

**T.C.**  
**Mersin Üniversitesi**  
**Sosyal Bilimler Enstitüsü**  
**Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı**  
**Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı**

**İLKÖĞRETİM I. KADEME ÖĞRETMENLERİNİN DEPRESYON DÜZEYLERİ**  
**İLE YÜKLEME BİÇİMLERİNİN İNCELENMESİ**

**Çağdaş GÜRGAH**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Mersin, 2010**

**T.C.**  
**Mersin Üniversitesi**  
**Sosyal Bilimler Enstitüsü**  
**Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı**  
**Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı**

**İLKÖĞRETİM 1. KADEME ÖĞRETMENLERİNİN DEPRESYON DÜZEYLERİ**  
**İLE YÜKLEME BİÇİMLERİNİN İNCELENMESİ**

**Çağdaş GÜRGAH**

**Danışman**

**Yrd. Doç. Dr. Mehmet GÜNDOĞDU**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Mersin, 2010**

Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

Çağdaş Gürğah tarafından hazırlanan ilköğretim okulları 1. kademe öğretmenlerinin depresyon düzeyleri ile yükleme biçimlerinin incelenmesi başlıklı bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başarılı

Başarısız

Başkan \_\_\_\_\_

Yrd. Doç. Dr. Mehmet GÜNDOĞDU  
(Danışman)

Üye \_\_\_\_\_

Yrd. Doç. Dr. Ertuğrul GÖDELEK

Üye \_\_\_\_\_

Yrd. Doç. Dr. Nurcan GÖKÇAKAN

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylıyorum.

... / ... / ....

Prof. Dr. Mustafa AKSAN

Enstitü Müdürü

## ÖNSÖZ

Bu araştırma ile eğitim sistemimizin ana ögesi olan ilköğretim I. kademe öğretmenlerimizin, depresyon düzeyleri ve yükleme biçimleri çeşitli değişkenlere göre incelenmeye çalışılmıştır. Yapılan araştırmada, I. kademe öğretmenlerin durumu bu ölçütler açısından değerlendirilerek yeni bir bakış açısı yaratılması hedeflenmiştir.

Araştırmanın her aşamasında yapıcı eleştirileri ile beni yönlendiren ve her zaman destek olan Yrd. Doç. Dr. Mehmet GÜNDOĞDU' ya teşekkür ederim. Tezimi okuyarak çalışmama katkı sağlayan jüri üyeleri Yrd. Doç. Dr. Nurcan GÖKÇAKAN ve Yrd. Doç. Dr. Ertuğrul GÖDELEK' e teşekkür ederim. Ayrıca istatistiksel analize yardımlarıyla katkıda bulunan Dr. Öner ÇELİKKALELİ' ye, çalışmalarım boyunca bilimsel katkılarından yararlandığım Yrd. Doç. Dr. Vesile OKTAN' a ve Yrd. Doç. Dr. Recep KOÇAK' a teşekkür ederim.

Son olarak, her zaman yanımda olan, beni destekleyip yüreklendiren aileme ve sevgili arkadaşlarıma çok teşekkür ederim.

Çağdaş GÜRGAH

Nisan, 2010

## ÖZET

### İLKÖĞRETİM OKULLARI 1. KADEME ÖĞRETMENLERİNİN DEPRESYON DÜZEYLERİ İLE YÜKLEME BİÇİMLERİNİN İNCELENMESİ

Bu çalışmada, ilköğretim I. kademe öğretmenlerinin, depresyon düzeyleri ve yükleme biçimleri incelenmiştir. Araştırma, öğretmenlerin depresyon düzeyleri ile yükleme biçimlerinin belirlenmesi ve bunlar arasındaki ilişkinin incelenmesi olduğundan, betimsel yöntem kullanılmıştır.

Araştırmanın evreni 2009 – 2010 eğitim öğretim yılında Mersin ili merkez ilköğretim okullarında çalışan 1. kademe öğretmenlerinden oluşmuştur. Araştırmada kullanılacak verilerin elde edilmesi amacıyla evrenden random yoluyla seçilen örneklem grupları kullanılmıştır. Veri toplama araçları Mersin ili merkez ilçelerde yer alan 18 ilköğretim okulundan 135’ i kadın 123’ ü erkek toplam 258 ilköğretim 1. Kademe öğretmenine uygulanmıştır. Araştırmada Buket Tegin (Erkal) tarafından uyarlanan ‘Beck Depresyon Ölçeği’, Işık Papatya (1987) tarafından uyarlanan ‘Yükleme Biçimi Ölçeği’ ve araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Ölçme araçlarının uygulanmasıyla elde edilen veriler araştırmanın belirtilen amaçlarındaki durumlara uygun istatistiksel teknikler ile analiz edilmiştir. Depresyon ve yükleme biçimleri yüzdelerle ifade edilmiş, iki grup arasındaki farklar iki ortalama arasındaki farkın önemlilik testi ( t testi) ile ikiden fazla grup arasındaki farklar ise, fark aranacak değişken sayısına göre tek yönlü ya da çok yönlü varyans analizi ile incelenmiştir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre İlköğretim I. kademe öğretmenlerinin depresyon puanları ile olumlu olaylara ilişkin yaptıkları nedensel yüklemelerin değişebilir-

değişmez boyutuna ait puanlar arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca İlköğretim I. kademe öğretmenlerinin olumlu ve olumsuz olaylara ilişkin yaptıkları nedensel yüklemelerin kıdem ve cinsiyete göre farklılaştığı saptanmıştır.

**Anahtar Sözcükler:** Depresyon, Yükleme

## ABSTRACT

### AN ANALYSIS OF THE DEPRESSION LEVELS AND ATTRIBUTION STYLES OF PRIMARY SCHOOL TEACHERS

This study dwells on the analysis of the depression level and attribution styles of primary school teachers. Since the study aims to find out the depression level and attribution styles and analyze the relation between these two units, descriptive method has been used.

The focus of the study is the first-level teachers working in the primary schools located in the city center of Mersin. Random sampling is used for selecting samples. Data collection methods have been applied to 135 female and 123 male teachers working in 18 primary schools in Mersin. The study has used “Beck Depression Scale” adopted by Buket Tengin (Erkal) and “Attribution Styles Scale” adopted by Işık Papatya (1987) and “Personal Information Form” developed by the researcher.

Data has been analyzed with the statistical methods applicable for the aims of the study. Depression and attribution styles are defined in percentages and the differences between two groups are analyzed by t test (significance tests) and the differences between more groups have been investigated through unilateral or multilateral variation analysis in line with the number of variables.

The findings showed that there is a negative and significant correlation between depression and the changeable or unchangeable dimensions of the causal attributions. Furthermore, it has been observed that causal attributions of primary school teachers to positive and negative events tend to differ according to rank and sex.

**Key Words:** Depression, Attribution

## İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
ÖNSÖZ.....	i
ÖZET.....	ii
ABSTRACT.....	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
TABLolar LİSTESİ.....	ix
GİRİŞ.....	1
Problem.....	4
Sayıtlılar .....	4
Sınırlılıklar .....	5
Tanımlar .....	5
Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi.....	6
BÖLÜM I	
KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	7
I.1. Yükleme Kuramı.....	7
I.1.1. Heider' ın Davranışın Naif Analizi Kuramı.....	10
I.1.2. Jones ve Davis 'in Yükleme Kuramı.....	13
I. 1.3. Kelley' nin Nedensel Yükleme Kuramı.....	15



I.1.4. Daryl J. Bem' in Benlik Algısı Kuramı .....	17
I.1.5. Weiner' ın Başarı Motivasyonu Kuramı.....	18
I.2. Depresyon.....	20
I.2.1. Depresyonda Psikoanalitik Görüş.....	22
I.2.2. Depresyonda Davranışsal Yaklaşım.....	23
I.2.3. Depresyonda Bilişsel Yaklaşım.....	25
I.3. Depresyon, Yüklem Biçimleri ve Öğrenilmiş Çaresizlik.....	28
I.4. İlgili Araştırmalar.....	33
I.4.1. Yükleme İle İlgili Araştırmalar.....	33
I.4.2. Depresyon İle İlgili Araştırmalar.....	48

## BÖLÜM II

YÖNTEM.....	57
II. 1. Araştırmanın Modeli.....	57
II.2. Araştırma Grubu.....	57
II.3. Veri Toplama Araçları.....	57
II.3.1. Beck Depresyon Ölçeği.....	58
II.3.2. Yükleme Biçimi Ölçeği.....	59
II.3.3. Kişisel Bilgi Formu.....	60
II.4. İşlem Yolu.....	60

