



T.C.

İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı

**TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇ İRRASYONEL
İNANIŞLARININ ÇOCUKLARDA DEPRESYON VE
ANNE BABA DESTEĞİ İLE İLİŞKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Fatma TÜRKMEN

155101121

Danışman: Dr. Murat ARTIRAN

İstanbul, 2018



T.C.

İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı

**TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇ İRRASYONEL
İNANIŞLARININ ÇOCUKLARDA DEPRESYON VE
ANNE BABA DESTEĞİ İLE İLİŞKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

Hazırlayan: **Fatma TÜRKMEN**

KABUL VE ONAY

Fatma Türkmen tarafından hazırlanan “Temel Psikolojik İhtiyaç İrrasyonel İnanışlarının Çocuklarda Depresyon Ve Anne Baba Desteği İle İlişkisi” başlıklı bu çalışma, savunma sınavı tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Dr. Murat ARTIRAN

(Danışman)

Üye:

Üye:

Üye:

Üye:

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Enstitü Müdürü

Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge ve şekillerin kaynak kullanımı 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunundaki hükümlere tabidir.

YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Temel Psikolojik İhtiyaç İrrasyonel İnanışlarının Çocuklarda Depresyon Ve Anne Baba Desteği İle İlişkisi” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Fatma TÜRKMEN

ONAY

Tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- ☐ Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.
- ☐ Tezim sadece İstanbul Arel yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- ☒ Tezimin 3 yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.

ÖZET

TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇ İRRASYONEL İNANIŞLARININ ÇOCUKLARDA DEPRESYON VE ANNE BABA DESTEĞİ İLE İLİŞKİSİ

Fatma TÜRKMEN

Yüksek Lisans Tezi, Psikoloji Anabilim Dalı

Danışman: Dr. Murat ARTIRAN

Temmuz 2018 – 66 Sayfa

Bu araştırmada temel psikolojik ihtiyaç irrasyonel inanışlarının çocuklarda depresyon ve anne baba desteğinin ilişkisi incelenmiştir. Örneklem Aydın ilinin Köşk ilçesinde yaşayan 9-14 yaş arası 107 kız, 85 erkekten oluşmaktadır. Araştırma çocuk ve erken dönem ergenlik çağı çocuklarındaki depresyon, temel psikolojik ihtiyaçlar ve temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmamasına yönelik bu dönemdeki çocuğun geliştirdiği irrasyonel inanışlarla ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Temel psikolojik ihtiyaç irrasyonel inanışlarının çocuklarda depresyon ve anne baba desteği ile ilgili yapılan araştırmaların ülkemizde eksik olması nedeniyle literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırmanın verileri SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 22.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmanın değişkenleri arasında korelasyon analizi, regresyon analizi, F testi, t test, normallik analizi uygulanmıştır. Anne baba toplam temel psikolojik ihtiyaçları ile çocuklarda depresyon arasında zayıf, negatif yönde anlamlı bir ilişki, ADÖB toplam ile çocuklarda depresyon arasında zayıf, pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. Anne ve babadan temel psikolojik ihtiyaçların ve bu ihtiyaçlara yönelik irrasyonel inanışlarının bireylerde oluşabilecek depresyon gibi ruhsal problemler ilişkisinin incelenmesi ruh sağlığı ile ilgili bu alanda çalışanlara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. İzin almakta yaşanan sınırlılıklardan dolayı sonraki yapılacak araştırmalarda örneklem genişletilebilir.

Anahtar Kelimeler: Öz Belirlenim Kuramı, Temel Psikolojik İhtiyaçlar, İrrasyonel İnanışlar, Depresyon.

ABSTRACT

**BASİC PSYCHOLOGİCAL NEED THE RELATIONS
WITH IRRATIONAL BELİEFS DEPRESSION AND
PARENTAL SUPPORT İN CHILDREN**

Fatma TÜRKMEN

Master Thesis, Department Of Psychology

Advisor: Dr. Murat ARTIRAN

July 2018-66 Page

In this research basic psychological need, the relationship of depression and parent support were examined in children of irrational beliefs. 9-14 years living in Köşk district of Aydın province consists of 107 girls and 85 men. The aim of the research was to investigate the relationship between depression, basic psychological need and the irrational beliefs developed by the child in this period to supply these basic psychological needs in children and early adolescence. It is believed that basic psychological need and irrational beliefs contribute to the literature because of the lack of research on depression and parental attitudes in children in our country. The data obtained in the research were analyzed by using SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 22.0 program. Correlation analysis, regression analysis, F test, t test and normality were conducted between the variables of the research. Parents discovered that there was a weak, negative significant relationship between their total basic psychological need and depression in children and there was a meaningful relationship between the depression and the child in a weak positive way with ADÖB totals. It is thought that basic psychological need of the mother and father and the investigation of psychological problems such as depression that irrational beliefs about these needs may occur in the individuals will contribute to this field workers about mental health. Due to the limitations that exist in obtaining permission, sampling can be expanded in future researches

Keywords:Self-Determination Theory, basic psychological needs, irrational beliefs, depression.

ÖNSÖZ

Tez çalışmamın planlanmasında ve tamamlanmasında büyük desteği olan danışmanım Dr. Murat ARTIRAN'a katkılarından dolayı sonsuz teşekkür ederim. Hayatımın her döneminde sevgi ve desteğini esirgemeyen, hayatımı kolaylaştıran sevgili annem Güliz TÜRKMEN ve arkamdaki gücünü sürekli olarak hissettiren, kendime olan inancımı olumlu yönde besleyen sevgili babam Adem TÜRKMEN'e sonsuz teşekkürlerimi ifade etmek isterim. Hayatım boyunca tecrübeleriyle örnek olan, varlığıyla güç veren sevgili dedem Hasan TÜRKMEN'e, dualarını hiç eksik etmeyen hep yanımda olan babaannem Fatma TÜRKMEN'e, kardeşlerim Tuğba TÜRKMEN ve Hasan Eymen TÜRKMEN'e sonsuz teşekkür ederim. Son olarak çalışmalarımın her aşamasında katkıda bulunan, her zaman yanımda olup beni her anlamda destekleyen, bitmek tükenmek bilmeyen sevgisiyle hep yanımda olan Alperen ŞEKER'e teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

Sayfa:

ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vi
ÖNSÖZ.....	vii
TABLolar LİSTESİ.....	xi
EKLER LİSTESİ.....	xii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xiii

BÖLÜM 1

GİRİŞ

1.1. Araştırma Problemi.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	1
1.3. Araştırmanın Önemi.....	2
1.4. Sınırlılıklar.....	2

BÖLÜM 2

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Rasyonel (Akılcı) Duygucu Davranışçı Kuram.....	3
2.1.1. Rasyonel ve İrrasyonel İnanışlar.....	4
2.2. Öz Belirlenim (Öz Kararlılık Kuramı).....	8
2.2.1. Özerklik İhtiyacı.....	11
2.2.2. Yeterlilik İhtiyacı.....	13

2.2.3. İlişkili Olma İhtiyacı.....	15
2.2.4. Anne ve Babanın Temel Psikolojik İhtiyaçları Desteklemesi...	16
2.3. Çocuklarda Depresyon.....	19
2.4. Temel Psikolojik İhtiyaçlar, İrrasyonel İnanışlar ve Depresyon.....	22
2.4.1. Özerklik İhtiyacı ve İrrasyonel İnanışlar İlişkisi.....	22
2.4.2. Yeterlilik İhtiyacı ve İrrasyonel İnanışlar İlişkisi.....	23
2.4.3.İlişkili Olma İhtiyacı ve İrrasyonel İnanışlar İlişkisi.....	24
2.4.4.İrrasyonel İnanışlar ve Depresyon İlişkisi.....	24
2.4.5.Özerklik İhtiyacı ve Depresyon İlişkisi.....	25
2.4.6.Yeterlilik İhtiyacı ve Depresyon İlişkisi.....	25
2.4.7.İlişkili olma İhtiyacı ve Depresyon İlişkisi.....	25

BÖLÜM 3

YÖNTEM

3.1. Normallik Analizleri.....	27
3.2. Analiz Yöntemleri.....	28
3.3.Örnekleme.....	28
3.4. Uygulama.....	28
3.5. Veri Toplama Araçları.....	28
3.5.1. Kişisel Bilgi Formu.....	28
3.5.2. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği.....	29
3.5.3. Akılcı Duygucu Öz Belirlenim Ölçeği.....	29
3.5.4.Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği.....	29

4.BÖLÜM

BULGULAR

4.1.Demografik Bulgular.....	32
4.1.1.Cinsiyete Göre Verilerin Dağılımı.....	32
4.2.Tanımlayıcı İstatistikler.....	33
4.2.1. Çocuklarda Depresyon ile Temel Psikolojik İhtiyaçların İlişki.....	61
4.3. Regresyon Analizleri.....	37

5.BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1.TARTIŞMA VE SONUÇ.....	39
5.2. ÖNERİLER.....	42
KAYNAKÇA.....	43
EKLER.....	56
ÖZGEÇMİŞ.....	65

TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 4.1. Örneklemin Cinsiyetle İlgili Demografik Özellikleri.....	32
Tablo 4.2. Örneklemin Yaşla İlgili Demografik Özellikleri.....	32
Tablo 4.3. Örneklemin Cinsiyetine Göre Çocuklarda Depresyon, ADÖB ve Anne Baba Toplam Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Farklılaşması.....	32
Tablo 4.4. Değişkenlerin Tanımlayıcı İstatistikleri.....	33
Tablo: 4.5. Değişkenler Arası Korelasyon Analizleri.....	34
Tablo 4.6. Çocuklarda Depresyon ile Anne Baba Temel Psikolojik İhtiyaçları ADÖB ilişkisi.....	38



EKLER LİSTESİ

EK- 1. Kişisel Bilgi Formu	56
EK- 2. Bilgilendirilmiş Onam Formu ve Veli İzin Formu	57
EK- 3. Bilgilendirilmiş Onam Formu ve Çocuk İzin Formu	58
EK- 4. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (TPI)	59
EK- 5. Akılcı Duygucu Öz Belirlenim Ölçeği (ADÖB)	60
EK- 6. Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği (ÇDÖ)	62



KISALTMALAR LİSTESİ

ADÖB: Akılcı (Rasyonel) Duygucu Öz belirlenim Ölçeği

AKT.: Aktaran

ÇDÖ: Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği

ÖBK: Öz Belirlenim (Öz Kararlılık) Kuramı

RDDK: Rasyonel Duygucu Davranışçı Kuram

RDDT: Rasyonel Duygucu Davranışçı Terapi

REBT: Rational Emotive Behavior Therapy

TPI: Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği



1.BÖLÜM

GİRİŞ

1.1.Araştırma Problemi

Araştırmanın problem cümlesi “Öz Belirlenim Kuramı’nda (ÖBK) (Ryan & Deci, 2001) belirtilmiş olan temel psikolojik ihtiyaçların (özerk olma, yeterlilik, ilişkili olma) karşılanmasındaki irrasyonel inanışların çocuk ve erken dönem ergenlik çağındaki çocukların depresyon düzeyleri ve anne baba desteği ile ilişkisi nedir? ”dir. Çocuklarda görülen ruhsal sorunlar, çocukların hayatını olumsuz yönde etkilemektedir. Öz Belirlenim (Kararlılık) Kuramı’nın (ÖBK) önemli unsurlarından olan temel psikolojik ihtiyaçların ve ilk bilişsel davranışçı terapi olan Rasyonel (Akılcı) Duygucu Davranışçı Kuram’ın (RDDK) önemli unsurlarından irrasyonel (akılcı olmayan) inanışların ruh sağlığı üzerindeki etkisi geçmişteki araştırmalarda kanıtlanmıştır. Miller (2002)’ye göre anne ve babasından baskı gören, yeterli ilgi sevgiyi hissedemeyen çocuklarda çeşitli duygusal problemler olduğu görülmektedir. Bu çalışmada ise temel psikolojik ihtiyaç irrasyonel inanışları ve anne baba desteğinin depresyon üzerindeki etkisi bulgulanmak istenmiştir.

1.2.Araştırma Amacı

Araştırmanın amacı Rasyonel (Akılcı) Duygucu Davranışçı Terapi’de (RDDT) insan duygu ve davranışlarının belirleyici olarak kabul edilen bilişsel süreçlerin (irrasyonel inanışların) çocuk ve erken dönem ergenlik çağı çocuklarındaki depresyon ile ilişkisini incelemektir. Ayrıca psikolojik ihtiyaçlar konusunda anne baba desteğinin yine temel psikolojik ihtiyaçlar irrasyonel inanışları ile ilişkisi test edilmek istenmiştir. Bu araştırmayla anne babaların temel psikolojik ihtiyaçları desteklemesi ve temel psikolojik ihtiyaçların bireylerin sosyal hayata katılımları ve işlevselliklerini devam ettirebilmeleri açısından ÖBK önemi RDDK’nın konusu olan, bireylerde bulunan irrasyonel inanışların bireylerin yaşamlarını kolaylaştırmada ve zorlaştırmada bireylerin yaşamlarındaki yeri ve bu bağlamda çocuklarda oluşabilecek depresyon gibi ruhsal problemlerin önüne geçilmesi açısından bireylerdeki temel psikolojik

ihtiyaçlara dair irrasyonel inanışların incelenmesi konusunda yeterli düzeyde olamamasından dolayı literatüre katkı sağlamak amaçlanmıştır.

1.3.Araştırmanın Önemi

Temel psikolojik ihtiyaçlar çocukların yetişmesinde önemli bir etkindir (Ryan ve Deci, 2000c; Ryan ve Deci, 2000a). Bu ihtiyaçların doğru ve etkin bir şekilde kullanılması için irrasyonel ve rasyonel inanışların düzenlenmesi katkı sağlamaktadır (Artıran, 2015). Eğer çocuklar temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılamaları sırasında irrasyonel inanışlarının üzerinde çalışılabilirse bu ihtiyaçlar daha dengeli ve işlevsel bir şekilde karşılanabilir (Artıran, 2015). Bu araştırmada da temel psikolojik ihtiyaçlar irrasyonel inanışları ile depresyon ve anne babadan karşılanan temel psikolojik ihtiyaçlar ilişkisi test edilecektir. Dolayısıyla bu araştırmanın sonuçlarından elde edilecek olan bilgilerin bu alana katkı sağlayacağı beklenmektedir.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmaya katılan çocukların anne baba temel psikolojik ihtiyaçları seviyeleri Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
2. Araştırmaya katılan çocukların irrasyonel inanç seviyeleri Akılcı Duygucu Öz Belirlenim Ölçeğinin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
3. Araştırmaya katılan çocukların depresyon seviyeleri Çocuklar İçin Depresyon Ölçeğinin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
4. Resmi izin almakta yaşanan sınırlılıklar nedeniyle örneklem sayısının azlığı araştırmanın sınırlılıkları arasındadır.

2. BÖLÜM

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde RDDK, ÖBK, depresyon ve anne baba desteği hakkında geçmiş alan yazında yer alan kavramsallaştırmalara ve araştırma bulgularına yer verilmiştir.

2.1. Rasyonel (Akılcı) Duygucu Davranışçı Kuram

Bireyler açısından çocukluk ve erken dönem ergenlik büyük önem taşımaktadır. Rasyonel Duygucu Davranışçı Terapi (RDDT) bireylerin yaşam hedeflerine, amaçlarına ulaşmaları için akılcı olmalarına vurgu yapar (Ellis ve Dryden 1997; DiGuiseppe, Doyle, Dryden & Backx, 2014). Bireylerin sahip olduğu irrasyonel inanışlar, akılcı olmalarına engel olur. Albert Ellis tarafından 1950’li yılların ortalarında ortaya atılan RDTK kuramı Bilişsel Davranışçı yaklaşımlar arasında yer alır. RDDK başlarda psikoanalitik kuramlardan farklı olduğunu vurgulamak amacıyla Akılcı Terapi olarak adlandırılmıştır. 1961 yılında Albert Ellis tarafından kuramın adı Rasyonel Duygusal Terapi (Rational Emotive Therapy-RET) olarak isimlendirilmiştir. 1993 yılında ise Akılcı Duygusal Davranış Terapisi (Rational Emotive Behavior Therapy-REBT) olarak yeniden adlandırılmıştır (Dryden ve Ellis, 2001: 226; Ellis, 1995: 8). Ellis bu kuramı geliştirirken Karen Horney ve Alfred Adler’in kuramlarının etkisi olmuştur (Dryden ve Ellis 1997). Felsefik açıdan incelendiğinde ise Epiktetos’un “İnsanları sorunlu yapan şey yaşadığı olaylar değil, o olay hakkındaki görüşleridir.” sözü RDDT’nin temel felsefesini oluşturmaktadır (Dobson, 2010).

Ellis (1993), duygu, düşünce ve davranışların birbirine etki ettiği ve değiştirdiği varsayımını savunur. İnsanların duygu, düşünce ve davranışlarının kendi kontrolünde olduğunu ve değiştirilebileceğini söyler. Bu nedenden dolayı da bireyin davranışlarından sorumlu olduğunu kabul edilir. Terapide bireyin düşüncelerini değiştirmek üzerinde çalışılırsa yine bireyin duygu ve davranışlarının da değişeceğini savunur (Ellis, 1993; Murdock, 2013). RDDT’de, insanların hem akılcı hem de akılcı olmayan düşünme potansiyeliyle doğdukları varsayılır. İnsanların kendini korumaya, mutlu olmaya, sevmeye,

düşünmeye diğerleriyle ilişki kurmaya, kendini gerçekleştirmeye ve büyümeye yönelik doğal bir yatkınlığı olduğu gibi; intihara, düşünceden kaçınmaya, hatalarını sürekli tekrarlamaya, ertelemeye, hurafelere, mükemmeliyetçiliğe ve kendini suçlamaya karşı da eğilimleri vardır (Corey, 2008). Bu yatkınlık, insanların günlük yaşamda karşılaştıkları olumsuz olaylardan sonra bilerek ya da bilmeyerek yarattıkları bu akılcı olmayan inançlar, depresyon, aşırı kaygı gibi duygusal rahatsızlıkların yanında erteleme, bağımlılık, kaçınma ve obsesif davranışlar gibi engelleyici davranışların da doğmasına neden olur (Coggin ve Woods, 1985; Crawford ve Ellis, 1989). RDDT insanların içsel olarak yaratıcı ve yapıcı olduklarını ve ihtiyaçlarının karşılanmadığında kendilerini üzdüklerini savunsa da işlevsel olmayan düşünme, duygulanma ve davranışları hakkında düşünme yeteneğinde ve eğiliminde olduklarını da savunur (Ellis, 1993).

