÖLÜM

Toplumu meydana getiren bireylerin en önemli özelliklerinden biriside şüphesiz ki yaşadıkları topluma uyum sağlama eğilimi içinde olmalarıdır. Bireyi topluma kazandıran uyum faktörünün var olması kişinin kendini gerçekleştirme düzeyinin yüksek olmasıyla da yakından ilgilidir. Bu nedenle toplumla uyum içerisinde olan bireyin, kendini gerçekleştirme düzeylerinin de yüksek olduğu söylenebilir. Kendini gerçekleştirmiş bireylerin toplum içerisinde daha üretken oldukları ve toplum içerisinde daha anlamlı ve daha tutarlı ilişkilerde bulunabildikleri bilinmektedir (Yazıcı, 1992).

Bu bölümde psikolojik ihtiyaçlar ve depresif özellikler açıklanmaya çalışılmıştır. Ayrıca konu ile ilgili araştırmalar sunulmaya çalışılmıştır.

2.0. KİŞİSEL TERCİHLER (PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR)

İnsan davranışlarını anlamak için öncelikle davranışın arkasındaki nedenleri anlamak gerekir. Her davranışın arkasında doyurulmaya çalışılan bir ihtiyaç ve bu ihtiyacın oluşturduğu bir gerilim vardır. Davranışın nedenleri hakkında kuramcılar arasında farklı görüşler olduğu görülür.

Davranışçı psikologlara göre davranışın amacı dürtülerin gerilimi azaltmaktır. Davranışçılara göre, ilk önce açlık, susuzluk gibi fizyolojik ihtiyaçlar vardır. Birey ilk önce bunların giderilmesine çalışır. Daha sonra, öğrenme yoluyla kazanılan ödneğin sevmeye, sevilme, başarıya gibi ihtiyaçlar davranışların nedeni olmaya başlar (Cüceloğlu, 1993).

Hümanistik psikologlara göre, insan davranışlarını ortaya çıkaran en önemli güdü “Bireyin kendini gerçekleştirme” güdüsüdür. Hümanistik psikologlar fizyolojik güdülerini dışlamamakta hatta bunları temel saymakla birlikte, insanların daha üst düzeyde ihtiyaçlara sahip olduğunu ileri sürerler. Bu üst düzeydeki davranışlar; saygı görme, bilgi edinmek, güzellikten zevk almak gibi sadece insanlara özgü olan davranışlardır. Bireylerin bu üst düzeydeki amaçlara ulaşabilmesi için fizyolojik ihtiyaçlarının giderilmesi gerekir .

Sağlıklı insan davranışlarının temel yönetici gücü sayılan kendini gerçekleştirme kavramına ilk olarak Jung’ un yazılarında rastlanır. Jung’a göre, biyolojik ihtiyaçlar hayatın,

ilk yıllarında önemli ise de, yerlerini zamanla manevi doyum sağlayan yüksek düzeyde ihtiyaçlara bırakır.

Adler (1929), davranışın amacının sadece alt düzeydeki ihtiyaçları giderme olduğu görüşüne karşı çıkarak, kişide üst seviyede amaçlara yönelme eğiliminin olduğunu ileri sürmektedir. Bu eğilimler, başkalarına karşı bencil olmayan bir ilgi gösterme, işbirliğine yatkın olmak ve gurupla özdeşim kurabilme ihtiyaçlarıdır (Adler,1929)

Karl Goldstein(1944)' e göre, insan tabiatında yaratıcı bir eğilim vardır. Açlık, cinsiyet, kuvvet ve başarı kazanma gibi güdüler. Belli bir ihtiyacın doyumu tüm organizmanın kendini gerçekleştirmesi için ön şart olduğu zaman ön safhaya geçer. İhtiyaç giderilince organizma kendini gerçekleştirmiş olur (Goldstein, 1944)

Freud, bütün iç güdülerini iki grupta toplamıştır: Yaşam iç güdüsü ve ölüm iç güdüsü. Yaşam iç güdüsü birey yaşamının ve insan ırkının devamlılığını belirtmiştir. Ölüm iç güdüsünü yıkıcı güdü olarak kabul etmiştir.

Maslow, klinik çalışmalarına dayanarak insan ihtiyaçlarını bir sıraya koymuştur. Ona göre insanın temel ihtiyaçları şunlardır(Selçuk, 1994):

- 1-Fizyolojik ihtiyaçlar
- 2-Güvenlik ihtiyacı
- 3-Ait olma ve sevgi ihtiyacı
- 4-Saygı ihtiyacı
- 5-Kendini gerçekleştirme ihtiyacı
- 6-Bilme ve anlama ihtiyacı
- 7-Estetik ihtiyaçlar.

Maslow, insanda önce fizyolojik ihtiyaçların belirdiğini, bu ihtiyaçlar doyurulduktan sonra diğer ihtiyaçların giderildiğini belirtmektedir (Güleç,1993).

Rogers, organizmayı tek bir ihtiyacın harekete geçirdiği bir sistem olarak görmektedir. Ona göre, tek bir hayat gayesi, tek bir güdü vardır. “Kendini Gerçekleştirme” adını verdiği bu güdü, bütün davranışları açıklamaya yeterlidir. Rogers, kendini gerçekleştiren bireye “Kapasitesini tam olarak kullanan “kimse demektir.

Kişilik kuramlarının ele alındığı bir eserde Murray, GÜDÜLENME kuramında, baskı, gerilimi azaltma, ihtiyacın bütünleştirilmesi, birleştirici temalar ve egemenlik kavramları ihtiyaçlara bağlı olarak açıklanmıştır. İhtiyaçları, organizmada algılama, zihinsel etkinlik ve eylemi doyurucu bir yöne dönüştürme gibi belli bir güç yaratan yapılar olarak değerlendirmiştir. Kuramında, ihtiyaçların bazen belli bir içsel süreçler tarafından, ancak daha sıklıkla çevresel güçler tarafından yönlendirilmekte olup, ayrıca organizmada belli bir baskıya karşı tepki oluştuğunda kendini ortaya koyduğunu savunmuştur. Ayrıca, ihtiyaçların belli bir duygu ile karakterize olduğunu, belli bir eğilim gösterdiğini, bu eğilimlerin genellikle ısrarlılık göstererek belli bir davranışa neden oluşturduğunu belirtmiştir (Tek, 1994)

Murray'ın tanımladığı psikolojik ihtiyaçlar on beş başlık altında toplanmış olup bu ihtiyaçlar şunlardır: Başarma, Uyuma, Düzen, Gösteriş, Bağımsızlık, Yakınlık, Duyguları anlama, Yardım, Başatlık, Kendini suçlama, İlgi gösterme, Değişiklik, Sebat, Karşı cinsle ilişkiler ve Saldırganlık ihtiyaçlarıdır (Bu ihtiyaçlar yöntem kısmında açıklanmıştır).

Dinamik, gelişen ve değişen bir varlık olan birey yaşamının bütün durumlarında anlaşılma sorunu ortaya çıkmaktadır. Bireyin anlaşılması hem birey için, hem de diğerleri için bir ihtiyaçtır. Bu anlaşılma, kendisi tarafından, aile tarafından, öğretmen tarafından son derece önemlidir. Bireyin davranışlarını anlaşılması bireye yapılacak yardımların etkililiğini de artıracaktır.

Psikolojik İhtiyaçlarla İlgili Yapılan Araştırmalar

Psikolojik ihtiyaçlarla ilgili olarak bir çok araştırmalar yapılmıştır. Bu araştırmaları şu şekilde sıralayabiliriz:

Edwards (1959) E. P. S. S. 'nin norm çalışmalarını yürütürken yaptığı araştırmada elde ettiği bulguları cinsiyetlere göre sıralamıştır. Bulgular erkeklerin Başarma, Özerklik, Başatlık, Karşı cinsle ilişki ve Saldırganlık ihtiyaç alanlarında, kızların ise Uyarlık, Şefkat gösterme ve Değişiklik alanlarında ihtiyaç gösterdiklerini bulmuştur (Edwards, 1959).

Levitt, (1962) çeşitli programlarda okuyan öğrencilerin ihtiyaç alanlarını tespiti ile ilgili çalışmalarda, bir grup üniversite öğrencisi ile Hemşirelik eğitimi alan öğrencilerin ihtiyaç alanlarını karşılaştırmıştır. Araştırmacılar hemşirelik öğrencilerinin Düzen, İlgi

görme, Kendini suçlama ve Şefkat gösterme ihtiyaç alanlarında üniversite öğrencilerinden yüksek puan aldıklarını bulmuşlardır (Levitt, Lubin, 1962).

Moomaw ve Hayden (1969) iki yıllık teknik okulların ihtiyaç örüntüleriyle ilgili araştırmasında, Teknik eğitim gören öğrencilerin Düzen, Başarma, Uyarlık, Sebat alanlarında, Sosyal bilimler eğitimi gören öğrenciler ise, Duyguları anlama, Şefkat gösterme, İlgi görme ve Yakınlık alanlarında ihtiyaç gösterdiklerini bulmuşlardır (Moomaw, Hayden, 1969)

Pietrofesa (1970) üniversite öğrencilerinin ihtiyaç örüntüleriyle ilgili olarak üniversitenin bir çok bölümlerinde okuyan öğrenciler üzerinde araştırmalar yapmıştır. Araştırmada, mühendislik öğrencilerinin Düzen ve Sebat alanlarında, Fen ve edebiyat programlarında bulunan öğrencilerin, Duyguları anlama, Karşı cinsle ilişki, Şefkat gösterme, Duyguları anlama, alanlarında, İşletme öğrencileri Şefkat gösterme ve Karşı cinsle ilişki alanlarında, Eğitim öğrencileri Başarma, Başatlık ve Karşı cinsle ilişkiler alanlarında ihtiyaç göstermiş olduklarını bulmuştur (Pietrofesa, 1970).

Belirli meslek guruplarıyla ilgili çalışmalarda Simon ve arkadaşları (1973) Polislerin psikolojik ihtiyaç alanlarının Gösteriş ve Karşı cinsle ilişki olduğunu bulmuşlardır .

Gray (1963) öğretmenler, muhasebeciler ve makine mühendislerinin ihtiyaç alanları ile ilgili olarak yaptığı araştırmada, öğretmenlerin muhasebecilere oranla Uyma, Yakın ilişki, Başkalarını anlama ve Sevgi ihtiyaçlarında daha yüksek puan aldıklarını bulmuştur (Gray, 1963).

Osipow (1968) yaptığı bir araştırmada öğretmenlerin Dayanıklılık, Düzen, Yakın ilişkiler, Şefkat, Duyguları anlama ve Küçülme alanlarında ihtiyaç gösterdiklerini bulmuştur (Osipow, 1968).

2.0.0. Psikolojik İhtiyaçlarla İlgili Türkiye’de Yapılan Araştırmalar

Kaner (1981) psikolog ve çocuk doktorları üzerinde yaptığı araştırmada, psikologlar ile çocuk doktorlarının psikolojik ihtiyaç örüntülerinde farklılıklar olduğunu tespit etmiştir. Grupları ihtiyaç sıralamaları yönünden karşılaştıran Kaner, doktorların Sebat, psikologların

ise Duyguları anlama ihtiyaçlarını üst düzeyde bir ihtiyaç olarak gördüklerini bulmuştur (Kaner, 1981).

Öztürk(1983) ilkokul öğretmenleri ile vergi memurlarının ihtiyaçlarını genel olarak ve cinsiyet faktörünü dikkate alarak yaptığı araştırmada, genel olarak ilkokul öğretmenlerinin Şefkat gösterme, Yakınlık ve Duyguları anlama ihtiyaçlarına üst sıralarda yer verdikleri, kadın ve erkek ilkokul öğretmenleri karşılaştırıldığında, kadınlarda özerklik, ve ilgi görme, erkeklerde ise başatlık ve karşı cinsle ilişki ihtiyaçları daha güçlü bulunmuştur. Vergi memurlarında cinsiyet yönünden farklılık sadece karşı cinsle ilişki ihtiyacında olup erkekler bu ihtiyaç alanında kadınlardan daha yüksek puan almışlardır (Öztürk, 1983).

Kuzgun (1985) üniversite kız, erkek ve farklı programlarda okuyan öğrenciler ile lise kız ve erkek öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin bir araştırma yapmıştır. Araştırmada üniversite erkek öğrencilerinin düzen, gösteriş, özerklik, başatlık, kendini suçlama ve karşı cinsle ilişki ihtiyaçlarına, kız öğrenciler ise duyguları anlama, ilgi görme, değişiklik ve saldırganlık ihtiyaç sahip olduğu, farklı programlarda okuyan öğrencilerin ihtiyaç sıralamalarının birbirine benzemesine rağmen bazı grupların sıralamalarında dikkate değer farklılıklar olduğu, lise öğrencileriyle ilgili olarak, lise kız öğrencilerinin yakınlık, ilgi görme, kendini suçlama ve değişiklik ihtiyaçlarına, erkeklerin ise özerklik, başatlık ve karşı cinsle ilişki ihtiyaçlarına sahip olduğu bulunmuştur (Kuzgun, 1985).

Dilekmen (1986) lise öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin araştırmasında, lise öğrencilerinin sebat, değişiklik, başkalarına yardım etme başarıma ve duyguları anlama ihtiyaçlarına, lise kız öğrencilerinin sebat, değişiklik, başkalarına yardım ve duyguları anlama ihtiyaçlarına, erkek öğrencilerinin ise sebat, başarıma ve değişiklik ihtiyaçlarına, farklı bölümlerde okuyan öğrencilerle ilgili olarak edebiyat kolunda okuyan öğrencilerin sebat, başkalarına yardım etme, duyguları anlama ve düzen ihtiyaçlarına, fen kolu öğrencilerinin ise değişiklik, başkalarına yardım etme, başarıma, duyguları anlama ve yakınlık ihtiyaçlarına sahip olduğu bulunmuştur (Dilekmen, 1986).

2.1. DEPRESYON NEDİR ?

Depresyon sözcüğünün Latince kökü “ depressus” dur; aşağı doğru bastırmak, çekmek, bitkin, gamlı, kederli, cesaretini kırmak, donuklaştırmak, durgunlaştırmak anlamına gelmekle beraber, bozulmuş bilişler ve bilişsel süreçlerle karakterize olan çok yönlü bir biopsiko-sosyal bozukluktur. Depresyonun Türkçe deki karşılığı ise çöküntü ya da çökkünlük olarak nitelendirilir. Diğer bir deyişle depresyonun bir hastalık olarak da tanımlayabiliriz. Depresyon yeni bir hastalık değildir. Ancak endüstrileşmiş ve sanayileşmiş toplumlarda bu gün tarihinin hiçbir döneminde görülmediği ölçüde yaygınlık kazanmıştır (Baltaş, Baltaş, 1990).

Depresyon ırk, cinsiyet, sosyo-ekonomik-statü gözetmeksizin her üç kişiden birinin hayatı boyunca en az bir kez geçirdiği bildirilen bir hastalıktır. Depresyonun insanların yaşam kalitesinde neden olduğu azalma ve tedavi edilmemiş kişilerde intihar riskinin yüksekliği göz önüne alındığında, depresyon ciddi bir toplum sağlığı problemi olarak öne çıkmaktadır (Tek, 1994).

2.1.0. Depresyonun Belirtileri Nelerdir ?

Depresyonu başlıca belirtileri, isteksizlik, ruhsal ve bedensel etkinliklerde genel bir yavaşlama, günlük yaşamın olağan girişimlerine karşı yüreksizlik ve iş yapma gücünü bulamama olarak özetlenebilir. Depresyon duygusal, zihinsel, davranışsal ve bedensel bazı belirtilerle kendini gösterir. Depresyonun en dikkat çekici belirtisi çökkün ruh halidir. Kişinin dünyasına, değersizlik, yenilmiş olma, günahkarlık ve suçluluk duyguları egemendir. İştah azalması, sindirim güçlüğü, kabızlık ve zayıflama görülür. Konuşma monotondur ve sorulara yavaş sesle kısa yanıtlar verilir. Depresyon geçiren kişi çoğu kez tek başına kalarak geçmişteki yanlışlarını ve gelecek için umutsuzluğunu düşünmek ister. İntihar düşünceleri oldukça sıktır, bazen intihar girişimleri de görülür (Gençtan, 1988).