## BÖLÜM III

BULGULAR.....	62
III.1. İlköğretim I. Kademe Öğretmenlerinin Depresyon Puanları, Olumlu ve Olumsuz Olaylara İlişkin Nedensel Yükleme Puanları ile Kıdemleri Arasında İlişki Olup Olmadığına İlişkin Bulgular.....	62
III.2. İlköğretim I. Kademe Öğretmenlerinin Depresyon Puanları ile Olumlu ve Olumsuz Olaylara Yönelik Nedensel Yükleme Puanlarının Cinsiyetlere Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular.....	64
III.3. İlköğretim I. Kademe Öğretmenlerinin Depresyon Puanları ile Olumlu ve Olumsuz Olaylara İlişkin Nedensel Yükleme Puanlarının Mezuniyet Durumlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular.....	65
III.4. İlköğretim I. Kademe Öğretmenlerinin Depresyon Puanları ile Olumlu ve Olumsuz Olaylara İlişkin Nedensel Yükleme Puanlarının Medeni Durumlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular.....	71

## BÖLÜM IV

TARİŞMA VE YORUM.....	73
IV.1. İlköğretim I. Kademe Öğretmenlerinin Depresyon Puanları, Olumlu ve Olumsuz Olaylara İlişkin Nedensel Yükleme Puanları ile Kıdemleri Arasında Anlamlı Bir İlişki Olup Olmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu.....	73

IV.2. İlköğretim I. Kademe Öğretmenlerinin Depresyon Puanları ile Olumlu ve Olumsuz Olaylara İlişkin Nedensel Yükleme Puanları ile Cinsiyet Arasında Anlamlı Bir İlişki Olup Olmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu.....	75
IV.3. İlköğretim I. Kademe Öğretmenlerinin Depresyon Puanları ile Olumlu ve Olumsuz Olaylara İlişkin Nedensel Yükleme Puanları ve Mezuniyet Durumları Arasında Anlamlı Bir İlişki Olup Olmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu.....	78
IV.4. İlköğretim I. Kademe Öğretmenlerinin Depresyon Puanları ile Olumlu ve Olumsuz Olaylara İlişkin Nedensel Yükleme Puanları ve Medeni Durumları Arasında Anlamlı Bir İlişki Olup Olmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu.....	80
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	83
KAYNAKÇA.....	85
EKLER.....	101
Ek-1 Kişisel Bilgi Formu.....	101
Ek-2 Beck Depresyon Ölçeği.....	102
Ek-3 Yükleme Biçimi Ölçeği.....	104

**TABLULAR LİSTESİ**

- TABLO 1 İlköğretim I. Kademe Öğretmenlerinin Depresyon Puanları, Olumlu ve Olumsuz Olaylara İlişkin Nedensel Yükleme Puanlarına ve Kıdemlerine İlişkin Ortalama, Standart Sapma Puanları ve Korelasyon Katsayıları.....62
- TABLO 2 İlköğretim I. Kademe Öğretmenlerinin Depresyon Puanları ile Olumlu ve Olumsuz Olaylara İlişkin Nedensel Yükleme Puanları Cinsiyetlerine Göre N, Ortalama ve Standart Sapma Puanları.....64
- TABLO 3 İlköğretim I. Kademe Öğretmenlerinin Depresyon Puanları ile Olumlu ve Olumsuz Olaylara İlişkin Nedensel Yükleme Puanları ve Mezuniyet Durumlarına Ait n, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....66
- TABLO 4 İlköğretim I. Kademe Öğretmenlerinin Depresyon Puanları ile İyi ve Kötü Olaylara İlişkin Nedensel Yükleme Puanlarının Mezuniyet Durumlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Varyans Analizi (ANOVA).....69
- TABLO 5 İlköğretim I. Kademe Öğretmenlerinin Depresyon Puanları ile Olumlu ve Olumsuz Olaylara İlişkin Nedensel Yükleme Puanlarının Medeni Durumlarına Göre N, Ortalama, Standart Sapma Puanları ve t Değerleri.....72

## GİRİŞ

İnsanın karmaşık yapıya sahip sosyal bir varlık oluşu, sosyal olan davranışının anlaşılması için çeşitli süreçlerin incelenmesini gerektirmektedir. Bu gereklilik temelde, insan davranışını etkileyen ve yapılandıran faktörlerin çok çeşitli olmasından kaynaklanmaktadır (Buluş, 2000). Sosyal bir varlık olan insan, varlığını sürdürmek ve ihtiyaçlarını karşılayabilmek için doğal bir zorunluluk olarak diğer insanlarla iletişim içinde bulunmak durumundadır. Bu ilişki insanı diğer canlılardan ayıran önemli bir özelliktir. İnsanı diğer canlılardan farklı kılan diğer bir özellik ise neden – sonuç ilişkisi içinde davranışlarını rasyonalize edebilme özelliğidir. İnsanlar yaptıkları davranışlarını yorumlama ve değerlendirme yeteneğine sahiptirler. Yapılan bu yorumlar olumlu ya da olumsuz olabilirler ve aynı zamanda kişinin daha sonra karşılaştığı olaylara vereceği tepkiler üzerinde de etkili olurlar (Koçak, 1998).

Neden- sonuç ilişkisi arama eğilimi, insanların bir takım yüklemeler yapmasını gerekli kılmaktadır. Fakat insanların davranışlar ve olaylarla ilgili yaptığı nedensel yüklemeler gelişigüzel değil, mantıklı düşünme ilkeleriyle bağdaşık olarak sistemli bir şekilde belirli ilkelere göre olmaktadır. Bu bağlamda yükleme kuramı, özünde insanı rasyonel bir varlık olarak ele almakta ve insanı bilmek ve gerekli davranışları anlamak için aktif bir biçimde bilgi arayan ve topladığı bilgileri mantık süzgecinden geçirerek nesnel nedensel yargılara varan akılcı bir varlık olarak tanımlar.

Sosyal davranışın nedenleri o kadar birbirine geçmiş ve birbirine bağımlıdır ki, tek nedene dayalı açıklamaların gerçekçi olabilmesi, anacak bir tesadüf olarak kabul

edilebilir. Bu nedenle bireyin davranışlarının çok nedenli ve çok boyutlu nitelikte olduğu söylenebilir. Çok nedenlilik ve çok boyutluluk ilkesinin, söz konusu davranışın her bir nedeni için de geçerli olduğu açıktır (Akyıldız, 1994).

İnsan algısı üzerinde çalışanlar, 1950’lerde insanların birbirleri hakkında ne düşündükleri üzerinde durmuşlardır. Buna bağlı olarak ortaya çıkan ‘Yükleme Teorisi’, insanların olaylar ile değil, daha çok olayların nedenini bulmaya yönelik olmasından hareket etmiştir. Bu değişimin gerekçesi olarak Heider, insanların (algılayıcıların), çevrelerini anlamak ve kontrol etmek için, asıl görevlerinin olayların gerçek nedenlerini anlamaya çalışması olduğunu öne sürmüştür. Bu düşünciyi destekleyen ve kabul eden sosyal psikologlar, insanların sosyal davranışların nedenlerini nasıl araştırdıklarını tanımlama görevini üstlenmişlerdir. Böylece 1944 yılından başlayarak, ‘Yükleme Teorisi’, sosyal psikolojinin araştırma yaptığı önemli konulardan birisi olmuştur (Kümbül, 2002).

Günümüzde bilim ve teknolojideki hızlı gelişmeler, yoğun iş temposu, hızla artan sanayileşme ile birlikte gelen aşırı rekabet, insanların sosyo–ekonomik düzeylerindeki farklılaşma ve giderek karmaşıklaşan ilişkiler içinde sosyal ilişkilerde azalma insanların uyumlarını bozmaktadır. Duygu durumunu etkileyen ve stres oluşturan bu faktörler altında çoğu insan depresif belirtilerden biri ya da birkaçı ile günlük yaşamlarına devam etmektedir. Fakat depresif duygulanıma neden olan, ruh sağlığını etkileyen psikolojik ve çevresel etkenler insanların depresyona girmelerinin tek nedeni değildir. Birçok araştırmaya göre bu olayların stres ve depresyona neden olup olmayacağı, olayı yaşayan bireyin durumu nasıl algılayıp değerlendirdiğine bağlı olarak değişiklik göstermektedir. Bu da depresif duygulanımda bilişsel süreçlerin, özellikle de yaşanan

olumlu ya da olumsuz olaya yönelik olarak yapılan nedensel yüklemelerin çok önemli olduğunu göstermektedir (Koçak, 1998).

Genel anlamda, yükleme kuramını önemli kılan temel öğelerden biri, günlük yaşamdaki problemlerin analizinde kullanılıyor olmasıdır. Çekingenlik, yardım etme, evlilik, ileri yaşlarda ölüm korkusu, sigara içme, gruplar arası çelişki, depresyon, satış performansı, eş ve çocuk istismarı, ağrı denetimi, fiziksel hastalık, kaygı, uluslar arası ilişkiler, tüketici doyumu ve spor gibi konu ve alanlar bunlardan bir kısmını oluşturur (Hewstone, 1994).