RDDT’de en önemli unsurlar arasında ABC teorisi gösterilebilir. ABC teorisi Corey, (2008)’e göre, A (harekete geçiren olay), B (A ile ilgili inanç), C (Kişinin olaya karşı verdiği duygusal, davranışsal ve/veya fizyolojik sonuç) olarak gösterilmiştir. C’yi belirleyen B’dir. Örnekle açıklayacak olursak, örneğin anne ve baba hararetli bir kavga etti ve sonrasında boşanma kararı aldı. A: Olay, Anne ve babasının kavga edip boşanma kararı alması. B: Düşünce: Anne ve babam benim yüzümden kavga etti bu yüzden boşanacak. C: Çocuğun korkudan çarpıntısı olabilir, nefesi daralabilir, suçlu hisseder, anne ve babasından kaçınabilir (Ellis, Harper & Akbaş, 2005)

2.1.1. Rasyonel ve İrrasyonel İnanışlar

Ellis tarafından bilişsel yaklaşıma yapılan en önemli katkılardan biri rasyonel ve rasyonel olmayan inançlar kavramlarıdır. Rasyonel inanışlar, bireyin yaşamla ilgili hedef ve amaçlarını destekleyen, motivasyonunu sağlayan esnek inançlardır. Rasyonel inanışlar kişinin amaçlarına ulaşmasına ve yaşamdan memnun olmasına yardımcı olur. Bu inançlar değişebilen, mantıklı, gerçekçi ve ilişkileri zenginleştiricidirler (Ellis, 1995; Ellis ve Dryden, 1997).

Ellis’in 1995 yılında ortaya attığı RDDT’nin temelinde akılcı olmayan inançlar bulunur. Bu inançlar; kişinin mutlu olmasında, amaçlarına ulaşmada

kendine yönelik duygu ve düşüncelerini olumsuz yönde etkileyip başarıyı engelleyici özelliklere sahip inançlar olarak tanımlanmıştır. Corey (2005), bireylerin akılcı olmayan inançlarını çocuklukta öğrenildiğini, bu inançların özellikle kişi için önemli olan bireylerden öğrenildiğini söylemiştir. Bireylerin ayrıca, kendi kendine batıl inançlar ve dogmalar yarattığını; sonrasında kendini alt eden inançları telkin ve kendinden yineleme işlemleriyle bunlar faydalıymış gibi davranarak desteklediğini öne sürmüştür. Dolayısıyla aslında bu durumun içimizdeki fonksiyonel olmayan, önceden kendimize aşıladığımız mantık dışı düşüncelerimizin yinelenmesinden ibaret olduğunu ifade eder.

Walen, DiGiuseppe ve Dryden (1992)'ye göre RDDT, insancıl, varoluşsal yönelimli ve danışanda derin felsefi değişiklikler oluşturmayı amaçlayan bir danışma kuramıdır. RDDT'de danışanların duygusal sorunlarını azaltarak yaşamda daha mutlu olmaları ve yeni bir yaşam felsefesi geliştirmeleri hedeflenir. Danışanın yeni bir felsefe geliştirmesi onun yeni bir düşünce sistemi geliştirmesine bağlıdır. Nelson-Jones (1982) tarafından akılcı olmayan inançların yaygın görülen bazı özelliklerin özeti şudur:

-Talepkarlık: Kişinin 'meli' ve 'malı' gibi ifadelerle arzularının doyurulması konusunda zorlayıcı, emredici ve ısrarlı olmasıdır. Bu açıklamaların yanı sıra olağanüstülük', 'mükemmellik' ve 'hoşgörüsüzlük' de bu özelliği yansıtmaktadır.

-Aşırı Genelleme: Bu düşünce tarzında, 'herhangi bir özellik bir bütünün ta kendisidir' inancı yatar. Bir özellik, performans ya da davranışla ilgili verilecek hüküm, bütün diğer özelliklerini görmeden, bütün hakkında bir hüküm olarak kabul edilmektedir.

-Kendini Dereceleme: Mantıksız olan kendini derecelemenin üç olumsuz etkisi bulunur; enerjiyi ve zamanı boşa harcamak, mükemmeli takip ederek performansta ciddi karışıklıklara neden olmak, zamanı ve enerjiyi boşa harcamak.

-Durumu Kötüleştirme: Durumu kötüleştirme talepkar olmaya eşlik etmektedir. Herhangi bir kişi ya da bir şey benim istediğim gibi değilse; bu korkunç veya dehşet verici bir şeydir. Durumu kötüleştirme, akılcı problem çözme kapasitesini engeller ve duygusallığı artırır.

-Yükleme Hataları: Yüklem ile kastedilen kendimizin ve başkalarının davranışlarının sebeplerini ve güdülerini, dışsal olaylara ve içsel bedensel durumlara yüklemektir. Bireyin kendisini ya da başkalarını haksız olarak suçlaması gibi yanlış bir yüklem genellikle duygusal rahatsızlıklara sebep olur.

Dryden ve Mytton (1999) ise rasyonel ve rasyonel olmayan inançların özelliklerini şöyle özetler: Rasyonel olmayan inançlar, sıklıkla -meli, -malılar ve zorunluluklarla ifade edilen, katı, gerçeklikle tutarlı ve mantıklı olmayan, bireyin hedeflerini gerçekleştirmesine engel olan bireye faydasız inançlar iken; rasyonel inançlar sıklıkla istekler, beğeniler arzular dilekler ve tercihlerle ifade edilebilen, gerçeklikle tutarlı ve mantıklı, esnek, kişinin hedeflerini gerçekleştirmesine yardımcı olabilen, fayda sağlayan inançlardır.

Ellis 11 tane insanları duygusal rahatsızlığa iten akılcı olmayan inancı sıralamıştır (Ellis, 1977; 1995; Akt: Nelson-Jones, 1982; James ve Gilliland, 2003).

1. “Birey toplumda önemli olan kişilerin tamamı tarafından onaylanmalı ve sevilmelidir”. Bu düşünce ulaşılması mümkün olmadığından akılcı değildir. Eğer birey bu düşüncesine ulaşabilmek amacıyla yoğun çaba gösterirse kendini tahrip etmeye başlar.

2. “Bireyin kendisini değerli bir insan olarak görmesi için başarılı, yeterli ve tam olması gerekir”. Bu düşüncenin aksine akılcı birey, başkalarına göre en mükemmeli en iyisini yapmak yerine, kendisi için iyi olanı yapmaya çalışır.

3. “Bazı insanlar kötüdür, günahkardır, bu yüzden suçlanmalı ve cezalandırılmalıdır”. Her insan hatalar yapabilir, bu hatalar sonucunda insanları aşağılayıp suçlamak sonrasında daha kötü davranışa ve olumsuz duygulara sebep açabilir.

Akılcı birey ise, hatalar karşısında kendini ve diğerlerini suçlamak yerine hataya sebep olan davranışını düzeltmeye ve geliştirmeye çalışır.

4. Bireyin istediği şeyler olmadığı zaman birey için bu korkunç bir felakettir”. Her birey yaşamın farklı aşamalarında engellerle karşılaşabilir. Karşılaşılan her engelin sonucunda duygusal rahatsızlıklar geliştirmek gerekmez. Akılcı birey, hoş olmayan durumları farklı tanımlar ve sonuçları felaket, korkunç gibi abartılı

yorumlarla değerlendirmez. Çünkü bilir ki, verilen olumsuz tepkiler sonucu değiştirmez.

5. “Mutsuzluk dış etkenlere bağlıdır ve birey onları kontrol edemez”. Birey kendisi dışındaki durum ya da olaylardan sıkılıp üzülebilir, ancak tepkilerini değiştirebilme gücü de vardır. Akılcı birey, duygusal durumunun çevredeki olaylardan çok içsel değerlendirmelerden kaynaklandığını bilir ve ona göre hareket eder.

6. “Tehlikeli ve korku verici şeyler büyük endişelere sebep olur ve onların olabilirlikleri üzerinde sürekli olarak durulmalıdır”. Olma ihtimali olan tehlikeler sebebiyle her an tetikte beklemek daha fazla kaygıya, artan kaygı ise tehlikelerin artmasına sebep olacağından akılcı bir düşünce değildir.

7. “Yaşamdaki bazı zorluklar ve sorumluluklardan kaçmak onlarla yüzleşmekten daha kolaydır”. Karşılaşılan çeşitli sorunlardan kaçınmak bireyin kendisine olan güveninin azalmasına ve tatmin duygularının zarar görmesine sebep olabilir. Akılcı insan, zorluklar ve sorumluluklardan kaçmak yerine gerçeği olduğu haliyle değerlendirip mücadele etmeyi daha doğru bulur.

8. “Birey başkalarına bağımlı olmalı ve güvenebileceği daha güçlü kişilere ihtiyaçı vardır”. Başkalarına aşırı bağımlılık bireyselliği ve kendini ifade etmeyi engelleyeceğinden güvensizliğe ve başarısızlığa neden olur. Akılcı kişi ise ihtiyaç duyduğunda başkalarından yardım alabileceğini bilir ve bireyselliğini korur.

9. “Bireyin şu anki davranışının belirleyicileri, geçmiş davranışları ve yaşantısıdır”. Akılcı birey geçmişten kaçınmak yerine öğrendiklerini değerlendirerek davranışlarını değiştirmeye çalışır.

10. “Birey diğerlerinin rahatsızlıklarına ve problemlerine üzülmelidir”. Başkalarının hayatlarını kontrol edebilme gücümüz olmadığından genellikle yapabileceğimiz bir şey yoktur. Akılcı insan diğerleri için üzülrken aynı zamanda problemini çözmesi için yardımcı olmaya çalışır, eğer sonuç değişmiyorsa da olduğu gibi kabul eder.

11. “İnsan problemlerinin mükemmel bir çözümü veya bir doğrusu vardır ve o bulunmalıdır”. Bu düşüncedeki gibi bir çözüm bulmanın imkanı olmadığı için çabalar başarısızlıkla sonuçlanacaktır.

2.2. Öz Belirlenim (Öz Kararlılık) Kuramı

ÖBK, Pozitif Psikoloji'nin yaklaşımlarından bir tanesidir. ÖBK'da bulunan Temel Psikolojik İhtiyaçlar (özerklik, yeterlilik, ilişkili olma) karşılandığında yaşamını kolaylaştırır, ruh sağlığının iyi olmasına katkı sağlar. Çocukluk ve erken ergenlik dönemi bu açıdan incelendiğinde bu yaştaki bireylerin anne ve babaların bu ihtiyaçları karşılamada desteğine ihtiyaç duyarlar. Bu ihtiyaçların karşılanma durumuna göre de bireyler irrasyonel inanışlar geliştirebilmektedirler. ÖBK, bireyin temel psikolojik ihtiyaçlarını doğuştan getirdiğini, bireyin yaşamının her evresinde kendini göstermektedir ve evrensel bir özelliğe sahiptir (Deci ve Ryan, 2000; Kasser ve Ryan, 1999). En genel hatlarıyla ÖBK, davranışların toplumsal normlardan, grup baskısından, gelenek ve görenekler gibi dışsal etmenlerden ziyade, bireyin kendi kişisel inançlarıyla ve değer yargılarıyla belirlenmesi, kararlarını kendi özgür iradesiyle vermesi olarak tanımlanmaktadır. Bireylerin kendi iradeleriyle verdikleri kararlarında etken olan dış etki, baskı ya da ödül değil bireyin davranışlarının kendi kararları ile belirlenmesi durumudur. Bireylerin davranışlarında baskı altında kalmadan bireysel değer, istek ve ilgilerine göre karar verdiklerinde öz belirlenim gerçeklemektedir (Cihangir Çankaya, 2005).

ÖBK'daki amaç kişileri, grupların, toplumların sağlıklı bir gelişim sağlayıp koşulları saptayarak büyüme bütünleşme ve iyi olma sürecinde rol oynayan etmenleri tanımlamaktır (Ryan ve Deci, 2000a). ÖBK'da kişilerin özünde tutarlı bir benliğe sahip, psikolojik gelişime eğilimli, yaşantılarını bütünleştirerek var olan engellerin üstesinden gelmeye çabalayan aktif bir organizma olduğu vurgulanır (Deci ve Ryan, 2002).

ÖBK davranışların üç temel ihtiyaç tarafından idare edildiğini öne sürer. Bunlardan ilki, kişiyi ilgilendiren konular üzerinde kendi seçimlerini yapması anlamına gelen “özerklik” ihtiyacı, ikincisi; yetenekleri kullanması ve onları geliştirmesi anlamı taşıyan “yeterlilik” ihtiyacı, üçüncüsü; diğer insanlarla birleşmesi ve sosyal açıdan değerli hissetmesi anlamını taşıyan “ilişki”

ihtiyacıdır (Deci ve Ryan 2000). ÖBK'nın temeli olarak kabul edilen bu 3 psikolojik ihtiyaç şöyle açıklanmaktadır:

Özerklik (autonomy) ihtiyacı, kişinin kendini yönetmesi anlamı taşır. Kişi tarafından başlatılmış ve devam ettirilmiş aktivitelerini içerir. Bu nedenle özerk olmak, 'kendi inisiyatifini alan ve kendini düzenleyen' olarak kabul edilir (Ryan, 2005; Zimmer-Gembeck, Ducat ve Collins, 2011). Yeterlilik, (competence) ihtiyacı; kişinin yaptığı aktivitelerde kendini bir şeyi başarmaya gücü yetiyormuş gibi hissetmesi durumu ile ilgilidir. Başka bir ifadeyle yeterlilik, bireyin yeteneğinin olduğu etkinliklerde kendisini geliştirerek etkinlikleri başarıyla sonuca ulaştırmasıdır (Guardia ve Patrick, 2008). Üçüncü ve son ihtiyaç ise ilişkili olma, (relatedness) ilişkili olma ihtiyacı kişinin ait olma ve ilişkide olma durumunu temsil eder. Bu ihtiyacın karşılanmasıyla birey sıcak, tatmin edici, kabul edilebilir ve karşılıklı yakın ilişkilere sahip olmakta zorlanmaz (Ryan ve Brown, 2003).

ÖBK'ya göre, temel psikolojik ihtiyaçlar bireyin doğasında vardır ve doğuştan getirilir. Doğuştan getirilen bu ihtiyaçların doyurulması kişinin gelişimi, bütünlüğü ve sağlığı açısından önem teşkil eder (Deci ve Ryan, 2000). ÖBK'ya göre temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumu etkili bir içselleştirme yapma, bütünlük ve psikolojik gelişim öznel iyi olma için gereklidir (Deci ve Ryan, 2000). Temel psikolojik ihtiyaçlar ne kadar çok karşılanırsa birey o oranda daha sağlıklı olur ve kendilerini daha iyi hissederler (Kasser ve Ryan 1999, Sheldon ve Bettencourt 2002). ÖBK Temel Psikolojik İhtiyaçlar'ın sadece bir ya da ikisinin karşılanması değil her üç ihtiyacında karşılanması gerektiğini, psikolojik sağlık ve iyi oluş için yeterli olmadığını belirtmektedir (Deci ve Ryan, 2000). ÖBK'ya göre kişinin güdülenme seviyesi, özerk durum ile kontrol edilmiş durum arasında değişmektedir. Kişinin davranışı, dış etmenler tarafından düzenlenmişse kontrollü, kişinin kendisi tarafından düzenlenmiş ya da içsel etmenler tarafından güdülenmişse özerk olarak tanımlanmaktadır (Black ve Deci, 2000; Deci ve Ryan, 1985a). Ryan ve Deci, (2000a)'e göre, bireyin özerk karar verme eğiliminin kendiliğinden aktifleşmediğini ve sosyal çevrenin desteğine ihtiyaç olduğunu söyler. Bireylerin sosyal çevresiyle olan etkileşimi, ÖBK'nın davranış, deneyim ve gelişim hakkındaki görüşlerine temel oluşturur. Bireyin sağlıklı gelişimi açısından en önemli rol oynayan ailedir. Anne baba

katkısı ve desteği ile aile içinde inançların ve değerlerin içselleştirilmesi bu sürecin en önemli adımını oluşturmaktadır (Deci ve ark., 1994). Çocuğun sosyalleşmesinde büyük bir rol oynayan anne ve babalar çocukların doğal eğilimini destekleyerek tutumları davranışları ve kültürel değerleri içselleştirmelerine yardımcı olurlar (Grolnick ve ark., 1997). ÖBK'ya göre kişiler doğası gereği psikolojik olarak bütünleşme eğilimine sahiptirler ve gelişime açıktırlar. Kişilerin içinde yaşadıkları çevreleri, onları bu eğilimlerini olumlu yönde katkı sağlayarak psikolojik ihtiyaçların doyumunu desteklerse kişiler bütünleşme ve gelişme sağlayabilirler (Deci ve Ryan, 2008; Cihangir-Çankaya, 2005).

ÖBK kişilerin harekete geçebilmesi için içsel ve dışsal olarak iki tür motivasyona ihtiyacı olduğundan söz eder. İçsel motivasyon, hiçbir şeye bağımlı olmadan başlatılan bir eylem, eyleme katılmaktan alınan doyum ve haz duygusuna işaret eder. Kişileri kendi eylemlerinin başlatıcıları olma yönünde güdüler. Dışsal motivasyon ise, içsel temelli bir doyumdan ziyade dışsal kaynaklı bir getiriye sahip olmak için aktiviteye yönelmeye güdülenir (Deci ve Ryan, 2000; Ryan ve Deci, 2000). İçsel ve dışsal motivasyonlar, temel psikolojik ihtiyaçlar kavramı kadar önemlidir (Ryan ve Deci, 2000b). Özerklik, yeterlilik, ilişkili olma ihtiyaçlarının doyumunu kolaylaştıran sosyal içerikler, insanların kalıtsal kapasitesini destekleyerek en üst seviyeye çıkaracak olumlu psikolojik ve davranışsal getiriler sağlayacaktır. Aksine üç temel ihtiyacın gelişimini engelleyen sosyal çevrelerde bireyler daha düşük motivasyona sahip olacaklar ve psikolojik sağlıkları açısından kötü etkilenecektir (Ryan ve Deci 2000c).

Sonuç olarak ÖBK'ya göre doğası gereği birey gelişime açıktır ve psikolojik olarak bütünleşme eğilimindedir. Kişilerin bulunduğu çevreleri, onları bu eğilimlerini olumlu yönde destekleyerek bu ihtiyaçların doyurulmasına destek olursa bireyler gelişme ve bütünleşme sağlayabilirler (Deci ve Ryan, 2008; Cihangir-Çankaya, 2005). Özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının sosyal çevresi tarafından özellikle de anne ve baba tarafından doyurulmasının psikolojik sağlık açısından gerekli olduğunu, ihtiyaç doyumunun iyi olmayla ve bireylerin yaşamlarında psikolojik problemleri önlemede ve çözümünde büyük bir öneme sahip olduğu vurgulanmaktadır.

