

ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTUSU  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

BAŞARAN GENÇDOĞAN

DEPRESYON İLE KENDİNİ KABUL  
ARASINDAKİ İLİŞKİLER

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ YÖNETİCİSİ  
DOÇ.DR. NİHAL ÖREN

ERZURUM -1993

## ÖZET

Depresyon ile kendini kabul düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırıldığı bu araştırma, Atatürk Üniversitesinin farklı sekiz fakültesinde öğrenim gören ikinci sınıf öğrenciler üzerinde gerçekleştirilmiştir.

324 erkek ve 191 kız öğrenci olmak üzere 515 kişi araştırmanın örneklemini oluşturmuştur.

Öğrencilerin depresyonlarının belirlenmesinde, W.Zung tarafından geliştirilen ve Baltaş tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan "W.Zung Depresyon Envanteri" ile kendini kabul değerlerini belirlemede, Kılıççı tarafından geliştirilen "Kendini Kabul Envanteri" kullanılmıştır. Kendini kabul envanterinin, uzman kanıları alınarak, depresyon ile ilişkili olacağı düşünülen sekiz alt boyutu araştırmada kullanılmıştır.

Bulgular, depresyon düzeyleri ile kendini kabul düzeyleri arasında olumsuz bir ilişkinin olduğunu desteklemiştir.

Depresyon düzeyleri ile kendini kabulün alt boyutlarından; kişiliğinde bazı olumlu ve değerli yanların bulunduğu inanma, kendini bazı konularda yeterli sayma, kendi davranışlarının sorumluluğunu kabullenme, kolaylıkla suçluluk ve pişmanlık duygularına kapılmama, kendini başkalarının kabul ettiğine inanma, kendi değer ve inançlarına uygun yaşama, olumlu yönleri kadar olumsuz yönlerini de

## II

kişiliğinin bir parçası sayma arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişkinin ve kendi cinsiyetini kabullenme ile de anlamsız bir ilişkinin olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Cinsiyet ile depresyon arasında ilişki olup olmadığı araştırılmış,kızların, erkeklere göre daha fazla depressif oldukları sonucuna varılmıştır.

Cinsiyet ile kendini kabul arasındaki ilişkide anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür

### III

#### ABSTRACT

This research, in which the relationship between depression and self-accepting values was studied, includes second class students from eight different faculties in Atatürk University.

The participants of this study consisted of 324 male and 191 female, totally 515 students.

The W.Zung Depression Inventory that was developed by W.Zung and of which the studies concerning its validity and reliability was done by Baltas was used in determining the depression of students; and for determining self-accepting value the "self-acceptance inventory" of Kılıççı was used.

Considering the specialist view of the self-accepting inventory, eight sub-dimensions that were thought to have close relationship with depression were included in this research.

The findings corroborated that there was always a negative relationship between the levels of depression and self acceptance.

Between the depression levels and the sub-dimensions of self acceptance there have been found some negative and meaningful relationship ; believing he has some positive and meaningful sides in his personality considering he is efficient for some subjects, accepting the responsibility

#### IV

of his behaviours, having the ideas of being guilty and regretful easily, believing that others accept him, living a life suitable to his own values and beliefs and accepting that both positive and negative sides are all the part of his personality ; and more one there is a meaningless relationships in accepting his own sex.

What then there is a relation between depression and sex was investigated and the results have showed that the girls were more depressed than the boys.

It has been found found that there was not a meaningful difference between sex and self-accepting.

## ÖNSÖZ

Atatürk Üniversitesi Mediko-Sosyal Sağlık Merkezinde çalıştığım 4 yıl boyunca, değişik yakınmalarla başvuran öğrencilerin büyük çoğunluğunda depresif belirtilerin bulunduğunu gözleme imkanım oldu.

Depresif kişilerde, özellikle psikolojik alanda ortaya çıkan belirtilerin çoğunun kendini kabul ile çok yakından ilgili olduğu düşünüldüğünden, bu araştırmada depresyon ile kendini kabul arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Bu araştırmanın her aşamasında bana rehberlik eden, vardım ve desteğini esirgemeyen hocam Sayın Doç.Dr. Nihal ÖREN'e teşekkür ederim.

Yüksek Lisans çalışmalarım boyunca bilgi ve görüşlerinden yararlandığım Sayın Prof.Dr. Muhittin AŞKIN'a teşekkür ederim.

İstatistik işlemlerle ilgili yol gösteren ve yardım eden Sayın Prof.Dr. Fatih SEZGİN'e teşekkür ederim. Ayrıca istatistik işlemlerdeki yardımlarından dolayı Yrd.Doç.Dr. Ömer AKBULUT ve Arş.Gör.Hüdaverdi BİRCAN'a teşekkür ederim.

W.Zung Depresyon Envanteri ile ilgili materyal ve döküman gönderen Sayın Doç.Dr. Acar BALTAŞ'a teşekkür ederim.

## VI

Tez çalışmamımın yanı sıra her dönemde yardım ve desteklerinden dolayı Arş.Gör. Uğur UÇURLU, Arş.Gör. Hasan ŞEKER ve Arş.Gör. Canani KAYGUSUZ'a teşekkür ederim.

Değerli yardımlarından dolayı Arş.Gör. Erdinç Parlak'a teşekkür ederim.

Bu araştırmanın değişik aşamalarında yardım eden ve katkıları olan üniversitemizin diğer personeline ve değerli arkadaşlarıma da teşekkür ederim.

Envanterleri büyük bir sabır ve içtenlikle yanıtladıkları için bu araştırmanın gerçekleştirilmesindeki en büyük pay öğrencilerindir. Bu yüzden öğrencilerin her birine ayrı ayrı teşekkür ederim.

Eşim Nihal GENÇDOĞAN'nın anlayış ve desteği en büyük güç kaynağım olmuştur. Bu nedenle kendisine teşekkür ederim.

Erzurum,1993

Başaran GENÇDOĞAN

## İÇİNDEKİLER

Sayfa  
No

ÖZET .....	I
ABSTRACT .....	III
ÖNSÖZ .....	V
İÇİNDEKİLER .....	VII
TABLOLAR .....	XI

## BÖLÜM I

GİRİŞ .....	1
Problem .....	7
Alt Problem .....	7
Denenceler .....	8
Sayıtlılar .....	9
Araştırmanın Sınırları .....	9
Temel Terim ve Kavramlar .....	10

## BÖLÜM II

İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR .....	13
Kuramsal Yayınlar.....	13
A. Depresyona İlişkin Kuramsal Yayınlar.....	13
B. Kendini Kabule İlişkin Kuramsal Yayınlar.....	22
Araştırma Yayınları.....	27
A. Depresyona İlişkin Araştırma Yayınları.....	27

## VIII

B. Kendini Kabule İlişkin Araştırma Yayınları.....	33
--	----

### BÖLÜM III

YÖNTEM .....	36
Evren ve Örneklem .....	36
Bilgi Toplama Araçları .....	36
W.Zung Depresyon Envanteri .....	37
Ölçeğin Kullanılması .....	38
Puanların Yorumu .....	42
Araştırmacı Tarafından Yapılan Geçerlik Çalışması.....	43
Kendini Kabul Envanteri .....	45
Kendini Kabul Envanterinin Geçerliliği .....	46
Kendini Kabul Envanterinin Güvenirliliği .....	47
Kendini Kabul Envanterinin Uygulanması .....	48
Kendini Kabul Envanterinin Puanlanması .....	49
Puanların Yorumu .....	51
Verilerin Analizi .....	55

### BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUM .....	56
Öğrencilerin Fakültelerine ve Cinsiyetlerine Göre Dağılımı .....	57

IX

Depresyon Puanı ile Kendini Kabul Puanı Arasındaki İlişkilerle İlgili Bulgular ve Yorum.....	57
Depresyon Düzeyi ile Kendini Kabul Düzeyi Arasındaki İlişkilerle İlgili Bulgular ve Yorum.....	58
Depresyon Düzeyi ile Kendini Kabulün Boyutları Arasındaki İlişkilerle İlgili Bulgular ve Yorum.....	61
Kendini Yeterli Sayma ile Depresyon Arasındaki İlişkilerle İlgili Bulgular ve Yorum.....	61
Kendi Davranışlarının Sorumluluğunu Kabullenme ile Depresyon Arasındaki İlişkilerle İlgili Bulgular .....	65
Kolaylıkla Suçluluk ve Pişmanlık Duygularına Kapılmama ile Depresyon Arasındaki İlişkilerle İlgili Bulgular ve Yorum.....	69
Kendi Değer ve İnançlarına Uygun Yaşama ile Depresyon Arasındaki İlişkilerle İlgili Bulgular ve Yorum.....	73
Kendi Cinsiyetini Kabullenme ile Depresyon Arasındaki İlişkilerle İlgili Bulgular ve Yorum .....	77
Kendini Başkalarının Kabul Ettiğine İnanma ile Depresyon Arasındaki İlişkilerle İlgili Bulgular ve Yorum.....	78
Kişiliğinde Bazı Olumlu ve Değerli Yanların Bulunduğuna İnanma ile Depresyon Arasındaki İlişkilerle İlgili Bulgular ve Yorum.....	82
Olumlu Yönleri Kadar Olumsuz Yönlerini de Kişiliğinin Bir Parçası Sayma ile Depresyon Arasındaki İlişkilerle İlgili Bulgular ve Yorum .....	85

Depresyon ile Cinsiyet Arasındaki İlişki İle İlgili Bulgular ve Yorum.....	88
Kendini Kabul ile Cinsiyet Arasındaki İlişkilerle İlgili Bulgular ve Yorum .....	90

## BÖLÜM V

VARGI VE ÖNERİLER .....	93
KAYNAKLAR .....	96
ÖZGEÇMİŞ .....	106
EKLER : .....	107
EK - 1. W. Zung Depresyon Ölçeği .....	107
EK - 2. Kendini Kabul Envanteri .....	108

## TABLOLAR

III-1.	Depressif Bozukluklar için Teşhis Kriterleri ve Bunların SDS Maddeleri ve İlişkisi .....	39
III-2.	SDS Cetveline Göre Ham Puanların Çevrilmesi ..	41
III-3.	SDS Ölçeğinin Yorumlanması .....	43
III-4.	Bryson'un Üniversite Öğrencileri için Önerdiği Beck Depresyon Envanteri Kesme Noktaları.....	44
III-5.	Uygulamada kullanılan 8 ölçütlü Kendini Kabul Envanterinin Puanlarının Bireysel Değerlendiril- mesindeki Yüzdeler Normlar.....	54
IV-1.	Örnekleme Oluşturan Öğrencilerin Fakültelerine ve Cinsiyetlerine Göre Dağılımları.....	57
IV-2.	Depresyon Düzeyleri ile Kendini Kabul Düzeyleri Arasındaki İlişki.....	59
IV-3.	Depresyon Düzeyleri ile Kendini Bazı Konularda Yeterli Sayma Boyutu Arasındaki İlişki.....	62
IV-4.	Depresyon Düzeyleri ile Kendini Davranışlarının Sorumluluğunu Kabullenme Boyutu Arasındaki İlişki.....	66
IV-6.	Depresyon Düzeyleri ile Kolaylıkla Suçluluk ve Pişmanlık Duygularına Kapılmama Boyutu Arasındaki İlişki.....	70
IV-7.	Depresyon Düzeyleri ile Kendi Değer ve İnançla- rına Uygun Yaşama Boyutu Arasındaki İlişki.....	74

## XII

IV-8.	Depresyon Düzeyleri ile Kendi Cinsiyetini Kabullenme Boyutu Arasındaki İlişki.....	77
IV-9.	Depresyon Düzeyleri ile Kendini Başkalarının Kabul Ettiğine İnanma Boyutu Arasındaki İlişki..	79
IV-10	Depresyon Düzeyleri ile Kişiliğinde Bazı Olumlu ve Değerli Yanların Bulunduğuna İnanma Boyutu Arasındaki İlişki.....	82
IV-11.	Depresyon Düzeyleri ile Olumlu Yönleri Kadar Olumsuz Yönlerini de Kişiliğinin Bir Parçası Sayma Boyutu Arasındaki İlişki.....	86
IV-12.	Depresyon Düzeyleri ile Cinsiyet Arasındaki İlişki.....	89
IV-13	Kendini Kabul Düzeyleri ile Cinsiyet Arasındaki İlişki.....	91

## BÖLÜM I

### GİRİŞ

İnsanın birey olarak en temel amacı sürekliliği olan bir mutluluğu yakalamaktır. Bir başka anlatımla, sürekli değişmez bir denge konumunu yakalayarak uyum içerisinde olup, bunu sürdürmektir. İnsanın biyo-psiko-sosyal varlık olma özelliğinden dolayı bu denge kavramı çok geniş kapsamlı olmaktadır. Bir yanda kendi içinde, psişesi ile bir yanda da içinde yaşadığı çevre ile denge sağlamaya çalışmaktadır. Özetle birey hem kendisi ile hemde çevresi ile denge içinde olabilmek için bu iki boyut arasındaki uyumu sağlamaya çalışır.

İçinde yaşadığımız yüzyıldaki hızlı teknolojik gelişmeler, medya ve iletişim dünyasını da etkilemekte. Bu etkileşim toplumsal ilişkileri ve değer yargılarını kalıcılıktan çıkarıp neredeyse gün içinde yeni değişimlerin olmasına neden olmaktadır.

Bütün bu hızlı değişimler, bireylerin psikolojik ve sosyal uyumlarını zorlaştırmaktadır; bireyin içsel yaşantıları ile çevresi arasında sürekli olarak uyum sağlamaya yönelik çabalarına karşın dengenin sürekli bozulması uyumsuz davranışların artmasına yol açmaktadır.

Bireyin gerek kendisi gerek çevresi ile olan uyumunun

bozulması sonucu, yeniden uyum sağlamaya yönelik çabalarının , bu hızlı değişime ayak uydurmada yetersiz kalması durumunda, birey içinde yaşadığı gerçeklere uygun olmayan yollarla denge sağlama çabalarına yönelecektir . Bu yapay uyum durumu ise kişinin kendi özüne yabancılaşmasına ve psikolojik sağlığının bozulmasına neden olabilir.

İnsanın kendisini ve içinde yaşadığı toplumu gerçekçi bir açıdan görebilmesi, kendisini ve diğerlerini oldukları gibi kabul etmesinin, kendisini rahatlıkla anlatabilmesinin, kişinin psikolojik sağlığı için çok önemli olduğunu belirten Jourard, kim ve nasıl bir insan olduğunu saklamak zorunda olan kişilerin giderek kendisine yabancılaşmakta ve kendi gerçek kimliğini yitirme tehlikesi ile karşı karşıya kalmakta olduklarını vurgulamaktadır (Ören,1981:2).

Psikolojik sağlık değerlendirmelerinde , en sık görülen psikolojik rahatsızlığın ; bir duygu durum değişikliği olarak depresyon olduğu belirtilmiştir (Yükse1,1984:14).

Depresyon akıl sağlığı alanında günümüzde sıklıkla karşımıza çıkan bir sorundur. Öyle ki, depresyonu akıl sağlığı alanının "soğuk algınlığı" olarak değerlendirmek alışkanlık haline gelmiştir (Bellack 1981;Burns,1982).

Depresyon, biyolojisi, tedaviye verdiği yanıtı, genetiği ve prognozu açısından karmaşık ve heterojenlik gösteren bir ruh durumudur. Depresyon belirtilerinden bazıları; uyku ve iştah bozuklukları, somatik belirtiler, karamsar-

lık, benliğe ilişkin olumsuz duygular, genel doyumsuzluk, sevgi ve ilgi kaybı, ağlama nöbetleri, benlik saygısının azalması, olumsuz beklentiler, kendini eleştirme, suçlama, karar vermede güçlükler, motivasyon kaybı, kaçma, çekilme ve intikam düşünceleridir (Hisli,1988:118).

Dünya Sağlık Teşkilatı (WHO) dünya nüfusunun % 3 ile % 5'inin ( diğ er bir deyiş le 100 milyondan fazla insanın) ş u veya bu biçimde depresyon yakınmalarına sahip olduğunu belirtmiştir. Yine WHO'ya göre tıbbi nedenlerle pratisyen hekime başvuran insanların % 8 ile %15'i tedavi gerektiren depresyon yakınmaları göstermektedir (Hæfely,1990:4-11).

Hastalığın riski üzerine en kesin veriler Batılı endüstrileş miş ülkelere aittir. Bunlara göre bütün erkeklerin % 13'ü ve bütün kadınların % 20'si yaşamları boyunca enaz bir kez depresyon yakınmaları göstermektedirler (Hæfely ,1990:4).

Depresyon intihar riskinin en yüksek olduğu bir psikolojik rahatsızlıktır. Depresyonda olupta , intihar girişiminde bulunanların sayısı, intihar etmeyi başaranların sayısından çok daha fazladır (Beaumont,1992:5123).

Depresyon görülme oranının yüksekliği ve yaygın oluşu ve depresyonun derecesinin artması ile intihara kadar varabilecek ciddiyette olması , bu rahatsızlığın tedavisinin önemini ve tedavi edilmesinin kaçınılmaz bir zorunluluk olduğunu göstermektedir.

Değişik tedavi yöntemleri depresyonu çeşitli biçimlerde açıklayan kuramlara bağlı olarak gelişmiştir. Bu tedaviler içinde, birinci sırada antidepresan ilaçların klinik depresyonun tedavisinde en sıklıkla kullanılan yöntem olduğu belirtilmektedir (McClean,1979).

İkinci sırayı ise psikoterapi almaktadır . Genel olarak psikoterapilerin ortak amacı, olgunluk, yeterlilik ve kendini gerçekleştirme yönünde bir kişilik gelişimini sağlamaktır . Bu yoldaki ölçütlerde artan bir içgörü ; kişiyi yetersiz kılan çelişkilerin çözümlenmesi ;gittikçe kendini kabullenme ;sorunlarla başa çıkabilme yönünde daha verimli tekniklerin öğrenilmesi ;kişinin benlik yapısının yeterlilik ve güvenirlik boyutlarında güçlendirilmesi şeklinde belirtilmektedir (Coleman,1980).

Görüldüğü gibi psikoterapilerdeki nihai amaç ;kişinin içgörüsünü ve kendini kabul derecesini artırarak benliğin güçlenmesini sağlamaktır.

İnsanın kendini anlayış , kavrayış biçimi ile kendi duyuş ve düşüncelerinin bir ifadesi olan benlik , kişinin doğumundan ölümüne kadar ki süreç içinde etkileşimde bulunduğu diğer kişiler tarafından etkilenerek oluşup gelişir. Bu tanımdan benliğin dinamik bir özellik taşıdığını söyleyebiliriz.

Birey, benliği doğrultusunda davranışlar geliştirir. Bu sürecin gerçekleşmesinde diğer kişilerle olan ilişkile-

rin önemli bir yeri vardır. Çünkü bireyin psikososyal gelişimi içinde yaşadığı ortamdan etkilenerek oluşur.

Her bireyin ulaştığı benlik yanında ayrıca ulaşmak istediği benlik vardır. Gerçek benlik kavramı , kişinin kendisi ile ilgili algıları ve başkalarının birey hakkındaki yargılarının tutarlı bir bileşimidir. Kişinin sahip olmayı istediği ve amaçladığı özellikler ise ideal benlik kavramını oluşturur (Ersanlı,1991:10).

Gerçek benlik ve ideal benlik arasındaki uygunluk kişisel uyumun ve kendini kabulün bir göstergesidir.

Kendini kabul (self-acceptance), başta insanı (hümanist), varoluşçu (existantialist) psikologlar olmak üzere pek çok psikolog ve ruh sağlığı uzmanı tarafından psikolojik sağlığın ve uyum ölçütleri içinde önemli kriterlerden biri olarak ele alınmakta , normallik ve normal dışılık kavramlarının ayırımında " kendini kabul " yada kabul etmeyişi diğer önemli ölçütler yanında belirgin bir özellik olarak sayılmaktadır (Ören,1989:11).

Rogers, kendini kabulün değişim ve gelişimin başlangıcı olduğunu belirtmekte , kendi zayıflıklarını ve tutarsızlıklarını kabullenmenin diğer insanları da kabullenmeye götürdüğünü ve ayrıca danışanın kendi güç ve olanaklarını denemesine olanak sağladığını ifade etmekte ve bu kavramı psikoterapide bir ilerleme ölçütü olarak ele almaktadır (Ören,1989).