Yükleme kuramına bağlı olarak geliştirilen öğrenilmiş çaresizlik kuramı (Abramson, Seligman ve Teasdale, 1978), depresyonu anlamaya ve açıklamaya çalışan en önemli kuramlardandır. Buna göre depresif kişiler, kötü olaylarla karşılaştıklarında, kötü olayların kendilerinden kaynaklandığına (içsel), bu nedenin her zaman geçerli olacağına (değişmez) ve yaşamlarının her yönüne (genel) etki edeceklerine inanmaktadırlar. Fakat psikolojik sağlığı yerinde olan bir kişiden, kötü olaylarla karşılaştığında, olayların nedenlerine ilişkin olarak daha dengeli ve gerçekçi yüklemeler yapması beklenir. Bu nedenle, öğrencilere model olan, eğitim sürecinde önemli bir role sahip öğretmenlerin, psikolojik sağlığın yerinde olması için bir koşul olan mantıklı nedensel yüklemeler yapabilmeleri son derece önem kazanmaktadır.

## **Problem**

Yukarıda verilen bilgi ve bulgular ışığında bu araştırmanın amacı ilköğretim 1. kademe öğretmenlerinin depresyon düzeyleri ile yükleme biçimleri arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Araştırma problemine dayalı olarak geliştirilen alt problemler aşağıda verilmiştir.

## **Alt Problemler**

1. İlköğretim I. kademe öğretmenlerinin depresyon puanları, olumlu ve olumsuz olaylara ilişkin nedensel yükleme puanları ile kıdemleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?

2. İlköğretim I. kademe öğretmenlerinin depresyon puanları ile olumlu ve olumsuz olaylara ilişkin nedensel yükleme puanları cinsiyetlerine göre farklılaşmakta mıdır?

3. İlköğretim I. kademe öğretmenlerinin depresyon puanları ile olumlu ve olumsuz olaylara ilişkin nedensel yükleme puanları mezuniyet durumlarına göre farklılaşmakta mıdır?

4. İlköğretim I. kademe öğretmenlerinin depresyon puanları ile olumlu ve olumsuz olaylara ilişkin nedensel yükleme puanları medeni durumlarına göre farklılaşmakta mıdır?

## **Sayıtlar**

1. Öğretmenler kendilerine uygulanacak ölçme araçlarına objektif ve kendi durumlarını tam olarak yansıtacak biçimde cevap vermişlerdir.



### **Sınırlılıklar**

1. Araştırma sonuçlarının tüm öğretmenlere genellenebilmesi, ancak bulguların benzer türdeki araştırmalarca desteklenebilmesi oranında olanaklı olacaktır.
2. Bu çalışma, ilköğretim 1. kademedeki çalışan öğretmenlerden elde edilen verilerle yapılmıştır. Bu nedenle bulgular bu grupta sınırlıdır.
3. Depresyon düzeyi Beck Depresyon Ölçeği'nin ölçtüğü, nedensel yüklemeler ise Yükleme Biçimi Ölçeği'nin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.
4. Bu araştırmada tarama modeli kullanılmıştır.

### **Tanımlar**

**Yükleme:** Kişinin açık davranışa bakarak olayların nedeni ve sonuçları ile ilgili yaptığı çıkarımlara denir (Freedman ve diğ., 1993).

**Öğrenilmiş Çaresizlik:** Organizmanın davranışlarıyla olumsuz bir sonucu kontrol edemeyeceğini öğrenmesinden sonra, davranışlarıyla olumsuz sonucu ortadan kaldıracakları durumlarda bile, kontrol edememesinin sonucunda geliştirdiği kontrolsüzlük beklentisine bağlı olarak durumu kontrol etmek için gereken çabayı gösterememesidir (Gündoğdu, 2001).

**Depresyon:** Derin üzüntülü bir duygudurum içinde, düşünce, konuşma ve hareketlerde yavaşlama ve durgunluk, değersizlik, küçüklük, güçsüzlük, isteksizlik, karamsarlık duygusu ve düşünceleriyle fizyolojik işlevlerde yavaşlama gibi belirtileri içeren bir duygudurum bozukluğudur (Öztürk, 1995).

## **Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi**

Öğretmenler öğretme görevinin yanında öğretim sürecinde öğrencilerine model olma sorumluluğu da taşımaktadırlar. Geleceğe yönelik olarak ruh sağlığı yerinde nesillerin yetiştirilebilmesinde en önemli sorumluluk ailelerden bile önce öğretmenlerdedir. Mantıklı düşünemeyen, olumsuz yaşantıların nedenlerini kendisinden çok başkalarında arayan ve başarıya sorumluluğunu kendi çabası yerine şans ve benzeri faktörlerde arayan öğretmen öğrencilerine de benzer bir düşünce örüntüsünü öğretebilir. Öğretmenlerin düşünce örüntülerinin ortaya çıkarılması ve olumsuz ya da yetersiz düşünce örüntülerine müdahale edilebilmesi eğitim sürecinin daha sağlıklı işleminde önemli bir etken olabilir. Bu nedenle bu çalışmanın amacı, öğretmenlerin depresyon düzeyleri ile yükleme biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu ilişkinin ortaya çıkarılması, öğretmenlere yönelik psikolojik yardım hizmetlerinin organizasyonuna ve öğretmenlerde daha mantıklı düşünce örüntülerinin geliştirilmesine temel olacak bilgi sağlayacaktır.

## BÖLÜM I

### KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### I.1. Yükleme Kuramı

Yükleme kuramı, kişinin kendisinin ve diğerlerinin davranışlarını sürekli bir neden–sonuç ilişkisi içinde algıladığını ileri sürmektedir. “Neden” sorusuna verilen cevaplar ise, insanların daha sonraki davranışlarının belirleyicisi olmaktadır. Davranış nedenleri, davranışta bulunan kişiden kaynaklanan kişisel etkenlere ya da bu kişinin dışındaki durumlardan kaynaklanan çevresel etkenlere yüklenmektedir (Oktan, 1999).

Başarısızlık ile sonuçlanan olaylar ile çaresizlik belirtileri arasında aracı bir role sahip ve sosyal psikolojinin önemli bir konusu olan Yükleme Teorisi, Heider’e (1944) kadar uzanan bir geçmişe sahiptir. Diğer kişiler hakkındaki izlenimlerimizin çoğu yaptıkları şeye (görünüştaki davranışlarına) ve oluşturdukları duruma dayanır. Tabii ki bazen bazı kişilerin davranışları hakkındaki bilgileri, başkalarından elde edilir. Yani izlenimler ikinci el bilgiye dayanabilir.

Hemen hemen her durumda davranışın nedenini belirleyerek bireyin neden o şekilde davrandığı diğerleri tarafından açıklanmaya çalışılır. Özellikle güdüleri, niyetleri ya da kişiliği gibi içsel bir nedenden dolayı mı, yoksa çevrenin fiziksel şartları gibi dışsal bir nedene mi bağlı olduğu anlaşılmaya çalışılır. Bu yargılama süreci yükleme süreci olarak adlandırılır ve ilk olarak Heider (1958) tarafından ortaya konulmuştur.

İnsanların davranışı açıklamada nasıl bir yöntem izlediklerini inceleyen ilk sosyal psikolog olan Heider'e göre, insanlar sadece çevrelerindeki olayları gözlemleyerek tatmin olmazlar ve bu yüzden, olayların altında yatan asıl nedenleri bulmaya ve anlamaya çalışırlar. Heider, her insanın davranışı ve olayları açıklamada kullandığı bir genel kuramı olduğuna inanmıştır ve buna "naif psikoloji" adını vermiştir. Bireyleri de, olaylar ve durumlar hakkında nedensel açıklamalar geliştiren naif psikologlar olarak değerlendiren Heider, bireylerin davranış ve olaylar ile ilgili olarak nedensel yüklemelerde bulunmalarının iki temel gereksinimi giderdiğine inanmaktadır. Bu temel gereksinimler, tutarlı ve dengeli bir dünya görüşüne sahip olmak ve çevre üzerinde kontrol elde edebilmektir (Kümbül, 2002).

Sosyal yargıyı anlamada, Heider'in önemli katkıları vardır. Kişilerarası ilişkilerin psikolojisini inceleyen Heider (1958), günlük yaşamda bireyin kendi davranışını ve diğerlerinin davranışlarını nasıl algıladığını ve yorumladığını açıklamaya çalışmıştır. Heider'in büyük ölçüde, bireyin olağan olaylardan söz etme, onları yazıya dökme biçimi üstüne temellenen analizi kavramsallaştırma çalışması, bir diğer kişinin eylemleri, güdüleri, duyguları, inançları ve benzeri özelliklerine büyük önem vermektedir. Eğer bir kişinin davranışı bu gizil özelliklere bağlanmazsa, eylemlerinin çoğu anlaşılmaz kalacaktır. Bu noktayı aydınlatmak üzere Heider, La Fontaine'in ünlü karga ve tilki fablını analiz etmektedir. Öykünün birkaç mısrası, Heider'ın, ihtiyaç, neden ve güç gibi temel kavramları, insan davranışına ilişkin sağduyu kavramları olarak analiz etmeye götürmüştür. Bu tür kavramlara başvurmadan bu denli basit bir öyküyü anlamak imkansızdır. Sonraki yıllarda, Schank ve Abelson (1977), tarafından yapılan bir çalışmada, bir bilgisayarın, öyküleri bir başka dille ifade edebilmesi için ve bunlar hakkında sorulan sorulara cevap verebilmesi

için, bilgisayarın belleğine, basit bir takım durumlara, eylemlere ve Heider'ın önerdiği türde nedensel bağlantılara göre ifade edilmiş bilgiler yerleştirmek gerekmiştir. Olaylar, soyut esasta olduğunda bile, gözlenebilir olayları insan özelliklerine atfettiğimizi gösteren diğer bir örnek de, Heider ve Simmel (1944) tarafından yapılmış olan ve üç tane geometrik şeklin hareket ettiğini gösteren bir filmle ilgilidir. Filmde gösterilen olaylar şeması, salt olduğu gibi algılandıkça, birleşik öğelerin bir kaosunu yansıtmaktadır. Fakat geometrik şekillere kişisel nitelikler yüklendiğinde, yani hareketler bir takım duygular ve güdülere bağlı olarak algılandığında, anlamlı bir yapı ortaya çıkmaktadır (Akt= Bilgin, 1991).