2.2.1. Özerklik İhtiyacı

Temel psikolojik ihtiyaçlar arasında en önemlisi olan özerklik, bireyin bir eyleme başlaması, düzenleyebilmesi, seçimlerini yapabilmesi, kendini yönetebilmesi ve başladığı eylemin arkasında durabilmesi olarak ele alınmaktadır. Özerklik, bireyin yaşamıyla ilgili kendi kararlarını kendi hür iradesiyle vermesi, kendisini bağımsız hissetmesi ve davranışlarında kendini özgür hissetmesi olarak tanımlanmaktadır (Deci ve Ryan,1985b). Kişisel ilgi ve amaç arayışını düzenlemeyi içeren özerklik, kişisel tutkuları, kapasiteleri ve amaçları anlamaya çalışır. Bu nedenle tutumsal, işlevsel ve duygusal yönleri vardır. Tutumsal yönü, seçenekleri anlama, hedef belirleme ve karar vermeyi kapsar. İşlevsel yönü strateji belirleme yolu ile amaca yönelik uğraşlarını düzenlemeyi kapsar. Duygusal yönü ise seçim yaptığı ve amaçlarının peşinden gittiğinde güven duygusunu kapsar (Zimmer-Gembeck ve diğ, 2011). (Deci ve Ryan, (1985b)’e göre, bireyin kendine kural olarak gördüğü davranışları hür iradesiyle başlatması, istediği davranışları seçerek yapması özerklik olarak tanımlanmaktadır. Bireyin yaptığı bütün bu seçimler karakter yapısından kaynaklanabilecek deneyimlerdir.

Bireylerde özerklik duygusu bir yaş itibarıyla gelişmeye başlar. Çocuklar bu dönemde çevrelerini kendileri kontrol etmek, güçlerini keşfetmek ve özerklik duygusunu tatmak isterler. Özerklik duygularının oluşması için çocuğa, kendi kendine yemesi, kıyafetlerini seçebilmesi, eşyalarını ve karşılaştığı problemleri çözmeleri konularında destek olunmalı. Kendini kontrol ve özsaygının olduğu bu dönemde anne babalar aşırı korumacı yaklaşırsa çocukların gelişimleri engellenebilir. Çevrelerindeki olayları nesneleri keşfetme ve etkileme noktasında desteklenmeyen çocuklar kendi yetenekleri konusunda şüpheyi düşme, ihtiyaçları ve vücudundan utanma gibi duygular gelişebilir. Özerklik duygusu engellenen bireyler kendilerinden asla emin olamaz ve başka insanlara bağımlı yaşarlar (Burger, 2006; Senemoğlu, 2005).

Özerk bireyler amacını belirler, gereken seçimi bu amaca ulaşmak için yapar, yaptığı bu seçimi uygulamaya koyar, uyguladığı davranışın veya kararın arkasında durmakta ve sonucuna katlanabilmektedir. Bu sayede bireyler kendi

durumlarını ve etkinliklerini kendileri yönetmiş ve yön vermiş olurlar (Deci ve Ryan, 1985a). Bireylerin değerlerinin, davranışlarının ve ilgi alanlarının uyumlu olması özerk olabilmek için gerekir. Özerk bireyler, doğru kabul ettikleri kendi değerlerine yönelmektedirler (Deci ve Ryan, 2000). Kişinin bireysel etkinliklerini yönlendirmesini özerklik ihtiyacı sağlar (Reis, Sheldon, Gable, Roscoe ve Ryan, 2000). Kişi özerk bir davranış sergileyerek başkalarının kendisini fark etmesini sağlar ve gerek duyduğunda kendi haklarını savunarak, davranışlarını yapılandırır ve hayatında kontrolü sağlar (Deci ve Ryan, 2000b). Sosyal çevrenin desteği özerk karar verebilmek için gereklidir. Bireylerin davranışları çevre tarafından kimi zaman kolaylaştırılırken kimi zaman da zorlaştırılır. Kişilerde özerklik ihtiyacı karşılanmadığında, kültürel yabancılaşma yaşanır ve bu da kişilerin psikolojik sağlıklarını olumsuz yönde etkiler (Deci ve ark., 1994; Deci ve Ryan, 2000).

ÖBK'ya göre özerklik, ilişkili olma ihtiyaçlarının ön koşuludur. Özerklik ihtiyacının karşılanmaması halinde kurama göre kişiler yeterlilik ve ilişkili olma ihtiyaçlarını sağlıklı bir şekilde karşılayamayacaktır (Deci ve Ryan, 1985b; Ryan, 1995; Ryan, Lynch, Vansteenkiste, Deci, 2011). Özerklik desteğinin sağlandığı çevrelerde eğitim alan öğrenciler, öğrendiği davranışları içselleştirmektedirler. Fakat, baskılı-otoriter bir çevrede eğitim alan öğrencilerin pasif kalarak öğrendiklerini içselleştiremedikleri gibi, öğrendikleri kavramları eğlenceli bulmamaktadırlar (Ciani, Middleton, Summers ve Sheldon, 2010). Bireylerin özerklik kazanacağı ilk sosyal çevresi ailesidir, aileye ek olarak eğitimde özerkliği destekleyici nitelikte ortamların olması, öğrencilerin öğrenme kalitesini de artıracaktır. (Deci ve diğ., 1994; Reeve, 2006).

ÖBK, bakış açısıyla tanımlanan özerklik kavramıyla ilgili literatürde bazı eleştirilere rastlanmaktadır. Örneğin; özerkliğin bir ihtiyaç olmadığı, Batı yani bireyci toplum ideolojisinin bir ürünü olduğu, farklı kültürlerle genellenebilecek evrensel bir ihtiyaç olmadığı ve özerkliğin bağımsızlık, bireycilik, bencillik ve ayrışma kavramlarıyla benzer anlam taşıdığı gibi eleştirildiği görülmektedir (Ryan ve Deci, 2000c).

Sonuç olarak özerklik desteğinin ilk kazanıldığı yer olması dolayısıyla aile, bireylerin psikolojik sağlıkları açısından önemli bir yere sahiptir. Özerklik kavramı bireylerin seçimlerini yaparken, başladığı işi devam ettirme ve hayat amaçlarını belirlemede hem çocukların güven duygusu kazanması ve sonrasında yaptığı işlerde sorumluluklarına katlanabilmesi açısından büyük önem taşır. Birey için sadece özerklik ihtiyacının anne ve baba tarafından karşılanması yeterli olmayacağından yeterlilik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının da sağlıklı bir biçimde karşılayabilmesi için önemlidir.

2.2.2.Yeterlilik İhtiyacı

Deci ve Ryan (1985b)'e göre yeterlilik ihtiyacı, bireyin çevresini etkileyebilme, çevresiyle etkili bir biçimde etkileşimde bulunmaya ve kendini yeterli hissetmeye duyduğu ihtiyaç olarak tanımlanmaktadır. Bireyler yeterlilik ihtiyacı karşılandığında, bilgi ve beceri sahibi olduktan sonra bu bilgi ve beceriyi kullanabileceğine, çıkabilecek problemlerle baş edebileceğine, yeterli tecrübeye sahip olduğuna ve bunun için gereken eylem ve davranışları hayata geçirebileceğine inanmaktadır. İş'in benzer olduğu durumlarda bilgi ve becerileri birbirine benzer seviyede olan bireylerde yeterlilik inançları farklılaşıyorsa yaptıkları işteki performanslarında da farklılaşma oluşmaktadır. En temel haliyle yeterlilik, kişinin yüzleştiği problemlerde ya da günlük faaliyetlerde kendisini yeterli hissetmesi durumudur (Deci vd., 1996; Grolnick vd., 1991).

Yeterlilik duygusu, kişilerin yaptıkları faaliyetlerden daha fazla keyif almasını sağlayarak, yaptığı faaliyetlerde kendisini yetkin hissetmesine yol açar ve birey yaşamdan doyum alır (Spreitzer, Kizilos ve Nason, 1997). Bu nedenle kişiler bir faaliyete başlamadan önce o faaliyeti yapabilecek kuvvete ve yeteneğe sahip olduğunu hissetmesi gerekmektedir. Eğer kişi bu kuvveti kendisinde hissetmezse davranışı hayata geçirmeyi geciktirir (Bandura, 1996).

ÖBK'ya göre yeterlilik, kişinin içinde yaşadığı çevreyi keşfetmesi sonucu, önceki öğrenmelerini de kullanarak çevreye uyum sağlaması sonucu

hissettiği duygudur (Deci ve Vansteenkiste, 2004). Bir diğer ifade ile yeterlilik, yaşamları boyunca farklılık gösteren sorumluluklar karşısında kişinin kendi belirleyeceği planları sahip olduğu beceri ve deneyimlerle birlikte yerine getirebilmesidir (Bandura ve Schunk, 1981). Kişiler deneyimler yaşadığı sırada yeterlilik ihtiyacı sürekli olarak engellenirse, kişilerde başarısızlık duygusunun gelişmesi olasıdır. Kişilerin deneyimleri sırasında kendilerini başarısız hissetmeleri ya da bir diğer deyişle yeterlilik ihtiyacının engellenmesi kişilerde öğrenilmiş çaresizlik ve pasiflik gibi durumları ortaya çıkarabilir. Öğrenilmiş çaresizlik davranışı, kişiler başarısızlıklarını içselleştirip başarısızlıklarının nedenlerini kendi yeteneklerine bağladıklarında gelişir. Bu da olumsuz beklentilerin oluşmasına neden olarak kişilerin akademik başarılarını düşürmektedir (Gelir, 2009). Ayrıca bu gibi durumlarda kişiler, bilişsel, duygusal ve motivasyonel eksiklikler yaşarken özgüvenleri de düşer (Hava ve Erturgut, 2009). Birey böylece ruhsal problemlere doğru itilebilmektedir.

Yeterliliklerine inanan bireyler, yeterliliklerine inanmayanlara göre amaçlarına ulaşmak için harekete geçme konusunda zorlanmakta ve yeterliliklerine inanmaları, zorluklarla yüzleştiklerinde bu zorluklarla baş edebilmelerinde destek olmaktadır (Bandura 1996). Sarı, Yenigün, Altıncı ve Öztürk'ün (2011)'in yaptıkları çalışmada öğrencilerin öz yeterlilik algılarının yükseltilmesi ve sürekli kaygılarının düşmesi için temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması gerektiği ortaya çıkmıştır. Başarılı bir şekilde yaptıkları işlerin üstesinden gelebilen ve yaptıkları işler takdir edilerek yeterliliğini fark eden bireylerde yeterlilik ihtiyacının karşılandığı düşünülmektedir. Ayrıca yapılan araştırmalarda, pozitif psikoloji için yeterlilik ve özerklik ihtiyaçlarının sürekli olması gerektiği vurgulanmaktadır. Yeterlilik, bireyin daha etkin davranması ve amaçlarına ulaşmaya ilişkin duyguları taşıırken özerklik, kişinin etkinliklerini ve amaçlarını kendisinin seçerek bu etkinlik ve amaçların içsel değerleri ile örtüşmesi duygusunu taşımaktadır. Bu bilgiye dayanarak, yeterlilik ve özerklik ihtiyaçlarının birbirlerini tamamlayıcı özellikte olduğu söylenebilir (Sheldon, Ryan ve Reis, 1996).

Bireyin yeterlilik duygusunu yaşayabilmesi için uygun bir ortamın olması ve bu ortamla etkileşimde bulunarak kendini yeterli hissetmesi gereklidir

(Ingledeew ve ark., 2004). Aynı şekilde bireyin çevresiyle etkin bir iletişim kurarak kendisini yeterli hissetmesi için hiçbir zorlama ve baskı olmadan özerk kararlar verebileceği bir çevrenin olması önemlidir. Yeterlilik ihtiyacı karşılanmayan bireyler, yetenek ve becerilerini kullanmada, uğraştıkları işe uyum sağlama konusunda daha yetersiz ve eksik olacaktırlar (Deci ve Ryan, 2000). Çocukların yeni öğrendiği bir yineleyerek yapması yeterlilik duygusunu geliştirir. Aynı zamanda çocuğun sıkılarak yeni becerileri denemesi, yeni yeterlilik duygusunu tatmasına olanak sağlar (Deci ve Ryan, 1985b). Bu nedenle çocukluk döneminden itibaren başarılı olabilmek amacıyla yeterlilik algısına sahip olmak gereklidir. Yeterlilik duygusunun desteklenmesi için çocukların ev ve okul ortamlarında gerçekleştirdiği etkinlikler ödül yolu ile destek olunmalıdır. Bu durum, çocukların yeterlilik duygusunu desteklemektedir (Cihangir-Çankaya, 2005; Deci ve Ryan, 2002).

Sonuç olarak yeterlilik ihtiyacının karşılanmaması, kişinin günlük hayatta karşılaştığı sorunlarda ya da gündelik faaliyetlerde kendisini yeterli hissetmemesi dolayısıyla çaresizlik ve pasiflik gibi durumları ortaya çıkaracağından uygun sosyal çevrenin olması ve aile desteğinin sağlanması büyük önem taşır. Örneğin çocuk okulda yapılacak olan proje yarışmasında bir problemle karşılaştığında eğer sosyal çevresi tarafından yeterlilik ihtiyacı karşılanmışsa birey kendini çaresiz ve pasif hissetmez yaşanabilecek problemlerin üstesinden gelebileceğini düşünür böylece daha sonrasında oluşabilecek ruhsal problemlerin önüne geçilmiş olur.

2.2.3 İlişkili Olma İhtiyacı

Deci ve Ryan, (2000)'e göre, ilişkili olma ihtiyacı, ÖBK'ya göre bireyin diğer insanlarla bağlantılı olma arzusu duyarak çevresiyle etkileşim halinde olması ve bu etkileşimin oluşturduğu sonuç dolayısıyla ait olma duygusunu yaşamasıdır. İlişkili olma kişinin çevreyle kurduğu iletişimde içten olmasını sağlayıp hem güven duygusu yaşamasını hem de başkaları tarafından önemsendiğini hissetmesine yol açar (Deci ve Ryan 2000; Andersen, 2000). İlişkili olma insanlarla hoş vakit geçirme, yardımlaşma, paylaşım gibi etkinlikleri kapsar (Baumeister ve Leary, (1995). Andersen (2000)'e göre ilişkili

olma ihtiyacı güven duygusunu, özeni, saygıyı gerektirir ve duygusal kabulü, sıcaklığı, duyarlılığı içermektedir. Bireyler ilişki ihtiyaçlarını sağlarken, ilişkinin başlaması ve kontrolünün kendi elinde olmasını istemektedir. Bireyler birbirleriyle ne denli ilişkili ve bağlıysa ihtiyaçlarının doyumları o kadar artar (Kesici, 2008). Baumeister ve Leary, (1995)'e göre, bireyin sosyal çevresiyle etkileşimde bulunmak istemesi kültüre özgü değil evrensel bir istektir. Dolayısıyla bütün toplum ve kültürlerdeki kişilerin ilişkili olma ihtiyaçları, özerklik ve yeterlilik ihtiyaçlarında olduğu gibi doğuştan getirilmiştir (Deci ve ark., 1991). İlişkili olma ihtiyacı karşılanan kişiler sosyal çevrenin desteğini hissederek doyuma ulaşabilirler. İhtiyaçların doyurulması ile kişilerin yaşama uyum sağlamaları kolaylaşır, psikolojik sağlıkları ve kişilik gelişimleri daha iyi olur (Baard, Deci ve Ryan, 2004; Ingledew ve ark. 2004).

Sonuç olarak, İlişkili olma ihtiyacı bireyler arası bağlamda istikrarlı ve güçlü bir yönüne işaret edebilmektedir. Aynı zamanda ilişkili olma, diğer bireyler ve sosyal çevreyle ilişki kurmak oldukça önemlidir (Guardia ve Patrick, 2008). Sosyal çevre ve bireysel farklılıklar, doğuştan var olan doğal büyüme eğilimi ve güdülenmiş davranışları kolaylaştıran temel psikolojik ihtiyaçların doyumu açısından önemi büyüktür (Ryan ve Deci, 2000c). Özellikle sosyal bir varlık olan insan için sosyal çevreyle etkileşimde büyük bir öneme sahip olan ilişkili olma ihtiyacı bireylerin ilişkilerini içten bir şekilde sürdürmesini ve uyum içinde devam ettirmesini sağlar. Bireyler bu ihtiyaçları karşılandığında psikolojik olarak iyi oluşları kolaylaşmış olur.

2.2.4. Anne ve Babaların Temel Psikolojik İhtiyaçları Desteklemesi

Kağıtçıbaşı, (1998)'e göre Aile, toplumsal yapının bir parçası olarak, içinde bulunduğu şartlardan, toplumun kültüründen etkilenmesine rağmen kendi içindeki etkileşimleri ve ilişkileri oluşturan bir sistemdir. Ailenin etkisi doğumdan önce başlayıp, bireyin yaşamı boyunca devam eden bir süreçtir. Bireyin ailesi fizyolojik, ekonomik, sosyal yönden ruhsal gelişimini ve davranışlarını biçimlendirerek yön vermektedir. Ailenin eğitim işlevinin yanı sıra çocuğa sosyalleşme ortamı sağlamaktadır (Özağı, 2007). Çocukların çevrelerinden en çok etkilendikleri dönemde, kişilik yapıları, çevre ilişkileri aile

yapısı içerisinde anne ve babaların davranışları doğrultusunda şekillenerek aile çocuğa ait olma, sevgi, özerklik gibi psikolojik ihtiyaçlarını karşılayan kurum haline dönüşür (Yavuzer, 1992; Kağıtçıbaşı, 1996; 2000). Kişinin yaşamdan doyum alması ve yaşadığı topluma uyumlu bir kişi olarak yetişmesi için kişilik gelişiminde ve davranışlarının biçimlenmesinde en etkili kurum ailedir. Çünkü kişi ilk sosyal deneyimlerini ailede yaşar ve kişiye davranış kazandıran en önemli kurum ailedir. Sağlıklı bireylerin oluşması için içinde yaşanılan ailenin işlevlerinin sağlıklı olması gerekmektedir. İşlevlerini sağlıklı bir biçimde yerine getiren aile, kişinin ruhsal gelişimini sağlayarak ve davranışlarını biçimlendirip yönlendirerek toplumun kültür değerlerinin sonraki kuşaklara aktarılmasında katkıda bulunur (Bulut, 1993: 20; Duyan, 2003: 51). Bireyin yaşamında büyük öneme sahip olan aile, ÖBK açısından da büyük bir öneme sahiptir.

ÖBK'ya göre, sosyal çevrenin destekleyici olması, insanların sağlıklı psikolojik gelişimini sağlayan temel psikolojik ihtiyaçlarının içsel motivasyonlarını ve doyum düzeylerini artırırken, baskı kuran ve kontrol eden çevre ise psikolojik gelişimi her yönden engeller. Kuram, içsel olmayan motivasyonun özerkliğin gelişimini engelleme anlamında önemli düzeyde etken olduğunu açıklamaktadır (Ryan ve Deci, 2000b; Ryan, 1995). Farklı sosyal bağlamlarda kişilerin kendi güdü ve istekleriyle yapılanmış davranışlarını, sağlıklı psikolojik bütünleşme ve büyüme için temel kavramlar olarak kabul eder (Ryan, 2009). Bu bağlamda düşünüldüğünde sosyal ortam ve ilişkiler, psikolojik ihtiyaçlar açısından önem taşımaktadır. Sheldon, Eliot, Kim ve Kasser, (2001)'e göre psikolojik ihtiyaçlar sosyal ilişkilerden ve sosyal ortamdan bağımsız olarak düşünülemez. Psikolojik ihtiyaçlar doyurulmadığında psikolojik rahatsızlıklar açığa çıkmaktadır (Ryan ve Deci, 2000a). Bu psikolojik ihtiyaçlar yaşamı devam ettirme, sağlık, gelişim için önemli ve gereklidir (Kasser ve Ryan, 1999). Özetle bireylerin sağlıklı psikolojik gelişimi için sosyal çevre ve ilişkiler ÖBK göre önemlidir. Ve bu kuram kişinin bireysel gelişimini anlamak için psikolojik ihtiyaçların anlaşılmasını gerektiğini belirtir.