Depresyonun özelliğinden dolayı, depresyonda olan kişi, ne kadar başarılı ve popüler olursa olsun ; diğer insanlar onda ne kadar olumlu özellikler görürlerse görsünler, o kendisinde eleştirilecek bir şeyler bulmakta güçlük çekmez. Değer verdiği pek çok yeteneğe sahip olmadığını; bu yetersizliği nedeni ile yaşamdaki amacına ulaşamadığını ; değersiz ve yetersiz olduğunu , hiçbir şeyi beceremediğini ve toplum tarafından itilmiş olduğunu düşünür (Blackburn, 1992).

Bütün bunlar depresyonda olan kişinin benlik saygısını yitirdiğini, kendisini ve çevresini değerlendirirken olumsuz yüklemelerde bulunduğunu göstermektedir.

Bu bağlamda depresyonun tedavisi amacı ile uygulanan psikoterapilerde, herşeyden önce kişinin kendisine ve çevresine bakış açısını bir bütün olarak görebilmesi ve bu bütünlüğe parçalara ayırmadan bakabilmesi için kendini kabulün üzerinde önemle durulması gerektiği düşünülmektedir.

Universite öğrencileri, yaş itibariyle, kendine ve çevreye uyum sağlayabilme , toplum içinde yer edinebilme, kendi kimliğini bulabilme ve davranışlarının içinde yaşadığı çevre tarafından onanması gibi bir çok durumu, daha yoğun bir şekilde yaşamaktadırlar. Bu yoğunluk sonucu, yaşam olaylarını değerlendirmede , yetişkinlere oranla daha duyarlı olmaktadır.

Geçtan (1967) , Köknel (1969) , Özbek (1973) , Ekşi

(1982), Bloutku (1983) ve Güney (1985) tarafından yapılan araştırmalarda üniversite gençliğinin 1/3 ünde depresyon belirtilerinin görüldüğü ifade edilmiştir.

Gençdoğan (1990) yaptığı araştırmada , Medikososyal sağlık merkezine psikolojik yakınmalarla başvuran öğrencilerin % 45.3 nün depressif bozukluklar gösterdiğini belirtmiştir.

Bu duyarlılık nedeniyle gençlerin yetişkinlere oranla depresyon ve kendini kabul konusunda daha çok sorun yaşadıkları öngörülebilir. Bu nedenle depresyon düzeyleri ile kendini kabul düzeyleri arasındaki ilişki üniversite öğrencileri üzerinde kuramsal ve deneysel düzeyde ele alınmıştır.

#### PROBLEM

Bu araştırmada Atatürk Üniversitesi öğrencilerinin depresyon düzeyleri ile kendini kabul düzeyleri arasındaki ilişkiler araştırılmıştır.

#### ALT PROBLEM

Araştırmada yukarıda belirtilen problem kapsamı içinde şu sorulara yanıt aranmıştır.

1. Depresyon puanı ile kendini kabul puanı arasında bir ilişki var mıdır?

2. Depresyon düzeyleri ile kendini kabul düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

3. Depresyon düzeyleri ile kendini kabulün boyutları

arasında bir ilişki var mıdır?

4. Cinsiyet ile depresyon arasında ilişki bir var mıdır?

5. Cinsiyet ile kendini kabul arasında bir ilişki var mıdır?

## DENENCELER

Araştırmanın problem ve alt problemlerine dayalı olarak saptanan deneceler aşağıda ifade edilmiştir.

1. Bireylerin depresyon puanı artıkça kendini kabul puanı azalacaktır.

2. Depresyon düzeyleri artıkça kendini kabul düzeyleri azalacaktır.

3. Depresyon düzeyleri ile kendini kabulün boyutları yönünden:

a. Kendini bazı konularda yeterli sayma ve bazı yaşam sorunlarını kendine göre çözmede başarılı olacağına inanma ile depresyon arasında olumsuz bir ilişki vardır.

b. Kendi davranışlarının sorumluluğunu kabullenme ile depresyon arasında olumsuz bir ilişki vardır.

c. Kolaylıkla suçluluk ve pişmanlık duygularına kapılmama ile depresyon arasında olumsuz bir ilişki vardır.

d. Kendi değer ve inançlarına uygun yaşama ile depresyon arasında olumsuz bir ilişki vardır.

e. Kendi cinsiyetini kabullenme ile depresyon arasında olumsuz bir ilişki vardır.

f. Kendini başkalarının kabul ettiğine inanma ile depresyon arasında olumsuz bir ilişki vardır.

g. Kişiliğinde bazı olumlu ve değerli yanların bulunduğuna inanma ile depresyon arasında olumsuz bir ilişki vardır.

h. Olumlu yönleri kadar olumsuz yönlerini de kişiliğinin bir parçası sayma ile depresyon arasında olumsuz bir ilişki vardır.

4. Depresyon düzeyleri kızlarda erkeklere oranla daha yüksek olacaktır.

5. Kendini kabul düzeyleri erkeklerde kızlara oranla daha yüksek olacaktır.

## SAYILTILAR

Öğrencilerin kendilerine verilen ölçme araçlarını içtenlikle ve objektif bir şekilde yanıtladıkları kabul edilmektedir.

## ARAŞTIRMANIN SINIRLARI

1. Bu araştırma 1992-1993 öğretim yılında Atatürk Üniversitesinin farklı sekiz fakültesinde ikinci sınıfta okuyan 515 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Üniversitenin yüksek okulları ve Kars ili sınırları içindeki Veterinerlik Fakültesi ile Ağrı ili sınırları içindeki Ağrı Eğitim

Fakültesi araştırma kapsamına alınmamışlardır.

Araştırma sonuçları bu fakülte öğrencilerine ve bu fakültelere benzerliği ölçüsünde diğer okul öğrencilerine genellenebilir.

2. Araştırmadan elde edilen bulgular W.K.Zung tarafından geliştirilen ve Baltaş tarafından uyarlanarak Türk Toplumuna uygulanan " Zung Depresyon Envanteri " ile, Kılıççı tarafından geliştirilen " Kendini Kabul Değerleri" ölçeğinin depresyonla ilişkili olduğu düşünülen sekiz ölçütü ile ölçülen ölçümlerle sınırlıdır.

Bu araştırmada ortaya çıkan bulguların değerlendirilmesinde yukarıda belirtilen sınırlılıkların gözönünde bulundurulması yerinde olur.

#### TEMEL TERİM VE KAVRAMLAR

Bu araştırmada sözü geçen kavramlar aşağıda tanımlandığı anlamda kullanılmıştır.

#### Depresyon (Depression)

Derin üzüntülü bir duygu-durum içinde düşünce, konuşma ve hareketlerde yavaşlama ve durgunluk ; değersizlik, küçüklük, güçsüzlük, isteksizlik, karamsarlık duygu ve düşünceleri ile fizyolojik işlevlerde yavaşlama gibi belirtileri içeren bir sendromdur (Öztürk,1988:206).

### Depresyon Düzeyi

SDS (self-rating depression scale) ölçeği ile değerlendirme sonucu ortaya çıkan depresyon puanının eşdeğer olduğu genel klinik izlenime verilen addır. Bu klinik izlenimler şu dört düzey içinde değerlendirilir :

DÜZEY	PUAN	KLİNİK DEĞER
1. düzey :	50'den aşağı	Depresyon yok
2. düzey :	50-59	Hafif depresyon
3. düzey :	60-69	Orta düzeyde depresyon
4. düzey :	70 ve üstü	Şiddetli depresyon

### Kendini Kabul (Self-Acceptance)

Kişinin değerlik ve sınırlılıkları olan herbir özelliğini objektif olarak tanıması ve onların herbirini kişiliğinin bir parçası sayması biçimindeki sağlıklı bir tutumdur (Wolman,1973) . Bir başka deyişle kendini kusurlu ve eksik yanlarına rağmen kabul edebilme, eksik ve kusurlu yönlerinin bilincinde olma ve bunları da kişiliğinin olumlu yönleri gibi kabullenebilme (Kuzgun,1973).

Kendini kabul, kendine güven (self-confidence) ve kendine saygı gibi (self-esteem) gibi olumlu benlik tutumlarını içine alan daha geniş ve örgütlenmiş bir benlik tutumudur (Kılıççı,1989:99).

### Kendini Kabul Düzeyi

Kendini kabul envanterinden alınan puanların, bireysel değerlendirilmesinde kullanılan yüzdelik normlarına düşen puanlardır. Bu değerler beş gruba ayrılmış olup, şunlardır:

DÜZEY	YÜZDELİK	PUAN	DEĞERLENDİRME
1. düzey :	.01 - .20	23 - 77	Düşük düzey
2. düzey :	.21 - .40	78 - 101	Ortanın altı düzey
3. düzey :	.41 - .60	102 - 124	Orta düzey
4. düzey :	.61 - .80	125 - 147	Ortanın üstü düzey
5. düzey :	.81 - 100	148 - 175	Yüksek düzey

## BÖLÜM II

### İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde çalışmaya açıklık kazandıracığı düşüncesi ile, araştırmaya konu olan depresyon ve kendini kabul kavramlarına ilişkin bazı kuramsal yaklaşımlarla , araştırma yayınlarına yer verilmiştir.

Ülkemizde depresyon ile kendini kabul arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Ancak, çeşitli yazarlar kendini kabulü çok boyutlu olarak ele almışlardır. Kendini kabulün çok yönlü olma özelliği ve diğer kavramlarla yakından ilişkili bir kavram olması gözönüne alınırca, kendini kabulün içermiş olduğu benlik, özsaygı, kendine güven gibi alt kavramlar ile kendini kabulün psikolojik sağlığa, uyum ve başarı düzeylerine etkileri gibi konularda yapılan çalışmalara rastlanılmaktadır.

### KURAMSAL YAYINLAR

#### A. Depresyona İlişkin Kuramsal Yayınlar

Sevinç, sevgi, umut, hayret, merak, kaygı, keder, korku, sıkıntı, kin, öfke, kıskançlık, ilgisizlik, isteksizlik, bezginlik, durgunluk insanın günlük yaşamında sıkça görülen duygulanımlarıdır. İnsan içten veya dıştan gelen uyaranların etkisi ile, bu duygulanımlarından birini veya

birkaçını yaşayabilir. Duygulanım yaşamın öznel yanı olup hayata renk katar.

İnsanın içinde bulunduğu ortam sürekli bir değişim içinde olduğundan, insanın duygu durumu da sürekli olarak değişim gösterir. Bu yüzden insan içten veya dıştan gelen uyaranların niteliğine göre çok kısa bir sürede bir duygulanımdan diğerine geçebilir.

Normalde duygu-durum belli sınırlar içinde bu dalgalanmaları gösterir. Ancak bir duygulanımın uzun süreli olması yada uygun olmayan tepkilerle ortaya çıkması bir duygu durum bozukluğunu düşündürür.

İnsanda duygu durum dört ana başlık altında sınıflandırılabilir:

1. Normal duygu durum (normal sınırlarda değişim)
2. Taşkın duygu durum (aşırı neşe ile aşırı öfke sınıır.)
3. Çökkün duygu durum (depresif duygu durum)
4. Uygunsuz duygulanım (uyaranlarla bağdaşmayan durum) biçiminde görülür (Öztürk,1988:205).

Depresyon sözcüğünün Latince kökü "depressus" dur ; aşağı doğru bastırmak, çekmek, bitkin, gamlı, kederli, me-yus etmek, cesaretini kırmak, donuklaştırmak, durgunlaştırmak anlamına gelir (Köknel,1989:14).

Depresyonun en temel ruhsal yönü " anhedoni " dir, yani mutluluğu tadabilmeden yoksun olma, zevk alamama,tat-

min duygusuna sahip olamama yada ödüllendirilme zevkini alamamadır (Haefly,1990:10).

Duygulanım bozuklukları son yıllardaki gelişmelere kadar depresyonların bir nedeni olarak kabul edilmiştir.

1982 yılında Rado, depresyonların oluşumuna yeni bir bakış açısı getirmiştir . Rado'ya göre depresyonun temel nedeni ; benliğin kendine verdiği değerde olağandışı artma ,aşırı ilgi ve sevgi beklentisi,çabuk ve kolayca engellenme ve düş kırıklığına düşmektir . Böylece depresyonların oluşumunda " kendini değerlendirme " kavramı temel neden olarak kabul edilmiştir. Rado'ya göre depresyona yatkın olanlar kendilerine aşırı önem verirler ve kendilerine verdikleri bu özdeğeri çok geniş boyutlarda tutarlar. Böyle bir tutum onların çevreden beklentilerini arttırır.Bu beklentiler gerçekleşmediğinde düş kırıklığı ve engellenme olur. Rado'ya göre depresyonun temel nedeni benliğin kendine verdiği değerde düş kırıklığına düşmektir.

Depresyonla ilgili kuram geliştirenlerden biri de Beck'dir. Beck, 1967 ' lerde işe başlarken, önce depresif kişilerin rüyalarını incelemiştir. Bu çalışmalar sonucunda depressif kişilerin pek çok olayı , objektif kanıtları olmadığı halde başarısızlık , yoksunluk veya itilme olarak yorumladıklarını görmüştür (Beck,1961).

Beck 'in geliştirdiği kognitif (bilişsel) kuramda depresyon zihinsel bir rahatsızlık olarak ele alınmakta-

dır. Başka bir deyişle , depresyonla birlikte gelen duygusal değişmelerin altında , bazı sağlıksız zihinsel aktivitelerin yattığı düşünölmektedir . Bu zihinsel aktiviteler üç gruba ayrılabilir . Bunlardan ilki ; kişinin kendine , dünyaya ve geleceğe ilişkin kavramlaştırmalarıdır. Depresyon belirtileri gösteren kişilerde, insanın bu üç alana bakışı olumsuz yönde çarpıtılmıştır. Öyle ki, dış olaylar genellikle kayıplar ve/veya yoksunluklar gösterecek biçimde yapılandırılmaktadır . ikinci zihinsel aktivite ; kişinin yaptığı mantıksal hatalarla ilgilidir. Bu tür kişiler, kendileri gelecek ve dünyaya ilişkin görüşler geliştirirken mantığa ters düşen hatalar yapmaktadırlar. Üçüncü bozukluk da "şemalarda" veya dışarıdan alınan bilgilerin kodlandığı sırada kullanılan kalıplar veya varsayımlardadır. Bu varsayımlar genellikle depressif kişinin çocukluk çağı öğrenmelerinden kaynaklanmaktadır (Rush,1982;Burns, 1981).

Edward Bibring, depresyonların insanların kendilerine verdikleri değerin yitirilmesine bağlı olduğunu öne sürmüştür . Ona göre her insanın benliğinin değerli , düzenli ve uyumlu olması için ulaşmaya çalıştığı amaçları,beklentileri vardır. Bunlara " benliğin özsever emelleri " denir (Köknel,1989:187).

Depresif kişiler kendilerini toplumun değer verdiği özellikler açısından düşük, toplumun değer vermediği özel-

likler açısından da yüksek değerlendirmektedirler . Depresif kişiler kendi performanslarını algımlarken hatalarına daha fazla duyarlıdırlar. Depresiflerin, başarısızlıklarını daha fazla içsel faktörlere bağladıkları görülmüştür (Rush,1982).

Son yıllarda, depresyonla " öğrenilmiş çaresizlik " düzeyi arasında ilişki arayan ve depresyonu öğrenilmiş çaresizlikle açıklamaya çalışan davranışçı yaklaşım modelleri olmuştur. Bu tür açıklamalar, köpekler üzerinde yapılan laboratuvar deneylerine dayanır . Bu deneyler iki aşamada gerçekleşmiştir. Birinci aşamada köpeğe elektrik şoku gibi hoş olmayan uyaran verilmiş hayvanın bu uyarandan kaçması engellenmiştir. İkinci aşamada köpeğe yeniden hoş olmayan uyaran verilmiş, ancak hayvanın bu hoş olmayan uyarandan kaçması engellenmemiştir. Bu aşamada hayvanın elektrik şokundan kaçması beklendiği halde , hayvanın kaçma ve kurtulma davranışı yapmadığı gözlenmiştir. Önceki deneyde acı veren uyaranı denetleyemeyen yada kaçamayan hayvan, çaresiz olduğunu öğrenmiştir. Seligman bu deneylere dayanarak insandaki depresyonun da temelde bir öğrenilmiş çaresizlik durumu olduğunu ileri sürmüştür (Köknel,1989:196).

Abramson , Seligman ve Teasdale (1978) öğrenilmiş çaresizlik kuramını yeniden ele almışlardır. Depresyonlu bireylerin olumsuz yaşantılarını içsel,durağan ve bütünsel nedenlere yükleyeceklerini ve kendilerini kabul düzeyleri-

nin düşeceğini ileri sürerek, sonuçta bireylerin çaresizleşeceklerini test etmişlerdir. Araştırma bulguları, depresyonlu bireylerin kendini kabul düzeylerinin düştüğünü ve bireylerin çaresizleştiklerini ortaya koymuştur.

Depresyonun oluşumunda biyolojik faktörlerin etkisini ileri süren kuramlara göre ; özellikle sodyum ve potasyum olmak üzere elektrolit dengesizliklerini, nörofizyolojik değişiklikleri, otonom sinir sisteminin işleyiş bozukluğu, gonadlar, tiroid, adrenal korteksi, hipofiz ve hipotalamustaki nöroendokrin bozuklukları ileri sürülmüştür. Son yıllarda yapılan araştırmalarda daha çok merkezi ve periferik sinir sisteminde nörotransmitter olarak rol oynayan biyolojik aminlerdeki nöro-kimyasal değişiklikler üzerinde durulmuştur (Savaşır,1981).

Ayrıca kalıtımsal faktörlerin önemi üzerinde duran çalışmalar vardır. Aile ve kalıtım araştırmaları duygulanım bozukluğu olanların birinci derece akrabalarında hastalanma riskinin yüksek olduğunu göstermektedir (Wender, 1986:923).

Baltaş (1987:109) depresyonda görülen belirtileri en objektif olandan en az objektif olana doğru şöyle sıralamıştır; a) iştah azalması ve kilo kaybı : Yemek yeme isteğinin zamanla azalması ve buna bağlı olarak kilo kaybı. Ender olarak bazı kişilerde iştah artışı görülebilir.

b) Uyku bozukluğu: Uykuya dalmada güçlük ,uykunun sık sık

kesilmesi, yetersiz uyku, sabah uyanılması gereken saatten çok önce uyanmak ve bir daha uyuyamamak veya zamanının bütününe yakın bölümünü uykuda geçirmek.

c) Hayattan alınan zevkin azalması ve ilgi kaybı (Anhedoni): Depressif insanlar "her hangi bir şeyle ilgilenmeye" karşı ilgilerini kaybederler . Bu insanlar sürekli olarak yorgundurlar ve eskiden ilgi duydukları konulara karşı bile isteksizdirler.

d) Hareketlerde yavaşlama veya yerinde duramayacak şekilde huzursuzluk (Ajitasyon) : Bazı kimselerin düşünce akışında ve hareketlerinde büyük bir yavaşlık görülür. Düşünce akışındaki bu yavaşlık en basit konularda bile " kararsızlığa " yol açar.

Depressif kişilerin konuşması bile yavaş ve isteksizdir. Bu kimselerde görülen bir başka özellik dikkatini toplamakta güçlüdür. Bu yüzden bir kitabı veya herhangi bir yazıyı baştan sona kadar okumakta güçlük çekerler.

Bazı hastalar ise duydukları kuvvetli huzursuzluk sebebi ile, durumu içim içime sığmıyor diye tanımlar ve yerinde duramazlar.

e) Cinsel isteksizlik : Erkek veya kadın olsunlar , cinsel istek ve ilgi duymazlar.

f) Değersizlik ve suçluluk duyguları : Bu hastalar, sebebe ve akıl yürütmeye dirençli, kendilerini suçlayan ve değersiz bulan inançlara sahiptirler.

Depresif kiři, hastalıđının kendi kusuru olduđunu, kiřiliđinin zayıf olduđunu, geleceđinin umutsuz olduđunu, geđmiřinin deđersiz ve anlamsız olduđunu dűřnűr.

g) Umutsuzluk ve keder duyguları: Normal umutsuzluk ve kederden farklıdır. Bunu ayırmak için űzűntű ve kedere sebep olan olaya bakmak gerekir. Normal olmayan olumsuz duyguların boyutunun, bu duygulara sebep olan olaydan çok bűyűk olması, sűresinin çok uzamıř olması, űzerinden geçen zamana rađmen yođunluđu nu kaybetmemiř olmasıdır.

Amerikan Psikiyatri Birliđi'nin yayınlamış olduğu tanısalsal el kitabı DSM-III-R 'ye gűre, depresyon duygu durum bozuklukları kategorisinde " Major Depressif Epizod " olarak sınıflandırılmış olup tanısalsal kriterleri şunlardır:

Not: Ařađıda A maddesinde tanı ۆlűtű olarak " Major Depressif Sendrom " tanımlanmaktadır.