İnsan algısı üzerinde çalışanlar, 1950'lerde insanların birbirleri hakkında ne düşündükleri üzerinde durmuşlardır. Buna bağlı olarak ortaya çıkan Yükleme Teorisi, insanların olaylar ile değil, daha çok olayların nedenini bulmaya yönelik olmasından hareket etmiştir. Bu değişimin gerekçesi olarak Heider, insanların (algılatıcıların), çevrelerini anlamak ve kontrol etmek için, asıl görevlerinin olayların gerçek nedenlerinin anlamaya çalışması olduğunu öne sürmüştür. Bu düşünceyi destekleyen ve kabul eden sosyal psikologlar, insanların sosyal davranışlarının nedenlerini nasıl araştırdıklarını tanımlama görevini üstlenmişlerdir. Böylece 1944 yılından başlayarak, Yükleme Teorisi sosyal psikolojinin araştırma yaptığı konulardan birisi olmuştur (Kümbül, 2002).

Yükleme nedenlerinin asıl işlevinin nedensel analiz olduğu, ancak tanımlama, değerlendirme gibi diğer yan işlevlerinin de önem taşıdığı belirtilmektedir. Bu işlevsel özellikleri nedenleriyle,

1. Olayların nedenini belirlemek amaçlı,

2. Olayların sorumlusunu belirlemek amaçlı,
3. Kişisel özelliklere yüklemde bulunma amaçlı (liderlik, güvenilirlik gibi)

olmak üzere üç farklı yükleme şekli olduğundan bahsedilmektedir.

Yükleme Teorisi ile ilgili pek çok kuramsal yaklaşım bulunmakla birlikte dört kuram, bunların en belli başlıları olarak nitelendirilebilir. Kuramlardan her biri, sosyal algının farklı bir yanını ele almaktadır, ancak ilgi alanları kesişmektedir, çünkü hepsi Heider'in kuramsal analizine dayanmaktadır.

### **I.1.1. Heider'in Davranışın Naif Analizi Kuramı**

Heider'in kuramı, Brunswik'in (1956) insanların nesnelere nasıl algıladıklarını açıkladığı, mercek (lens) modeli üzerine kurulmuştur. Brunswik, nesnelere asla doğrudan algılanmadığını, bunun yerine algılayanın, algılayanın özellikleri, nesnenin algılanan biçimi, nesnenin içerisinde bulunduğu bağlam (bir sisin içerisi, bir tünelin içerisi, bir prizmanın içerisi gibi) ve nesnenin kendisine birey tarafından yüklenen anlam ile ilgili olduğunu ifade eder. Heider, kişi algısı ve nesne algısının ortak özellikleri olduğunu, kişi algısının, nesne algısı için var olan aynı problemleri ve nedensel yüklemelerin birçoğunu içerdiğini öne sürmektedir. Nesne algısında olduğu gibi, diğer bireylerin algılanması, karşıdaki bireyin davranışından, davranışın içerisinde bulunduğu bağlamdan, algılayanın deneyimlerinden, algılayanın diğer bireylerin davranışlarını niçin ve nasıl yaptıkları hakkındaki önceki sahip olduğu düşüncelerden ve algılayanın özelliklerinden etkilenir (Fiske ve Taylor, 1991).

Heider insanların, çevrelerindeki olayları anlamak, öngörmek ve kontrol etmek istediklerini ve çevrelerine ilişkin kendi gözlemlerine dayanarak kuramlar oluşturduklarını

ifade eder (Paker, 1994). Heider'e göre bütün insanlarda iki temel güdü vardır. Bunlar 'dış dünyaya ilişkin tutarlı, parçaları birbirine uyan bir görüş oluşturmak' ve 'çevreyi kontrol etme' güdüleridir. Bu güdülerin her birinin amacı, insanların nasıl davranacaklarını kestirebilmektir. Eğer insanların nasıl davranacağını kestirilemezse bireyin kendisini çevreleyen dünyaya ilişkin görüşü rastlantısal, şaşkıncı, tutarsız ve düzensiz olacaktır. Benzer biçimde başkalarının davranışlarını kestirebilme becerisi olmadan bireyin, çevresi üzerinde doyurucu bir denetim kurabilmesi mümkün değildir. Dolayısıyla çevreyi kontrol etmede temel faktör, o çevre içindeki bireylerin nasıl davranacaklarını kestirebilmektir. Bunu yapabilmek için, bireyin insan davranışına ilişkin temel bir kuramının olması gerekmektedir. Bu nedenle Heider sadece psikologların değil, herkesin başka insanların davranışlarını açıklamaya dönük nedensel açıklamalar bulmaya çalıştığını ileri sürmektedir (Arslan, 2005).

Heider, kişinin davranışının nedenlerini tanımlarken, insanların o kişinin davranışlarını kişisel nedenlere (içsel yükleme) ya da çevresel nedenlere (dışsal yükleme) bağladıklarını ifade etmektedir. İçsel yükleme bir kişinin davranışının nedenlerini o kişinin içsel özelliklerinden kaynaklandığını varsayan açıklamadır. Kişinin içsel özelliklerinden kastedilen, o kişinin, tutumları, yetenekleri, çabaları, ruh hali gibi tamamen kişinin kendisi ile ilgili niteliklerdir. Dışsal yüklemde ise, davranışın nedeni, söz konusu olan kişinin dışında gerçekleşen herhangi bir durum ya da davranışla açıklanır (Kağıtçıbaşı, 1999).

Heider'e göre asıl sorulması gereken soru, 'nedenselliğin merkezinde birey mi (içsel), yoksa çevre mi (dışsal), ya da her ikisi mi vardır?' sorusudur. İçsel ya da kişisel faktörler, güdü ve beceriyi kapsamaktadır. Bir öğrencinin ev ödevi yapması

düşünüldüğünde, öğrencinin ödevi yapacak kadar güdü ve becerisinin olmaması durumunda ödevin yapılamayacağı iddia edilebilir. Bunun yanında güdü ve becerinin birlikte olması yeterli olmayabilir. Bu faktörlerin yanında çevresel faktörlerin de hesaba katılması gerekir (Fiske ve Taylor, 1991).

Heider, bir olayın sonuçları için sorumluluk algısıyla da ilgilenmiştir. Birçok durumda sadece olaya neden olan şeylerin değil de, ondan sorumlu olan şeylerin önemli olduğu görülmektedir. Eğer birisi komşusuna vurduğunu söylerse, sorumluluk sorusu ‘acaba kazayla mı yoksa isteyerek mi vurdu?’ olacaktır.

Heider’e göre değişen düzeylerde sorumluluk vardır. Heider’in yaklaşımı fenomenolojik bir yaklaşım olarak adlandırılmasına rağmen, kendisi bu adlandırmayı reddetmiştir.

Heider’ in yükleme kuramına olan etkisini dört madde altında toplayabiliriz:

1. Nedensel analiz bazı yönlerden algısal sürece benzemektedir.
2. Kişisel ve duruma ait nedenler arasında önemli farklılıklar vardır.
3. Kişisel özellikler kasıtlı olmayan davranışlardan daha ziyade kasıtlı davranışlardan daha kolay çıkarılır.
4. Nedensel sonuçları bazen kişilere, bazen nesnelere ve bazen de ortama yükleriz (Üretmen, 2008).



### **I.1.2. Jones ve Davis 'in Yükleme Kuramı (Uyuşan Çıkarımlar Kuramı)**

Heider'in diğer insanların davranışlarının nedenleri hakkında, sosyal algılayıcı tarafından yapılan yüklemelerle ilgili açıklamalarından etkilenen Jones ve Davis, 'Uyuşan Çıkarımlar Kuramı' olarak bilinen kuramları ile insanların, diğer bireylerin kişilik özellikleri hakkındaki durağan yüklemeleri nasıl yaptığı ile ilgilenmişlerdir. Jones ve Davis'e göre insanlar, davranışları için niyetleri ve kapasiteleri yönünden nesnelere gibi değildirler ve daha anlamlıdır. İnsanların, diğer bireylerin davranışları için hem 'sabit (durağan)' hem de 'bilgi sağlayıcı' anlamlı açıklamalar aradığını varsayılmaktadır (Jones ve Davis, 1965).