Temel psikolojik ihtiyaçları sosyal bağlam tarafından desteklenen kişiler; yaptıkları işe motive olma dereceleri olumlu yönde artarken kişilerde esenlik halinin gelişmesi sağlanır (Ryan ve Deci, 2000c; Ryan ve Deci, 2000a).

Engellenmesi durumunda ise tam tersi bir etki yaparak bireylerin topluma adaptasyon sürecinde problemler yaşamasına ve esenlik halinin bozulmasına sebep olur (Deci ve Ryan, 2000; Deci ve Vansteenkiste, 2004). Bu ihtiyaçlar karşılanmadığında kaygı, husumet, üzüntü gibi negatif duygular açığa çıkar. Negatif duygulardan olan kaygı, genel olarak istemsiz yapılan hareketleri denetleyen otonom sinir sisteminin hayata geçmesiyle oluşan endişe, gerilim ve korku duygularının algılanması durumudur (Ertkin, Dönmez ve Özel, 2006). Özerkliği destekleyici bir ortam, kişinin içsel olarak güdülenmesinde ve psikolojik büyümesinde anlamlı farklılıklar ortaya çıkarmaktadır (Ryan ve Deci, 2000a; Özer, 2009). Çocukların ürettiği fikirlerin desteklenmemesinin, başarılarının görmezden gelinmesinin ve çocukların sürekli eleştirilmesinin; kendi güçlerinin sınırları hakkında sıkıntı duymalarına ve karşılaştıkları problemlere çözüm üretmek yerine öğrenilmiş çaresizlik yaşamalarına yol açacağını ifade etmektedir Yeterlilik duygusu karşılanan bireyler hedeflerine ulaşacaklarına inanmaktadırlar (Williams ve ark., 2002). Hedeflerine ulaşan kişilerin yeterlilik ihtiyacı karşılanarak daha sağlıklı kişiler olarak hayatlarına devam ederler ve çevreye uyum sağlayarak kendilerine yeni hedefler belirlerler (Deci ve Ryan, 1985a). Yeterlilik ihtiyacının doyumu ruh sağlığının iyi olması için tek başına yeterli değildir. Özerklik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının da karşılanmasıyla birey daha etkin ve yeterli olabilir (Sheldon, Ryan ve Reis, 1996). Aynı şekilde bireyin çevresiyle etkili bir iletişim kurarak kendini yeterli hissetmesi için hiçbir baskı ve zorlama olmadan özerk kararlar verebileceği bir çevrenin olması önemlidir (Sorhan, 2014). Kişiler deneyimler yaşarken yeterlilik ihtiyacı sürekli olarak engellendiğinde, kişilerde başarısızlık duygusunun gelişmesi muhtemeldir. Kişilerin deneyimleri sırasında kendilerini başarısız hissetmeleri durumunda bireyde öğrenilmiş çaresizlik ve pasiflik gibi durumlar ortaya çıkabilir (Durmaz, 2012).

Sonuç olarak bu üç temel psikolojik ihtiyacın bir bütün olarak birlikte karşılanması bireyin yaşam amaçları ve motivasyonu açısından öneminin büyük olduğu düşünülmektedir. Temel psikolojik ihtiyaçların gerek aile gerekse öğrenme ortamlarında desteklenmemesi durumunda depresyon gibi ruhsal rahatsızlıklar ortaya çıkabilmektedir. Bir bütün olarak anne ve baba tarafından

desteklenen temel psikolojik ihtiyaçlar çocukların ileriki yaşlarında ruhsal açıdan psikolojik sağlıklarına katkıda bulunacaktır.

2.3.Çocuklarda Depresyon

Sosyal bir varlık olan insanın psikolojik gelişimi toplumsal etkileşim ile sağlanır. Birey bu etkileşimler sayesinde içinde yaşadığı toplumun beklentilerine uygun davranır. Erdoğan, (2012)'ye göre, kişinin özellikle aile, okul ve arkadaşlarının yer aldığı sosyal çevresi kendisine özgü kişilik yapısı geliştirmesinde, sağlıklı bir psikolojik yapı oluşturmada önemli bir etkidir. Olumsuz çevre ve hayat şartları, kişilerin sağlıklı psikolojik yapı oluşturmalarını ve kendilerini gerçekleştirmelerini, geliştirmelerini olumsuz yönde şekillendirebilmektedir. Olumsuz çevre ve hayat şartları dolayısıyla ortaya çıkan bu olumsuz etkilerin sonuçlarından biri de depresyondur.

Depresyonda olan bireyler bir problemle karşılaştıklarında hiçbir çözüm akıllarına gelmez, karamsar bir hal alır. Her anlarında bir ağırlık vardır. Kafaları kendilerine yönelik suçlamalarla doludur. Depresyonda olan bireyler ayrıca görünüşlerini, kişisel temizliklerini ihmal ederler, fiziksel bir temele sahip olmayan çeşitli hipokondriyak ağrı ve sancılardan şikayet ederler. Genellikle tamamen keyifsiz, endişeli ve umutsuz olabilirler. Yaşam boyunca depresyonun belirti ve işaretlerinde farklılıklar görülür. Çocuklarda depresyon genellikle mide ağrısı, baş ağrısı gibi bedensel yakınmalar şeklinde gözlenir (Davison, Neale ve Dağ, 2014).

ocuk ve ergenlerde depresyon olabileceği düşüncesine 1960-1970'li yıllara kadar şüpheyle bakılmaktaydı. Ancak 1970'de yapılan Avrupa ocuk Psikiyatristleri toplantısında depresyonun çocukluk ve ergenlik dönemi ruh sağlığı problemlerinin büyük bir kısmını oluşturduğu kabul edildi ve bu alandaki çalışmalar hız kazandı (Göktürk, 2000:130). Çocuklarda depresyonun nasıl geliştiğinin anlaşılması, tanı koyulması ve tedavi edilmesi oldukça karmaşıktır. Bu yüzden çocuğu, ebeveyni, klinisyenle olan süreci bir bütün içinde ele alabiliriz. Rey, Hazell (2009)'a göre pek çok ocuk klinisyene kendi talepleri ile değil, ailelerinin ortaya çıkan sorunları fark ederek yardım arayışında bulunması

sonucu getirilmektedir. Bunun sebebinde çocukların, bir klinisyen tarafından değerlendirilmek istememesi, değerlendirilmekten korkma gibi sebeplerin yanı sıra kişisel olumsuz deneyimlerini kelimelere dökmede yaşadıkları güçlükler yer alır. Mutsuzluk sıradan bir duygusal tecrübe olup, okulda dalga sebebi olma, ilişkilerinin bozulması, ebeveynlerinin hastalığı ya da sınavın üzerlerinde bıraktığı olumsuz etkiler gibi günlük olaylara sıradan bir yanıt olarak açığa çıkabilir. Çocukluk depresyonunun yaygınlığını tahmin etmek; çocuğun yaşına, yaşadığı ülkeye, örneklemen tipine ve tanı ölçütlerine göre değişmektedir (Nottelmann ve Jensen, 1995).

Çocuğun depresyona girebilmesinde rol oynayan aile yapıları kontrol edildiğinde iki tip aile ilişki türü ön plana çıkmaktadır. Aile yapısının ilkinde, depresif semptomlar gösteren çocuk ailedekiler tarafından kabul edilmeyen davranışları yapan birey olarak kabul edilmektedir. Aile yapısının ikincisine bakıldığında ise, depresif semptomlar gösteren çocuk problemleri davranışlar gösteren ailesi ile patolojik bir ilişki içine çekilip anne babadan bağımsızlaşması önlenmektedir (Ekşi, 1999). Oyun çağı ve okul çağı depresyonu olarak çocukluk dönemi depresyonu iki farklı şekilde incelenmektedir. Farklı şekilde incelenme nedeni, bu iki dönemde görülen depresyonun nedenlerinin, semptomlarının ve tedavilerinin farklı olmasından kaynaklanmaktadır (Kaplan ve Sadock, 1988). Oyun çağı dönemi depresyonun nedeni ilgisiz ve kayıtsız anne ve babanın tutumuna dayandırılırken, okul çağı dönemindeki depresyonun nedeni ise olumsuz anne baba tutumu, sosyal ilişkilerde başarısız ve çaresizlik hissinin yoğun biçimde yaşanmasına dayandırılmaktadır (Ryder, 1995). Oyun çağı döneminden okul çağı dönemine geçildiğinde çocuk, karşısına çıkan problemlerle başa çıkarken zorlanıp ve gereken yardımı çevresinde göremeyebilmektedir (Şenol ve ark., 1996). Çocukların depresyon yaşamasına neden olabilecek durumlar farklı nedenlere dayandırılrsa bile, çocukta görülen depresyon belirtilerini saptamak için farklı olan ölçütler kullanılmadığı görülebilir. Bu sebeple yetişkinlerde görülen depresyon belirtileri çocuklar için de geçerli kabul edilmiştir (APA, 1994).

Aaron Beck, depresif belirtiler gösteren çocukların mantıksız düşünme biçimlerine dikkat çeker (Beck, 1979). Bu mantıksız düşünceler “keyfi

çıkarsama, seçilmiş özetleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, aşırı büyütme ve aşırı küçültme, ya hep ya hiç tarzı düşünme” başlıkları altında açıklanmaktadır:

-Keyfi Çıkarsama: Kanıt olmadan keyfi sonuçlara ulaşma. Örneğin: Depresif belirtiler gösteren 3 kardeşi olan çocuk, kardeşleri arasında en sevilmeyen olduğunu düşünebilmektedir (Beck, 1979; Yalom, 2006).

-Seçilmiş Özetleme: Bireyin ilgisini çekebilecek çok fazla detay varken olumsuz detaylara odaklanmasıdır. Örneğin: Bu süreç içerisinde çocuk ailesinden nefret etmeye başlayarak aile ilgili bu olumsuz duygularını annesi ve babası tarafından sevilmemesine bağlayabilmektedir (Beck, 1979; Wright, Thase ve Beck, 1992).

-Aşırı Genelleme: Bireyin tek bir olumsuz olaydan diğer olaylara genellemesidir. Örneğin: Bu süreçte çocuk kimse tarafından sevilmediğini düşünebilmektedir (Beck, 1979; Yalom, 2006).

-Kişiselleştirme: Çocuğun çevredeki olumsuz olaylarla ilgili hiçbir etkisi olmamasına rağmen kendini sorumlu tutar. Örneğin: Bu dönem içerisinde çocuk, ailesinin onu sevmemesinde kendisini suçlayabilmektedir (Miller, 2002).

-Aşırı Büyütme ve Aşırı Küçültme: Bireyin olumlu olayları küçülterek, olumsuz olayları da aşırı büyütürük çarpıtmasıdır. Örneğin: Bu süreçte kötümserlik ön plana çıkmakta olup çocuk ilgiyi görmezden gelmeye başlayarak başarısızlıkları üzerine odaklanmaktadır. (Miller, 2002).

-Ya Hep Ya Hiç Tarzı Düşünme: Bu süreçte çocuk hep sevilme ya da hiç sevilme gibi iki uç noktada yer alan düşünceleri bulunmaktadır. Bu düşüncelere sahip olması nedeniyle çocuk, olayları değerlendirirken kesin ve katı sonuçlara varabilmektedir (Beck, 1979; Yalom, 2006).

Depresyondaki çocuk içinde bulunduğu süreçte anlamlandırıp tanımlayamadığı bir sıkıntı halindedir. Depresif belirtiler gösteren çocuk, bağırma ya da ağlama gibi aşırı hassas, alıngan ve abartılı tepkiler gösterebilmektedir (Soykan Aysev ve Işık Taner, 2007). Çocuğun verdiği tepkiler ve duygusal durumdaki değişiklik çevrelerinden uzaklaşıp toplumdan kendilerini uzaklaştırmasına sebep olabilmektedir. Özağı, (2007)’e göre, çocukluk depresyonu, çocuğun gelişimsel özellikleriyle bağlantısız ve aykırı bir şekilde, sıkıntı, huzursuzluk, konsantrasyon kaybı, hırçınlık, sosyal ilişkilerde zayıflık ve zevk alınan etkinliklere ilgisizlik şeklinde aniden kendini gösteren bir duygudurum

bozukluğudur. Özetle bireyin yaşamı için önemli etkiye sahip olan bu dönemde çocuklar, depresyon gibi ruhsal problemlerde karşılaştıklarında birçok alanda yaşamsal işlevlerini etkilemektedir.

2.4.Temel Psikolojik İhtiyaçlar, İrrasyonel İnanışlar ve Depresyon Arasındaki İlişkiler

ÖBK'nın temeli olan üç temel psikolojik ihtiyaç (özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma ihtiyacı), akılcı olmayan inanışlar ve depresyon arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

2.4.1.Özerklik İhtiyacı ve İrrasyonel İnanışlar İlişkisi

RDDT'ye göre bireyler çocukluklarında irrasyonel inançları kendileri için önemli kişilerden ve kendi kendilerine öğrenirler. Duygusal rahatsızlıkların temeli kişiye zarar veren irrasyonel inançların olmasıdır. Bu inançlar, kişi tarafından yararlı oldukları düşünülerek desteklenirler (Corey, 2005). RDDT kuramı, bireylerin yaptığı yorumlamalar ve değerlendirmeler temelinde rasyonel ve irrasyonel inançların bileşiminden oluşan bir inançlar sistemi bulunur. Bu durum sadece yetişkinler için geçerli bir durum değil çocuklar ve ergenler için de geçerli bir durumdur. Bazı araştırmacılara göre çoğu çocuğun ve ergenin irrasyonel inançlarını farkında olabilecek bilişsel kapasiteye sahip değildir. Ancak RDDK akılcı olmayan inançların akılcı ve mantıklı olanlar ile değiştirilebilecek potansiyele sahip olduğunu savunur (Göller, 2010). Bu noktada önemli bir yere sahip olan ÖBK kişi, grup ve toplumların sağlıklı bir biçimde gelişmesini sağlayan koşulları belirlemek ve büyüme, bütünleşme, iyi olma sürecinde etkin olan faktörleri net olarak tanımlamayı amaçlar (Ryan ve Deci, 2000a). Özerk bireyler amacını belirler, bu amaca yönelik seçimi yapar, yaptığı bu seçimi uygulamaya koyar, uyguladığı kararın veya davranışın arkasında durabilmekte ve sonucuna katlanabilmektedir. Böylelikle bireyler etkinlik ve durumlarını kendileri yönlendirmiş ve yönetmiş olurlar (Deci ve Ryan, 1985a). İrrasyonel inanışlar ise bireyin özerk karar vermesini engelleyici rol oynadığı, bu ihtiyaçları doyumaya çalışan sosyal çevrenin desteğinin bu

akılcı olmayan inançlar var olduğu sürece bireye yaşamında çeşitli zorluklar çıkardığı düşünülmektedir.

Literatürde bu konuda kısıtlı çalışma olmasına rağmen Artıran (2015)'in yaptığı çalışmada Temel Psikolojik İhtiyaçlara yönelik kişilerde var olan veya oluşmakta olan irrasyonel inanışlar ve bu ihtiyaçların doyurulmasında engelleyici rol oynadığı, kişilerin temel psikolojik ihtiyaçlarını doyumalarının önünde olan asıl problemlerden biri olan, bu ihtiyaçlara ilişkin olarak sahip oldukları irrasyonel inanışları olduğunu söyler.

2.4.2. Yeterlilik İhtiyacı ve İrrasyonel İnanışlar İlişkisi

Yeterlilik, bireyin yaptığı işlerin üstesinden gelebilmede yeterli güç ve bilgiye sahip olduğuna sahip olduğuna inanması durumu olarak tanımlanmaktadır. (Deci ve Ryan, 2000).

RDDT'ye göre, psikolojik rahatsızlıklara yol açan akılcı olmayan inançların temelinde mutlak, katı zorunluklar ve talepler bulunur (Ellis, 1993). DiGiuseppe (1999)'a göre, akılcı olmayan inançların temelini talepkarlık kavramının oluşturduğunu ve diğer tutumlarında merkezi olduğunu söyler. Diğer tutumlar ise “durumu kötüleştirme(felaketleştirme)”, “Düşük engellenme toleransı(tahammülsüzlük)”, “kendisini ve dünyayı suçlama eğilimi”olarak görülmektedir (Dryden ve Neenan, 2004). Örneğin çocuk önemli bir etkinlik için proje hazırlayıp red cevabı almışsa çocuk bu olumsuz durum karşısında şu akılcı olmayan inançları geliştirebilir;

1. Aşırı talepkarlık: Bu projede kesinlikle başarılı olmalıydım.
2. Durumu kötüleştirme (felaketleştirme): Bu projede başarılı olmamam felaket bir durum.
3. Düşük engellenme toleransı: Bu başarısızlığı kaldıramam, ayakta duramam.
4. Kendisini ve dünyayı suçlama eğilimi: Başarısız olduğum için değersiz biriyim.

Yeterlilik ihtiyacı olan çocuk, bu şekilde akılcı olmayan inançlar geliştirmeye başlamışsa, bireyin yaptığı diğer işlerde yeterli güç ve bilgiye sahip olma inancı

kaybolabilmektedir. Bu yüzden bireyin sahip olduğu akılcı olmayan inançları onun yeterlilik duygusunu engellediği düşünölmektedir.

2.4.3.İlişkili Olma İhtiyacı ve İrrasyonel İnanışlar İlişkisi

İlişkili olma ihtiyacı özeni, saygıyı ve güven duygusunu gerektirmekte ve duyarlılığı, sıcaklığı, duygusal kabulü içerir. Bireyler ilişki ihtiyaçlarını giderirlerken, ilişkinin başlaması ve kontrolünü kendi elinde olmasını istemektedir. Bireyler birbirleri ile ne kadar ilişkili ve bağılysa o oranda ihtiyaçlarının doyumu artar (Andersen, 2000; Kesici, 2008). İlişkili olma ihtiyacını gidermesinin temelinde sosyal çevresi ile destekleyici ilişkiler içerisinde olmasıdır (Reis vd, 2000). Bireyler akılcı olan ve akılcı olmayan eğilimlerle dünyaya gelirler. Doğuştan varolan bu eğilimler sosyal çevre ile olan ilişkilerle beslenir (Ellis, 1973; Nelson-Jones, 1982). Bireyin sahip olduğu irrasyonel inançların bireyin ilişkili olma ihtiyacını karşılamasında engel oluşturduğu düşünölmektedir. Örneğın birey “toplum içinde herkes tarafından sevimliyim ve onaylanmalıyım” inancına sahipse bu düşüncenin ulaşılması mümkün olmadığından dolayı birey kendini tahrip eder ne kadar uğraşırsa uğraşsın ilişkili olma ihtiyacını tam olarak karşılayamayacağı düşünölmektedir.