Köknel (1989)'e göre depresyonlarda ortak olan ve genellikle sıkça görülen temel bozuk kederli duygu durumudur. Kederli duygu durumu, elem doğrultusunda artmış olan duygulanımdır. Karamsarlık, kötümserlik, sıkıntı, mutsuzluk, yalnızlık gibi duygulanım durumlarını kapsar yada tedirgin duygu durumu zihinsel işlevlerde azalma, yavaşlama yapar. Buna paralel olarak hareketler azalır, yavaşlar. Duygu durumunda elem doğrultusunda artma yaşamdan haz ve zevk almayı engeller. Günlük yaşam hastaya ağır gelmeye başlar. İnsanlarla

olan ilişkilerinde zorlanmaya başlar. Hasta mimiklerinde elem ve kaygıyı yansıtır. Jestler azalır. Depresyonda görülen belirtiler şu başlıklar altında gruplandırılır (Köknel, 1989).

2.1.0.1. Doyumsuzluk, İlgisizlik Ve İsteksizlik:

Duygu durumundaki elem ve keder hastanın kendisinden hoşnut olmamasına yol açar. Bu durum beceriksizlik, değersizlik, yeteneksizlik gibi yakınmalarla dile getirilir. Hasta önceden ilgi gösterdiği haz duyduğu, zevk aldığı kişilere, nesnelere, olaylara karşı ilgisiz kalır. Bütün ilgiler ilişkiler hastaya anlamsız gelir. Hasta çaba, çalışma, sorumluluk getiren durumlardan kaçıp uzaklaşmak ister. Durgunluk, ilgisizlik, isteksizlik duygu durumunun temelini oluşturur. Hasta çevresiyle olan ilişkilerinde kopmalar yaşar ancak kendine güvenini yitirmesi sonucunda alacağı kararlarda yine kendisinin yine çevresinin yardımına ihtiyaç duyar ve onlara daha sıkı bağlanır. Hafif depresyonlu hastalarda bu durum yaşamla bağlantının, ilginin azalması biçiminde dile getirilir. Orta dereceli depresyonda kayıtsızlık dikkati çeker. Ağır ve ciddi depresyonlarda durgunluk, ilgi ve istek azalması doyumsuzluğa (opothy) dönüşebilir.

2.1.0.2. Neşesizlik, Karamsarlık Ve Kötümserlik:

Neşesizlik depresyonların elem ve keder doğrultusunda artmış olan duygu durumunun önemli bir görüntüsüdür. Genel olarak depresyonlu hastalar olayları olduğundan daha ciddi biçimde değerlendirirler. Olaylara karamsar ve kötümser gözle bakarlar. Elem doğrultusunda artan duygu durumları ağlama nöbetini beraberinde getirir. Daha önce ağlamaya yol açmayan durumlarda bile kişi ağlama nöbetini başlatabilir.

2.1.0.3. Dikkatsizlik, Unutkanlık Ve Kendini Düşük Değerlendirme

Depresyonlu hastalar sıklıkla “ dikkatlerinin dağıldığından”, “dikkatlerini toplama zorluğundan ” yakınır. Bunların yanında depresyonlu hastalar çoğunlukla gördüklerini, işittiklerini, okuduklarını, yapacakları işi, tanıdıklarını hatırlamakta zorluk çektiklerinden de yakınır. Dikkat ve bellek bozuklukları düşüncenin dağılmasına yol açar. Doğru ve mantıklı karar verme zorlaşır hatta olanaksızlaşır. Kararsızlık depresyonlu hastanın temel sorunlarından biri durumuna gelir. Kendilerini düşük değerlendirme depresyonlu hastaların bedensel, ruhsal, toplumsal özelliklerini, becerilerini, yeti ve yeteneklerini olduğundan düşük, kötü, olumsuz olarak değerlendirme eğilimidir.

2.1.0.4. Geleceğe İlişkin Olumsuz Beklentiler Ve Kendini Suçlama:

Depresyonlu hastaların şimdiki karamsarlıkları, kötümserlikleri, geleceğe yönelik olumsuz beklentileri çıkarımlara yol açar. Hastalar yaşamış olduğu bütün olumsuzlukların gelecekte de süreceğini hatta daha da kötü bir hal alacağını düşünürler.

2.1.0.5. Kararsızlık Ve Kuşku:

Depresyonlu hastalar karar vermekte zorluk çekerler, kararsızlık içinde bocalarlar. Depresyonu hafif olan hastalar daha önce kolay ve rahatlıkla karar verdikleri durumlarda bile, uzun uzun düşünürler. Orta dereceli hastalarda kararsızlık bütün günlük yaşamı etkiler. Alışılan günlük işlerin yapılması bile zorlaşır. Ciddi depresyonlu hastalar karar verme yeteneğini tümünden yitirdiklerine inanırlar. Herhangi bir durum karşısında karar vermeyi denemek bile istemezler.

2.1.0.6. Azalan Güdülenme:

Depresyonlu hastalarda güdülenme azalmıştır. Bu azalma depresyonun ciddiyetine ve şiddetine göre, toplumsal güdülerden, bedensel, biyolojik, fizyolojik güdülere doğru olur.

2.1.0.7. İllüzyon Ve Halüsinasyon:

Depresyonda gerçek, nesnel ortamın algılanmasında öznel algı önemli rol oynar. Bu yüzden illüzyonlar ortaya çıkar. Hasta, kişileri, nesneleri, olayları, gördüklerini, işittiklerini hatalı olarak algılarlar. Seslerden kolay ve çabuk etkilenirler.

2.1.0.8. Düşünce Bozuklukları Ve Sanrılar:

Depresyonlarda bellek azalması, kusurlu ve eksik hatırlama ve bellek yitimi sıklıkla ortaya çıkar. Bu nedenle hatalı olarak bunama tanısı konulan depresyon vakaları vardır. Düşüncenin akışı yavaşlar. Sözcükler geç ve güç olarak hatırlanır ve kullanılır. Zaman zaman duraksamalar görülür. Depresyonda düşünce içeri de bozulabilir ve sanrılar ortaya çıkabilir.

2.2. DEPRESİF KİŞİLERİN BAZI ORTAK SORUNLARI

Depresif kişilerin bazı ortak sorunlarını şu şekilde sıralamaktadır (Kanfer, Zeiss, 1983).

2.2.1. Düşük Benlik Saygısı:

Depresyonda olan kişi ne kadar başarılı ve popüler olursa olsun diğer insanlar onda ne kadar olumlu özellikler görürlerse görsünler, o kendisinde küçümseyici, aşağılayıcı, eleştirilecek bir şeyler bulmakta güçlük çekmez. Değer verdiği pek çok yeteneğe sahip olmadığını, bu yetersizliğin nedeniyle yaşamdaki amacına ulaşamadığını, aşağılandığını ve küçümsendiğini, değersiz ve yetersiz olduğunu, hiçbir şeyi beceremediğini ve toplum tarafından itilmiş olduğunu düşünür.

2.2.2. Suçluluk:

Depresyonun en sık rastlanan belirtilerinden biri suçluluk duygularıdır. Depresyondaki kişiler geçmişte yaptıkları küçük hatalar üzerinde çok fazla yorumlayıp, kötü kişiler olduklarını ve cezalandırılmaları gerektiğini düşünürler. Ters ve yanlış giden işlerin sorumlusu olarak kendilerini görürler ve suçlarlar. Diğer kişilerin mutsuzluğundan kendilerini sorumlu tutarlar, diğer yandan bazı olumlu olaylar olsa da kendilerine hiçbir pay çıkarmazlar.

2.2.3. Umutsuzluk:

İnsan depresyundayken, kendisini yalnızca şimdiki zamanla kötü hissetmekle, o anda yaşadığı olaylara kötümser açıdan bakmakla kalmaz, geçmişten de hep başarısızlıklarını ya da üzüntü veren olayları hatırlar. Dahası geleceğe baktığında şu sırada ki durumunun sanki ömür boyu süreceğini düşünür. Böylece olunca da kendisi için hiçbir umut ışığı olmadığını hisseder; karamsarlık içinde“ artık ne anlamı var ? Ölse çok daha iyi olurdu ” diye düşünmeye başlar. Hatta bazen bu düşüncelerden kurtulmak acılara son vermek için intihar girişiminde bulunabilir. Umutsuzluk depresyon intihar istekleri ve girişimleriyle en yakından ilişkili olan yönüdür.

2.2.4. Karasızlık:

Depresyondaki kişiler bazen açık seçik düşümedikleri, düşünceleri yavaşlayıp karıştığı ve en basit kararları bile veremedikleri için, beyinlerine bir şeyler olduğunu

düşünürler. Karar vermedikleri zorluklar, genellikle kişinin kendine güveninin azalmasıyla ilişkilidir.

2.3. DEPRESYONLU KİŞİDEKİ TİPİK BİLİŞSEL ÇARPITMALAR

* Depresyonlu kişideki tipik bilişsel çarpıtmalar (cognitive distdistortions) şunlardır.

- (a) Seçici Soyutlama (Selective abstraction)
- b) Keyfi Vardama (orbitrary infarcnce)
- c) Aşırı Genelleme (overgeneralization)
- d) Kişiselleştirme (personalization)
- e) Kutuplaşmış Düşünce (Polarized thinking, dichotomous thinking)
- f) Büyültme, abartma, küçültme (mognifacation, exaggenation and minimization)

2.3.1. Seçici Soyutlama:

Bir bütün içinde yalnız önemsiz sayılabilecek bir ayrıntıya dikkat ederek, yaşantıyı, olayı bu ölçüte göre değerlendirmedir. Örneğin bir takımda oynayan sporcunun oynadığı takımın devamlı puan kaybetmesi kişinin bu puan kayıplarından tek başına kendini sorumlu bulup, kendini suçlaması, aynı takımda forma giyen ve kaybedilen puanlarda rol oynayan takım arkadaşlarını yada koşulları dikkate almaması

2.3.2. Keyfi Vardama:

Herhangi bir durum, olay ve yaşantı da belirli bir ipucu somut bir kanıt olmaksızın, kişinin belirli ve kesin bir kanıya varmasıdır. Örneğin, piknik yapmayı planladığı hafta sonunda yağmur yağdığını gören kişinin kendini şansız ve kısmetsiz olarak değerlendirmesi ve buna yürekten inanması.

2.3.3. Aşırı Genelleme:

Tek bir nedene yada olaya dayanarak kişinin kendi yetersizliği ve değeri konusunda bir kanıya varması, bu kanıyı birçok başka duruma genelleme eğilimi göstermesidir. Örneğin, bir öğrencinin tek bir dersin sınavında uğradığı başarısızlığı, tüm akademik başarısına“ ne kadar aptal, tembel ve başarısız” bir öğrenci olduğu biçimindeki düşüncelere genellemesi.

2.3.4. Kişiselleştirme:

Herhangi bir sonuca varmak için elinde yeterli kanıt olmadığı halde olumsuz tüm olaylardan yalnızca kendisini sorumlu tutması kişiselleştirme olarak tanımlanır. Kişiselleştirme kişinin gerçeklere dayanmayan ve gereksiz olan bir suçluluk duygusu yaşamasına neden olabilir. Örneğin, bir spor organizatörünün düzenlemiş olduğu organizasyonda seyircilerin fazla keyif almadıklarını gördüğünde, bu durum“ benim hatam, yeterince iyi bir organizatör değilim ” gibi düşüncelere kapılması.

2.3.5. Kutuplaşmış Düşünce:

Bu durum; insanların, durumların, olayların kutuplaşmış olarak algılandığını gösterir. Böyle bir düşünce tarzı aşırı mükemmeliyetçiliğe ve kişinin belirlediği standartların gerçek dışı düzeylerde yüksek olmasına yol açabilir. Örneğin, bir durumun, bir olayın“ siyah ve beyaz ” gibi uçlarda algılanması

2.3.6. Büyültme, Abartma, Küçültme:

Küçük bir başarısızlığı büyütür travmatik boyutlarda algılamadır. Başka bir biçimi de olumlu bir durumun kişi tarafından yine de olumsuz sakatlanma olayını abartma yada üst üste başarı elde eden kişinin kendini başarısız ve yetersiz bulması eğilimi.

2.4. DEPRESYONLA İLGİLİ KİŞİLİK TEORİLERİ:

Beck ve arkadaşları kişilik atıfları ve bilişsel yapıların belirli şekillerde gruplaşmalarını, belirli tip duygusal tepkilerle ilgili olduğu fikrini araştırmışlar ve sonuçta depresyon ve muhtemelen diğer bozukluklar ile ilgili iki önemli kişilik boyutu bulmuşlardır. Bunlar; a) Sosyal bağımlılık (social dependence – socio+ropy) ve Otonomi (autonomy)’dirler. Beck’ in araştırmaları, bağımlı kişilerin ilişkilerin bozulmasından sonra, otonomiye sahip kişilerin ise arzu ettikleri bir amaca ulaşmada başarısız olduktan sonra depresyona girdiklerini göstermiştir. Bu boyutlar birbirine karışmış kişilik yapıları değildirler. Ancak kişilerin çoğu, duruma bağlı olarak bu özelliklerden birini gösterirler (Beck, 1972).

Bilişsel terapi duygu ve davranışta bilişsel süreçlerin rolüne önem verir. Bir kişinin bir duruma karşı duygusal ve davranışsal tepkisi büyük bir oranda o olayın anlamını nasıl algıladığına ve yorumladığına bağlıdır. Bilişsel terapi kişiliğin,merkezi değerler ve şemalar

tarafından biçimlendirildiğini belirtir ve psikolojik bozukluğu da çok sayıda faktörlerin sonucu olarak değerlendirir. Psikopatolojik duygusal reaksiyonlar normal duygusal reaksiyonlar gibi gelişmelerine rağmen daha abartılı ve ısrarlı bir şekilde ortaya konurlar. Örneğin depresyonla üzüntü ve ilgi kaybı yoğunlaşmıştır. Psikopatolojinin davranışsal, sonuçları bilişsel yapılanmanın içeriğine bağlıdır.

Bilişsel terapi depresyon, anksiyeti, fobi, ağır problemleri gibi çeşitli psikiyatrik bozuklukları tedavi etmek için kullanılan aktif, didaktik, zamanla sınırlı ve yapılandırılmış bir yaklaşımdır (Beck, 1972).

Bilişsel terapi öncelikle depresyonun tedavisi için geliştirilmiştir.

BECK'in bilişsel modeli depresyonun, kişinin yaşantıları inatçı ve negatif bir şekilde yanlış yorumlanmasından kaynaklandığını belirtir. Bu yanlış yorumlamalar olumsuz bir bilişsel üçlüğü ortaya çıkarır. Bu üçlü kişinin a) kendisi b) dünyası c) geleceği hakkında olumsuz görüşlerini içerir. Kendilerini daima kaybedenler (losers) olarak, dünyalarını tatminlerini önleyen engelleri içeren bir çevre olarak görürler ve geleceklerinin gelişim için hiçbir ümidi içermediklerini düşünürler (Kanfer, Zeiss, 1983).

Lynn ve Borske(1984,s-264-265)ye göre psikiyatris olan Aaron Beck'in modeli danışanın düşünme süreçleri üzerine odaklanan bir bilişsel terapidir. Bu yaklaşım, çeşitli psikiyatrik hastaların tedavisinde kullanılabilen yapılandırılmış aktif terapidir. Beck 'in bilişsel terapisinde; a) bilişsel olaylar, b) bilişsel süreçler, c) bilişsel yapılar olarak adlandırılan üç önemli kavram vardır (Gotlib, Coyne, 1983).

Bilişsel olaylar(cognitive events) sahip olunan ancak çoğu zaman kulak verilmeyen düşünce ve imajlar akımıdır.

Bilişsel süreçler (cogniti ve processes) kişinin nasıl düşündüğü ile ve bilişsel sistemin otomatik süreçler ile ilgilidir. Bilgi süreçleri; araştırma ve depolama mekanizmalarını, çıkarsama ve hatırlama süreçlerini içerir.

Bilişsel şemalar (schemata) olarak adlandırılan bilişsel yapılar, kişinin olayları ele alışını ve yorumlayışını etkileyen varsayımlardır. Bir bilişsel yapı, bir program olarak yada bir bilgisayardaki çeşitli planların uygulayıcısı olarak düşünülebilir.

2.5. DEPRESYONLA İLGİLİ KURUMSAL YAKLAŞIMLAR

Bu bölümde depresyona ilişkin bazı psikolojik kuramlar ele alınmıştır.

