



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

DEPRESYON, BENLİK SAYGISI VE DENETİM ODAĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

BÜŞRA ÇINAR

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LEFKOŐA
2020

DEPRESYON, BENLİK SAYGISI VE DENETİM ODAĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

BÜŞRA ÇINAR

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŐMANI
YRD. DOÇ. DR. MERYEM KARAAZİZ

LEFKOŐA
2020

KABUL VE ONAY

Büşra ÇINAR tarafından hazırlanan “Depresyon, Benlik Saygısı ve Denetim Odağı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.” başlıklı bu çalışma, 15/01/2020 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ ÜYELERİ

.....
Yrd. Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ (Danışman)
Yakın Doğu Üniversitesi
Fen Edebiyat Fakültesi

.....
Doç. Dr. Aşkın KİRAZ (Başkan)
Yakın Doğu Üniversitesi
Fen Bilgisi Öğretmenliği Ana Bilim Dalı Başkanı

.....
Yrd. Doç. Dr. Ezgi ULU
Yakın Doğu Üniversitesi
Fen Edebiyat Fakültesi

.....
Prof. Dr. Mustafa SAĞSAN
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin, tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim. Tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

- Tezimin tamamı heryerden erişime açılabilir.
- Tezim sadece Yakın Doğu Üniversitesinde erişime açılabilir.
- Tezimin iki (2) yıl süre ile erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde tezimin tamamı erişime açılabilir.

15/01/2020

İmza

Ad Soyad: Büşra ÇINAR

TEŞEKKÜR

Çalışmam süresince tez danışmanlığımı üstlenerek tez konumun belirlenmesinde, çalışmanın planlanmasında, yürütülmesinde ve sonuçlandırılmasında bana yol gösteren, her türlü bilimsel, manevi desteğini ve sonsuz anlayışını benden esirgemeyen, değerli tez danışmanım Yrd.Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ'e, hayatımın her döneminde hep yanımda olan, maddi ve manevi her türlü desteği sonsuz sevgileri için aileme teőekkürlerimi sunarım.

Büşra ÇINAR

ÖZ

DEPRESYON, BENLİK SAYGISI VE DENETİM ODAĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Benlik, bireylerin; çevresine, topluma ve yaşanılan vakalara dair değerlendirmesine yön vermektedir. Bireylerin olayları algılaması bakış açısı psikolojik rahatsızlıkların gelişerek ortaya çıkmasında temel başlangıç noktasıdır. Bu nedenle kişilik özellikleri, sosyal nedenler kadar depresyonun kaynağıdır. Bu bağlamda araştırmanın temel amacı; depresyon, benlik saygısı ve denetim odağı arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmada ayrıca katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim, çalışma durumu gibi demografik değişkenlere göre depresyon, benlik saygısı ve denetim odağının farklılaşp farklılaşmadığı da belirlenecektir. Bu bağlamda çalışmada Türkiyede yaşayan 384 kişiye anket uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda katılımcıların depresyon düzeyi ile denetim odağı düzeyi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki buna karşın benlik saygısı düzeyi ile depresyon düzeyi arasında negatif bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca çalışmada katılımcıların demografik özelliklerine göre depresyon, benlik saygısı ve denetim odağı düzeyinin farklılaştığı belirlenmiştir. Bu çalışma depresyon, benlik saygısı ve denetim odağı arasındaki ilişkiye dair önemli bilgiler sunmaktadır. Bireylere doğru yönlendirme ve müdahalelerin bu çalışmada elde edilen bulgular doğrultusunda yapılmasının uygun olacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Depresyon, Benlik Saygısı, Denetim Odağı, Anksiyete, Benlik

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE RELATIONS HIP BETWEEN DEPRESSION, SELF-RESPECT AND LOCUS OF CONTROL

Self, individuals; environment, society and the events that happened. Individuals' perception of events is the main starting point for the development of psychological disorders. Therefore, personality traits are the source of depression as well as social reasons. In this context, the main purpose of the research; depression, self-esteem and locus of control. The study will also determine whether depression, self-esteem and locus of control differ according to demographic variables such as age, gender, education, and working status of the participants. In this context, a questionnaire was applied to 384 people living in Turkey. As a result of the analyzes, a positive and significant relationship was found between the participants' depression level and locus of control, whereas a negative relationship was found between self-esteem level and depression level. In addition, it was found that depression, self-esteem and locus of control differed according to the demographic characteristics of the participants. As a conclusion, this study presents significant information about depression, self-esteem and locus of control. It is assumed that the data gathered from this research could be useful to appropriately treat and guide individuals.

Keywords: Depression, Self Esteem, Locus of Control, Anxiety, Self

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY

BİLDİRİM

TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZ.....	iv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar DİZİNİ.....	ix
KISALTMALAR.....	x

1. BÖLÜM

GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Araştırmanın Önemi	4
1.4. Sınırlılıklar	5
1.5. Tanımlar	5

2. BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	6
2.1. Benlik (Self) Kavramı	6
2.2. Benlik Saygısı	10
2.3. Benlik Algısı ve Gelişimi	15
2.4. Yüksek ve Düşük Benlik Saygısı.....	17
2.5. Benlik Saygısının Boyutları	19
2.6. Benlik Saygısının Gelişimi ve Etkileyen Faktörler	21
2.7. Depresyon Kavramı ve Kapsamı.....	24
2.8. Depresyonun Belirtileri	24
2.9. Depresyonun Nedenleri	25
2.10. Depresyon Kuramları	26
2.10.1. Psikodinamik Kuram.....	26

2.10.2. Kişilerarası Kuram.....	28
2.10.3. Davranışçı Kuram.....	28
2.10.4. Bilişsel Kuramlar.....	28
2.11. Depresyonun Epidemiyolojisi	29
2.12. Depresyonun Etiyolojisi	30
2.13. Depresyonun Algılanması ve Tanılanması.....	33
2.14. Depresyonun Tedavisi.....	34
2.14.1. Psikodinamik Terapiler	35
2.14.2. Davranışçı Terapiler.....	36
2.14.3. Bilişsel Davranışçı Terapi.....	36
2.15. Depresyon ve Benlik Saygısı	37
2.16. Depresyon-Benlik Saygısı İlişkisi ile İlgili Modeller	37
2.16.1. Kırılganlık Modeli.....	37
2.16.2. Yara İzi Modeli.....	38
2.16.3. Ortak Faktör Modeli	38
2.17. Denetim Odağı.....	39
2.18. Julian Rotter'in Sosyal Öğrenme Kuramı.....	40
2.18.1. Davranış Potansiyeli.....	40
2.18.2. Beklenti	41
2.18.3. Pekiştirme Değeri	41
2.18.4. Psikolojik Durum.....	41
2.19. Denetim Odağının Gelişimi.....	42
2.19.1. İç Denetim Odağı.....	42
2.19.2. Dış Denetim Odağı.....	42
3.BÖLÜM	
YÖNTEM	43
3.1 Araştırma Modeli	43
3.2. Evren ve Örneklem	43
3.3. Veri Toplama Araçları.....	45
3.3.1 Tanımlayıcı İstatistik Bulguları.....	45
3.3.2 Kişisel Bilgi Formu.....	46
3.3.3 Beck Depresyon Ölçeği	46

3.3.4 Rotter Denetim Odağı Ölçeği	47
3.3.5 Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	47
3.4 Verilerin Toplanması	49
3.5 Verilerin Analizi	49
4. BÖLÜM	
BULGULAR.....	51
3.4. Demografik Özelliklere İlişkin İstatistiksel Analiz Bulguları	52
5. BÖLÜM	
TARTIŞMA.....	62
5.1. Tartışma.....	62
6. BÖLÜM	
SONUÇ VE ÖNERİLER	68
6.1. Sonuç	68
6.2. Öneriler	69
KAYNAKÇA.....	71
EKLER	86
ÖZGEÇMİŞ	94
İNTİHAL RAPORU.....	95
ETİK KURUL RAPORU	96

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. Örnekleme ait tanımlayıcı istatistik bulgular.....	44
Tablo 2. Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenirlikleri.....	45
Tablo 3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin Hesaplanması.....	48
Tablo 4. Katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve denetim odağı düzeyi.....	51
Tablo 5. Araştırmada kullanılan ölçeklerin çarpıklık basıklık değerleri...	52
Tablo 6. Cinsiyete göre katılımcıların depresyon, denetim odağı ve benlik saygısı düzeyinin karşılaştırılması.....	53
Tablo 7. Medeni duruma göre katılımcıların depresyon, denetim odağı ve benlik saygısı düzeyinin karşılaştırılması.....	54
Tablo 8. Çalışma duruma göre katılımcıların depresyon, denetim odağı ve benlik saygısı düzeyinin karşılaştırılması.....	55
Tablo 9. Eğitim durumuna göre katılımcıların depresyon, denetim odağı ve benlik saygısı düzeyinin karşılaştırılması.....	56
Tablo 10. Gelir durumuna göre katılımcıların depresyon, denetim odağı ve benlik saygısı düzeyinin karşılaştırılması.....	57
Tablo 11. Katılımcıların yaşına göre depresyon, denetim odağı ve benlik saygısı düzeyinin karşılaştırılması.....	59
Tablo 12. Depresyon, denetim odağı ve benlik saygısı arasındaki ilişki.	60

KISALTMALAR

BDE : Beck Depresyon Envanteri

RİDKOÖ : İç- Dış Kontrol Odağı Ölçeği

1. BÖLÜM

GİRİŞ

Benlik kavramı, bireylerin kendileri hakkındaki olumlu ve olumsuz bilişlerini yansıtmaktadır. Kişisel özelliklere ilişkin çıkarımlar benlik kavramı kapsamında değerlendirilmektedir. Kişinin kendisinde gözlemlediği özellikler, düşünce biçimleri, olaylara bakış açısı ve aynı doğrultuda çevresiyle oluşturduğu bilişsel etkileşim benlik kavramının oluşmasını ve pekişmesini sağlamaktadır. Burada temel düşünce kişilerin kim olduğunu ve hangi alanlarda yeterli ve etkin olduğunu bilmesi ve bu farkındalıkla hareket etmesidir (Çuhadaroğlu, 1986).

Depresyon; bireysel, toplumsal, mesleki, ekonomik kayıplara ve ciddi sağlık sorunlarına neden olabilen psikiyatrik bir hastalıktır. Bireylerin kendilerini değersiz hissetmeleri, çaresiz olduklarına inanmaları, umutsuzluk ve karamsarlığa kapılmaları, suçluluk duygusuna kapılmaları obsesif düşüncelere kapılmaları, konsantrasyon ve konuşma bozukluğu yaşamaları, anksiyete, intihar etme ve ölüm düşüncelerine saplanmaları, aşırı halsizlik, iştahsızlık, uyku bozukluğu vb durumlar depresyonun en önemli göstergeleridir. (Bayram, 2016) .

1.1. Problem Durumu

Maden ve Buluşa (2007) göre benlik saygısı, kendine güven, iyimserlik, olumlu psikolojik özellikler, saygı ve kabul görmeye değer, algılanan önemli, faydalı insanlar gibi zorluklarla başa çıkma becerisini içermektedir. Ayrıca

özgüveninin yüksek olduğu insanlarda yaratıcılık nedeniyle yeniliklere daha açık, iletişim becerilerinde daha aktif, toplum içinde daha etkin olduğunu görülmektedir. Benlik saygısı düşük, kişiliğe güvenemeyen, karamsar, insan ilişkileri, uyum sorunları, kendilerini suçlama, utanç duygularına sahip kişilerin özelliklerini gösterme eğiliminde olduklarını gösterilmiştir (Yılmaz, 2009). Joseph, Giesler ve Swann (2003) benlik saygısı düşük kişilerin olumlu geri bildirim alma konusunda isteksiz olduklarını bildirmiştir. Çünkü kendilerini olumlu geribildirim için bir güven kaynağı olarak görmezler, bu nedenle olumlu geri bildirimleri kabul etmek konusunda isteksiz olabilirler. Başkalarına göre hareket eder ve başkalarını doğru kabul ederler. Özellikle çevreden gelen olumsuz geri bildirimleri kabul etme durumlarının olduğu belirtilmektedir (Yılmaz, 2011).

Baumister, Bushman ve Campbell (2003) göre kıyasla düşük özgüven, benlik üzerinde olumlu olmayan bir yorumlanması tanımlanır. Benlik saygısı düşük kişilerde psikolojik anksiyete belirtileri titreme, huzursuzluk, uykusuzluk, çarpıntı ilerlemesi gözlemlenir. Bir kişinin kendisiyle ilgili sabit bir benliği bulunmaması, anksiyete düzeylerini arttırmalarına neden olur. Ek olarak, kişi, kaygıya yol açmadan çevreye sahte bir kimlik sergiler; bu, değersizlik duygusuyla başa çıkma mekanizmasıdır. Bu insanlar eleştiriye ve yetersiz değerlendirmeye çok duyarlıdır ve bu durumlardan çok rahatsızdırlar (Yılmaz, 2011).

Benlik saygısı kavramının birçok kişilik özelliği üzerinde doğrudan veya dolaylı olarak bir etkisinin olduğu görülmektedir. Kişinin depresyon gibi psikolojik problemler yaşamasında ise toplumsal olayların, içinde bulunduğu koşulların olduğu kadar kişilik özelliklerinin de etkili olabileceği görüşü öne sürülmektedir. Kişinin hayatta aktif veya pasif rol almasında önemli bir rol oynayan denetim odağı ise yine kişileri depresyona sürükleyebilecek ve depresyondan kurtulmak için gerekli sorumluluğu alarak çaba göstermesini de belirleyen bir faktör olarak düşünülmektedir. Bu bağlamdan yola çıkılarak araştırmanın problem cümlesini "Depresyon, Benlik Saygısı ve Denetim Odağı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?" cümlesi oluşturmaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bireylerin duyguya ve düşünceye dayalı davranış kalıplarının toplumsal olaylar ve çatışmalar nedeniyle kaybedildiği durumlarda depresyon ortaya çıkmaktadır. Toplumsal etkiler dolayısıyla gelişim ve değişim gösteren benlik, kişilikteki en kritik katmandır. Benlik, bireylerin; çevresine, topluma ve yaşanan vakalara dair değerlendirmesine yön vermektedir. Bireylerin olayları algılaması bakış açısı psikolojik rahatsızlıkların gelişerek ortaya çıkmasında temel başlangıç noktasıdır. Bu nedenle kişilik özellikleri, sosyal nedenler kadar depresyonun kaynağıdır. Bu bağlamda araştırmanın temel amacı; depresyon, benlik saygısı ve denetim odağı arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmada ayrıca katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim, çalışma

durumu gibi demografik değişkenlere göre depresyon, benlik saygısı ve denetim odağının farklılaşıp farklılaşmadığı da belirlenecektir.

Bu araştırma kapsamında benlik saygısı, depresyon, denetim odağı ölçekleri arasındaki ilişkiler ve bu ölçeklerin farklı demografik özelliklere göre farklılıklarının saptanması amaçlanmıştır. Bu doğrultuda aşağıda belirtilen alt amaçlara cevap aranmıştır.

- Katılımcıların demografik özelliklerine göre depresyon, benlik saygısı ve denetim odağı düzeyi farklılaşmakta mıdır?
- Katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve denetim odağı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Katılımcıların depresyon durumları ne düzeydedir?
- Katılımcıların benlik saygıları ne düzeydedir?
- Katılımcıların denetim odakları ne düzeydedir?

1.3. Araştırmanın Önemi

Depresyon ile ilgili birçok teori, düşük benlik saygısının depresyonu yordayabileceğini göstermektedir. Depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi kanıtlayan birçok çalışma bulunmaktadır. Fakat bu ilişkinin niteliği hâlâ belirsizliğini korumaktadır. Düşük benlik saygısı mı depresyonu tetikler yoksa depresyon mu düşük benlik saygısına yol açar, tam olarak bilinmemektedir. Depresyon günümüzde sık rastlanılan rahatsızlıklardan biri olmakla beraber, klinik psikoloji alanında da önemli bir konu haline gelmiştir. Bu değişkenler arasındaki ilişki hakkında edinilen bilgiler doğrultusunda koruyucu ruh sağlığı önlemleri alınabilmesi açısından destekleyici nitelikte olacağı düşünülmektedir. Araştırmada ayrıca demografik değişkenler olan yaş, cinsiyet, medeni durum, çalışma durumu gibi faktörlerin de bu değişkenler ile ilişkilerine bakılmıştır. Bu yüzden araştırmada elde edilen bulgular son derece önemlidir ve literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4.Sınırlılıklar

Araştırma kapsamında geliştirilen kişisel bilgi formu, 384 yetişkin bireye uygulanmış ve bu bireylerin görüşlerinin ve değişkenlerinin saptanması amaçlanmıştır. Bu doğrultuda araştırma hazırlanan bilgi formu depresyon ölçeği kısa formu, benlik saygısı ölçeği ve denetim odağı ölçeği ile elde edilen veriler ile sınırlandırılmıştır. Katılımcıların veri toplama araçlarına vermiş olduğu yanıtlar, elde edilen veriler analiz edilmeden önce kontrol edilerek, bir ölçek içerisinde birden fazla yanıtlanmayan veya hata gözlenen ölçekler araştırma kapsamında değerlendirilmemiştir. Bununla birlikte katılımcıların bu veri toplama aracına karşı tutumları da gözlemlenerek, gerekli önemi göstermediği düşünülen katılımcılardan elde edilen veriler araştırma kapsamında değerlendirilmemiştir. Araştırma kapsamında yapılacak analize uygun görülen katılımcıların, araştırma esnasında uygulanan ölçme araçlarına içten ve samimi yanıtlar verdikleri varsayılmıştır.

1.5. Tanımlar

Benlik: bireyin doğumundan başlayıp tüm yaşamı boyunca yaşantılarıyla kazandığı fiziksel, duygusal, zihinsel ve psikometrik olarak kendisi hakkında geliştirdiği görüşlerin tümüdür (Cüceloğlu, 2011).

Benlik saygısı: kişilerin kendiliğinden yola çıkarak hem kendisi hem de çevredeki diğer kişiler hakkındaki görüşlerinin toplamıdır (Yavuzer, 1997).

Denetim odağı: Kişinin davranışını izleyen pekiştiriciler sonucunda oluşan beklentidir (Rotter, 1966).

Depresyon: bireysel, toplumsal, mesleki, ekonomik kayıplara ve ciddi sağlık sorunlarına neden olabilen psikiyatrik bir hastalıktır (Bayram, 2016).

2. BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Araştırmanın bu bölümünde benlik, benlik saygısı, benlik algısı ve gelişimi ve benlik saygısı, depresyon kavramı, belirtileri, nedenleri, kuramı, tedavisi ve denetim odağı kavramı anlatılmıştır.

2.1. Benlik (Self) Kavramı

Dünya oluştuğu zamandan bu yana dünya üzerinde var olan bütün insanların biri diğerinden farklıdır. Varoluşsal anlamda insanları diğerinden ayırırken aynı zamanda özel olmalarını sağlayarak diğerlerinden farklı kılan temel yapı insanı araştıran bilim dalları tarafından benlik (self) olarak tanımlanmıştır (Arıcak, 1999).

Benlik kişinin doğumundan başlayıp tüm yaşamı boyunca yaşantılarıyla kazandığı fiziksel, duygusal, zihinsel ve psikometrik olarak kendisi hakkında geliştirdiği görüşlerin tümüdür. Bir diğer deyişle bireyin kimliği, kendine karşı geliştirdiği tutumu, değer yargıları, duyguları, davranışlarına ilişkin görüşleri ve yeteneklerinin tamamıdır (Baymur,1972; Aslan, 1992; Cüceloğlu, 2011).

Benlik, psikolojinin çalışma alanlarının merkezinde olan önemli kavramlardan biridir. 1890' yıllardan bu zamana devam eden benlik çalışmalarına bakıldığında yapılan tanımlar üzerinde kesin bir tanım birliği olmadığı, farklı tanımlamalar yapıldığı görülmektedir (Korkmaz, 1996).

Benlik, kişiliğin yapılanmasında yer alan çoklu dinamik içerisinde yer alan bir unsurdur. Benlik, kişinin kendiliğini oluşturan ve kişilik hakkında önemli bilgiler sağlayan bir kavramdır. Bireylerin kişiliğine dair duygu ve

düşüncelerin toplamı olarak düşünülen bu kavram öznel ve tekildir. Benlik kavramı, kişilerin kendi özellikleri, beklentileri, öz etkinliği, inanç kalıpları ve değer yargılarının bütünüdür. Ayrıca, kişilerin bu özellikler çerçevesinde oluşan benliği, kendisinin nasıl biri olmak istediği ve çevreye nasıl bir izlenim bırakmak istediği ile ilişkilendirilmektedir (Morsünbül, 2015).

Benlik kavramı, bireylerin kendileri hakkındaki olumlu ve olumsuz bilişlerini yansıtmaktadır. Kişisel özelliklere ilişkin çıkarımlar benlik kavramı kapsamında değerlendirilmektedir. Kişinin kendisinde gözlemlediği özellikler, düşünce biçimleri, olaylara bakış açısı ve aynı doğrultuda sosyal yaşantısı ile oluşturduğu bilişsel etkileşim benlik kavramının temelini oluşturmaktadır. Burada temel düşünce kişilerin kim olduğunu ve hangi alanlarda yeterli ve etkin olduğunu bilmesi ve bu farkındalıkla hareket etmesidir (Çuhadaroğlu, 1986).

Freud kişiliği benlik (ego), alt-benlik (id) ve üst benlik (süperego) olarak ayırarak yapısal modeli oluşturmuştur. Alt benlik (id) kişilerin kişisel isteklerini yöneten bencil kısımdır. Benlik (ego) ise alt benliği bulunduğu durumu gerçeklik ilkesine göre kontrol edip alt benliğin isteklerini tatmin etmeye çalışır. Üst benlik değer yargılarını ve standartları temsil etmektedir (Burger, 2006).

Allport (1961) ise benlik yapılarının ve egonun birleşiminden oluşan "proprium" kavramını ileri sürerek yedi proprium duygusundan söz etmektedir. Allport proprium'u bize özgü kişiliğin içsel birlik oluşturan tüm yönleri olarak tanımlamaktadır. Bu yedi duygu zamanla gelişip kaynaşarak bütün haline gelir. Benliğin bütün yönleri birlikte işlevde bulunur ve bireyin yaşamını anlamlı bir şekilde sürdürmesine olanak verir. Bu bireyin benliğinin bütünlük kazanmasıdır (Geçtan, 2008).

Rogers (1951) benliği kişinin kendini algılaması ve değerlendirmesi olarak tanımlamaktadır. Rogers tarafından geliştirilen benlik kuramı benliği insan davranışının en önemli belirleyicisi saymaktadır. Kurama göre bireyler dışarıdan değerlendirilip değiştirilemez. Benlik kavramı kişinin çevresiyle

etkileşimi sonucunda oluşmaktadır. Kişi yaşadığı çevreyi kendi benlik kavramı çerçevesinde değerlendirir ve kendi benliği ile örtüşen durumları benliğine aktarır. Kendi benliği ile örtüşmeyen durumları ise ya benliğinden ayırır ya da kendi benliğine uygun olacak şekilde değişiklik yapar (Kuzgun, 1983).

Benlik kavramının gelişimini sağlayan araştırmalar psikoloji, sosyoloji ve psikanaliz alanlarında yapılmaktadır. Benlik kavramı kişinin kendisiyle ilgili duygu ve düşüncelerinin bütünü olarak kullanılır. Kişinin üç disiplindeki duygu ve düşüncelerini tanıması gerekir. Sosyolojide, benliğin tanımlaması toplumsal bir oluşum olmasının yanı sıra toplumsal bir güç şeklinde yapılırken, psikoloji için kişisel bilişin büyük bileşeni olarak tanımlanmaktadır. Psikanalize bakıldığında ise benlik kavramını psikolojik stres ve çatışma kaynağı olarak açıkladığı görülmektedir (Altunay, 2018).