Kurama göre, 'uyuşma', gözlenen davranıştan çıkarsanan kişisel özelliğin doğruluğuna olan güven derecesini ifade etmektedir. Uyuşmanın artması, vardanan karakter özelliğinin gerçekten gözlenen davranışın nedeni olduğunun göstergesidir. Bu kuram, süreci gözlemci açısından ele almakta ve gözlemciyi edilgen bir konumda tutmaktadır (Üretmen, 2008). Örneğin bir kişinin düşmanca davranışı, onun 'düşmanlık' özelliğine atfedilebilir. Kurama göre kişisel eğilimlerin çıkarsanması sürecinde iki temel aşama vardır. Bunlar; 'niyete (amaca) yükleme' (kişi onu mu yapmak istedi?) ve 'eğilimlere (karaktere) yükleme' yapmadır (hangi kişisel özellikler o davranışı yapmasına neden oldu?) (Jones, 1979).

**Niyete (Amaca) Yükleme Yapma:** Algılayıcının ilk problemi, davranışı yapanın, gözlenen davranışının hangi etkileri amaçladığına karar vermektir. Jones ve Davis (1965)'e göre, bir davranışın amaçlanan etkilerinin çıkarsanması için, davranışı yapanın

kendi davranışının sonuçlarını bildiğine ve o davranışı yapabilmek için gerekli becerisi olduğuna algılayıcının inanması gerekir.

**Eğilimlere (Karaktere) Yükleme Yapma:** Eğilimlere yüklemede anahtar etki, algılayıcının aynı durumda diğer insanların yapacakları hakkındaki inancıdır. Bu ‘sosyal kabul’dür. Seçilen davranışın sonuçları sosyal açıdan kabul edilir olmadığında, uyuşan çıkarımlar yapmak da güç olur. Genel olarak, sadece beklentileri karşılamayan davranışlar aktör hakkında doğru bilgiler verir. İnsanlar belirli bir durumda ya da belirli bir rolü oynarken kendilerinden beklenen şekilde konuştuğunda biz onlar hakkında çok az bilgi ediniriz.

Jones ve Davis (1965) araştırmalarında, ender rastlanan davranışların, o davranışlar kişi tarafından istenerek, seçilerek yapılıyorsa o kişi hakkında daha fazla bilgi verdiğini göstermiştir. Kişi bu davranışı yapmaya zorlanmışsa ya da kişiyi bu özel davranışa sürükleyen bazı durumsal koşullar varsa, o zaman davranışı yapan kişi hakkında daha az bilgi ediniriz.

Bununla birlikte Jones ve Davis (1965), insanların olayları ve davranışları kişisel özelliklere dayanarak açıklamayı tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Dışsal etkenlere dayalı açıklamalar ancak içsel özelliklere dayanılarak açıklama yapılamaması durumunda gerçekleşir. Bu tercihin sebebi, başkalarının kişisel özelliklerini bilmenin davranışları daha iyi anlamayı ve öngörmeyi beraberinde getirmesidir (Kağıtçıbaşı, 1999).

Uyuşan çıkarsama kuramının 4 temel sınırlılığı vardır:

1. Kasıt (intention); kişisel özellikler çıkarımdan önce gelir. Fakat bazı kişisel özellikler kasıtlı olmayan (unintentional) davranışlar aracılığıyla tanımlanır (dikkatsizlik, unutkanlık, sakarlık gibi). Bundan dolayı, kuram sadece tercih (choice) içeren davranışlara uygulanabildiği halde, istemsiz (involuntary) olan olaylara uygulanamaz.

2. Kuram kişilerin gerçekten nasıl yüklemelerde bulunduğuna dair tutarlı bir açıklama getirmemektedir.

3. Beklentilere uymayan davranış açıkça bilgilendirici olduğu halde, beklentilere uyan davranış da aynı şekilde bilgilendirici olabilir.

4. Kurama dayanan orijinal çalışmaların hemen hemen hepsinin bağımlı değişkenleri arasında nedensel yüklemeler yoktur. Bilişsel bir perspektiften hareketle yapılmış bir araştırmada kişisel özelliklerin (trait) daha spontan ve daha az düşünce ve çaba içerdiği bulunmuştur (Hewstone, 1994;25-26).

### **I. 1.3. Kelley'nin Nedensel Yükleme Kuramı**

Kelley (1967), hem içsel hem dışsal yüklemelerde bulunma sürecini birden çok gözlem noktasına ve ayrıntılara dayanarak analiz etmiş ve birlikte değişim modelini yaratmıştır. Kelley, Heider'in insanları akılcı varlıklar olduğu görüşünü paylaşmış ve insanların naif (deneyimsiz) bilimciler olarak başkalarının davranışları ile hipotezlerini sürekli sınıadıklarını savunmuştur (Kağıtçıbaşı, 1999).

Kelley'e göre herhangi bir olayı açıklarken, insanlar nedensel yüklemeleri üç ana gruptan seçerler. Neden ya 'davrananda' ya 'uyaranın kendisinde', ya da 'belirli bir

durum veya koşulda' aranır. Bununla birlikte Kelley'nin kuramı, nedensel yüklemeler yapmaya çalışırken, insanların üç farklı türde bilgiden yararlandıkları üzerinde durur (Kelley ve Michela, 1980). Bunlar:

**1. Belirginlik, Farklılık:** Davranışı yapan kişi, diğer uyarıcılara değil de, sadece belli uyarıcı nesneye mi bu şekilde davranmaktadır. Yani; kişinin tepkisi belirli bir nesne veya durum için mi farklıdır?

**2. Fikir Birliği, Benzerlik:** Diğer insanlar bu durumda aynı şekilde mi davranır?

**3. Tutarlılık:** Diğer zaman ve durumlarda da kişi aynı şekilde mi tepki göstermektedir?

Kelley (1973) kuramında, insanların benzerlik ve belirginlik az, tutarlılık yüksek olduğunda içsel özelliklere yüklemeye bulduklarını, diğer taraftan tutarlılık ve benzerlik az belirginlik yüksek olduğunda duruma bağlı etkenlere atıfta bulunma olasılığının arttığını, eğer üçü de yüksek ise dıştaki obje, varlık ya da kişiye yüklemeye bulduklarını ifade eder.

Yukarıdaki görüşler, Kelley'nin çok yönlü gözleme dayalı yüklemelerle ilgili görüşüdür. Kelley (1973)'e göre, insanlar tek bir durum ya da olay için nedensel çıkarım yapmada nedensel şemaları kullanırlar. Kuramda, özellikle iki çeşit nedensel şema üzerinde durulmaktadır. Bunlar 'çoklu gerekli neden şeması' ve 'çoklu yeterli neden şeması'dır. Özellikle zor veya uç noktada bir başarı olduğunda, çoklu nedenler çıkarım yapma ihtiyacı duyacaktır (yetenek, çaba, iyi çalışma gibi). Bu 'çoklu gerekli neden şeması'dır. Bu şemaya göre, çeşitli nedenler sonucu birlikte ortaya çıkarır. Kelley'e göre

bu şema, uç noktadaki etkileri hesaba katmak için kullanılır. Diğer taraftan ‘çoklu yeterli neden şeması’, daha az uç noktadaki sonuçları hesaba katar ve sunulacak sonuç için yeterli olabilecek çeşitli nedenlerden herhangi birisini kabul edebilir.

Nedensel şemalar birçok sebeple nedensel çıkarımlar yapmada önemlidir. Bunlardan birincisi, nedensel şemalar sadece bir gözlem veya olaydan çıkarılmış ya da eksik, kabataslak bilgiden çıkarım yapabilmeye insanlara yardım eder. Diğer yandan şemalar, neden-sonuç ilişkisi hakkında genel kavramlar sunarlar. Özetle nedensel şemalar, sosyal algılayıcıya karmaşık çıkarımlarını kolayca ve hızlı bir şekilde sonuçlandırmak için bir nedensel kısa yol sunar (Fiske ve Taylor, 1991).

#### **I.1.4. Bem’in Benlik Algısı Kuramı**

Heider’in çalışmalarından geliştirilen yükleme kuramları, diğer insanların davranışlarının nedenlerinin birey tarafından algılanması ile ilgilidir. Bem’in ortaya koyduğu ‘benlik algısı kuramı’ ise, kişinin kendi davranışları üzerindeki algısı ile ilgilidir (Arslan, 2005).