2.4.4. İrrasyonel İnanışlar ve Depresyon İlişkisi

Rasyonel inanışlar, esnek, mantıklı, pragmatik ve gerçeğe dayalıdır. Aynı zamanda sağlıklı, olumlu duygulara yol açar ve yıkıcı olmama eğilimindedir. İrrasyonel İnançlar ise katı ve dogmatiktir. Bireyin sahip olduğu bu inançlar depresyon, kaygı, düşmanlık ve kendini bırakma gibi duygusal rahatsızlıklara neden olduğu düşünölmektedir (Cormier ve Hackney, 2008; Diguseppe, 1996; Dryden ve Neenan, 2004; Ellis, 1984). Bireyin sahip olduğu akılcı olmayan inançlar yaşamını zorlaştırmakta, hedefe ulaşmasına engel olmakta ruhsal rahatsızlıklara sebep olabilmektedir. Literatürde akılcı olmayan inançlarla depresyon arasındaki ilişki incelendiğinde de pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir (Deffenbacher ve Hogg, 1986; Nelson, 1977; Göller, 2010)

2.4.5. Özerklik İhtiyacı ve Depresyon İlişkisi

ÖBK bireyle temel psikolojik ihtiyaçlarının doyurulmasının bireylerin ruh sağlıkları ve iyi oluşu açısından gerekli olduğunu söyler (Ryan ve Deci 2000; Andersen 2000). Yapılan çalışmalar, ebeveynleri tarafından yeterince özgürlük verildiğini düşünen çocukların, kendilerini daha özerk hissettiklerini ortaya koymaktadır (Steinberg, 2007). Özerk hisseden çocuklar, ebeveynleri ile daha az sürtüşme yaşadıklarını, onları örnek almak istediklerini ve onlarla vakit geçirmekten hoşlandıklarını dile getirmişlerdir (Kandel ve Lesser, 1972). Buradan yola çıkarak özerklik ihtiyacı karşılanan bireyin ebeveynleriyle daha az problem yaşayacağı ve ruh sağlıklarının olumlu yönde etkileneceği söylenebilir. Bayraktar (2011)'in yaptığı araştırmada, güreş eğitim merkezlerindeki güreşçilerin sosyal çevrelerinin, anne-baba eğitim durumlarının ve aile gelir düzeylerinin temel psikolojik ihtiyaçlarını; sosyal çevre ile aile gelir durumlarının da depresyon düzeylerini etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

2.4.6. Yeterlilik İhtiyacı ve Depresyon İlişkisi

Yeterlik ihtiyacı karşılanmayan birey, beceri ve yeteneklerini kullanmada, yaptığı işe uyum sağlamada daha eksik ve yetersiz olacaklardır. Bu kişiler çevrenin taleplerini karşılamada ve yeni durumlara hazır olup uyum sağlamada yeterli olmayacaklardır (Deci ve Ryan, 2000). Çocuğun olumsuz yaşam olayları karşında başa çıkabilme konusunda kendisini yetersiz hissetmesi umutsuzluğa ve depresyona neden olabilmekte ve depresyon riskini arttırabilmektedir (Yerlikaya, 2006). Bireyin yeterlilik ihtiyacının karşılanması bireyin ruh sağlığına olumlu yönde katkı sağlayacaktır. Bireyin yeteneklerini kullanmada kendine güvenen yeterli bireyler hissetmesinde de katkı sağlayacaktır (Deci ve Ryan 2000).

2.4.7. İlişkili Olma İhtiyacı ve Depresyon İlişkisi

İlişkili olma bireyin çevre ile olan iletişimlerinde içten olmasını sağlayıp hem başkaları tarafından önemsendiğini hissetmesini hem de güven duygusu

yaşamasını sağlar (Deci ve Ryan 2000; Andersen, 2000). Bireyin sosyal çevresiyle etkileşimde olması, herhangi bir ruhsal problemle karşılaştığında sosyal çevresinin problemleri çözmede olumlu katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Literatürde annesi babası boşanmış çocukların depresyon düzeyleri ve okul başarıları arasındaki ilişki incelenmiştir. Karakuş (2003)'ün yaptığı araştırmada yanında kalmadığı ebeveynini yılda birkaç kez gören çocukların depresyon düzeyleri yüksek bulunmuştur.



3.BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Normal Dağılım Analizleri

Çalışmada yer alan değişkenler için yapılan kolmogorov smirnov testine göre değişkenlerden sadece TPİ ölçeğinden elde edilen verilerin normal dağıldığı bulgulanmıştır. Bu değişken dışında tüm diğer ölçeklerden toplanan verilerin normal dağılıma uygun olmadığı bulgulanmıştır. Bu durumda TPİ değişkeni için parametrik testler gerçekleştirilmiştir. Diğer değişkenlere ise parametrik olmayan testler analizde tercih edilmiştir.

3.2. Analiz Yöntemleri

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for social Sciences) 22.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmanın sürekli değişkenleri arasında korelasyon analizi, regresyon analizi, t test, F testi, normallik analizi uygulanmıştır.

3.3. Örneklem

Bu araştırmanın örneklemine kolaydan örnekleme yöntemi ile Aydın'ın Köşk ilçesinde yaşayan 9-14 yaş grubu çocuklar oluşturmaktadır. Araştırmanın bu bölümünde 192 katılımcıdan (107 kadın ve 85 erkek) toplanan verilerle çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırma anketlerini doldurmaları için ebeveynlerinden gerekli izinler alındıktan sonra kendilerine yönergeler okunmuş ve anket uygulaması süresince sormak istedikleri olursa sorabilecekleri yüksek sesle duyurulmuştur. Anketlerin cevaplandırılması ortalama 30 dakikada tamamlanmıştır. Soruların çoğunluğunun boş bırakıldığı anketlerde söz konusu anket değerlendirmeye alınmamıştır. Bu çalışmada uygulanan 205 anketin 192 tanesi değerlendirmeye alınmıştır. Anne ve/veya babası olmayan çocuklara isterlerse anketlerde ilgili yerleri boş bırakabilecekleri isterlerse de onların (anne

veya baba) yerine geçtiklerinin düşündükleri birisini düşünerek cevaplandırabilecekleri iletilmiştir.

3.4. Uygulama

Araştırma verileri, 9-14 yaş aralığındaki çocuklara, velilerinden izin alındıktan sonra gönüllülük esasına göre araştırmaya katılmak isteyen çocuklar üzerinden toplanmıştır. Ölçekler, katılımcı araştırmacı tarafından dağıtılmış ve toplanmıştır. Ölçekler dağıtılmadan önce araştırmacı kendisini tanıtır, araştırmanın amacı hakkında ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği, Akılcı Duygucu Öz Belirlenim Ölçeği, Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu'nun nasıl doldurulacağı konusunda bilgilendirmede bulunmuştur. Veri toplama araçlarının üzerine isim yazmalarının gerekli olmadığı vurgulanmış, verilen cevapların gizli tutulacağı ve başladıktan sonra bile vazgeçme haklarının olabileceği belirtilmiştir. Arkasından sırası ile Kişisel Bilgi Formu, Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği, Akılcı Duygucu Öz Belirlenim Ölçeği, Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği verilmiştir. Katılımcıların ölçekleri doldurması yaklaşık 30 dakika sürmüştür.

3.5. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada kullanılan ölçme araçları şunlardır: Çocuklara uygulanan Kişisel Bilgi Formu (EK:1), Bilgilendirilmiş Onam Formu ve Veli İzni (EK:2), Bilgilendirilmiş Onam Formu ve Çocuk İzni (EK:3), Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (EK:4), Akılcı Duygucu Öz Belirlenim Ölçeği (EK:5), Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği (EK:6) ile elde edilmiştir.

3.5.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların demografik bilgilerinin elde edilebilmesi için araştırmacı tarafından hazırlanmış Kişisel Bilgi Formu Kullanılmıştır. Formda çocukların cinsiyeti, yaşı, anne- baba eğitim durumuyla ilgili sorular yöneltilmiştir.

3.5.2 Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (TPI)

Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği alt ölçeklerden oluşan bu alt ölçeklerin farklı şekillerde kullanılmasına olanak sağlayan ölçekler grubudur (Deci ve Ryan, 2000). Bu araştırmada temel psikolojik ihtiyaçların üç alt ölçeği olan özerklik ihtiyacı, ilişkili olma ihtiyacı ve yeterlilik ihtiyacına ilişkin 3'er madde 5'li likert tipi dereceli ölçek kullanılmıştır. Türkçeye uyarlaması Kesici, Bozgeyikli, Sünbül (2003) tarafından yapılmıştır. Kesici ve arkadaşları (2003) tarafından yapılan araştırmada söz konusu ölçekte katılımcılara 9 maddelik kişilerarası alt boyutunda anneleriyle ilgili sorular bulunmaktadır. Katılımcılara temel psikolojik ihtiyaçların 9 maddelik kişiler arası alt boyutunda anneleri ile ilgili ifadeler sunulmuştur. Örneğin yeterlilik ihtiyacının karşılanması hakkında "Annemle birlikteyken yeterli bir kişi gibi hissedirim", ilişkili olma ihtiyacının karşılanmasını ölçmek için "Annemle birlikteyken ilişkimizde oldukça mesafe algıları.", şeklinde sorular sorulmuştur. Baba ile ilgili de aynı sorular sorulmuştur. Ölçekte olumsuz maddeler tersten puanlanıp pozitif çevrilmiştir. Ölçeğin toplam güvenilirlik katsayısı 0.76 olarak belirtilmiştir. Ölçeğin güvenilirliğini belirten iç tutarlılık katsayıları özerklik için 0.73, yeterlilik için 0.61 ve ilişkili olma için 0.73 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı da 0.84 (Cronbach Alfa) olarak belirlenmiştir.

3.2.3. ADÖB (Akılcı Duygucu Öz Belirlenim Ölçeği)

ADÖB ölçeği çocukluk çağındaki bireylerin ÖBK'daki özerklik, yeterlilik, ilişkili olma ihtiyaçlarına ilişkin akılcı olmayan inançlarını ölçer. RDDK'da belirtilen akılcı olmayan inanışların ÖBK'de belirtilen üç temel psikolojik ihtiyaç sınıflamasında çocuklarda 10-18 yaş arası ölçülebilmesine olanak tanıyan bir ölçüm aracıdır (Artıran, 2015).

Ölçek, oluşturulan senaryolarla bireylerin akılcı olmayan düşüncelerini belirlemek amacıyla oluşturulmuştur. Ölçeğin ilk 18 maddesi özerklikle ilgili akılcı olmayan inanışları, sonraki 18 madde ilişkili olmayla ilgili akılcı olmayan inanışları ve son 15 madde ise yeterlilikle ilgili akılcı olmayan inanışları

ölçmektedir. Her boyut için üçer senaryo vardır. Ölçek likert tipi derecelendirmeye uygun olarak 51 maddeden oluşmaktadır. (1) Hiç Katılmıyorum, (2) Çok az Katılıyorum, (3) Kısmen Katılıyorum, (4) Oldukça Katılıyorum, (5) Tamamen Katılıyorum şeklinde 1'den 5'e doğru puanlanmıştır (Likert, 1931). Senaryoların sonunda katılımcıya senaryoların hayalinde ne oranda canlandıkları 5'li Likert Ölçeği ile derecelendirilmiştir. (1)Hiç Canlanmadı, (2)Biraz Canlandı, (3)Orta Derecede Canlandı, (4)Oldukça iyi Canlandı, (5)Gerçek gibi canlandı; şeklinde canlandırması istenmiştir. Ölçekte bulunan bazı sorular şöyledir;

-Mutsuzluğumdan bahsettiğimde çevremdekiler beni mutlaka dinlemeli.

-Beni kimse dinlemezse bu çok kötü bir durum.

Ölçeğin geçerlilik güvenirlik analizi Artıran (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçekteki özerklik irrasyonel inanışları boyutunun güvenirlik düzeyi 0.89 olarak hesaplanmıştır. İlişkili olma irrasyonel inanışları boyutunun güvenirlik düzeyi 0.90 olarak hesaplanmıştır. Son olarak ölçeğin yeterlilik irrasyonel inanışları boyutunun güvenirlik düzeyi 0.85 olarak hesaplanmıştır (Artıran, 2015). Bu araştırmada ADÖB iç tutarlılık katsayısı .95 olarak belirlenmiştir.

3.2.4. Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği

Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği, kendini değerlendirme ölçekleri arasında çocukluk depresyonunda en sık kullanılan ve psikometrik özellikleri en fazla araştırılmış ölçektir. Kovacs tarafından, 1. Çocukluk depresyonu vardır, 2. Gözlenebilir ve ölçülebilir, 3.Özellikleri erişkinlerdekine benzer, görüşlerinden yola çıkılarak hazırlanmıştır. Beck Depresyon Ölçeği esas alınmış ölçekte, çocukluk depresyonuna özgü okul durumu ve arkadaş ilişkisi gibi soruları da sonradan ek olarak eklenmiştir (Kovacs, 1981; Kovacs, 1985).

Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği, 6-17 yaş aralığındaki çocuklara uygulanabilmektedir. Ölçek çocuk tarafından okunarak ya da çocuğa okunarak

doldurulur. Toplamda 27 madde olan ölçekte her madde için üç farklı seçenek bulunmaktadır. Çocuktan son iki hafta için kendisine en uygun olan cümleyi seçmesi istenir. Örneğin; 0. Kendimi yalnız hissetmem. 1. Çoğu zaman kendimi yalnız hissederim. 2. Her zaman kendimi yalnız hissederim. Her madde belirtinin şiddetine göre 0, 1 ya da 2 puan alır. Ölçekte maksimum puan 54'tür. Alınan puan ne kadar yüksek olursa depresyon o kadar ağır anlamına gelir. Kesim puanı 19 olarak önerilmektedir (Kovacs, 1981; Kovacs, 1985). Ülkemizde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Öy, (1991) tarafından yapılmış ve patoloji kesim noktası 19 puan olarak saptanmıştır



4. BÖLÜM

BULGULAR VE YORUMLAR

4.1. Demografik Bulgular

Tablo 4.1. Örneklemin Cinsiyetle İlgili Demografik Özellikleri

Cinsiyet	N	%
Kız	107	55,7
Erkek	85	44,3

Tablo 4.1'e göre; çocukların cinsiyet değişkenine göre 107'ü (%55,7) kız, 85'i (%44,3) erkek olarak dağılmaktadır.

Tablo 4.2. Örneklemin Yaşla İlgili Demografik Özellikleri

Yaş	N	%
9	40	20,8
10	36	18,8
11	11	5,7
12	44	22,9
13	33	17,2
14	28	14,6

Çocuklar, yaş değişkenine göre 40'ı (%20,8) 9 yaş, 36'sı (%18,8) 10 yaş, 11'i (%5,7) 11 yaş, 44'ü (%22,9) 12 yaş, 33'ü (%17,2) 13 yaş, 28'i (14,6) 14 yaş olarak dağılmaktadır.

4.1.1 Cinsiyete göre verilerin dağılımı

Tablo 4.3. Cinsiyetine Göre Çocuklarda Depresyon, ADÖB ve Anne Baba Toplam Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Farklılaşması

	Cinsiyet	N	Ort.	SS	Mann Whitney U test	p
TPI	Kadın	107	75,05	11,77	-0,33	0,74
	Erkek	85	74,91	10,65		
ADÖB	Kadın	107	172,44	55,98	-1,26	0,21
	Erkek	85	159,90	42,57		
ÇDÖ	Kadın	107	11,86	7,67	0,04	0,97
	Erkek	85	11,99	7,88		

0,01** 0,05* anlam düzeyinde istatistiksel olarak anlamlıdır.

Araştırmaya katılan çocuklarda cinsiyetlerine göre çocuklarda depresyon, ADÖB ve Anne baba toplam temel psikolojik ihtiyaçların farklılaşıp farklılaşmadığını anlamak için yapılan test sonucuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Çocukların cinsiyetlerine göre çocuklarda depresyon, ADÖB ve Anne baba toplam temel psikolojik ihtiyaçları benzerdir.

4.2. Tanımlayıcı İstatistikler

Analizlerde yer alacak değişkenlerin tanımlayıcı istatistik bilgilerinden minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma bilgileri Tablo 4.4.'de yer almaktadır.

Tablo 4.4. Değişkenlerin Tanımlayıcı İstatistikleri

	N	Min.	Max.	$\bar{x}$	δ
TPİ	192	44	90	74,98	11,26
ADÖB	192	78	370	166,93	50,78
ÇD	192	0	34	11,92	7,74
AÖ	192	4	15	11,98	2,71
AY	192	4	15	12,91	2,42
Aİ	192	6	15	13,38	2,10
BÖ	192	4	15	11,43	2,98
BY	192	6	15	12,83	2,27
Bİ	192	5	15	12,45	2,56
Öİİ 1	192	6	30	11,17	5,60
Öİİ 2	192	6	30	11,61	5,90
Öİİ 3	192	6	30	12,54	5,89
Yİİ 1	192	5	25	10,71	5,36
Yİİ 2	192	5	25	11,01	5,03
Yİİ 3	192	5	25	13,28	5,14
İİİ 1	192	6	31	11,98	5,90
İİİ 2	192	6	30	13,34	6,56
İİİ 3	192	6	30	11,68	6,02

0,01** 0,05* anlam düzeyinde istatistiksel olarak anlamlıdır.

NOT: (TPİ= Temel Psikolojik İhtiyaçlar, ADÖB) Akılcı Duygucu Öz Belirlenim Kuramı, ÇD= Çocuklarda Depresyon, AÖ= Anne Özerklik, AY=Anne Yeterlilik, Aİ= Anne İlişkili Olma, BÖ= Baba Özerklik, BY= Baba Yeterlilik, Bİ= Baba İlişkili Olma, İİİ= İlişkili olma irrasyonel inancı)

Tablo 4.5.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AÖ	1,000									
AY	0,541*	1,000								
Aİ	0,527*	0,594*	1,000							
BÖ	0,649*	0,410*	0,340*	1,000						
BY	0,461*	0,658*	0,403*	0,504*	1,000					
Bİ	0,343*	0,495*	0,468*	0,502*	0,499*	1,000				
İİİ	-0,111	-0,173*	-0,128	-0,135	-0,047	-0,103	1,000			
Öİİ	-0,156*	-0,348*	-0,225*	-0,194*	-0,208*	-0,359*	0,503*	1,000		
Yİİ	-0,074	-0,163*	-0,099	-0,090	-0,045	-0,105	0,707*	0,439*	1,000	
ÇDO	-0,250*	-0,315*	-0,428*	-0,203*	-0,225*	-0,264*	0,192*	0,121	0,204*	1,000

0,01** 0,05* anlam düzeyinde istatistiksel olarak anlamlıdır.