2.5.1. Psikoanalitik Yaklaşımlar

Abraham 1911 yılında, tedavi etmekte olduğu hastalardan elde ettiği bulguları anlatan bir kitap yayınlamıştır. Abraham'a göre şiddetli depresyonlu hastalar, doyum yoğunluğu ve nesnel ilişkilerin sona ermesi gibi belirtiler göstermektedir. Yakınlarına karşı sevgi ve bağımlılığın yanında saldırganlık sergileyebilirler. Benlik saygıları oldukça düşük olduğu için, kişisel ilişkilerinde samimiyet kazanmak üzere insanlara karşı saygılı olmaya gayret ederler. Benlikleri ile ideal benlikleri arasındaki farklılık oldukça büyüktür.

Freud'a göre, depresyon psikososyal gelişimin oral aşamasının özelliklerini taşımaktadır. Elem (grief) ve depresyonun bir çok ortak noktaları vardır.

Depresyonda en önemli faktör, kişinin benlik saygısı için önem taşıyan bir objenin kaybedilmesidir. Depresyonlu bireyler kişisel ilişkilerini zedelemekten kızgınlıklarını dışarı vuramazlar (Achte, 1983).

Klasik psikoanalitik görüş depresyonun oluşumunda;

- 1- Psikoseksüel gelişimin oral döneminde saplanma. Bu dönemin özelliği olan kuvvetli bağımlılık ve terk edilmeye karşı aşırı duyarlılık
- 2- Cezalandırıcı, acımasız ve katı bir üst benlik (süper ego)
- 3- Sevgi nesnesinin yitilmesi (gerçek yada hayali olabilir.)
- 4- Sevgi nesnelere karşı ikili duygular içinde olma (Ambivalence)
- 5- Bilinç dışında güçlü düşmanlık duygularının varlığı; gibi kişilik özelliklerinin rolü üzerinde durmuştur.

Bu kişilik özelliklerini taşıyan kişiler, gerçekte yada hayalde bir sevgi nesnesini yitirdiğinde bilinç dışındaki düşmanlık ve nefret duyguları benliği zorlamaya başlar. Katı ve cezalandırıcı üst benlik, bu duyguların dışa vurulmasını engeller, böylece birey bu duyguları kendine yöneltir. Yani alt benlik, üst benlik ve benlik arasında tartışma meydana gelir. Birey yitirdiği sevgi nesnesini yeniden kazanabilmek amacıyla, içe atım mekanizması ile sevgi

nesnesini benliğine alır. Bu mekanizma ile saldırganlık duyguları benliğe daha çok yönelir. Böylece benlik değeri gittikçe azalır,kaybolur ve depresyon oluşur (Beck, 1972).

1953 yılında depresyon teorisini geliştiren Bibrig'e göre,depresyon aynı korku gibi temel bir tepkidir. Depresyon çaresizlik ve ruhsal acı (Psychic pain)ya karşı tepkidir. Çaresizlik yada hayali olabilir. Klasik psikoanalitik kuramdan farklı olarak Bibring depresyonun oluşumunu alt benlik,benlik ve üst benlik arasındaki çatışmanın sonucu değil, benliğin kendi içindeki bir sonucu olarak açıklanmaktadır (Savaşır, 1983).

2.5.2. Davranışçı Yaklaşımlar

Depresyonun davranışçı analizini yapan Skinner, sosyal çevrenin olumlu olarak pekiştirdiği davranışlarını durdurması sonucu davranıştaki zayıflamayı depresyon olarak tanımlamıştır. Fester'e göre ise depresyona ani çevre değişiklikleri, cezalandırma itici denetleme ve pekiştirmede ki değişiklikler neden olur (Ferster, 1966).

Skinner ve Fester gibi Lewinsohn, olumlu cinsel yaşantıları ödüllendirici toplumsal etkileşimleri eğlendirici etkinlikleri olumlu pekiştirici olaylar olarak;evlilikteki uyumsuzlukları,iş yerindeki zorlukları ve çevredeki diğer kişilerden olumsuz tepkiler almayı cezalandırıcı olaylar olarak değerlendirmiştir (Lewinsohn,1982).

2.5.3. Bilişsel Yaklaşımlar

1950 yılından bu yana psikoloji alanında bir çok önemli gelişme olmuştur. Teorik sahada en önemli gelişmelerden birisi davranışçı yaklaşımın popülerliğini kaybetmesine karşın bilişsel yaklaşıma olan ilgideki artıştır. Klinik psikolojinin çatışma konularının çoğu olumsuz düşünceler,hatıralar, delüzyonlar ve sabit fikirler gibi konulardır. Bu tür olaylar geçen yüzyılda psikoanalitik teoriler açıklamaya çalışmıştır. Örneğin: Brever ve Freud histerik belirtileri bilinç düzeyinde ulaşılamayan rahatsız edici düşünce yada hatıraların bulunmasıyla açıklamaya çalışmışlardır. Bu da bilişsel teorilerin yeni olmadığını göstermektedir. Fakat çağdaş anlamda ancak son zamanlarda sistematik deneysel araştırma bulgularıyla desteklenerek klinik psikolojide önemli bir rol oynamaya başlamıştır (Lightsey, 1994).

Psikolojik problemlerin kişisel, çevresel bazen de yapısal nedenler gibi birden fazla nedeni olabilir. Sosyal güçlükler bağlamında gelişen problemlerin çoğu kişisel iyi-olma halini(well-being) tehdit eder. Bazen normal bir kişide nispeten tehdit edici olmayan (non – threatening) durumlar başka bir kişide büyük rahatsızlığa (distrees)neden olabilir yada aşırı bir tepki doğurabilir. buna karşı aşırı çevresel baskılar altında bile kişiler tepkilerinin yapısı ne şiddetinde ve başa çıkma becerilerinde büyük farklılıklar sergilemektedir.

Bütün bu bulgular sadece tarafsız bir gözlemcinin gözünde ne olup bittiğinin değil aynı zamanda olayı yaşayan kişinin olayı nasıl algıladığını ondan ne öğrendiğini göstermektedir. Bu öznel tespitler kişinin dünya hakkındaki daha önceki bilgileri ile durumsal bilginin bileşimine dayanmaktadır. Bu yargılar o bilgiyle birleşerek gelecekteki yargıyı etkiler. Bilişsel psikolojinin ana görevi bilginin nasıl kazanıldığını nasıl içsel olarak temsil edildiği ve hali hazındaki bilgi ile nasıl bütünleştiği ve ne çeşit bilginin kişinin duygu ve davranışını etkilediğini açıklamaktır.

Psikolojik bir probleme bilişsel yaklaşımın başlıca ayırıcı özelliği kişinin tepkisi ile olay arasına giren zihinsel süreçlere verilen vurgulamada yatmaktadır. Bütün bilişsel teoriler zihinsel süreçlerin önemini vurgulamasına rağmen sadece bir tane bilişsel yaklaşım yoktur. Yaklaşımlardaki bu farklılık bilişsel teorilerin potansiyel katkısının oldukça fazla olduğunu göstermektedir (Zrewin, 1988)

Son zamanlarda depresyon üzerindeki araştırmaların çoğu bilişsel yaklaşımlardan esinlenmiştir. Ayrıca depresyonun bilişsel terapiye hem ilaç tedavisinden hem de davranış terapisinden daha iyi cevap verdiğini gösteren birçok bulgu vardır (Gotlib, Coyne, 1983).

2.6. BECK ' İN DEPRESYONDA BİLİŞSEL BOZUKLUKLAR MODELİ

Bugüne kadar bilişsel kuramları ve tedavileri en sistematik biçimde formüle eden bilim adamı Beck ve arkadaşları olmuştur. Günümüzde depresyon ve kaygı durumlarında etkinliği giderek artan ve geçerliliği güvenilir araştırmalarla kanıtlanan bilişsel psikoterapiler ruhsal tedaviler alanında önemli katkılar sağlamış bir yaklaşımdır.

Beck tarafından geliştirilen “ Depresyonda bilişsel (Cognitive) bozukluklar modeli ” ne göre, depresyon ve kaygı (anxiety) gibi duyguların (mood) bozukluklarının başlıca belirleyici nedeni bilişlerdir (cognitions). Biliş, hem düşünce süreçlerine hem de düşüncenin

içeriğine atıfta bulunan geniş bir kavramdır. Biliş, kişinin içsel duygu, dürtü ve düşünceleri ile birlikte dış dünyayı tanınması, bilmesi işlevidir. Bilişler kişinin belirli bir durumda sözel ve imgesel olarak düşündükleridir. Süreç ve algılama yolları, hatırlama ve bellek içerikleri ve mekanizmaları, problem çözme becerileri ve yöntemlerinin hepsi biliş kavramını oluşturur. Kısaca biliş bilme ürünlerini olduğu kadar bilme süreçlerini de kapsar. Beynin en önemli bütünleyici ve uyum sağlayıcı işlevlerinden birisi olan bilişler bu görüşe göre duygusal yaşantılarımızın da belirleyicileridir (Gotlib, Coyne, 1983).



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3.0. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın yöntemi evreni ve örneklemini, veri toplama araçları ile toplanan verilerin değerlendirilmesinde kullanılan istatistiksel yöntemler üzerinde durulmuştur.

3.0.1. Araştırmanın Yöntemi

Bu çalışma Betimsel yöntem esas alınarak yapılmıştır. Araştırma da Niğde Üniversitesine bağlı Fakülte ve Yüksek Okullarda okuyan öğrencilerin Psikolojik özellikleri ve Depresyon belirtileri ortaya konmaya çalışılmıştır.

3.0.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, Niğde Üniversitesine bağlı tüm Fakülte ve Yüksek okullarda okuyan öğrencilerinden oluşmaktadır.

Örneklem oluşturulurken önce küme örnekleme yöntemi ile gruplar oluşturulmuş, daha sonra bu kümelerden Random yöntemiyle öğrenciler seçilmiştir. Örnekleme alına öğrencilere ait bilgiler tablolar halinde düzenlenmiştir. Araştırmanın örneklemini 274 öğrenci oluşturmaktadır.

3.0.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada gerekli bilgileri toplamak için aşağıda belirtilen iki araç kullanılmıştır.

A-Edwards Kişisel Tercih Envanteri(EPPS)

B- Beck Depresyon Ölçeği(BDÖ)

A-Edwards Kişisel Tercih Envanteri(EPPS):

Murray tarafından (1938) tanımlanan psikolojik ihtiyaçlardan 15 tanesinin bir kimsedeki önem derecesini saptamaya imkan veren bir ölçme aracıdır. EPPS ile ölçülen ihtiyaçlar ve kısaca anlamları şöyledir.

1-Başarma(Achievement):Bir şeyin en iyisini yapma, yetenek ve çaba gerektiren işlerin üstesinden gelme, Oterite olarak tanınma, önemi olan bir işi başarma, zor problem ve bilmeceleri çözme, bir işi başkalarından daha iyi yapabile durumunda olma.

2-Uyarlık(Defrence):Başkalarından fikir alma, başkalarının ne düşündüğünü öğrenmek istemek, yönergeleri izleyip bekleneni yapma, başkalarının önderliğini kabul etme, geleneklere uyma, bir işte kararı başkalarına bırakma.

3-Düzen(Order): İşini temiz ve düzenli yapma, güç bir işe başlamadan önce plan yapma, düzenli şeylere sahip olma, her şeyi ayarlanmış, düzenlenmiş bir yaşamı, bir değişiklik olmadan sürdürmek isteme.

4-Gösteriş(Exhibition):zekice şeyler söyleme, şakalar yapma ve hikayeler anlatma, başkalarının dikkatini çekme ve görünüşü hakkında fikir belirtmelerini isteme, bireysel başarılar üzerine konuşma, ilgi merkezi olmak isteme, başkalarının anlamını bilmediği kelimeleri kullanmaktan hoşlanma.

5-Özerklik(Autonomy): Bir yere istediği zaman gidip gelebilme, bir şeyle ilgili düşüncelerini açıkça söyleme, başkalarından bağımsız olma,istediğini yapmada kendini özgür hissetme, geleneklere uymayan işler yapma, çoğunluğa uyulması gereken durumlardan kaçınma, sorumluluk ve yükümlülüğten kaçınma.

6-Yakınlık(Affiliation): Arkadaşlarına ve dostlarına karşı vefalı olma, arkadaş gurubuna katılma, dostları için bir şeyler yapma, yeni arkadaşlıklar kurma, elden geldiği kadiği kadar çok arkadaş edinmeye çalışma, her şeyini dostlarıyla paylaşma.

7-Duyguları anlama(Intracement): Başkalarının duygu ve davranışlarını inceleme, başkalarını gözleme ve problemler karşısında neler hissettiklerini anlamaya çalışma, kendini başkalarının yerine koyma, başkalarının davranışlarını analiz etmeye çalışma ve belli bir durumda nasıl davranacaklarını kestirebilmeyi isteme.

8-İlgi görme(Succorance): Güç durumda kaldığında başkalarından yardım bekleme, başkalarının kendisine cesaret vermesini isteme, başkalarından anlayış bekleme, kişisel sorunlarına karşı başkalarının sempati ve anlayış göstermelerini isteme, hastalandığı zaman herkesin üzülmelerini ve telaşlanmasını isteme.

9-Başatlık(Dominance): Kendi düşüncelerini savunma, içinde bulunduğu grupta lider olmayı isteme, grup adına karar vermeyi isteme, başkalarını kendi isteği doğrultusunda davranmayı isteme, başkalarının davranışlarını denetlemeyi ve onları yönetmeyi istemek.

10-Kendini suçlama(Abasement): Bir şeyi yanlış yaptığında suçluluk hissetme, işler yolunda gitmediğinde kusuru kendinde arama, yanlış yapılan işlerden dolayı cezalandırılmayı isteme.

11-Şefkat gösterme(Nurturance): Arkadaşları sıkıntıda olduğunda onlara yardım etme, başkalarına sempati ve şefkatle yaklaşma, başkalarını affetme, başkalarına karşı cömert davranma, hasta ve ya üzüntülü olanlara sempati ile yaklaşma, başkalarına büyük yakınlık duyma.

12-Değişiklik(Change): Yeni ve değişik şeyler yapma, seyahat etmekten hoşlanma, yeni şeyler deneme, günlük rutini değiştirme, yeni şeyler yapma ve değişik yerlerde yaşama, yeni moda ve heveslere kapılma.

13-Sebat(Endurance): Bir işi bitirinceye kadar üzerinde çalışma, aldığı her hangi bir işi başarma, bir iş üzerinde yoğun olarak çalışabilme, bir işe geçmeden önce elindeki işi bitirme isteme, bir işi bitirmek için geç saatlere kadar uğraşma, rahatsız edilmeksizin saatlerce çalışma, çalışırken rahatsız edilmekten hoşlanmama.

14-Karşı cinsle ilişki(Heterosexuality): Karşı cinsten biri ile beraber olmaktan hoşlanma, karşı cinsten biri ile sosyal etkinliklere katılma, karşı cinsten birine aşık olma,

15-Saldırganlık(Aggression): Zıt düşüncelere karşı çıkma, başkaları hakkında düşündüklerini söyleme, herkesin içinde başkalarını eleştirme, başkalarıyla alay etme, hor görüldüğü ya da aşağılandığı zaman öç alma, başkaları hata yaptığı zaman onları suçlama.

EPPSde açıklanan ihtiyaçlar, zorunlu seçmeli tipte hazırlanmış 225 madde ile ölçülmektedir. 15 ihtiyacın her birini ifade eden maddelerin diğer maddelerle eşleşmesi ile elde edilen madde sayısı aslında 210 dur. Bu 210 madde arasından seçilen 15 madde envanterde iki kez verilmektedir. Bunun nedeni, envanteri cevaplayan kişinin, cevaplama işlemini ne kadar ciddi ve doğru biçimde yaptığını saptamaktır. Eğer bir kimse envanteri dikkatle cevaplıyorsa 15 maddenin her birini her iki seferde aynı yönde cevaplaması gerekmektedir. Bu düşünce ile envanter maddelerinin sayısı 210' u asıl madde, 15' i kontrol maddesi olmak üzere 225 madde olarak belirlenmiştir.

Uygulaması hem gurup halinde, hem de bireysel olarak yapılabilen ölçek, toplam 60 dakika zaman almaktadır. Uygulama esnasında öğrencilerden tüm seçenekleri cevaplaması istenir.