Benlik kavramı kişinin fiziksel ve zihinsel özelliklerinin farkındalığı olarak tanımlanmasından dolayı benlik imajı, ideal benlik ve benlik saygısı terimlerinin içinde barındırır (Kutlu ve Soğukpınar, 2015). Benlik kavramı, işlevsellik anlamında önemli olmakla birlikte kişilerin genel iyilik hali açısından da ipuçları içerir. Kişilerin kendilerine dair algılarının olumsuz olması psikolojik strese duyarlılığı arttıracak bir durumdur. Benlik saygısı, kişilerin kendiliğinden yola çıkarak hem kendisi hem de çevredeki diğer kişiler hakkındaki görüşlerinin toplamı olarak düşünülür. Benlik saygısının oluşmasının öncesindeki süreçte benlik farkındalığı, çocukların iki yaş döneminde oluşmaya başlayan özgürlük kavramını algıladıkları psikososyal bir oluşumdur. İki yaş itibarıyla başlayan bu süreç, erken erişkinlik dönemine kadar devam etmektedir ve ilerleyen dönemlerde de gelişim ve değişim gösterebilmektedir (Yavuzer, 1997).

Benlik kavramına ilişkin yapılan araştırmalarda, kişilerin sosyal hayata dahil olmasının ve karşılaştırmalar yapıyor oluşunun benlik kavramı üzerindeki etkisi olduğu savunulmaktadır. Kişilerin başka kişilerle etkileşim içerisinde olması ile aynalama gerçekleştirdiği ve özellikle çocukluk döneminde

ebeveynlerin veya bakım veren diğer kişilerin davranışlarını inceleyip, model olarak öğrenmeyi gerçekleştirmesiyle benlik kavramının şekil almaya başladığı görülmektedir (Bandura, 1989). Bununla birlikte, ergenlik döneminde benlik kavramının ailedeki diğer bireyler üzerinden yapılması yerine akran iletişimi ile boyut kazandığı görülmektedir (Santrock, 2010). Bu doğrultuda, kimlik gelişimi, ebeveyninden ayrılan ve bireyleşen ergen bireyde akran iletişimi ile gerçekleşmektedir. Kendi değerini, kendiliğini, neleri yapabileceğini, çevresinde onunla aynı düzeyde olan yaşlılarını karşılaştırarak oluşturması neticesinde kendilik kavramı aile ortamından farklı bir alanda şekil almaya devam etmektedir. Ayrıca, bireyleşen kişi farklı işlev alanlarındaki yetkinliğini test ederek benlik algısına dair veriler eklemeye devam etmektedir. Bununla birlikte, başlangıç aşaması olan aile ortamının ergen bireyin bireysel olarak yer aldığı kendi sosyal çevresindeki bilişsel süreçlerini etkileyen önemli bir faktördür (Bandura, 1989).

Benlik imgesi, kişilerin kendilerine dair bilişsel, psikolojik ve sosyal kalıpları olarak düşünülmektedir. Kişilerin hangi alanlarda başarı veya başarısız oldukları, yetkinlik ve yeterliliklerinin farkında oluşu ve bu durumları kabul edebilmesi benlik algısına ilişkin bireysel değişkenlerdir. Kişilerin oluşan benlik algılarına yönelik duygusal tutum ve çıkarsamaları ise “benlik saygısını” oluşturmaktadır. Kişilerin yetersizliklerine ilişkin kabullenici bir tutumda olup olmamaları, başarısızlık veya eleştirilere bakış açıları benlik imgesinden ileri gelen ve kişinin zaman içerisinde şekillenen benlik saygısının zeminini oluşturur (Morsünbül, 2015).

Benlik imgesinde bilişsel süreçler etkili olurken, benlik saygısının bunun sonucu olarak bilişsel ve duygusal süreçler ile tanımlandığı düşünülmektedir. Benlik imgesi kişilerde hem olumlu hem de olumsuz olabilmektedir; fakat olumlu veya olumsuz olma durumunu kabullenme düzeyi benlik saygısına dair bilgi sunan önemli bir ayrıntı olarak görülmektedir. Ayrıca, benlik imgesi, hem kişilerin özetkinliğine dair eylemlerini yapılandıran hem de özetkinliğini geliştirebilecek bir özellik olması sebebiyle çift işlevi olan bilişsel bir etkidir. Bireylerin ihtiyaçlarını ele aldığımızda ise Maslov’a göre bireylerin kendilerini gerçekleştirme (self-realization) ihtiyacının, oluşan benlik imgesi

çerçevesinde bireyin neleri yapabileceğini öngörmesi kapsamında şekillendiği düşünülmektedir.

Benlik saygısının hissedilmesi için bireyin üstün nitelikleri haiz olması gerekmemektedir. Nitekim benlik saygısı, bireyin kendisini olduğundan aşağıda veya üst seviyede görmeksizin kendisinden hoşnut olması halidir. Kendisinde değerlilik, olumluluk, beğenilme ve sevilme konularındaki layık görme durumlarının bir manzumesidir (Demir, 2013).

Sosyal psikolojide önemli bir yeri olan benlik saygısı bireysel gelişim itibarıyla kişinin bağımsız ve özerk hareket edebilmesinin, kararlar verebilmesinin, öz güveninin gelişmesinin bir gereği, aynı zamanda neticesidir. Nitekim bireyin kendisinin farkında olması, yeteneklerini tanıması ve bunları etkinlikle kullanması, neticede bu vasıfları ve neticelerinden memnun olması bireysel ve toplumsal dinginliğin en temel şartlarından birisidir (Demir, 2013).

Bireyin kendisini tanıması, limitlerini bilmesi kendisi ile yüzleşmesini ve gerçekçi davranmasını sağlar. Bu kabullenme ve farkındalık bireyin kendisini hangi konularda geliştirmesi gerektiğine karar vermesini ve yönlenmesini sağlar. Benlik saygısı bireylerin fiziksel ve psikolojik açıdan güçlü olmalarını sağlayan önemli bir olgudur. Olumlu benlik saygısı, kişilerin kendilerini bir birey olarak kabullenmesi, kendisine değer vermesi ve güvenmesidir (Ünal, 2014).

Bu bağlamda benlik, bireylerin yaşamları boyunca kazandığı ve fark ettiği niteliklerinin ve zenginliklerinin algısal bir yansımasıdır. (Ekinci, 2010) Benlik saygısının önemli bir boyutu da bireyin kendisini dış dünyaya kabul ettirme, beğendirme, takdir edilme arzusudur. Ancak önemli olan bireyin öncelikle kendisi ile barışık olmasıdır. Bireysel gelişimin ve başarının da gerek şartı budur (Demir, 2013).

2.2. Benlik Saygısı

Benlik; bir bireyin kişiliğinin temelini oluşturan, bireyin özelliklerinin tamamıdır (Thompson ve Goodman, 2011; Thompson, Winer ve Goodvin, 2011 akt. Santrock, 2012). Ayrıca Benlik; benlik saygısı ve benlik kavramını

içermektedir. Susan Harter (2006), benlik saygısı ve benlik kavramını birbirinden ayırarak, benlik değeri ve benlik imajı olarak da bilinen benlik saygısını bütünsel bir benlik değerlendirmesi, benlik kavramını ise benliğin belirli bir alana özgü değerlendirmesi olarak tanımlamıştır (Akt. Santrock, 2012). Öte yandan Myers'e (2015) göre benlik saygısı, benliğin bütün alanlarının genel değerlendirmesine bağlı bütüncül değer duygusudur. Bu araştırmada da benlik saygısı bütüncül bir benlik değerlendirmesi ve benlik değeri olarak ele alınmaktadır.

Benlik saygısının oluşması benlik gelişimi ile mümkün olmaktadır. Benlik ile ilgili çalışmalar James'e (1890, 1892) kadar uzanmakta olup gelişim psikologları benlik gelişimi ile ilgili Freud, Piaget ve özellikle James'ten etkilenmiştir. Başlangıçta Freud'un anne ve bebeğin tek bir vücut gibi simbiyotik bir bağ içinde olduğu ve bebeklerde ayrılık duygusu olmadığı görüşü savunulsa da günümüzde bu görüş reddedilmektedir (Harter, 1998).

Çocuğun kendisiyle ilgili düşünce ve görüşleri ile benlik duygusunun açıklanması ise Piaget'in kuramına dayanmaktadır. James ise benlik kavramını, "I" öznel benlik ve "me" nesnel benlik olarak ayırmaktadır. Öznel benlik diğerlerinden ayrı olan benlik, varoluş farkındalığıdır. Nesnel benlik ise, kişinin fiziksel özellikleri gibi nesnel olarak bilinebilecek özelliklerinin farkında olmasıdır. Bebekler yaşamının ilk yılı içerisinde özne olduğunu fark eder ve bir şeyler yapabildiği duygusu gelişir. Piaget'e göre, 9-12 aylar arasında gelişen nesne devamlılığı, öznel benliğin gelişiminde önemli rol oynamaktadır. Bu sayede bebek, var olduğu ve bu var oluşun devamlılığı olduğunu fark eder. Lewis & Ramsay 2004 yılında yaptığı araştırmaya göre bebeklerde benlik farkındalığı 21. aydan sonra artış göstermektedir (Bayhan, Öz, Nur. 2018).

Ericson'a (1984) göre benlik saygısının temeli gelişim basamaklarından oluşmaktadır. Birinci basamakta güven duygusu ile birlikte özsaygının temeli atılmaktadır. İkinci basamakta ise çocuğun kas gelişiminin ardından ailesi tarafından takdir edilmesi benlik saygısının gelişiminde önemli rol oynamaktadır. Bu sayede bireyin toplumda yer edinmesiyle birlikte

Benlik saygısının artması doğru orantılı bir şekilde değişmektedir (Aslan ve Yılmaz, 2016).

Fromm'a göre ise benlik saygısının temelleri özgürleşme ve bireyselleşme süreci ile aynı anda olmaktadır. Psikolojik olgunluğa erişen ve gelişen bireyler özgürleşmek isteyecek ve bununla birlikte benlik saygısı yükselerek bedensel, zihinsel ve duygusal açıdan kuvvetlenecektir. Gelişmeler sonucunda birey kendi içinde birleşme ve bütünleşme yaşayacaktır. Bu birleşme bireyselleşmenin temelini oluştururken toplum içinde özgür olmanın tanımı da olmaktadır. Fakat benlik saygısı toplumun kuralları ve sınırları ile kuşatılmaktadır. Birey ne kadar özgürleşmeye yaşasa da topluma bağlı bir özgürleşme yaşamış olacaktır (Sancar, 2009).

Sullivan'a göre benlik saygısının belirleyici unsuru kişilerarası bağlıdır. Bireyler, insanların kendileri hakkında ne düşündüklerini önemsemektedirler. Bu yüzden kendileri hakkında olumsuz düşünceler oluşmaması için kendilerini yargılamakta ve benlik saygılarını kaybetmemek için çabalamaktadırlar. Bu şekilde korku ve kaygılarından arınmış olurlar (Geçtan, 2008).

Benlik farkındalığı ile birlikte benlik gelişimi inşa olmaya başlayan çocuk, çevresiyle aktif olarak etkileşim içine girmeye başlar. Çeşitli girişimlerde bulunur ve bu girişimleri sonucunda deneyimledikleri ile kendisine dair olumlu veya olumsuz düşünceler geliştirir. Çocuğun ilk yıllardan itibaren en çok iletişim ve etkileşimde bulunduğu annesi ve ailesi olmakta olup zamanla bu çevre genişlemeye başlar. Özellikle ailesinin daha sonra sevdiği ve değer verdiği kişilerin geri bildirimleri kendisini algılamasında etkili olur.

Benliğin oluşumunda diğer insanlarla olan etkileşimin önemine vurgu yapan Cooley'e (1902) göre, çocuk kendiyile ilgili bilgileri onun için önemli olan kişilere dayanarak oluşturur. Diğer bir ifadeyle, kendisi için önemli olan kişilerin görüşleri kendi benliğine dair bilgi edinmesine katkı sağlar (Harter, 1990; akt. Argun, 2005). Anne ve çocuk arasındaki iletişim ve etkileşim çocuğun kendini ve dış dünyayı algılamasında büyük oranda etkilidir.

Doğduğundan itibaren ihtiyaçları düzenli ve uygun şekilde karşılanan çocuk güven duygusunu hissetmekte kendini ve dış dünyayı olumlu algılamaktadır. Çocuk hissettiği bu güven duygusuyla çevresini, dış dünyayı keşfedebilecek ve aktif bir şekilde deneyimler kazanacaktır (Yavuzer, 2004). Bu açıdan, ebeveynlerin genellikle birincil bakım veren olmaları nedeniyle özellikle annelerin, çocuklarını olduğu gibi kabul edip desteklemeleri çocuklarının olumlu benlik saygısına sahip olmaları için ortam hazırlar (Arı & Metin, 1992). Bu şekilde çocuklar özgün bir şekilde var olabilecek, kendine has anlayış ve görüşleri oluşabilecektir. Aksi halde sürekli onu kontrol eden, bağımsız hareket etmesine imkân tanımayan ebeveynlerle, çocuk kendini ve çevresini keşfedemeyecek ve deneyimleri sınırlanacaktır (Nebioğulları, 2019).

Sullivan'a göre de çocuk kendini değerlendirirken anne babası gibi önem ve değer verdiği insanların etkisinde kalır. Kendi benliğini onların verdikleri değerlerin bir yansıması olarak görür. Olumlu değerlendirme ve geri bildirimler çocuğun kendini olumlu görmesini ve değerlendirmesini sağlar (Öner, 1987). Psikanalitik teorinin kurucusu Freud'a göre, egoya katılır ve kişinin kendisinin farkındalığını yansıtır (Maden ve Buluş, 2007). Horney, kendine bir bakış açısı daha getirmiştir ve kendini iki boyutta incelemiştir:

- (a) gerçek öz
- (b) ideal özüt.

Horney'e göre, normalde kendilerine atfedilen benlik hem olumlu hem de olumsuz özelliklere sahip gerçek özüdür. Bu insanlar, deneyimlerinin bir sonucu olarak özünde değişiklikler yaşarlar, bir başka deyişle, gerçek öz esnek bir yapıya sahiptir. diğer taraftan katı bir gerçek özde bulunmaktadır. Bu çoğunlukla idealize edilmiştir ve nevrotik kişilerde görülmektedir (Yılmaz, 2009).

Rosenberg (1989) bu süreci açıklar ve davranış paradigmasının 1913'te Amerikan psikolojisinin ortaya çıkışı olduğunu belirtir. Yılmaz'a göre (2011) davranışsal yaklaşım, psikolojik araştırmaların davranış bilincini objektif

olarak gözlemleyerek yapılması gerektiğini vurgulamıştır. Bu yaklaşım, psikoloji alanında öz kavram kavramını uzun süre ketlemiştir.

Öz ve benlik kavramı; benlik saygısı benliğin duygusal boyutudur (Kulaksızoğlu, 2001). Kim olduğu hakkında kesin fikir sahibi olmasının yanı sıra, kim olduğu hakkında belli hisleri vardır. Bu şekilde benlik saygısı, kendini beğenme ve takdir etme derecesi olarak tanımlanabilir. Rosenberg'e (1967) göre, insanlar tüm nesnelere karşı bir tutuma sahiptir ve kendi özlere karşı bir tutuma sahiptir. Literatürde benlik saygısı kavramı, benlik saygısı, kendini algılama, kendini tasarlama, kendini kavramı, kendine güven Litre anlamında dahil edilebilir. Ergenlik döneminde gençler, ne olduğu, neye benzediği ve kendisi hakkında nasıl hissettiği hakkında sorularla meşgul. Cevapları aramak için kendini algılamayı kullanır. İç faktörlerin yanı sıra, çevresel faktörlerin etkisiyle gelişen kişisel imaj (kişisel imaj), ergenlerin kişisel yaklaşımlarının belirlenmesinde rol almaktadır. Yaklaşımın bu yönü, kendini değerli veya değersiz görmek, benlik saygısını etkiler. Benlik saygısı, öznel yaşamın çekirdeğini, diğer bir deyişle daha sonraki yaşamındaki düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını belirleyen ergen kimliğini oluşturur. Bu Rosenberg anlamında bütünsel bir öz saygı duygusuna sahiptir (İşleroğlu, 2012).

Coopersmith'e göre benlik saygısı iç ve dış dünyadan etkilenen karmaşık bir kavramdır. Benlik saygısı, insanların kendileriyle yaptıkları ve alışkanlık haline getirdikleri şeydir. Benlik saygısı, kendini doğrulayan veya onaylamayan tutumları ifade eder. Kendisini ne kadar önemli ve önemli bulduğunu önemli ve değerli buluyor. Kısacası, benlik saygısı, kişinin kendisine karşı aldığı tutum ve tutumlardan oluşan benlik saygısıdır. Coopersmith, iki çeşit benlik saygısından bahseder: gerçek ve savunmacı benlik saygısı. Gerçek benlik saygısı, kendini değersiz hissetmesi, ancak bu korkutucu bilgiyi kabul etmemesi durumunda, benlik saygısı ve benlik saygısıdır. Coopersmith, öz değerlendirmenin önemini vurgulamaktadır. Bir insanı değersiz veya değersiz olarak değerlendirmek yaşam kalitesini belirler (Özşaker, 2008).

Erikson (1968), benlik saygısının sekiz tane psikososyal gelişim evresinin ilki olan temel güvene karşı güvensizlik ve ikinci evre olan özerkliğe karşı kuşku ve utanç dönemlerinin sorunsuz atlatılmasıyla yüksek olacağını belirtmektedir. İlk evrede, annenin zamanında, düzenli aralıklarla ve sevgiyle bebeğin ihtiyaçlarını gidermesi ile bebekte değerli olduğu duygusu ve güven duygusunu oluşur. İkinci evrede ise çocuk karar verme, düşünme, özerk olma, kendini çevreye kabul ettirme gibi özelliklerini geliştirmektedir. Her iki evrenin sağlıklı bir şekilde geçirilmesi benlik saygısının olumlu ve yüksek olması açısından önemlidir (Dilmaç ve Ekşi, 2008).

Benlik saygısına üzerinde etki eden birçok faktör bulunmaktadır. Benlik saygısı; ergenlik dönemi, zorlu okul geçişleri, problemler aile ilişkileri ve stresli durumlarda düşebilen; sevginin koşulsuz olduğu, fikirlerin özgürce ifade edilebildiği, net ve adil kuralların olduğu, sağlıklı ve uyumlu aile ortamı (Coopersmith, 1967), aile bağlarının güçlü oluşu, ailenin birlikte yeterince vakit geçirmesi, kaliteli aile içi etkileşimin olması (Baldwin ve Hoffman, 2002), sosyal destek (Galambos, Barker ve Krahn, 2006) ve akran onayı (Harter, 1990) gibi koşullarda yükselebilen yaşam boyu dalgalanabilen dinamik bir yapıdır (Çoban, 2013).

2.3. Benlik Algısı ve Gelişimi

Benlik gelişimi teorik olarak, bireyin ana rahmine düşmesi ile başlamaktadır. Benlik saygısı bireylerin bebeklikten başlayarak sevgiye, ilgiye ve empatiye dayalı bir yaklaşımla ile gereksinimlerinin karşılanmasının neticesinde oluşmaktadır. Olumlu bir benlik bilinci geliştirebilmek için en temel şart kayıtsız şartsız bir sevgi ortamında yaşamak ve yetiştirmektir.

Benlik gelişiminde doğumla birlikte gelen bedensel bütünlük ya da eksiklik, ırk özellikleri vb fiziki faktörler de başta olmak üzere özellikle çocuğun gelişim döneminde birlikte yaşadığı ailesi, çevresi de ruhsal ve toplumsal etkenler de devreye girmekte birey çocukluk döneminden başlayarak kendi farkındalığını yaşamakta ve kendisini keşfetmektedir (Deregözü, 2016). Bu nedenle bireyin gelişimini yaşadığı çevrenin onay verici ya da katı tutumlarına bağlı olarak

bireyler yüksek ya da düşük benlik saygısına yönelebilmektedirler (Haspolat, 2016).

Benlik ve benlik saygısının gelişiminde ergenlik farklı ve önemli bir dönemdir. Bu dönem gençlerin kimlik arayışı içine girdiği, kendi anlamaya, keşfetmeye çalıştığı, gelecek ile ilgili prematür planlar yaptığı bir inişleri ve çıkışları olan bir dönemdir (Çuhadaroğlu, 1990). Bu dönemde başta anne ve baba tutumları (sevgi sunumu, sınırlamalar, saygı ve otorite talepleri vb) olmak üzere, kardeş sayısı, akraba ve arkadaş ilişkileri, ailenin sosyo-ekonomik düzeyi muhtelif faktörler benlik saygısının yüksek ya da düşük gelişiminde bağlayıcı niteliktedir (Haspolat, 2016). Benlik, egoyu da kapsamakta ve egodan da büyük bir çerçeve ile egonun üstünde yapısal nitelikler göstermektedir. Benlik bir bireyin kişiliğinin tamamı değil bir parçası ya da bölümü mahiyetindedir (Biroğul, 2015).

Sonuç olarak benlik saygısındaki gelişim, bireylerin çevreleriyle olan yaşamlarının algılanma biçimlerine göre şekillenen dinamik bir süreç olmaları itibarıyla benlik saygısının gelişiminde birçok etmenin etkisi bulunmaktadır. Örneğin; sıhhatli aile ilişkilerinin mevcudiyeti, bireyin kişisel ve sosyal uyum düzeyi ile benlik saygısının gelişmesinde kritik önemi haizdir. (Balkar, 2009) Çocukların benlik saygılarının gelişiminde öncelikle aileleri ve yakın çevrelerince kabul gördüklerini hissetmeleri sağlanmalı, ardından kendilerini fark etmeleri, kendilerini gerçekçi olarak değerlendirmeleri, mantıksal hedefler oluşturmalarına yardımcı olunmalı, nihayetinde kendilerini övmelerine imkan sağlanmalıdır. Diğer önemli bir mekanizma ise psikolojik danışma ve drama yolu ile benlik saygısının gelişiminin sağlanmasıdır. Nitekim rehber öğretmenler öğretim teknikleri, empati ve içten yaklaşımlarla da çocukların/gençlerin benlik saygılarını geliştirebilirler. Çocukların benlik saygılarını yükseltmek maksadıyla güven tesis etme, duyguları ifade etme, olumlu geri bildirim alıp-verme ve riski alma süreçlerinin bir program dahilinde gerçekleştirilmesi mümkündür (Haspolat, 2016). Son dönemde benlik saygısı ile ilgili yapılan araştırmalar kapsamında demografıyı dikte eden değişkenler (yaş, cinsiyet, yaşamın çoğunun geçirildiği yer, kardeş sırası ve sayısı vs.) beraberinde sosyal destek algılarının, beden imajlarının, sosyal fobinin, yeme

tutumlarının, obezite gibi muhtelif faktörlerin de benlik saygısına etki eden hususlar bağlamında incelendiği müşahede edilmektedir (Haspolat, 2016).

Sonuç olarak benlik saygısı gelişiminde bireylerin hayata başladığı ilk andan itibaren bebeklik, ergenlik ve yetişkinlik dönemleri bir süreç olarak devam etmektedir. Benlik saygısına etki eden hususlar olarak; aile tutumlarının, çocuğun kabulünün, çevresel koşulların, empatik, yaklaşımların önem arz ettiği genel kabul görmektedir. Ayrıca, insanların nasıl davranacağı, kendilerini nasıl algıladıklarıyla ilgilidir. Kendilerini ne şekilde algıladıkları, çevrelerinin onlara ne şekilde davrandığıyla ilgilidir. Herhangi bir alanda başarı sergileyip sergilememeleri de yine benlik algılarıyla ilgilidir (Işık, 2016).