NOT: AÖ= Anne özerklik, AY= Anne Yeterlilik, Aİ= Anne İlişkili Olma, BÖ= Baba Özerklik, BY= Baba Yeterlilik, Bİ= Baba İlişkili Olma, Öİİ, Özerklik İrrasyonel İnanışı, Yİİ= Yeterlilik İrrasyonel İnanışı, İİİ=İlişkili Olma İrrasyonel İnanışı, ÇDO= Çocuklar İçin Depresyon

Tablo 4.5 incelendiğinde; Anne özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma ile Baba özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma arasında yapılan spearman korelasyon analizine göre;

Anne özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma ile Baba özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma arasında yapılan spearman korelasyon analizine göre; Temel Psikolojik İhtiyaçlardan Baba Özerklik Desteği ile anne özerklik desteği arasında orta, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r=0.649$; $p=0,000<0.05$). Baba Özerklik Desteği ile Anne Yeterlilik Desteği arasında zayıf, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r=0.41$; $p=0,000<0.05$). Baba Özerklik Desteği ile Anne İlişkili Olma arasında zayıf, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r=0.34$; $p=0,000<0.05$).

Temel Psikolojik İhtiyaçlardan Baba Yeterlilik Desteği ile Anne Özerklik Desteği arasında orta, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r=0.461$; $p=0,000<0.05$). Baba Yeterlilik Desteği ile Anne Yeterlilik Desteği arasında kuvvetli, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r=0.658$; $p=0,000<0.05$). Baba Yeterlilik Desteği ile Anne İlişkili Olma Desteği arasında orta, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r=0.403$; $p=0,000<0.05$).

Temel Psikolojik İhtiyaçlardan Baba İlişkili Olma Desteği ile Anne Özerklik Desteği arasında zayıf, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r=0.343$; $p=0,000<0.05$). Baba İlişkili Olma Desteği ile Anne Yeterlilik Desteği arasında orta, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r=0.495$; $p=0,000<0.05$). Baba İlişkili Olma Desteği ile Anne İlişkili Olma Desteği arasında orta, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r=0.468$; $p=0,000<0.05$).

4.2.1.Çocuklarda Depresyon ile Anne Baba Temel Psikolojik İhtiyaçları Arasındaki İlişki

Çocuklarda depresyon ile anne baba temel psikolojik ihtiyaçları ilişkisi incelendiğinde; Anne özerklik, Anne yeterlilik, Anne İlişkili Olma, Baba

Özerklik, Baba Yeterlilik, Baba ilişkili olma ile Çocuklarda Depresyon arasında yapılan spearman korelasyon analizine göre;

Anne Özerklik Desteği ve çocuklarda depresyon arasında zayıf, negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. ($r = -0,25$; $p=0,000<0,05$). Anne Yeterlilik Desteği ile çocuklarda depresyon arasında zayıf, pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = 0,315$; $p=0,000<0,05$). Anne ilişkili Olma Desteği ile çocuklarda depresyon arasında orta, negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=-0,428$; $p=0,000<0,05$).

Baba Özerklik Desteği ve çocuklarda depresyon arasında zayıf, negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. ($r = -0,203$; $p=0,000<0,05$). Baba Yeterlilik Desteği ile çocuklarda depresyon arasında zayıf, pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=-0,225$; $p=0,000<0,05$). Baba İlişkili Olma Desteği ile çocuklarda depresyon arasında zayıf, negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=-0,264$; $p=0,000<0,05$).

Temel Psikolojik İhtiyaçlar, ADÖB ve Çocuklarda Depresyon arasında yapılan spearman korelasyon analizine göre; Anne baba toplam temel psikolojik ihtiyaçları ile çocuklarda depresyon arasında zayıf, negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r= -0,34$; $p=0,000<0,05$). ADÖB ile çocuklarda depresyon arasında zayıf, pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0,214$; $p=0,000<0,05$).

ADÖB alt boyutları ile ÇDÖ ve TPI alt ölçekleri arasındaki ilişki incelendiğinde; Anne Özerklik Desteği ve Özerklik İrrasyonel İnancı arasında zayıf, negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r=-0,15$; $p=0,000<0,05$). Anne Özerklik Desteği ile diğer ADÖB alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki yoktur. İlişkili Olma İrrasyonel İnancı ile Anne Yeterlilik Desteği arasında zayıf, negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r=-0,17$; $p=0,000<0,05$). Özerklik İrrasyonel İnancı ile Anne Yeterlilik Desteği arasında zayıf, negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r=-0,34$; $p=0,000<0,05$). Anne İlişkili Olma Desteği ile Özerklik İrrasyonel İnancı arasında zayıf, negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r=-0,22$; $p=0,000<0,05$).

Baba Özerklik Desteği ve Özerklik İrrasyonel İnanışı arasında zayıf, negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r=-0.19$; $p=0,000<0.05$). Baba Yeterlilik Desteği ile Özerklik İrrasyonel İnanışı arasında zayıf, negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r=-0.20$; $p=0,000<0.05$). Baba İlişkili Olma Desteği ile Özerklik İrrasyonel İnanışı arasında zayıf, negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r=-0.35$; $p=0,000<0.05$). ÇDÖ ile İlişkili Olma İrrasyonel İnanışı arasında zayıf, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r= 0.19$; $p=0,000<0.05$). ÇDÖ ile Yeterlilik İrrasyonel İnanışı arasında zayıf, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r= 0.20$; $p=0,000<0.05$).

4.3. Regresyon Analizleri

Bu bölümde regresyon analizi uygulanarak çocuklarda depresyon ile anne baba temel psikolojik ihtiyaçları ile Adöb arasında ilişki olup olmadığı incelenmiştir.

4.3.1 Çocuklarda Depresyon ile Anne Baba Temel Psikolojik İhtiyaçları ve Akılcı Duygucu Öz Belirlenim Ölçeği arasındaki Regresyon Analizi

Tablo 4.6. Çocuklarda Depresyon ile Anne Baba Temel Psikolojik İhtiyaçları ve ADÖB ilişkisi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişkenler	B	t	p	F	p	R ²
Çocuklar Depresyon	Sabit Terim	31,08	6,82	0,001*	5,56	0,00*	0,22
	Anne Özerklik	0,00	0,01	0,99			
	Anne Yeterlilik	- 0,13	- 1,33	0,19			
	Anne İlişkili Olma	- 0,30	- 3,29	0,001*			
	Baba Özerklik	- 0,02	- 0,21	0,83			
	Baba Yeterlilik	- 0,02	- 0,21	0,83			
	Baba İlişkili	0,01	0,07	0,94			
	İlişkili Olma İİ	0,10	1,01	0,31			
	Özerklik İİ	- 0,13	- 1,47	0,14			
	Yeterlilik İİ	0,15	1,60	0,11			

0,01** *0,05 anlam düzeyinde istatistiksel olarak anlamlıdır.

Çocuklarda depresyon ilişkisinin anne baba temel psikolojik ihtiyaçlar ve akılcı duygucu öz belirlenimin alt boyutlarının arasındaki ilişkinin regresyon analizi sonuçlarına göre çocuklarda depresyon üzerinde Anne İlişkili Olma

anlamly çıkmıştır. Anne İlişkili Olma değişkeni çocuklarda depresyon leği üzerinde negatif etkisi (-0,30) bulunmuştur. Model için yapılan F testi sonucuna göre model genel olarak anlamlıdır ve modelin R2 değeri %22 çıkmıştır. Bu durumda, çocuklarda depresyon leğini Anne İlişkili Olma değişkeni %22 oranında açıklamaktadır.



5.BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Temel Psikolojik İhtiyaçların irrasyonel inanışlarının, çocuklarda depresyon ve anne baba desteği ile ilişkisi bu bölümde değerlendirilerek tartışılmıştır. Yapılan çalışma sonucunda puanlamalar istatistiksel olarak anlamlı çıkmıştır.

Araştırmada ilk olarak Araştırmaya katılan çocukların cinsiyetlerine göre çocuklarda depresyon, ADÖB ve Anne baba toplam temel psikolojik ihtiyaçlar arasında farklılaşma olup olmadığını incelenmiştir. Çocukların cinsiyetlerine göre çocuklarda depresyon, ADÖB ve Anne baba toplam temel psikolojik ihtiyaçların benzer olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Uzun (2013)'ün yaptığı araştırmada öğrencilerin depresyon ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde anlamlı fark bulunmamıştır. Literatür incelendiğinde bu araştırmanın bulgularıyla örtüşmemektedir. Az da olsa bazı çalışmalar kızların daha yüksek seviyede depresyonla karşılaştığını göstermektedir. Temel Psikolojik İhtiyaçlarda da cinsiyetle ilgili farklılıklar olduğu bulgulanmıştır. Öy (1995)'in yaptığı araştırmada kızların depresyon seviyesi daha yüksek çıkmıştır. Diğer araştırmalarda da kızların daha yüksek depresyon seviyesine sahip olduğu görülmektedir.

Hofstede (1991)'in yaptığı araştırmada Türkiye'yi toplulukçu bir kültür olarak değerlendirmiş, toplulukçu kültürleri de aile ve akraba bağlarına bağımlı olarak sınıflandırır. ÖBK'ya göre temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması aile özellikle anne-baba desteği bireyin sağlıklı gelişim göstermesi değer ve inançları içselleştirmesi açısından önemi büyüktür (Deci ve ark., 1994). Bu açıdan bakıldığında temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması ile Türk kültürü uyum sağlamaktadır. ÖBK'ya göre yukarıda çıkan ilişkiler sonucunda üç temel ihtiyacın birbirleriyle ilişkili olduğu ve bir ihtiyacın doyumunu, diğer ihtiyaçların doyumuna bağlı olduğu görülmektedir. Temel psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği'nin alt maddeleri ile olan ilişkisi yüksek seviyededir. Temel Psikolojik İhtiyaçlardan Baba Özerklik Desteği ile Anne Özerklik Desteği arasında orta, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Baba Özerklik Desteği ile Anne Yeterlilik Desteği arasında zayıf, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır.

Baba Özerklik Desteği ile Anne İlişkili Olma arasında zayıf, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Temel Psikolojik İhtiyaçlardan Baba Yeterlilik Desteği ile Anne Özerklik Desteği arasında orta, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Baba Yeterlilik Desteği ile Anne Yeterlilik Desteği arasında kuvvetli, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Baba Yeterlilik Desteği ile Anne İlişkili Olma arasında orta, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Temel Psikolojik İhtiyaçlardan Baba İlişkili Olma desteği ile Anne Özerklik Desteği arasında zayıf, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Baba İlişkili Olma Desteği ile Anne Yeterlilik Desteği arasında orta, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Baba İlişkili Olma Desteği ile Anne İlişkili Olma Desteği arasında orta, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Yapılan bu çalışmada da üç temel psikolojik İhtiyacın birbiri ile ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Batı araştırmalarında da görülmektedir ki, ilişki ihtiyacı karşılanan bireyler, özerklik ihtiyacına da sahiptir (Sheldon ve Bettencourt, 2002).

Anne Özerklik ve çocuklarda depresyon arasında zayıf, negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Anne yeterlilik ile çocuklarda depresyon arasında zayıf, pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Anne ilişkili olma ile çocuklarda depresyon arasında orta, negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Buradan yola çıkarak çocukların annelerinden algıladıkları ilişkili olma ihtiyacının depresyondaki rolünün daha yüksek olduğunu çıkartabiliriz.

Baba Özerklik ve çocuklarda depresyon arasında zayıf, negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Baba Yeterlilik ile çocuklarda depresyon arasında zayıf, pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Baba İlişkili ile çocuklarda depresyon arasında zayıf, negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Buradan da aynı şekilde yola çıkarak çocukların babasından algıladıkları ilişkili olma ihtiyacının depresyondaki rolünün daha yüksek olduğunu çıkarabiliriz. Reis, Sheldon, Gable ve Ryan (2000)'ın yaptığı araştırmada bireylerin günlük temel psikolojik ihtiyaçları karşılandığı düzeyde olumlu duygularını arttığı ve psikosomatik sıkıntıları ile olumsuz duygularında azalma olduğu bulgulanmıştır.

Öz Belirlenim Kuramı temel psikolojik ihtiyaçlarının doyurulmasının bireylerin ruh sağlıkları ve iyi oluşları için gerekli olduğunu söyler (Ryan ve Deci 2000; Andersen 2000). ÖBK'ya göre, destekleyici sosyal çevre, insanların sağlıklı psikolojik gelişimini sağlayan temel psikolojik ihtiyaçlarının doyum düzeylerini ve içsel motivasyonlarını artırırken kontrol edici ve baskıcı çevre ise psikolojik gelişimi her açıdan engeller. Kuram, içsel olmayan motivasyonun özerkliğin gelişimini engellemede önemli düzeyde etken olduğunu vurgulamaktadır (Ryan ve Deci, 2000b; Ryan, 1995). Anne baba desteğiyle ilgili Kocayörük (2012)'nin yaptığı araştırmada anne ve babadan algılanan desteğin, ergenin özerk benlik yönetiminde, duyuşsal iyi oluşuşuna katkıda bulunduğunu bulgulamıştır. Bayraktar (2011)'in yaptığı araştırmada, güreş eğitim merkezlerindeki güreşçilerin sosyal çevrelerinin, anne-baba eğitim durumlarının ve aile gelir düzeylerinin temel psikolojik ihtiyaçlarını; sosyal çevre ile aile gelir durumlarının da depresyon düzeylerini etkilediği saptanmıştır. Ryan, Patrick, Deci ve Williams, (2008) yaptığı araştırmada temel psikolojik ihtiyaçlar doyurulduğunda bireyin somatizasyon, anksiyete, depresif belirtiler gibi problemlerin azaldığı söylenebilir. Bu araştırmada da Anne baba toplam temel psikolojik ihtiyaçları ile çocuklarda depresyon arasında zayıf, negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Anne baba toplam temel psikolojik ihtiyaçların yordamasının sebebi depresyonun negatif etkilerinin olması olarak gösterilebilir.

Anne Özerklik ve Özerklik İrrasyonel İnanışı arasında zayıf, negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Anne özerklik ile diğer ADÖB alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki yoktur. İlişkili Olma İrrasyonel İnanışı ile Anne Yeterlilik desteği arasında zayıf, negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Özerklik İrrasyonel İnanışı ile Anne Yeterlilik desteği arasında zayıf, negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Anne İlişkili Olma ile Özerklik İrrasyonel İnanışı arasında zayıf, negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Baba Özerklik ve Özerklik İrrasyonel İnanışı arasında zayıf, negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Baba Yeterlilik ile Özerklik İrrasyonel İnanışı arasında zayıf, negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Baba İlişkili Olma ile Özerklik İrrasyonel İnanışı arasında zayıf, negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. ÇDÖ ile İlişkili Olma İrrasyonel İnanışı arasında zayıf, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. ÇDÖ ile Yeterlilik İrrasyonel İnanışı arasında zayıf, pozitif

yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Depresyon ve İrrasyonel inanışlar arası ilişkilerin zayıf çıkmasının sebebi olarak araştırmaya katılan 9 ve 10 yaşında bulunan çocuk sayısının fazla olması ve ADÖB'ün ergenlere uygulanan bir ölçek olması gösterilebilir.

Artıran (2015)'in yaptığı araştırmada anneden algılanan psikolojik temel ihtiyaçlar ve babadan algılanan psikolojik temel ihtiyaçlar ölçeği ile ilişkisinde sınırlı sayıda anlamlı ilişki çıkmıştır. Bunlardan en yüksek ilişki babadan algılanan özerklik ihtiyacının, özerlik ihtiyacı akılcı olmayan inanışları ile orta derecede korelasyonlar gösterdiği, yeterlilik ve ilişkili olma ihtiyacı akılcı olmayan inanışları ile düşük ve anlamlı korelasyon çıktığı bulgulanmıştır.

Gül (2017)'nin yaptığı araştırmada Depresyon ve özerklik irrasyonel inançları arasında zayıf, pozitif yönde anlamlı depresyon ve ilişkili olma irrasyonel inançları arasında zayıf, pozitif yönde anlamlı Depresyon ve yeterlilik irrasyonel inançları arasında zayıf, pozitif yönde anlamlı sonucuna ulaştırmıştır. Bu araştırmada da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Çocuklarda depresyon üzerinde Anne İlişkili Olma Desteği ve ADÖB değişkenleri anlamlı çıkmıştır. Diğerleri ile anlamlı ilişkiler çıkmaması diğer araştırmalarda konu olabileceği düşünülmektedir. Anne ilişkili olma değişkeni çocuklarda depresyon ölçeği üzerinde negatif etkisi bulunurken, ADÖB pozitif etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sonuç olarak temel psikolojik ihtiyaçların irrasyonel inanışları, depresyon ve anne baba desteği üzerindeki ilişkisi tartışılmıştır. Veriler anlamlı çıkmıştır. Elde edilen bulguların literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Elde edilen bu sonuçlar doğrultusunda gelecekte yapılacak olan çalışmalara yönelik öneriler şu şekildedir;

1. Bu araştırma Aydın'ın ili Köşk ilçesi ile sınırlandırılmış olup, 9-14 yaş çocuklarla kolaydan örneklem yoluyla veriler toplanmıştır. Daha sonraki araştırmalarda daha geniş örneklem ele alınarak değerlendirilmesi sağlanabilir.
2. Ülkemizde ÖBK ile ilgili araştırmalar artsa da irrasyonel inanışlarla birlikte kullanılan çalışmaların sayısı azdır. Bu çalışmanın İrrasyonel inanış ve ÖBK'yi kapsayan daha sonraki yapılacak araştırmalara ışık olabileceği düşünülmektedir.

3. Anne baba tarafından temel psikolojik ihtiyaçları karşılanan çocukların depresyon oranları dūřuktur, aynı zamanda temel psikolojik ihtiyaçların irrasyonel inanışlarına yönelik depresyon oranları da dūřuktur. Eęer anne babalar bu ihtiyaçların nasıl karşılanacağına yönelik belediyeler, okulların rehberlik servisleri eğitimler düzenlerse toplum ruh sağlığına katkıda bulunulacağı dūřnlmektedir.
4. 9-14 yaş çocukların psikolojik danışmanlık hizmetlerinde kullanılabilecek anne babaları temel psikolojik ihtiyaç ve irrasyonel inanışlar konusunda bilgilendirici kitaplar yazılabilir.



KAYNAKÇA

- American psychiatric Association (APA) (1994). Diognostic and statistical manual of mental disorders, Fourth Edition. Washington, DC: Arthor.
- Andersen, S. M. (2000). Fundamental human needs: Making social cognition relevant. *Psychological Inquiry*, 11 (4), 269-276.
- Artıran, M. (2015). Akılcı Duygucu Davranışçı Kuram Ve Öz-Belirlenim Kuramı Çerçevesinde Yeni Bir Ölçek: Akılcı-Duygucu Öz-Belirlenim (ADÖB) Ölçeğinin Geliştirilmesi. Doktora Tezi. İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi SBE.
- Artıran, M. & Şimşek, Ö. F. (2017). REBT in the Context of Basic Psychological Needs: A New Scale Based in Rational Emotive Behavior Therapy and Self-Determination Theory. *Journal of Rational Emotive & Cognitive Behavior Therapy*. In Press.
- Baard, P. P., Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2004). Intrinsic need satisfaction: A motivational basis of performance and well-being in two work settings *Journal of Applied Social Psychology*, 34, 2045-2068.
- Bandura, A., and Schunk, D. H. (1981). Cultivating competence, self-efficacy, and intrinsic interest through proximal self-motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41(3), 586-598.
- Bandura, A. (1996). Multifacated impact of self-efficacy beliefs on academic functioning. *Child Development*, 67, 1206-1222.
- Baumeister, R., Leary, M.R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.