A. iki haftalık bir dűnem sırasında,daha ۆnceki iřlevsellik dűzeyinde bir deđiřiklik olması ile birlikte ařađıdaki semptomlardan en az beřinin bulunmuř olması; semptomlardan en az birinin ya (1) depressif duygu durum , yada (2) ilgi kaybı yada zevk almama, olması gerekir.

(1) ya hastanın kendisinin bildirmesi yada bařkalarının gűzlemesi ile belirli, hemen her gűn, yaklařık gűn boyu sűren depressif duygu durum.

(2) hemen her gűn, yaklařık gűn boyu sűren,tűm etkinliklere karřı yada bu etkinliklerin çođuna karřı ilgide

belirgin azalma yada artık bunlardan eskisi gibi zevk alamıyor olma.

(3) perhizde değilken önemli derecede kilo kaybı yada alımı .

(4) hemen her gün insomnia (uykusuzluk) yada hipersomnia (aşırı uyku) olması.

(5) hemen her gün psikomotor ajitasyon yada retardasyon'un olması.

(6) hemen her gün yorgunluk-bitkinlik yada enerji kaybının olması.

(7) hemen hergün değersizlik yada aşırı yada uygun olmayan suçluluk duygularının olması.

(8) hemen her gün düşünme yada düşüncelerini belli bir konu üzerinde yoğunlaştırma yeteneğinde azalma yada kararsızlık.

(9) yineleyen ölüm düşünceleri, özgül bir tasarım kurmaksızın yineleyen intihar etme düşünceleri, intihar girişimi yada intihar etmek üzere özgül tasarımın olması.

B. (1) Bu bozukluğu başlatan yada sürmesine neden olan organik bir etken saptanamaz.

(2) Bu bozukluk, sevilen birinin ölümüne gösterilen olağan bir tepki değildir.

C. Hastalık sırasında önde gelen duygu durum belirtilerinin olmadığı herhangi bir zaman iki hafta süreyle hezeyan yada hallüsinasyonlar bulunmuyor olmalıdır.

D. Skizofreni, skizofreniform bozukluk, delüzyonel bozukluk yada BTA (başka türlü adlandırılmayan) psikotik bozukluk üzerine eklenmiş olmama koşulu.

#### B. Kendini Kabule İlişkin Kuramsal Yayınlar

Kendini kabul (self-acceptance), kendine güven (self-confidence), öz saygı (self-esteem) gibi kavramlar benlik kavramı ile birlikte doğan ve benlik sistemini oluşturan kavramlardır. Bundan dolayı bu alt bölümde , benlik (self) kavramı üzerinde duran kuramcılarının görüşlerine yer verilmiştir.

Benlik konusuna sistematik bir biçimde yaklaşan ilk psikolog James'tir. Benliği üç boyutta ele almıştır ;

1) Beden ve bedene ilişkin unsurlardan oluşan maddi boyut, 2) bireyin çevresi tarafından bilinen yönünü oluşturan toplumsal boyut, 3) bireyin duygu ve isteklerini ifade eden manevi boyut'tur (James,1968:41-49).

Benliği daha çok toplumsal yönü ile ele alan Cooley (1968) " ayna benlik " (looking-glass self) kavramını getirmiştir. Bu kavram başlıca üç unsurdan oluşmaktadır; 1)Bireyin başkalarının algılanış biçimine ilişkin tasarım, 2) başkalarının bireyin davranışı hakkında oluşturduğu yargılara bireyin tepkisi, 3) benlikle ilgili duygular.

Patterson, kişinin olumlu bir benlik tasarımı geliştirebilmesi ve kendini kabul edebilmesi için,ilk önce onun

başkaları tarafından kabul edilmesi gerektiğini belirtmektedir (Patterson,1973:76).

Mead'e (1968:51) göre benlik toplumsallaşma süreci içinde gelişen bir olgudur. Benliğin başkalarının tutum ve görüşlerine önem veren ve içinden geldiği gibi davranan yaratıcı ve etkin yanı vardır. Eğer bireyin içinde yaşadığı çevre katı ve sınırlayıcı bir tutum içinde ise benliğin ilk yanı ikinci yanı üzerinde hakim olur ve ancak toplumsal koşulların uygun olduğu zaman benliğin ikinci yanı etkin ve yaratıcı olabilir.

Horney , bireyin kendi kendine kararlar verip ve verdiği kararların sorumluluğunu üstlenebildiğinde gerçek benliğe sahip olduğunu ve kendini kabul ettiğini belirtmiştir (Cooley,1968:401).

Sullivan (1953), benliği,benlik sistemi (self-system) kavramı ile sınırlayarak, bunları bireyin kaygıdan kaçınmak için başvurduğu bir dizi teknikler olarak ele almaktadır.Kaygı önceleri anneden çocuğa aktarılan bir duygudur. Daha sonraki yaşamında da bireyin güvenliğini tehlikeye sokabilir.Çocuk cezadan kaçınmak, başkalarının onayını kazanmak için başkalarının değerlerini, yasaklarını özümseyerek kendi davranışı üzerinde bir takım koruyucu denetleyici uyum süreçleri oluşturur. Bu önlemler bazı davranış biçimlerini onaylarken,bazı davranış biçimlerini de yasaklar. Böylece bireyin benlik sistemi oluşur.

Patterson (1974:128) ve Rogers'a (1990:72-77) göre, benlik kavramı ve kendini kabul ile ilgili sorunları olan kişiler için psikolojik danışmada kendini keşfetme süreci, kendinin farkında olmayı ve kendini anlamayı sağlar. Kendini anlama kişinin sadece kendinde oluşan bir durum değil, onun diğerleri üzerindeki etkisini de içeren bir durumu kapsar. Diğer bir deyişle onun kişilerarası ilişkilerini de olumlu yönde etkiler. Kişi artık kendini, en azından belli bir düzeyde diğerlerinin onu gördüğü gibi görmeye başlar. Kişinin farkında oluşu artıkça, onun benlik kavramı da daha açık hale gelir. Benlik kavramındaki bu değişim; kişinin kendini daha fazla kabul etmesine, kendine daha fazla güvenmesine ve kendini daha rahatça yönlendirmesine yol açar. Kişi diğerlerinden de daha fazla kabul görmeye ve daha olumlu kişilerarası ilişkiler geliştirmeye başlar. Böylece, kendini daha fazla gerçekleştirmiş ve tam fonksiyonlu bir insan olmayı başarır.

Benlik gelişimini toplumsal bir yaklaşımla ele alan Fromm'a (1968:320-337) göre benlik, toplumun bireye tanıdığı olanaklar doğrultusunda gelişmektedir. Bir başka deyişle birey kendi gereksinimleriyle, toplumun gereksinimlerini uzlaştıracak bir biçimde topluma uyum sağlar. Katı ve otoriter tutumlar benliğin yeterli bir şekilde gelişmesini engeller. Benliğini sevmeyen, kabullenmeyen bir kişi, kendi benliğine ilişkin olarak sürekli kaygı içindedir.

Erikson yaşamın belli dönemlerindeki başarı yada başarısızlıkların benlik kavramına değişik biçimlerde etkisi olduğunu belirtmiştir. Her dönem, o çağa özgü bir çatışmanın özünü içerir. Bu çatışma, benliğin psiko-sosyal gelişme süreci aşması gereken bir kimlik krizi olarak yer alır. Bu krizin yapıcı olması beklenir. Her çatışmanın bir olumlu bir de olumsuz iki yanı vardır. Temel güvene karşı, temel güvensizlik gibi (Erikson,1967:239). Rogers kişilik ile ilgili olarak en önemli kavramın benlik olduğunu belirtmektedir. Rogers, insanda kendini gerçekleştirme eğiliminin olduğuna değinir. Kendini gerçekleştirme, yaşantıların benlikte simgeleşmiş yanını ifade eden bir terimdir. Bu eğilim benlik ve yaşantıların birbiriyle bağdaşım durumunda olduğu zaman ortaya çıkar. Rogers şu gereksinimlere ayrı bir önem verir. Bunlar, "olumlu saygı" ve "kendini kabul"dür. Olumlu saygı, bireyin başkaları tarafından kabul ve saygı görmesi, sevilmesi gibi yaşantıları yansıtan bir terimdir. Bu tür olumlu yaşantıları olan bir kimse kendine saygı duyacaktır. Olumlu benlik saygısı ise başkalarının tutumuna bağlı olmaksızın bireyin kendi benliğine karşı geliştirmiş olduğu olumlu tutumdur. Bu kişiler kendilerinin de var olan noksanlıklarından, kusurlarından rahatsızlık duymaz yada kendilerinden şikayetçi olmazlar. Kendilerini oldukları gibi kabul ederler (Rogers,1959:184-256).

Kendini kabul ( self-acceptance ) başta insanı-

varoluşcu ( hümanist-existantialist ) psikologlar olmak üzere birçok psikolog ve uzman tarafından psikolojik sağlık ve uyum ölçütleri içinde önemli özelliklerden biri olarak ele alınmakta olup, normallik ve normaldışılık kavramlarının ayırımında " kendini kabul ya da etmeyişi " belirgin bir özellik olarak kabul edilmektedir ( Bootzm ve Acocella,1981).

Maslow, kendini kabulü,kendini gerçekleştirmekte olan kişilerin ( self-accualizing people ) gerçekçilik niteliğinden hemen sonra gelen ondört uyum ölçütünden biri olarak kabul edilmektedir (Maslow,1968:153-174). Maslow'a göre psikolojik sağlığı yerinde olan kişiler, kendilerini oldukları gibi kabul eder,hatta kendilerini severler, kendilerinden hoşlanırlar, başka deyişle kendilerinden utanmazlar, kendilerini değerli bulurlar.

Bramer ve Shostrom (1960:158), kendini kabulü, ikiz fikirlerin varlığı için en iyi örneklerden biri olarak göstermişlerdir. Yazarlar ; kişinin başkalarını kabulünün onun kendi benliğini kabul düzeyine dayalı olduğunu ancak , kişinin kendini kabulünün de onun başkaları tarafından kabul düzeyine dayalı olduğunu belirtmişlerdir.

Combs ve Snygg ise uyumlu ve sağlıklı kimselerin kendileri ve yaşadıkları çevre hakkında olumlu duygulara sahip oldukları, bu nedenle de kendilerinin beğenildiği, istenildiği ve kabul edildiği düşüncesi içinde oldukları

ve yaşadıkları dünyanın problemleriyle başa çıkabilecek güce sahip oldukları inancıyla davrandıklarını ifade etmektedir (Kılıççı,1989:66).

Maslow kişinin, kendini bütün eksik yönlerine rağmen kabul etmesinin olumsuz anlamda kullanılan " kendini beğenme " demek olmadığını da vurgulamaktadır (Ören,1989).

#### ARAŞTIRMA YAYINLARI

Doğrudan depresyon ile kendini kabul arasındaki ilişkileri araştıran çalışmalara rastlanılamamıştır. Yapılan taramalarda ya sadece kendini kabulle ilgili yada sadece depresyon veya depresyonun diğer faktörlerle ilişkisini inceleyen araştırmalara rastlanılmıştır.

##### A. Depresyona İlişkin Araştırma Yayınları

Depressiflerin kendilerini algılayışlarının incelendiği araştırmalarda, bu kişilerin semptomlarının (belirtilerinin) ciddiyeti ile, benlik algılamaları arasında ters yönde bir ilişki bulunmuştur (Rush,1982).

Çetin, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğini ülkemizde 205 liseli gence uygulayarak yüksek, orta ve düşük benlik saygısının bir çok değişkenle ilişkisini incelemiştir. Gençlerdeki depresyon bulguları ile benlik saygısı arasında sıkı bir ilişki olduğunu ve depresyon belirtisi olmayan gençlerin çoğunun benlik saygılarını yüksek bulmuştur

(Yörükoğlu,1988:97).

1950'li yıllarda Eliot, Doler, Singer farklı kültürlerde depresyonların oluşumunu ve sıklığını araştırmışlardır. 1962 yılında Dutta, Hindistan'da yeni Delhi kentinde depresyonların genel nüfusta % 1.65 olduğunu bulmuştur. 1974 yılında Bombay kentinde bu oran % 7.6 olduğu, yine aynı yıl Chandigard kentinde % 16.8 'e ulaştığı gösterilmiştir. 1962 yılından 1986'ya kadar Hindistan'da depresyonların yaygınlığına ilişkin yapılmış bütün araştırmaları gözden geçiren Selhi, bu ülkede depresyonların genel nüfusa oranınının Batı toplumlarından farklı olmadığı sonucuna varmıştır (Köknel,1989:150).

Mattussek ve çalışma arkadaşları Alman hastalarda ; Köksal ve arkadaşları Ankara Tıp Fakültesi Psikiyatri Kliniğinde ; Sümer ve arkadaşları Bakırköy Akıl Hastanesinde yatan hastalar üzerinde belirti dağılımı ve sıklığını araştırmışlardır.

Birinci araştırmada belirtilerin sıklık sırasına göre dağılımı şöyledir ; depressif duygu durumu, bedensel-ruhsal durgunluk, yavaşlama, bedensel çöküntü, suçluluk duygu ve düşüncesi saldırganlık, intihar düşünceleri, intihar girişimi, kaygı.

İkinci araştırmada depresif duygu durumu yine ilk sırada yer alan belirtiler arasında olup,bunu sırasıyla kaygı, suçluluk duygu ve düşüncesi, intihar düşüncesi, mistik

içerikli hezeyanlar, düşmanlık ve kötülük hezeyanı, saldırganlık, hipokondriyak hezeyanlar, aşağılık duygusu, bitkinlik, bellek bozukluğu izlemiştir.

Üçüncü araştırmadaysa, bedensel yakınmaları çok, inhihar düşüncelerinin ve eylemlerinin az olduğu görülmüştür (Köknel,1989:152).

1936 yılında Gero, depresyonlu iki hastayı ayrıntılı olarak çözümlemiş, derinliğine incelemiştir. Gero bu vakaların benlik yapılarına ilişkin bulguları şöyle toplamıştır:

\* Özsever benlik yapısı

\* Bu yapının şiddetli, yoğun ve sürekli olarak doyumu

\* Anne baba gibi içe atılmış, içe alınmış sevgi nesnelere karşı kırgınlık, öfke ve düşmanlık duyguları.

Gero ruhsal çözümleme yaptığı bu depresyon vakalarındaki bulgulara dayanarak, depresyona yatkın olanların kişiliklerinde saplantılı, takıntılı özelliklerin yer aldığını belirtmiştir (Köknel,1989:186).

Akkök 1951-1974 yılları arasında, İ.Ü. İstanbul Tıp Fakültesi Psikiyatri Kliniğine başvuran 16106 hastanın 3231'inin depresyon olduğunu saptamıştır (Köknel,1989:303).

Sorias (1992), 30 hasta (anksiyete, depresyon) ve 30 sağlıklı üniversite öğrencisinde, stres verici yaşam olayları, sosyal destek kaynakları ve ruhsal hastalık ilişkisini incelemiştir. Hasta grubunda olay sayısı ile "distres" skorunu yüksek bulmuş ve bu bulguya dayanarak stres verici

yaşam olaylarının hastalık etyolojisinde rol oynadığını belirtmiştir. Hasta grubunda değişik sosyal destek kaynakları hem nitel hem de nicel bakımdan daha yetersiz bulunmuş ve bu bulguya dayanarak sosyal desteğin sağlığı doğrudan olumlu bir şekilde etkilediğini belirtmiştir.

Yaşam olayları ile depresyon arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalar sonucu elde edilen bulgular ; a) benlik saygısını düşüren durumlar , b) önemli amaçların engellenmesi yada çözümü olmayan açmaza düşmek,c) ölüm yada yıkılma fikirlerini kışkırtan fizik hastalık yada bozukluklar, d) birçok stresörle üst üste karşılaşma, e) kişi tarafından stres olarak görülmeyen gizli stresler (Savaşır,1981).

Klinik gözlemler, genel olarak şu olayların depresyon konusunda önemli roller oynayabildiklerini göstermektedir. Ölüm, geçimsizlik, boşanma, ayrılık, işsizlik, başarısızlık, ekonomik zorlanma,haksızlığa uğrama veya kişinin hakkını aramasını engelleyen nedenlerle karşılaşması,duygusal yatırım yapılan kişi, konu ve durumlarla ilgili yaşanan hayal kırıklıkları , terkedilme, yalnız kalma, emeklilik, sosyal iletişim bozuklukları gibi nedenler (Işık,1991).

Depresyonun ortaya çıkmasındaki faktörleri araştıran birçok araştırmacı,annenin doğum sonrasında depresyona maruz kalmasının, çocuğun depressif özelliklere sahip olmasında önemli bir risk faktörü olduğunu ortaya koymuştur (Düzgün,1992:4).

Yüksel (1984) , bilişsel işlevleri bazı psikometrik testlerle ölçtüğü çalışmasında , Şifre Testi ve bir yakın bellek testi olan Ters Sayı Dizilerinde hasta (klinik olarak depresyon tanısı almış) ve kontrol grubu arasında önemli farklar bulmuştur. Sonuç olarak depresyonda bilişsel performansın düşük olduğunu belirtmiştir.

Aydın (1989) , araştırmasında depresyonun üniversite öğrencilerinde ders çalışma tutum ve alışkanlıklarını anlamlı olarak etkilediğini bulmuştur.

Güney (1985), üniversite öğrencilerinde depresyon ve bunun akademik başarıya etkileri üzerine yaptığı araştırmada, öğrencilerde depresyon görülme oranını % 50 ile % 85 arasında değiştiğini bulmuştur.

Genellikle kızlarda erkeklere oranla daha fazla depresyon görüldüğü belirtilmektedir (Güney,1985).

Kuiper (1979), Rizley (1978) yaptıkları araştırmalarda,depresyonlu bireylerin olumsuz kişisel olayları depresyonsuz kişilere oranla daha fazla kendi yeteneklerine yüklediklerini ve bu bireylerin kendilerini yetersiz olarak algıladıklarını bulmuşlardır.

Abramson, Seligman ve Taesdale (1978) , yaptıkları araştırmada depresyonlu bireylerin olumsuz yaşantılarını içsel, değişmez ve bütünsel nedenlere yüklediklerini ve bu bireylerin kendini kabul düzeylerinin düştüğünü bulmuştur.

Düzgün (1992), kişilik özellikleri ile depresyon dü-

zeyi arasındaki ilişkileri incelediği araştırmasında şu bulguları saptamıştır . a) içedönük bireylerin dışadönük bireylere oranla daha fazla depresyona yakalanabileceği, b) kadınların erkeklere oranla daha fazla içe dönük kişilik özellikleri göstereceği , c) cinsiyet ile depresyon düzeyi arasında ilişki olmadığı , d) Atatürk Üniversitesi birinci sınıfta okuyan öğrencilerin daha çok sınır (border line) kişilik özelliklerine , son sınıfta okuyan öğrencilerin ise içedönük ve dışadönük kişilik özelliklerine sahip oldukları, e) birinci sınıftaki öğrenciler ile son sınıftaki öğrencilerin depresyon düzeyleri arasında bir fark olmadığı, f) sosyo-ekonomik düzeyin, kişilik oluşumunu etkilediği, g) aynı kişilik özelliklerine sahip kişilerin aynı depresyon düzeylerinde oldukları belirlenmiştir.

Shuckit ve arkadaşlarının (1973) yüksekokul öğrencileri üzerinde yapmış oldukları bir araştırmada en çok rastlanan psikolojik rahatsızlığın depresyon olduğunu belirlemişlerdir.

O'Neil ve Marziali (1976) Toronto Üniversitesi Sağlık Merkezinde yaptıkları bir araştırmada bir akademik yılda tüm öğrenci sayısı içinde depresyon görülme oranını % 43.6 olarak ifade etmişlerdir (Kılıç,1987:23).

## B. Kendini Kabule İlişkin Araştırma Yayınları

Ören (1991:20-27) Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesinde yaptığı araştırmasında; a) içten denetimli olma ile, kendini kabul arasında olumlu bir ilişki olduğu ve içten denetimlilerin, dıştan denetimlilere oranla kendilerini daha yüksek düzeyde kabul ettikleri, b) kendini yeterli sayma ve davranışlarının sorumluluğunu yüklenme, aşırı ölçüde mahcupluk ve utangaçlık göstermeme, başkalarınca kabul gördüğüne inanma boyutları; içten denetimlilerin lehine yüksek olduğu, c) kolaylıkla suçluluk ve pişmanlık duygularına kapılmama, beden ve fizik yapısı ile cinsiyetini kabullenme ve kişiliğinde bazı önemli ve değerli yönlerin bulunduğuna inanma ve olumsuz yönlerini de kabullenme boyutları; içten ve dıştan denetimliler arasında fark görülmediği, bulgularını saptamıştır.