2.4. Yüksek ve Düşük Benlik Saygısı

Benlik saygısı kendi içerisinde düşük ve yüksek olarak iki kategoriye ayrılmaktadır. Batı kültüründeki çalışmalarda temel benlik saygısı kategorilerinin ahlak, yetkinlik, güç ve fiziksel görünüm ve kişilerarası ilişkiler konusundaki kararlarla ilgili olduğu bulundu. Coopersmith (1967) benlik saygısının dört yönünü tanımladı. Bir insan kendini, kendine has özellikleri, tutumları ve diğer insanların görüşleri ile tanır. Kendisini olumlu bir insan olarak algılayorsa, yüksek bir özgüvene sahiptir; Olumsuz ve çelişkili algılar varsa özsaygı düzeyi düşüktür. Ayrıca, öz değerlendirmeler ve kişinin algıları özsaygı düzeyinde belirleyicidir (Avşaroğlu, 2007).

Maden ve Buluşa (2007) göre benlik saygısı, benlik saygısı, kendine güven, iyimserlik, olumlu psikolojik özellikler, saygı ve kabul görmeye değer, algılanan önemli, faydalı insanlar gibi zorluklarla başa çıkma becerisi Ayrıca, özgüveninin yüksek olduğu insanların yaratıcılık ve incelemeleri nedeniyle yeniliklere daha açık, iletişim becerilerinde daha aktif, toplumda daha aktif olduğunu göstermektedir. Benlik saygısı düşük, kişiliğe güvenemeyen, karamsar, insan ilişkileri, uyum sorunları, kendini suçlama ve utanç verici utanç duygularına sahip kişilerin kişilik özelliklerini gösterdikleri gösterilmiştir (Yılmaz, 2009).

Yavuzer (1993), özgüvenine sahip kişilerin özelliklerini şöyle sıralamıştır:

1. Kişilerarası ilişkilerde daha hoşgörülüdürler,
2. Bağımsız davranabilirler,
3. Fiziksel sağlık daha iyidir,
4. Daha fazla grup etkileşimi var,
5. Hayatı daha anlamlı buluyorlar,
6. Daha az endişeli ve depresyondalar,
7. İş yaşamında bağımsızlığı ifade eder; rekabete açık ve başarılı olmak ister (Karaboğa,2011),

Joseph, G(2003) benlik saygısı düşük kişilerin olumlu geri bildirim alma konusunda isteksiz olduklarını bildirmiştir. Çünkü kendilerini olumlu geribildirim için bir güven kaynağı olarak görmezler, bu nedenle olumlu geri bildirimleri kabul etmek konusunda isteksiz olabilirler. Başkalarına göre hareket eder ve başkalarını doğru kabul ederler. Özellikle çevreden gelen olumsuz geri bildirimleri kabul etme durumlarının olduğu belirtilmektedir (Yılmaz, 2011).

Baumister, Bushman ve Campbell (2003) göre kıyasla düşük özgüven, benliğin olumsuz bir değerlendirmesi olarak tanımlanır. Benlik saygısı düşük kişilerde psikolojik anksiyete belirtileri titreme, huzursuzluk, uykusuzluk, çarpıntı ilerlemesi gözlemlendi. Bir kişinin kendisi hakkında sabit bir benliği olmaması, kaygı düzeylerini arttırmalarına neden olur. Ek olarak, kişi, kaygıya yol açmadan çevreye sahte bir kimlik sergiler; bu, değersizlik duygusuyla başa çıkma mekanizmasıdır. Bu insanlar eleştiriye ve yetersiz değerlendirmeye çok duyarlıdır ve bu durumlardan çok rahatsızdırlar (Yılmaz, 2011).

Turan ve arkadaşları (1993) özgüveninin düşük olması, kendine güvensizliği, kendini utandırıcı, değersiz ve çaresiz hissi ve başarısı olan ve yetenek ve becerileri azalmış, kişi olarak yaşam beklentisi ve memnuniyetsizlik, özsaygıya sahip bir kişi; Onlara saygı duyan, kendilerini toplumda değerli bir kişilik olarak kabul eden, yaşamdan memnun, geleceğe umutlu, iyimser ve umutlarını gerçekleştirme konusunda büyük umutları olan insanlar olarak

kabul edilirler. Benlik saygısı düşük olan bireyler utangaçlığı, kaygı düzeyi, düşmanlığı ve yetersizliği yüksek olan insanlardır (Özşaker, 2008).

Benlik saygısı yüksek olan bireylerin olumsuz olaylar karşısında diğerlerine göre daha yapıcı davrandıkları görülmektedir. Hayata karşı olumlu bakış açısıyla bakarlar. Kaygı seviyeleri düşük benlik saygısına sahip kişilere göre daha düşüktür. Tek başlarına karar verme yetileri gelişmiştir. Bu nedenle tek başlarına karar verip başarı elde etmeye çalışırlar. Özgüvenleri gelişmiştir. Bu gelişmeyle birlikte fiziksel olarak sağlıklı bir duruş gösterirler. İkili ilişkilerde iletişimlerinin kuvvetli olmasından dolayı gruba dahil olmada zorluk yaşamazlar. Kişilerarası iletişimde diğer kişilere karşı tahammül dereceleri yüksektir (Yavuzer, 1993).

Benlik saygısı düşük olan bireylerde ise görev ve sorumluluklardan kaçma gözlenebilir. Durumlar karşısında yaşadıkları başarısızlıklar motivasyonlarının düşmesine neden olur. Yüksek benlik saygısına sahip bireylerin aksine tek başlarına karar almakta zorluk yaşarlar ve diğer kişilerin düşünce ve davranışlarından kolay etkilenirler. Kendisiyle ilgili olumlu ve olumsuz eleştirileri kabul etmekte zorluk yaşamaktadır. İkili ilişkilerde iletişimi zayıftır. Bu yüzden yeni arkadaşlıklar kurmada ve gruba dahil olmada çekingen davranabilirler (Yavuzer, 2005).

2.5. Benlik Saygısının Boyutları

Rosenberg'e (1965), benlik saygısının iki boyutu arasındaki farkların önemli olduğunu vurgulamaktadır. Bu iki boyuttan birincisi barometrik benlik saygısı, ikincisi ise temel benlik saygısıdır. Gün içinde yaşanan deneyimler sonucu değişkenlik ve dalgalanmalar gösteren benlik saygısı barometrik benlik saygısını ifade etmektedir. Örneğin yanlış bir şey yaptıktan sonra bir başkasından affedilmeyi beklerken hissedilen duygular, barometrik benlik saygısını açıklamaktadır. Bu ani değişimlerden etkilenmeyen benlik saygısı ise temel benlik saygısını ifade etmektedir. Temel benlik saygısı ise bu anlık değişimlerden etkilenip değişmez. Temel benlik saygısına sahip bireylerin

olay karşısında kendilerine karşı geliştirdikleri güven hisleri oldukça fazladır (Aytan, 2010).

Bir diğer açıklamaya göre benlik saygısı genel ve özel olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Genel benlik saygısı, kişinin özünü bütünsel algılayarak değerlendirmelerinin sonuçlarını dışa aktarmasıdır (Neiss ve diğ., 2002). Bu değerlendirme bireyin kendini onaylama veya onaylamama durumunu ve bireyin yeteneklerine, başarılarına, değerli olduğuna olan inancını gösterir. Bu özsaygı olarak söylenmektedir (Schumann, 1991).

Özel benlik saygısı ise dış görünüş, yetenekler ya da akademik başarılar gibi belirli bir alanın değerlendirilmesinin dışarı aktarımıdır (Neiss ve diğ., 2002). Bireyin uğraştığı alanla ilgili algılarını ve hislerini değerlendirmesidir (Schumann, 1991). Özel benlik saygısına ait düşünceleri genel benlik saygısının bütünü olarak yansıtmak yanıltır (Burger, 2006). Herhangi bir özel durumun eksik olması genel benlik saygısı üzerinde etki bırakmayabilir. Bir spor dalında yetersiz olunması özel benlik saygısını düşürürken genel benlik saygısını etkilemeyebilir (Lawrence, 2006).

Bireyin benlik saygısı, kendisi hakkındaki duygu ve düşünce değerlendirmelerinin tamamıdır. Buna da açık benlik saygısı denilmektedir. Son yapılan araştırmalara bakıldığında örtük benlik saygısının da üzerinde durulduğu görülmektedir. Örtük benlik saygısı kişinin duygu ve düşüncelerini bilinçaltında da değerlendirmesi anlamına gelmektedir (Gözaydın, 2017).

Pelham ve arkadaşları (2005) örtük benlik saygısı ve açık benlik saygısı arasındaki ilişkiye bakarak bu ilişkinin zayıf olduğunu belirtmişlerdir. Buna göre birçok bireyin benliklerinde bilinçdışı çağrışımlara neden olmaktadır (Tunç, 2011). Örtük benlik saygısı açık benlik saygısına göre daha yüksek olan bireylerin dış dünyaya karşı daha savunmacı oldukları belirtilmiştir (Doğan, 2014).

2.6. Benlik Saygısının Gelişimi ve Etkileyen Faktörler

Benlik doğumdan itibaren çevrenin etkisiyle tüm yaşam boyu gelişmeye devam eder. Kişilerarası ilişkiler bu gelişimde önemli bir role sahiptir. Kişilerin düşünceleri, beğenileri, övgüleri, diğerleri hakkında söylemleri benliğin alacağı şekli etkilemektedir (Baymur, 1972). Coopersmith olumlu benlik saygısının gelişimi için ebeveynlerin çocukları kabul etmeleri gerektiğini, çocuklarına sınır koyarken bu sınırlarda net ve çocukların anlayabileceği şekilde olmaları gerektiği ve bu süreçte anne- babanın saygısından ödün vermemeleri gerektiğini belirtmiştir (Soner, 1995).

Tecrübeler ve deneyimlerle birlikte benlik kavramı zenginleşirken, çevreyle ilişkisi az olan kişilerde bu kavram fakirdir. Ergenlik öncesi yavaş yavaş gelişmeye başlayan benlik ergenlikle birlikte hızlanır. Ergenlik döneminde hızlanması artan sosyal ilişkilerin sonucudur. Bu dönemde geri bildirimlerle birlikte benlik imgeleri gelişip şekillenir (Gürel, 2007). Ergenlik çağı, çocukluk ve yetişkinlik arasında bir dönemi tanımlamak için kullanılanılabilir ve benlik kavramının ön planda olduğu bir dönemdir. Birey kimlik arayışı içerisindedir ve kendini anlamaya, keşfetmeye çalışmaktadır. Bu dönemde bireyin kendi kişiliği konusundaki tutumları dalgalanmalı bir seyir göstermektedir. Bu sebeple ergenlik dönemine kadar geliştirilen benlik ve benlik saygısı oldukça önemlidir. Ebeveyn yaklaşımları, ailedeki çocuk sayısı, bireyin kaçınıcı çocuk olarak dünyaya geldiği, sosyo-ekonomik düzey, kendi yaşlıları ile ilişkileri gibi çeşitli değişkenler bireyin benlik saygısını etkilemektedir (Yörükoğlu, 2004).

Bireylerin benlik saygılarının çocukluk döneminde yükseldiği, ergenlik döneminde özellikle de erken ergenlik döneminde en çok düşme görüldüğü, yetişkinlik döneminde tekrar yükselerek yaşlılık ile birlikte tekrar düşüşün başladığı araştırmalar sonunda ortaya konmuştur (Robins ve Trzesniewski, 2005). Literatüre bakıldığında bazı çalışmalar yaşın benlik saygısını etkilediğinin üzerinde dururken bazıları

önemli bir etken olmadığını ifade etmektedir (Pehlivan, 2017).

Benlik saygısının gelişimini etkileyen üç temel kaynak söz konusudur. Bu kaynaklar: Bireyin çevresinden gördüğü saygı, bireyin kendini yeterli görmesi ve bireyin var olan bu iki kaynağına yönelik tutumu. Çevrenin bireye gösterdiği saygı kişinin kendine karşı pozitif emosyonel etkileşim sağlayarak kişinin benliğini sevmesini sağlar. Bununla beraber duygusal kendilik ve egemenlik ortaya çıkar. Bilişsel kendilik ve egemenliğin sağlanması ise kişinin neyin değerli ve sevilebilir olduğu fikrini ortaya koyması ile olmaktadır. Başkalarının fikirleri, duyguları ve yaklaşımları benliğin içyapısının parçası haline gelir (Özkan, 1994).

Benlik saygısı öğretim hayatında gelişmeye devam etmektedir. Öğretmen ile öğrenci arasında yakın ve sıcak bir ilişkinin kurulabilmiş olması benlik saygısının gelişimi açısından önemlidir. Bu hem öğrencinin öğrenme yeteneğinin artmasını sağlayacak hem de benlik saygısının gelişmesine yardımcı olacaktır (Pişkin, 2003).

Yaşam içerisinde birçok faktör benlik saygısını etkilemektedir. Bu faktörlerden etkilenen benlik saygısı da tüm yaşamı etkilemektedir. Benlik saygısını etkileyen faktörler birçok araştırmacı tarafından araştırılmıştır. Benlik saygısının: aile yapısı, yaş, cinsiyet, kardeş sayısı, doğum sırası, psikolojik doğum sırası, aile ve çevrenin eğitim düzeyi, sosyoekonomik durum, kültür, toplum değerleri, eş ile uyum, iletişim tarzı, beden imgesi, psikolojik düzey, madde kullanımı, akademik başarı, diğer kişilerin vermiş olduğu değer, diğer bireylerle karşılaştırma, kişinin kendine ayırdığı zaman gibi faktörlerden etkilendiği görülmektedir (İkizoğlu, 1993, Demirkol ve Doğan,2003, Koçak, 2016).

Bazı çalışmalarda, benlik saygısını temel ihtiyaçlardan biri olarak değerlendirilirken, hümanist yaklaşım gelişim sürecinin ve davranışların şekillenmesinin önemini belirtmektedir (Mruk, 2006). Rogers'a göre, benlik saygısı, sağlıklı ve etkili bir yaşam ve davranış göstergesi olan kendilik kabulü ile ilişkilendirir. Geliştirme sürecinde koşulsuz olarak kabul edilmeyen

Plummer (2007), başkalarının onaylarına saygılarını bağlar ve bu nedenle gelişmeleri yarıda kesilir.

James'e göre, özgüven, bir kişinin performans sonucu sergilediği davranışı değerlendirmesinden kaynaklanır. Buna göre, bir kişi performansını olumlu değerlendirirse, kendine olan saygısı yükselecektir. Steinberg'e (2007) göre benlik saygısı, insanların kendilerine karşı duygu geliştirmeleri şeklinde tanımlanmaktadır. Kişinin ulaşmak istediği hedefe yakın olması durumunda, özgüveninin yüksek olmasıdır.

Branden'e (1969) göre, özgüven, bir insanın kendini tanımlamak için sahip olduğu kişilik özelliklerinin tamamı olan öz-kavram ile aynı değildir. Bir çocuk kendini bilimle ilgilenen bir insan olarak iyi bir beyzbol oyuncusu olarak görebilir. Tüm bu özellikler kendi kendine kavramdır. Benlik saygısı, benlik kavramına dair bir değerlendirmedir. Mevcut veya var olmayan yeteneklerin, özelliklerin ve niteliklerin objektif bir görüntüsü olarak tanımlanır. İdeal benlik, sahip olmak istediği özelliklerin toplamıdır. Kendine algılanan benlikle uyumlu olduğunda benlik saygısı artacaktır (Taysi, 2000).

Bordens'e (2002) göre benlik saygısına bir diğer yaklaşım bilişsel yaklaşımdır. Bilişsel yaklaşım, bireylerin deneyimlerine dayanarak insan davranışını ve gelişimini ve bunları bilişsel sistemlerine hiyerarşik bir düzende yerleştirerek temsil etmelerini açıklar. Mruk (2006) Epstein'ın Bilişsel Deneyimsel Benlik Teorisi, başkalarının kendileri ve kendileriyle ilgili deneyimlerini ve bilgilerini birleştirerek gerçekliğin araştırılmasıdır. Kendi kişisel teorilerini yarattığını belirtir. Bordens (2002), bireylerin gelişmesini mümkün kılar çünkü kim oldukları hakkında bilgi içeren bireysel teoriler, insanların ihtiyaçlarını tanımasını ve karşılamasını sağlar. Bu yaklaşıma göre, halkın benlik saygısı, halkın kendisinin, başkalarının ve genel olarak dünyadaki kişisel teoriler tarafından şekillendirilmektedir (Kurtyılmaz, 2011).

2.7. Depresyon Kavramı ve Kapsamı

Depresyon; bireysel ve toplumsal açıdan, mesleki ve ekonomik kayıplara ayrıca ciddi sağlık problemlerine neden olabilen psikiyatrik bir hastalıktır. Bireylerin kendilerini değersiz hissetmeleri, çaresiz olduklarına inanmaları, umutsuzluk ve karamsarlığa kapılmaları, suçluluk duygusuna kapılmaları obsesif düşüncelere kapılmaları, konsantrasyon ve konuşma bozukluğu yaşamaları, anksiyete, intihar etme ve ölüm düşüncelerine saplanmaları, aşırı halsizlik, iştahsızlık, uyku bozukluğu vb durumlar depresyonun en önemli göstergeleridir (Bayram, 2016).

Depresyon bağlamında en yaygın şekli olan majör depresif bozukluğu Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre küresel hastalıklar arasında dördüncü sırada yer almaktadır. Bu nedenle ülkemizde de depresyondaki yaygınlık ve toplum sağlığı bağlamındaki ehemmiyeti nedeniyle birinci basamak sağlık merkezlerinde doğru ele alınmaya çalışılmakta ve uygun yönlendirmenin toplum sağlığı için taşıdığı önem sürelili gözetilmektedir.

2.8. Depresyonun Belirtileri

Derin üzüntü duyma, hissetme ve günlük aktivitelerden ve/veya her zaman zevk alınan şeylerden artık zevk alamama, depresyonun başlıca belirtileridir. (Kring ve ark., 2017). Sıklıkla çoğu konuda olumsuz yorum yapma, umutsuzluk baş gösterebilir. Depresif duygu durumundaki kişiler çoğu zaman özbakımlarını ihmal eder.

Kılık kıyafetleri ve temizlikleri konusunda özensizdir. Çoğunlukla çevrede olan bitenlere ve kendilerine karşı ilgisizlerdir. İçinde buldukları umutsuzluk durumu çok ileri derecede olduğunda sonu intihar düşüncelerine ve özkıyım kadar gidebilmektedir. Psikopatolojik durum, düşük ya da depresif ruh hali, anhedonia ve düşük enerji ya da yorgunluk olan üçlü semptomları içerir (Brigitta, 2000).

Depresyonun ruh hali değişimleri ile ilgili belirtileri kadar bedensel belirtileri de yaygındır. Genellikle bitkinlik, düşük enerji ve fiziksel ağrılarla kendini gösterir. Depresyonu olan insanların bazıları tipik olarak aşırı yorgunluk

hissederler, uykuya zor dalarlar ve sık sık uyanırlar (Kring ve ark, 2017). Cinsel istekte azalma da depresyonun başka bir belirtisi olabilir. Bazı depresiflerin düşünce ve hareketleri “psikodevinsel yavaşlama” denilen yavaşlığa sahipken bazılarının da “psikodevinsel ajitasyon” halinde, çok hareketli olabilir.

Depresif ruh halinde sosyal açıdan geri çekilmeler yaygındır. Kalabalık ortamlarda yalnız başına, pek fazla konuşmadan oturmayı tercih edebilirler. Kendileri dışında olup biten bütün olaylara karşı kapalı, içe kapanık, dikkatleri dağınık, enerji ve ilgi yönünden eksiklerdir (Glick ve Yalom, 2012).

Depresyonun bütün bu belirtileri depresif kişilerde sosyal alanda, iş alanında ya da gün içerisinde yapması gerekenleri yapmasından alı koyar, işlevsellikte düşmeye sebep olur.

2.9. Depresyonun Nedenleri

Depresyonun meydana gelişinde birçok neden etkili olabilir. Fiziksel, ruhsal durum, benlikle ilgili düşünceler, umutsuzluk, toplumsal sebepler, sosyoekonomik durum, genetik, stres... gibi birçok neden depresyona sebebiyet verebilir. Kişilerin biyolojik olarak depresyona yatkın olup olmadıkları da önemlidir. Depresyona eğilimli kişilerde, kişilik özelliklerinin belli bir düzeyde seyrettiği düşünülmektedir ve bu kişiler, kimseyi incitmeme konusunda titiz ve herkesi memnun etmeye çalışan, sürekli iyilik yapma eğiliminde, verici, “hayır” diyemeyen, öfkeli olduğu şeyleri ifade etmekte güçlük çeken ve içe kapanık, aşırı derecede duyarlı ve bağımlı kişilerdir (Tuzcuoğlu ve Korkmaz, 2001).

Psikolojide geliştirilen farklı yaklaşımların öncüleri depresyonun sebepleri ile ilgili farklı teoriler öne sürmüşlerdir. Psikanalitik yaklaşıma göre depresyonun sebebi “sevgi nesnesi”nin yitimidir. Freud ve Abraham’ın geliştirdiği psikanalitik teoride sevgi nesnesinin yitimine bağlı olarak umutsuzluk, mutsuzluk, terk edilmişlik hissi oluşur. Bireyin özsaygısı düşer. Özsaygısı düşen bireyin geliştirdiği savunma mekanizmaları depresyonun görünümünü

belirler. Klasik psikoanalitik kuram, depresyonda; geç oral, erken anal döneme saplanma olduğunu savunmaktadır (Tuzcuoğlu ve Korkmaz, 2001).

Davranış ekolünü savunanlara göre depresyon, olumsuz ve uygunsuz yaşantıların ve etkenlerin desteklenerek pekiştirilmesi ve olumlu etkenlerin pekiştirilmesinin geri çekilmesi ile olur. Davranışçılık kuramının kendi doğası gereği depresyon bir takım deneyimler sonucu renilmiş bir durumdur. Davranışçılık, depresyonu renilmiş çaresizlik ile bağdaştırır. Bilişsel yaklaşımın öncülerinden olan Beck ise depresyonu düşünce biçimi ile ilişkilendirmiştir. Geleneksel psikodinamik görüşlere karşı alternatif olarak ortaya çıkan ve Aaron T. Beck ve arkadaşları tarafından geliştirilen bilişsel görüş depresyonun temelinde olumsuz bilişleri alır; depresyon bilişseldir ve duygulanım bozukluğu ikincil bir durumdur (Tuzcuoğlu ve Korkmaz, 2001).

2.10. Depresyon Kuramları

Depresyona neden olabilecek psikolojik modeller ve kuramlar; psikodinamik kuram, kişiler arası kuram, davranışçı kuram ve bilişsel kuram olarak özetlenebilmektedir (Bayram, 2016).

2.10.1. Psikodinamik Kuram

Psikanalitik yaklaşım 20. Yüzyılda Sigmund Freud tarafından geliştirilmiştir. “Psikanalize Giriş-Rüya” kitabında Freud, bazı sinir hastalıklarının rahatsızlık belirtilerinde bir anlam olduğunun ortaya çıkışının, psikanalitik tedavi yönteminin başlangıç noktası olduğunu işret etmektedir.

Freud kişilik ve davranış açısından insana “bilindişi” kavramını katması ve insanın kendi iradesi dışında, bilincinde olmadığı kavramlar tarafından yönetildiği görüşleri katkı sağlamıştır (İnanç ve Yerlikaya, 2014). Psikanalitik kuram, psikoloji biliminin bilinçle ilgili süreçlerini genişleterek bilinç dışında gerçekleşen olayları da için içine katmaktadır.

Freud, psikolojik rahatsızlıkların, çocukluk döneminde yaşanan içsel çatışmalara işaret ettiğini öne sürmektedir (Kesken, 2011). Aynı zamanda Freud, egonun bir problemi çözemeyecek kadar zayıf düşmesini de ruhsal probleme bir sebep olarak belirtmektedir.