EPPS'nin puanlanması:Cevap kağıtlarının puanlanmasına başlamadan önce,her kağıdın yönergeye uygun olarak işaretlenip işaretlenmediğinden emin olmak gerekir. Puanlamada ölçeğin tutarlılığını ölçmek için konulan 15 maddenin aynı yönde puanlanıp puanlanmadığına bakılır. Bundan sonra 15 madde çiftinden aynı yönde cevap verilenlere ilişkin işaretler sayılır ve bir tutarlılık puanı elde edilir. Bütün maddelerin dikkatle ve içtenlikle cevaplandırılması halinde elde edilecek en yüksek puan 15'tir. Tutarlılık puanı 12 den az ise envantere verilen cevapların güvenilirliği kuşkuludur. Tutarlılık puanı 12 ve yukarı olan cevap kağıtları değerlendirmeye alınır, aksi halde örneklemeden çıkartılır.

Puanlama cevap kağıdında soldan sağa doğru, işaretlenen her A harfinin ve yukardan aşağı doğru her B harfinin sayılması şeklinde yapılır. Ancak bu işlemi yaparken tekrar eden ve cevap kağıdında işaretlenmiş olan sorular sayıya dahil edilmez. Soldan sağa doğru işaretlenen A harfleri sayılarak cevap kağıdının sağındaki sıra başlığı altına ve her sıranın hizasına, yukardan aşağıya B harfinin sayılmasıyla elde edilen puanlar ise sütun başlığı altına ve ait olduğu sıraya yazılır. En sonunda her bir özellik için sıra ve sütunlar toplanarak ihtiyaçlarla ilgili puanlar elde edilir.

3.0.3.1. EPPS'nin Güvenirlik ve Geçerlik Çalışmaları:

EPPS'nin güvenilir ve geçerli bir araç olup olmadığı ile ilgili çalışmalarda kararlık ve iç tutarlılık kat sayıları hesaplanmıştır. EPPS nin kararlık düzeyini saptamak için araç 97 öğrenciye birer hafta ara ile iki kez uygulanmıştır. Elde edilen korelasyon kat sayılar tablo 1 de verilmiştir

Tablo 1: EPPS nin İç Tutarlılık ve Kararlılığını gösteren Korelasyon Katsayıları

K. Terciher	A	B
Başarma	0. 70	0. 67
Uyarlık	0. 80	0. 73
Düzen	0. 78	0. 70
Gösteriş	0. 70	0. 70
Özerklik	0. 74	0. 69
Yakınlık	0. 79	0. 78
Duy. Anla	0. 85	0. 84
İlgi görme	0. 80	0. 78
Başatlık	0. 84	0. 82
Ken. suç.	0. 79	0. 77
Şefk. gös.	0. 82	0. 78
Değişiklik	0. 80	0. 83
Sebat	0. 77	0. 75
K. C ilişki	0. 83	0. 80
Saldırgan.	0. 88	0. 83

A-Envanterin bir hafta ara ile iki kez uygulanmasından elde edilen korelasyon kat sayıları.

B-Envanterin Türkçe ve İngilizce olarak uygulanmasından elde edilen korelasyon kat sayıları.

Tabloda görüldüğü gibi, korelasyon kat sayıları 0. 70 ile 0. 88 arasında değişmekte olup ortalama korelasyon 0. 80 dir. EPPS nin Türkçe ve İngilizce formları 25 kişilik guruba bir kaç gün ara ile uygulanmıştır. Elde edilen korelasyon katsayıları, 0. 67 ile 0. 84 arasında değişmektedir. (Tablo b de görüldüğü gibi). Bu bulgular envanterin Türkçe formunun bir hafta ara ile iki kez uygulanması ile elde edilen korelasyonlara çok yakındır. Bu sonuç EPPS nin güvenilir bir araç olduğunu göstermektedir. Kuzgun(1985) EPPS yi farklı programlarda okuyan 1872 kız ve erkek öğrenciye uygulamış, uygulama sonucunda EPPS nin ölçtüğü gurubun özellikleriyle tutarlı sonuçlar verdiği görülmüştür.

Bu sonuca göre Edwards Kişisel Tercih Envanteri çeşitli araştırmalarda ve çalışmalarda kullanılabilecek kadar geçerlik ve güvenirlik özelliğine sahiptir.

3.0.3.2. Beck Depresyon Envanteri (BDE):

Beck ve arkadaşları tarafından 1978 yılında geliştirilen bu ölçeğin amacı, depresyon tanısı koymak değil, belirtilerin derecesini objektif olarak ortaya koymaktır. Nesrin HİSLİ tarafından uyarlama çalışmaları yapılan envanter,. 74 güvenirliğe ve. 74 geçerliğe sahiptir. Envanter 21 sorudan oluşmakta ve her soru dört seçenekten oluşmaktadır. Birey envanterden en fazla 63 puan alabilir ve alınan puanın yüksekliğine göre yorumlanır.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4.0. BULGULAR

Tablo 2: Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri ile diğer bölüm öğrencilerinin psikolojik özelliklerinin karşılaştırılması

Bed. Eğt. ve Spor Yük. Ok.			Diğer Fak. Ve Yük. Okullar			
Kişilik özellik.	x	Ss	x	Ss	t	Önem. der.
Başarma	14. 70	3. 05	16. 18	3. 50	3. 28	Önemli
Uyarlık	14. 38	3. 61	12. 58	3. 76	3. 52	Önemli
Düzen	14. 13	3. 15	12. 90	3. 32	2. 76	Önemli
Gösteriş	12. 01	3. 35	12. 05	3. 99	0. 07	Önemsiz
Özerklik	14. 39	3. 26	12. 69	3. 37	3. 77	Önemli
Yakınlık	15. 38	3. 77	15. 14	3. 88	0. 46	Önemsiz
Duyguları anla.	14. 65	3. 30	14. 57	3. 49	2. 34	Önemsiz
İlgi görme	14. 64	3. 79	15. 65	3. 61	2. 02	Önemli
Başatlık	16. 07	3. 81	14. 78	4. 30	3. 00	Önemli
Kendini suçlama	14. 50	3. 84	14. 12	3. 98	0. 70	Önemsiz
Şefkat gösterme	15. 73	3. 82	15. 08	3. 68	1. 27	Önemsiz
Değişiklik	16. 43	3. 68	15. 00	3. 37	3. 04	Önemli
Sebat	14. 43	4. 40	16. 36	4. 28	1. 57	Önemsiz
Karşı cinsle ilişki	11. 00	6. 11	9. 78	5. 72	1. 52	Önemsiz
Saldırganlık	13. 56	3. 68	14. 04	4. 05	0. 88	Önemsiz

Tablo 2’de Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencileri ile diğer Fakülte ve Yüksek Okullarda okuyan öğrencilerinin Kişilik Özellikleri testinden almış oldukları puan ortalamaları arasındaki farkın önem kontrolü T testi ile yapılmış olup, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencilerinin; Uyarlık, Düzen, Özerklik, Başatlık ve Değişiklik alt testlerinden aldıkları puan ortalamaları Normal öğretim gören, Diğer Fakülte ve Yüksek Okul öğrencilerinden, 0. 05 anlamlılık düzeyinde yüksek bulunmuştur. Diğer Fakülte ve Yüksek Okul Öğrencilerinin, Başarma, İlgi görme, Sebat

alt testlerinden aldıkları puan ortalamaları Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencilerinden 0. 05 anlamlılık derecesine göre önemli düzeyde yüksek bulunmuştur.

Bu sonuca göre Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencileri Uyarlık, Düzen, Özeklik, Başatlık ve Değişiklik, özelliklerine sahiptirler. Normal öğretim gören Diğer Fakülte ve Yüksek Okul öğrencileri ise Başarma, İlgi görme, Sebat Kişilik Özelliklerine sahiptirler.



Tablo 3: Beden Eğitimi ve spor bölümünde okuyan kız öğrencilerle diğer bölümlerde okuyan kız öğrencilerin psikolojik özelliklerinin karşılaştırılması

BESYO Kız			Diğer Bölüm Kız			
Kişilik özellik.	X	Ss	X	Ss	t	Önem dere.
Başarma	15. 13	3. 28	17. 98	3. 22	3. 34	Önemli
Uyarlık	11. 96	3. 67	12. 76	3. 50	1. 70	Önemsiz
Düzen	10. 15	4. 44	12. 66	4. 01	2. 91	Önemli
Düzen	12. 50	4. 44	12. 66	4. 01	0. 91	Önemsiz
Gösteriş	12. 18	3. 25	10. 26	3. 52	2. 70	Önemli
Özerklik	14. 99	3. 38	12. 08	3. 22	2. 59	Önemli
Yakınlık	15. 70	3. 92	13. 03	3. 73	3. 34	Önemli
Duyguları anla.	15. 95	3. 68	14. 54	3. 13	3. 43	Önemli
İlgi görme	14. 80	3. 58	14. 68	3. 54	1. 04	Önemsiz
Başatlık	15. 00	4. 26	12. 82	3. 53	3. 79	Önemli
Kendini suçlama	14. 01	4. 17	14. 79	3. 63	1. 50	Önemsiz
Şefkat gösterme	16. 48	3. 63	14. 84	3. 67	3. 81	Önemli
Değişiklik	16. 70	3. 90	14. 48	3. 14	5. 28	Önemli
Sebat	12. 70	4. 86	14. 91	3. 88	2. 35	Önemli
Karşı cinsle ilişki	12. 89	6. 27	12. 33	5. 53	1. 41	Önemsiz
Saldırganlık	13. 77	3. 98	13. 67	3. 57	0. 20	Önemsiz

Tablo 3’de Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulun da okuyan Kız öğrenciler ve diğer bölümlerde de okuyan Kız öğrencilerin Kişilik Özellikleri testinden aldıkları puan ortalamaları arasındaki farkın önem kontrolü t testiyle yapılmış ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulun da okuyan Kız öğrencilerin; Gösteriş, Özerklik, Yakınlık, Başatlık alt testlerinden aldıkları puan ortalamaları Diğer Bölüm Kız öğrencilerinden 0. 05 anlamlılık düzeyinde önemli derece yüksektir. Diğer Bölüm Kız öğrencilerinin Başarma, Düzen, Yakınlık, Sebat alt testlerinden aldıkları puan ortalamaları Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulun da okuyan Kız öğrencilerinden 0. 05 anlamlılık düzeyinde önemli derecede yüksek bulunmuştur.

Bu sonuca göre Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulun da okuyan Kız öğrenciler; Gösteriş, Özerklik, Yakınlık, ve Başatlık, diğer bölümlerde okuyan Kız öğrenciler ise Başarma, Düzen, Yakınlık Sebat ve Kişilik özelliklerine sahiptirler.



Tablo 4: Beden Eğitimi ve spor bölümünde okuyan erkek öğrencilerle diğer bölümlerde okuyan erkek öğrencilerin psikolojik özelliklerinin karşılaştırılması

BESYO Erkek			Diğer Bölüm Erkek			
Kişilik özellik.	x	Ss	x	Ss	T	Önem. der.
Başarma	14. 70	3. 05	16. 18	3. 50	3. 28	Önemli
Uyarlık	12. 38	3. 61	14. 58	3. 76	3. 52	Önemli
Düzen	14. 13	3. 15	14. 90	3. 32	1. 76	Önemsiz
Gösteriş	12. 01	3. 35	12. 05	3. 99	0. 07	Önemsiz
Özerklik	14. 39	3. 26	12. 69	3. 37	3. 77	Önemli
Yakınlık	15. 38	3. 77	15. 14	3. 88	0. 46	Önemsiz
Duyguları anla.	15. 65	3. 30	15. 57	3. 49	1. 34	Önemsiz
İlgi görme	14. 64	3. 79	14. 65	3. 61	1. 02	Önemsiz
Başatlık	14. 07	3. 81	13. 78	4. 30	3. 00	Önemli
Kendini suçlama	14. 50	3. 84	14. 12	3. 98	0. 70	Önemsiz
Şefkat gösterme	15. 73	3. 82	15. 08	3. 68	1. 27	Önemsiz
Değişiklik	14. 43	3. 68	16. 00	3. 37	3. 04	Önemli
Sebat	14. 43	4. 40	15. 36	4. 28	1. 57	Önemsiz
Karşı cinsle ilişki	11. 00	6. 11	9. 78	5. 72	1. 52	Önemsiz
Saldırganlık	15. 56	3. 68	13. 04	4. 05	3. 88	Önemli

Tablo 4’de Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulun da okuyan erkek öğrenciler ve Diğer Bölümler de okuyan erkek öğrencilerin Kişilik Özellikleri testinden aldıkları puan ortalamaları arasındaki farkın önem kontrolü T testiyle yapılmış ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulun da okuyan erkek öğrencilerin; Özerklik, Başatlık, Saldırganlık alt testlerinden aldıkları puan ortalamaları Diğer Bölümlerdeki erkek öğrencilerden, 0. 05 anlamlılık düzeyinde önemli derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Diğer Bölümlerdeki erkek öğrencilerin Başarma, Değişiklik, Uyarlık alt testlerinden aldıkları puan ortalamaları ise Beden Eğitimi ve Spor Yüksek okulunda okuyan Erkek öğrencilerinden 0.05 anlamlılık düzeyinde önemli derecede yüksektir.

Bu sonuca göre Beden Eğitimi ve Spor Yüksek okulunda okuyan erkek öğrenciler Özerklik, Başatlık, Saldırganlık alt testleri, Diğer Bölümlerde okuyan erkek öğrencilerin ise Başarma, Değişiklik ve Uyarlık Kişilik özelliklerine sahiptirler.



Tablo 5: Değişik bölümlerde okuyan öğrencilerin depresif özelliklerinin karşılaştırılması

Gruplar	N	X	Ss	F
Beden Eğitimi	100	18. 61	8. 48	3. 54
Fen-Edebiyat	50	14. 46	8. 71	
İşletme	48	12. 02	6. 89	
Müh. -	48	12. 00	7. 42	
Sağlık	48	13. 56	7. 94	
Meslek	50	14. 98	7. 50	
Eğitim Fakültesi	50	15. 00	7. 80	
Toplam	394	-----	-----	
Anlam. lılık düz: 0. 05				

Tablo 5’de değişik bölümlerde okuyan öğrencilerin depresif özellikleri varyans analizi ile karşılaştırıldı. Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda okuyan öğrencilerin aritmetik ortalamaları, ile Diğer Fakülte ve Yüksek Okul öğrencileri arasındaki farkın (Beden Eğitiminin Aritmetik Ortalaması:18. 61, Eğitim Fakültesinin Aritmetik Ortalaması:15. 00) anlamlı olduğu görülmüştür. Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencileri ile Eğitim Fakültesi öğrencilerinin aritmetik ortalamaları diğer bölümlerde okuyan öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur. Buna göre öğrencilerin öğrenim gördükleri farklı öğretim ortamları, programları onların depresif özellik gösterme derecesini etkilediği düşünülmektedir.

Değişik bölümlerde okuyan öğrenciler aritmetik ortalamalara göre değerlendirildiğinde,en yüksek depresif özellik gösteren okullar: Beden Eğitimi ve Eğitim Fakültesi öğrencileri olduğu görülmektedir.

Sonuçlar genel olarak değerlendirildiğinde; depresif özelliklerin en yoğun olduğu bölümlerden mezun olan öğrenciler, birkaç yıl öncesine kadar öğretmen olarak tayin edilmekte idiler. Ancak son yıllarda Milli Eğitim Bakanlığındaki öğretmen alımlarındaki azalma bu durumu olumsuz yönde etkilediği söylenebilir.

Tablo 6: Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde okuyan öğrenciler ile Diğer Bölümlerde okuyan öğrencilerin depresif özelliklerinin karşılaştırılması

Gruplar	N	X	Ss	T	Önem. drc.
Bed. Eğit.	100	18. 61	8. 48	3. 67	
Diğer Böl.	244	13. 69	7. 77		
Anlamlılık düzeyi: 0. 05					

Tablo 6’da Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde Okuyan öğrenciler ile Diğer Bölümlerde okuyan öğrenciler depresif özellikler bakımından T testine göre karşılaştırıldı. Çıkan sonuç 0.05 anlamlılık düzeyine göre önemli bulunmuştur.

Buna göre Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencileri, Diğer Bölüm öğrencilerine göre daha yoğun depresif özellikler göstermektedirler.

Bunun nedeni: Bu Okullardan mezun olan öğrenci sayısının bir hayli yüksek olması. Diğer bölümlere göre uygulamaya yönelik ders saatlerinin fazla olması. Uygulamaların daha çok fiziksel ve anatomik özelliklerle ilgili olması bu duruma neden olarak gösterilebilir. Ayrıca bu bölümlerden mezun olan öğrenciler diğer bölümlerde okuyan öğrencilere oranla daha az iş sahibi olma imkanlarına sahip olması da neden olarak gösterilebilir.