Phillips (1951), kendini kabul eden öğrencilerin kendini kabulde sorunları olan öğrencilere kıyasla başkalarını daha çok kabul ettiklerini ve bu ilişkinin  $r=.74$  düzeyinde olduğunu gösteren araştırma bulgularından bahsetmektedir (Gökçakan, 1992:15).

Kılıççı (1981) üniversiteli gençlerinin kendini kabullünü etkileme olasılığı olan çeşitli değişkenlerden hangilerinin hangi koşullar altında etkili olduğunu belirlemek için yaptığı araştırma bulguları şunlardır. Aile tutumları ile kendini kabul arasında ilişki olduğu, dar ve kısıtlı

kültürel çevrede yetişen gençlerle sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan gençlerin kendini kabullerinin düşük olduğu belirlenmiştir.

Kılıççı (1985) üniversite öğrencilerinin kendini kabulle ilgili yaygın sorunları üzerine, aynı örneklem grubu ile yaptığı araştırmada, altı tane birinci derecede , yedi tane de ikinci derecede yaygın kendini kabul sorunları saptamıştır. Daha sonra bunları kendi içlerinde birbiriyle ilişkisine göre 10 soruna indirgenmiştir. Sorunlar yaygın sırasına göre ; kusursuz olma ve başkalarını memnun etme çabaları, çabuk öfkelenme, utangaçlık, kendi tutarsızlıklarına katlanamama, arkadaş gruplarına rahat katılamama, kendi başarısını dış koşullara bağlama, övgüleri kabullenmeme, alınganlık ve kolay karar verememe olarak saptanmıştır.

Ersanlı (1991), lise öğrencileri üzerinde yaptığı bir araştırmada ; ekonomik düzeyi düşük olan ailelerden gelen öğrencilerin benlik tasarımı düzeyini, ekonomik düzeyi orta ve yüksek olan ailelerden gelenlerden çok daha düşük bulmuştur.

Aşkın (1989) denetim odağı ile kendini kabul değerleri arasındaki ilişkileri sosyal psikolojik açıdan inceleyen araştırmada ; içsel denetime inananların kendini kabul değerleri dışsal denetime inananlardan yüksek olduğunu bulmuştur. Ayrıca üst sosyo-ekonomik düzeyden gelen-

lerin alt sosyo-ekonomik düzeyden gelenlere oranla daha fazla içsel denetime inandıklarını ve erkeklerle kadınlar arasında içsel denetim açısından anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır.

Pintrich (1982), sınıf öğretmenin öğrencilerin kendini kabulüne olan etkisini incelemek amacıyla bir laboratuvar araştırması yapmıştır . Ayrıca sınıf seviyesi, sosyo-ekonomik düzey ve cinsiyetin de kendini kabul üzerindeki etkisini incelemiştir.85 deneğe Likert tipi ölçek uygulanmış ve kendini kabul,bu ölçeğin maddelerine verilen cevaplara göre belirlenmiştir. Sonuçta, öğretmenin yüksek düzeyde övmesi ve alt düzeyde eleştirmesinin öğrencilerin kendini kabulünü arttırdığı belirlenmiştir.

Gökçakan (1992), Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi'nde okuyan öğrencilerin kendini kabul düzeylerini belirlemek için yaptığı araştırmada ; kız öğrencilerin kendini kabul düzeyi erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu, çok başarılı öğrencilerin kendini kabul düzeyi başarılı ve başarısız öğrencilerden yüksek olduğu,başarılı ve başarısız öğrencilerin kendini kabul düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olmadığını saptamıştır.

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın yapıldığı evren ve örneklem, veri toplama teknikleri ve toplanan verilerin analizinde uygulanan istatistiksel yöntemler üzerinde durulmuştur.

#### Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evreni 1992-1993 yılında Atatürk Üniversitesinin 8 fakültesinin 2. sınıflarında okuyan toplam 2828 lisans öğrencisidir.

Örneklem grubu rastlantısal bir biçimde seçilmiş ve öğrencilere ilgili fakültelerin herhangi bir ders saatinde ulaşılmıştır. Araştırma planırken örneklemin , evrenin % 20'si olan 565 öğrenciden oluşması düşünülmüş, ancak Kendini Kabul Envanteri'ni veya Depresyon Envanterini doldururken 50 öğrencinin hatalı işaretleme yapmış olmalarından dolayı iptal edilmiş, böylece araştırma 515 öğrenci (evrenin % 18.21) üzerinde gerçekleştirilmiştir.

#### Bilgi Toplama Araçları

Bu araştırmada öğrencilerin depresyon durumlarını belirlemek için Baltaş (1991) tarafından Türkçe'ye uygulanan "W.Zung Depresyon Envanteri" kullanılmıştır. Depresyonlarının durumlarına göre deneklerin Kendini kabul değerleri-

ni saptamak için de Kılıççı (1985) tarafından geliştirilmiş olan "Kendini Kabul Envanteri" uygulanmıştır. Aşağıda bu ölçekler ilişkin ayrıntılı bilgiler verilmiştir.

#### W. Zung Depresyon Ölçeği

Zung Depresyon Ölçeği, William W.K. Zung (1965) tarafından geliştirilmiştir. Emosyonel bir bozukluk olarak depresyonun bir kendini değerlendirme ölçeğinin de ( SDS: self-rating depression scale ) niceliksel olarak ölçülmesi ile ilgili, uygulamadan doğan tanımlara dayanarak yapılan, çalışmalar ilk kez 1965 yılında yayınlanmıştır. Bu yayını gerek ABD, gerekse dünyadaki bir çok ülkede ölçeğin geçerliliği ve güvenilirliği konusunda yapılan yayınlar ve araştırmalar izlemiştir (Baltaş, 1991).

Ölçek başlangıçta psikiyatrik araştırmalar için düzenlenmiş olmasına rağmen, bugün bunun yanısıra depresyonlara çoğunlukla ilk kez rastlanan genel pratik alanında da kullanılmaktadır. SDS'nin kullanımı apaçık organik bir temele dayanmayan fiziksel şikayetleri olan bir çok hastada "maskeli depresyon" 'un örtüsünü kaldırıp, depresyonu ölçer (Baltaş, 1991).

### Ölçeğin Kullanılması

Depresyon uygulamasında dört alandaki patolojik rahatsızlıkların veya değişikliklerin birlikte ortaya çıktığı işaret ve belirtilerden meydana gelen bir sendrom olarak tanımlanır. Depresyonda patolojik değişikliklerin ortaya çıktığı dört alan somatik, psikolojik, psikomotor ve mood alanlarıdır. Bu alanlar Tablo III-1 'de verilmiştir. Bu tablodaki maddeler ölçekten daha farklı dizilmiştir . Bu listede maddeler depresyonun görüldüğü, a) yaygın affektif , b) fizyolojik , c) psikomotor ve d) psikolojik alanlarda bir araya getirilmiştir. Maddelerde altı çizili olan kelimeler şikayetin tam tersidir. Bu kelimeler hastanın cevaplarını bir kalıp doğrultusunda yönlendirmesini önlemek için belirti açısından olumludan olumsuzla çevrilmiştir.

Tablo III-1

Depressif Bozukluklar için Teşhis Kriterleri  
ve Bunların SDS Maddeleri ve frekansı

DEPRESİF RAHATSIZLIĞIN BELİRTİLERİ	SDS MADDELERİ	MADDE NO
a)YAYGIN AFFEKTİF BOZUKLUKLAR		
1.Depresif,kederli,kır- gın,neşesiz,hüzünlü	Kendimi kırgın,kederli ve hüzünlü hissediyorum.	(1)
2.Ağlamaklı	Ağlama nöbetleri geçiriyorum veya kendimi ağlayacak gibi hissediyorum	(3)
b)FİZYOLOJİK BOZUKLUKLAR		
1. Günlük dalgalanma	Kendimi <u>en iyi</u> sabahları hissediyorum	(2)
2. Uyku:Karakteristik olarak sık veya erken	Gece boyu uyumakta güçlük çekerim	(4)
3.İştah:Yenilen yemek miktarının azalması	İştahım her zamanki <u>gibi</u>	(5)
4.Kilo kaybı	Kilo kaybetmekte oluşumu farkediyorum	(7)
5.Cinsellik:İsteğin azalması	Çekici kadınlara/erkeklerle bakmaktan,onlarla konuşmak- tan ve birlikte olmaktan <u>hoşlanıyorum</u>	(6)
6.Gastrointestinal: Kabızlık	Kabızlık çekiyorum	(8)
7.Kardiyovasküler: Taşikardi	Kalbim her zamankinden hızlı çarpıyor	(9)
8.İskelet kasları:Artmış, açıklanamayan yorgunluk	Sebepsiz yere yorulmuş yorum	(10)

Tablo III-1 in devamı

c) PSİKOMOTOR BOZUKLUK		
1.Ajitasyon	Huzursuzum ve yerimde duramıyorum.	(13)
2.Retardasyon	Alıştığım şeyleri <u>ko-</u> <u>laylıkla</u> yapabiliyorum	(12)
d) PSİKOLOJİK BOZUKLUKLAR		
1.Konfüzyon	Zihnim her zaman olduğu kadar <u>açık</u>	(11)
2.Boşluk	Hayatım oldukça <u>dolu</u>	(18)
3.Umitsuzluk	Geleceğe <u>ümitle</u> bakıyorum	(14)
4.Kararsızlık	<u>Kolaylıkla</u> karar verebiliyorum	(16)
5.Tedirginlik	Her zamankinden daha tedirginim.	(15)
6.Doyumsuzluk	Alışmış olduğum şeyleri yapmaktan <u>hala</u> zevk duyuyorum.	(20)
8.İntihar düşüncesi	Ölseydim herkes için daha iyi olurdu.	(19)

SDS 20 maddelik bir listeden oluşmaktadır. Her madde depresyonun özel bir niteliği ile ilişkilidir. Bu 20 madde birlikte ele alındığında, genellikle tanındığı biçimiyle depresyonun tanınmasını sağlar. Her ifadenin karşısında dört sütun yer almaktadır. Bunlar hiçbir zaman veya ender olarak, bazen, sık sık, çoğunlukla veya her zamandır.

Hastanın kendi depresyonunu değerlendirilişinin sonu-

cunu elde etmek için, anahtar yardımı ile puanlar toplanır. Bu ham puan daha sonra 100'lük bir değere dönüştürülür. Tablo III-2'de bu dönüşüm değerleri verilmiştir. SDS ölçeği "hastanın ne ölçüde depresyonda olduğu" konusunda uygulamanın bir sonucu olan tanım açısından, yüzde ile ifade edilen bir sonuç verir. SDS ölçeğinden alınan 65 puan, hastanın ölçekle belirlenen depresyona % 65 oranında sahip olduğu biçiminde yorumlanabilir.

Tablo III-2

## SDS Cetveline Göre Ham Puanların Çevrilmesi

HAM PUAN	SDS	HAM PUAN	SDS	HAM PUAN	SDS
20	25	40	50	60	75
21	26	41	51	61	76
22	28	42	53	62	78
23	29	43	54	63	79
24	30	44	55	64	80
25	31	45	56	65	81
26	33	46	58	66	83
27	34	47	59	67	84
28	35	48	60	68	85
29	36	49	61	69	86
30	38	50	63	70	88
31	39	51	64	71	89
32	40	52	65	72	90
33	41	53	66	73	91
34	43	54	68	74	92
35	44	55	69	75	94
36	45	56	70	76	95
37	46	57	71	77	96
38	48	58	73	78	98
39	49	59	74	79	99
				80	100

## Depresyon ve Diğer Emosyonel Hastalıklarda SDS Yorumu

Depresyon kelimesi şu durumları tanımlamak için kullanılabilir : 1. Kısa süreli öznel duygu biçimi olarak ortaya çıkan afekt. 2. Daha uzun bir süre geçerli olan bir ruh hali. 3. Çeşitli duygu biçimlerinin yanısıra nesnel belirtilerden oluşan bir emosyon. 4. Kendine özgü belirti ve belirti grupları olan bir hastalık . SDS depresyonu bir hastalık olarak ölçmekte olup, çeşitli tipteki depresyonlar arasında bir ayırım yapmayı amaçlamamaktadır. Bu özelliği ile SDS kullanılan teşhisten bağımsız olarak, depresyonun şiddetini sayısal olarak ölçmeye yaramaktadır.

Bu ölçeğin yapılandırılması sırasında belirli önlemler düşünülmüştür. Cümlelerin yarısı olumlu, yarısı olumsuz olarak ifade edildiği için, hastanın belirli bir cevap eğilimi sezmesi güçtür. Ayrıca, hastanın ortalamaya uygun görünmek amacıyla en ortadaki sütunu işaretlemesini engellemek için sütun sayısı "çift" olarak tutulmuştur.

Bir çok araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, SDS ölçeğinin yorumlanması Tablo III-3'de verilmiştir.

Tablo III-3

## SDS Ölçeğinin Yorumlanması

SDS Cetveli	Eşdeğer Olduğu Genel Klinik izlenim
50'den aşağı	Normal sınırlar içinde
50 -59	En hafif düzeyde depresyon.
60 - 69	Orta - belirgin düzeyde depresyon.
70 ve yukarısı	Şiddetli - en ileri düzeyde depresyon

Yukarıdaki değerlendirme ve yorumlar, 20-64 yaşları arasında bulunan depresyonlu hastaların depresyonsuz hastalarla ve depresyonlu deneklerin normal deneklerle kıyaslanmasına dayanmaktadır. Yüksek puanlar tek başlarına bir teşhis özelliği taşımamakla birlikte, klinik açıdan anlamlı olabilecek belirtilerin varlığını göstermektedir (Baltaş, 1991).

## Araştırmacı Tarafından Yapılan Geçerlik Çalışması

W. Zung envanterinin araştırmada kullanılmak üzere bir ön geçerlik çalışması yapılmıştır. Geçerlik çalışmasında, Beck tarafından 1961 yılında geliştirilmiş ve daha sonra ise, 1978 'de grup uygulamaları yapılabilecek duruma dönüştürülmüş olan Beck Depresyon Envanteri kullanılmıştır. Beck depresyon ölçeğinin Türk toplumuna uyarlanarak geçerlik ve güvenirlik çalışması, Tegin (1980) , Hisli ve Erten (1984), Hisli (1988) tarafından yapılmıştır. Üniver-

site öğrencileri için Broyson (1984)'un önerdiği kesme noktaları kullanılmış olup, bunlar Tablo III-4' de verilmiştir.

Tablo III-4

Üniversite Öğrencileri için Bryson'un Önerdiği Beck Depresyon Envanteri Kesme Noktaları

PUAN	EŞDEĞER OLDUĞU KLİNİK İZLENİM
0 - 9	Depresyonsuz
10 - 15	Hafif Depresyon
16 - 23	Orta Derecede Depresyon
24 - 63	Ciddi Derecede Depresyon

1989 ile 1992 yılları içinde Atatürk Üniversitesi Sağlık Kültür ve Spor Dairesi Sağlık Merkezinin Psikolojik Danışma Servisine başvuran öğrencilere uygulanan W. Zung ve Beck depresyon envanterlerinden 123 kişinin rastgele olarak seçilmiş ve bunların doldurdukları envanterler alınarak, her iki testten alınan puanlar arasındaki korelasyon  $r=.68$  olarak bulunmuştur.

### Kendini Kabul Envanteri

Kendini kabul envanteri 1980 yılında Kılıççı tarafından geliştirilmiştir. Envanter 10 ölçütten ve bu ölçütler içinde yer alan 126 kritik davranıştan oluşmuştur . Bu ölçütler ve bu ölçütlerin herbirinin kapsadığı envanter maddeleri aşağıda tanımlanmıştır.

\* Ölçüt I. Kendini bazı konularda yeterli sayma ve bazı yaşam sorunlarını kendine göre çözümede başarılı olacağına inanma.

Kritik davranış sayısı : 12

\* Ölçüt II. Kendi davranışlarının sorumluluğunu kabullenme

Kritik davranış sayısı : 12

\* Ölçüt III. Kolaylıkla suçluluk ve pişmanlık duygularına kapılmama.

Kritik davranış sayısı : 11

\* Ölçüt IV. Aşırı ölçüde mahcupluk ve utangaçlık gösterme.

Kritik davranış sayısı : 15

\* Ölçüt V. Kendi değer ve inançlarına uygun yaşama.

Kritik davranış sayısı : 13

\* Ölçüt VI. Beden ve fizik yapısını kabullenme.

Kritik davranış sayısı : 13

\* Ölçüt VII. Kendi cinsiyetini kabullenme.

Kritik davranış sayısı : 9

\* Ölçüt VIII. Kendini başkalarının kabul ettiğine inanma.

Kritik davranış sayısı :15

\* Ölçüt IX. Kişiliğinde bazı olumlu ve değerli yanların bulunduğuna inanma.

Kritik davranış sayısı : 17

\* Ölçüt X. Olumlu yönleri kadar olumsuz yönlerindeki kişiliğinin bir parçası sayma.

Kritik davranış sayısı : 9

#### Kendini Kabul Envanterinin Geçerliliği

Bu envanter geliştirilirken yapı geçerliği esas alınmıştır. Kendini kabul yapısının ölçütleri, alanında uzman ve hemen hepsi üniversite akademik personeli olan 17 kişilik bir uzmanlar grubunun kanılarına göre geçerlenmiştir. Önce alanın uzmanı olan 20 kişilik bir guruba Kendini kabul kavramı ile ilgili 12 ölçüt verilmiştir. Bu ölçütlerde belirlenen genel kişilik özelliklerinin kendini kabulle ilgili olup olmadığı sorulmuş, daha sonra da herbir ölçüt ile ilgili bazı kritik davranışlar sıralanmış. Bunların kendini kabul açısından kritik bir davranış olup olmadığının belirlenmesi istenmiştir. Eğer bunlar kritik davranışlar ise kendi ölçütleri ile tutarlı olup olmadığı sorulmuştur. Sonuçta 20 uzmandan 17 'si bu çalışmayı cevaplamıştır. Uzmanların % 75 'i 12 ölçütten üçünün diğer ölçütlerden kesin sınırlarla ayrılacağına ama buna karşın "Kendini başkalarının kabul ettiğine inanma" nın çok önemli bir ölçüt ola-

rak kendini kabul ölçütleri arasına girmesi gerektiğini salık vermişlerdir. Ayrıca uzmanların eleştirileri doğrultusunda bazı kritik davranışların ifadeleri ve sınırları daha belirli hale getirilirken bazıları önemsiz görüldüğü için çıkarılmıştır. Uzmanların bu değerlendirmeleri sonucu envanter 10 ölçütlü ve 130 sorulu olmak üzere yapı geçerliği olan bir ön deneme formu haline getirilmiştir.

Kendini kabul envanterinin ön deneme formu 1979-80 Bahar Sömestrinde " Ruh Sağlığı ve Rehberlik " dersini alan Sosyoloji ve Sosyal Çalışma bölümlerinden gelen 52 öğrenciye uygulanmıştır. Bu uygulamanın yapıldığı gün yine aynı guruba Spielberger ve arkadaşlarının geliştirdiği Le Compte ve Önerin 1975 ' de Türk Toplumuna uyarladığı Durumluluk-Sürekli Kaygı Envanteri de verilmiştir. Sonuçta koşulsuz kabul ile sürekli kaygı arasındaki ilişkinin  $-0.50$  olduğu gözlenmiştir. Bu ilişkinin ters yönde oluşuna dayanarak Kendini Kabul Envanterinin Deneme Formu yeterli ölçüde geçerli sayılmıştır.

#### Kendini Kabul Envanterinin Güvenirliği

Kendini Kabul Envanterinin ön deneme formu geçerlik çalışması yapılan gruba üç hafta sonra bir kez daha verilerek deneme formunun güvenirligi için test-tekrar test yöntemi ile bir kararlılık kat sayısı elde edilmiştir. Bu katsayı uyum anahtarına uygun cevaplar yönünden hesaplan-

rak  $r=.91$  bulunmuştur.