Psikanalitik görüş, depresyonu, "sevgi nesnesi" nin kaybına bağlar. Sevgi nesnesini kaybeden kişi ruhsal olarak doyumunu sağlayamayacak ve kayıp, terk edilmişlik ve bunları takiben değersizlik hislerine kapılacaktır. Bu hisler depresif ruh haline ve melankoliye sebep olacaktır. Freud'a göre çocukların ilk sevgi nesnesi annedir. Bu sebeple ödipal dönemde yaşanacak olan takılmalar da depresyona sebep olabilmektedir. Psikodinamik kuram depresyonda geç anal erken oral dönemde saplanma olduğunu savunmaktadır. Oral dönem yaşamın ilk 12 ve 18 ayları arasındadır ve libido ağız bölgesinde toplanmıştır. Bebek doyumunu ağız ve beslenme yoluyla sağlamakta, gelişim döneminin bu basamağında bakım verene tamamen bağımlı olduğu için bakım vereni ve bakımı kaybetme kaygısı yaşamaktadır. Oral dönemde yaşanan haz doyumunun aşırı olması ya da tamamen engellenmesi bu dönemde takılma yaratmaktadır. Anal dönem ise 1,5 ve 3 yaşları arasındadır, libido anüs ve çevresindedir. Anüs kasları yeni gelişen çocuk, hazzı tuvaletini tutarak ve istediği anda bırakarak yaşamaktadır. Bu haz doyumunun engellendiği takdirde bu dönemde takıntı yaşanabilmektedir.

Freud'un kurucusu olduğu psikanalitik teoriye göre, depresyonun ortaya çıkmasında bir sevgi nesnesinin kaybı söz konusudur. Bu kayıp bireyin benliğinde terk edilmişlikle beraber, öz güvensizlik ve benlik saygısında düşüş olarak göstermektedir. Birey kaybettiği nesneye karşı agresif duygular beslerken, zaman içerisinde savunma mekanizması olan özdeşleşme mekanizması ile kişinin kendisine dönmektedir. Kişi kaybettiği nesneye karşı koruma tutumu ile beraber var olan olumsuz duygular kişide ambivalan duyguların oluşmasına sebep olur. Bireyin yaşadığı suçluluk duygusu ile beraber süperegö cezalandırıcı rol oynayarak kişiyi içsel çatışmaya sürükler (Demirbağ, 2013) .

2.10.2. Kişilerarası Kuram

Söz konusu kuram depresyonun çoğunlukla bireyler arasındaki etkileşim veya sosyal bağlantılar dahilinde gerçekleştiğine vurgu yapmaktadır. Sevilen birisinin hayatını kaybetmesi, boşanma, emeklilik, işini kaybetme, ilişki sorunları gibi sıklıkla yaşanan vakalar bu türden ilişkilere aittir. Depresyonun engellenmesinde bu tarz sosyal algılanması ve çözümlenmesinin rolünün olduğuna işaret eden bir kuramdır (Demirbağ, 2013).

2.10.3. Davranışçı Kuram

Davranışçı kuram, depresyonu işten atılma vb uyarıcılar karşısında isteksizlik, iştah kaybı gibi genellenmiş tepkiler olarak tanımlamaktadır. (Demirbağ, 2013). Davranışçı yaklaşımda depresyonun oluşumu, ilk olarak Seligman tarafından geliştirilmiştir; Abramson, Seligman ve Teasdale (1978) depresyonu “öğrenilmiş çaresizlik” modeli ile açıklamaktadır (Tuzcuoğlu ve Korkmaz, 2001). Bu kuram, çocukluktan bu yana olumsuz yaşantılara maruz kalmış kişilerin bu duygulardan kaçmayı, kurtulmayı bilememesi ve dolayısıyla çaresizlik hissetmeleri durumu olarak açıklanmıştır. Seligman, insanlar yapacakları eylemlerin hiçbir durum ya da gerçekleşecek hiçbir olay üzerinde etkisi olmayacağına inandığında, öğrenilmiş çaresizlik ortaya çıkmaktadır (Ulusoy ve Duy, 2013). Bu durumda depresif kişiler başarısızlıklarını daimi olarak düşünmekte ve başarılarını birer tesadüf saymaktadır. Çaresiz kişi olayların oluşlarına önce birer anlam yükler, bu anlamlar onun gelecekteki davranış şekillerini, kurdukları neden-sonuç ilişkilerini ve bu durumu genellemesini belirler (Abramson ve ark., 1978).

2.10.4. Bilişsel Kuramlar

Hatalı bilişsel süreçler, bireylerin yaşadığı psikolojik problemlerin nedenini açıklarken bilişsel kuramın öne sürdüğü faktör olarak gösterilmektedir. Toplum içerisinde en yaygın psikiyatrik rahatsızlık olan depresyonun, bilişsel kuram çerçevesinde değerlendirilmesi amaçlanmaktadır (Demirbağ, 2013). Bandura'ya göre insanoğlu basit bir biçimde uyarıcıya tepki vermez,

uyarıcıları yorumlar (İnanç ve Yerlikaya, 2014). Buna göre aslında davranışın değişikliğine sebep olan basit bir şekilde dışarıdan aldığımız uyarıcılar değil, bu uyarıcıların anlamlanması ve yorumlanması şeklindeki bilişsel süreçlerdir. Bilişsel yaklaşıma göre davranışın temelinde düşünceler vardır. Düşünce değişimi bir süre sonra davranış değişime sebep olur.

Beck, birçok ruhsal bozukluğun altında bireylerin çarpıtılmış düşüncelerinin ve işlevsel olmayan ve otomatik olarak oluşan inançlarını gördüğünü belirtmektedir (Karakaş ve Karakaş, 2000). Bireyin sahip olduğu bu olumsuz düşünce şekli hayatta yaşadığı olayları karşılama şeklini de belirler, belirli olumsuz bir kalıba sokar.

Yaşanan ana göre yüzeyde bulunan ve gözlemleyebildiğimiz otomatik düşüncenin altında bunu besleyen ve destekleyen ara inançlar ve varsayımlar yer alır (Hiçdurmaz ve Öz, 2011). Aaron Beck, kişilerin bir takım yaşantılar sonucu olaya ilişkin oluşturdukları kalıp düşünceleri “otomatik düşünce” olarak adlandırmaktadır. Bu otomatik düşünceleri geliştirme süreci ya da olaylar karşısında bu düşüncelere paralel tepkiler vermek kişinin bilinçli olarak yaşadığı bir süreç değildir. Bilişsel psikoloji, ruhsal bozukluklara sebep olan şeylerin işlevsel olmayan otomatik düşünceler olduğunu savunur.

2.11. Depresyonun Epidemiyolojisi

Depresyon küresel ölçekte olduğu gibi ülkemizde de psikiyatrik hastalıklar arasında en sık görülenlerdendir. Küresel bağlamda %13- 20 aralığında seyreden depresyon, Türkiye’de %10 civarındadır. Küresel istatistiklere göre; her beş kişiden birisi ömrü boyunca en az bir kez depresif nöbet yaşamaktadır. Kadınlar için %10-25, erkekler için ise %5-12 seviyesinde gerçekleştiği düşünülmektedir. Daha ziyade 25-44 yaş aralığında sıklıkla görülmektedir. Sosyolojik bağlamda ise, boşanma yaşamış bireylerde, düşük geliri ve eğitim düzeyindeki bireylerde ve işsiz bireylerde daha sık görülmektedir (Bayram, 2016).

Epidemiyoloji, toplumda hastalıkların veya hastalıklarla ilgili yaşantıların seyrini, toplumdaki dağılımını, hastalıkların risk etmenlerini inceleyen bir bilim

dalıdır (Binbay ve ark., 2014). İçerdiği araştırmalar toplum sağlığının öngörülmesinde ve durumun belirlenmesinde önemli rol oynar. Kessler'e göre psikiyatrik epidemiyoloji, epidemik bu çalışmaları akıl sağlığı düzeyinde değerlendirir ve tanımlayıcı ve çözümleyici bir etiyolojiye de ışık tutar (Kessler, 2000).

Psikiyatrik hastalıkların epidemiyolojisine yönelim, diğer hastalıklardan çok daha geç gerçekleşmiştir. Bu durum etiyoloji ile ilgili eksik bilgiler ve geç geliştirilen tedavi yöntemleri ile bağdaştırılabilir. Fakat günümüzde psikiyatrik rahatsızlıkların sıklığı artmıştır ve artmaya devam etmektedir. Bu durum, araştırmaları psikiyatrik rahatsızlıkların etiyolojisini ve epidemiyolojisini araştırmaya yönlendirmektedir. Psikiyatrik epidemiyoloji, psikiyatrik rahatsızlıkların toplumdaki dağılımını ve bu dağılımı etkileyen toplumsal, biyolojik ve fiziksel etkenleri incelemektedir. Majör depresif bozukluk psikiyatride en sık görülen rahatsızlıklardan biridir ve yaşam boyu prevalansı genel olarak toplumda %15, kadınlarda %25 'dir. (Ertan, 2008). Majör depresyon, hangi kültürü ve yaşanan ülkeyi de eleyerek kadınlarda iki kat daha sık görülür (Ertan, 2008). Major depresyon, boşanmış veya ayrı yaşayan kişilerde daha sık görülmektedir. Depresyon, şehirlerde köylere oranla oldukça sıktır.

2.12. Depresyonun Etiyolojisi

Depresyon etiyolojisi halen araştırılmakta, aydınlatılmaya çalışılmaktadır. Fakat günümüzde, elimizde bulunan verilerle, tamamen açıklamak mümkün görünmemektedir. Depresyonun başlamasında ve olumsuz bir çizgi üzerinde ilerlemesinde kalıtsal yatkınlık, kadın olmak, olumsuz yaşam deneyimleri, güvensiz bağlanma, süregiden psikolojik veya bedensel bir hastalık, toplumsal destek eksikliği gibi etmenler etkili olabilmektedir (Yalvaç, 2012).

Depresif bozuklukların etiyolojisinde; kalıtsal, biyolojik ve psikososyal etmenler rol oynayabilir. Depresyonun bu gün bildiğimiz haliyle biyolojik etmenleri aydınlatılmadan önce, melankolik bozukluklar sadece psikolojik

kuramlarla açıklanabilmiştir. Fakat yapılan çalışmalarda bunun böyle olmadığı görülmektedir. Psikolojik kuramlar tek başına depresyonu açıklamaya yetmemektedir ve tek başına sorumlu tutulamaz; kalıtım, kişinin çevre ile olan etkileşimi ve depresyonda etkili olan bütün etmenlerin zamanlamasının dahil depresif durumun gelişmesinde önemi bulunmaktadır (Ünal ve Özcan 2000).

Depresyonun gelişimi bireyin depresyona biyolojik yatkınlığına göre de değişebilmektedir. Bireyin biyolojik yatkınlığını başta genetik faktörler olmak üzere, bir takım nörokimyasal ve nörofizyolojik etkenler belirler (Albayrak ve Ceylan, 2004). Bu etkenler daha sonra yaşanan çevresel faktörlerden, stresörlerden etkilenir. 1950'lerde antidepresan ilaçlarının keşfi, depresyonun ilk biyokimyasal hipotezine yol açmıştır; bu, merkezi monoaminerjik fonksiyonda bir bozulmanın, bozukluğun altında yatan ana lezyon olduğunu ortaya koymuştur (Brigitta, 2002).

Depresyonla ilgili genetik etiyolojinin araştırılması genel olarak ikiz çalışmalarına dayandırılmaktadır. Yapılan çoğu ikiz araştırmalarında, depresyonda, bir genetik geçiş durumunun mevcut olduğu görülmüştür. Monozigot ikizlerde depresyon riski %40, dizigotlarda ise %11 kadardır (Çelik ve ark., 2016).

Genetik geçişin araştırıldığı diğer çalışmalarda majör depresif bozukluğu tanısı konan kişilerin yakın akrabalarının depresyon riskinin daha yüksek olduğu başka bulgular arasındadır. Kalıtım açısından bakıldığında ailedeki psikolojik rahatsızlıkların, bilhassa duygulanım bozuklukları öykülerinin varlığı da depresif duygulanım açısından önemli bir risk etkenidir. (Ünal ve Özcan, 2000).

Bireylerin duyguya ve düşünceye dayalı davranış kalıplarının toplumsal olaylar ve çatışmalar nedeniyle kaybedildiği durumlarda depresyon ortaya çıkmaktadır. Toplumsal etkiler dolayısıyla gelişim ve değişim gösteren benlik, kişilikteki en kritik katmandır. Benlik, bireylerin; çevresine, topluma ve yaşanan vakalara dair değerlendirmesine yön vermektedir. Bireylerin

olayları algılaması bakış açısı psikolojik rahatsızlıkların gelişerek ortaya çıkmasında temel başlangıç noktasıdır. Bu nedenle kişilik özellikleri, sosyal nedenler kadar depresyonun kaynağıdır. Aşırı bağımlılık, terk edilme durumunda aşırı duyarlılık, acımasızlık, cezalandırıcı yaklaşım, katı üst benlik, şiddete meyillilik, öfke, kin, nefret duyguları vb kişilik özelliklerine sahip bireylerin depresyona yatkın olduğu bilinmektedir. (Bayram, 2016).

Depresyon oluşmasında merkezi sinir sistemindeki işlev bozukluklarının yanı sıra ruhi rahatsızlıklar ve hastalıklar, beynin muhtelif bölümlerindeki işlevlerindeki bir seri fiziki ve kimyevi süreçlerin mahsulü olarak depresyon ortaya çıkmaktadır. (Bayram, 2016).

Genetik yatkınlıklar, duygu bozuklukları ve bilhassa depresyonda ve mani durumunda en kritik nedenler arasında yer almaktadır. Tek yumurta ikizlerindeki rahatsızlanma oranı %50 iken ayrı yumurta ikizlerindeki ise %12'dir. Birinci derece akrabalar için risk %15 ile %20 arasında görülmektedir. (Bayram, 2016). Depresyonu bilişsel olarak açıklayan Aaron Beck, bilişsel hatalar gibi, işlevsel olmayan bilişlerin depresyona sebep olabileceğini savunmuştur. Bu teori, bilişsel hataların da ötesine geçer ve daha da derin bilişsel yapıların depresyona sebep olduğunu iddia eder. Düşünceleri, inançları ve bilgi işlemeyi olumsuz yönde düzenleyen daha derin, depresif bir kişisel şemadan bahsetmektedir. Bu şemalar otomatik düşünceleri ve irrasyonel inançları içermektedir.

Yapılan araştırmalarda depresyonda bilişsel yatkınlığın, çocukluktan ergenliğe geçiş döneminde ortaya çıktığı belirlenmiştir. Bu hipoteze göre benlik özellikleri ve karakter oluşumu ergenlik sırasında tam şeklini alacaktır ve çocukluk esnasında henüz bu soyut düşünme yeteneğine ulaşılmamıştır. Depresyona sebep olan faktörler kişinin çevresiyle olan etkileşimi ile de bağlantılıdır. Depresif yaşantı çevreden, kültürden, cinsiyetten ve kişisel yaşantılardan bağımsız değildir. Meng ve arkadaşlarının Kanada'da yaptığı bir çalışmada gelir seviyesindeki düşüklük, düzenli alkol alımı, aile geçmişinde mental rahatsızlıklar bulunan, eğitim düzeyinin düşük olduğu ve işsizlik oranının yüksek olduğu bölgelerde yaşayan kişilerin depresyona daha

yatkın olduğu gör÷lmektedir (Meng ve ark., 2017). Yine aynı çalışmada, azınlık olmanın ve k÷lt÷rel açıdan toplum merkezli yaşayan kişilerin daha y÷ksek depresyon riski taşıdığı gör÷lmüştür.

Yapılan araştırmalarda kadınların majör depresyonu erkeklerden iki kat fazla bildirdiği gör÷lmüştür. Fakat kadın olmanın bir risk etkeni olup olmadığı tartışmalı bir durumdur. Çocukluk ağı deneyimlerinin de kişinin yaşantısında depresyon sebeplerinden biri olabileceği düşün÷lmektedir. Türkiye’de yapılan çalışmalarda; duygusal ve fiziksel ihmal ve istismar, çocukluk ağı travmalarının ileriki yaşamda depresyon için risk faktörü olabileceği belirtilmektedir (şenkal ve Işıklı, 2015).

Çocukluk ağı travmalarının yanı sıra bağlanma bozuklukları yaşayan bireyler de depresyona yatkınlık gösterebilmektedir. Bowlby (1980), temel bakım veren kişinin ölümlü, bakım veren kişiyle kurulan güvensiz ilişki gibi sebeplerle bebeklikte, çocuklukta ya da ergenlikte yaşanan güven kaybı, yaşamın ileriki safhalarında depresyona neden olabileceğini savunmuştur. Temel bakım verenle ocuk arasında kurulacak olan güvenli bir ilişki, çocuğun kendini daha iyi ifade edebilmesi, ihtiyaç ve duygularına yönelik açık ve daha sağlıklı isteklerde bulunabilmesine sebep olması y÷ksek bir ihtimaldir. Bu sebeple, temel bakım vereniyle güvenli ilişki kurmuş olan çocukların duygularını düzenlemekte daha başarılı olmaları beklenebilir. Tam tersi düşün÷ldüğünde, güvensiz bir ilişki, duygu düzenlemede başarısızlığa ve dolayısıyla da depresyona sebep olabilmektedir.

2.13. Depresyonun Algılanması ve Tanılanması

Depresyonun algılanmasında iki temel sorun sahası mevcuttur. Öncelikle depresyon tanılanmasının ehil kişilerce yapılması ve uygun hal tarzı bulunmalıdır. Aksi takdirde durumun ciddiyetinin tam anlaşılamaması ve neticede bireyin uygun ve yeterli yardım ve anlayış görememesi söz konusudur.

İkinci husus, depresyondaki bireyin çektiği sıkıntılar bir yana anlaşılama, rahatsızlığını büyütüyormuş gibi görünme, yeterli oranda gayret sarf etmemişçesine suçluluk duygusu hissedilmesi ve daha sıkıntılı durumlar yaşanmaya başlanmasıdır (Bayram, 2016).

Diğer taraftan bazı bireyler sorunlarını görmezden gelip ya da kendi başlarına mücadele etmeyi tercih edip tedaviyi reddetmeleri durumunda depresyonun kontrolden çıkması söz konusudur. Bunlara ilaveten depresif süreci uzun ve desteksiz yaşayan bireyler, yüksek tansiyon, kalp rahatsızlıkları, şeker hastalıkları vb fiziksel rahatsızlıklara da hedef durumuna gelebilmektedir.

2.14. Depresyonun Tedavisi

Depresyonun birden fazla tedavi yöntemi bulunmaktadır. Ancak önemli olan doğru tanılama yanında bireyin tedaviyi kabul etmesidir. Bu yöntemler arasında; ilaç tedavisi, psikoterapiler, aile tedavisi, davranış tedavisi yer almaktadır. Bireylerin tedaviyi kabul etmeleri durumunda, kullanılan yöntemle bakılmaksızın %85-90 oranında başarı söz konusudur. Bununla birlikte depresyonun yinelenme olasılığı %30-50, kronikleşme olasılığı ise %10-15 civarında seyretmektedir. (Bayram, 2016).

Güncel durumda depresyon için şiddete ve yoğunluğa bağlı olarak ilaç tedavileri veya psikoterapi önerilmektedir. Birçok çalışma ilaç tedavisi ve psikoterapinin birlikte yürütülmesini de önermektedir. Depresyon için uygulanacak psikoterapide, uygulayıcının değerlendirmesi, yetileri ve uygun görmesi sonucu farklı yaklaşımlar kullanılabilir. Depresif bozuklukların tedavisi ilk önce doğru tanı konulması ve tedavi amaçlarının tanı doğrultusunda doğru bir yöntemle belirlenmesini içerir (Örsel, 2004). Hastanın özellikleri, kullanacağı ilaç ve bu ilacın yan etkilerine göre hastanın vereceği tepki iyi hesaplanmalıdır. Depresyon relapsın (tekrar) sık görüldüğü bir bozukluktur. Tedavideki amaçlardan biri de bu durumu engellemeye çalışmaktır. Depresyon kişisel süreçlerde yaşanan bir hastalık olduğu kadar kişilerarası süreçle ve depresif kişinin çevresiyle olan etkileşimi ile de ortaya çıkabilme durumuna sahiptir. Bu nedenle depresyon tedavisi sonucunda

gerekirse hasta yakının veya ailenin bilgilendirilmesi uygun olacaktır. Tedaviye yanıt verme süresi gibi durumların aileye ya da hasta yakınlarına bildirilmesi ve çevrenin de tedaviye dahil edilmesi tedaviye uyum süreci açısından olumlu bir gidiş gösterilmesine sebep olabilir. Depresif bozuklukların tedavisinde tanının konması, tedavi amaçlarının belirlenmesi ve tanı ve amaçlar ışığında uygun antidepresanın belirlenmesi, hastadaki intihar riskinin göz önünde bulundurulması, bütün bunlar yapıldıktan sonra uygulanan tedavinin izlenmesi ve tedaviye yanıt verildiği takdirde bu olumlu yanıtın sürdürülebilirliğinin sağlanması, gerekirse ilaç tedavisinin psikoterapi ile destekleme gerekliliğini belirlemek, başlıca tedavi ilkeleridir (Örsel, 2004).

Depresif bozuklukların etiolojisinde biyolojik etkilerden bahsedilmesi yeni bir kavram değildir; uzun yıllara dayanır (Tamam ve Zeren, 2002). Günümüzde, majör depresyon ve anksiyete bozuklukları gibi hastalıklarda, özgül serotonin gerilim engelleyicileri yapılan deneyler sonucunda etkisi kanıtlanmış antidepresanlardır. Antidepresan ile tedavi konusunda dikkat edilmesi gereken durumlardan biri de, yeterli tedaviye rağmen hastadan %15-35 oranlarda yanıt alınabilmesi ya da yanıtın hiç alınamamasıdır (Örsel, 2004). Bu gibi durumlarda ilaç tedavisini psikoterapi ile desteklemek fayda sağlayabilir.

2.14.1. Psikodinamik Terapiler

Psikodinamik yaklaşım ruhsal bozuklukları ego çatışmalarına ve psikoseksüel gelişim dönemlerindeki fiksasyonlara bağlamaktadır. Bu nedenle tedavi yöntemleri de bu olgular üzerinedir. Psikodinamik terapide kişinin fiksasyon yaşadığı dönemdeki sıkıntının farkına varması ve bu durumu salması; boşalma yani “katarsis” yaşaması amaçlanmaktadır. Psikanaliz açık bir şekilde terapideki içsel çatışmalara odaklanmaktadır (Prochaska ve Norcross, 2013). Depresyona sebep olan çatışmaların çözümü depresyonun da çözümü olacaktır.

2.14.2. Davranışçı Terapiler

Davranışçı terapi depresyon, anksiyete bozuklukları, fobiler ve diğer bazı psikopatolojilerin tedavisinde kullanılan bir psikoterapi formudur, kullandığı yöntemler davranışçı kuram veya kuramlara dayanır (Değirmenci ve ark., 2015). Davranış terapisinden bahsederken tek tip bir davranış terapisi uygulamasından söz edemeyiz. Davranış terapisi çeşitli görünüşlerde ve uygulama şekillerinde ortaya çıkabilir. Hiçbir zaman ortak bir yargıya varılmamış olsa da davranış terapilerinin temelinde öğrenme bulunmaktadır (Prochaska ve Norcross, 2013). Davranış teorisyenlerine göre depresyon öğrenilmiş bir çaresizliktir. Öğrenilmiş çaresizlik bir başka öğrenme yöntemiyle bertaraf edilmeye çalışılır. Bu terapi türünün her yöntemi, güvenilir ve geçerli ölçütlere başvuran, kontrollü koşullar tarafından onaylanmalıdır (Prochaska ve Norcross, 2013).