Psikologlar uzun bir süre, insanların kendi tutumlarını ‘içe bakış’ olarak adlandırılan yöntemle, bilinçlerindeki çeşitli duygularını ve farkındalıklarını inceleme yolunu kullanarak anladığını ileri sürmüşlerdir. Oysa insan diğer insanların tutumlarını açıklamak için onun içsel belirtilerine doğrudan giriş yapamaz. Kendi tutumlarını anlamak için ise şüpheli içsel belirtilerden yola çıkmak çok açık sonuçlara götürmeyecektir. Bu yüzden, insan kendi tutumları hakkındaki çıkarımlarını, kendi açık davranışını gözleme yoluyla yapmalıdır (Bem, 1965).

Benlik algısı kuramına göre, insanların kendi tutumları için çıkarım yapmada kullandıkları süreçler, diğer insanların tutumları ile ilgili çıkarım yapmaya çalışırken başvurduğu süreçlerle büyük ölçüde benzerdir ( Fiske ve Taylor, 1991).

### **I.1.5. Weiner'in Başarı Motivasyonu Kuramı**

Weiner geliştirdiği modelde, insanların başarı ve başarısızlıklarını iç veya dış nedenlere bağladığını ve gelecekte de aynı durumlarla karşılaştıklarında aynı sonuçları elde edeceklerini düşündüklerini ileri sürmektedir. Her iki boyut iki kutbu içerir. Yani nedensellik odağı ya içseldir ya da dışsaldır. Kararlılık ya kararlıdır ya da kararsızdır (Weiner, 1985).

Weiner, Frieze, Kukla ve Reed, Rest ve Rosenbaum başarı ve başarısızlığın nedenlerini saptayabilmek için dört tipik yüklem ileri sürmüşlerdir. Bunlar; yetenek, çaba, iş güclüğü ve şanstır (Açıkgöz, 1996).

Başarı ve başarısızlık için en baskın nedenler yetenek ve çabadır. Yani başarı yüksek yeteneğe ve /veya çok çalışmaya yüklenirken, başarısızlık yetenek eksikliğine ve /veya çaba eksikliğine yüklenmektedir (Gredler, 1992).

### **Yüklemelerin Boyutları**

Weiner (1970), başarı ve başarısızlık için nedensel yüklem sınıflandırmasını 3 boyutta incelemiştir (Weiner ve Kukla, 1970). Bunlar:

Kararlılık (kararlı-kararsız) nedenin aynı kalması ya da değişip değişmemesidir.

Nedensellik odağı (içsel-dışsal) nedenin bireyin içinde ya da dışında odaklanmasıdır.

Kontrol edilebilirlik (kontrol edilebilir-kontrol edilemez) bireyin nedeni kontrol edip edememesidir.

**Kararlılık boyutu:** Weiner'ın yüklenme kuramının ilk boyutunu kararlılık-kararsızlık oluşturmaktadır. Bireyin gelecekteki hedef umudunu etkileyen boyuttur ve gelecekteki beklentilerle yakından ilişkilidir. Kararlılık, yüklemelerin zaman içinde değişip değişmemesi ile ilgili bir özelliktir. Bazı yüklemeler zaman içinde değişebilir. Örneğin eğer bir öğrenci zor bir sınava karşı başarısız olacağını düşünüyorsa gelecekte daha zor sınavlardan başarısız olma beklentisi ortaya çıkacaktır.

**İçsel- dışsallık boyutu:** Weiner'ın sınıflamasının ikinci boyutu içsel-dışsal ya da kontrol kaynağıdır. İçsellik-dışsallık, yüklemelerin kişinin içindeki ya da dışındaki etkenlerle ilgili olma özelliğidir. Örneğin, eğer birey bir sınavdan başarısız ise ve bu durumu yetersiz ders çalışma ile açıklıyor ise neden içsel olarak sınıflandırılmış olacaktır. Çünkü çaba bireyin içindeki bir neden olarak görülecektir. Eğer birey sınavda başarısız ise ve bu durumun sınavın zorluğundan kaynaklandığını düşünüyor ise neden dışsal olarak sınıflandırılmış olacaktır. Çünkü neden bireyin dışındadır. Bu boyut kararlılık boyutu ile birlikte de ele alınabilir.

**Kontrol edilebilirlik boyutu:** Yüklemlerin üçüncü boyutu, kontrol edilebilirlik boyutudur. Bir sonucun nedeninin kontrol edilebilir olarak kabul edilmesi ya da edilmemesi ile ilgilidir. Çaba, kontrol edilebilir bir yüklemidir. Kontrol edilemeyen işin güçlüğüdür. Örneğin bir sınav durumunda öğrenci öğretmenin yapacağı sınavın ne kadar güç olduğunu kontrol edemez. Yetenek yüklemesi ise, kararlı, içsel ve kontrol edilemez olarak sınıflandırılır. Yüklemler, içsellik-dışsallık ya da kararlılık-kararsızlık bakımından aynı olsalar bile kontrol edilebilirlikleri bakımından farklı olabilirler. Örneğin; matematik dersinde ‘kendini yetersiz hissetme’ yüklemesi içsel, kararlı ve kontrol edilemez bir yüklem iken, yine başarısızlık nedeni olarak düşünülebilecek ‘yeterince çalışmamış olmak’ yüklemesi içsel, kararlı ve kontrol edilebilir bir yüklemidir.

Yüklemlerin ya da nedensel çıkarımların boyutları güdüyü iki yönden etkilemektedir. Bunlar ya gelecekteki hedefi başarmak ya da duygusal tepkilerin özel bir bölümünü meydana getirmektir (Sucuoğlu, 2003). Gelecekteki beklentilerimizi etkileyen boyut yüklemelerin kararlılığıdır. Eğer durumlarda değişme beklenmiyorsa, benzer sonuçların gelecekte de ortaya çıkması beklenir (Gredler, 1992).

## **I.2. Depresyon**

Depresyon kavramının Latince kökü ‘depressus’ dur; aşağı doğru bastırmak, çekmek, bitkin, gamlı, kederli, cesaretini kırmak, donuklaştırmak, durgunlaştırmak anlamına gelir (Köknel, 1989). Günümüzde oldukça yaygın olan duygudurum bozuklukları ve özellikle depresyon, yaşamın herhangi bir döneminde ortaya çıkabilmektedir. Bir bedensel hastalığın sonucu olarak veya stresli bir yaşam olayına tepki olarak, çocuklukta, ergenlikte ve yaşlılıkta ortaya çıkabilen duygudurum bozukluklarının başka psikolojik



problemlere eşlik ettikleri de göz önünde bulundurulursa, bu geniş yelpazelerinden dolayı oldukça önemlidirler (Sayıl, 2004).

Öztürk (1995) depresyonun, basit bir üzüntünün çok ötesinde, düşünce, davranış, bilişsel, algısal, duygusal, psiko–motor ve biyolojik işlev bozukluklarını da kendinde gösterdiğini belirtmektedir. Depresif bir bireyin ilgi kaybı veya zevk aldığı etkinliklerden artık zevk almıyor olması depresyonun temel özelliklerinden birisidir. Hastalar genellikle kendilerini kederli, mutsuz ve değersiz hissettiklerini söylerler. Depresif duygudurumu ile birlikte mide ağrısı ve bunaltıdan şikâyet ederler. Depresif hastaların bilinci açıktır, genellikle algı bozukluğu görülmez fakat unutkanlığa çok sık rastlanır. Bu unutkanlık ağır üzüntü, sıkıntı ve dikkat azalmasına bağlıdır.

Günümüzde modern toplumun en önemli sorunlarından birisi olan depresyon yaşamın birçok alanını da etkilemektedir. Öztürk'e (1995) göre depresif bireyin öz saygısı azalmıştır ve suçluluk duyguları görülür. Kendini değersiz hisseder ve küçüklük düşünceleri vardır. Bazen bu durum küçüklük sanrılarına dönüşebilir. Bu da suçluluk duygusu ile birlikte kendini cezalandırma düşüncelerine yol açabilir. Daha ağır halde intihar düşünceleri yoğunluk kazanabilir. Depresiflerin çoğunda yeme isteği azalır ve zayıflama görülür. Fakat bazılarında aşırı yeme ve kilo alma görülebilir. Depresif hastalarda ayrıca cinsel isteksizlik, zevk alamama gibi cinsel bozukluklar da olabilmektedir.

Depresif kişiliği olanların, yaşama olumsuz baktıkları, kendileri, arkadaşları hakkında aşırı eleştirici, aşağılayıcı yargılara sahip oldukları ifade edilmiştir. Ayrıca

depresyonlu kişilerin, güvensizlik duygularına sahip olduklarından dolayı, küçük başarısızlıklardan, derinden etkilenerek, kendilerini zevk alma yetisinden mahrum bıraktıkları ifade edilmektedir (Köroğlu, 1993).

İnsan yaşamının birçok yönünü olumsuz etkileyen ve oldukça yaygın olarak gözlenen depresyonu açıklamak için birçok kuram öne sürülmüştür. Bilimsel psikolojinin ve davranış bozuklukları ile ilgili çalışma alanlarının ve tedavi (terapi) yaklaşımlarının gelişmesiyle birlikte depresyon önemli bir sorun olarak ele alınmıştır. Birçok farklı yaklaşım ve kuram depresyonun doğasını ve tedavi yöntemlerini araştırmış ve buna yönelik önerilerde bulunmuştur. Aşağıda depresyona yönelik kuramsal açıklamalardan bir bölümü yer almaktadır.