Ön deneme formunun her iki uygulamasında da öğrencilerden kendileri için anlamsız ve kapalı bulunduğu maddelerde ancak farklı şartlarda cevap verilebilecek maddeler hakkında soru sormaları ve gerekli bulduklarında bu maddelerin yanına not düşmeleri istenmiştir. Bütün bu bilgilerin ışığında dört madde tümüyle atılmış ve çeşitli maddeler hem ifade hem de içerik yönünden daha açık seçik hale getirilmiştir. Bütün bu çalışmalar Kendini Kabul Envanteri şimdiki biçimini almıştır. Envanter son haliyle " Üniversite öğrencilerinin Kendini Kabullerini Etkileyen Bazı Değişkenler " adlı bir araştırmada 482 kişilik bir örneklem grubuna uygulanmıştır . Bu uygulama sonuçları en yüksek kendini kabulden en düşük kendini kabule göre sıralandığında da her beş yanıt kağıdından birinin meydana getirdiği 96 kişilik bir grubun yanıtları üzerinde iki yarım test yöntemiyle iç tutarlık esasına dayanan bir güvenilirlik katsayısı hesaplanmıştır. Tek ve çift numaralı envanter maddelerinden oluşan iki yarım test puanları arasındaki bu ilişki  $r=.88$  olarak bulunmuştur (Kılıççı,1985).

#### Kendini Kabul Envanterinin Uygulanması

Kendini kabul envanterinin yanıtlanmasında ayrı bir yanıt kağıdı kullanılmaktadır. Envanteri yanıtlayan kimse, önce her maddede belirtilen niteliğe sahip olup olmadığı

konusunda kendi kendine bir karara varacak, sonra bu kararını sadece EVET / HAYIR sütunlarından birini belirleyip, bu durumla ilgili olarak ne ölçüde kendinden memnun yada şikayetçi olduğunu belirtmesi için evet yada hayır sütunlarının altında bulunan " Memnunum (M), Şikayetçi değilim (Şd), Şikayetçiyim (Ş), Mutsuzum (Ms)" için ayrılan yanıt aralıklarından birini işaretlemesi gerekmektedir. Böylelikle her envanter maddesiyle ilgili yanıt, iki aşamalı bir kararı gerektirmekte fakat tek bir yanıt aralığının işaretlenmesi ile verilmektedir.

Envanter, örnekieme giren öğrencilere gruplar halinde uygulanmıştır. Öğrencilerin soruları içtenlikle ve dürüstçe doldurmalarını sağlamak amacı ile uygulamadan önce envanter sonuçlarının ne amaçla kullanılacağı açıklanarak, sonuçların gizli tutulacağı belirtilmiştir.

#### Kendini Kabul Envanterinin Puanlanması

Kendini kabul envanteri'nin ruh sağlığı uzmanlarınca sağlıklı kişilik özelliği sayılabilecek biçimde düzenlenmiş iki sayfalı bir "uyum anahtarı" bulunmaktadır. Bu anahtarla "Sağlıklı Kendini Kabul Puanı" elde edilmektedir. Bu puan ise sadece anahtara göre EVET veya HAYIR sütunlarından birinin kendimden "Memnunum" anlamına gelen M'leri ile kendimden "Şikayetçi değilim" anlamına gelen Şd'lerin ağırlıklı toplamıdır. Bu toplamda her M'ye iki ağırlık verilirken her Şd'ye bir ağırlık verilmekte-

dir.

Ayrıca anahtara uymayan M ve Şd'ler çarpık kendini kabul sayılmakta, istendiğinde yine aynı ağırlıklara göre hesaplanmaktadır. Bu hesaplamada anahtarsız olarak bütün M ve Şd'ler sayılıp farklı ağırlıklara göre toplandıktan sonra anahtarla elde edilen "Sağlıklı Kendini Kabul Puanı" çıkartılmakta ve kalan "Çarpık Kendini Kabul Puanı" sayılmaktadır. Ancak bu araştırmanın kullanım amacında böyle bir bilgiye gereksinim duyulmadığından bu tür bir hesaplama yapılmamıştır.

Kendini Kabul Envanteri'nin anahtarını hazırlarken hangi maddelerin EVET ve HAYIR sütunlarındaki Memnun ve Şikayetçi değilim yanıtlarının anahtar yanıt olarak işlem göreceği aşağıda gösterilmiştir.

Evet sütununda Memnunum (M) ya da Şikayetçi değilim (Şd) olarak cevaplanacak maddeler:

2	3	4	6	8	9	14	15	16	18	23	29	33
34	39	40	43	44	45	46	47	52	53	56	57	58
59	60	61	64	66	73	74	80	81	82	83	85	86
87	90	91	95	99	102	103	104	105	106	108	109	110
111	112	113	115	116	117	118	120	121	122	124	125	

HAYIR sütununda Memnunum (M) ya da Şikayetçi değilim (Ş) olarak cevaplanacak maddeler:

1	5	7	10	11	12	13	17	19	20	21	22
24	25	26	27	28	30	32	33	35	37	38	41
42	48	49	50	51	54	55	63	65	67	68	69
70	71	72	76	77	78	79	84	88	89	92	93
94	96	97	98	100	101	107	114	119	123	126	

#### Puanların Yorumu

Kendini kabul envanterinden elde edilen puanların yorumunda Hacettepe Üniversitesinin çeşitli fakülte ve bölümlerin den gelen 260 kız 222 erkek öğrenciden oluşan 482 kişilik bir örneklem grubundan elde edilen aşağıda verilmiş olan verilerden yararlanmak mümkündür.

#### Sağlıklı Kendini Kabul Dağılımı

<u>En Düşük Puan</u>	<u>En Yüksek Puan</u>	<u>Ortalama Puan</u>	<u>Standart Kayma</u>	<u>Standart Hata</u>
26	195	124	30	134

Yukarıdaki örneklemle ilgili Kendini Kabul puanlarının yüzdelik normları çıkartılmış , yüzdelik norm sıraları beş eşit gruba ayrılmış ve her grup kendini kabul düzeyi olarak değerlendirmiştir. Bireysel uygulamalardan elde edilen puanları bu yüzdelik normlara göre değerlendirerek yorumlamak mümkündür.

**Üniversite Öğrencilerinin Kendini Kabul Puanlarının  
Bireysel Değerlendirilmesinde Kullanılabilecek  
Yüzdelik Normlar**

Yüzdelik Sıralar	Kendini Kabul Düzeyi	Puan Aralıkları	Ortalama Puan
.01 -.20	Düşük	026 -099	—
.21 -.40	Ortanın altı	100 -118	—
.41 -.60	Orta	119 -134	126
.61 -.80	Ortanın üstü	135 -149	—
.81 -.100	Yüksek	150 -195	—

Kendini kabul envanteri herhangi bir grubun benliğe ilişkin saptanmasında kullanılacak envantere verilen yanıtların herbir seçeneğinde toplanan yanıtların bir dağılımı çıkarılmalıdır. Elde edilen bulgulara ışık tutacağı ve yorumlara katkıda bulunacağı düşünülerek bireyler hakkında benliğe ve iç yaşama ilişkin ayrıntılı bilgi edinebilmek üzere her birey için "Sağlıklı Kendini Kabul" doğrultusundaki seçeneklerin seçilme frekansının toplamının % 50 den az oluşu birinci derecede yaygın kendini kabul sorunlarını, % 50-55 arasında oluşu ikinci derecede yaygın kendini kabul sorunlarını vermiştir (Kılıççı,1985).

Uzman kanılarına dayanılarak Kendini Kabul Envanteri'nin depresyonla ilişkisi olabileceği düşünülen sekiz alt ölçütü araştırmada kullanılmıştır. Bu ölçütler şunlardır:

1. (1) Kendini bazı konularda yeterli sayma ve bazı yaşam sorunlarını kendine göre çözmeye başarılı olacağına inanma.
2. (2) Kendi davranışlarının sorumluluğunu kabullenme.
3. (3) Kolaylıkla suçluluk ve pişmanlık duygularına kapılmama
4. (5) Kendi değer ve inançlarına uygun yaşama.
5. (7) Kendi cinsiyetini kabullenme.
6. (8) Kendini başkalarının kabul ettiğine inanma.
7. (9) Kişiliğinde bazı olumlu ve değerli yanların bulunduğuna inanma.
8. (10) Olumlu yönleri kadar olumsuz yönlerini de kişiliğinin bir parçası sayma.

NOT : Prantez içindeki rakamlar 10 ölçütlü Kendini Kabul Envanterindeki ölçüt numarasıdır.

Kılıççı (1985:14) Kendini Kabul Envanterinin puanlanmasında ; kendini kabul puanlarının yüzdeler normlarını çıkarıp sonra yüzdeler norm sıralarına göre beş eşit gruba ayırmış ve her grubu kendini kabul düzeyi olarak değerlendirmiştir.

Araştırmamızda sekiz ölçüt aldığımızdan 126 maddelik envanter 98 maddeye inmiştir. Sekiz ölçüt ve 98 maddeye inmiş olan Kendini Kabul Envanteri puanları, Kılıççı'nın yukarıda ifade ettiğimiz değerlendirmesi esas alınarak, bil-

gisayar aracılığı ile puanlar dizilip, yüzdeler norm sıralarına göre beş eşit gruba ayrılmış ve her bir grubun kendini kabul puanı belirlenmiştir. Puanların bireysel değerlendirmesinde kullanılan yüzdeler normlar Tablo III-5'de verilmiştir.

Tablo III-5

Uygulamada Kullanılan 8 ölçütlü Kendini Kabul  
Envanterinin Puanlarının Bireysel Değerlendirmesindeki  
Yüzdeler Normlar

Yüzdeler Sıralar	Kendini Kabul Düzeyi	Puan Aralıkları
.01 - .20	Düşük	23 - 77
.21 - .40	Ortanın Altı	78 - 101
.41 - .60	Orta	102 - 124
.61 - .80	Ortanın Üstü	125 - 147
.81 - 100	Yüksek	148 - 175

## VERİLERİN ANALİZİ

Araştırmada elde edilen verilerin yorumlanmasında beş farklı istatistiksel işlem uygulanmıştır.

1. Varyans analizi
2. % değerleri
3. Korelasyon
4. Kikare (  $X^2$  ) testi
5. Duncan LSD testi

Bu analizlerden ilk dördü Atatürk Üniversitesi Ziraat Fakültesi Zootekni Bölümü bilgisayarları ( Minitab Statistic paket programı) ile yapılmış olup sonuncu analiz olan Duncan LSD testi araştırmacı tarafından elle yapılmıştır (Düzgüneş,1987:21-26)

### Duncan LSD Testi :

$$D = Q \cdot S_x$$

Q= Tablo değeri

$$S_x = \sqrt{s^2 / n_o}$$

$$n_o = \frac{1}{k - 1} \left( \frac{N - \sum n^2}{N} \right)$$

**BÖLÜM IV****BULGULAR VE YORUM**

Bu bölümde, araştırmanın alt problemleri ve denenceleri ile ilgili bulgulara ve yorumlara yer verilmiştir.

Örnekleme alınan öğrencilerin fakültelerine ve cinsiyetlerine göre dağılımları ile ilgili bulgular Tablo IV-1' de verilmiştir.

Tablo IV-1

Öğrencilerin Fakültelerine ve  
Cinsiyetlerine Göre Dağılımları

FAKÜLTELER	KIZ		ERKEK		TOPLAM	
	N	%	N	%	N	%
DİŞ HEKİMLİĞİ	7	1.35	17	3.30	24	4.66
FEN-EDEBİYAT	56	10.87	113	21.94	169	32.81
İKTİSADİ İ.B.	21	4.07	17	3.30	38	7.37
İLAHİYAT	7	1.35	21	4.07	28	5.43
K.K. EĞİTİM	61	11.84	95	18.44	156	30.29
MÜHENDİSLİK	13	2.52	18	3.49	31	6.01
TIP	5	0.97	17	3.30	22	4.27
ZİRAAT	21	4.07	26	5.04	47	9.12
TOPLAM	191	100.0	324	100.0	515	100.0

Tablo IV-1 incelendiğinde örneklemin 191 (% 37.09) kız ve 324 (% 62.91) erkek öğrenciden oluştuğu görülmektedir.

1. Depresyon Puanı ile Kendini Kabul Puanı Arasındaki İlişkilerle İlgili Bulgular ve Yorum

Depresyon ile kendini kabul arasındaki ilişkiye ilişkin olarak, deneklerin depresyon ölçeğinden aldıkları puanlarla kendini kabul envanterinden aldıkları puanlar arasındaki korelasyon araştırılmıştır.

Depresyon ile kendini kabul arasındaki korelasyon  $r = -.39$  olarak bulunmuştur.

Bulgular depresyon puanı artıkça kendini kabul puanı azalacaktır şeklindeki denencemizi doğrulamaktadır.

Depresyon artıkça bir sağlıksızlık belirtisi olarak kendini kabulün düştüğü şeklindeki bulgumuza paralel olarak hümanistik psikoloji ve varoluşçu psikoloji, psikolojik sağlığı; bilinçli olarak kendi varlığından haberdar olma, benliğini iyi tanıma, benlik ve yaşantının uyum içinde olması, kendine ve başkalarına saygı duyma, algılarında gerçekçi ve objektif olma, kendi davranışlarına yön verebilme şeklinde tanımlar (Patterson,1973).

## 2) Depresyon Düzeyleri ile Kendini Kabul Düzeyleri Arasındaki İlişki ile İlgili Bulgular ve Yorum

Depresyon düzeyleri ile kendini kabul düzeyleri arasındaki ilişki ile ilgili bulgular Tablo IV-2 'de verilmiştir.

Tablo IV-2

Depresyon Düzeyleri ile Kendini Kabul Düzeyleri Arasındaki İlişki

Kendini Kabul Düzeyi	Depresyon Düzeyi				TOPLAM	
	YOK n %	HAFİF n %	ORTA n %	ŞİDDET. n %	n	%
Düşük	11 2.14	12 2.33	9 1.75	7 1.36	39	7.59
Ortanın Altı	53 10.29	28 5.44	23 4.47	8 1.55	112	21.75
Orta	101 19.61	61 11.84	20 3.88	4 0.78	186	36.12
Ortanın Üstü	95 18.45	28 5.44	8 1.55	1 0.19	132	25.63
Yüksek	39 7.57	5 0.97	2 0.39	0 ---	46	8.93
TOPLAM	N %	299 58.06	134 26.02	62 12.04	20 3.88	515 100.0

S.D : 12       $X^2$  0.05 : 74.19       $X^2$  T 0.05 : 21.00       $P < 0.05$

Tablo IV-2 'de incelendiğinde, depresyon düzeyleri ile kendini kabul düzeyleri arasındaki ilişkinin  $X^2$  tekniği ile analizi sonucu, bulunan  $X^2$  değeri 74.19 olup tablo  $X^2$  değeri olan 21.00' den büyük olduğu görülmektedir. Bu bulgu depresyon düzeyleri ile kendini kabul düzeyleri arasında  $p < 0.05$  önemlilik düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Tabloya bakıldığında, kendini kabul düzeyi "düşük" olan 39 kişiden depresyonu olmayan 11 kişi (% 28.20) iken

değişik düzeylerde depresyonu olanların 28 kişi (% 71.80) olduğu ve kendini kabul düzeyi "yüksek" olan 46 kişiden depresyonu olmayan 39 kişi (% 84.78) iken değişik düzeylerde depresyonu olanların 7 kişi (% 15.22) olduğu ve bireylerin depresyon düzeyleri artıkça kendini kabul düzeyi azalanların sayısının artmakta olduğu görülmektedir.

Bulgular depresyon düzeyleri artıkça kendini kabul düzeyleri azalacaktır şeklindeki denencemizi desteklemektedir.

Geçtan'ın (1981), sağlıklı bir insan gerçekleri daha net bir biçimde algılayabilir, diğer insanlarla karşılıklı güven ve sıcaklığa dayanan ilişkiler kurmaya çalışır ve bu ilişkilerin sorumluluğunu sürdürebilir. Kendilerini kabul edebilmiş olmanın huzuru ile diğer insanların gereksinimleriyle ilgilenir, neşe ve dertlerini paylaşırlar. Üretken olmaktan hoşlanırlar, yeteneklerini giderek geliştirirler şeklindeki saptamaları ile bu bulgumuzu desteklemektedir.

Sonuç olarak, depresyon düzeyleri artıkça kendini kabul düzeyleri azalmaktadır ve depresyon ile kendini kabul arasında, 0.05 anlamlılık düzeyinde ve 12 serbestlik derecesinde olumsuz bir ilişki vardır.

### 3. Depresyon Düzeyi ile Kendini Kabulün Boyutları Arasındaki İlişkilerle İlgili Bulgular ve Yorum

Depresyon düzeyleri ile Kendini kabulün boyutları arasında bir ilişki olup olmadığını anlamak için, depresyon düzeyleri ile kendini kabul envanterinin boyutlarından alınan puanlar karşılaştırılmış ve bu karşılaştırmalara ilişkin ortalama standart sapma ve "F" değerleri tablolar halinde verilmiştir. Ortaya çıkabilecek olan bu ilişkinin depresyonun hangi düzeylerinden kaynaklandığını belirlemek için, Duncan LSD (least significant difference - asgari önemli fark) testi ile depresyon düzeyleri karşılaştırılmıştır.

#### a) Kendini Bazı Konularda Yeterli Sayma ve Bazı Yaşam Sorunlarını Kendine Göre Çözmede Başarılı Olacağına İnanma ile Depresyon Arasındaki İlişki ile İlgili Bulgular-Yorum

Kendini bazı konularda yeterli sayma ve bazı yaşam sorunlarını kendine göre çözmede başarılı olacağına inanma ile depresyon arasında bir ilişki olup olmadığını anlamak için, bu boyuttan alınan puanlar ile depresyon düzeylerine ilişkin karşılaştırmalar Tablo IV-3'de verilmiştir.

Tablo IV-3

Depresyon Düzeyleri ile Kendini Bazı Konularda Yeterli Sayma ve Bazı Yaşam Sorunlarını Kendine Göre Çözmede Başarılı Olacağına İnanma Puanlarının Ortalama, Standart Sapma ve " F " Değerleri

Depresyon Düzeyi	N	$\bar{X}$	S	Gözlenen F	Tablo F	Önem Düzey
Yok	299	16.07	3.86			önemli
Hafif	134	13.94	4.46			
Orta	62	12.22	4.88	29.15	2.62	p<0.05
Şiddetli	20	9.55	4.91			

S.D : 3

Tablo IV-3 incelendiğinde kendini bazı konularda yeterli sayma boyutu ile depresyon düzeylerinin ortalamaları arasındaki farkların varyans analizi sonucu, gözlenen F değeri 29.15 olup, tablo F değeri olan 2.62'den büyük olduğu görülmektedir. Bu bulgu ortalamalar arasındaki farkın p<0.05 önemlilik düzeyinde anlamlı olduğunu göstermektedir

Tabloya bakıldığında bu boyuttan alınan puanların ortalaması depresyonu olmayanların 16.07 , hafif düzeyde depresyonu olanların 13.94 , orta düzeyde depresyonu olan-

ların 12.22 ve şiddetli düzeyde depresyonu olanların 9.55 olduğu görülmektedir.

Bulgular, kendini bazı konularda yeterli sayma ile depresyon arasında olumsuz bir ilişki olacağı şeklindeki denencemizi desteklemektedir.

Bu ilişkinin hangi depresyon düzey yada düzeylerinden kaynaklandığını anlamak için Duncan LSD testi ile depresyon düzeyleri ikişer ikişer karşılaştırılmıştır.

Kendini bazı konularda yeterli sayma boyutunda :

Depresyonu olmayanlar ile hafif düzeyde depresyonu olanların ortalamaları arasında 2.13 fark bulunmuş olup bu fark  $p < 0.05$  önemlilik düzeyinde anlamlıdır.

Hafif düzeyde depresyonu olanlar ile orta düzeyde depresyonu olanların ortalamaları arasında 1.71 fark bulunmuş olup bu fark  $p < 0.05$  önemlilik düzeyinde anlamlıdır.

Orta düzeyde depresyonu olanlar ile şiddetli düzeyde depresyonu olanların ortalamaları arasında 2.68 fark bulunmuş olup bu fark  $p < 0.05$  önemlilik düzeyinde anlamlıdır.

Depresyonu olmayanlar ile orta düzeyde depresyon olanların ortalamaları arasında 3.84 fark bulunmuş olup bu fark  $p < 0.05$  önemlilik düzeyinde anlamlıdır.

Hafif düzeyde depresyonu olanlar ile şiddetli düzeyde depresyonu olanların ortalamaları arasında 4.39 fark bulunmuş olup bu fark  $p < 0.05$  önemlilik düzeyinde anlamlıdır.

Depresyonu olmayanlar ile şiddetli düzeyde depresyonu

olanların ortalamaları arasında 6.52 olarak fark bulunmuş olup bu fark  $p < 0.05$  önemlilik düzeyinde anlamlıdır.