2.14.3. Bilişsel Davranışçı Terapi

Adından da anlaşıldığı gibi, bilişsel davranışçı terapiler (BDT) hem bilişsel hem de davranışçı terapi yöntemlerini bünyesine barındırır. Bilişsel davranışçı terapi, tek bir terapi yöntemini içermemektedir. İçerdiği terapi yöntemleri temelde “öğrenme” ye dayalıdır. Bilişsel davranışçı terapi, depresyonda en yaygın kullanılan terapi biçimidir.

Aaron Beck öncülüğünde yıllar boyu gelişmiş ve şekillenmiştir. Bilişsel terapinin temelinde olumsuz düşünceler, bu düşünceleri şekillendirme ve en sonunda da bu olumsuz düşünceleri değiştirmek bulunur. Depresyona sebep olan olumsuz otomatik düşüncelerin değişmesi amaçlanmaktadır.

2.15. Depresyon ve Benlik Saygısı

Depresyon ile ilgili birçok teori, düşük benlik saygısının depresyonu yordayabileceğini göstermektedir (Abramson, Seligman ve Teasdale 1978). Depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi kanıtlayan birçok çalışma bulunmaktadır. Fakat bu ilişkinin niteliği hâlâ belirsizliğini korumaktadır (Orth, Robins ve Roberts, 2008). Düşük benlik saygısı mı depresyonu tetikler yoksa depresyon mu düşük benlik saygısına yol açar, tam olarak bilinmemektedir (Orth, Robins ve Roberts, 2008).

2.16. Depresyon-Benlik Saygısı İlişkisi ile İlgili Modeller

Depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişki ile alakalı birçok modelden bahsedilmiştir. Bunların arasından en baskın üç tanesi “kırılganlık modeli (vulnerability model)” ve “yara izi modeli (scar model)”i ve “ortak faktör modeli (Common Factor Model)” dir.

2.16.1. Kırılganlık Modeli

Bu model, düşük benlik saygısının özellikle majör depresyon olmak üzere, depresif ruh hali için bir risk faktörü olduğunu savunmaktadır. Bu modele göre yaşam olayları ile ilgili yapılan olumsuz atıflar, depresif semptomların başlangıcına ve devamına sebep olmaktadır (Metalsky, Joiner, Hardin, & Abramson, 1993). Yapılan araştırmalarda kişilerde benlik saygısı puanları arttıkça daha az depresif semptomlar görüldüğü belirlenmiştir (Butler ve ark., 1994). Düşük benlik saygısı kişisel ve kişilerarası düzeyde depresyon yaşanmasına sebep olabilir. Düşük benlik saygısına sahip birey kendisiyle ilgili başarısızlık içeren durumlara ve arkadaşları, çevresi arasında daha değersiz olduğuna yöneleceği için depresif semptomlar gösterebilir. Bir başka kişilerarası durum ise, düşük benlik saygısına sahip kişilerin çevreleriyle olan iletişimi sürekli olumsuz yorumlama ya da bu iletişimde sürekli bir olumsuzluk arama eğiliminde olmalarıdır (Giesler ve ark., 1996). Bunun yanında partnerlerinin davranışlarını daha olumsuz algılama eğilimindedirler.

Bir başka durum ise, düşük benlik saygısına sahip kişiler kendileriyle ilgili olan işlevsiz düşünme biçimleri sebebiyle kendilerini sosyal ortamlardan izole edebilecek olmalarıdır (Ottenbreit ve Dobson, 2004). Bu modele göre kişisel ve kişilerarası boyutta yaşanan bu negatif düşünceler ve olumsuz atıflar, kişide depresyona sebebiyet verebilmektedir.

2.16.2. Yara İzi Modeli

Bu model, benlik saygısı düşüklüğünü ve negatif atıfları bir depresyon nedeni olarak görmek yerine depresyonun bir sonucu olarak görmektedir. İşlevsiz bilişler barındıran kimselerin bu bilişleri yaşadıkları depresyonun bir kalıntısı olarak taşıdıklarını iddia etmektedir. Benlik saygısı algısının depresyon sonrasında değişebileceğini savunur.

Depresyonun sebep olabileceği bir şey ise sürekli değişen benlik algısıyla birlikte çevreye karşı olan algıların da değişkenlik barındırabileceğidir (Orth ve ark. 2008). Depresyon kişinin kendisini ve çevresini nasıl algıladığını değiştirebilir. Bu değişimin derecesi kişinin kendisine daha az saygı duymasına sebep olabilir. Lewinsohn ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmada bu hipotez test edilmiştir. Bu çalışma scar modeli lehine ipuçları bulsa da tam anlamıyla ispatlayamamıştır (Lewinsohn ve ark., 1981).

2.16.3. Ortak Faktör Modeli

Bu model, kırılabilirlik ve yara izi modellerine ek olarak, depresyon ve benlik saygısının aynı yapıdaki bir skalanın iki farklı ucu olarak değerlendirilmesi gerektiğini söyler (Watson ve ark., 2002). Bu modele göre depresyon ve benlik saygısının ilişki sırasını sormak mantıksızdır. Çünkü düşük benlik saygısı ve depresyon, daha geniş bir yapının parçalarıdır. İki yaşantı da birbirini etkileyebilir niteliktedir.

2.17. Denetim Odağı

İlk defa Rotter tarafından kullanılan denetim odağı kavramı, bireyin davranışlarının sonucu ile ortaya çıkan pekiştiricilere karşı algısı olarak tanımlanmaktadır (Korkmaz, 2002). Kontrol algısının iki boyutu vardır. Bunlar kontrolün merkezi ve neyin kontrol edildiğidir. Kontrol merkezi temel olarak iç ya da dıştır. Bu dış merkez, güçlü diğerleri, şans, bilinmeyen, Tanrı vb. iken, neyin kontrol edildiği sağlık, tehdit eden bir uyarıcı, kişiler arası ilişkiler, akademik performans vb. konulardır. Rotter kontrol odağını, kişinin davranışını izleyen pekiştiriciler sonucunda oluşan beklenti ile açıklamaktadır (Rotter, 1966). Buna göre kişinin pekiştiricilerin kendi kontrolünde olduğuna yönelik inancı 'iç kontrol odağını', pekiştiricilerin kader, şans vb. kendi dışındaki güçlerin kontrolünde olduğuna dair inancı ise dış kontrol odağını oluşturmaktadır (Rotter, 1975).

Kendilerine karşı güvensiz olan dış kontrol odaklı bireylerin kendilerini yetersiz hissettikleri, kaygı, stres ve depresyon düzeylerinin daha fazla olduğu, edilgen, kuşkucu ve dogmatik oldukları, bununla birlikte daha az güç ve esneklik gösterdikleri belirtilmektedir (Ashby ve ark., 2002; Yesilyaprak, 2000; Yağışan ve ark., 2007). Buna ilaveten içsel denetim odağının, kişilerarası ilişkilerinde ve sosyal becerilerde etkili olduğu, dışsal denetim odaklı kişilerin kişilerarası ilişkilerde daha yetersiz ve sosyal iletişimlerinde yeterli olamadıkları ortaya konmaktadır (Martin ve diğ., 2005). Ayrıca dış odaklı kişilerin, iç odaklı kişilere göre daha saldırgan oldukları belirtilmektedir (Österman ve ark., 1999).

Bu açıdan dış kontrol odaklı kişiler, depresyon ve endişe seviyeleri yüksek, kendine güven ve özsaygı düzeyi düşük, çaresizlik duyguları içerisinde daha yalnız kişiler olarak tanımlanabilir. Buna ek olarak çevre üzerinde denetimlerinin olmaması, daha edilgen, kuşkucu ve dogmatik olmaları, uyumsuzluk ve psikolojik rahatsızlıkları da beraberinde getirebilmektedir. Yaşadıklarının sorumluluğunu alan ve pekiştiricileri kendisinin denetimine alabileceğini düşünen bireyler ise içsel denetim odağına sahiptirler (Rotter, 1954).

Bunlara ilaveten iç kontrol odaklı kişilerin, kendilik algılamalarının yüksek olduğu (Loosemore ve Lam, 2004; Silvester ve ark., 2002) ve özellikle akademik performansta, kendilik algılarını yükseltme çabalarının, karşılıklı olarak kişilerin iç kontrol odaklarının da yükselttiği belirtilmektedir. Bu iki özellik arasındaki ilişki her ne kadar karşılıklı gibi görünse de iç kontrol odağının oluşması, öncelikli olarak kendilik algısının yükselmesine bağlı olmaktadır. Daha sonradan gelişen iç kontrol odağı ise kendilik algılarını güçlendirmektedir (Eberhart ve Keith, 1989). İçsel denetim odağına sahip bireylerin bu özelliklere ilaveten stres seviyelerinin daha düşük olduğu, sorumluluklar karşısında daha görev odaklı oldukları ve elde edilen başarının beraberinde içsel denetim odaklarını pekiştirdikleri görülmektedir (Anderson, 1976).

2.18. Julian Rotter'in Sosyal Öğrenme Kuramı

Sosyal öğrenme kuramı, 2 kuramsal yaklaşımı, bilişsel ve davranışçı kuramları bütünleştirmeye çalışır. Sosyal öğrenme kuramı psikolojik durum, davranış potansiyeli, pekiştirme değeri, beklentiler, olmak üzere dörde ayrılmaktadır. Denetim odağı söz konusu değişkenlerin, "beklentilere" ait değerlendirmektedir (Sürgen, 2014: 32).

2.18.1. Davranış Potansiyeli

Sosyal öğrenme kuramında davranış, pekiştirme değeri ve beklentinin bir işlevidir. Davranış potansiyelleri ise herhangi bir davranışın, birkaç veya belirli pekiştireç ile ilgili olarak meydana gelme sıklığıdır. Davranışların neticesi olarak görülmekte olan pekiştirme değeri yüksek olması durumunda söz konusu davranışların görülme ihtimali yükselmektedir. Davranışın hangi durumlarda meydana geldiği bireyden bireye değişiklik göstermektedir. Davranışın meydana gelme olasılığı durumların ve kişilerin değişkenlik göstermesi ile farklılaşmaktadır (Sürgen, 2014: 33).

2.18.2. Beklenti

Davranışlar neticesinde beklenen pekiştiricilerin meydana gelme ihtimalidir. Söz konusu tahminler, kişilerin geçmiş davranışının neticesinde edindikleri tecrübeler gibi başka kişileri gözleyerek de meydana gelebilir. Beklentilerin şekillenmesinde rol oynayan bir diğer önemli unsur, kişilerin gereksinimleridir (Sürgen, 2014: 33).

Kişilerin pekiştirilmiş davranışları yeniden gösterme ihtimalleri yüksek düzeydedir. Bu davranışının açıklanması hususunda Rotter ve davranışçılar şeklinde ayrılmaktadır. Davranışçılara göre edimsel koşullanma veya alışkanlıklar önceden edinilen deneyimler ile güçlenmektedir. Rotter, kişilerin davranışlarının sonrasında pekiştirilmesine yönelik beklentilerinin güçlenmesinde o davranışın geçmişte ne kadar fazla pekiştirilmiş olduğuna bağlamaktadır. Bununla beraber eylemlerin pekiştirilmediği durumlarda, bireylerin ödüllendirilme beklentisinde azalma olmaktadır (Şaka, 2014).

2.18.3. Pekiştirme Değeri

Sosyal öğrenme kuramına göre pekiştirme değeri, herhangi bir pekiştirecin diğerine tercih edilme seviyesidir. Herhangi bir pekiştirece verilmiş pekiştirme değeri zamana ve duruma göre farklılıklar gösterebilmektedir. Ancak bir pekiştirece diğer pekiştirece oranla ne kadar değer verileceğini kararlı bireysel değişiklikler belirler (Sürgen, 2014: 34). Güdüleme değeri, davranışların sonu şeklinde nitelendirilen pekiştiricinin oluşmasını belirlemektedir. Bu duruma niyete bağlı şekilde amaçlama oranı da denmektedir. Ortaya çıkması istenen pekiştirecilerin değerleri yüksek, ortaya çıkmaması istenen pekiştirecilerin değerleri düşüktür (Tapçan, 2002: 13).

2.18.4. Psikolojik Durum

Kişilerin farklılaşmalarına bağlı şekilde meydana gelen duruma yapılmış yorumlar kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Bu yüzden bir kişi için ödül olan diğer bir kişi için ödül olmayabilir. Bununla birlikte aynı kişi için farklı zamanlarda da tekrar ödül olabilmektedir. Davranışların yinelenmesini direk etkilemesinden dolayı bu durum oldukça önemlidir (Şekerli, 2012).

2.19. Denetim Odağının Gelişimi

Kişiler, gelişim süreçleri süresince, hangi davranışının ne tür sonuçlar doğuracağını ve hangi sonuçların kişisel kendi davranışının neticesinde meydana geldiği, hangi davranışın kendisinin davranışından bağımsız şekilde meydana geldiği hususunda beklentiler geliştirirler. Kontrol odağı erken çocukluk dönemi ile beraber aile içinde başlayıp, kişilerin tecrübelerinin neticesi ile şekillenen ve süreç içerisinde dış faktörlerin de etkisine girmesi ile oluşturulan benlik özelliğidir. Gelişim dönemi süresince şekillenmekte olan kontrol odağının iki boyutu dışsal ve içsel kontrol odağı şeklinde ifade edilmektedir. Kişilerin kendilerini etkileyen veya başlarına gelen olayların sebeplerini kendi kontrollerinde görmeleri içsel denetim, kendilerini etkileyen veya yaşadıkları olayların sebeplerini şans, kader, Tanrı veya başka güçlerde algılamaları dışsal denetim odağı olarak ifade edilmektedir (Şaka, 2014).

2.19.1. İç Denetim Odağı

Kişilerin yaşadığı durumların neticelerini kendi becerileri, tutumları, emekleri ve inançları ile ilişkilendirmeleri iç denetim odağını ifade etmektedir. İçsel denetim odağına sahip bireyler sergiledikleri davranışın sonuçlarını üstlenerek, sonraki durumlar için kendi davranışlarını şekillenmektedirler. İçsel kontrol odağına sahip bireyler pekiştiricilerin kendilerine bağlı olarak geliştiğini düşünerek buna göre davranışlarını düzenleyebilmektedir (Tabak, Erkuş, Meydan, 2010).

2.19.2. Dış Denetim Odağı

Dış Denetim Odağı, kişilerin tecrübe ettikleri durumların neticelerini Tanrı, kader, şans gibi kendi denetimlerinde olmayan etkenlerde algılaması şeklinde ifade edilebilir. Dıştan denetimli kişilerin içinde buldukları kültürün ve toplumun ve istedikleri taleplerine uymasını görev şeklinde görmektedir (Akbağ, Sayiner ve Sözen, 2005: 32).

3.BÖLÜM

YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde araştırma modeli, evren ve örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları ile verilerin analizinde kullanılan istatistik yöntemleri açıklanmıştır.

3.1 Araştırma Modeli

Nicel bir araştırma olan bu çalışmada veriler objektif olarak ortaya konularak analiz edilmiştir. Bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Korelasyonel ve nedensel karşılaştırma yöntemleri, ilişkisel araştırmanın başlıca örnekleridir. Korelasyonel araştırma, iki ya da daha çok değişken arasındaki ilişkinin herhangi bir şekilde bu değişkenlere müdahale edilmeden incelendiği araştırmalardır. Değişkenlere müdahale edilmemesi nedeniyle korelasyonel araştırmalar nedensel karşılaştırma araştırmalarına benzer ancak nedensel karşılaştırma araştırmalarında bir bağımlı değişkeni etkileyen bağımsız değişkenler neden - sonuç ilişkisi içinde belirlenmeye çalışılırken, korelasyonel araştırmalarda sadece değişkenlerin birlikte değişimleri incelenir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz & Demirel, 2011).

3.2.Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini Türkiye'de yaşayan yetişkin çalışan ve çalışmayan bireyler oluşturmaktadır. Örneklem tesadüfi örnekleme yolu ile seçilmiş 384 kişiden oluşmaktadır. Basit rastgele örnekleme de denilen tesadüfi örneklemede, evrendeki öğelerin her olası birleşiminin, örneklem içinde yer alması için eşit bir ihtimali vardır (Kerlinger & Lee, 1999).

Çalışma Türkiye genelinde ve online gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara araştırmada yer alan değişkenlere ilişkin veri toplama araçları sunularak, gönüllü katılımcılardan bu ölçeklere yanıt vermeleri istenmiştir. Buna göre bu araştırmada Türkiye’de yaşayan toplamda 384 kişiye online şekilde ulaşılmıştır. Örneklemin %95 güven seviyesinde hata payı %5’tir. Tablo 1’de örneklem ile alakalı demografik veriler verilmiştir.

Tablo 1.

Örnekleme ait tanımlayıcı istatistik bulgular

	Değişkeni	Sayı (n=384)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	199	51,8
	Erkek	185	48,2
Yaş	18-25	60	15,6
	26-35	84	21,9
	36-50	146	38,0
	51 ve üzeri	94	24,5
Gelir Durumu	2500 TL ve alt	98	25,5
	2501-4000 TL	84	21,9
	4001-6000 TL	113	29,4
	6001 TL ve üzeri	89	23,2
Medeni Durumu	Bekar	153	39,8
	Evli	231	60,2
	İlköğretim/Ortaöğretim ve altı	9	2,3
Eğitim	Lise	64	16,7
	Önlisans	40	10,4
	Lisans ve üzeri	271	70,6
Çalışma Durumu	Çalışıyorum	265	69,0
	Çalışmıyorum	119	31,0

Katılımcıların demografik bilgilerine Tablo 1’de yer verilmiştir. Ankete katılanların yaklaşık yarısı erkektir. Ayrıca katılımcıların önemli bir bölümü evli, lisans ve üzeri eğitim seviyesine sahip ve bir işte çalışmaktadır. Ankete cevap verenlerin %29,4’ü 4101-6000 TL arasında gelire sahiptir ve %38’i 36-50 yaş arasındadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Veriler toplanmadan önce katılımcılara araştırma süreci ve konusunu açıklayan Katılımcı Bilgilendirme Formu (Ek 1) verilmiştir. Bununla beraber katılımcıların kişisel bilgileri alınmadan Aydınlatılmış Onam Formu (Ek 2) onaylatılmıştır. Çalışmada kişilerin demografik bilgilerini almak amacı ile oluşturulan kişisel bilgi formu ile beraber geçerlik ve güvenilirlikleri kanıtlanmış olan Beck Depresyon, Rotter Denetim Odağı, Rosenberg Benlik Saygısı ölçekleri veri toplama amacı ile uygulanmıştır.

3.3.1 Tanımlayıcı İstatistik Bulguları

Araştırmanın bu bölümünde beck depresyon, rotter denetim odağı ve rosenberg benlik saygısı ölçeklerinin güvenilirliklerine ve normallik test sonuçlarına ve tanımlayıcı istatistiklere yer verilmiştir.

Tablo 2.

Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilirlikleri

Ölçekler ve Boyutlar	Madde Sayısı	Cronbach’s Alpha
Beck Depresyon Ölçeği	21	.764
Rotter Denetim Odağı Ölçeği	29	.714
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	10	.701

Tablo 2’de araştırmada kullanılan Beck Depresyon, Rotter Denetim Odağı ve Rosenberg Benlik Saygısı ölçeklerinin güvenilirliklerine yer verilmiştir. Güvenirlilik test sonuçları incelendiğinde çalışmada kullanılan Beck Depresyon, Rotter Denetim Odağı ve Rosenberg Benlik Saygısı ölçeklerinin “güvenilir” (>.70) olduğu anlaşılmaktadır.

3.3.2 Kişisel Bilgi Formu

Çalışmada karşılaştırılan değişkenlerin kişisel bilgilere göre farklılaşıp farklılaşmadığını saptamak amacı ile araştırmacı tarafından Kişisel Bilgi Formu geliştirilerek katılımcılara uygulanmıştır. Araştırmaya katılan gönüllü katılımcılarda yaş, medeni hal, eğitim durumu, cinsiyet ve çalışma durumuna ilişkin veriler elde etmeye yönelik sorular yöneltilmiştir.

3.3.3 Beck Depresyon Ölçeği

Envanterin orijinal versiyonu 1961 yılında Beck ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş olup, Türk kültürüne adaptasyonu Hisli tarafından 1988 yılında gerçekleştirilmiştir. Envanterin Türk kültürüne adapte edilmesinin amacı birçok ülkede geçerlik ve güvenirlik çalışması yapıp kullanılan envanterin bir Türk örneklemini üzerinde ve psikiyatri polikliniği hastaları üzerinde geçerliğini araştırmaktır. Beck Depresyon Envanteri depresyonun 4 boyutunu ölçmek üzere geliştirilen maddelerden oluşmaktadır. Bu boyutlar depresyonun vegetatif, duygusal, bilişsel ve motivasyonel boyutları olup 21 maddeden oluşmaktadır. 0'dan 3'e kadar olmak üzere dördümlük likert tipinde hazırlanmış 21 maddeden oluşur. Katılımcı kendisini en iyi ifade eden dört maddeden birini işaretler. Toplam puan değeri 0-63 arasında olabilmektedir ve denk düşen puan aralıkları doğrultusunda ölçek, 1-10 arası normal, 11-16 arası orta derecede duygu durumu bozukluğu, 17-20 arası klinik depresyon, 21-30 arası orta düzeyde depresyon, 31-40 arası ciddi düzeyde depresyon, 41-63 arası ağır depresyon biçiminde değerlendirilmektedir.

3.3.4 Rotter Denetim Odağı Ölçeği

Rotter (1966)'in İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği, kişilerdeki genellenmiş kontrol beklentisinin iki farklı boyut altında yer alabileceği ve bunun içsellik-dışsallık olarak değerlendirilerek, kişinin davranışlarını pekiştiren etkenlerin kendi denetimlerinde veya kendisi dışındaki güçlerin (kader, şans vb.) denetiminde olmasına yönelik geliştirdiği beklenti durumu veya inancı ölçmeyi amaçlamaktadır. Bu ölçeğin Türkçeye adaptasyonu Dağ(1991;2002) tarafından gerçekleştirilmiştir. 29 maddeden oluşan ölçekte araştırmaya katılan katılımcılardan iki seçenek bulunan maddelerden kendilerine en uygun olan seçeneği işaretlemesi beklenmektedir. Ölçekte bulunan 6 madde (1, 8, 14, 19, 24, 27) dolgu madde olarak yer almaktadır ve bu nedenle puanlamaya dahil edilmemektedir. . Diğer sorulardan 2, 6, 7, 9, 16, 17, 18, 20, 21, 23, 25 ve 29. maddelerin "a" seçenekleri; 3, 4, 5, 10, 11, 12, 13, 15, 22, 26 ve 28. maddelerin de "b" seçenekleri 1'er puan almaktadır. Katılımcıların ölçekten alabileceği toplam puan 0 ile 23 arasında değişmektedir. Düşen puanlar iç denetim odağı inancında artışı ifade etmektedir.