### **I.2.1. Depresyonda Psikoanalitik Görüş**

Psikoanalitik kurama göre depresyonun temelinde; değer verilen veya sevilen, gerçek veya imgesel bir sevgi ‘nesnesinin’, ölüm, ayrılık, red etme sonucu gerçek veya simgesel kaybı vardır. Tipik olarak bu ‘nesnelere’, bir çocuğun (genellikle ana baba ve çoğunlukla da anne) erken yaşantısındaki önemli kişilerdir. Kişi erken çocuklukta böyle bir kayıp yaşarsa, yetişkinlikte önemli bir kaybı olduğu veya hayal kırıklığı ile karşılaştığı zaman, bu durum depresyona yol açabilir (Yiğit, 2008).

Freud, kaybedilen bir sevgi nesnesine yönelik duyulacak öfkenin egoya yöneltilmesi durumunda patolojik bir yasın ortaya çıkacağını ifade etmektedir. Freud’ un tanımladığı patolojik yas durumunda kişi, egosuna olumsuz değerler yüklemektedir, bunun sonucunda kişinin özsaygısı düşer ve kişi de kendini değersiz, küçük ve suçlu görür.

Yaşam anlamını yitirir ve öfke duygusunun olumlu bir şekilde dışı vurulmaması sonucu, ruhsal çöökkünlük yani depresyon oluşur (Öztürk, 2005).

Bazı psikolanalistler, depresyonu daha çok ego düzeyinde ele almıştır. Bibring'in görüşüne göre depresyon, egoda yer alan psikolojik bir olaydır, bir ego durumudur ve duyuşsal bir olgudur. Bibring'in sayılısı depresyonun, sistem içi bir çatışma olduğu ve egonun içindeki bir bunalımı yansıttığıdır. Egodaki bu çatışma; aslında narsistik bir çatışmadır; yetersizlik ve aşağılık duyguları ise, başrolü oynar (Bilgin, 1990).

Carl Jung, diğer psikoanalistler gibi depresyonu libidonun bloke edilmesi olarak değerlendirmiştir. Libidonun bloke edilmesi sonucu enerji ve eğlence kaybı olur. Jung, bu bakış açısına yeni bir boyut daha kazandırır. Jung'a göre depresyon kişinin geçmişini tekrar tekrar yaşamasını kolaylaştırır, geçmişteki bakış açılarını tekrar bilinç yüzeyine çıkarır (Littauer, 2000).

Horney'e göre depresyon reddedici ana-baba tutumlarında dolayı oluşur. Reddedici ana-baba tarafından yetiştirilen çocuk, yalnızlık ve güvensizlik duygusuyla büyür. Çocuğun sevmeye ihtiyacı vardır ama eleştirilmekten, reddedilmekten korkar, böylece alınganlık, umutsuzluk duyguları depresyona neden olur (Alper, 1999).

### **1.2.2. Depresyonda Davranışçı Yaklaşım**

Davranışçı depresyon kuramlarına göre depresif bozukluklar, pekiştirici uyarıcıların sıklığındaki bir azalma ile gelişmektedir. Davranışçı teorilere göre depresyon, bir kişinin çevresindeki olumlu koşullanmaların azalması, olumsuz koşullanmaların

çoğalmasından kaynaklanır (Littauer, 2000). Depresyonun davranışçı bakış açısıyla açıklanmasında önemli bir model olan öğrenilmiş çaresizlik kuramı, depresyonu bireyin olumsuz yaşantılarının sonucunda ortaya çıkan bir öğrenme olarak ele almaktadır.

İnsan ve hayvan deneklerle laboratuvar ortamında yapılan çalışmaların bir sonucu olarak ortaya çıkan öğrenilmiş çaresizlik modeli, çeşitli davranışların açıklanmasında önemli bir rol oynamıştır. Öğrenilmiş çaresizlik modeline göre, davranış ile sonucu arasında bağlantı olmadığının öğrenilmesi, güdüsel (motivational), bilişsel (cognitive) ve duygusal (emotional) alanlarda bozukluklar ortaya çıkartmaktadır. Güdüsel alandaki bozukluk, istemli davranışlarda azalmayla kendini göstermektedir. Ortaya çıkan bilişsel bozukluk ise, yapılan davranışın bir sonuç ortaya çıkarabileceğini öğrenmede güçlükle kendini göstermektedir. Birey, davranışının sonucunda ortaya çıkabilecek olası olumlu ve olumsuz sonuçları değerlendirmekte güçlükler yaşamakta, sonucu kontrol etme konusundaki olası seçeneklerini değerlendirememekte ve bunun sonucunda da bireyin düşünsel sürecinde bir tıkanıklık ortaya çıkmaktadır. Ökseleyici bir olayla karşı karşıya kalan bir insan eğer bu olayı davranışlarıyla kontrol edemiyorsa, kontrol etme çabaları, yerini belirgin bir çöküntü duygusuna bırakmaktadır. Bu durumun uzun süre devam etmesinde ise genel bir çökkünlük durumundan söz edilmektedir (Roth ve Bootzin, 1974). Bu çökkünlük durumu duygusal bozukluk olarak nitelendirilmektedir.

Öğrenilmiş çaresizlik modeli, davranışların sonuçlarını kontrol edememe nedeniyle ortaya çıkan bu çökkünlük durumuna bir açıklama getirmesi nedeniyle bir depresyon modeli olarak nitelendirilmiştir. Bu görüş araştırma bulgularıyla da desteklenmiş ve çaresizliğin depresyonla ilişkisini inceleyen çalışmalar çaresiz davranış

gösteren bireylerin depresyon seviyesinin de yüksek olduğunu göstermiştir (Akt=Gündoğdu, 2001).

Abramson, Seligman, ve Teasdale (1978)' e göre, depresyon eğilimli bireyler olumsuz sonuçları içsel, bütünlük ve dengeli faktörlere yükleme eğilimindedirler ve bunun sonucunda da kendilik değeri ve çaresizlikle karşılaşır. Yine bu çerçevede, depresifler istenen, olumlu sonuçları dışsal, belirli özgül ve değışken faktörlere yükleme eğilimindedirler. Depresif kişiler çaresizliklerine kendi kusurlarının neden olduğuna, uzun süre çaresiz kalacaklarına ve birçok durumda çaresizlik yaşayacaklarına inanırlar ve bunun sonucunda depresyon oluşur.

### **I.2.3. Depresyonda Bilişsel Yaklaşım**

Bilişsel terapi köken itibariyle depresyon tedavisi için geliştirilmiştir. Bilişsel kuramın önderi sayılan Beck, depresyonun içe döndürölmüş bir şiddet olduğu tanımlamasını reddeder. Bunun yerine; depresif bireylerin, negatif düşüncelerinin özüne odaklanır. Depresif danışanların, negatif yargılarını ve bilişsel hatalarını bulur (Corey, 1990).

Beck (1987) depresyonun psikolojik alt yapısında etken olan bilişsel yapıları üçe ayırarak incelemiştir. Bu yapılar bilişsel üçlü olarak adlandırılmakta ve bu bilişsel örüntünün depresyona neden olduğu değerlendirilmektedir.

Beck, (1987) depresyonun temelini “bilişsel üçlü”nün oluşturduğunu belirtmektedir. Bu modele göre; depresif sendroma üç bileşen katılmaktadır. Üçlünün ilk

parçasında, bireyler, kendilerine negatif bir bakış açısı oluşturmaktadırlar. Kendi kişisel yetersizliklerinden kaynaklanan aksilikleri suçlarlar. Mutluluğu yakalamak için gerekli olan niteliklerden yoksun oldukları konusunda ikna olmuşlardır. Üçlünün ikinci ayağı; deneyimleri negatif bir biçimde yorumlama eğilimini kapsar. Depresif insanlar sanki negatif sonuçlarına uydurmak için belirli gerçekleri seçerler gibi görünürler. Üçlünün son ayağı; depresif bireylerin gelecekle ilgili karamsar bakışı ve projeleri üzerinedir. Onlar şimdiki güçlüklerin devam edeceğini düşünür ve sadece başarısızlık beklerler.

Depresyona eğilimli insanlar sıklıkla kendileri için ulaşılmaz, katı ve mutlakıyetçi amaçlar belirlemiştir. Belirli konularda başarılı deneyimlere sahip olsalar bile bu tür insanların negatif beklentileri güçlüdür, gelecekte başarısızlığa uğrayacaklarını düşünürler. Kendi olumsuz bakış açılarına uygun olmayan başarılı deneyimleri görmezden gelirler. Bu geri dönüşü olmayan kayıp hissi ve olumsuz beklentiler, hüznün, hayal kırıklığı ve apati (duyumsuzluk) gibi duygusal durumlarla sonuçlanır (Corey, 1990).