Bu bulgulara göre bütün düzeylerin ortalamaları arasında  $p < 0.05$  anlamlılık düzeyinde önemli farklar vardır. Özellikle depresyonu olmayanlar ile şiddetli düzeyde depresyonu olanların ortalamaları arasındaki fark diğer tüm düzeylerden önemli ölçüde yüksek çıkmıştır.

Bireylerin kendilerini yetersiz algılamaları ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişki ile ilgili olarak bulduğumuz bu bulguya benzer bulguları, Kuiper (1979) ve Rizley (1978) yaptıkları araştırmalarda, depresyonlu bireylerin, kişisel olaylarda kendilerini yetersiz olarak algıladıkları şeklinde bulmuşlardır.

Jourard, insanın kendisini ve içinde yaşadığı toplumu gerçekçi bir açıdan görebilmesi, kendisini ve diğerlerini oldukları gibi kabul etmesinin, kendisini rahatlıkla anlabilmesinin, kişinin psikolojik sağlığı için çok önemli olduğunu ve kim ve nasıl bir insan olduğunu saklamak zorunda olan kişilerin giderek kendisine yabancılaştıklarını belirtmiştir (Ören 1981).

Abramson, Seligman ve Teasdale'nin (1978) geliştirdikleri yüklenme kuramı modelinin en önemli bulgularından biri de bulgumuzu desteklemektedir; birey kontrol edemediği olumsuz durumlarda kendini sorumlu tutmakta yani kişisel bir özelliğe yüklenme yaptığında kendilik algısında bir bo-

zulma olmaktadır. Abramson ve arkadaşları, kendilik algısındaki bu bozulmayı depresyonun en önemli belirtisi olarak değerlendirmişlerdir.

Bu bulgumuz Hisli'nin (1985), depresif kişinin kendini algımlarken, yetersiz, değersiz, eksik ve zihinsel, ahlaki ve fiziksel yapı açısından bozuk olarak gördüğü ve Köknel'in (1989) depressif kişiler, ruhsal olarak becerilerinin yetilerinin, yeteneklerinin, zekalarının azaldığından yada olmadığından ve kişisel yaşamlarını sürdürme güçlerinin kalmadığından ve kendilerinin yetersiz olduklarından yakınlıklar şeklindeki saptamaları ile paralellik göstermektedir.

Sonuç olarak, depressif kişilerin, birçok konuda kendilerini yetersiz olarak algıladıkları ve yaşamsal sorunları çözmede başarısız oldukları inancını geliştirdikleri ve kişilerin depresyon düzeyleri artıkça kendilerini yetersiz olarak algılamalarında da artma olduğu söylenebilir

**b) Kendi Davranışlarının Sorumluluğunu Kabullenme ile Depresyon Arasındaki İlişki ile İlgili Bulgular-Yorum**

Kendi davranışlarının sorumluluğunu kabullenme ile depresyon arasında ilişki olup olmadığını anlamak için, bu boyuttan alınan puanlar ile depresyon düzeylerine ilişkin karşılaştırmalar Tablo IV-4'de verilmiştir.

Tablo IV-4

Depresyon Düzeyleri ile Kendi Davranışlarının Sorumluluğunu Kabullenme Puanlarının Ortalama Standart Sapma ve "F" Değerleri

Depresyon Düzeyi	N	$\bar{X}$	S	Gözlenen F	Tablo F	Önem Düzeyi
Yok	299	13.53	4.35			önemli
Hafif	134	11.43	3.99			
Orta	62	10.21	4.76	18.31	2.62	$p < 0.05$
Şiddetli	20	9.20	3.76			

S.D : 3

Tablo IV-4 incelendiğinde kendi davranışlarının sorumluluğunu kabullenme boyutu ile depresyon düzeylerinin ortalamaları arasındaki farkların varyans analizi sonucu, gözlenen F değeri 18.31 olup tablo F değeri olan 2.62' den büyük olduğu görülmektedir. Bu bulgu ortalamalar arasındaki farkın  $p < 0.05$  önemlilik düzeyinde anlamlı olduğunu göstermektedir.

Tabloya bakıldığında, kendi davranışlarının sorumluluğunu kabullenme boyutundan, depresyonu olmayanların aldıkları puan ortalaması 13.53 , hafif düzeyde depresyonu olanların 11.43 , orta düzeyde depresyonu olanların 10.21

ve şiddetli düzeyde depresyonu olanların 9.20 olduğu görülmektedir.

Bulgular, kendi davranışlarının sorumluluğunu kabullenme ile depresyon arasında olumsuz bir ilişki olacağı şeklindeki denencemizi desteklemektedir.

Bu ilişkinin hangi depresyon düzey yada düzeylerinden kaynaklandığını anlamak için Duncan LSD testi ile depresyon düzeyleri ikişer ikişer karşılaştırılmıştır.

Kendi davranışlarının sorumluluğunu kabullenme boyutunda ;

Depresyonu olmayanlar ile hafif düzeyde depresyonu olanların ortalamaları arasında 2.11 fark bulunmuş olup bu fark  $p < 0.05$  önemlilik düzeyinde anlamlıdır.

Hafif düzeyde depresyonu olanlar ile orta düzeyde depresyonu olanların ortalamaları arasında 1.22 fark bulunmuş olup bu fark  $p < 0.05$  önemlilik düzeyinde anlamlıdır.

Orta düzeyde depresyonu olanlar ile şiddetli düzeyde depresyonu olanların ortalamaları arasında 1.01 fark bulunmuş olup bu fark  $p > 0.05$  önemlilik düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

Depresyonu olmayanlar ile orta düzeyde depresyonu olanların ortalamaları arasında 3.33 fark bulunmuş olup bu fark  $p < 0.05$  önemlilik düzeyinde anlamlıdır.

Hafif düzeyde depresyonu olanlar ile şiddetli düzeyde depresyonu olanların ortalamaları arasında 2.23 fark bu-

lunmuş olup bu fark  $p < 0.05$  önemlilik düzeyinde anlamlıdır.

Depresyonu olmayanlar ile şiddetli düzeyde depresyonu olanların ortalamaları arasında 4.34 fark bulunmuş olup bu fark  $p < 0.05$  önemlilik düzeyinde anlamlıdır.

Bu bulgulara göre orta düzeyde depresyonu olanlar ile şiddetli düzeyde depresyonu olanların ortalamaları arasındaki farkın dışında diğer tüm düzeylerin ortalamaları arasında  $p < 0.05$  önemlilik düzeyinde anlamlı farklar vardır. Özellikle depresyonu olmayanlar ile şiddetli düzeyde depresyonu olanların ortalamaları arasındaki fark diğer tüm düzeylerden önemli ölçüde yüksek çıkmıştır.

Köknel'in (1989) şu saptaması bulgularımızla belli bir paralellik göstermektedir. Depresyonu hafif olan hastalar, kendilerine ve işlerine ilişkin karar verirken sürekli olarak başkalarına danışır, onların desteğini, onayını ve yardımını beklerler. Orta derecede depresyonu olan hastalarda kararsızlık bütün günlük yaşamı etkiler. Ciddi depresyonlu hastalar karar verme yeteneğini tümden yitirdiklerine inanırlar. Herhangi bir durum karşısında karar vermeyi denemek bile istemezler.

Bulgular şu yargımızı destekler şekilde çıkmıştır. Bireyin, davranışlarının sorumluluğunu kabullenmesi; yapacağı ve yapmayı planladığı işler ve aktiviteler ile ilgili olarak ortaya çıkacak sonuçların sorumluluğunu yüklenemedir. Bu bağlamda depressif kişiler dünyaya kara bir çer-

ceveden baktıklarından dolayı, her aktivitelerinin sonuçlarını karamsar bir bakış açısıyla değerlendirmekte ve sonuçta en ufak bir işle ilgili karar vermede bile güçlük çekmektedirler.

Sonuç olarak depresyon ile kendi davranışlarının sorumluluğunu kabullenme arasında olumsuz bir ilişki olduğu ve bireylerin depresyon düzeyi artıkça kendi davranışlarının sorumluluğunu kabullenmebilmelerinin azalacağı söylenebilir.

#### c) Kolaylıkla Suçluluk ve Pişmanlık Duygularına

Kapılmama ile Depresyon Arasındaki İlişki ile İlgili Bulgular ve Yorum

Kolaylıkla suçluluk ve pişmanlık duygularına kapılmama ile depresyon arasında bir ilişki olup olmadığını anlamak için, bu boyuttan alınan puanlar ile depresyon düzeylerine ilişkin karşılaştırmalar Tablo IV-5'de verilmiştir.

Tablo IV-5

Depresyon Düzeyleri ile Kolaylıkla Suçluluk ve Pişmanlık Duygularına Kapılmama Puanlarının Ortalama, Standart Sapma ve "F" Değerleri

Depresyon Düzeyi	N	$\bar{X}$	S	Gözlenen F	Tablo F	Önem Düzeyi
Yok	299	12.20	4.59			önemli
Hafif	134	10.84	4.09			
Orta	62	9.41	4.59	13.68	2.62	p<0.05
Şiddetli	20	7.35	2.92			

S. D : 3

Tablo IV-5 incelendiğinde kolaylıkla suçluluk ve pişmanlık duygularına kapılmama boyutu ile depresyon düzeylerinin ortalamaları arasındaki farkların varyans analizi sonucu gözlenen F değeri 13.68 olup tablo F değeri olan 2.62 den büyük olduğu görülmektedir. Bu bulgu ortalamalar arasındaki farkın p<0.05 önemlilik düzeyinde anlamlı olduğunu göstermektedir.

Tabloya bakıldığında, kolaylıkla suçluluk ve pişmanlık duygularına kapılmama boyuttundan alınan puan ortalamalarının, depresyonu olmayanlarda 12.21, hafif düzeyde dep-

resyonu olanlarda 10.84 , orta düzeyde depresyonu olanlarda 9.41 ve şiddetli düzeyde depresyonu olanlarda 7.35 olduğu görülmektedir.

Bulgular kolaylıkla suçluluk ve pişmanlık duygularına kapılmama ile depresyon arasında olumsuz bir ilişki olacağı şeklindeki denencemizi desteklemektedir.

Bu ilişkinin hangi depresyon düzey yada düzeylerinden kaynaklandığını anlamak için Duncan LSD testi ile depresyon düzeyleri ikişer ikişer karşılaştırılmıştır.

Suçluluk ve pişmanlık duygularına kapılmama boyutunda;

Depresyonu olmayanlar ile hafif düzeyde depresyonu olanların ortalamaları arasında 1.36 fark bulunmuş olup bu fark  $p < 0.05$  önemlilik düzeyinde anlamlıdır.

Hafif düzeyde depresyonu olanlar ile orta düzeyde depresyonu olanların ortalamaları arasında 1.42 fark bulunmuş olup bu fark  $p < 0.05$  önemlilik düzeyinde anlamlıdır.

Orta düzeyde depresyonu olanlar ile şiddetli düzeyde depresyonu olanların ortalamaları arasında 2.07 fark bulunmuş olup bu fark  $p < 0.05$  önemlilik düzeyinde anlamlıdır.

Deprsyonu olmayanlar ile orta düzeyde depresyonu olanların ortalamaları arasında 2.78 fark bulunmuş olup bu fark  $p < 0.05$  önemlilik düzeyinde anlamlıdır.

Hafif düzeyde depresyonu olanlar ile şiddetli düzeyde depresyonu olanların ortalaması arasında 3.49 fark bulunmuş olup bu fark  $p < 0.05$  önemlilik düzeyinde anlamlıdır.

Depresyonu olmayanlar ile şiddetli düzeyde depresyonu olanların ortalamaları arasında 4.85 olarak fark bulunmuş olup bu fark  $p < 0.05$  önemlilik düzeyinde anlamlıdır.

Bu bulgulara göre bütün düzeylerin ortalamaları arasında  $p < 0.05$  anlamlılık düzeyinde önemli farklar vardır. Özellikle depresyonu olmayanlar ile şiddetli düzeyde depresyonu olanların ortalamaları arasındaki fark diğer tüm düzeylerdeki farklılardan yüksek çıkmıştır.

Bu bulgumuz Köknel'in (1989), depresyonlu hastalar üstbenliğinin acımasız, katı, hoş hoşgörüsüz, sert değer yargılarıyla sürekli olarak benliklerini, kişiliklerini eleştirir ve suçlarlar. Kendini suçlama depresyonların temel düşünce biçimi olarak kabul edilebilir. Depresyonu şiddetli olan hastalar kendilerini aşırı biçimde suçlar ve Hisli'nin (1985), depressif kişiler, başkalarının davranışlarını, kendi davranışlarının biçimlendirdiğine ; diğer deyişle kontrolün kendi ellerinde olduğuna inandıklarından, gereksiz yere sorumluluklar yüklenmekte ve başa çıkılamayacak kadar çok suçluluklar yaşamaktadırlar, şeklindeki saptamaları ile paralelik göstermektedir.

DSM-III-R'in Major Depresif Epizod başlığı altında depresyonla ilgili tanı kriterleri içindeki, "hemen hergün değersizlik yada aşırı ve uygun olmayan suçluluk duygularının olması" şeklinde maddesi de bulgularımızı destekler kapsamdadır.

Sonuç olarak depresyon ile kolaylıkla suçluluk ve pişmanlık duygularına kapılmama arasında olumsuz bir ilişki olduğu ve bireylerin depresyon düzeyleri artıkça kendilerini suçlama eğilimlerinin derecesinin de artacağı söylenebilir.

d) Kendi Değer ve İnançlarına Uygun Yaşama ile Depresyon Arasındaki İlişki ile İlgili Bulgular ve Yorum

Kendi değer ve inançlarına uygun yaşama ile depresyon arasında bir ilişki olup olmadığını anlamak için, bu boyuttan alınan puanlar ile depresyon düzeylerine ilişkin karşılaştırmalar Tablo IV-6'da verilmiştir.

Tablo IV-6

Depresyon Düzeyleri ile Kendi Değer ve İnançlarına Uygun Yaşama Puanlarının Ortalama, Standart Sapma ve "F" Değerleri

Depresyon Düzeyi	N	$\bar{X}$	S	Gözlenen F	Tablo F	Önem Düzeyi
Yok	299	14.43	3.65			önemli
Hafif	134	13.58	3.97			
Orta	62	12.79	4.34	4.74	2.62	p<0.05
Şiddetli	20	12.60	3.66			

S.D : 3

Tablo IV-6 incelendiğinde kendi değer ve inançlarına uygun yaşama boyutu ile depresyon düzeylerinin ortalamaları arasındaki farkların varyans analizi sonucu gözlenen F değeri 4.74 olup tablo F değeri olan 2.62'den büyük olduğu görülmektedir. Bu bulgu ortalamalar arasındaki farkın p<0.05 önemlilik düzeyinde anlamlı olduğunu göstermektedir.

Tabloya bakıldığında, kendi değer ve inançlarına uygun yaşama boyutundan alınan puan ortalamalarının, depresyonu olmayanlarda 14.43, hafif düzeyde depresyonu olanlarda 13.58, orta düzeyde depresyonu olanlarda 12.79 ve şiddetli düzeyde depresyonu olanlarda 12.60 olduğu görülmekte-

dir.

Bulgular kendi değer ve inançlarına uygun yaşama ile depresyon arasında olumsuz bir ilişki olacağı şeklindeki denencemizi desteklemektedir.

Bu ilişkinin hangi depresyon düzey yada düzeylerinden kaynaklandığını anlamak için Duncan LSD testi ile depresyon düzeyleri ikişer ikişer karşılaştırılmıştır.

Kendi değer ve inançlarına uygun yaşama boyutunda ;

Depresyonu olmayanlar ile hafif düzeyde depresyonu olanların ortalamaları arasında 0.85 fark bulunmuş olup bu fark  $p > 0.05$  önemlilik düzeyinde anlamsız bulunmuştur.

Hafif düzeyde depresyonu olanlar ile orta düzeyde depresyonu olanların ortalamaları arasında 0.79 fark bulunmuş olup bu fark  $p > 0.05$  önemlilik düzeyinde anlamsız bulunmuştur.

Orta düzey depresyonu olanlar ile şiddetli düzeyde depresyonu olanların ortalamaları arasında 0.19 fark bulunmuş olup bu fark  $p > 0.05$  önemlilik düzeyinde anlamsız bulunmuştur.

Depresyonu olmayanlar ile orta düzeyde depresyonu olanların ortalamaları arasında 1.65 fark bulunmuş olup bu fark  $p < 0.05$  önemlilik düzeyinde anlamlıdır.

Hafif düzeyde depresyonu olanlar ile şiddetli düzeyde depresyonu olanların ortalamaları arasında 0,92 fark bulunmuş olup bu fark  $p > 0.05$  önemlilik düzeyinde anlamsız

bulunmuştur.

Depresyonu olmayanlar ile şiddetli düzeyde depresyonu olanların ortalamaları arasında 1.84 fark bulunmuş olup bu fark  $p < 0.05$  önemlilik düzeyinde anlamlıdır.

Bu bulgulara göre kendi değer ve inançlarına uygun yaşama boyutunda; depresyonu olmayanlar ile orta düzeyde ve şiddetli düzeyde depresyonu olanların ortalamalarının arasındaki farklar  $p < 0.05$  önemlilik düzeyinde anlamlı bulunmuş olup, diğer depresyon düzeylerinin ortalamalarının arasındaki farklar anlamsız bulunmuştur.

Depresyon düzeyleri ile kişilerin kendi değer ve inançlarına uygun yaşamaları boyutuyla ilgili olarak bulduğumuz bulguya benzer bulguları, Kılıççı (1985) yaptığı araştırmada, şu şekilde saptamıştır; kendinden çok başkalarını memnun etme çabası içinde bulunan yani başkalarına hayır diyemeyen öğrencilerin % 58 gibi küçümsenmeyecek bir oranda olduğudur.

Depressif kişinin dünyaya ve kendi benliğine bakışı olumsuz ve karamsar yönde olduğundan ve sürekli olarak kendi kendini suçlayıp eleştirdiğinden, artmış olan çevresel destek ve onay gereksiniminden dolayı kendi değer ve inançlarından çok başkalarının değer ve inançlarına göre yaşamaya yönelecektir.

Sonuç olarak depresyon ile kendi değer ve inançlarına uygun yaşama arasında bir olumsuz bir ilişki olduğu ve ki-

şilerin depresyonu artıkça kendi değer ve inançlarına uygun yaşama derecelerininde azalacağı söylenebilir.

e) Kendi Cinsiyetini Kabullenme ile Depresyon

Arasındaki İlişki ile İlgili Bulgular ve Yorum

Kendi cinsiyetini kabullenme ile depresyon arasında ilişki olup olmadığını anlamak için, bu boyuttan alınan puanlar ile depresyon düzeylerinin karşılaştırılması Tablo IV-7'de verilmiştir.

Tablo IV-7

Depresyon Düzeyleri ile Kendi Cinsiyetini Kabullenme Puanlarının Ortalama, Standart Sapma ve "F" Değerleri

Depresyon Düzeyi	N	$\bar{X}$	S	Gözlenen F	Tablo F	Önem Düzeyi
Yok	299	9.70	4.16			önemsiz
Hafif	134	9.70	4.08			
Orta	62	10.06	3.55	0.85	2.62	p>00.5
Şiddetli	20	8.42	3.60			

S.D : 3

Tablo IV-7 incelendiğinde kendi cinsiyetini kabullenme boyutu ile depresyon düzeylerinin varyans analizi sonucu, gözlenen F değeri 0.85 olup tablo F değeri olan 2.62'den küçük olduğu görülmektedir. Bu bulgu ortalamalar arasında  $p > 0.05$  önemlilik düzeyinde anlamlı bir ilişkinin olmadığını göstermektedir.

Bulgular kendi cinsiyetini kabullenme ile depresyon arasında olumsuz bir ilişki olacağı şeklindeki denencemizi desteklememektedir.

Sonuç olarak depresyon ile kendi cinsiyetini kabullenme arasında bir ilişki olmadığı, depresyonun artmasının veya azalmasının kendi cinsiyetini kabullenme derecesi üzerinde bir etkisinin olmadığı söylenebilir.

f) Kendini Başkalarının Kabul Ettiğine İnanma ile Depresyon Arasındaki İlişki ile İlgili Bulgular ve Yorum

Kendini başkalarının kabul ettiğine inanma ile depresyon arasında ilişki olup olmadığını anlamak için, bu boyuttan alınan puanlar ile depresyon düzeylerinin karşılaştırılması Tablo IV-8'de verilmiştir.