Bayraktar, G. (2011). Güreş Eğitim Merkezlerindeki Güreşçilerin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının ve Depresyon Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, IX (1),15-23.

Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy of depression: A treatment manual*. NewYork: Guilford Press.

Black, A. E., & Deci, E. L. (2000). The effects of instructors' autonomy support and students' autonomous motivation on learning organic chemistry: A self-determination theory perspective. *Science Education*, 84 (6), 740-756.

Bulut, I. (1993). Ruh Hastalığının Aile İşlevlerine Etkisi, Ankara: Başbakanlık Kadın ve Sosyal Hizmetler Müsteşarlığı Yayınları.

Burger, J. M. (2006). Kişilik, çev. İnan Deniz Erguvan Sarıoğlu, İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Ciani, K. D., Middleton, M. J., Summers, J. J. ve Sheldon, K. M. (2010). Buffering against performance classroom goal structures. The importance of autonomy support and classroom community. *Contemporary Educational Psychology*, 35, 88-99.

Cihangir-Çankaya, Z., (2005), Öz-Belirleme Modeli: Özerklik Desteği, İhtiyaç Doyumu ve İyi Olma. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.

Coggin, S. K. ve Woods, P. J. (1985). Irrationality profiles for anger and anxiety. *Journal Of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 3(2).

Corey, G. (2005). Psikolojik danışma psikoterapi kuram ve uygulamaları.. (çev. T. Ergene).Ankara: Mentis Yayıncılık. 297-305.

- Corey, G., & Ergene, T. (2008). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuram ve uygulamaları*. Mentis yayıncılık.
- Cormier, S. ve Hackney, H. (2008). Psikolojik danışma ilke ve teknikleri: psikolojik yardım süreci el kitabı. (Çev. T. Ergene ve S. Aydemir Sevim). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Crawford, T. ve Ellis, A. (1989). A dictionary of rational-emotive feelings and behaviors. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 7(1), 3-28.
- Davison, G. C., Neale, J. M., & Dağ, İ. (2004). *Anormal psikolojisi:(Abnormal psychology)*. Türk Psikologlar Derneği yayınları (215-250).
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985a). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Co.
- Deci E.L., ve Ryan, R. M. (1985b). The general causality orientations scale: self determination in personality. *Journal Of Research On Personality*, 19, 109- 134.
- Deci, E. L., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Ryan, R. M. (1991). Motivation and education: The self-determination perspective. *Educational psychologist*, 26(3-4), 325-346.
- Deci, E. L., Eghrari, H., Patrick, B. C. ve Leone, D. R. (1994). Facilitating internalization: The self-determination theory perspective. *Journal of Personality*, 62, 119-142.
- Deci, E. L., Ryan, R. M. ve Williams, G. C. (1996). Need satisfaction and the selfregulationof learning. *Learning and Individual Differences*, 8, 165-183.

- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-338.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (Eds.). (2002). *Handbook of self-determination research*. University Rochester Press.
- Deci, E. L., and Vansteenkiste, M. (2004). Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology. *Ricerche di Psicologia*, 1(27), 17-40.
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: a macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, 49(3), 182–185.
- Deffenbacher, J. L ve Hogg, J. A. (1986). Irrational beliefs, depression, and anger among college students. *Journal of College Student Personnel*, 27(4), 349-353.
- Digiuseppe, R. (1996). The nature of irrational and rational beliefs: progress in rational emotive behavior theory. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy* 14(1), 5-28.
- Digiuseppe, R. (1999). Rational emotive behavior therapy. H.T. Prout & D.T. Brown (Ed.), *Counseling and psychotherapy with children and adolescents* (ss. 252-301), (4th. Ed.). New York: John Wiley & Sons.
- DiGuiseppe, R. Doyle, A.K., Dryden, W. & Backx, W. (2014). *Uygulamacının Kitabı Rasyonel Duygucu Davranışçı Terapi*. Türkçe Editörü: Dr. Murat Artıran. Nobel Yayınları. İstanbul
- Dobson, K. S. (Ed.). (2010). *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies*. New York: The Guilford Press .

- Dökmen, Ü. (2004). *İletişim Çatışmaları ve Empati*. 18. Baskı, İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Dryden, W. & Mytton, J. (1999). *Four Approaches to Counselling and Psychotherapy*. London: Routledge.
- Dryden, W. & Ellis, A. (2001). *Rational emotive behavior therapy: handbook of cognitive behavioral therapies*. Keith S. Dobson (Ed.) New York/London: Guildford Press, 225–349.
- Dryden, W. & Neenan, M. (2004). *Rational emotive behavioural counselling in action*. London: Sage Publication Inc.
- Duyan, V. (2003). Sosyal Hizmetin İşlev ve Roller, Toplum ve Sosyal Hizmetler Dergisi. 14/2.
- Durmaz, M. (2012). Ortaöğretim öğrencilerinin (10. Sınıf) temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmışlık düzeyleri, motivasyon ve matematik kaygısı arasındaki ilişkilerin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Ekşi, A. (1999). *Ben hasta değilim: Çocuk sağlığı ve hastalıklarının psikososyal yönü*. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Ellis, A. (1973). *Humanistic Psychotherapy: The Rational Emotive Approach*. New York: Julian Press.
- Ellis, A. (1984). The Essence of RET 1984. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 2(1), 19-25.
- Ellis, A. (1993). Reflections on Rational-Emotive Therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61 (2), 199-201.

- Ellis, A. (1995). *Cognitive and constructive psychotherapies: theory, research and practice*. (Ed. Michael J. Mahoney). ABD: Springer Publishing Company. 3-33.
- Ellis A. ve Dryden W. (1997). *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy*. New York: Springer Publishing Company.
- Ellis, A. ve Harper, R. A. (2005). *Akılcı Yaşam Kılavuzu*. (Çev. Akbas, S. K.), Ankara: HYB Yayıncılık.
- Erdoğan, M. Y. (2006). Ana-baba tutumları ile öğretmen davranışlarının çocuklarda öğrenilmiş çaresizlik düzeyi ile ilişkileri. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 13(3), 98–105.
- Erdoğan, M. (2012). Sokakta Çalışan Çocukların Depresif Belirti Düzeylerinin Taranması. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 28, 78-86.
- Ertkin, E., Dönmez, G. ve Özel, S. (2006). *Matematik Kaygısı Ölçeği'nin Psikometrik Özellikleri*. *Eğitim ve Bilim*, 31(140), 26-33.
- Gelir, E. (2009). Ana baba tutumları, aile sosyal atomu ve cinsiyete göre ilköğretim altıncı sınıf öğrencilerinin öğrenilmiş çaresizlik ve akademik başarılarının incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Göktürk, Ü. (hızl.). (2000). *Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi*. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Göller, L (2010). Ergenlerin Akılcı olmayan İnançları İle Depresyon-Umutsuzluk Düzeyleri Ve Algıladıkları Akademik Başarı Arasındaki İlişkiler Yüksek Lisans Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi.

Grolnick, W. S., Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1991). Internalization within the family: The self-determination theory perspective. In J. E. Grusec ve L. Kuczynski (Eds.), *Parenting and children's internalization of values: A handbook of contemporary theory* (pp. 135-161). New York: Wiley.

Grolnick, W. S., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1997). Internalization within the family: The selfdetermination theory perspective. In J. E. Grusec & L. Kuczynski (Eds.), *Parenting and children's internalization of values: A handbook of contemporary theory* (pp. 135-161). New York: Wiley.

Guardia, J & Patrick, H. (2008). Self- Determination Theory as a Fundamental Theory of Close Relationships. *Canadian Psychology*. 3, 201-209.

Gül, A. (2017). Ergenlerin Depresyon Ve Anksiyete Belirtilerinin Temel Psikolojik İhtiyaçlarına Dair İrrasyonel İnanışları Bağlamında İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Hava, H. T. ve Erturgut, R. (2009). *Girişimci ruhunun geliştirilmesi ve öğrenilmiş çaresizlik olgusu*. Anadolu Uluslararası İktisat Kongresi'nde sunulan bildiri (17-19 Haziran, Eskişehir).

Hofstede, G. (1991), *Cultures and Organizations*, London: McGraw-Hill Company.

Ingledeu, D., Markland, D., Sheppard, K. (2004). Personality and self-determination of exercise behaviour. *Personality And Individual Differences*, 36, 1921-1932.

James, R. K., & Gilliland, B. E. (2003). *Theories and strategies in counseling and psychotherapy*. Allyn & Bacon.

Kağıtçıbaşı, Ç. (1996). *Family and human development across cultures*.mahwah, Nj: Lawrence Earlbaum

Kağıtçıbaşı, Ç. (1998). Kültürel Psikoloji- Kültür Bağlamında İnsan ve Aile, İstanbul: YKY.

Kağıtçıbaşı, Ç. (2000). Kültürel psikoloji ve kültür bağlamında insan ve aile. İstanbul: Evrim Yayınevi.2. Baskı.

Kandel, D. B. & Lesser, G. S. (1972). Marital Decision-Making İn American and Danish Urban Families: A Research Note. *Journal of Marriage and The Family*. 34.1, 134-138

Kaplan, H., & Sadock, B (1988). *Synopsis of psychiatry*. USA: William&Wilkins.

Karakuş, S. (2003) Anne Babası Boşanmış Ve Boşanmamış Çocukların Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi Ve Okul Başarılarına Yansıması, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Kasser, V. M. & Ryan, R. M. (1999). The relation of psychological needs for autonomy and relatedness to health, vitality, well-being and mortality in a nursing home. *Journal of Applied Social Psychology*, 29, 935-954.

Kesici, Ş., Üre Ö., Bozgeyikli, H. ve Sünbül, A., M. (2003). Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Geçerlik Ve Güvenirliği. VII. Ulusal PDR Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı, Malatya.

Kesici, Ş. (2008). Yeni psikolojik ihtiyaç değerlendirme ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması doğrulayıcı faktör analizi sonuçları. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 20, 493-500.

- Kocayörük, E. (2012). Öz-belirleme kuramı açısından ergenlerin anne baba algısı ile duyuşsal iyi oluşları Arasındaki İlişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 24-37.
- Kovacs M, (1981). Rating scale to assess depression in school aged children. *Açta Paedopsyhiatr* 1981; 46: 305- 315.
- Kovacs M, (1985). The Children's Depsession Inventory (CDI). *Psychopharmacol Bulletin* 1985; 21: 995-998. Kaplan, H., & Sadock, B (1988). *Synopsis of psychiatry*. USA: William&Wilkins
- Likert, R. (1931). A technique for the measurement of attitudes. *Archives of Psychology*. New York: Columbia University Press.
- Miller, J. A. (2002). Çocuklarda depresyon. İstanbul: Özgür Yayınevi.
- Murdock, N. L. (2013). Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları. (F. Akkoyun, Çev.) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Nelson, R. E. (1977). Irrational Beliefs In Depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 45(6) 1190-1191.
- Nelson-Jones, R. (1982). *Danışma psikolojisi kuramları*. (Çev. Ed: Füsün Akkoyun). Ankara: Nobel Yayıncılık
- Nottelmann, E. D., & Jensen, P. S. (1995). Comorbidity of disorders in children and adolescents. In *Advances in clinical child psychology* (pp. 109-155). Springer US.
- Özağı, A. (2007). Depresyon Düzeyi Yüksek Parçalanmış Aile Çocuklarıyla Yapılan Eğitsel Grup Oyunlarının Depresyon Düzeylerine Etkisi. *Yüksek Lisans Tezi*.

- Öy, B. (1991). Çocuklar için depresyon ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2(2), 132-136.
- Öy, B. (1995). “Çocuk ve Ergenlerde Depresyon Epidemiyolojisi Ve Risk Etkenleri” *Gençlik ve Çocuk Ruh Sağlığı Dergisi*, 2(1): 40-45
- Özer, T (2009). Öz Belirleme Kuramı Çerçevesinde İhtiyaç Doyumu, İçsel Güdülenme Ve Bağlanma Stillerinin Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarına Etkileri Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Sf:4
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J. ve Ryan, R. M. (2000). Daily well- being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 419-435.
- Reeve, J. (2006). Teachers as facilitators: What autonomy-supportive teachers do and why their students benefit. *Elementary School Journal*, 106, 225-236.
- Rey, J. M., & Hazell, P. L. (2009). Depression in children and adolescents. *Treating child and adolescent depression*, 3-16.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63, 397-427.
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2000a). Self-Determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55 (1), 68-78.
- Ryan, R., ve Deci, E. L. (2000b). Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54–67.

- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000c). The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological Inquiry*, 11(4), 319-338.
- Ryan, R. M. ve Brown, K. W. (2003). Why We Don't Need Self-Esteem: On Fundamental Needs, Contingent Love, and Mindfulness. *Psychological Inquiry*, 14(1), 71-82.
- Ryan, R. M. (2005) The developmental line of autonomy in the etiology, dynamics, and treatment of Borderline Personality Disorders. *Development and Psychopathology*. 17, 987-1006.
- Ryan, R. M. (2009). Self- determination theory and well being. Well being in Developing Countries (WeD), *Research Review* 1.
- Ryan, R. M., Lynch, M. F., Vansteenkiste, M., ve Deci, E. L. (2011). Motivation and autonomy in Counseling, Psychotherapy, and behavior change: a look at theory and practice. *The Conseling Psychologist*, 39, 193- 260.
- Ryder, V. (1995). *Parents and their children*. New York: Willcox Company.
- Sarı, İ., Yenigün, Ö., Altıncı, E.E., ve Öztürk, A. (2011). Temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin genel öz yeterlilik ve sürekli kaygı üzerine etkisi (Sakarya Üniversitesi Spor Yöneticiliği Bölümü örneği). *Spormetre, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(4), 149- 56.
- Senemoğlu, N. (2005). *Gelişim, öğrenme ve öğretim*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Sheldon, K. M., Ryan, R., & Reis, H. T. (1996). What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person. *Personality and social psychology bulletin*, 22(12), 1270-1279.

- Sheldon, K. M., Elliot, A. J., Kim, Y. ve Kasser, T. (2001). What is satisfying about satisfying events? Testing 10 candidate psychological needs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 325-339.
- Sheldon, K. M., & Bettencourt, B. A. (2002). Psychological needs and subjective wellbeing in social groups. *British Journal of Social Psychology*, 41, 25–38.
- Spereitzer, G. M., Kizilos, M. A. ve Nason, S. W. (1997). A dimensional analysis of the relationships between psychological empowerment and effectiveness, satisfaction and strain. *Journal of Management*, 23(5), 679-704.
- Steinberg, L. (2007). *Ergenlik* (Yayına Haz. Figen Çok). Ankara: İmge Kitabevi.
- Soykan Aysev, A., & Işık Taner, Y. (2007). Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları. *İkiüçlü Bozukluk*, 373-381.
- Sorhan, G. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Düşünme İhtiyaçlarının Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Doyumuna Göre İncelenmesi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Ankara
- Şenol, S., Şener, Ş., & Karacan, E. (1996). Çocuklarda ve ergenlerde depresyon. *Depresyon Dergisi*, 1(3), 75-84.
- Uzun, Ç. (2013). Anne-Babası Boşanmış ve Boşanmamış Çocuklarda Depresyon ve Sosyal Becerilerinin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Walen, S. R., DiGiuseppe, R., & Dryden, W. (1992). *A practitioner's guide to rational-emotive therapy*. Oxford University Press.

Williams, G. C., Gagne, M., Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2002). Facilitating autonomous motivation for smoking cessation. *Health Psychology*, 21(1), 40-50.

Wright, J. H., Thase, M. E., & Beck, A. T. (1992) *Cognitive therapy with inpatients*. New York: Guildford Press.

Williams, G. C., Gagne, M, Ryan, R, M. ve Deci, E. L. (2002). Supporting autonomy to motivate smoking cessation: A test of self-determination theory. *Health Psychology*, 21, 40-50.

Yalom, I. D. (2006). *Depresyon terapisi*. İstanbul: Prestij Yayınları.

Yavuzer, H. (1992), *Çocuk Psikolojisi*, Remzi Kitabevi

Yerlikaya, İ. (2006). Bilişsel-davranışçı yaklaşıma ve hobi terapiye dayalı umut eğilimli programların ilköğretim öğrencilerinin umutsuzluk düzeyine etkisi. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Zimmer-Gembeck, M. J., Ducat, W. H. & Collins, W. A. (2011). Autonomy, development of. In B. B. Brown & M. J. Prinstein (Eds.), *Encyclopedia of adolescence (1st ed.)*, (pp. 66-76). USA: Academic Press.

EKLER

EK:1 Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Aşağıdaki sorulara vereceğiniz cevaplar ve kişisel bilgiler sadece araştırma amacıyla kullanılacak ve kesinlikle gizli tutulacaktır (Adınız-soyadınız sorulmamaktadır).

Formdaki tüm soruları eksiksiz olarak cevaplamanız çok önemlidir. Bu çalışmaya olan katkınız ve verdiğiniz cevaplardaki samimiyetinizden dolayı teşekkür ederim.

- Cinsiyetiniz: ()-Kadın ()-Erkek
- Yaşınız:
- Annenizin eğitim durumu nedir? ()-Hiç okula gitmemiş ()-İlkokul mezunu ()-Ortaokul mezunu ()- Lise mezunu ()-Yüksekokul mezunu ()- Üniversite mezunu ()- Yüksek lisans ve üstü
- Babanızın eğitim durumu nedir? ()-Hiç okula gitmemiş ()-İlkokul mezunu ()-Ortaokul mezunu ()- Lise mezunu ()- Yüksekokul mezunu ()-Üniversite mezunu ()- Yüksek lisans ve üstü

EK:2 Bilgilendirilmiş Onam ve Veli İzin Formu

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU ve VELİ İZİNİ

Sayın katılımcı,

İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Genel Psikoloji Yüksek Lisans Tezimi hazırlamak üzere’’Temel Psikolojik İhtiyaç İrrasyonel İnanışlarının Çocuklarda Depresyon Ve Anne Baba Desteği İle İlişkisi ‘’konusu temel olan bir araştırma yapıyorum. Bu araştırmaya çocuklarınızın katılımını istiyorum.