3.3.5 Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Morris Rosenberg tarafından 1963 yılında geliştirilen bu ölçeğin Türkçeye uyarlanması 1986 yılında Çuhadaroğlu tarafından gerçekleştirilerek, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları tamamlanmıştır. Ölçek özellikle adölesan yaş grubu için geliştirilmiştir. Ölçek benlik saygısı, kendilik kavramının sürekliliği, insanlara güven duyma, eleştiriye duyarlılık, depresif duygulanım, hayalperestlik, kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme, tartışmalara katılabilme derecesi, psişik izolasyon, psikosomatik belirtiler, ana baba ilgisi olmak üzere 11 alt ölçeği içermektedir. Bu araştırmada kullanılmış olan benlik saygısı alt ölçeği toplam 10 maddeden oluşmaktadır. Bu maddeler kişilerin kendilerine dair değerlendirmelerini ölçmek üzere olumlu ve olumsuz ifadelerden oluşmaktadır. Bu doğrultuda kişilerin verdiği cevaplara göre aldığı puanlar 5 ve üzeri puan düşük benlik saygısı, 2-4 puan orta düzey benlik saygısı, 0-1 puan yüksek düzey benlik saygısı olarak değerlendirilmektedir. Bu

değerlendirme sonucunda katılımcıların aldığı puanlar düşük oldukça benlik saygıları yüksek olmaktadır

Tablo 3.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin Hesaplanması

	Çok Doğru	Doğru	Yanlış	Çok Yanlış
Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.	0	0	1	1
Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.	0	0	1	1
Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.	1	1	0	0
Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.	0	0	1	1
Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.	1	0	1	0
Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.	0	0	1	1
Genel olarak kendimden memnunum.	0	0	1	1
Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.	1	0	0	1
Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.	1	1	0	0
Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığını düşünüyorum.	1	0	0	1

Rosenberg benlik saygısı ölçeği Tablo 3'te gösterildiği şekilde puan alır. Tablo kendi arasında altı gruba ayrılır. Birinci gruptaki üç sorudan ikisinden 1 puan alan kişi birinci gruptan 1 puan almış olur. İkinci gruptan iki sorudan birinden ya da ikisinden 1 puan alan 1 puan almış olur. Üçüncü, dördüncü ve beşinci gruptan 1 puan alan kişi bu gruplardan 1'er puan almış sayılır. Altıncı gruptaki iki sorudan birinden ya da ikisinden 1 puan alan kişi bu gruptan 1 puan alır. Sonuçta altı gruptaki puanlar toplanır ve 0-1 yüksek benlik saygısını, 2-4 orta benlik saygısını, 5-6 düşük benlik saygısını belirtir (Çuhadaroğlu, 1986).

3.4 Verilerin Toplanması

Araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerin öncelikli olarak kullanım izinleri alınmış olup, katılımcılara yaklaşık bir ay zaman diliminde online olarak ulaşılarak veriler elde edilmiştir. Katılımcıların demografik bilgilerini elde etmek amacı ile araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmaya katılım gösteren kişiler gönüllülük esasında katılım sağlamış olup, bu gönüllü katılımcılara çalışma kapsamında bir teşvik sağlanmamıştır. Araştırmaya dair bilgilendirme gönüllü katılımcılara uygulama öncesinde online olarak sunularak, katılım onayları alınmıştır. Bu esnada katılımcılardan kimlik bilgileri istenmemiş ve ölçeklerin cevaplanması yaklaşık olarak 15-20 dakika sürmüştür. Elde edilen veriler gizlilik esasları ve etik ilke doğrultusunda araştırmacının sorumlulunda iki yıl süresince korunacaktır.

3.5 Verilerin Analizi

Uygulamadan elde edilen veriler analiz edilmeden önce katılımcıların ölçeklere verdikleri cevaplar incelenerek, hata olduğu belirlenen ölçekler değerlendirme dışı tutulmuştur. İnceleme sırasında veri toplama araçlarına okumadan veya özen göstermeden yanıt verdiği saptanan katılımcılardan elde edilen veriler değerlendirilmemiştir. Toplam olarak 16 adet katılımcıdan elde edilen veriler değerlendirilmeye uygun görülmemeyerek araştırma kapsamında yapılan analize dahil edilmemiştir. Bazı katılımcıların sorulardan

rahatsız olması ve ölçekleri tamamlamak istememeleri nedeni ile 21 katılımcıya ait veri değerlendirmeye alınmamıştır. Araştırmanın analiz aşamasında 384 katılımcıya dair verinin uygun değerlendirme kriterlerini sağladığı görülerek analiz edilmiş, verilerin toplanma sürecinde ölçek uygulamasına toplam 421 gönüllü katılımcı dahil olmuştur.

Çalışmada elde edilen veriler anket yöntemiyle temin edilmiştir. Anketler Google formlar üzerinden online şekilde katılımcılara ulaştırılmıştır. Analizler için SPSS 25.00 programından yararlanılmıştır. Öncelikle çalışmada katılımcıların demografik bilgileri verilmiştir. Ardından kullanılan üç ölçeğin güvenilirlikleri hesaplanmıştır. Ölçeklerin normal dağılıp dağılmadığını tespit etmek için basıklık ve çarpıklık değerlerine bakılmıştır. Ölçeklerin normal dağıldığını tespit edilmesinin ardından demografik değişkenlere göre Beck Depresyon Ölçeği, Rotter Denetim Odağı Ölçeği Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nin farklılaşıp farklılaşmadığını da belirlemek amacı ile Anova ve T-testinden yararlanılmıştır. Beck Depresyon Ölçeği, Rotter Denetim Odağı Ölçeği Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği arasındaki etkileşimi belirlemek için pearson korelasyon yöntemi kullanılmıştır.

4.BÖLÜM

BULGULAR

Tablo 4.

Katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve denetim odağı düzeyi

Ölçekler	N	Min	Max	Ortalama	Std. Sapma
Beck Depresyon Ölçeği	384	,00	50,00	12,0833	8,42062
Rotter Denetim Odağı Ölçeği	384	,00	22,00	11,6901	3,77089
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	384	,00	9,00	2,0807	1,44751

Tablo 4'te katılımcıların depresyon, rotter denetim odağı ve rosenberg benlik saygısı düzeylerine yer verilmiştir. Katılımcıların depresyon düzeyi ortalaması 12,08 iken denetim odağı ortalaması 11,69'dur. Ayrıca benlik saygısı ortalaması 2.08'dir.

Tablo 5.*Araştırmada kullanılan ölçeklerin çarpıklık basıklık değerleri*

Ölçekler	N	Çarpıklık	Basıklık
Beck Depresyon Ölçeği	384	,810	,832
Rotter Denetim Odağı Ölçeği	384	-,267	,197
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	384	1,598	1,137

Tablo 5'te beck depresyon, rotter denetim odağı ve rosenberg benlik saygısı ölçeklerinin çarpıklık basıklık gösterilmiştir. George ve Mallery (2010); Tabachnick ve Fidell (2013) göre; çarpıklık ve basıklık değerleri +2,0 ile -2,0 arasında olursa ölçeğin normal dağıldığı ifade etmekte ve parametrik testlerin kullanılması gerekmektedir. Bu bağlamda çalışmada kullanılan beck depresyon, rotter denetim odağı ve rosenberg benlik saygısı ölçeklerinin çarpıklık ve basıklık değerleri +2,0 ile -2,0 arasında olduğundan araştırmada tek yönlü Anova ve bağımsız iki grup T-testi kullanılmıştır.

3.4. Demografik Özelliklere İlişkin İstatistiksel Analiz Bulguları

Araştırmanın bu bölümünde cinsiyet, medeni durum, yaş, gelir durumu, eğitim durumu, çalışma durumuna göre katılımcıların depresyon, denetim odağı ve benlik saygısı düzeyi karşılaştırılmıştır.

Tablo 6.

Cinsiyete göre katılımcıların depresyon, denetim odağı ve benlik saygısı düzeyinin karşılaştırılması

Ölçekler	Gruplar (Cinsiyet)	N	\bar{X}	Ss	T	P																			
Beck Depresyon Ölçeği	Kadın	199	13.557 8	8.6266 8	3.614	.000																			
	Erkek	185	10.497 3	7.9140 2			Rotter Denetim Odağı Ölçeği	Kadın	199	12.180 9	3.8055 6	2.666	.008	Erkek	185	11.162 2	3.6706 3	Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	Kadın	199	2.0704	1.4231 4	-.146	.884	Erkek
Rotter Denetim Odağı Ölçeği	Kadın	199	12.180 9	3.8055 6	2.666	.008																			
	Erkek	185	11.162 2	3.6706 3			Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	Kadın	199	2.0704	1.4231 4	-.146	.884	Erkek	185	2.0919	1.4770 7								
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	Kadın	199	2.0704	1.4231 4	-.146	.884																			
	Erkek	185	2.0919	1.4770 7																					

Tablo 5'te katılımcıların cinsiyetine göre depresyon, denetim odağı ve benlik saygısı düzeyi t-testi ile karşılaştırılmıştır. Analiz sonuçları incelendiğinde depresyon, denetim odağı düzeyi cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu anlaşılmaktadır ($p < 0,05$). Başka bir ifade ile kadınların erkeklere göre depresyon düzeyi ve dış denetim odağı düzeyi daha yüksektir. Buna karşın benlik saygısı düzeyi cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > 0,05$).

Tablo 7.

Medeni duruma göre katılımcıların depresyon, denetim odağı ve benlik saygısı düzeyinin karşılaştırılması

Ölçekler	Gruplar		N	X	Ss	T	P
	(Medeni Durum)						
Beck Depresyon Ölçeği	Bekar	153	13.535	8.7974	2.775	.006	
	Evli	231	11.121	8.0370			
Rotter Denetim Odağı Ölçeği	Bekar	153	12.614	3.6257	3.984	.000	
	Evli	231	11.077	3.7478			
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	Bekar	153	2.3464	1.5274	2.957	.003	
	Evli	231	1.9048	1.3671			

Tablo 6'da katılımcıların medeni durumuna göre depresyon, denetim odağı ve benlik saygısı düzeyi t-testi ile karşılaştırılmıştır. Analiz sonuçları incelendiğinde depresyon, denetim odağı ve benlik saygısı düzeyi medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu anlaşılmaktadır ($p < 0,05$). Başka bir ifade ile bekarların evlilere göre depresyon düzeyi, benlik saygısı ve dış denetim odağı düzeyi daha yüksektir.

Tablo 8.

Çalışma duruma göre katılımcıların depresyon, denetim odağı ve benlik saygısı düzeyinin karşılaştırılması

Ölçekler	Gruplar		N	X	Ss	T	P
	(Çalışma Durumu)						
Beck Depresyon Ölçeği	Çalışıyorum		265	11.0604	7.72909	-3.608	.000
	Çalışmıyorum		119	14.3613	9.42925		
Rotter Denetim Odağı Ölçeği	Çalışıyorum		265	11.5396	3.85231	-1.168	.244
	Çalışmıyorum		119	12.0252	3.57596		
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	Çalışıyorum		265	2.0151	1.37061	-1.327	.185
	Çalışmıyorum		119	2.2269	1.60210		

Tablo 7’de katılımcıların çalışma durumuna göre depresyon, denetim odağı ve benlik saygısı düzeyi t-testi ile karşılaştırılmıştır. Analiz sonuçları incelendiğinde depresyon düzeyi çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu anlaşılmaktadır ($p < 0,05$). Başka bir ifade ile çalışmayanların çalışanlara göre depresyon düzeyi daha yüksektir. Buna karşın çalışma durumuna göre benlik saygısı ve denetim odağı düzeyi istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p > 0,05$).

Tablo 9.

Eğitim durumuna göre katılımcıların depresyon, denetim odağı ve benlik saygısı düzeyinin karşılaştırılması

Ölçekler	Gruplar (Eğitim Durumu)	N	\bar{X}	Ss	F	P
Beck Depresyon leği	Lise ve altı	73	12.397 3	7.8169 0	.205	.815
	nlisans	40	12.675 0	7.4296 3		
	Lisans ve zeri	271	11.911 4	8.7296 6		
	Lise ve altı	73	11.657 5	2.7346 5		
Rotter Denetim Odağı leği	nlisans	40	11.000 0	3.6303 6	.788	.455
	Lisans ve zeri	271	11.800 7	4.0236 5		
	Lise ve altı	73	1.8219	1.3264 7		
	nlisans	40	2.2250	1.2707 3		
Rosenberg Benlik Saygısı leği	Lisans ve zeri	271	2.1292	1.4987 4	1.521	.220

Tablo 8'de katılımcıların eğitim durumuna göre depresyon, denetim odağı ve benlik saygısı düzeyi anova testi ile karşılaştırılmıştır. Analiz sonuçları incelendiğinde eğitim durumuna göre depresyon, denetim odağı ve benlik saygısı düzeyi istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı anlaşılmaktadır ($p < 0,05$). Başka bir ifade ile farklı eğitim seviyesine sahip katılımcıların depresyon, dış denetim odağı benlik saygısı birbiri ile benzer düzeydedir.

Tablo 10.

Gelir durumuna göre katılımcıların depresyon, denetim odağı ve benlik saygısı düzeyinin karşılaştırılması

Ölçekler	Gruplar (Gelir Durumu)	N	X	Ss	F	P
Beck Depresyon Ölçeği	2500 TL ve altı	98	15.418 4	9.3001 8	8.362	.000
	2501-4000 TL	84	12.202 4	7.9255 3		
	4001-6000 TL	113	10.752 2	7.4696 2		
	6001 TL ve üzeri	89	9.9888 0	7.9936 0		
	2500 TL ve altı	98	12.051 0	3.6478 3		
Rotter Denetim Odağı Ölçeği	2501-4000 TL	84	11.821 4	3.0385 5	.649	.584
	4001-6000 TL	113	11.354 0	3.7794 6		
	6001 TL ve üzeri	89	11.595 5	4.4739 6		
	2500 TL ve altı	98	2.2755 0	1.5583 5		
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	2501-4000 TL	84	2.1667 0	1.5587 6	1.300	.274
	4001-6000 TL	113	1.9115 0	1.3466 7		
	6001 TL ve üzeri	89	2.0000 0	1.3228 8		

Tablo 9’da katılımcıların gelir durumuna göre depresyon, denetim odağı ve benlik saygısı düzeyi anova testi ile karşılaştırılmıştır. Analiz sonuçları incelendiğinde gelir durumuna göre depresyon düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. ($p < 0,05$). Başka bir ifade ile gelir seviyesi düştükçe depresyon düzeyi artmaktadır. Buna karşın gelir durumuna göre benlik saygısı ve denetim odağı düzeyi istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p > 0,05$).

Tablo 11.

Katılımcıların yaşına göre depresyon, denetim odağı ve benlik saygısı düzeyinin karşılaştırılması

Ölçekler	Gruplar (Yaş)	N	X	Ss	F	P
Beck Depresyon Ölçeği	18-25	60	14.066 7	10.058 92	4.670	.003
	26-35	84	12.357 1	8.0490 1		
	36-50	146	12.801 4	8.4792 8		
	51 ve üzeri	94	9.4574 5	6.8934 5		
Rotter Denetim Odağı Ölçeği	18-25	60	12.900 0	4.1607 5	3.374	.019
	26-35	84	11.571 4	3.7650 4		
	36-50	146	11.739 7	3.5584 9		
	51 ve üzeri	94	10.946 8	3.6964 6		
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	18-25	60	2.7167	1.8874 4	7.900	.000
	26-35	84	2.2619	1.4321 5		
	36-50	146	2.0068	1.3364 7		
	51 ve üzeri	94	1.6277	1.1166 8		

Tablo 10'da katılımcıların yaşına göre depresyon, denetim odağı ve benlik saygısı düzeyi anova testi ile karşılaştırılmıştır. Analiz sonuçları incelendiğinde depresyon, denetim odağı ve benlik saygısı düzeyi yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ($p < 0,05$). Başka bir ifade ile yaş azaldıkça depresyon düzeyi, benlik saygısı ve dış denetim odağı düzeyi artmaktadır.

4.3. Depresyon, Denetim Odağı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkisel Bulgular

Çalışmanın bu bölümünde depresyon, denetim odağı ve benlik saygısı arasındaki ilişkiye yer verilmiştir.

Tablo 12.

Depresyon, denetim odağı ve benlik saygısı arasındaki ilişki

		Beck Depresyon Ölçeği	Rotter Denetim Odağı Ölçeği	Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği
Beck Depresyon Ölçeği	Korelasyon	1		
	Sig. (2-tailed)			
	N	384		
Rotter Denetim Odağı Ölçeği	Korelasyon	,318**	1	
	Sig. (2-tailed)	,000		
	N	384	384	
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	Korelasyon	,398**	,184**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	
	N	384	384	384

Tablo 11’de depresyon, denetim odağı ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacı ile pearson korelasyon yönteminden yararlanılmıştır. Analiz sonucunda katılımcıların depresyon düzeyi ile denetim odağı düzeyi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Katılımcıların denetim odağı düzeyi arttıkça depresyon düzeyi de artmaktadır. Benzer bir şekilde katılımcıların depresyon düzeyi ile benlik saygı düzeyi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır. Yani katılımcıların benlik saygı düzeyi arttıkça depresyon düzeyi artmaktadır. Ayrıca katılımcıların benlik saygısı düzeyi ile denetim odağı düzeyi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Başka bir ifade ile benlik saygı düzeyi arttıkça denetim odağı düzeyi artmaktadır.

5. BÖLÜM

TARTIŞMA

Yapılan bu araştırmada yetişkinlerde Benlik Saygısı, Depresyon ve Denetim odağı arasındaki etkileşimler yapılan analiz ve değerlendirmeler ile ilişkilendirilmiştir. Çalışmanın bu bölümde ise araştırma kapsamında ulaşılan bulgular doğrultusunda oluşan sonuçlar, daha önce konu ile ilgili olarak yapılan çalışmalar çerçevesinde tartışılmıştır.

5.1. Tartışma

Benlik, bireylerin; çevresine, topluma ve yaşanan vakalara dair değerlendirmesine yön vermektedir. Bireylerin olayları algılaması bakış açısı psikolojik rahatsızlıkların gelişerek ortaya çıkmasında temel başlangıç noktasıdır. Bu nedenle kişilik özellikleri, sosyal nedenler kadar depresyonun kaynağıdır. Bu bağlamda araştırmada; depresyon, benlik saygısı ve denetim odağı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada ayrıca katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim, çalışma durumu gibi demografik değişkenlere göre depresyon, benlik saygısı ve denetim odağının farklılaşıp farklılaşmadığı da belirlenmiştir. Evkuran (2015) çalışmayan insanların, benlik saygılarının çalışan insanlara oranla daha düşük olduğunu saptamışlardır.

Analiz sonuçlarında depresyon, denetim odağı düzeyi cinsiyete bağlı istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Kadınların erkeklere oranla depresyon düzeyi ve dış denetim odağı düzeyi daha yüksektir. Buna karşın cinsiyete göre benlik saygısı düzeyinde istatistiksel açıdan anlamlı bir

farklılık yoktur. Paglia (2004:13-25) davranışların cinsiyetten etkilenecek oluştuğunu ve şekillendiğini öne sürmektedir. Paglia bu önerisinde hem toplumun etkisini hem de doğuştan gelen cinsiyet kategorileşmesinin sonuçlarını ele almıştır. Yine de baskın kısmı cinsiyet faktörünün bireye verdiği hormon etkenleri olduğu yönündedir. Bununla birlikte kadın ve erkekte psikolojik açıdan da değişiklikler bulunmaktadır. Cinsiyete bağlı depresyon düzeyindeki anlamlı farklılığı açıklayan biyolojik kuramlardan birinde bu farklılığın nedeni olarak hormonlar ileri sürülmektedir. Bu anlamlı farklılığın ergenlik dönemi ile başlayıp 60'lı yaşlara dek sürdüğü öne sürülmektedir (Nolen-Hoeksema,2002; Nolen-Hoeksema, Hilt,2009).

Cinsler arası bir farklılaşmayı psikolojik anlamda ele alan Mudd (2002:59), cinsiyetler arasında zihinsel ve ruhsal anlamda farklılıklar bulunduğuna işaret etmektedir. Bu durum hedef, arzu vb. durumlar gibi psikolojik dünyaları içerisinde de özgünlük göstermekte ve bunun sonucunda farklı tavırlar sergilenmektedir. Buna karşın Gürgah (2010) tarafından yapılan çalışmada ise kadın ve erkek öğretmenlerin depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Benzer şekilde (Özcan, Subaşı, 2013) tarafından yapılan çalışmada kadın ve erkek katılımcıların depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Cinsiyet ve denetim odağı ile ilgili yapılan araştırmalarda alanyazında çoğunlukla birbiri ile çelişen sonuçlar vardır. Arıcak (1995), Korkut (1986), Tümkaya (2000) erkek öğrencilerin daha fazla iç denetim odağı yöneliminde olduğunu belirtirken; Ören (1989) ise kız öğrencilerin daha fazla içsel denetim odağı eğilimden olduklarını belirtmektedir. Bazı araştırmalarda da denetim odağı ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Gündüz, 1986; Yaşar, 2006; Gale, Batty ve Deary, 2008). Gündem (2009) tarafından ilköğretim okulu öğretmenlerinin mesleki benlik saygısı ve mesleğe yönelik yetkinlik duygusu algıları arasındaki etkileşim üzerine gerçekleştirilen çalışmada da kadın ve erkek öğretmenlerin benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Bu çalışmada katılımcıların benlik saygı ile depresyon düzeyi arasında pozitif bir ilişki vardır. Başka bir ifade ile benlik saygısı düştükçe depresyon düzeyi artmaktadır. Benzer şekilde depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişkiye bakılacak olursa, literatürde, depresyon ve benlik saygısı arasında pozitif yönlü bir ilişki belirlenmiştir(Özcan ve ark., 2013; Eskin ve ark., 2008; Ören ve ark., 2007; Güloğlu ve ark., 2010; Baybek ve Yavuz, 2005).

Bu çalışmada analiz sonuçlarında depresyon, denetim odağı ve benlik saygısı düzeyi yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Başka bir ifade ile yaş azaldıkça depresyon düzeyi ve dış denetim odağı düzeyi artmakta buna karşın benlik saygısı düzeyi azalmaktadır. Ayrıca depresyon düzeyi ile çalışma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır. Çalışmayanların çalışanlara göre depresyon düzeyi daha yüksektir. Analiz sonucunda benlik saygısı ve yaş arasında anlamlı bir istatistiksel farklılık olduğu görülmüştür. Benlik saygısı ile yaş arasındaki bu anlamlı ilişki, kişinin, benlik algısı ve benlik saygısı ile de yakından ilişkili olan, yaşam deneyimlerinin daha fazla olması sonucu kendine duyduğu güven ile ilişkilendirilebilir. Literatürde yaş ve depresyon direkt ilişkilendirmemiş, çevresel ve kalıtsal faktörler ile desteklenebileceği veya açıklanabileceği belirtilmiştir (Özyurt ve Deveci, 2010; Özerdoğan ve ark., 2009; Keskinöglü ve ark., 2010; Kayahan ve ark., 2003). Literatürde yaş ve benlik saygısı arasında anlamlı ilişki saptayan çalışmalar varken (Sarıkaya, 2015), anlamlı bir ilişki saptayamayan çalışmalar da bulunmaktadır (Özkan, 1994). Benzer şekilde Utgu (2016) çalışmasında yaş artışının depresyon düzeyleri ile bir ilişkisi olmadığını saptamışlardır.

Malki (2001) bireyin yaşı ilerledikçe kimliği geliştikçe kendi kararlarını verebilme yetisine sahip olduğunda kişi içsel denetim odaklı olmaya yönelik bir dönüşüm süreci yaşayabilmektedir. Bağımlı bireylerin eğitim seviyeleri ile kontrol odağı arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanamamıştır. Bu sonuçlardan elde edilen bilgilere göre dış kontrol odaklı olmak, iç kontrol odaklı olmaya göre daha sağlıksız bir kişilik özelliğidir. Alanyazın sonuçları, kuramsal bilgiler, yapılan araştırmalar bu görüşü destekleyerek, kuvvetlendirmektedir. Bu bağlamda psikolojik rahatsızlığı olan

kişilerin içsek kontrol odağına sahip olanlara göre daha fazla psikolojik problem yaşaması ve dış denetimli olmalarına bağlı olarak madde kullanımı konusunda daha fazla risk taşımakta olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tükel ve Gök (1996) yaş faktörünün denetim odağına olan etkisiyle kaygı ve depresyon ile denetim odağı arasındaki ilişkinin incelediği bir çalışma yapmıştır. Yapılan bu çalışma ile 15-24, 25-34, 35-65 yaş aralıkları incelendiğinde, 35-65 yaş aralığında bulunan kişilerin diğer yaş aralığında bulunan kişilere oranla denetim odağı puanlamalarının daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bu çalışmada depresyon, denetim odağı ve benlik saygısı düzeyi medeni duruma göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşmaktadır. Bekar olan bireylerin evlilere göre depresyon düzeyi ve dış denetim odağı düzeyi daha yüksek buna karşın benlik saygısı düzeyi daha düşüktür. Literatüre bakıldığında, Amerikan Sosyoloji Birliğinin 1983 yılında yayınladığı bir çalışma, evli ve işsiz kadınların diğerlerine oranla daha yüksek depresyon belirttiğini göstermektedir (Ross ve ark., 1983). Medeni durum ve benlik saygısı ilişkisi incelendiğinde, evli kadınların benlik saygılarının kültüre, iş sahibi olup olmamaya, cinsel hayata göre değişim gösterdiği görülmektedir (Shackelford, 1999; Culp ve Beach, 1998).