Tablo IV-8

Depresyon Düzeyleri ile Kendini Başkalarının  
Kabul Ettiğine İnanma Puanlarının Ortalama,  
Standart Sapma ve "F" Değerleri

Depresyon Düzeyi	N	$\bar{X}$	S	Gözlenen F	Tablo F	Önem Düzeyi
Yok	299	22.97	5.35			önemli
Hafif	134	21.73	5.59			
Orta	62	21.01	5.74	5.93	2.62	p<0.05
Şiddetli	20	18.70	6.44			

S.D : 3

Tablo IV-8 incelendiğinde kendini başkalarının kabul ettiğine inanma boyutu ile depresyon düzeylerinin ortalamaları arasındaki farkların varyans analizi sonucu, gözlenen F değeri 5.93 olup tablo F değeri olan 2.62'den büyük olduğu görülmektedir. Bu bulgu ortalamalar arasındaki farkın p<0.05 önemlilik düzeyinde anlamlı olduğunu göstermektedir.

Tabloya bakıldığında, kendini başkalarının kabul ettiğine inanma boyutundan alınan puan ortalamalarının, depresyonu olmayanlarda 22.97 , hafif düzeyde depresyonu olanlarda 21.73 , orta düzeyde depresyonu olanlarda 21.01

ve şiddetli düzeyde depresyonu olanlarda 18.70 olduğu görülmektedir.

Bulgular kendini başkalarının kabul ettiğine inanma ile depresyon arasında olumsuz bir ilişki olacağı şeklindeki denencemizi desteklemektedir.

Bu ilişkinin hangi depresyon düzey yada düzeylerinden kaynaklandığını anlamak için Duncan LSD testi ile depresyon düzeyleri ikişer ikişer karşılaştırılmıştır.

Kendini başkalarının kabul ettiğine inanma boyutunda;

Depresyonu olmayanlar ile hafif düzeyde depresyonu olanların ortalamaları arasında 1.24 fark bulunmuş olup bu fark  $p > 0.05$  önemlilik düzeyinde anlamsız bulunmuştur.

Hafif düzeyde depresyonu olanlar ile orta düzeyde depresyonu olanların ortalamaları arasında 0.72 fark olup bu fark  $p > 0.05$  önemlilik düzeyinde anlamsız bulunmuştur.

Orta düzeyde depresyonu olanlar ile şiddetli düzeyde depresyonu olanların ortalamaları arasındaki fark 2.32 olup bu fark  $p < 0.05$  önemlilik düzeyinde anlamlı bulunmuştur

Depresyonu olmayanlar ile orta düzeyde depresyonu olanlar arasındaki fark 1.96 olup bu fark  $p < 0.05$  önemlilik düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

Hafif düzeyde depresyonu olanlar ile şiddetli düzeyde depresyonu olanların arasındaki fark 3.04 olup bu fark  $p < 0.05$  önemlilik düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

Depresyonu olmayanlar ile şiddetli düzeyde depresyonu

olanların arasındaki fark 4.28 olup bu fark  $p < 0.05$  önemlilik düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

Bu bulgulara göre depresyonu olmayanlar ile hafif düzeyde depresyonu olanların ortalamaları ve hafif düzeyde depresyonu olanlar ile orta düzeyde depresyonu olanların ortalamaları arasındaki farklar dışında diğer bütün düzeylerin ortalamaları arasındaki farklar  $p < 0.05$  önemlilik düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

Özellikle depresyonu olmayanlar ile şiddetli düzeyde depresyonu olanların ortalaması arasındaki fark diğer tüm düzeyler arasındaki farklardan daha yüksek çıkmıştır.

Kılıççı'nın (1985) Hacettepe Üniversitesinin çeşitli fakültelerinden 482 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmasının sonuçları bulgumuzu destekler kapsamdadır. Kılıççı şu bulguyu saptamıştır; öğrencilerin tümünde başkaları tarafından kabul edildikleri konusunda kuşkuları olduğudur.

Sonuç olarak depresyon ile kendini başkalarının kabul ettiğine inanma arasında olumsuz bir ilişki olduğu ve depresyonun derecesi orta ve şiddetli düzeylere ulaştıkça kendini başkalarının kabul ettiğine olan inancın azaldığı söylenebilir.

g) Kişiliğinde Bazı Olumlu ve Değerli Yanların Bulunduğuna İnanma ile Depresyon Arasındaki İlişki ile İlgili Bulgular ve Yorum

Kişiliğinde bazı olumlu ve değerli yanların bulunduğu inanca ile depresyon arasındaki ilişki olup olmadığını anlamak için, bu boyuttan alınan puanlar ile depresyon düzeylerinin karşılaştırılması Tablo IV-9'da verilmiştir.

Tablo IV-9

Depresyon Düzeyleri ile Kişiliğinde Bazı Olumlu ve Değerli Yanların Bulunduğuna İnanma Puanlarının Ortalama, Standart Sapma ve "F" Değerleri

Depresyon Düzeyi	N	$\bar{X}$	S	Gözlenen F	Tablo F	Önem Düzeyi
Yok	299	22.19	5.47			önemli
Hafif	134	18.33	6.05			
Orta	62	16.51	5.51	41.46	2.62	p<0.05
Şiddetli	20	11.55	6.10			

S.D : 3

Tablo IV-9 incelendiğinde, kişiliğinde bazı olumlu ve değerli yanların bulunduğu inanma boyutu ile depresyon düzeylerinin ortalamaları arasındaki farkların varyans analizi sonucu, gözlenen F değeri 41.46 olup tablo F değeri olan 2.62'den büyük olduğu görülmektedir. Bu bulgu ortalamalar arasındaki farkın  $p < 0.05$  önemlilik düzeyinde anlamlı olduğunu göstermektedir.

Tabloya bakıldığında, kişiliğinde bazı olumlu ve değerli yanların bulunduğu inanma boyutundan alınan puan ortalamalarının, depresyonu olmayanlarda 22.19 , hafif düzeyde depresyonu olanlarda 18.33, orta düzeyde depresyonu olanlarda 16.51 ve şiddetli düzeyde depresyonu olanlarda 11.51 olduğu görülmektedir.

Bulgular kişiliğinde bazı olumlu ve değerli yanlar bulunduğu inanma ile depresyon arasında olumsuz bir ilişki olacağı şeklindeki denencemizi desteklemektedir.

Bu ilişkinin hangi depresyon düzey yada düzeylerinden kaynaklandığını anlamak için Duncan LSD testi ile depresyon düzeyleri ikişer ikişer karşılaştırılmıştır.

Kişiliğinde bazı olumlu ve değerli yönlerin bulunduğu inanma boyutunda ;

Depresyonu olmayanlar ile hafif düzeyde depresyonu olanların ortalamaları arasındaki fark 3.86 olup bu fark  $p < 0.05$  önemlilik düzeyinde anlamlıdır.

Hafif düzeyde depresyonu olanlar ile orta düzeyde dep-

resyonu olanların arasındaki fark 1.82 olup bu fark  $p < 0.05$  önemlilik düzeyinde anlamlıdır.

Orta düzeyde depresyonu olanlar ile şiddetli düzeyde depresyonu olanların ortalamaları arasındaki fark 4.97 olup bu fark  $p < 0.05$  önemlilik düzeyinde anlamlıdır.

Depresyonu olmayanlar ile orta düzeyde depresyonu olanların ortalamaları arasındaki fark 5.68 olup bu fark  $p < 0.05$  önemlilik düzeyinde anlamlıdır.

Hafif düzeyde depresyonu olanlar ile şiddetli düzeyde depresyonu olanların ortalamaları arasındaki fark 6.79 olup bu fark  $p < 0.05$  önemlilik düzeyinde anlamlıdır.

Depresyonu olmayanlar ile şiddetli düzeyde depresyonu olanların ortalamaları arasındaki fark 10.64 olup bu fark  $p < 0.05$  önemlilik düzeyinde anlamlıdır.

Bu bulgulara göre bütün düzeyler arasında  $p < 0.05$  anlamlılık düzeyinde önemli farklar vardır. Hafif düzeyde depresyonu olanlar ile orta düzeyde depresyonu olanlar dışında diğer düzeylerdeki farklar  $p < 0.01$  anlamlılık düzeyinde bile önemli çıkmaktadır.

Depresyondaki kişinin gerek kendine gerekse çevresine bakışında hep olumsuz yönleri gördüğü ile ilgili olarak bulduğumuz bulguya Hisli'nin şu saptaması belli bir paralellik taşımaktadır.

Zihinsel süzgeç kişinin her durumda, hep olumsuz detayları süzgecinden geçirip, olumlulara yer vermeyişi gibi

bir zihinsel işleyişe verilen isimdir . Kişi bu işleyişin farkına varmadığı için , dünyayı algılayışı , hep olumsuz yönde olmakta ; o da, dünyanın hep olumsuzluklarla dolu olduğu sonucuna varmaktadır (Hisli,1985;224).

Sonuç olarak depresyon ile kişiliğinde bazı olumlu ve değerli yanların bulunduğuna inanma arasında olumsuz bir ilişki olduğu ve depresyon artıkça kişiliğinde olumlu ve değerli yanların bulunduğuna inanma derecesinin azaldığı söylenebilir.

#### h) Olumlu Yönleri Kadar Olumsuz Yönlerinide Kişiliğinin Bir Parçası Sayma ile Depresyon Arasındaki İlişki ile İlgili Bugular ve Yorum

Olumlu yönleri kadar olumsuz yönlerinide kişiliğinin bir parçası sayma ile depresyon arasında bir ilişki olup olmadığını anlamak için , bu boyuttan alınan puanlar ile depresyon düzeylerinin karşılaştırılması Tablo IV-10' de verilmiştir.

Tablo IV-10

Depresyon Düzeyleri ile Olumlu Yönleri Kadar Olumsuz Yönlerinide Kişiliğinin Bir Parçası Sayma Puanlarının Ortalama, Standart Sapma ve "F" Değerleri

Depresyon Düzeyi	N	$\bar{X}$	S	Gözlenen F	Tablo F	Önem Düzeyi
Yok	299	10.15	2.84			önemli
Hafif	134	9.70	3.07			
Orta	62	9.33	3.08	3.13	2.62	p<0.05
Şiddetli	20	8.50	3.74			

S.D : 3

Tablo IV-10 incelendiğinde olumlu yönleri kadar olumsuz yönlerini de kişiliğinin bir parçası sayma ile depresyon düzeylerinin ortalamaları arasındaki farkların varyans analizi sonucu, gözlenen F değeri 3.13 olup tablo F değeri olan 2.62'den büyük olduğu görülmektedir. Bu bulgu ortalamalar arasındaki farkın p<0.05 önemlilik düzeyinde anlamlı olduğunu göstermektedir.

Tabloya bakıldığında, olumlu yönleri kadar olumsuz yönlerinide kişiliğinin bir parçası sayma boyutundan alınan puan ortalamalarının, depresyonu olmayanlarda 10.15

hafif düzeyde depresyonu olanlarda 9.70, orta düzeyde depresyonu olanlarda 9.33 ve şiddetli düzeyde depresyonu olanlarda 8.50 olduğu görülmektedir.

Bulgular, olumlu yönleri kadar olumsuz yönlerini de kişiliğinin bir parçası sayma ile depresyon arasında olumsuz bir ilişki olacağı şeklindeki denencemizi desteklemektedir.

Bu ilişkinin hangi depresyon düzey yada düzeylerinden kaynaklandığını anlamak için Duncan LSD testi ile depresyon düzeyleri ikişer ikişer karşılaştırılmıştır.

Olumlu yönleri kadar olumsuz yönleride kişiliğinin bir parçası sayma boyutunda ;

Depresyonu olmayanlar ile hafif düzeyde depresyonu olanlar arasındaki fark 0.45 olup bu fark  $p > 0.05$  önemlilik düzeyinde anlamsız olarak bulunmuştur.

Hafif düzeyde depresyonu olanlar ile orta düzeyde depresyonu olanların arasındaki fark 0.37 olup bu fark  $p > 0.05$  önemlilik düzeyinde anlamsız olarak bulunmuştur.

Orta düzeyde depresyonu olanlar ile şiddetli düzeyde depresyonu olanların arasındaki fark 0.83 olup bu fark  $p > 0.05$  önemlilik düzeyinde anlamsız olarak bulunmuştur.

Depresyonu olmayanlar ile orta düzeyde depresyonu olanlar arasındaki fark 0.82 olup bu fark  $p > 0.05$  önemlilik düzeyinde anlamsız olarak bulunmuştur.

Hafif düzeyde depresyonu olanlar ile şiddetli depresyonu olanlar arasındaki fark 1.21 olup bu fark  $p < 0.05$  önemlilik düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

Depresyonu olmayanlar ile şiddetli depresyonu olanlar arasındaki fark 1.66 olup bu fark  $p < 0.05$  önemlilik düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

Bu bulgulara göre şiddetli düzeyde depresyonu olanlar ile depresyonu olmayanlar ve hafif düzeyde depresyonu olanların ortalamaları arasındaki farklar  $p < 0.05$  anlamlılık düzeyinde önemli bulunmuş olup diğer düzeylerin ortalamaları arasındaki farklar ise önemsiz çıkmıştır.

Bu bulguyu Hisli'nin (1985) saptamaları desteklemektedir. Depresif kişiler, olumluyu geçersizleştirme eğilimlerinden dolayı kendilerinde minimum düzeyde olumlu yönler bulup, çoğunlukla olumsuz sonuçlara varırlar.

Sonuç olarak depresyon ile olumlu yönleri kadar olumsuz yönlerini de kişiliğinin bir parçası sayma arasında olumsuz bir ilişki olduğu söylenebilir.

#### 4) Depresyon ile Cinsiyet Arasındaki İlişki ile İlgili Bulgular ve Yorum

Depresyon ile cinsiyet arasındaki ilişki ile ilgili bulgular Tablo IV-11 'de verilmiştir.

Tablo IV-11

Depresyon Düzeyleri ile Cinsiyet Arasındaki İlişki

Cinsiyet	Depresyon Düzeyi				TOPLAM
	YOK	HAFİF	ORTA	ŞİDDETLİ	
ERKEK	n 211 %	76 14.76	31 6.02	6 1.17	324 62.91
KIZ	n 88 %	58 11.26	31 6.02	14 2.72	191 37.09
TOPLAM	N 299 %	134 26.02	62 12.04	20 3.88	515 100.0

.D : 3       $X^2$  0.05 : 23.43       $X^2$  T 0.05 : 7.81       $p < 0.05$

Tablo IV-11 incelendiğinde, depresyon ile cinsiyetin birbirlerinden bağımsız değişken olup olmadıkları  $X^2$  ile analiz edilmiştir. Analiz sonucu bulunan  $X^2$  değeri 23.43 olup tablo  $X^2$  değeri olan 7.81' den büyük olduğu görülmektedir. Bu bulgu cinsiyet ile depresyon arasında  $p < 0.05$  önemlilik düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Tabloya bakıldığında, toplam 324 erkek deneğin % 35'in de değişik düzeylerde depresyon var iken, toplam 191 kız öğrencinin % 54'ünde değişik düzeylerde depresyonun olduğu görülmektedir. Bir başka deyişle her 4 erkek öğrenciden biri depresif iken, her 4 kız öğrenciden ikisi depresiftir.

Bulgular depresyon ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olacağı şeklindeki denencemizi desteklemektedir.

Güney (1985) yapmış olduğu araştırmada, genellikle kızlarda erkeklere oranla daha fazla depresyon görüldüğünü belirtmektedir.

Sonuç olarak, kızlarda erkeklere oranla daha fazla depresyon görülmüş ve depresyon ile cinsiyet arasında 0.05 anlamlılık düzeyinde ve 3 serbestlik derecesinde manidar ilişki bulunmuştur.

#### 5) Kendini Kabul ile Cinsiyet Arasındaki İlişki ile İlgili Bulgular ve Yorum

Kendini kabul ile cinsiyet arasındaki ilişki ile ilgili bulgular Tablo IV-12'de verilmiştir.

Tablo IV-12

Kendini Kabul Düzeyleri ile Cinsiyet Arasındaki İlişki

Cinsiyet	Kendini Kabul Düzeyi					TOPLAM
	Düşük	Ortanın Altı	Orta	Ortanın Üstü	Yüksek	
ERKEK	26	71	110	90	27	324
	5.05	13.79	21.36	17.48	5.24	62.91
KIZ	13	41	76	42	19	191
	2.52	7.96	14.76	8.16	3.69	37.09
TOPLAM	39	112	186	132	46	515
	7.57	21.75	36.12	25.63	8.93	100.0

S.D : 4     $X^2$  0.05 : 3.30     $X^2$  T 0.05 : 9.49     $p > 0.05$ 

Tablo IV-12 incelendiğinde, kendini kabul düzeyleri ile cinsiyetin birbirinden bağımsız değişken olup olmadıkları  $X^2$  tekniği ile analizi edilmiştir. Analiz sonucu, bulunan  $X^2$  değeri 3.30 olup tablo  $X^2$  değeri olan 9.49'dan küçük olduğu görülmektedir. Bu bulgu kendini kabul düzeyleri ile cinsiyet arasında  $p > 0.05$  önemlilik düzeyinde anlamlı bir ilişkinin olmadığını göstermektedir.

Bulgular kendini kabul ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olacağı şeklindeki denencemizi desteklememektedir.

Gökçakan (1992) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasında, 0.05'lik önem düzeyinde kız ve erkek

öğrencilerin kendini kabul düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulamamıştır.

Kılıççı (1985), üniversite öğrencilerinin kendini kabullerini etkileyen bazı değişkenler konulu 1981 yılında yaptığı araştırmasında , kendini kabul üzerinde cinsiyetin önemli bir farklılığa neden olmadığını saptamıştır.

Yukarıdaki her iki araştırmanın sonuçları bulgumuzu desteklemektedir.

Sonuç olarak, kendini kabul ile cinsiyet arasında 0.05 anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak bir ilişki bulunamamıştır.

## BÖLÜM V

## VARGI VE ÖNERİLER

Depresyon ile Kendini Kabul arasındaki ilişkinin araştırıldığı bu çalışmada, bulgulara dayalı olarak ulaşılan vargi ve öneriler aşağıda verilmiştir.

1. Depresyon ile kendini kabul arasında negatif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Bireylerin depresyonu artıkça kendini kabulü azalmakta veya kendini kabulü artıkça depresyonu azalmaktadır.

2. Depresyon düzeyleri ile kendini kabul düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

3. Depresyon düzeyi ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

4. Kendini kabul düzeyi ile cinsiyet arasındaki ilişkinin anlamsız olduğu görülmüştür.

5. Araştırmaya alınan fakültelerin 2 inci sınıfında öğrenim gören 511 öğrencinin 299 'unda ( % 58.06 ) depresyonun olmadığı , 216 'sında ( % 41.94) değişik düzeylerde depresyonun olduğu görülmüştür.

6. Araştırmaya alınan , erkek öğrencilerin 211 'inde ( % 65.12) depresyonun olmadığı, 113'ünde ( % 34.88) değişik düzeylerde depresyon olduğu , kız öğrencilerin 88 'inde ( % 46.07) depresyon olmadığı , 103'ünde ( % 53.93) değişik düzeylerde depresyon olduğu görülmüştür . Bu durum yaklaşık olarak her 4 erkek öğrenciden birinin ve her 4 kız öğ-

renciden ikisinin depresif olduğunu göstermektedir.

7. Araştırmaya alınan öğrencilerin 178'nin (% 34.56) kendini kabul düzeyinin ortanın üstü ve yüksek düzeyde olduğu ve 186'sında (% 36.12) orta düzeyde kendini kabul düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Ancak 151 (% 29.32) öğrencinin kendini kabul düzeyi ortanın altı ve düşüktür. Orta düzeyde kendini kabulü olan öğrencileri de bu gruba kattığımızda toplam 515 öğrencinin 337'sinin (% 65.44) kendini kabul ile ilgili problemleri olduğu görülmektedir. Bu durum yaklaşık olarak her 4 öğrenciden üçünün kendini kabul ile ilgili problemlere sahip olduğunu göstermektedir

8. Araştırmaya alınan, erkek öğrencilerin 117'sinin (% 36.11) ortanın üstü ve yüksek düzeyde kendini kabul düzeyine sahip oldukları, 110'nun (% 33.95) orta düzeyde kendini kabul düzeyine sahip oldukları görülmüştür. Ancak 97 (% 29.94) erkek öğrencinin kendini kabul düzeyi ortanın altı ve düşüktür. Orta düzeyde kendini kabulü olan erkek öğrencileri de bu gruba kattığımızda toplam 324 erkek öğrencinin 207'sinin (% 63.89) kendini kabul ile ilgili problemleri olduğu görülmektedir. Kız öğrencilerin 61'nin (% 31.94) ortanın üstü ve yüksek düzeyde kendini kabul düzeyine sahip oldukları, 76'sının (% 39.79) orta kendini kabul düzeyine sahip oldukları görülmüştür. Ancak 54 (% 28.27) kız öğrencinin kendini kabul düzeyi ortanın altı ve düşüktür. Orta düzeyde kendini kabulü olanları da bu gruba kattığımızda toplam 191 kız öğrencinin 130'sinin

(% 68.06) kendini kabul ile ilgili problemleri olduğu görülmektedir.