Araştırma hakkında bilgiler:

- Araştırma 3 psikolojik testin çocuklar üzerinde incelenmesine dairdir.
- Bu araştırmanın sonuçları çocuklar için yararlı bilgiler sağlayacaktır.
- Buradaki bilgiler gizli kalacaktır. Bu araştırma haricinde herhangi bir kişiye cevaplar gösterilmeyecektir.
- Cevaplar bilimsel amaçlı olarak bilimsel dergilerde yayınlanmak üzere sadece analiz sonuçları verilerek kullanılabilir.
- Çocuğunuz araştırmaya katılıp katılmamakta, eğer katıldıysa araştırmanın herhangi bir sürecinde çıkmakta serbesttir. Aklına şimdi gelen veya daha sonra gelecek olan soruları istediğiniz zaman sorabilirsiniz. İletişim bilginim : fatma.turkmennn@gmail.com

Sonuç olarak;

1. Aşağıda imzası olan ben, çalışmaya çocuğumun katılmasını kabul ediyorum.
2. Araştırmacının çalışmasıyla ilgili bana verilen bilgiyi anladım.
3. Araştırmacı Fatma Türkmen’e bilgilerin ayrıntılarını açıklamama ve benimle ilgili sırları koruması şartıyla benimle bu çalışmayı yapmasına izin veriyorum.
4. Çalışma boyunca tüm kurallara uyacağım, araştırmacı ile tam bir uyum içinde çalışacağım ve konuyla ilgili herhangi bir sorun çıktığında hemen onu arayacağımı kabul ediyorum.
5. Bu çalışma sonuçlarının kullanılmasını kısıtlamayacağımı ve yayın, rapor ve benzeri bilimsel dokümanlarda kullanabileceğimi kabul ediyorum.
6. Bu çalışmadan istediğim zaman çıkabileceğimi anladım. OKUDUM VE ONAYLADIM.

VELİ KODU :

İMZA:

EK:3 Bilgilendirilmiş Onam Formu ve Çocuk İzin Formu

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU ve ÇOCUK İZİN FORMU

Sayın katılımcı,

İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Genel Psikoloji Yüksek Lisans Tezimi hazırlamak üzere ”Temel Psikolojik İhtiyaç İrrasyonel İnanışlarının Çocuklarda Depresyon Ve Anne Baba Desteği İle İlişkisi” temel olan bir araştırma yapıyorum. Bu araştırmaya katılımınızı istiyorum.

Araştırma hakkında bilgiler:

- Araştırma 3 psikolojik testin çocuklar üzerinde incelenmesine dairdir.
- Bu araştırmanın sonuçları sizin için yararlı bilgiler sağlayacaktır.
- Buradaki bilgiler gizli kalacaktır. Bu araştırma haricinde herhangi bir kişiye cevapların gösterilmeyecektir.
- Cevaplar bilimsel amaçlı olarak bilimsel dergilerde yayınlanmak üzere sadece analiz sonuçları verilerek kullanılabilir.
- Araştırmaya katılıp katılmamakta, eğer katıldıysanız araştırmanın herhangi bir sürecinde çıkmakta serbestsiniz. Aklına şimdi gelen veya daha sonra gelecek olan soruları istediğiniz zaman sorabilirsiniz.
- İletişim bilgin : fatma.turkmennn@gmail.com

Sonuç olarak;

1. Aşağıda imzası olan ben, çalışmaya katılmayı kabul ediyorum.
2. Araştırmacının çalışmasıyla ilgili bana verilen bilgiyi anladım.
3. Araştırmacı Fatma Türkmen’e bilgilerin ayrıntılarını açıklamama ve benimle ilgili sırları koruması şartıyla benimle bu çalışmayı yapmasına izin veriyorum.
4. Çalışma boyunca tüm kurallara uyacağıma, araştırmacı ile tam bir uyum içinde çalışacağıma ve konuyla ilgili herhangi bir sorun çıktığında hemen onu arayacağımı kabul ediyorum.
5. Bu çalışma sonuçlarının kullanılmasını kısıtlamayacağımı ve yayın, rapor ve benzeri bilimsel dokümanlarda kullanabileceğini kabul ediyorum.
6. Bu çalışmadan istediğim zaman çıkabileceğimi anladım. OKUDUM VE ONAYLADIM.

ÇOCUK KODU :

İMZA:

EK:4 Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği

Lütfen her bir ifadenin annenizle olan ilişkinizi ne ölçüde tanımladığınızı aşağıdaki ölçeklemeyi dikkate alarak değerlendiriniz.	Bana hiç uygun değil	Bana çok az uygun	Bana uygun	Bana Oldukça Uygun	Bana tamamen uygun
1. Annemle birlikteyken olduğum gibi davranmakta özgür hissedirim.	1	2	3	4	5
2. Annemle birlikteyken kendimi yeterli bir kişi gibi hissedirim.	1	2	3	4	5
3. Annemle birlikteyken sevildiğimi ve özen gösterildiğimi hissedirim.	1	2	3	4	5
4. Annemle birlikteyken sıklıkla kendimi yetersiz ve başarısız hissedirim.	1	2	3	4	5
5. Annemle birlikteyken olan bitenler hakkında düşüncelerimi ifade edebilirim.	1	2	3	4	5
6. Annemle birlikteyken ilişkimizde oldukça mesafe algıları.	1	2	3	4	5
7. Annemle birlikteyken kendimi oldukça yetenekli ve etkili hissedirim.	1	2	3	4	5
8. Annemle birlikteyken ilişkimizde oldukça yakınlık ve samimiyet hissedirim.	1	2	3	4	5
9. Annemle birlikteyken belirli açılardan kendimi kontrol edilmiş ve bastırılmış hissedirim.	1	2	3	4	5
Lütfen her bir ifadenin babanızla olan ilişkinizi ne ölçüde tanımladığınızı aşağıdaki ölçeklemeyi dikkate alarak değerlendiriniz.	Bana hiç uygun değil	Bana çok az uygun	Bana uygun	Bana Oldukça Uygun	Bana tamamen uygun
10. Babamla birlikteyken olduğum gibi davranmakta özgür hissedirim.	1	2	3	4	5
11. Babamla birlikteyken kendimi yeterli bir kişi gibi hissedirim.	1	2	3	4	5
12. Babamla birlikteyken sevildiğimi ve özen gösterildiğimi hissedirim.	1	2	3	4	5
13. Babamla birlikteyken sıklıkla kendimi yetersiz ve başarısız hissedirim.	1	2	3	4	5
14. Babamla birlikteyken olan bitenler hakkında düşüncelerimi ifade edebilirim.	1	2	3	4	5
15. Babamla birlikteyken ilişkimizde oldukça mesafe algıları.	1	2	3	4	5
16. Babamla birlikteyken kendimi oldukça yetenekli ve etkili hissedirim.	1	2	3	4	5
17. Babamla birlikteyken ilişkimizde oldukça yakınlık ve samimiyet hissedirim.	1	2	3	4	5
18. Babamla birlikteyken belirli açılardan kendimi kontrol edilmiş ve bastırılmış hissedirim.	1	2	3	4	5

EK:5Akılcı Duygucu Öz Belirlenim Ölçeği (ADÖB)

 Olay/Durum 1 Ne zaman ders çalışmam gerektiği konusuna annem ve/veya babam karşıyor. Bu olayı olabildiğince gerçeğine yakın olarak hayalinizde canlandırmaya çalışınız: Böyle bir durum olduğunda ne <u>düşünüyorsunuz</u> ?					
1. Zaten hiçbir zaman özgür olamadım.	1	2	3	4	5
2. Hiç özgür değilim.	1	2	3	4	5

Böyle bir durum olduğunda <u>değerlendirmeniz</u> ne olurdu?	Hiç Katılmıyorum	Çok az Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Oldukça Katılmıyorum	Tamamen Katılmıyorum
1. Beni kesinlikle kesinlikle katılmamaları gerekiyor.	1	2	3	4	5
2. Karşımaları çok kötü / berbat bir durum.	1	2	3	4	5
3. Karşıp durumlarına katlanamıyorum.	1	2	3	4	5
4. Böyle durumlarda değersiz biri olduğumu düşünüyorum.	1	2	3	4	5
5. Böyle durumlarda hayatın değersiz olduğuna inanıyorum.	1	2	3	4	5
6. Böyle durumlarda anne/babamın gözümdeki değeri düşüyor.	1	2	3	4	5

Son olarak bu olayı zihninizde ne oranda canlandırıp canlandıramadığınızı aşağıda belirtiniz.				
Hiç Canlanmadı 1	Biraz Canlandı 2	Orta Derecede Canlandı 3	Oldukça iyi Canlandı 4	Gerçek gibi canlandı 5

 Olay/Durum 2 Boş zamanlarında ne yapacağına annem/babam benim yerime karar vermeye kalkıyor. Bu olayı olabildiğince gerçeğine yakın olarak hayalinizde canlandırmaya çalışınız: Böyle bir durum olduğunda ne <u>düşünüyorsunuz</u> ?					
1. Zaten hep kısıtlandım.	1	2	3	4	5
2. Hep kısıtlanıyorum.	1	2	3	4	5

Böyle bir durum olduğunda <u>değerlendirmeniz</u> ne olurdu?	Hiç Katılmıyorum	Çok az Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Oldukça Katılmıyorum	Tamamen Katılmıyorum
1. Beni kesinlikle kısıtlamamaları gerekiyor.	1	2	3	4	5
2. Kısıtlanıyor olmam çok kötü / berbat bir durum.	1	2	3	4	5
3. Kısıtlandığımda buna katlanamıyorum.	1	2	3	4	5
4. Böyle durumlarda değersiz biri olduğumu düşünüyorum.	1	2	3	4	5
5. Böyle durumlarda hayatın değersiz olduğuna inanıyorum.	1	2	3	4	5
6. Böyle durumlarda anne/babamın gözümdeki değeri düşüyor.	1	2	3	4	5

Son olarak bu olayı zihninizde ne oranda canlandırıp canlandıramadığınızı aşağıda belirtiniz.				
Hiç Canlanmadı 1	Biraz Canlandı 2	Orta Derecede Canlandı 3	Oldukça iyi Canlandı 4	Gerçek gibi canlandı 5

 Olay/Durum 3 Verilen gereksiz ve anlamsız bir ödevi/görevi yapmak zorunda kaldım. Bu olayı olabildiğince gerçeğine yakın olarak hayalinizde canlandırmaya çalışınız: Böyle bir durum olduğunda ne <u>düşünürdünüz</u> ?		Kesinlikle bu şekilde düşünmem	Çok az bu şekilde düşünürüm	Kısmen bu şekilde düşünürüm	Büyük oranda bu şekilde düşünürüm	Tamamıyla bu şekilde düşünürüm
1. Zaten kararlarımı hiç kendimin vermesine izin verilmedi.		1	2	3	4	5
2. Kararlarımı kendim vermeme izin verilmiyor.		1	2	3	4	5
Böyle bir durum olduğunda <u>değerlendirmeniz</u> ne olurdu?		Hiç Katılmıyorum	Çok az Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Oldukça Katılmıyorum	Tamamen Katılmıyorum
1. Mutlaka kendi kararlarımı kendim almalıyım.		1	2	3	4	5
2. Kendi kararlarımı alamıyorsam bu çok kötü / berbat bir durum.		1	2	3	4	5
3. Kendi kararlarımı alamadığımda buna katlanamıyorum.		1	2	3	4	5
4. Böyle durumlarda değersiz biri olduğumu düşünüyorum.		1	2	3	4	5
5. Böyle durumlarda hayatın değersiz olduğuna inanıyorum.		1	2	3	4	5
6. Böyle durumlarda öğretmenin gözündeki değeri düşüyor.		1	2	3	4	5

Son olarak bu olayı zihninizde ne oranda canlandırıp canlandıramadığınızı aşağıda belirtiniz.				
Hiç Canlanmadı	Biraz Canlandı	Orta Derecede Canlandı	Oldukça iyi Canlandı	Gerçek gibi canlandı
1	2	3	4	5

 Olay/Durum 4 Kendisine çok değer verdiğim bir öğretmenimle aramız bozuldu. Bu olayı olabildiğince gerçeğine yakın olarak hayalinizde canlandırmaya çalışınız: Böyle bir durum olduğunda ne <u>düşünürdünüz</u> ?		Kesinlikle bu şekilde düşünmem	Çok az bu şekilde düşünürüm	Kısmen bu şekilde düşünürüm	Büyük oranda bu şekilde düşünürüm	Tamamıyla bu şekilde düşünürüm
1. Hiçbir zaman yeterli ilgi görmedim.		1	2	3	4	5
2. Yeterli ilgi göremiyorum.		1	2	3	4	5

Böyle bir durum olduğunda <u>değerlendirmeniz</u> ne olurdu?		Hiç Katılmıyorum	Çok az Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Oldukça Katılmıyorum	Tamamen Katılmıyorum
1. Aramız bozulmamalıydı.		1	2	3	4	5
2. Öğretmenimle aramızın bozulması çok kötü / berbat bir durum.		1	2	3	4	5
3. Öğretmenimle aramızın bozulmasına buna katlanamıyorum.		1	2	3	4	5
4. Böyle durumlarda değersiz biri olduğumu düşünüyorum.		1	2	3	4	5
5. Böyle durumlarda hayatın değersiz olduğuna inanıyorum.		1	2	3	4	5
6. Böyle bir durumda öğretmenin gözündeki değeri düşer.		1	2	3	4	5

Son olarak bu olayı zihninizde ne oranda canlandırıp canlandıramadığınızı aşağıda belirtiniz.				
Hiç Canlanmadı	Biraz Canlandı	Orta Derecede Canlandı	Oldukça iyi Canlandı	Gerçek gibi canlandı
1	2	3	4	5

EK-6 ÇOCUKLAR İÇİN DEPRESYON ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki gruplar halinde bazı cümleler yazılıdır. Her gruptaki cümleleri dikkatlice okuyunuz. Her grup içinden, bugün de dahil olmak üzere, son iki haftadır yaşadıklarınızı en iyi şekilde tanımlayan cümleyi seçip, yanındaki numarayı daire içine alınız.

A	0 Kendimi arada sırada üzgün hissederim.
	1 kendimi sık sık üzgün hissederim
	2 Kendimi her zaman üzgün hissederim.
B	0İşlerim hiçbir zaman yolunda gitmeyecek.
	1İşlerimin yolunda gidip gitmeyeceğinden emin değilim.
	2İşlerim yolunda gidecek.
C	0İşlerimin çoğunu doğru yaparım.
	1İşlerimin çoğunu yanlış yaparım.
	2Her şeyi yanlış yaparım.
D	0Birçok şeyden hoşlanırım.
	1Bazı şeylerden hoşlanırım.
	2 Hiçbir şeyden hoşlanmam.
E	0Her zaman kötü bir çocuğumdur.
	1Çoğu zaman kötü bir çocuğum.
	2Arada sırada kötü bir çocuğum.
F	0Arada sırada başıma kötü bir şeylerin geleceğini düşünürüm.
	1Sık sık başıma kötü şeylerin geleceğinden endişelenirim.
	2Başıma çok kötü şeylerin geleceğinden eminim.
G	0Kendimden nefret ederim.
	1Kendimi beğenmem.
	2Kendimi beğenirim.
H	0Bütün kötü şeyler benim hatam.
	1Kötü şeylerin bazıları benim hatam.
	2Kötü şeyler genellikle benim hatam değil.
I	0Kendimi öldürmeyi düşünmem
	1Kendimi öldürmeyi düşünürüm ama yapmam
	2Kendimi öldürmeyi düşünüyorum.
İ	0Her gün içimden ağlamak gelir.
	1Birçok günler içimden ağlamak gelir.
	2Arada sırada içimden ağlamak gelir
J	0Her şey her zaman beni sıkır.
	1Her şey sık sık beni sıkır.
	2Her şey arada sırada beni sıkır
K	0İnsanlarla beraber olmaktan hoşlanırım
	1Çoğu zaman insanlarla birlikte olmaktan hoşlanmam.
	2Hiçbir zaman insanlarla birlikte olmaktan hoşlanmam.

L	0Herhangi bir şey hakkında karar vermem.
	1Herhangi bir şey hakkında karar vermek zor gelir.
	2Herhangi bir şey hakkında kolayca karar veririm.
M	0Güzel / yakışıklı sayılırım.
	1Güzel / yakışıklı olmayan yanlarım var.
	2Çirkinim.
N	0Okul ödevlerimi yapmak için her zaman kendimi zorlarım.
	1Okul ödevlerimi yapmak için çoğu zaman kendimi zorlarım.
	2Okul ödevlerimi yapmak sorun değil.
O	0Her gece uyumakta zorluk çekerim.
	1Birçok gece uyumakta zorluk çekerim.
	2Oldukça iyi uyurum.
Ö	0Arada sırada kendimi yorgun hissedirim.
	1Birçok gün kendimi yorgun hissedirim.
	2Her zaman kendimi yorgun hissedirim.
P	0Hemen her gün canım yemek yemek istemez
	1Çoğu gün canım yemek yemek istemez.
	2Oldukça iyi yemek yerim.
R	0 Ağrı ve sızılardan endişe etmem.
	1 Çoğu zaman ağrı ve sızılardan endişe ederim.
	2 Her zaman ağrı ve sızılardan endişe ederim.
S	0 Kendimi yalnız hissetmem.
	1 Çoğu zaman kendimi yalnız hissedirim.
	2 Her zaman kendimi yalnız hissedirim.
Ş	0 Okuldan hiç hoşlanmam.
	1 arada sırada okuldan hoşlanırım.
	2 Çoğu zaman okuldan hoşlanırım.
T	0 Birçok arkadaşım var
	1 Birçok arkadaşım var ama daha fazla olmasını isterim.
	2 Hiç arkadaşım yok.
U	0 Okul başarım iyi.
	1 Okul başarım eskisi kadar iyi değil.
	2 Eskiden iyi olduğum derslerde çok başarısızım
Ü	0 Hiçbir zaman diğer çocuklar kadar iyi olamıyorum
	1 Eğer istersem diğer çocuklar kadar iyi olurum.
	2 Diğer çocuklar kadar iyi olurum.
V	0 Kimse beni sevmez.
	1 Beni seven insanların olup olmadığından emin değilim.
	2 Beni seven insanların olduğundan eminim.

Y	0 Bana söyleneni genellikle yaparım.
	1 Bana söyleneni çoğu zaman yaparım.
	2 Bana söyleneni hiçbir zaman yapmam.
Z	0 İnsanlarla iyi geçinirim.
	1 İnsanlarla sık sık kavga ederim.
	2 İnsanlarla her zaman kavga ederim.



ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı ve Soyadı: Fatma Türkmen

Doğum Yeri Ve Tarihi: Aydın/ 14.02.1993

Medeni Hali: Bekar

E-Mail: fatma.turkmennn@gmail.com

Adres (Ev): İstanbul

EĞİTİM DURUMU

2015-2018 İstanbul Arel Üniversitesi Genel Psikoloji Yüksek Lisans

2011-2015 İstanbul Üniversitesi-Halkla İlişkiler ve Tanıtım Lisans

2007-2011 Nazilli Menderes Anadolu Lisesi

YABANCI DİL

İngilizce

İŞ TECRUBESİ

İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Yeni Nesil İletişim Kulübü (Başkan)

EĞİTİMLER

- Akılcı Duygucu Davranışçı Terapi (Rational Emotive Behavior Therapy)'de İleri Danışmanlık Becerileri Eğitimi

Not: Bu özgeçmiş formu Haziran 2018 tarihinde bu tez çalışması için özet olarak hazırlanmıştır. Geniş kapsamlı özgeçmişim için lütfen bana e mail atınız.