Tablo 7: Beden Eğitimi ve spor bölümünde okuyan kız öğrencilerle diğer bölümlerde okuyan kız öğrencilerin depresif özelliklerinin karşılaştırılması

Gruplar	N	X	Ss	T	Önemli Der
BESYO Kız	40	19. 02	7. 49	1. 59	Önemsiz
Diğer Kız	73	17. 18	6. 52		
Anlamlılık düzeyi: 0. 05					

Tablo. 7’de Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde okuyan kız öğrencilerle Diğer Bölümlerde okuyan kız öğrencilerin depresif özellikleri T testine göre karşılaştırıldı. Çıkan sonuç 0. 05 anlamlılık düzeyine göre anlamsız bulunmuştur.

Bunun nedeni ise: Türk toplumunda aileye erkekler daha fazla sorumludurlar. Bayanların erkeklere göre daha az kaygı taşıdıkları, bunun için de bayanların daha az depresif özellikler gösterdiği söylenebilir. İş sahibi olma konusunda da bayanlar erkeklere oranla daha fazla iş bulma imkanı bulabilirler. Bu durum da depresif özellikleri düşürebileceği söylenebilir.

Tablo 8: Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde okuyan erkek öğrenciler ile Diğer Bölümlerde okuyan erkek öğrencilerin depresif özelliklerinin karşılaştırılması

Gruplar	N	X	Ss	T	Önem Der
BESYO Erk	60	18. 40	8. 09	3. 14	Önemli
Diğer Erk	160	13. 10	7. 12		
Anlamlılık düzeyi: 0. 05					

Tablo 8’de Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulundaki erkek öğrenciler ile Diğer Bölümlerde okuyan erkek öğrencilerin depresif özellikleri T testine göre karşılaştırıldı. Çıkan sonuç 0. 05 anlamlılık düzeyine göre anlamlı bulunmuştur.

Bu sonuca göre Beden Eğitimi ve Spor Okulunda erkek öğrenciler, Diğer Bölümlerde okuyan erkek öğrencilere göre daha fazla depresif özellikler göstermektedirler.

Bunun nedeni ise; Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde okuyan erkek öğrenciler sadece Milli Eğitim Bakanlığına bağlı Orta dereceli okullarda Beden Eğitimi Öğretmenliği yapabilmektedirler. Özel iş bulma imkanından hariç başka işlerde istihdam edilememektedirler. Bu vesileyle sınırlandırılmış iş imkanı bir gelecekle karşı karşıya kalmaktadırlar. Fakat Diğer Bölümlerde okuyan öğrenciler ise kendi branşlarında genellikle iş bulabilmektedirler. Ayrıca ek iş bulabilme şansına da sahiptirler. Bunun için aradaki farkın önemli çıkması olumlu bir sonuç olarak düşünülmektedir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

5.0. TARTIŞMA VE YORUM

Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda okuyan öğrenciler ile Diğer Fakülte ve Yüksek okullarda okuyan öğrenciler Psikolojik özellikler bakımından karşılaştırıldı. Bu özellikler arasındaki puan ortalamaları arasındaki fark T testi ile yapılmıştır.

Buna göre: Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencileri, Uyarlık, Düzen, Özerklik, Başatlık ve Değişiklik özelliklerine sahip oldukları ortaya çıkmıştır.. Diğer Fakülte ve Yüksek okullarda öğretim gören öğrenciler ise; Başarma, İlgi görme, Sebat ve Kişilik özelliklerine sahip oldukları bulunmuştur.

Yine aynı şekilde Psikolojik özellikler bakımından, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda okuyan kız öğrenciler: Gösteriş, Özerklik, Yakınlık ve Başatlık özelliklerine sahip oldukları bulunmuş; fakat Diğer Fakülte ve Yüksek Okullarda okuyan kız öğrenciler ise Başarma, Düzen, Yakınlık, Sebat ve Kişilik özelliklerine sahiptirler.

Psikolojik özellikler bakımından Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda okuyan erkek öğrenciler: Özerklik, Başatlık, Saldırganlık alt testlerine sahiptirler. Diğer Fakülte ve Yüksek Okullarda okuyan öğrenciler ise: Başarma, Değişiklik ve Uyarlık Kişilik özelliklerine sahiptirler.

Genellikle hayatın en önemli amacı olarak kabul edilen mutluluk tarih boyunca, varoluşun nihayi hedefi ve insan davranışının en büyük itici gücü olarak kabul edilmiştir. ⁸ Fakat yıllarca psikologlar mutsuzluğu derinlemesine incelemelerine rağmen mutluluğu ya da kişisel iyi-olma halini (Subjective Well-Being) gözardı etmişlerdir. Yapılan araştırmalar mutlu insanların genellikle genç, sağlıklı, iyi-eğitilmiş, iyi-kazanan, dışadönük, iyimser, endişeden uzak, dindar, evli, kendine güveni yüksek, iş morali yüksek, başarı arzusu ve zeka seviyesinin yüksek olduğunu göstermiştir. ⁹ Yapmış olduğumuz çalışma Fordyce ve Diener'in yapmış olduğu çalışmayla uyum içindedir.

Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda okuyan öğrencilerin daha çok fiziksel ve anatomik güçlerini zorladıkları ders içeriklerinin efor ve güce dayalı olduğu görülmektedir. Ayrıca becerilerin öğrenilmesinde sürekli tekrarın şart olduğu öğretim metotçuları tarafından

ortaya koyulmuştur. Dikkat, algılama ve etkili karar verme yeteneklerinin geliştirilmeye çalışılması bu öğrencilerin psikolojik özelliklerini etkileyeceği düşünülmektedir.

Araştırmamızda psikolojik özelliklerin yanında depresif özellikler de karşılaştırıldı. Depresif özelliklerin karşılaştırılması Varyans analizi ile yapıldı: Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencileri ile Diğer Fakülte ve Yüksek Okullarda okuyan öğrencilerin depresif özellikleri arasında anlamlı fark olduğu bulunmuştur.

Bulgular, Lightsey'in (1994) yapmış olduğu çalışmanın bulgularıyla paralellik göstermektedir. Lightsey bu çalışmada, depresif duygulanımı % 52 oranında açıklandığını bulmuştur.

Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda okuyan kız öğrenciler ile Diğer Fakülte ve Yüksek Okullarda okuyan kız öğrenciler depresif özellikler bakımından karşılaştırıldı. Çıkan sonucun anlamsız olduğu görülmüştür.

Aynı şekilde Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda okuyan erkek öğrenciler ile Diğer Fakülte ve Yüksek Okullarda okuyan erkek öğrenciler depresif özellikler bakımından karşılaştırıldı. Çıkan sonuç anlamlı bulunmuştur.

Diğer Fakülte ve Yüksek Okullarda okuyan öğrencilerin mezuniyet sonrası iş bulma konusunda fazla kaygılı değildir. Değişik iş gruplarında çalışma imkanlarına sahiptirler. Aynı bir iş grubunda istihdam edilmeleri de söz konusu olabilmektedir. Fakat Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencilerinin ise sadece Milli Eğitim Bakanlığına bağlı Orta dereceli okullarda iş bulma imkanına sahiptirler. Son yıllarda bu avantajın yok denecek seviyeye kadar düşmesi bu Okullarda okuyan öğrencileri son derece etkilemektedir. Psikolojik özelliklerin ve Depresif özelliklerin bundan dolayı Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencilerini etkilediğini söyleyebiliriz.

Bununla birlikte "bilişsel üçlü" hipotezini oluşturan bireyin kendisi, çevresi ve geleceği hakkındaki olumsuz düşünceleri birbirleriyle kesişen gruplamalardır. Örneğin; bireyin çevresi ve geleceği hakkındaki düşünceleri, kendisinin çevresi ve geleceği hakkındaki düşünceleri olacağından bu grupları benlik grubundan ayırmak mümkün değildir.

Beden Eğitimi ve Spor, toplumda sağlık mutluluk ve güçlölük özelliklerini geliştirir. Toplumun deşarj olması streslerden kurtulma bağlayıcılık ve bütönlük ilkelerini geliştirme alışkanlık kazanma, kurallara uyma disipline riayet etme gibi özellikleri konu olarak işler. Ancak son zamanlarda fazla bölümlerin açılması, eleman, malzeme ve tesislerin yetersizliğı öğrencilerin yetişmesini ve iş bulabilmelerini olumsuz yönde etkilediğı düşünölmektedir.



ÖNERİLER

Yapmış olduğumuz bu araştırma sonucuna göre üniversite gençliğinin yönlendirilmesinde depresif özelliklerin önemi çok büyük olduğu kanaatindeyiz.

Üniversite öğrencilerinin daha başarılı ve istendik düzeyde olması için aşağıdaki önerilerin dikkate alınmasının önemli olabileceği inancındayız.

- 1- Öğrencilerin derslere kayıtları sırasında Kişilik Özellikleri ve Depresif Özellikleri bakımından ne düzeyde olduklarını belirlemek için anketler uygulamak,
- 2- Öğrencileri düzenli bir şekilde takip fişleriyle kontrol etmek,
- 3- Uygulamaya dayalı derslerin büyük bir titizlikle uygulanmasını sağlamaya çalışmak
- 4- Değişik iş imkanlarına yönelik formasyon derslerinin verilmesine zemin hazırlamak
- 5- Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerinin, öğretmenliğin yanında antrenörlük, rekreasyon, animasyon vb. gibi bölümlerin açılmasına imkan sağlamak,
- 6- Öğretim elemanı, tesis ve malzeme gibi önemliliği büyük olan özelliklerin tamamlanmasını sağlamaya çalışmak,
- 7- Lisans eğitiminin sonunda yüksek lisans ve doktora gibi ileriye yönelik bilimselliğe hazırlayıcı kadrolar oluşturmak.
- 8- Araştırmamız sadece Niğde Üniversitesi içinde gerçekleştirilmiştir. Daha değişik Üniversitelerde aynı çalışma daha çok bölüm ve öğrenci ile yapılırsa daha iyi sonuçlar alınacağı kanaatindeyiz.
- 9- Öğrencilerin olumsuz otomatik düşünceleri arttıkça, psikolojik özellikleri ve depresif duygulanım düzeylerinin de arttığı söylenebilir.
- 10- Üniversite düzeyindeki öğrencilerin mutluluk düzeyleri arttıkça depresif duygularının düzeyi azalma gösterebilmektedir.
- 11- Ülkemizde psikolojik özellikler ve depresif özellikler yeterince incelenmiş bir konudur. Bu bakımdan değişik yaş, meslek gruplarına klinik ortamlarında konunun araştırılması daha yararlı olacaktır.
- 12- Kişilerin (bireylerin) olumlu günlük fonksiyon düzeyleri ve kendilerine güvenleri yüksek olan bireyler, depresyona düşme eğilimi, psikolojik özelliklerde olumsuz olma eğilimi göstermediğinden, depresif bozuklukların tedavisinde kişilerin günlük

fonksiyonlarını olumlu yönde geliştirmesine ve kendilerine olan güvenin artırılmasa yönelik çalışmaların artırılması daha yararlı olacaktır.

13- Birbirinden oldukça bağımsız gibi görünen depresif duygular ile mutluluk düzeyleri arasında bir ilişki olgunun belirlenmesi oldukça anlamlıdır. Bunun için öğrencilerin mutluluk düzeylerinin yüksek tutulması daha olumlu sonuçlar verilebilecektir.



ÖZGEÇMİŞ

1974 yılında Aksaray da doğdu. İlkokul Zafer ilkokulunda, Orta okulu Kılıç aslan Orta okulunda tamamladı. Aksaray Lisesinden mezun oldu. Yüksek Okulu Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda tamamladı. İlkokul dan itibaren basketbol la uğraştı. Amatör liglerde, okul takımlarında ve Üniversite takımında kaptanlık yaptı. Halen Aksaray Gençlik Spor İl Müdürlüğünde basketbol antrenörlüğü yapmaktadır.

2000/2001 Eğitim Öğretim yılı Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi Ana Bilim Dalında Yüksek Lisans Eğitimine başladı.

Araştırmacı Çağatay Dereceli bekar ve iyi düzeyde İngilizce bilmektedir.



KAYNAKÇA

- 1 **ACHTE, K.,** “Psychopathology of Depression”, Recent Advances in Depression, Edit: C. N. Stefanis, Pergamon Press, New York, 1983, S. 30-31
- 2 **ADLER,A.** “The Practice and Theory of Individual Psychology”, London:Routledge and Kegan Paul,1929.
- 3 **BALTAŞ, A.,** “Stres Ve Başa Çıkma Yolları”, Remzi Kitapevi, İstanbul, 1990.
- 4 **BECK, A.,** “Depression: Causes And Treatment”, Üniversty Of Pennsylvania Press, Pennsylvania,1972.
- 5 **CÜCELOĞLU,D.** “İnsan ve Davranışı”, İstanbul: Remzi Kitapevi,1993.
- 6 **ÇAĞLAR, D.,** “Uyumsuz Çocuklar ve Eğitimi”, Ankara Üniversitesi Basımevi, Ankara,1981.
- 7 **DİLEKMEN, M.** “Lise Öğrencilerinin Psikolojik İhtiyaçları.”, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi,1986.
- 8 **EDWARDS,L. A.** “Edwards Personal Preference Schedule:Manual”, The Psychological Corporation, Newyork, 1959.
- 9 **FERSTER, C. B.,** “Animal Behavior and Mental İliness”, Psychological Record, vol: 16, 1966.
- 10 **GENÇTAN, E.,** “Psikanaliz ve Sonrası”, Evrim Matbaacılık Ltd. Şti. Selvili Mescit Çağaloğlu-İstanbul,1988, S:3
- 11 **GOLDSTEİN,K. H.,** “Nature in the Linght of Psychologyht”, Cambridge Mass: Harad Üniversity Press, 1944.
- 12 **GOTLİB, I. J.,** “The Role Of Cognition İn Depresion: A Critical Appraisal”, Psychological Bulletin, vol:94 (3), 1983, s. 472.
- 13 **GRAY,J. T.** “Needs and Values in Three Occupations”, Personnel and Guidance Journal, s: 238-244,1963.
- 14 **GÜLEÇ, C.,** “Psikoterapiler”, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 1993.
- 15 **KANER, S.** “Psikolog ve Çocuk Doktorlarının Gereksinim Örüntüleri”, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara:Ankara Üniversitesi,1981.

- 16 KANFER, R., A., ZEİSS “Depresyon, İnter-Personal Standart Setting and Judgments of Self-Efficacy”, Journal of Abnormal psychology, Vol: 92, 1983
- 17 KILIÇCI, Y., “Okulda Ruh Sağlığı”, ŞAFAK Ofset-Tipo Matbaacılık, Ankara, 1989.
- 18 KÖKNEL, Ö., “Depresyon”, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 1989.
- 19 KUZGUN, Y. ”Adwards Kişisel Tercih Envanterinin Türkiyede Geçerlilik ve Güvenirliği”, A. Ü. Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 17, 69-85, 1985.
- 20 LEVİTT, E. E., LUBİN, B. “The Student Nurse, The College Woman and the Graduate Nurse”, A Comparative Study, Nursing Research, 1962, s: 11, 80-82
- 21 LEWINSOHN, P. M., “The Measurement of Expectancies and Other Cognitions in Depressed Individuals”, Cognitive Therapy and Research, Vol: 6, 1982, ss. 437-446
- 22 LIGHTSEY, O. R., “Positive Automatic Cognitions as Moderators of the Negative Life Event- Dysphoria Relationship”, Cognitive Therapy and Research, vol: 18(4), 1994.
- 23 MOOMAW, R. C., HAYDEN, C. E. “Personality Differences Among Community College Students”, The Journal of College Student Personnel. 306-309, 1969.
- 24 OSIPOW, S. H “Theories of Career Development”, New York: Appleton Century Crofts, 1968.
- 25 ÖZTÜRK, M. O., ”İki Meslek Gurubundaki Bireylerin Psikolojik Gereksinim Örüntüleri”, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara, Ankara Üniversitesi, 1983.
- 26 PIETROFESA, J. J. A “Comparison of the Personality Need Structure of College Students Enrolled in Different Academic Majors”, National Catholic Guidance Conference 14, 1970, 218-228.
- 27 SAVAŞIR, Y., “Affektif Bozukluklar”, Ruh Sağlığı Ve Hastalıkları Edit: M. O., Öztürk, Ankara: Meteksan, 1983
- 28 SELÇUK, Z. “Eğitim Psikolojisi”, Ankara: Atlas Kitapevi, 1994.