Bu durum yaklaşık olarak her 4 erkek öğrenciden üçünün ve her 4 kız öğrenciden üçünün kendini kabulle ilgili problemleri olduğunu göstermektedir.

Öneriler :

1. Bu araştırma 2 inci sınıf öğrencileri üzerinde yapıldığından, başka bir çalışmada son sınıf öğrencileri üzerinde yapılarak, eğitimin kendini kabule ve depresyona etkisi incelenebilir.

2. Öğrencilerin kendini kabullerinin artırılması için fakültelerde öğrencilerle kendini geliştirme, etkileşim gibi grupları oluşturulabilir. Öğrencilerin sosyal etkinliklere katılmaları için daha yaygın çalışmalar yapılabilir.

3. Depresyonun tedavisi için yapılan psikoterapilerde kendini kabul boyutuna özellikle önem verilmesi önerilebilir.

4. Danışma grupları oluşturularak grup terapilerinin kendine kabule etkisi araştırılabilir.

## KAYNAKLAR

- ABRAMSON, L. Y., Seligman, M. E. P. and Teasdale, J. D. "Learned helplessness in humans: Critique and reformulation" *Journal of Abnormal Psychology* 1987, s:49-74
- AŞKIN, Muhittin. İçten ve Dıştan Denetimli Olma ile Kendini Değerlerinin Sosyal Psikolojik Açıdan İncelenmesi. Erzurum, Fen-Edebiyat Fakültesi yayınları No 84, 1989
- AYDIN, B. "Üniversite Öğrencilerinin bir kesiminde Çalışma Alışkanlıkları ve Tutumları ile Depresyon Seviyelerinin İncelenmesi." *Eğitim Bilimleri dergisi* 1, s:8-15
- BALTAŞ, A. Baltaş, Z. Başarılı ve Sağlıklı Olmak için Stres ve Başa Çıkma Yolları. İstanbul, Remzi Kitapevi 1989
- Depresyonun Ölçülmesi. İstanbul, Ciba-Geigy ilaç ve Kimya San. yayını. 1991
- BEAUMONT, G. Hetzel, W. "Psychopharmacology" 106, 5123 s:5126
- BECK, A. "An Inventory for Measuring Depression" 1961 *Arch. General Psy.* Vol.4, s:53-63. Hisli, N. "Depresyonda Kognitif Terapiler" İzmir, Ege Üniversitesi Edebiyat Fak. Yayını 1985, 4, s:217'den alıntı.

- BELLACK, A. "Social Skills Training Compared with Pharmacotherapy and Psychotherapy in The Treatment of Depression" American Journal Psych. 1981 138:12, s:1562-1567. HİSLİ, N. " Depresyonda Kognitif Terapiler" İzmir, Ege Üniversitesi Edebiyat Fak. Yayını 1985,4,s:217'den alıntı.
- BLACKBURN, I. "The Efficacy of Cognitive Therapy in Depression : A Treatment Trial Using Cognitive Therapy and Pharmacotherapy Each Alone and Alone and Combination" British Journal Psych. 1981,139, s:181-189
- BOOTZIN, R, R. Accolella, J, R. Abnormal Psychology Current Perspectives Newyork, Random House 1980, s:95
- KILIÇCI, Y. Üniversite Öğrencilerinin Kendini Kabul ile İlgili Yaygın Sorunları (Araştırma Raporu), Hacettepe Üniv. Ankara, 1985'den alıntı.
- BRAMER, L, M. Shostrom, E, L. Therapeutic Psychology :Fundamental of Counseling and Psychotherapy. New Jersey, Prentice Hall, inc 1960. GÖKÇAKAN, N. "Fatih Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Kendini Kabul Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere göre İncelenmesi" (Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi) Trabzon, 1992'den alıntı.

- BROYSON,S,E. "Sex Differences in Depression and The Method of Administering The BDI" Journal of Clinical Psychology 40, 2, s:529-534. HİSLİ,N.
- "Beck Depresyon Envanterinin Geçerliliği Üzerine Bir Çalışma" Ankara, Psikoloji Dergisi 1988, 6.cilt,no.22, s:118'den alıntı.
- BURN,D. Feeling Good:The New Mood Therapy. Newyork, Signet Book 1981. HİSLİ,N. " Depresyonda Kognitif Terapiler" İzmir, Ege Üniversitesi Edebiyat Fak. Yayını 1985,4,s:217'den alıntı.
- COLEMAN,J,C. Abnormal Psychology and Modern Life. Glenview Scott,Foresman and co. 1980.
- COOLEY,C,H. The Self in Interaction. NewYork, John Wiley and Sons. Inc. 1968. ÖREN,N.
- İçten ve Dıştan Denetimli Olma ile Kendini Kabul Değerleri Arasındaki İlişkiler. Erzurum Fen-Edebiyat Fakültesi yayınları 1989
- DSM III-R Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı. Ankara,Hekimler Yayın Birliği 1989, Çev. Köroğlu,E.
- DÜZGÜN,Ş. Kişilik Özellikleri ile Depresyon Düzeyi Arasındaki İlişkiler. Erzurum, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi),Atatürk Üniv. 1992.
- DÜZGÜNEŞ,O.Kesici,t ve Gürbüz F. İstatistik Metodları II. Ankara, Ankara Üniv. Ziraat Fak. Yayınları: 1021.Ders Kitabı 1987, s:21-25

- EKŞİ, Aysel. Gençlerimiz ve Sorunları. İstanbul, İstanbul Univ. Yayın no:2790 1982.
- ERİKSON, E.H. Childhood and Society. NewYork, W.W.Norton and Co. Inc. 1967. ÖREN, N.  
İçten ve Dıştan Denetimli Olma ile Kendini Kabul Değerleri Arasındaki İlişkiler. Erzurum Fen-Edebiyat Fakültesi yayınları 1989'dan alıntı.
- ERSANLI, K. Lise Öğrencilerinin Benlik Tasarımı Düzeylerini Etkileyen Faktörler. Konya, Konya Selçuk Univ. (Yayınlanmamış Doktora tezi) 1991
- FROM, E. "Selfisness and Self-love". NewYork, John Wiley and Sons, Inc. 1968. ÖREN, N.  
İçten ve Dıştan Denetimli Olma ile Kendini Kabul Değerleri Arasındaki İlişkiler. Erzurum Fen-Edebiyat Fakültesi yayınları 1989'dan alıntı
- GENÇDOĞAN, Başaran. Atatürk Üniversitesi Öğrenci Sağlık Merkezinin Psikolojik Danışma Servisine Başvuran öğrencilerle ilgili araştırma. Erzurum, 1990.
- GEÇTAN, Engin. Ankara Üniversitesi Öğrencilerinin Psikolojik Sorunları Üzerine Bir İnceleme. Ankara, (Yayınlanmamış Doçentlik tezi) Ankara Univ. 1967.

- Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar.  
Ankara, Maya Matbaacılık Eğitim Dizisi.6,  
1981.
- GÖKÇAKAN,Nurcan Fatih Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin  
Kendini Kabul Düzeylerinin Çeşitli Değiş-  
kenlere göre incelenmesi (Yayınlanmamış  
Yüksek Lisans tezi) Trabzon, 1992
- GÜNEY,M. Üniversite Öğrencileri Arasında Depresyon  
ve Problem Alanlarının Akademik Başarı ile  
İlişkisi. Ankara, Ankara Üniv. Basımevi  
No.92 1985.
- HAEFFELY,W. Focus on Depression. Basel, 1990, s:4-11
- HİSLİ,Nesrin.Erten,Ç. Beck Depresyon Envanterinin Türkçe-  
ye uyarlanması üzerine bir çalışma. Psiko-  
metri semineri ödevi. İzmir,1984.
- HİSLİ,Nesrin " Depresyonda Kognitif Terapiler" İzmir,  
Ege Üniversitesi Edebiyat Fak. Yayını  
1985,4.cilt,s:217
- "Beck Depresyon Envanterinin Geçerliği  
Üzerine Bir Çalışma" Ankara, Psikoloji  
Dergisi 1988, 6.cilt,no.22, s:118
- İŞİK,Erdal Duygulanım Bozuklukları Depresyon ve Mani  
İstanbul, Boğaziçi Matbaası 1991.

- JAMES,W. "The Self". NewYork, John Wiley and Sonc,Inc  
1968, s:63-37. ÖREN,N.  
İçten ve Dıştan Denetimli Olma ile Kendini  
Kabul Değerleri Arasındaki İlişkiler.  
Erzurum Fen-Edebiyat Fakültesi yayınları  
1989'dan alıntı.
- KILIÇCI,Yadiğar. Üniversite Öğrencilerinin Kendini Kabul-  
lerini Etkileyen bazı Değişkenler. Ankara,  
(Yayınlanmamış doçentlik tezi) Hacettepe Ün.  
1981
- Üniversite Öğrencilerinin Kendini Kabulle  
İlgili Yaygın Sorunları (Araştırma Raporu),  
Hacettepe Üniv. Ankara,1985
- Okulda Ruh Sağlığı. Ankara, Şafak Ofset Tipo  
Matbaacılık 1989
- KÖKNEL,Özcan. "Gençlik Döneminde Arkadaşlık ve Gençlik  
Grupları". Çocuk Nöro-Psikiyatri Dergisi  
1969, cilt 2,sayı 5,s:199-214
- Depresyon,Ruhsal Çöküntü. İstanbul, Altın  
Kitaplar Yayınevi 1989
- KUIPER,N,A. "Depression and Causal Attributions for Suc-  
cess and failure". Journal of Personality  
and Social Psychology. 36, s:236-246

- KUZGUN, Yıldız Ana-Baba Tutumlarının Kendini Gerçekleştirme Düzeyine etkisi. Ankara (Yayınlanmamış doktora tezi) Hacettepe Üniv. 1972
- MASLOW, Abraham, H. Toward a Psychology of Being. New York, Van Nostrand Reinhold Company 1968 ÖREN, N. İçten ve Dıştan Denetimli Olma ile Kendini Kabul Değerleri Arasındaki İlişkiler. Erzurum Fen-Edebiyat Fakültesi yayınları 1989'dan alıntı.
- MCLEAN, G. "Clinic Depression: Comparative Efficacy of Outpatient Treatments" Journal of Consulting and Clinical Psychology Vol.47, No.5, s:818 " Depresyonda Kognitif Terapiler" İzmir, Ege Üniversitesi Edebiyat Fak. Yayını 1985, 4.cilt, s:217'den alıntı
- ONEIL, M, K. Marzıalı, E. "Depression in a University Clinic Population can" Psychiatry Assoc. Journal 1976, cilt 21, sayı 5, s:477-481. KILIÇ, M. "Değişik Psikolojik Araza Sahip Olan ve Olmayan Öğrencilerin Sorunları" Ankara, (Yayınlanmamış Doktora tezi) Hacettepe Üniv. 1987'den alıntı.

- ÖREN,Nihal. İnsan İlişkileri Dersinin Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerine Etkisi. Ankara, (Basılmamış Doktora tezi) Hacettepe Univ. 1981, s:1-2
- İçten ve Dıştan Denetimli Olma ile Kendini Kabul Değerleri Arasındaki İlişkiler. Erzurum, Atatürk Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi yayınları 1989
- "İçten ve Dıştan Denetimli Olma ile Kendini Kabul Değerleri Arasındaki İlişkiler." Ankara, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi 1991,Cilt 1,sayı 2, s:20-28
- ÖZBEK,A.ve arkadaşları. "Ankara Tıp Fakültesi Öğrencileri üzerinde bir inceleme" İstanbul,IX.Milli Psikiyatri Nöroloji Bilimleri Kong. Çalışmaları Bozok Matbaası 1973, s:83-91
- ÖZTÜRK,Orhan. Ruh Sağlığı ve Hastalıkları. Ankara, Nuro1 Matbaacılık 1988
- PATTERSON,C,H. Humanistic Education. NewJersey,Prentice Hall 1973
- Relationship Counseling and Psychotherapy NewYork, Harper and Row Publisher 1974

- PHILLIPS,E,L. "Attitudes Towards Self and Others: A Brief Questionnaire Report" Journal of Consulting Psychology 51, 1951. GÖKÇAKAN,N.  
Fatih Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Kendini Kabul Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere göre incelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi) Trabzon,1992'den alıntı
- PINTRICH,R,R. "Classroom Experience and Children's Self Perception of Ability Effort and Conduct" Dissertation Abstracts International vol 43 no 6,1982. GÖKÇAKAN,N.  
Fatih Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Kendini Kabul Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere göre incelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi) Trabzon,1992'den alıntı
- ROGERS,C,R. "A Theory of Therapy,Personality and Interpersonel in The Client Centred Frame Work" Psychology:A Study of Science. NewYork, McGraw Hill 1959. ÖREN,N.  
İçten ve Dıştan Denetimli Olma ile Kendini Kabul Değerleri Arasındaki İlişkiler.  
Erzurum, Atatürk Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi yayınları 1989'dan alıntı

- 
- Client-Centred Therapy. Boston, Houghton Mifflin Comp. 1990 ÖREN,N.  
İçten ve Dıştan Denetimli Olma ile Kendini Kabul Değerleri Arasındaki İlişkiler.  
Erzurum, Atatürk Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi yayınları 1989'dan alıntı
- RIZLEY,C,R. "Depression and Distortion in The Attribution of causality" Journal of Abnormal Psychology 87, s:32-48
- SAVAŞIR,Işık. "Affektif Bozukluklar" Ruh Sağlığı ve Hastalıkları. (ed) ÖZTÜRK,O. Ankara,Meteksan yay. 1981
- SHUCKIT ve arkadaşları. "Four Year Prospective Study on the College Campus" Dıs.Ner.Syst. 34,s:320
- SORIAS,Oya. "Hasta ve Sağlıklı öğrencilerde yaşam stresi,sosyal destek ve Ruhsal Hastalık ilişkisinin incelenmesi" Psikoloji Seminer Dergisi sayı 9. Ege Üniv. İzmir, 1992, s:33-49
- TEGİN,Buket. Depresyonda Bilişsel Şemalar. Ankara, (Yayınlanmamış Doktora tezi) Hacettepe Üni. 1980

- ULUUTKU,N.Özel,A. "Yüksek Öğrenim Öğrencilerine Uygulanan Cornel Index (form 2) Testinden Alınan sonuçlar üzerine bir araştırma" XIX.Nörolojik Bilimler ve Psikiyatri Kongresi.Ankara, Hacettepe Üniv. 1983,
- WENDER,P,H.Kety,S,S. "Psychiatric Disorders in The Biological and Adaptive Families of Adapted Individual With Affective Disorders" Arch.General Psychiatry 43, s:923-937
- WOLMAN,B. Dictionary of Behavioral Science. 1973
- KILIÇCI,Y. "Kendini Kabul Envanteri El Kitabı" Hacettepe Üniv. 1985'den alıntı.
- YÜKSEL,Nevzat. "Bilişsel İşlevler Yönünden Normallerle depressif hastaların karşılaştırılması".Ankara Psikoloji Dergisi 1984,cilt.5,sayı 17,s:14
- YÖRÜKOĞLU,Atalay. Gençlik Çağı. Ankara, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları 1988
- ZUNG,W,W,K. "A Self-Rating Depression Scale" Archives of General Psychiatry 1965,Vol 12,s:63-70

**ÖZGEÇMİŞ**

1958 yılında İzmir'de doğdu. İlkokulu Özel Çamlaraltı Koleji'nde, ortaokulu Fevzi Çakmak Orta Okulu'nda ve liseyi İzmir Eşrefpaşa Lisesinde okudu.

Üniversite öğrenimine 1978 yılında Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Psikoloji Bölümü'nde başladı ve 1983 şubat döneminde bitirdi.

1984 yılında askerlik görevini astegmen olarak yaptı.

1987 yılında T.C. Adalat Bakanlığına bağlı olarak Eskişehir Özel Tıp Cezaevi'nde Psikolog olarak göreve başladı.

1988 yılında Erzurum Kapalı Cezaevi'ne tayin oldu.

1989 yılında Atatürk Üniversitesi Sağlık-Kültür ve Spor Dairesi Sağlık Merkezine Psikolog olarak atandı.

1992 kasım ayında Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri bölümüne Araştırma Görevlisi olarak atandı ve halen aynı görevde çalışmakta olup evlidir.

## EKLER

EK - 1

## W.ZUNG DEPRESYON ENVANTERİ

Adı Soyadı:.....

Yaş:..... Cinsiyet: .....

	Hiçbir zaman	Bazen	Sık sık	Her zaman
1.Kendimi kırgın, kederli ve hüzünlü hissediyorum.				
2.Kendimi en iyi sabahları hissediyorum.				
3.Ağlama nöbetleri geçiriyorum veya kendimi ağlayacak gibi hissediyorum.				
4.Gece boyu uyumakta güçlük çekiyorum.				
5.İştahım her zamanki gibi				
6.Çekici kadınlara/erkeklere bakmaktan ve birlikte olmaktan hoşlanıyorum				
7.Kilo kaybetmekte olduğumu fark ediyorum				
8.Kabızlık çekiyorum				
9.Kalbim her zamankinden hızlı çarpıyor				
10.Sebepsiz yere yoruluyorum				
11.Zihnim her zaman olduğu kadar açık				
13.Huzursuzum ve yerimde duramıyorum				
14.Geleceğe ümitle bakıyorum				
15.Her zamankinden daha tedirginim				
16.Kolaylıkla karar verebiliyorum				
20.Alışmış olduğum şeyleri yapmaktan hala zevk duyuyorum				

EK - 2

KENDİNİ KABUL ENVANTERİ

AÇIKLAMA

Bu envanterde bir kimsenin kendisine yönelik tutumunu belirlemeye yarayacak cümleler verilmiştir. Bu cümlelerde olumlu veya olumsuz insan özellikleri vardır. Bu özellikler ya bir duygu ya bir alışkanlık ya bir inanç yada bir tutum olabilir.

Siz önce her cümlede belirlenen duruma uygun bir kimse iseniz cevabınızı EVET, yok eğer belirlenen durumdan farklı bir kimse iseniz cevabınızı HAYIR olarak vereceğinizi kendi kendinize kararlaştırınız. Sonra böyle olduğunuz veya olmadığınız için "Memnun" yada "Mutsuz" musunuz? veya durumunuzdan "Şikayetçi" yada "Şikayetçi Değil" misiniz? Böylece her cümlede verilen durumlarda kendinize ilişkin duygularınızın yönünü ve derecesini düşününüz.

Cevaplamanızı yaparken cevap kağıdında EVET veya HAYIR sözcükleri altında yer alan kendimden "Memnunum" anlamına gelen (M), kendimden "Şikayetçi değilim" anlamına gelen (Şd), kendimden "Şikayetçiyim" anlamına gelen (Ş), "Mutsuzum" anlamına gelen (Ms) harfleri için ayrılan yerlerden birini karalayınız. Bazı durumlarda olabilirdi ki o konuda kendinizi ve kendinize ilişkin duygularınızı yeterince tanıyamamış da olabilirsiniz. O zaman "Kendimi tanıyamıyorum" anlamında sondaki (k) cevap aralığını işaretleyiniz.

## KENDİNİ KABUL ENVANTERİ

1. Başarısızlık karşısında çabuk yılıyorum ve kendime güvenimi kaybediyorum.
2. Kuşkusuz zayıf yönlerim var ama güçlü yönlerim başarılı olabiliyorum.
3. Hayatla başedebilme gücüne sahip olduğuma inanıyorum.
4. Geleceğimden umutluyum.
5. Herhangi bir iş yaparken başkalarından fikir almaya ve onu aynen uygulamaya önem veririm.
6. Bir işi planlarken birçok kimselere danışırım ama son kararı kendim veririm.
- .....
93. Bazı konularda başarısız olabilirim ama verimli ve başarılı olduğum alanlar da var.
94. Bazı alışkanlık ve kusurlarıma rağmen gene de normal ve uyumlu bir insanım.
95. Üzerime aldığım görevi kusursuz yapmam şarttır.
96. Bazen ters ve geçimsiz bazen ise sıcak ve yumuşak olurum.
97. Çirkin ve sevimsiz yönlerimi iyi ve sevimli yönlerim kapatıyor.
98. Arkadaşlarım bazı kusur ve noksanlarımı şaka konusu yaparak beni incitiyorlar.