Bu çalışmada eğitim durumuna göre depresyon, denetim odağı ve benlik saygısı düzeyi istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Farklı eğitim seviyesine sahip katılımcıların depresyon, dış denetim odağı benlik saygısı birbiri ile benzer düzeydedir. Ross ve Mirowsky'nin yaptığı bir çalışmada, eğitim düzeyinin kadınlardaki depresyonu yüksek derecede yordadığı görülmektedir (Ross ve Mirowsky, 2006). Ross ve Mirowsky, eğitimin, kadınlardaki sosyoekonomik refahın önündeki engelleri kaldırdığını savunmaktadır (Ross ve Mirowsky, 2006, s. 1409). Gündem, 2009 tarafından gerçekleştirilen çalışmada da bekâr ve evli öğretmenlerin benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bu çalışmada gelir seviyesine göre depresyon düzeyinin istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermektedir. Gelir seviyesi düşükçe depresyon düzeyi

artmaktadır. Literatüre bakıldığında gelir düzeyinin depresif duygu durumunu etkilediği çalışmalar görülmektedir (Kaya ve ark., 2007; Balcı ve ark., 2012; Arslan ve ark., 2006). Aynı zamanda, Yıldız ve Duy'un 2015 yılında yaptığı bir çalışmada gelir düzeyinin düşük olmasının düşük benlik saygısını yordadığı görülmektedir (Yıldız ve Duy, 2015).

Son olarak katılımcıların depresyon düzeyi ile denetim odağı düzeyi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Katılımcıların denetim odağı düzeyi düştükçe depresyon düzeyi de düşmektedir. Benzer bir şekilde katılımcıların depresyon düzeyi ile benlik saygı düzeyi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır. Yani katılımcıların benlik saygı düzeyi arttıkça depresyon düzeyi artmaktadır. Ayrıca katılımcıların benlik saygısı düzeyi ile denetim odağı düzeyi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Başka bir ifade ile benlik saygı düzeyi arttıkça denetim odağı düzeyi artmaktadır. Khumalo ve Plattner (2019) yaptıkları araştırmada denetim odağı ile depresyon düzeyi arasında pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit etmişlerdir. Pterosky ve Birkimer (1991)'in aktardığına göre, araştırmacılar tarafından (Levenson, 1973; Wallston ve Wallston, 1982) bireylerin denetim odakları ile psikolojik durumları arasında ilişki olduğu saptanmıştır. Denetim odağı içsel olan bireyler yüksek benlik saygısına ve denetim odağına dışsal olan bireyler düşük benlik saygısına sahip olmaktadır. Davranışlarını ve davranışları sonucunda karşılaştıkları durumları; kendileri haricindeki bazı güçlerin ya da kaderin, sansın kontrol ettiğini düşünen denetim odağı dışsal olan bireylerin düşük benlik saygısına sahip olmaları, bu kişilerde dış çevrede denetime sahip olmadıkları düşüncesinin hakim olması sonucu, kişilerin kendilerini yeterli hissetmemeleri, kaygı, stres ve depresyon düzeylerinin daha yüksek olması (Ashby ve ark., 2002; Yesilyaprak, 2000; Yağışan vd., 2007) gibi bireysel özellikler bulundurmalarıyla açıklanabilir (akt. Basım ve ark., 2009).

Zitny ve Halama (2011)'nin yaptığı bir araştırmada 254 Slovak üniversite öğrencisi ile çalışılmıştır. Yapılan bu çalışmada bireylerin adaletsizliğe karşı hassasiyet ve düşük benlik saygısının dışsal kontrol odağı ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Benzer bir şekilde Mu ve ark., (2019); Bajaj, Robins ve Pande (2016); Manna ve ark., (2016); Liu, Wang, Zhou ve Li, (2014); Sowislo, Orth ve Meier (2014) Vanhalst ve ark., (2013) araştırmalarının sonucunda düşük benlik saygısı ile depresyonun ilişkili olduğunu belirtmişlerdir

6.BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada Benlik Saygısı, Depresyon ve Denetim odağı arasındaki etkileşimler incelenmiştir. Araştırmanın bu bölümde ise araştırmadan elde edilen bulgular ve önerilere yer verilmiştir.

6.1. Sonuç

Benlik Saygısı, Depresyon ve Denetim odağı arasındaki ilişkiyi inceleyen bu araştırmada depresyon, denetim odağı düzeyi cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık vardır. Erkeklerin kadınlara göre depresyon düzeyi ve dış denetim odağı düzeyi daha düşüktür. Buna karşın benlik saygısı düzeyi cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Depresyon, denetim odağı ve benlik saygısı düzeyi medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır. Bekarların evlilere göre depresyon düzeyinin ve dış denetim odağı düzeyinin daha yüksek buna karşın benlik saygısı düzeyinin daha düşük olduğu sonucuna varılmaktadır.

Depresyon düzeyi çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır. Çalışmayanların çalışanlara göre depresyon düzeyi daha yüksektir. Buna karşın çalışma durumuna göre benlik saygısı ve denetim odağı düzeyi istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Eğitim durumuna göre depresyon, denetim odağı ve benlik saygısı düzeyi istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur. Farklı eğitim seviyesine sahip

katılımcıların depresyon, dış denetim odağı benlik saygısı birbiri ile benzer düzeydedir.

Gelir durumuna göre depresyon düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık söz konusudur. Gelir seviyesinin düştükçe depresyon düzeyinin arttığı görülmektedir. Buna karşın gelir durumuna göre benlik saygısı ve denetim odağı düzeyi istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Depresyon, denetim odağı ve benlik saygısı düzeyi yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir. Yaş azaldıkça depresyon düzeyi ve dış denetim odağı düzeyi artmakta buna karşın benlik saygısı düzeyi azalmaktadır.

Depresyon düzeyi ile denetim odağı düzeyi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Katılımcıların denetim odağı düzeyi arttıkça depresyon düzeyi de artmaktadır. Benzer bir şekilde katılımcıların depresyon düzeyi ile benlik saygı düzeyi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır. Ayrıca katılımcıların benlik saygısı düzeyi ile denetim odağı düzeyi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Başka bir ifade ile benlik saygı düzeyi azaldıkça denetim odağı düzeyi artmaktadır.

6.2. Öneriler

Araştırmanın bulguları ışığında araştırmacılara bazı öneriler sunulabilir.

Araştırma sonucuna göre depresyon düzeyinin kadınlarda erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu durum göz önüne alınarak, kadınlar için depresyona karşı sosyal ve psikolojik açıdan koruyucu ruh sağlığı önlemleri alınması önemli bir noktadır. Analiz sonuçlarına göre çalışmayan bireylerin çalışan bireylere göre depresyon düzeyi anlamlı olarak daha yüksektir. Bu çerçevede değerlendirilerek bireylere sunulan iş imkanlarının çoğaltılması ve kadınlara bu bağlamda öncelik tanınması önerilmektedir. Bu araştırmada bireylerin çalışma durumuna göre depresyon, benlik saygısı ve denetim odağı düzeyinin farklılaşp farklılaşmadığı araştırılmıştır. Çalışan bireylerin sektörü, haftalık çalışma saati gibi değişkenlere bakılmamıştır. Literatüre katkı sağlamak adına bu gibi değişkenler ile çalışma konusu genişletilebilir.

Önceden de ifade edildiği gibi denetim odağı bireyin hayatını yönlendirme üzerinde bir etkiye sahiptir. İçten denetim odağına sahip bireyler yaşamlarında kendi yönlendirmelerinin etkisi olduğuna inanırlar. Dıştan denetim odağına sahip bireyler ise yaşamlarının şans, kader, talih gibi etkenler tarafından yönlendirildiğini düşünürler. Bu durum ise bireyin başarısını ve yaşamdaki etkinliğini olumsuz yönde etkilemektedir. Analiz sonuçlarına göre, dıştan denetim odağına sahip bireylerin depresyon düzeylerinin daha yüksek ve benlik saygılarının daha düşük olduğu görülmektedir. Bu durum göz önüne alındığında bireylerin okul öncesi dönem itibarıyla bu yönde yetiştirilmesine yönelik geliştirmeler yapılması ve bireylerin kendi hayatlarını yönlendirecek güç ve iradeye sahip olduğu bilincini artırmaya yönelik çalışmalar yapılması önerilmektedir.

Araştırma analizlerinin daha sağlıklı sonuç vermesi bakımından araştırma daha geniş bir çalışma grubu ile yapılabilir. Araştırmaya 18 yaşının altındaki grup dahil edilmemiştir, bu grupta birebir görüşmeler yapılarak veri toplanabilir; toplanan veriler analize dahil edilebilir. Ayrıca literatüre katkı sağlamak adına bu araştırmada yer alan değişkenler, farklı örneklemeler, farklı uygulama alanları, farklı araştırma yöntemleriyle çalışılabilir.

Araştırma Beck Depresyon Envanteri ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Denetim Odağı Kısa Formu ile sınırlıdır. Aynı araştırma üzerinde depresyon ve benlik saygısını ölçen farklı ölçeklerle çalışılabilir.

KAYNAKÇA

- Abramson, L. Y., Seligman, M. E., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of abnormal psychology*, 87(1), 49.
- Adana, F., & Kutlu, Y. (2009). Anne-baba tutumlarının adolesanların kendilik kavramı üzerine etkisi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(2), 18-23.
- Affect Self-esteem, Life Satisfaction and Depression Levels of Early Adolescents?. *Elementary Education Online*, 14(2), 522-537.
- Afsar, B., Yalçınsoy, M., Yakar, H., Bilgin, S., & Akkaya, E. (2012). Kronik obstrüktif akciğer hastalığı olan bireylerin yeti yitimi, anksiyete ve depresyon yönünden değerlendirilmesi. *Cumhuriyet Medical Journal*, 34(3), 260-267.
- Akbağ M., Sayiner B., Sözen D. (2005) *Üniversite Öğrencilerinde Stres Düzeyi, Denetim Odağı ve Depresyon Düzeyi Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme*. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi.. Sayı 21. İstanbul. S.63, s.64.
- Akdeniz, F., & Gönül, A. S. (2004). Kadınlarda Üreme Olayları ile Depresyon ilişkisi. 2004; 7(2): 70-74.
- Aktaş, S. (2011). 9. sınıfta anne baba tutumları ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesi (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Albayrak, E. Ö., & Ceylan, M. E. (2004). Depresyon etiyolojisinde nörobiyolojik etkenler. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 17(1), 27- 33.

- Altan, L., Bingöl, Ü., Sağırkaya, Z., Sarandöl, A., & Yurtkuran, M. (2004). Romatoid artritli hastalarda anksiyete ve depresyon. *Romatizma*, 19(1), 7-13.
- Altinkurt, Y. K. (2012). *Üniversite Çalışanlarının Psikolojik Yıldırma Algıları ile Denetim Odağı Arasındaki İlişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Altıok, H. Ö., Ek, N., & Koruklu, N. (2010). Üniversite öğrencilerinin benlik saygı düzeyi ile ilişkili bazı değişkenlerin incelenmesi.
- Altunay, F. (2018). Sosyal bilgiler öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumlarının ve mesleki benlik saygılarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi) Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Amerikan Psikiyatri Birliği, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı'ndan, çev. Köroğlu E., Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2013.
- Arslan, E. (2008). Bağlanma stilleri açısından ergenlerde Erikson'un psikososyal gelişim dönemleri ve ego kimlik süreçlerinin incelenmesi (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Arslan, E., & Arı, R. (2008). Ego Kimlik Süreci Ölçeğinin Türkçeye Uyarlama Güvenirlik Ve Geçerlik Çalışması. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (20), 75-80.
- Arslan, H., Gürkan, A., Ekşi, A., & Yiğit, Ö., (2006). Doğum sonrası depresyonun annelik yaşamına etkileri. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 10(10).
- Aslan, H.(2006). *Çalışanların İş Doyumu Düzeylerine Göre Depresyon, Benlik Saygısı ve Denetim Odağı Algısı Değişkenlerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Avşaroğlu, S., & Ömer, Ü. R. E. (2007). *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (18), 85-100.

- Aydoğan, S. (2010). İlköğretim II. kademe öğrencilerinin umut ve benlik saygısı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü).
- Aytan, E.M. (2010). *Obsesif Kompulsif Bozukluklarda Denetim Odağı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi. İstanbul.
- Bajaj, B., Robins, R. W., & Pande, N. (2016) Mediating role of self-esteem on the relationship between mindfulness, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*, 96, 127-131.
- Balcı, E., Şenol, V., Eşel, E., Günay, O., & Elmalı, F. (2012). 65 yaş ve üzeri bireylerin depresyon ve malnutrisyon durumları arasındaki ilişki. *Türkiye Halk Sağlığı Dergisi*, 10(1), 37-43.
- Balıkçioğlu, B. (2016). Benlik-İmajı Uyumunun Retoriği: Bana Ne Tükettiğini Söyle Sana Kim Olduğunu Söyleyeyim. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 5(3).
- Balkıs, M., & Duru, E. (2010). Akademik erteleme eğilimi, akademik başarı ilişkisinde genel ve performans benlik saygısının rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27(27), 159-170.
- Baumeister, R. F., Bushman, B. J., & Campbell, W. K. (2000). Self-esteem, narcissism, and aggression: does violence result from low self-esteem or from threatened egotism?. *Current directions in psychological science*, 9(1), 26-29.
- Baybek, H., & Yavuz, S. (2005). Muğla üniversitesi öğrencilerinin benlik saygılarının incelenmesi. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (14), 73- 95.
- Bayhan, P., & Öz, N. S. (2018). 3-6 Yaş Arasındaki Çocuklarda Benlik Algısı, Öz Saygı ve Öz Yeterliliğin Ebeveyn Tutumu Ve Akran Kabulü İle İlişkisi. *Turkish Journal of Social Research/Turkiye Sosyal Arastirmalar Dergisi*, 22.

- Bilgin, A. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin Çeşitli Değişkenlere ve Denetim Odağına Göre Problem Çözme Beceri Algıları*. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Binici, C. (2014). *7-11 Yaş Arası Üstün ve Normal Gelişim Gösteren Çocukların Aldıkları Müfredat Türüne Göre Denetim Odağı Özelliklerinin "Goodenough-Harris İnsan Çiz Testi" Açısından Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Bozanoğlu, İ. (2005). *Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grup Rehberliğinin Güdülenme, Benlik Saygısı, Başarı Ve Sınav Kaygısı Düzeylerine Etkisi*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 38(1), 17-42.
- Brigitta, B. (2002). Pathophysiology of depression and mechanisms of treatment. *Dialogues in clinical neuroscience*, 4(1), 7.
- Buluş, M., (1996), *Ergen Öğrencilerde Denetim Odağı-Yalnızlık Düzeyi İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Butler, A. C., Hokanson, J. E., & Flynn, H. A. (1994). A comparison of self-esteem lability and low trait self-esteem as vulnerability factors for depression. *Journal of personality and social psychology*, 66(1), 166.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak E.K., Akgün Ö.E., Karadeniz Ş. Ve Demirel F. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (8. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Canbay, S. (2007). *İlköğretim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin İş Doyumu ve Denetim Odağı İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir. 95
- Cast, A. D., & Burke, P. J. (2002). A theory of self-esteem. *Social forces*, 80(3), 1041- 1068.

- Cengil, M.(2004). *Gazi Üniversitesi Çorum İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Denetim Odaklarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Gazi Üniversitesi Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi . cilt3. Sayı 5. Sayfa 66.
- Cevher, F. N., & Buluş, M. (2006). Okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden 5-6 yaş çocuklarında akademik benlik saygısı. Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, 20, 28-39.
- Culp, L. N., & Beach, S. R. (1998). Marriage and depressive symptoms: The role and bases of self-esteem differ by gender. *Psychology of Women Quarterly*, 22(4), 647-663.
- Çeçen, A. R. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordamada Bireysel Bütünlük (Tutarlılık) Duygusu, Aile Bütünlük Duygusu Ve Benlik Saygısı. *Journal of Theory & Practice in Education (JTPE)*, 4(1).
- Çelik, F. H., & Hocaoğlu, Ç. (2016). Major depresif bozukluk'tanımı, etyolojisi ve epidemiyolojisi: bir gözden geçirme. *Journal of Contemporary Medicine*, 6(1), 51-66.
- Çoban, A. E. (2013). Türkiye'de ergenlerin duygusal özerkliklerinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 38(169).
- Değirmenci, T., Kalkan-Oğuzhanoğlu, N., Sözeri-Varma, G., Özdel, O., & Fenkci, S. (2015). Psychological symptoms in obesity and related factors. *Nöro Psikiyatri Arşivi*, 52(1), 42.
- Dilmaç, B., & Eksi, H. (2008). Investigation the relationship between life satisfaction and self esteem among vocational schools students. *Selcuk University the Journal of Institute of Social Sciences*, 20, 279–289.
- Doğan, T., & Eryılmaz, A. (2013). Benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33), 107-117.

- Dönmez, A. (1984). *Belirli Toplumsal Durumların Algılanmasında Denetim Odağının Etkisi*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi. 17(1-2). 146-148.
- Erbil, N., Divan, Z., & Önder, P. (2006). Ergenlerin benlik saygısına ailelerinin tutum ve davranışlarının etkisi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 10(10), 7-16.
- Erdem, M., & Taşçı, N. (2003). Tüberküloz hastalarında benlik saygısı düzeylerinin belirlenmesi. *Tüberküloz ve Toraks Dergisi*, 51(2), 171-176.
- Ertan, T. (2008). Psikiyatrik bozuklukların epidemiyolojisi. Türkiye'de Sık Karşılaşılan Psikiyatrik Hastalıklar Sempozyumu (Eds M Uğur, İ Balcıoğlu, N Kocabaşoğlu), 25-30.
- Eskin, M., Ertekin, K., Harlak, H., & Dereboy, Ç. (2008). Lise Öğrencisi Ergenlerde Depresyonun Yaygınlığı ve İlişkili Olduğu Etmenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(4).
- Evkuran, B. (2015). Menopoz Yaşı, Mizaç, Benlik Saygısı ve Anksiyete ile İlişkili Midir? Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- F. A., Young, R. M., Sullivan, K. A., & Lyvers, M. (2011). Parental bonding and alexithymia: A meta-analysis. *European Psychiatry*, 26(3), 187-193.
- Giesler, R. B., Josephs, R. A., & Swann Jr, W. B. (1996). Self-verification in clinical depression: the desire for negative evaluation. *Journal of abnormal psychology*, 105(3), 358.
- Glick I., (2012). *Depresyon Terapisi*. 2. Baskı, İstanbul: Prestij Yayınları
- Goldstein E.B., (2013). *Bilişsel Psikoloji*. 1. Baskı, İstanbul: Kaknüs Yayınları.

- Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y., & Özyeşil, Z. (2009). Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 25- 42.
- Hamurcu, P., Öner, C., Telatar, B., & Yeşildağ, Ş. (2015). Obezitenin benlik saygısı ve beden algısı üzerine etkisi.
- Hariri, A. G., & Ceylan, M. E. (2003). Depresyonda ilaç tedavisi: Özgül serotonin gerilim engelleyicileri. *Duygudurum Dizisi*, 7, 339-345.
- Hiçdurmaz, D., & Öz, F. (2011). Benliğin Bilişsel Yaklaşımla Güçlendirilmesi. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Nursing Journal*, 18(2),.
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin Geçerliliği Üzerine Bir Çalışma, *Psikoloji Dergisi*, 22, 118-126.
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliliği Güvenirliği, *Psikoloji Dergisi*, 23, 3-13.
- İnanç B., Yerlikaya E. E., (2014). *Kişilik Kuramları*. 8. Baskı, Ankara: Pegem Akademi.
- Kapçı, E. G. (2004). İlköğretim Öğrencilerinin Zorbalığa Maruz Kalma Türünün ve Sıklığının Depresyon, Kaygı Ve Benlik Saygısıyla İlişkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 37(1), 1-13.
- Karadağ, G., Güner, İ., Çuhadar, D., & Uçan, Ö. (2008). Gaziantep Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu hemşirelik öğrencilerinin benlik saygıları. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 3(7), 29-42.
- Kararımak, Ö. (2010). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı Ve Psikolojik Sağlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-88.
- Kararımak, Ö., & Çetinkaya, R. S. (2016). Benlik Saygısının Ve Denetim Odağının Psikolojik Sağlık Üzerine Etkisi: Duyguların Aracı Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35).

- Karakaş, S., & Karakaş, H. M. (2000). Yönetici işlevlerin ayrıştırılmasında multidisipliner yaklaşım: Bilişsel psikolojiden nöroradyolojiye. *Klinik Psikiyatri*, 3(4), 215-222.
- Karayağız, Ş. (2013). Bipolar ve Unipolar Depresyonda Aleksitimi Düzeylerinin Karşılaştırılması ve Yaşam Kalitesi İle İlişkisi. Uzmanlık Tezi. Kayseri: Erciyes Üniversitesi Psikiyatri Anabilim Dalı
- Kaya, B. (2007). Depresyon: Sosyo-ekonomik ve kültürel pencereden bakış. *Klinik Psikiyatri*, 10(6), 11-20.
- Kaya, M., Genç, M., Kaya, B., & Pehlivan, E. (2007). Tıp fakültesi ve sağlık yüksekokulu öğrencilerinde depresif belirti yaygınlığı, stresle başa çıkma tarzları ve etkileyen faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(2), 137-146.
- Kayahan, B., Altıntoprak, E., Karabilgin, S., & Öztürk, Ö. (2003). On beş-kırk dokuz yaşları arasındaki kadınlarda depresyon prevalansı ve depresyon şiddeti ile risk faktörleri arasındaki ilişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 4, 208-219.
- Kerlinger, F. N. & Lee, H. B. (1999). *Foundations Of Behavioral Research*. New York: Harcourt College Publishers.
- Kesken, J. (2011). Örgütsel İşlev Bozukluklarına Psikodinamik Yaklaşım Ve Niteliksel Bir Araştırma Yöntemi Olarak Psikanaliz. *Journal of Yaşar University*, 6(21), 3499-3514.
- Keskinoğlu, P., Pıçakçiefte, M., Giray, H., Bilgiç, N., Uçku, R., & Tunca, Z. (2006).
- Kessler, R. C. (2000). Psychiatric epidemiology: selected recent advances and future directions. *Bulletin of the World Health Organization*, 78, 464-474.
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Koretz, D., Merikangas, K. R., & Wang, P. S. (2003). The epidemiology of major depressive disorder: results from the National Comorbidity Survey Replication (NCS-R). *Jama*, 289(23),3095-3105.