- 29 TEK, C., M. E. ÖNDER, “Depresyonda Psikofarmoloji İle Tedavi”, Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmoloji Dergisi, Vol: 2 (1) İstanbul, 1994.
- 30 YAZICI, Y., “Fatih Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Öğrencilerinin Kendilerini Gerçekleştirme Düzeylerinin Araştırılması” Yayınlanmış yüksek Lisans Tezi. Trabzon, 1992.
- 31 ZREWİN, R., “Cognitive Foundations of Clinical Psychology”, London: Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 1988.



EKLER

EK-1: EDWARDS KİŞİSEL TERCİH ENVANTERİ

1. A) Sıkıntıda oldukları zaman dostlarına yardım etmek isterim.
B) Üzerime aldığım işi elimden geldiği kadar en iyi biçimde yapmaya çalışırım.
2. A) İlgi duyduğum çeşitli konularda büyük adamların neler düşündüklerini öğrenmek isterim
B) Çok önemli bir işi başarmak isterim
3. A) Yazdığım yazının öz, temiz ve iyi düzenlenmiş olmasını isterim
B) Bir işte, meslekte ya da uzmanlık alanında tanınmış biri olmak isterim.
4. A) Toplantılarda eğlenceli hikayeler ve fıkralar anlatmak isterim
B) Ünlü bir roman ya da piyes yazmak isterim.
5. A) İstedğim gibi gelip gidebilmek isterim
B) Zor bir işi bir biçimde yaptığımı söyleye bilmek isterim
6. A) Başka insanlara zor gelen problem ve bilmeceleri çözmekten hoşlanırım.
B) Bulduğum kurumlarda yönergeleri izleyip benden bekleneni iyi bir biçimde yapmak isterim.
7. A) Günlük işlerimde yenilik ve değişiklik görmek isterim
B) Üstlerimin iyi bir iş yaptıklarına inandığım zaman bunu onlara söylemek isterim.
8. A) Üzerime aldığım işin ayrıntılarını planlamak ve işi düzene koymaktan hoşlanırım.
B) Bulduğum kurumlarda yönergeleri izleyip benden bekleneni iyi bir biçimde yapmak isterim.
9. A) Kalabalık yerlerde insanların beni fark etmelerinden ve görünüşüm hakkında konuşmalarından hoşlanırım.
B) Büyük adamların hayatlarına ait eserler okumaktan hoşlanırım.
10. A) İşlerin, alışla geldiği biçimde yürütmem istenen durumlardan kaçınmak isterim.
B) Büyük adamların hayatlarına ait eserler okumaktan hoşlanırım.

11. A) Bir işte, meslekte ya da uzmanlık alanında tanınmış biri olmak isterim.
B) İşimi, Başlamadan önce planlayıp düzenlemek isterim.
12. A) İlgi duyduğum çeşitli konularda büyük adamların neler düşündüklerini öğrenmek isterim
B) Bir seyahat yapmam gerektiğinde her şeyi önceden planlamak isterim.
13. A) Başladığım her işi bitirmek isterim.
B) Çalıştığım yerde ya da masamda eşyalarımın düzenli ve sıralı bir biçimde tutmak isterim.
14. A) Başıma gelen garip olayları ve maceraları başkalarına anlatmaktan hoşlanırım.
B) Yemeklerimi düzenli ve kararlaştırılmış zamanda yemek isterim.
15. A) İstedğim bir işi yapmaya karar vermede bağımsız olmak isterim.
B) Çalıştığım yerde ya da masamda eşyalarımın düzenli ve sıralı bir biçimde tutmak isterim
16. A) İşleri başkalarından daha iyi yapabilmek isterim.
B) Toplantılarda eğlenceli hikayeler ve fıkralar anlatmaktan hoşlanırım.
17. A) Adetlere uymak ve saygı duyduğum kimselerin geleneklere aykırı saydığı işleri yapmaktan kaçınmak isterim.
B) Başarılarım hakkında konuşmaktan hoşlanırım.
18. A) Hayatımı, planlarımda önemli değişiklikler olmaksızın, pürüzsüzce akıp gidecek biçimde düzenlemek isterim.
B) Başıma geçen garip olayları ve maceraları başkalarına anlatmaktan hoşlanırım.
19. A) Konusu seks olan piyes ve kitapları okumaktan hoşlanırım.
B) Bir grupta ilgi merkezi olmaktan hoşlanırım.
20. A) Otorite durumunda olan kimseleri eleştirmekten hoşlanırım.
B) Başkalarının genellikle anlamlarını bilmedikleri sözcükleri kullanmaktan hoşlanırım.

21. A) Başkalarınca beceri ve gayret isteyen işler olarak bilinen işleri başarmak isterim.
B) İstedğim gibi gidip gelebilmek isterim.
22. A) Hayran olduğum bir kimseyi övmek isterim.
B) İstedğimi yapmakta kendimi özgür hissetmek isterim.
23. A) Mektuplarımı, makbuzlarımı ve diğer kağıtlarımı düzgünce sıraya konmuş ve bir sisteme göre dosyalanmış olarak saklamaktan hoşlanırım.
B) Yapmak istediğim şeye karar vermede bağımsız olmak isterim.
24. A) Hiç kimsenin cevaplayamayacağını bildiğim sorular sormaktan hoşlanırım.
B) Otorite durumundaki İnsanları eleştirmekten hoşlanırım.
25. A) Elime geçeni atıp kırmak isteyecek kadar öfkelenirim.
B) Sorumluluk ve yükümlülükten kaçınmak isterim.
26. A) Üzerime aldığım işlerde başarılı olmak isterim.
B) Yeni dostluklar kurmaktan hoşlanırım.
27. A) Yönergeleri izleyip benden bekleneni yerine getirmekten hoşlanırım.
B) Dostlarımla sıkı bağlılıklarım olmasından hoşlanırım.
28. A) Yazdığım yazının öz, temiz ve iyi düzenlenmiş olmasını isterim
B) Mümkün olduğu kadar çok arkadaş edinmek isterim
29. A) Toplantılarda eğlenceli hikayeler ve fıkralar anlatmaktan hoşlanırım.
B) Dostlarıma mektup yazmaktan hoşlanırım.
30. A) İstedğim gibi gidip gelebilmek isterim.
B) Her şeyi dostlarımla paylaşmak isterim.
31. A) Başka insanlara zor gelen problem ve bilmeceleri çözmekten hoşlanırım.
B) İnsanları ne yaptıkları değil, neden yaptıklarına bakarak değerlendirmek isterim.
32. A) Hayran olduğum insanların önderliğini kabul etmekten hoşlanırım.

B) Karşılaşmak zorunda oldukları çeşitli sıkıntılar konusunda dostlarının neler hissettiklerini anlamak isterim.

33. A) Yemeklerimi düzenli ve kararlaştırılan zamanda yemek isterim.

B) Başkalarının Davranışlarını incelemek ve çözümlemekten hoşlanırım.

34. A) Başka insanlara zekice ve nükteli gelen sözleri söylemekten hoşlanırım.

B) Kendimi başkalarının yerine koyup aynı duruma ne hissedebileceğimi hayal etmekten hoşlanırım.

35. A) İsteddiğimi yapmakta kendimi özgür saymak isterim.

B) Belli bir durumda başka bir kimsenin ne hissettiğini gözlemekten hoşlanırım.

36. A) Başkalarınca, hüner ve gayret isteyen işler olarak bilinen işleri başarmaktan hoşlanırım.

B) Bir başarısızlıkla karşılaştığım zaman dostlarının beni teşvik etmesini isterim.

37. A) Bir şeyi planlarken, görüşlerine saygı duyduğum kimselerin fikirlerine başvurmaktan hoşlanırım.

B) Dostlarının bana karşı düşünceli olmalarını isterim.

38. A) Hayatımı, planlarımda önemli değişiklikler olmaksızın, pürüzsüzce akıp gidecek biçimde düzenlemek isterim.

B) Başıma geçen garip olayları ve maceraları başkalarına anlatmaktan hoşlanırım.

39. A) Bir grupta ilgi merkezi olmaktan hoşlanırım.

B) Hastalandığım veya üzüldüğüm zaman dostlarının üzerime düşmelerinden hoşlanırım.

40. A) İşlerin, alışıla geldiği biçimde yürütmem gereken durumlardan kaçınmak isterim

B) Üzgün olduğum zaman dostlarının duygularımı paylaşmalarını ve beni avutmalarını isterim.

41. A) Ünlü bir roman yada piyes yazmak isterim.

B) Bir grupta çalışırken başkanlığa atanmak ya da seçilmek isterim.

42. A) Bir gruptayken, grubun ne yapacağına karar vermede bir başkasının önderliğini kabul etmekten hoşlanırım.
B) Mümkün olduğunca başka insanların hareketlerine kontrol etmekten hoşlanırım.
43. A) Mektuplarımı, makbuzlarımı ve diğer kağıtlarımı düzgünce sıraya konmuş ve bir sisteme göre dosyalanmış olarak saklamaktan hoşlanırım.
B) Bulduğum gruplarda yada kuruluşlarda liderlerden biri olmak isterim.
44. A) Kimsenin cevaplayamayacağını bildiğim sorular sormaktan hoşlanırım.
B) Başkalarına işlerini nasıl yapacaklarını söylemekten hoşlanırım.
45. A) Sorumluluk ve yükümlülükten kaçınmak isterim.
B) Başkaları arasında çıkan tartışma ve anlaşmazlıkları yatıştırmaya çağrılmaktan hoşlanırım.
46. A) Bir işte, meslekte ya da uzmanlık alanında tanınmış biri olmak isterim
B) Yanlış olduğunu bildiğim bir işi yapınca suçluluk duyarım.
47. A) Büyük adamların hayat hikayelerini okumaktan hoşlanırım.
B) Yaptığım hataları itiraf etmem gerektiğini hissedirim.
48. A) Üzerime almak zorunda olduğum bir işin ayrıntılarını planlamak ve işi düzene koymak isterim.
B) İşlerim kötü gittiği zaman başkalarından çok kendimin kusurlu olduğunu düşünürüm.
49. A) Başkalarının çoğunlukla anlamlarını bilmedikleri sözcükler kullanmaktan hoşlanırım.
B) Bir çok yönden başkalarından daha yetersiz olduğumu hissediyorum.
50. A) Otorite durumunda olan kimseleri eleştirmekten hoşlanırım.
B) Kendimden üstün saydığım kimselerin yanında çekingenlik duyarım.
51. A) Üzerime aldığım işi en iyi şekilde yapmak isterim.

- B) Benden daha kötü durumda olan kimselere yardım etmek isterim.
52. A) İlgilendiğim çeşitli sorunlar hakkında büyüklerin ne düşündüklerini bilmek isterim.
B) Dostlarıma karşı cömert olmak isterim.
53. A) Güç bir işe başlamadan önce bir plan yapmak isterim.
B) Dostlarıma ufak tefek iyilikler yapmaktan hoşlanırım.
54. A) Başıma gelen garip olayları ve maceraları başkalarına anlatmaktan hoşlanırım.
B) Dostlarımin bana güvenmelerini ve sıkıntılarını anlatmalarını isterim.
55. A) Düşündüğümü söylemek isterim.
B) Beni ara sıra kıran arkadaşlarımı affetmek isterim.
56. A) İşleri başka insanlarda daha iyi yapabilmek isterim.
B) Yeni ve değişik lokantalarda yemek yemekten hoşlanırım.
57. A) Adetlere uymak ve saygı duyduğum kimselerin geleneklere aykırı saydığı işleri yapmaktan kaçınmak isterim.
B) Yeni moda ve akımlara uymaktan hoşlanırım.
58. A) İşimi, başlamadan evvel planlayıp düzenlemek isterim.
B) Memleketi gezip görmek isterim.
59. A) Kalabalık yerlerde insanların beni fark etmelerinden ve görünüşüm hakkında konuşmalarından hoşlanırım.
B) Memleketi gezmekten ve değişik yerlerde yaşamaktan hoşlanırım.
60. A) İsteddiğim bir şeyi yapmaya karar vermede bağımsız olmak isterim.
B) Değişik ve yeni şeyler yapmak isterim.
61. A) Zor bir işi iyi bir biçimde yaptığımı söyleyebilmek isterim.
B) Üzerime aldığım herhangi bir işte sıkı çalışmaktan hoşlanırım.
62. A) Üstlerimin iyi bir iş yaptıklarını inandığım zaman bunu onlara söylemekten hoşlanırım.
B) Başka işlere geçmeden önce elimdeki işleri tamamlamak isterim.

63. A) Bir seyahat yapmak zorunda kalırsam, Her şeyi önceden planlamak isterim.
B) Bir problem veya bilmeceyi çözünceye kadar uğraşırım.
64. A) Ara sıra sırf başkalarının üzerinde yapacağı etkiyi görmek için bir şeyler yapmak isterim.
B) Bir sonuca varamayacakmışım gibi görünse de bir işe ya da probleme takılıp kalmaktan hoşlanırım.
65. A) Başkalarının geleneğe aykırı saydığı işleri yapmaktan hoşlanırım.
B) Rahatsız edilmeksizin saatlerce çalışmaktan hoşlanırım.
66. A) Büyük önemi olan bir işi başarmak isterim.
B) Karşı cinsten çekici kimseleri öpmek isterim.
67. A) Hayran olduğum bir kimseyi övmek isterim.
B) Karşı cinsin beni fizik bakımından çekici bulmasını isterim.
68. A) Çalıştığım yerde ya da masamda eşyalarımın düzenli ve sıralı bir biçimde tutmaktan hoşlanırım.
B) Aşık olmaktan hoşlanırım.
69. A) Başarılarımdan bahsetmekten hoşlanırım.
B) Konusu seks olan fıkralar anlatmaktan ve dinlemekten hoşlanırım.
70. A) Başkalarının neler düşünebileceğini dikkate almaksızın işleri bildiğim gibi yapmaktan hoşlanırım.
B) Konusu cinsiyet olan kitap ve piyesler okumaktan hoşlanırım.
71. A) Ünlü bir roman ya da piyes yazmak isterim.
B) Benimkine zıt olan görüşlere hücum etmekten hoşlanırım.
72. A) Bir gruba katıldığında grubun ne yapacağına karar vermede bir başkasının önderliğini kabul etmekten hoşlanırım.
B) Hak etmişse bir kimseyi her kesin içinde eleştirme isteğine kapılırım.

73. A) Hayatımı planlarımda önemli değişiklikler olmaksızın, pürüzsüzce akıp gidecek biçimde düzenlemek isterim.
B) Elime geçeni atıp kırmak isteyecek kadar öfkelenirim.
74. A) Kimsenin cevaplayamayacağından emin olduğum sorular sormaktan hoşlanırım.
B) Başkalarını, kendileri hakkında düşündüklerimi söylemekten hoşlanırım. ,
75. A) Sorumluluk ve yükümlülüklerden kaçınmak isterim.
B) Aptalca bulduğum işleri yapan kimseleri alaya almaktan hoşlanırım.
76. A) Dostlarıma karşı vefalı olmak isterim.
B) Üzerime aldığım işi elimden geldiği kadar iyi bir biçimde yapmak isterim.
77. A) Belli bir durumda, başka insanların ne hissettiklerini gözlemekten hoşlanırım.
B) Zor bir işi iyi bir biçimde yaptığımı söyleyebilmek isterim.
78. A) Başarısızlığa uğradığım zaman dostlarıma bana cesaret vermelerini isterim.
B) Üzerime aldığım işlerde başarılı olmak isterim.
79. A) Bağlı olduğum grup ve kuruluşlarda önderlerden biri olmak isterim.
B) İşleri başka insanlardan daha iyi yapabilmek isterim
80. A) İşlerim kötü gittiği zaman herkesten çok kendimin kusurlu olduğunu düşünürüm.
B) Başkalarına zor gelen bilmece ve problemleri çözmekten hoşlanırım.
81. A) Dostlarıma için bir şeyler yapmaktan hoşlanırım.
B) Bir şey tasarlarken, görüşlerine saygı duyduğum kimselerden fikir almaktan hoşlanırım.
82. A) Kendimi başkalarının yerine koyup aynı durumda neler hissedebileceğimi hayal etmekten hoşlanırım.
B) Üslerimin iyi bir iş yaptıklarına inandığım zaman bunu onlara söylemekten hoşlanırım.