- Kessler, R. C., McGonagle, K. A., Swartz, M., Blazer, D. G., & Nelson, C. B. (1993). Sex and depression in the National Comorbidity Survey I: Lifetime prevalence, chronicity and recurrence. *Journal of affective disorders*, 29(2-3), 85-96.
- Khumalo T, Plattner IE. (2019). The relationship between locus of control and depression: A cross-sectional survey with university students in Botswana. *S Afr J Psychiat*.25(0), a1221.
- Kring A.M., Johnson S.L. (2017). *Anormal Psikolojisi/Psikopatoloji*. 12. Baskı, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kutlu, M. ve Soğukpınar, B. U. E. (2015). Rehber öğretmenlerin benlik saygısı ile mesleki benlik saygısı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *E-International Journal of Educational Research*, 6(1),84-101.
- Ladin, K. (2008). Risk of late-life depression across 10 European Union countries: deconstructing the education effect. *Journal of aging and health*, 20(6), 653- 670.
- Lewinsohn, P. M., Steinmetz, J. L., Larson, D. W., & Franklin, J. (1981). Depressionrelated cognitions: Antecedent or consequence?. *Journal of abnormal psychology*, 90(3), 213..
- Liu, Y, Wang, Z., Zhou, C., & Li, T. (2014). Affect and self-esteem as mediators between trait resilienceand psychological adjustment. *Personality and Individual Differences*, 66, 92-97.
- Luhtanen, R., & Crocker, J. (1992). A collective self-esteem scale: Self-evaluation of one's social identity. *Personality and social psychology bulletin*, 18(3), 302- 318.
- Meng, X., Brunet, A., Turecki, G., Liu, A., D'Arcy, C., & Caron, J. (2017). Risk factor modifications and depression incidence: a 4-year longitudinal Canadian cohort of the Montreal Catchment Area Study. *BMJ open*, 7(6), e015156.

- Metalsky, G. I., Joiner, T. E., Hardin, T. S., & Abramson, L. Y. (1993). Depressive reactions to failure in a naturalistic setting: A test of the hopelessness and self-esteem theories of depression. *Journal of abnormal psychology, 102*(1), 101.
- Mete, H. E. (2008). Kronik hastalık ve depresyon. *Klinik Psikiyatri, 11*(3), 3-18.
- Monteleone, P., Luisi, S., Tonetti, A., Bernardi, F., Genazzani, A. D., Luisi, M., & Genazzani, A. R. (2000). Allopregnanolone concentrations and premenstrual syndrome. *European journal of endocrinology, 142*(3), 269-273.
- Murray, S. L., Holmes, J. G., & Griffin, D. W. (2000). Self-esteem and the quest for felt security: How perceived regard regulates attachment processes. *Journal of personality and social psychology, 78*(3), 478.
- Nebioğulları, B. (2019). Çalışan/çalışmayan annelerin ebeveynlik özyeterlilik algıları ile 11-13 yaş çocuklarının algıladığı anne tutumu ve benlik saygısı arasındaki ilişki (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Nolen-Hoeksema, S. (2001). Gender differences in depression. *Current directions in psychological science, 10*(5), 173-176.
- Nolen-Hoeksema, S., & Harrell, Z. A. (2002). Rumination, depression, and alcohol use: Tests of gender differences. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 16*(4), 391-404.
- O. (2014). Türkiye'de psikiyatrik epidemiyoloji: Yakın zamanlı araştırmalarda temel bulgular ve gelecek için öneriler. *Türk Psikiyatri Derg, 25*, 264-281.
- Oktan, V., & Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası insan bilimleri dergisi, 7*(2), 543-556.

- Orth, U., Robins, R. W., & Roberts, B. W. (2008). Low self-esteem prospectively predicts depression in adolescence and young adulthood. *Journal of personality and social psychology*, 95(3), 695.
- Orth, U., Trzesniewski, K. H., & Robins, R. W. (2010). Self-esteem development from young adulthood to old age: a cohort-sequential longitudinal study. *Journal of personality and social psychology*, 98(4), 645.
- Ottenbreit, N. D., & Dobson, K. S. (2004). Avoidance and depression: the construction of the Cognitive–Behavioral Avoidance Scale. *Behaviour research and therapy*, 42(3), 293-313.
- Ören, N., & Gençdoğan, B. (2007). Lise öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(1), 85-92.
- Ören, N., & Gençdoğan, B. (2007). Lise öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(1), 85-92.
- Örsel, S. (2004). Depresyonda tedavi: Genel ilkeler ve kullanılan antidepresan ilaçlar. *Klinik Psikiyatri*, Ek, 4, 17-24.
- Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş. C., & Yıldız, M. (2013). Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Journal of Mood Disorders*, 3(3), 107-13.
- Özdel, K. (2015). Dünden Bugüne Bilişsel Davranışçı Terapiler: Teori ve Uygulama. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 8(2), 10-20.
- Özdemir, Ü., & TAŞCI, S. (2013). Kronik Hastalıklarda Psikososyal Sorunlar ve Bakım. *ERÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1(1), 57-72.
- Özerdoğan, N., Sayiner, F. D., Köşgeroğlu, N., & Ünsal, A. (2009). 40–65 yaş grubu kadınlarda cinsel fonksiyon bozukluğu prevalansı, depresyon ve diğer ilişkili faktörler. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 2(2), 46- 59.

- Özkan, İ. (1994). Benlik saygısını etkileyen etkenler. *Düşünen Adam*, 7(3), 4-9.
- Özyurt, B. C., & Deveci, A. (2010). Manisa'da kırsal bir bölgedeki 15-49 yaş evli kadınlarda depresif belirti yaygınlığı ve aile içi şiddetle ilişkisi. *Türk psikiyatri dergisi*, 21(1), 1-7.
- Pehlivan, S. (2017). *Lise öğrencilerinin sosyal uyum becerileri ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Doctoral dissertation, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Pritschet, L., Powell, D., & Horne, Z. (2016). Marginally significant effects as evidence for hypotheses: Changing attitudes over four decades. *Psychological Science*, 27(7), 1036-1042.
- Prochaska O., Norcross J.C., (2014). *Psikoterapi Sistemleri: Teoriler Ötesi Bir Çözümleme*. 2. baskı, Kocaeli: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları
- R. (1998). Differential behavioral effects of gonadal steroids in women with and in those without premenstrual syndrome. *New England Journal of Medicine*, 338(4), 209-216.
- Robins, R. W., & Trzesniewski, K. H. (2005). Self-esteem development across the lifespan. *Current directions in psychological science*, 14(3), 158-162.
- Ross, C. E., & Mirowsky, J. (2006). Sex differences in the effect of education on depression: resource multiplication or resource substitution?. *Social science & medicine*, 63(5), 1400-1413.
- Ross, C. E., Mirowsky, J., & Huber, J. (1983). Dividing work, sharing work, and inbetween: Marriage patterns and depression. *American Sociological Review*, 809-823.
- Rotter, J.B. (1966). *Generalized Expectancies for Internal Versus External Control of Reinforcement*. *Psychological Monographs*, 80, 1-28.

- Sarı, M., & Cenkseven, F. (2008). İlköğretim öğrencilerinde okul yaşam kalitesi ve benlik kavramı. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5(2), 1-16.
- Sarıkaya, A. (2015). 14-18 yaş arası ergenlerin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki (Master's thesis, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.).
- Sarıkaya, P.(2007) *Tükenmişlik sendromunun kişilik özelliklerinden denetim odağı ile ilişkisi ve bir uygulama*, Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Saygılı, G., Kesecioğlu, T. İ., & Kırıktaş, H. (2015). Eğitim düzeyinin benlik saygısı üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 210-217.
- Schmidt, P. J., Nieman, L. K., Danaceau, M. A., Adams, L. F., & Rubinow, D. Seedat, S., Scott, K. M., Angermeyer, M. C., Berglund, P., Bromet, E. J., Brugha, T. S., & Karam, E. G. (2009). Cross-national associations between gender and mental disorders in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *Archives of general psychiatry*, 66(7), 785-795.
- Shackelford, T. K. (2001). Self-esteem in marriage. *Personality and Individual Differences*, 30(3), 371-390.
- Slavich, G. M., & Irwin, M. R. (2014). From stress to inflammation and major depressive disorder: a social signal transduction theory of depression. *Psychological bulletin*, 140(3), 774.
- Sowislo, J. F., Orth, U., & Meier, L. L. (2014). What constitutes vulnerable self-esteem? Comparing the prospective effects of low, unstable, and contingent self-esteem on depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 123(4), 737-753.
- Şengezer, T. (2016). Tütün bağımlılığında bilişsel-davranışçı tedavi yöntemleri. *Güncel Göğüs Hastalıkları Serisi*, 4(1), 97-103.

- Şenkal, İ., & Işıklı, S. (2015). Çocukluk çağı travmalarının ve bağlanma biçiminin depresyon belirtileri ile ilişkisi: Aleksitiminin aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(4), 261-67.
- Tamam, L., & Zeren, T. (2002). Depresyonda serotonerjik düzenekler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 5(Supp: 4), 11-18.
- Toros, F., Tot, Ş., & Düzovalı, Ö. (2002). Kronik hastalığı olan çocuklar, anne ve babalarındaki depresyon ve anksiyete düzeyleri. *Klinik Psikiyatri*, 5, 240-247.
- Tuzcuoğlu, S., & Korkmaz, B. (2001). Psikolojik danışma ve rehberlik öğrencilerinin boyun eğici davranış ve depresyon düzeylerinin incelenmesi.
- Tuzcuoğlu, S., & Korkmaz, B. (2001). Psikolojik danışma ve rehberlik öğrencilerinin boyuneğici davranış ve depresyon düzeylerinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14(14), 135- 152.
- Türkleş, S., Hacıhasanoğlu, R., & Çapar, S. (2008). Lise öğrencilerinde depresyon düzeyi ve etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(2), 18-28.
- Ulusoy, Y., & Duy, B. (2013). Öğrenilmiş iyimserlik psiko-eğitim uygulamasının öğrenilmiş çaresizlik ve akılcı olmayan inançlar üzerindeki etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(3), 1431-1446.
- Ünal, S., & Özcan, E. (2000). Depresyonda hazırlayıcı, ortaya çıkarıcı ve koruyucu etkenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1(1), 41-48.
- Üstün, E., & Akman, B. (2002). Korunmaya muhtaç çocukların benlik algısının incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(23).

- Vanhalst, J., Luyckx, K., Scholte, R. H. J., Engels, R. C. M. E., & Goossens, L. (2013). Low self-esteem as a risk factor for loneliness in adolescence: Perceived – but not actual – social acceptance as an underlying mechanism. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 41, 1067-1081.
- Watson, D., Sulz, J., & Haig, J. (2002). Global self-esteem in relation to structural models of personality and affectivity. *Journal of personality and social psychology*, 83(1), 185.
- Yalvaç, H. D. (2012). Depresyonun Epidemiyolojisi. *Turkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 5(2), 7.
- Yıldız, M., & Çapar, B. (2010). Orta öğretim öğrencilerinde benlik saygısı ile dindarlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 10(3), 103-131.

EKLER

Ek 1: Aydınlatılmış Onam Formu

Depresyon, Benlik Saygısı ve Denetim Odağı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Katılımcı Bilgilendirme ve Aydınlatılmış Onam Formu

Sayın Katılımcı,

Bu araştırmanın amacı bireylerin benlik saygısı, denetim odağı, depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin bireylerin çalışma durumuna göre değişkenlik gösterip göstermediğini tespit etmek ve değerlendirmektir. Araştırma, Yakınoğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Psikolog Büşra ÇINAR tarafından Yrd. Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ danışmanlığında bir tez çalışması kapsamında yapılmaktadır.

Bu araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayalıdır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz ve içtenlikle cevaplamanızdır. Çalışmanın herhangi bir noktasında hiçbir gerekçe belirtmeden anketi doldurmayı bırakabilirsiniz.

Anketin hiçbir aşamasında kimlik bilgileriniz sorulmayacak ve yanıtlar araştırmacılar dışında kimseyle paylaşılmayacaktır. Veriler toplu halde değerlendirilerek yalnızca bilimsel yayın amacıyla kullanılacaktır.

Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız busracinnar@gmail.com e-posta adresine ulaşabilirsiniz.

Yukarıda verilen bilgiler doğrultusunda, bu çalışmaya katılmayı kabul ediyorum.

İsim:

İmza:

Ek 2. Beck Depresyon Envanteri (BDE)

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

- 1) a. Kendimi üzgün hissetmiyorum
b. Kendimi üzgün hissediyorum
c. Her zaman için üzgünüm ve kendimi bu duygudan kurtaramıyorum
d. Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum
- 2) a. Gelecekte umutsuz değilim
b. Gelecek konusunda umutsuzum
c. Gelecekte beklediğim hiç bir şey yok
d. Benim için bir gelecek olmadığı gibi bu durum değişmeyecek
- 3) a. Kendimi başarısız görmüyorum
b. Herkesten daha fazla başarısızlıklarım oldu sayılır
c. Geriye dönüp baktığımda, pek çok başarısızlığımın olduğunu görüyorum
d. Kendimi bir insan olarak tümüyle başarısız görüyorum
- 4) a. Her şeyden eskisi kadar doyum (zevk) alabiliyorum
b. Her şeyden eskisi kadar doyum alamıyorum
c. Artık hiçbir şeyden gerçek bir doyum alamıyorum
d. Bana doyum veren hiçbir şey yok. Her şey çok sıkıcı
- 5) a. Kendimi suçlu hissetmiyorum
b. Arada bir kendimi suçlu hissettiğim oluyor
c. Kendimi çoğunlukla suçlu hissediyorum
d. Kendimi her an için suçlu hissediyorum
- 6) a. Cezalandırılıyormuşum gibi duygular içinde değilim
b. Sanki bazı şeyler için cezalandırılabilirmişim gibi duygular içindeyim
c. Cezalandırılacakmışım gibi duygular yaşıyorum

Ek 3. Rotter Denetim Odağı Ölçeği

Bu anket, toplumumuzdaki bazı önemli olayların farkı insanları etkileme biçimini bulmaya amaçlamaktadır. Her maddede “a” ya da “ b “ harfiyle gösterilen iki seçenek bulunmaktadır. Lütfen, her seçenek çiftinde sizin kendi görüşünüze göre gerçeği yansıttığına en çok inandığınız cümleyi (yalnız bir cümleyi) seçiniz.

Seçiminizi yaparken, seçmeniz gerektiğini düşündüğünüz ve ya da doğru olmasını arzu ettiğiniz cümleyi değil, gerçekten daha doğru olduğuna inandığınız cümleyi seçiniz. Bu anket bazı durumlara ilişkin, kişisel inançlarla ilgilidir, bunun için “**doğru**” ya da yanlış cevap diye bir durum söz konusu değildir. Anketteki cümle çiftleri ile ilgili tercihlerinizi belirtmeye geçmeden önce cevap kağıdının baş tarafında yer alan tanıtıcı bilgiler bölümünü eksiksiz doldurunuz ve sonra da anketi cevaplamaya başlayınız. İlgili şıkkın karşısındaki “(X)” şeklinde parantez içerisine işaretleyiniz. Bazı cümleler sizin (statünüze) durumunuza uygun olmayabilir. Ancak bu anket genel amaçlı olduğu için kendinizi ilgili maddede belirtilen durumda algılamaya çalışarak “onun yerinde ben olsaydım” şeklinde düşünerek seçiminizi yapınız.

Bazı maddelerde her iki cümleye de inandığınızı ya da hiçbirine inanmadığınızı düşünebilirsiniz. Böyle durumlarda kendi görüşünüz açısından gerçeğe uygun olduğuna daha çok inandığınız cümleyi seçiniz seçim yaparken her bir cümle için bağımsız karar veriniz; önceki tercihlerinizden etkilenmeyiniz.

1. a) Ana babaları çok fazla cezalandırdıkları için çocuklar çok problemlili oluyor.

b) Günümüz çocuklarının çoğunun problemi, ana-babaları tarafından aşan serbest bırakılmalarıdır.

2. a) İnsanların yaşamındaki mutsuzlukların çoğu biraz da şanssızlıklarına bağlıdır.

b) insanların talihsizlikleri yaptıkları hataların sonucudur.

3. a) Savaşların başlıca nedenlerinden biri, halkın siyasetle yeterince ilgilenmemesidir.

b) insanlar savaşı önlemek için ne kadar çaba harcarsa harcasın, her zaman savaş olacaktır.

Ek 4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Her madde için doğruluk dercesini belirten 4 ifade bulunmaktadır. Lütfen her maddeyi detaylı okuyunuz ve sizin için en uygun olan ifadeyi işaretleyiniz.

D – 1

MADDE 1

1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

MADDE 2

Ek 5. Demografik Bilgi Formu

Lütfen aşağıdaki soruları sizi ve ilgili kişiyi daha yakından tanıyabilmemiz için gereken şekilde cevaplayınız. Soruların doğru veya yanlış cevapları yoktur ve bireysel sonuçlar değil; genel sonuçlar değerlendirilecektir. Bu nedenle gerçeğe uygun şekilde cevaplandırmanız araştırmamız için büyük önem taşımaktadır.

Katılımınız ve katkılarınız için çok teşekkür ederim.

Kişisel Bilgiler

Cinsiyet:	Kadın <input type="checkbox"/> Erkek <input type="checkbox"/>
Yaş:
Eğitim Durumu:	<input type="checkbox"/> İlkokul <input type="checkbox"/> Ortaokul <input type="checkbox"/> Lise <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Üniversite <input type="checkbox"/> Yüksek Lisans <input type="checkbox"/> Doktora
Medeni Durum:	Bekar <input type="checkbox"/> Evli <input type="checkbox"/>
Bir işte çalışıyor musunuz?	Evet <input type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/>
Aylık geliriniz?	

Ek 6.Ölçek İzinleri

Beck Depresyon Envanteri Kullanım İzni

Hocam merhaba, ben Yakın Doğu Üniversitesinde Klinik Psikoloji alanında ikinci yılımda yüksek lisans yapmaktayım. Tez dönemime geçmiş bulunmaktayım ve Bireylerin Çalışma Durumuna Göre Depresyon, Benlik Saygısı ve Denetim Odağı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi konusunda tez yazmayı planlamaktayım. Depresyon düzeyini ölçmek için Beck Depresyon Ölçeğini kullanmak için izninizi istemekteyim.

İyi Çalışmalar Dilerim,

Saygılarımla

11.04.2019

BÜŞRA ÇINAR


Yakın Doğu Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Klinik Psikoloji

Yüksek Lisans Öğrencisi

Beck Depresyon Envanteri Gelen Kutusu x

 **Gulsen T.** <gulsenturk@yahoo.com> 12 Nisan Cum 00:40 ☆ ↶ ⋮

Alıcı: ben ▾

Sayın Çınar,

Beck Depresyon Envanteri'ni araştırma amaçlı olarak kullanmanızda benim açımdan bir sakınca bulunmamaktadır. Ancak sizden önemli ricam, Ölçeğin başka kopyalarını değil; size gönderdiğim kopyasını ve ölçek formunun son sayfasındaki kaynakları da kullanmanızdır. Kaynakları ekte dijital ortamda gönderiyorum. Ayrıca, Envanterin orijinalinin Aaron Beck tarafından geliştirilmiş olduğu bilgisiyyle gerekli referanslarının da çalışmanızda verilmesi gerekecektir. Çalışmanızda başarılar dilerim.

Prof.Dr.Nesrin Hisli Şahin adına
Gülşen

3 Ek Windows'u Ftkinleştir

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Kullanma İzni

Hocam merhaba, ben Yakın Doğu Üniversitesinde Klinik Psikoloji alanında ikinci yılımda yüksek lisans yapmaktayım. Tez dönemime geçmiş bulunmaktayım ve Bireylerin Çalışma Durumuna Göre Depresyon, Benlik Saygısı ve Denetim Odağı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi konusunda tez yazmayı planlamaktayım. Bireylerin benlik saygısı düzeyini ölçmek için Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğini kullanmak için izninizi istemekteyim. İyi Çalışmalar Dilerim,

Saygılarımla

11.04.2019


BÜŞRA ÇINAR

Yakın Doğu Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Klinik Psikoloji

Yüksek Lisans Öğrencisi



mediha korkmaz
Alıcı: ben ▾

11 Nisan Per 11:52 ☆ ↶ ⋮

Merhaba,

Yetişkin örneklem kapsamında yüksek lisans tezimdaki bulgular doğrultusunda araştırmanızda kullanabilirsiniz. Saygılarımla.
Doç.Dr. Mediha Korkmaz

Kimden: "büşra çınar" <busracinnar@gmail.com>
Kime: "mediha korkmaz" <mediha.korkmaz@ege.edu.tr>
Gönderilenler: 11 Nisan Perşembe 2019 10:44:08
Konu: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Kullanma İzni

...

--
 Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi
 Psikoloji Bölümü Psikometri AB.
 Tel: 023203113942
Medihakrmz@gmail.com
 EGE ÜNİVERSİTESİ

Windows'u Etkinleştir
Windows'u etkinleştirmek için Ayarlar'a gidin.

Yan paneli göster

Rotter İç Dış Denetim Odağı Ölçeği Kullanma İzni

Hocam merhaba, ben Yakın Doğu Üniversitesinde Klinik Psikoloji alanında ikinci yılımda yüksek lisans yapmaktayım. Tez dönemime geçmiş bulunmaktayım ve _Bireylerin Çalışma Durumuna Göre Depresyon, Benlik Saygısı ve Denetim Odağı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi konusunda tez yazmayı planlamaktayım. Bireylerin denetim odağını ölçmek için Rotter İç Dış Denetim Ölçeğini kullanabilmek adına izninizi istemekteyim.

İyi Çalışmalar Dilerim,

Saygılarımla

11.04.2019

BÜŞRA ÇINAR

Yakın Doğu Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Klinik Psikoloji

Yüksek Lisans Öğrencisi



İhsan Dağ <ihsandag@hacettepe.edu.tr>

Alıcı: ben

11 Nisan Per 13:31 ☆ ↶ ⋮

Sayın Büşra Çınar,

Çalışmanızda, uyarlamasını yaptığım **Rotter**'in İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği'ni (RİDKOÖ) kullanabilirsiniz. Ölçek ve makalesi ektedir. Başarılar dilerim.

Prof. Dr. İhsan DAĞ

Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü
Beştepe Kampüsü 06532 – Ankara - Türkiye

Tel: 0 312 297 83 25-26

E posta: ihsandag@hacettepe.edu.tr

Akademik Web Sitesi: www.ihsandag.gen.tr

Twitter: @profdrhsandag

Dijital Fotoğraf Sergileri:

Flickr: <https://www.flickr.com/photos/147893013@N02/>

Instagram 1: @ihsandag1959

Instagram 2: @flowerstherapy2.0

Windows'u Etkinleştir

ÖZGEÇMİŞ

Büşra Çınar 1994 yılında Ankara'da doğdu. İlk ve orta öğrenimini Ankara'da tamamladı. 2017 yılında Ege Üniversitesi Psikoloji bölümünden mezun oldu. Mezun olduğu yıl Yakın Doğu Üniversitesinde Klinik Psikoloji yüksek lisans programına başladı. Anaokulu ve ruhsal engelli bakım merkezi gibi kurumlarda çalıştıktan sonra Ankara'da özel bir danışmanlık merkezinde psikolog olarak çalışmaya başladı. Bu süreçte çeşitli psikoterapi yaklaşımlarına dair mesleki eğitimlerini tamamladı ve halen Ankara'da danışanlarını görmeye devam etmektedir.

İNTİHAL RAPORU

DEPRESYON, BENLİK SAYGISI VE DENETİM ODAĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ORIGINALITY REPORT

12%

SIMILARITY INDEX

4%

INTERNET SOURCES

4%

PUBLICATIONS

11%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

Submitted to Beykent Universitesi

Student Paper

5%

2

Submitted to TechKnowledge Turkey

Student Paper

1%

3

docs.neu.edu.tr

Internet Source

1%

4

Submitted to Dicle University

Student Paper

<1%

ETİK KURUL RAPORU



11.12.2019

Sayın Büşra Çınar

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2019/502 proje numaralı ve **“Bireylerin Çalışma Durumuna Göre Depresyon, Benlik Saygısı ve Denetim Odağı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

Direnç Kanol

Not: Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.