83. A) Güçlüklerle karşılaştığım zaman dostlarımın bana karşı anlayışlı ve şefkatli davranmalarını isterim.
B) Hayran olduğum kimselerin önderliğini kabul etmekten hoşlanırım.
84. A) Bir grupta çalışırken başkan olarak atanmak ya da seçilmek isterim.
B) Bir grup içinde iken grubun ne yapacağına karar vermede bir başkasının önderliğini kabul etmekten hoşlanırım.
85. A) Yanlış bir iş yaptığım zaman cezalandırılmak isterim.
B) Adetlere uymak ve saygı duyduğum kimselerin geleneklere aykırı saydığı şeyleri yapmaktan kaçınmak isterim.
86. A) Sahip olduğum şeyleri dostlarımla paylaşmaktan hoşlanırım.
B) Zor bir işi yapmaya başlamadan önce plan yapmak isterim.
87. A) Dostlarımın, karşılaştıkları çeşitli sorunlar karşısında neler hissettiklerini bilmek isterim.
B) Bir seyahat yapmak zorunda kalırsam, planını önceden hazırlarım.
88. A) Dostlarımın bana karşı düşünceli davranmalarını isterim.
B) Başlamadan önce işimi düzenlemek ve planlamak isterim.
89. A) Başkaları tarafından bir önder olarak görülme isterim.
B) Mektuplarımı, makbuzlarımı ve diğer kağıtlarımı düzgünce sıraya konmuş ve bir sisteme göre dosyalanmış olarak saklamaktan isterim.
90. A) Çekmiş olduğum ızdırıp ve sefaletin bana zarardan çok yarar getirdiğine inanırım.
B) Hayatımı, planlarımda önemli bir değişiklik olmadan, pürüzsüzce akıp gidecek biçimde düzenlemek isterim.
91. A) Dostlarımla sıkı bağlılıklarım olmasını isterim.
B) Diğer insanlarca nükteli ve kurnazca sayılan sözler söylemekten hoşlanırım.

92. A) Dostlarımla kişilikleri üzerinde düşünmekten ve neden böyle olduklarını anlamaya çalışmaktan hoşlanırım.
B) Ara sıra başkaları üzerinde yapacağı etkiyi görmek için bir şeyler yapmaktan hoşlanırım.
93. A) Hastalandığım zaman dostlarımla üzerime düşmelerinden hoşlanırım.
B) Başarılarımdan bahsetmekten hoşlanırım.
94. A) Başkalarına, işlerini nasıl yapacaklarını söylemekten hoşlanırım.
B) Bir grupta ilgi merkezi olmaktan hoşlanırım.
95. A) Kendinden üstün saydığım insanların yanında çekingenlik duyarım.
B) Başkalarının çoğunlukla anlamını bilmedikleri sözcükler kullanmaktan hoşlanırım.
96. A) İşlerimi kendi başıma yapmaktan çok dostlarımla yapmaktan hoşlanırım.
B) Düşündüğümü söylemek isterim.
97. A) Başkalarının davranışlarını incelemek ve çözümlemekten hoşlanırım.
B) Başkalarının geleneklerine aykırı saydığı işleri yapmaktan hoşlanırım.
98. A) Hasta olduğum zaman dostlarımla benim için üzölmelerini isterim.
B) İşleri, alışlageldiğı biçimde yapmam gereken durumlardan kaçınmak isterim.
99. A) Elden geldikçe başkalarının hareketlerini yönetmek ve kontrol etmekten hoşlanırım.
B) Başkalarının ne düşüneceğine aldırmaksızın işlerimi bildiğim gibi yapmak isterim.
100. A) Kendimi bir çok bakımlardan başkalarından daha yetersiz buluyorum.
B) Sorumluluk ve yükümlölüklerden kaçınmak isterim.
101. A) Üzerime aldığım işlerde başarılı olmak isterim.
B) Yeni dostluklar kurmak isterim.
102. A) Duygu ve güdülerimi çözümlemekten hoşlanırım.
B) Elimden geldiğı kadar çok dost edinmek isterim.

103. A) Sıkıntıda olduğum zaman dostlarımın bana yardım etmesini isterim.
B) Dostlarım için bir şeyler yapmaktan hoşlanırım.
104. A) Başkaları tarafından hücum edildiğinde görüşümü savunmaktan hoşlanırım.
B) Dostlarıma mektup yazmaktan hoşlanırım.
105. A) Yanlış olduğumu bildiğim bir şey yaptığım zaman suçluluk duyuyorum.
B) Dostlarımla sıkı bağlılıklarım olmasını isterim
106. A) Sahip olduğum şeyleri dostlarımla paylaşmaktan hoşlanırım.
B) Duygu ve güdülerimi çözümlemekten hoşlanırım.
107. A) Hayran olduğum kimselerin önderliğini kabul etmekten hoşlanırım.
B) Karşılaştıkları çeşitli sorunlar hakkında dostlarımın neler hissettiklerini anlayabilmek isterim.
108. A) Dostlarımın benim için ufak tefek iyilikleri severek yapmalarından hoşlanırım.
B) İnsanları ne yaptıklarına değil neden yaptıklarına bakarak değerlendirmek isterim.
109. A) Bir grup insanla beraberken ne yapacağımıza karar vermekten hoşlanırım.
B) Çeşitli durumlarda dostlarımın nasıl hareket edeceğini önceden kestirmek isterim.
110. A) Kendi yolumu denemektense mücadeleden kaçınıp boyun eğdiğim zaman kendimi daha rahat hissederim.
B) Başkalarının duygu ve güdülerini çözümlemekten hoşlanırım.
111. A) Yeni dostluklar kurmaktan hoşlanırım.
B) Sıkıntıda olduğum zaman dostlarımın bana yardım etmesini isterim.
112. A) İnsanları ne yaptıklarına değil, neden yaptıklarına bakarak değerlendirmek isterim.
B) Dostlarımın bana büyük bir şefkat ve yakınlık göstermelerinden hoşlanırım.
113. A) Hayatımı, planlarımda büyük değişiklikler olmaksızın, pürüzsüzce akıp gidecek biçimde düzenlemek isterim.
B) Hasta olduğum zaman dostlarımın benim için üzülmelerini isterim.

114. A) Başkaları arasında geçen tartışma ve anlaşmazlıkları yatıştırmak için çağılmaktan hoşlanırım.
B) Dostlarımla benim için ufak tefek iyilikleri severek yapmalarından hoşlanırım.
115. A) Yaptığım hataları itiraf etmem gerektiğini hissederim.
B) Üzgün olduğum zaman dostlarımla bana yakınlık gösterip beni neşelendirmeye çalışmalarından hoşlanırım.
116. A) İşleri kendi başıma yapmaktan çok arkadaşlarımla yapmak isterim.
B) Başkalarının saldırılarına uğradığım zaman görüşümü savunmaktan hoşlanırım.
117. A) Dostlarımla kişilikleri üzerinde düşünmek ve neden böyle olduklarımı ortaya çıkarmaktan hoşlanırım.
B) Başkalarını etkileyip istediğimi yapmaya ikna etmekten hoşlanırım.
118. A) Üzgün olduğum zaman dostlarımla bana yakınlık göstermelerinden ve beni neşelendirmeye çalışmalarından hoşlanırım.
B) Bir grup insanla birlikte iken ne yapacağımıza karar vermekten hoşlanırım.
119. A) Hiç kimsenin cevaplayamayacağım bildiğim sorular sormaktan hoşlanırım.
B) Başkalarına işlerini nasıl yapacaklarını söylemekten hoşlanırım.
120. A) Kendimden üstün bulduğum insanların yanında çekinirim.
B) Fırsat buldukça başkalarının hareketlerini yönetmek ve gözetmekten hoşlanırım.
121. A) Üyelerinin bir birlerine karşı sıcak ve dostça duygularla bağlı olduğu gruplara katılmaktan hoşlanırım.
B) Yanlış olduğunu bildiğim bazı şeyleri yaptığımda suçluluk duyarım.
122. A) Başkalarının duygu ve güdülerini çözümlemekten hoşlanırım.
B) Çeşitli durumları idare etmedeki yetersizliğimden dolayı çok üzülüyorum.
123. A) Hastalandığım zaman arkadaşlarımla benim için üzölmelerini isterim.
B) Kendi yolumu denemektense mücadeleden kaçınıp boyun eğdiğim zaman kendimi daha rahat hissederim.

124. A) Başkalarını etkileyip istediğimi yapmaya ikna etmekten hoşlanırım.
B) Çeşitli durumları idare etmedeki yetersizliğimden dolayı üzülüyorum.
125. A) Otorite durumunda olan kimseleri eleştirmekten hoşlanırım.
B) Kendimden üstün bulduğum insanların yanında çekinirim.
126. A) Birbirlerine sıcak ve dostça duygularla bağlı insanlarla bir arada bulunmaktan hoşlanırım.
B) Sıkıntıda oldukları zaman dostlarıma yardım etmekten hoşlanırım.
127. A) Kendi duygu ve güdülerimi çözümlemekten hoşlanırım.
B) Üzgün ve hasta oldukları zaman dostlarıma yakın olmaktan hoşlanırım.
128. A) Sıkıntıda olduğum zaman dostlarımdan bana yardım etmelerini isterim.
B) Başka insanlara anlayış ve sempati göstermek isterim.
129. A) Üyesi olduğum grup ve kuruluşlarda liderlerden biri olmak isterim.
B) Üzgün ve hasta oldukları zaman dostlarıma yakın olmaktan hoşlanırım.
130. A) Çekmiş olduğum sıkıntıların bana kötülükten çok iyilik getirdiğine inanıyorum.
B) Dostlarıma büyük bir sevgi göstermek isterim.
131. A) İşleri kendi başıma yapmaktansa arkadaşlarımla birlikte yapmak isterim.
B) Yeni şeyleri denemek isterim.
132. A) Dostlarımdan kişilikleri üzerinde düşünmek ve onların neden öyle olduklarını ortaya çıkarmaktan hoşlanırım.
B) Aynı iş yapıp durmaktansa yeni ve farklı işleri denemek isterim.
133. A) Sorunlarım olduğu zaman dostlarımdan anlayışlı ve yakın olmalarını isterim.
B) Yeni insanlar tanımak isterim.
134. A) Başkalarının saldırısına uğradığımda görüşümü savunmaktan hoşlanırım.
B) Günlük işlerimde yenilik ve değişiklik yapmak isterim.

135. A) Kendi yolumu denemektense mücadeleden kaçınıp boyun eğdiğim zaman kendimi daha rahat hissederim.
B) Memleket içinde seyahat etmekten ve değişik yerlerde yaşamaktan hoşlanırım.
136. A) Dostlarım için bir şeyler yapmak isterim.
B) Yapılacak işim olduğu zaman hemen işe koyulmak ve bitirinceye kadar çalışmaktan hoşlanırım.
137. A) İnsanların duygu ve güdülerini çözümlemekten hoşlanırım.
B) İş başında rahatsız edilmekten kaçınmak isterim.
138. A) Dostlarımin benim için ufak tefek iyilikleri severek yapmalarından hoşlanırım.
B) Bir işi bitirebilmek için geç vakitlere kadar çalışmaktan hoşlanırım. .
139. A) Başkaları tarafından bir önder olarak görölmek isterim.
B) Dikkatim dağıtılmadan uzun süre çalışmak isterim.
140. A) Yanlış bir iş yaptığım zaman cezalandırılmam gerektiğini düşünürüm.
B) Bir çözüme varamayacakmışım gibi görünse de bir iş ya da problem üzerinde çalışmaktan hoşlanırım.
141. A) Dostlarıma karşı vefakar olmak isterim.
B) Karşı cinsten çekici insanlarla gezmekten hoşlanırım.
142. A) Dostlarımin değişik durumlarda nasıl hareket edeceklerini önceden kestirmek isterim.
B) Cinsiyet ve cinsel etkinlikler hakkında tartışmalara katılmak isterim.
143. A) Dostlarımin bana büyük bir şefkat göstermelerini isterim.
B) Cinsel bakamdan uyarılmaktan hoşlanırım.
144. A) Bir grup insanla birlikte iken ne yapacağımıza karar vermekten hoşlanırım.
B) Karşı cinsten kimselerle sosyal etkinliklere katılmaktan hoşlanırım.
145. A) Çeşitli durumları idare etmedeki yetersizliğimden dolayı üzülüyorum.
B) Konusu cinsiyet olan kitap ve piyesler okumaktan hoşlanırım.

146. A) Dostlarıma mektup yazmaktan hoşlanırım.
B) Gazetelerin cinayet ve diğer zorbalık haberlerini okumaktan hoşlanırım.
147. A) Dostlarımda değişik durumlarda nasıl hareket edeceklerini önceden kestirmek isterim.
B) Benimkine zıt olan görüşlere saldırmaktan hoşlanırım.
148. A) Üzgün ya da hasta olduğum zaman dostlarımda üzerime düşmelerinden hoşlanırım.
B) İşlerim ters gittiği zaman başkalarını suçlamak isterim.
149. A) Başkalarına işlerini nasıl yapacaklarını söylemekten hoşlanırım.
B) Biri bana hakaret edince öç almak isterim.
150. A) Bir çok bakımlardan başkalarından daha yetersiz olduğumu hissediyorum.
B) Kendileri ile aynı görüşte olmadığım zaman bunu insanların yüzüne söylemek isterim.
151. A) Sıkıntıda oldukları zaman dostlarıma yardım etmek isterim.
B) Üzerime aldığım işi, elimden geldiği kadar en iyi biçimde yapmak isterim.
152. A) Memleketi gezip görmek isterim.
B) Başkalarınca beceri ve gayret isteyen işler olarak bilinen işleri başarmak isterim.
153. A) Üzerime aldığım her hangi bir işte çok çalışmak isterim.
B) Büyük önemi olan bir şeyi başarmak isterim.
154. A) Karşı cinsten çekici insanlarla beraber olmak isterim.
B) Üzerime aldığım işlerde başarılı olmak isterim.
155. A) Gazetelerde cinayet ve diğer zorbalık haberlerini okumaktan hoşlanırım.
B) Ünlü bir roman ya da piyes yazmak isterim.
156. A) Dostlarıma ufak tefek iyilikler yapmak isterim.
B) Bir iş planlarken görüşlerine saygı duyduğum insanların fikirlerini almak isterim.

157. A) Günlük işlerinde yenilik ve değişiklik görmekten hoşlanırım.
B) Üstlerimin iyi bir iş yaptıklarına inandığımda bunu onlara söylemek isterim.
158. A) Bir işi bitirmek için geç vakte kadar çalışmaktan hoşlanırım.
B) Hayran olduğum bir kimseyi övmek isterim.
159. A) Cinsel bakımdan uyarılmaktan hoşlanırım.
B) Hayran olduğum insanların önderliğini kabul etmek isterim.
160. A) Biri bana hakaret edince öç almak isterim.
B) Bir grup içinde iken grubun ne yapacağına karar vermede bir başkasının önderliğini kabul etmek isterim.
161. A) Dostlarıma karşı cömert olmak isterim.
B) Güç bir işi yapmaya başlamadan önce bir plan yapmak isterim.
162. A) Yeni insanlar tanımak isterim.
B) Yazdığım herhangi bir yazının öz, temiz ve iyi düzenlenmiş olmasını isterim.
163. A) Başladığım bir işi bitirmek isterim.
B) çalıştığım yerde ya da masamda eşyalarımı temiz ve düzenli bir biçimde tutmak isterim.
164. A) Karşı cinsten kimselerin beni fiziksel bakımdan çekici bulmalarını isterim.
B) Üzerime aldığım herhangi bir işin ayrıntılarını planlayıp düzene koymak isterim.
165. A) Başkalarına, haklarında ne düşündüğümü söylemek isterim.
B) Yemeğimi düzenli bir biçimde ve önceden kararlaştırılan zamanda yemek isterim.
166. A) Dostlarıma büyük bir şefkat göstermek isterim.
B) Başka insanlarca nükteli ve zekice sayılan sözler söylemek isterim.
167. A) Aynı işi yapıp durmaktansa yeni ve farklı işleri denemek isterim.
B) Ara sıra, sırf başkaları üzerindeki etkisini görmek için bazı şeyler yapmak isterim.

168. A) Bir çözüme varamayacakmışım gibi görünse de bir iş ya da probleme takılıp kalmaktan hoşlanırım.
B) Kalabalık yerlerde insanların beni fark etmelerinden ve görünüşüm hakkında fikirlerini söylemelerinden hoşlanırım.
169. A) Konusu seks olan piyes ve kitapları okumaktan hoşlanırım.
B) Bir grupta ilgi merkezi olmaktan hoşlanırım.
170. A) İşlerim kötü gittiğinde başkalarını suçlamak isterim
B) Hiç kimsenin cevaplayamayacağını bildiğim sorular sormaktan hoşlanırım.
171. A) Hasta ya da üzgün oldukları zaman dostlarıma yakınlık göstermekten hoşlanırım.
B) Düşündüğümü söylemek isterim.
172. A) Yeni ve değişik lokantalarda yemekten hoşlanırım.
B) Alışılmamış şeyleri yapmaktan hoşlanırım.
173. A) Başka işlere geçmeden önce elimdeki işleri tamamlamak isterim.
B) İstedigimi yapmakta özgür olmak isterim.
174. A) Cinsiyet ve cinsel ilişkilerle ilgili tartışmalara katılmaktan hoşlanırım.
B) Başkalarının ne düşüneceğine aldırmaksızın işleri bildiğim gibi yapmak isterim.
175. A) Elime geçeni atıp kırmak isteyecek kadar öfkelenirim.
B) Sorumluluk ve yükümlülüklerden kaçınmak isterim.
176. A) Sıkıntıda oldukları zaman dostlarıma yardım etmek isterim.
B) Dostlarıma karşı vefalı olmak isterim.
177. A) Yeni ve farklı şeyler yapmak isterim.
B) Yeni dostluklar kurmak isterim.
178. A) Yapılacak bir işim olduğu zaman işe koyulmak ve bitirinceye kadar çalışmak isterim.
B) Üyelerinin birbirlerine sıcak ve dostça duygularla bağlı olduğu gruplara katılmaktan hoşlanırım.

179. A) Karşı cinsten çekici kimselerle gezmekten hoşlanırım.
B) Elimden geldiği kadar çok dost edinmek isterim.
180. A) Benimkine zıt olan görüşlere hücum etmekten hoşlanırım.
B) Dostlarıma mektup yazmaktan hoşlanırım.
181. A) Dostlarıma karşı cömert olmak isterim.
B) Belli bir durumda başka bir kimsenin ne hissedeceğini gözlemekten hoşlanırım.
182. A) Yeni ve yabancı lokantalarda yemek yemekten hoşlanırım.
B) Kendimi başka bir kimsenin yerine koymak ve aynı durumda ne hissettiğini hayal etmekten hoşlanırım.
183. A) Bir işi bitirebilmek için geç vakte kadar çalışmaktan hoşlanırım.
B) Karşılaşmak zorunda oldukları çeşitli sorunlar hakkında dostlarımla ne düşündüklerini anlamak isterim.
184. A) Cinsel bakımdan uyarılmaktan hoşlanırım.
B) Başkalarının davranışlarını incelemek ve çözümlemekten hoşlanırım.
185. A) Aptalca bulduğum şeyleri yapan kimseleri alaya almaktan hoşlanırım.
B) Dostlarımla çeşitli durumlarda nasıl hareket edeceklerini önceden kestirmek isterim.
186. A) Beni araşıra kıran dostlarımla bağışlamak isterim.
B) Başarısızlığa uğradığım zaman dostlarımla beni teşvik etmesini isterim.
187. A) Yeni şeyleri denemek isterim.
B) Sıkıntıda olduğum zaman dostlarımla yakın ve anlayışlı olmasını isterim.
188. A) Bir bulmaca ya da problemi çözünceye kadar çalışmaya devam etmek isterim.
B) Dostlarımla bana karşı düşünceli olmalarını isterim.
189. A) Karşı cinsten kimselerin beni fiziksel bakımdan çekici bulmalarını isterim.
B) Dostlarımla bana büyük bir sevgi göstermelerini isterim.

190. A) Hak etmişse bir kimseyi herkesin içinde eleştirme isteğine kapılırım.
B) Hasta ya da üzgün olduğum zaman dostlarımla üzerime düşmelerini isterim.
191. A) Dostlarıma büyük bir sevgi göstermek isterim.
B) Başkaları tarafından bir önder olarak görülmek isterim.
192. A) Aynı işi yapıp durmaktansa yeni ve değişik işler denemek isterim.
B) Bir komitede çalışırken başkan seçilmek ya da atanmak isterim.
193. A) Başladığım bir işi bitirmek isterim.
B) İstedikimi yapmaları için başkalarını etkilemek ya da ikna etmek isterim.
194. A) Cinsiyet ve cinsel etkinliklere ilişkin tartışmalara katılmaktan hoşlanırım.
B) Başkaları arasındaki çatışma ve anlaşmazlıkları yatıştırmak üzere çağrılmaktan hoşlanırım.
195. A) Elime geçeni atıp kırmak isteyecek kadar öfkelenirim.
B) Başkalarına işlerini nasıl yapacaklarını söylemekten hoşlanırım.
196. A) Dostlarıma büyük bir sevgi göstermek isterim.
B) İşlerim ters gittiği vakit başka bir kimseden çok kendimin suçlu olduğunu düşünürüm.
197. A) Memleketi gezip değişik yerlerde yaşamak isterim.
B) Yanlış bir iş yaptığım zaman cezalandırılmam gerektiğini düşünürüm.
198. A) Beni bir sonuca götürmeyecekmiş gibi görünse de bir problem ya da bir işe takılıp kalmaktan hoşlanırım.
B) çekmiş olduğum ıstırap ve sefaletin bana kötülükten çok iyilik getireceğine inanıyorum.
199. A) Konusu seks olan kitap ve piyesler okumaktan hoşlanırım.
B) Hatalı bulduğum işler yaptığım zaman itiraf etmem gerektiğine inanırım.
200. A) İşlerim ters gittiği zaman başkalarını kınamak isterim.
B) Bir çok bakımlardan başkalarından daha yetersiz olduğuma inanıyorum .

201. A) Üzerime aldığım bir işi elimden geldiği kadar iyi bir biçimde yapmak isterim.
B) Benden daha az şanslı insanlara yardım etmek isterim.
202. A) Yeni ve değişik şeyler yapmak isterim.
B) Başka insanlara anlayış ve sempati ile muamele etmek isterim.
203. A) Yapılacak bir işim olduğu zaman hemen işe başlamak ve bitirinceye kadar çalışmaya devam etmek isterim.
B) Benden daha az şanslı insanlara yardım etmek isterim.
204. A) Karşı cinsten insanlarla sosyal etkinliklere katılmak isterim.
B) Beni ara sıra kıran dostlarımı bağışlamak isterim.
205. A) Benimkine zıt görüşlere saldırmaktan hoşlanırım.
B) Dostlarımın bana güvenmelerini ve dertlerini anlatmalarını isterim.
206. A) Başka insanlara anlayış ve sempati ile muamele etmek isterim.
B) Memleketi gezip görmek isterim.
207. A) Adetlere uymak ve saygı duyduğum kimselerin geleneklere aykırı saydığı şeyleri yapmaktan kaçınmak isterim.
B) Yeni moda ve akımları izlemekten hoşlanırım.
208. A) Üzerime aldığım herhangi bir işte çok çalışmak isterim.
B) Günlük işlerimde yenilik ve değişiklik görmekten hoşlanırım.
209. A) Karşı cinsten çekici insanları öpmek isterim.
B) Yeni şeyler denemek isterim.
210. A) Görüşlerine katılmadığımda bunu insanların yüzüne söylemek isterim.
B) Yeni moda ve akımları izlemekten hoşlanırım.
211. A) Benden daha az şanslı insanlara yardım etmek isterim.
B) Başladığım herhangi bir işi bitirmek isterim.

212. A) Memleketi gezmekten ve değişik yerlerde yaşamaktan hoşlanırım.
B) Dikkatim dağılmadan uzun süre çalışmaktan hoşlanırım.
213. A) Seyahat yapmak zorunda kalırsam her şeyi önceden planlamak isterim.
B) çözümünü buluncaya kadar bir sorun ya da bulmaca üzerinde çalışmaktan hoşlanırım.
214. A) Aşık olmaktan hoşlanırım.
B) Başka işlere geçmeden önce elimdeki işi tamamlamak isterim.
215. A) Başkalarına, haklarında düşündüklerimi söylemek isterim.
B) Çalışırken rahatsız edilmekten kaçınmak isterim.
216. A) Dostlarıma ufak tefek iyilikler yapmak isterim.
B) Karşı cinsten kimselerle etkinliklere girmekten hoşlanırım.
217. A) Yeni insanlar tanımaktan hoşlanırım.
B) Karşı cinsten çekici kimseleri öpmek isterim.
218. A) Çözümünü buluncaya kadar bir sorun ya da bulmaca üzerinde çalışmaktan hoşlanırım.
B) Aşık olmaktan hoşlanırım.
219. A) Başarılarımdan bahsetmekten hoşlanırım.
B) Cinsiyete ilişkin fıkralar anlatmaktan ya da dinlemekten hoşlanırım.
220. A) Aptalca bulduğum işleri yapan insanları alaya almaktan hoşlanırım.
B) Konusu seks olan fıkralar anlatmaktan ya da dinlemekten hoşlanırım.
221. A) Dostlarımdan bana güvenmelerini ve sıkıntılarını anlatmalarını isterim.
B) Gazetelerin cinayet ve diğer zorbalık haberlerini okumaktan hoşlanırım.
222. A) Yeni moda ve akımları izlemekten hoşlanırım.
B) Hak etmişse bir kimseyi başkalarının önünde eleştirme isteğine kapılırım.
223. A) Çalışırken rahatsız edilmekten kaçınmak isterim.
B) Görüşlerine katılmadığımda bunu insanların yüzüne söylemek isterim.

224. A) Konusu seks olan fıkralar anlatmaktan ya da dinlemekten hoşlanırım.
B) Biri bana hakaret edince öç almak isterim.
225. A) Sorumluluk ve yükümlülüklerden kaçınmak isterim.
B) Aptalca bulduğum işleri yapan insanları alaya almaktan hoşlanırım.



BURAYA HİÇBİR ŞEY
YAZMAYINIZ

- Basar. _____
- _____
- Uyar. _____
- _____
- Yük. _____
- Ya. _____
- _____
- Duy. _____
- _____
- B v r _____
- _____
- Şet G. _____
- _____
- Değis. _____
- _____
- S. E. v. d _____

Tutarlılık P. :

EK-2: BDE (1978 formu)

Aşağıdaki kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Her madde, bir çeşit ruh durumunu anlatmaktadır. Her maddede o ruh durumunun derecesini belirleyen 4 seçenek vardır. Lütfen bu seçenekleri dikkatle okuyunuz. Son bir hafta içindeki (şu an dahil) kendi ruh durumunuzu göz önünde bulundurarak, size en uygun olan ifadeyi bulunuz. Daha sonra, o maddenin yanındaki harfin üzerine (X) işareti koyunuz.

1. (a) Kendimi üzgün hissetmiyorum.
(b) Kendimi üzgün hissediyorum.
(c) Her zaman için üzgünüm ve kendimi bu duygudan kurtaramıyorum.
(d) Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum.
2. (a) Gelecekte umutsuz değilim.
(b) Geleceğe biraz umutsuz bakıyorum.
(c) Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
(d) Benim için bir gelecek yok ve bu durum düzelmeyecek.
3. (a) Kendimi başarısız görmüyorum.
(b) Çevremdeki birçok kişide daha fazla başarısızlıklarım oldu sayılır.
(c) Geriye dönüp baktığımda, çok fazla başarısızlığımın olduğunu görüyorum.
(d) Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum.
4. (a) Her şeyden eskisi kadar zevk alabiliyorum.
(b) Her şeyden eskisi kadar zevk alamıyorum.
(c) Artık hiçbir şeyden gerçek bir zevk alamıyorum.
(d) Bana zevk veren hiçbir şey yok. Her şey çok sıkıcı.
5. (a) Kendimi suçlu hissetmiyorum.
(b) Arada bir kendimi suçlu hissettiğim oluyor.
(c) Kendimi çoğunlukla suçlu hissediyorum.
(d) Kendimi her an için suçlu hissediyorum.
6. (a) Cezalandırıldığımı düşünüyorum.
(b) Bazı şeyler için cezalandırılabilceğimi hissediyorum.
(c) Cezalandırılmayı bekliyorum.

- (d) Cezalandırıldığımı hissediyorum.
7. (a) Kendimden hoşnuttum.
(b) Kendimden hiç hoşnut değilim.
(c) Kendimden hiç hoşlanmıyorum.
(d) Kendimden nefret ediyorum.
8. (a) Kendimi diğer insanlardan daha kötü görüyorum.
(b) Kendimi zayıflıklarım ve hatalarımı için eleştiriyorum.
(c) Kendimi hatalarım için çoğu zaman suçluyorum.
(d) Her kötü olayda kendimi suçluyorum
9. (a) Kendimi öldürmek gibi düşüncülerim yok.
(b) Bazen kendimi öldürmeyi düşünüyorum, fakat bunu yapmam.
(c) Kendimi öldürmeyi isterdim.
(d) Bir fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.
10. (a) Her zamankinden daha fazla ağladığımı sanıyorum.
(b) Şu eskisine göre şu sıralarda daha fazla ağlıyorum.
(c) Şu sıralardaki her an ağlıyorum.
(d) Eskiden ağlayabilirdim, ama şu sıralarda istersem de ağlayamıyorum.
11. (a) Her zamankinden daha sinirli değilim.
(b) Her zamankinden daha kolayca sinirleniyor ve kızıyorum.
(c) Çoğu zaman sinirliyim.
(d) Eskiden sinirlendiğim şeylere bile artık sinirlenemiyorum.
12. (a) Diğer insanlara karşı ilgimi kaybetmedim.
(b) Eskisine göre insanlarla daha az ilgiliyim.
(c) Diğer insanlara karşı ilgimin çoğunu kaybettim.
(d) Diğer insanlara karşı hiç ilgim kalmadı.
13. (a) Kararlarımı eskisi kadar kolay ve rahat verebiliyorum.
(b) Şu sıralarda kararlarımı veremiyorum.
(c) Kararlarımı vermekte oldukça güçlük çekiyorum.

(d) Artık hiç karar veremiyorum.

14. (a) Dış görünüşümün eskisinden daha kötü olduğunu sanıyorum.

(b) Yaşlandığımı ve çekiciliğimi kaybettiğimi düşünüyorum ve üzüldüğümü.

(c) Dış görünüşümde artık değiştirilmesi mümkün olmayan olumsuz değişiklikler olduğunu hissediyorum.

(d) Çok çirkin olduğumu düşünüyorum.

15. (a) Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.

(b) Bir işe başlayabilmek için eskisine göre kendimi daha fazla zorlamam gerekiyor.

(c) Hangi iş olursa olsun, yapabilmek için kendimi çok zorluyorum.

(d) Hiçbir iş yapamıyorum.

16. (a) Eskisi kadar rahat uyuyabiliyorum.

(b) Şu sıralarda eskisi kadar rahat uyuyamıyorum.

(c) Eskisine göre 1 veya 2 saat erken uyanıyor ve tekrar uyumakta zorluk çekiyorum.

(d) Eskisine göre çok erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.

17. (a) Eskisine kıyasla daha çabuk yorulduğumu sanıyorum.

(b) Eskisinden daha çabuk yoruluyorum.

(c) Şu sıralarda neredeyse her şey beni yoruyor.

(d) Öyle yorgunum ki hiçbir şey yapamıyorum.

18. (a) İştahım eskisinden pek farklı değil.

(b) İştahım eskisi kadar iyi değil.

(c) Şu sıralarda iştahım epey kötü.

(d) Artık hiç iştahım yok.

19. (a) Son zamanlarda pek fazla kilo kaybettiğimi sanıyorum.

(b) Son zamanlarda istemediğim halde üç kilodan fazla kaybettim.

(c) Son zamanlarda istemediğim halde beş kilodan fazla kaybettim.

(d) Son zamanlarda istemediğim halde yedi kilodan fazla kaybettim.

Daha az yemeye çalışarak kilo kaybetmeye çalışıyorum.

Evet ()

Hayır ()

20. (a) Sağlığım beni pek çok endişelendirmiyor.

(b) Son zamanlarda ağrı, sızı, mide, bozukluğu, kabızlık gibi sorunlarım var.

(c) Ağrı, sızı gibi bu sıkıntılarım beni epey endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zor geliyor.

(d) Bu tür sıkıntılar beni öylesine endişelendiriyor ki, artık başka hiçbir şey düşünemiyorum.

21. (a) Son zamanlarda cinsel yaşamımda dikkatimi çeken bir şey yok.

(b) Eskisine oranla cinsel konularla daha az ilgileniyorum.

(c) Şu sıralarda cinsellikle pek ilgili değilim.

(d) Artık, cinsellikle hiçbir ilgim kalmadı.



**TC YATIRIMCIYAT KURULU
BORDYARASTON KAMETI**