Şema kişinin daha önceki yaşantılarının ve öğrenmelerinin sonucu olarak belirlenen, kişinin karşılaştığı uyarınları ayıklama, ayırt etme ve kodlama yoluyla biçimlendirerek bilişleri oluşturan zihinsel etkinlikler örüntüsüdür. Kişi dış dünyadan gelen uyarınlara bu belli şemalar çerçevesinde cevap verir. Depresif birey, olumsuz şemaları aşırı kullanması nedeniyle çevresiyle bu uzlaşmayı sağlayamaz. Depresyon ilerledikçe bilişsel çarpıtmalar çoğalır. Birey dış uyarınları olduklarından farklı algılar ve kendisi hakkında olumsuz düşünmeye ve buna uygun biçimde davranmaya başlar (Yiğit, 2008).

Bilişsel şemalar

herhangi bir akıl yürütme süreci başlamadan otomatik olarak ortaya çıkarlar, istem dışıdır,

çarpık ya da bozuk inanç ve düşünceler depresif kişiye mantıklı ve makul şeyler olarak görünür ve

sürekli, kalıcı ve ısrarlı niteliklerdir (Akçay, 1989).

Depresif düşünce örüntüsünün bir başka özelliği de bilişsel hatalar içermesidir.

Depresyonun ortaya çıkmasında önemli bir boyut olan bilişsel hatalar, kişinin düşüncesindeki sistematik mantık hatalarıdır. Karşıt kanıtlar olmasına rağmen kendi olumsuz kavramalarının geçerliliğine inançlarını sürdürürler (Kalafat, 1996). Bilişsel hatalardan bazıları şu şekilde verilebilir:

1. Keyfi Çıkarılma: Herhangi bir olay ya da yaşantıda, belirli ve somut bir kanıt olmadan kişinin olaylardan olumsuz ve kötü sonuçlar çıkarmasıdır.

2. Seçici Soyutlama: Bir bütünün içinde yalnız önemsiz sayılabilecek bir ayrıntıya dikkat ederek, yaşantıyı bu ölçüte göre değerlendirmektir.

3. Aşırı Genelleme: Tek bir nedene ya da olaya dayanarak kişinin kendi yetersizliği ve değeri konusunda bir yargıya varması, bu yargıyı pek çok başka duruma genellemesidir.

4. Abartma ya da Küçümseme: Kişi küçük bir başarısızlığı abartırken olumlu bir durumu da küçümser, olumsuz olarak değerlendirir.

5. Kişiselleştirme: Bireyin kendi dışındaki olaylarla kendisi arasında ilişki kurmasıdır.

6. İkili Düşünme: Bireyin bütün yaşantılarını olumlu ve olumsuz kategorilerden birine yerleştirme eğilimidir (Ayverdi, 1990).

Depresyona yatkın kişilerde, yaşamın ilk dönemlerinden başlayarak, yerleşmiş olan, kendisine, geleceğe ve dış dünyaya karşı olumsuz bir bakış açısı vardır. Bu olumsuz bakış açısı, giderek olumsuz yargılara, düşünce ve tutumlara neden olur. Kişi her olayda önce olumsuz yönleri algılar ve düşünür. Yaşam olayları karşısında olumsuz ve karamsar senaryolar yazar. Böylece, olumsuz düşünce ve kavramlardan duygulanım bozukluğu ortaya çıkar (Öztürk, 2005).

### **I.3. Depresyon, Yükleme Biçimleri ve Öğrenilmiş Çaresizlik**

Öğrenilmiş çaresizliğin en fazla ilgi çeken ve araştırmaya yol açan yanı, depresyon ile ilişkisidir. Gerek Seligman, Abramson ve Semmel (1979) gerekse Abramson, Seligman ve Teasdale (1978) öğrenilmiş çaresizlik modelinin depresyonu açıklamada kullanılabileceği öne sürülmüştür. Seligman (1975), öğrenilmiş çaresizlik yaşayan deneklerde görülen bazı davranış örüntülerinin depresif kişilerde görülen davranış örüntüleri ile benzer olduğuna dikkati çekerek, öğrenilmiş çaresizliğin depresyonu açıklamada bir model olarak kullanılabileceğini öne sürmüştür. Seligman (1975)'a göre öğrenilmiş çaresizlik yaşantısından geçen deneklerde görülen stres karşısındaki pasif tutumlar ve öğrenme güçlükleri ile depresif kişilerde görülen pasif, isteksiz tutumlar ve öğrenme güçlükleri arasında bir benzerlik vardır. Depresif kişilerde görülen başarısızlık beklentileri, kötümserlik, iştahsızlık gibi tepkiler ile deneklerin gösterdikleri tepkiler birbirine benzemektedir. Depresif kişiler, geçmiş ya da yakın geçmişte davranışlarıyla belli bir sonucu kontrol edemediklerini öğrenmekte, bunun sonucu olarak depresyon tablosu



ortaya çıkmakta ve benzer durumlarda herhangi bir tepkide bulunmamaktadırlar (Depue ve Monroe, 1978).

Öğrenilmiş çaresizlik tipik olarak bireyin, bir dizi olumsuz veya acı veren olayı kontrol edemediği ya da kaçamadığında üretilen bilişsel durum olarak tanımlanmaktadır. Deneysel bulgulara göre kontrol edilemez deneyimler yaşayan bireyde, daha sonra yaşadığı yeni ve kontrolün mümkün olduğu durumlarda üretilebilecek davranışları öğrenme kapasitesinde bir düşüş ortaya çıkmaktadır. Bu olgu ilk olarak köpekler üzerinde yapılan bir deneyle gösterilmiştir. Deneyde köpekler ilk adımda kaçamayacakları şekilde bağlanıp rasgele elektrik şoklarına tabi tutulmuşlar, ikinci adımda ise tek yapmaları güvenli bir yere geçmek için kolayca aşabilecekleri bir engelin üzerinden sıçramaları olduğu halde, bu kaçıışı öğrenemedikleri gözlenmiştir (Seligman ve Maier, 1967). Öğrenilmiş çaresizlik durumunun aynı zamanda, olumsuz duygusal bileşeni olan depresyona yakın bir durum olduğu belirtilmiştir (Seligman, 1975).

Seligman'a göre (1975;1991) depresyon öğrenilmiş çaresizlik olarak bilinen durumla ilişkilidir. Seligman öğrenilmiş çaresizliğin, kişinin eylemlerinin boşuna olduğu inancından beslendiğini ifade etmektedir. Bu inancın, yenilgi ve başarısızlık kadar kontrol edilemez durumlar tarafından oluşturulduğu da belirtilmektedir. Öğrenilmiş çaresizlik kuramı çaresizlik yaşantısı geçiren ve çaresizlik semptomları gösteren bireyin olağan aktivitelere olan ilgisini kaybedeceğini, psiko-motor davranışlarda yavaşlama ve enerji kaybı göstereceğini, iyi düşünemeyeceğini, konsantrasyon gücünü çekeceğini ve problemleri çözmedeki başarısızlığını yetenek yoksunluğu ve kendisinin yetersizliğiyle açıklayacağını öne sürmektedir (Akt= Aydın, 2006).

Ancak, orijinal çaresizlik modelinin insan davranışlarını açıklamakta yetersiz kaldığı da gözlenmiş ve Abramson, Seligman ve Teasdale (1978) yukarıda açıklanan orijinal çaresizlik modelini gözden geçirerek dört alanda yetersiz olduğunu ileri sürmüşlerdir. Modelin ilk yetersizliği olarak, çaresizlik davranışının ne zaman süreğen veya geçici olduğunu açıklamamasını göstermişlerdir. İkinci olarak, orijinal model, çaresizlik davranışının yaşamın diğer alanlarına hangi durumlarda genellendiğini hangi durumlarda sadece o duruma özgü olduğunu açıklamamaktadır. Orijinal modelin üçüncü yetersizliği olarak bireylerdeki benlik saygısı yer almaktadır. Bu model çaresizlik yaşantısı geçiren bireylerin çaresizlik davranışı yanında aynı zamanda benlik saygısında azalma veya yok olmanın nedenini ortaya koyamamaktadır. Son olarak, orijinal model çaresizlik eğilimi konusundaki bireysel farklılıkları dikkate almamıştır.

Abramson, Seligman ve Teasdale (1978) daha sonra orijinal çaresizlik modelinin bu yetersizliklerinin ortadan kaldırmak üzere modeli, yükleme kuramına dayanacak biçimde yeniden formüle etmişlerdir. Yeni modele göre, birey herhangi bir kontrolsüzlük durumuyla karşılaştığında, kendi kendine neden çaresizlik yaşadığını sormaktadır. Bireyin, nedenle ilgili olarak yaptığı açıklama (causal attribution), yaşanan çaresizlik sorununun yaşamın öteki alanlarına da genellenip genellenmeyeceğini ve süreğen olup olmayacağını tayin etmektedir. Bir başka deyişle, gözden geçirilmiş çaresizlik modeli, çaresizlik yaşantısını nedensel yükleme modeliyle açıklamaktadır. Bu modelde çaresizliğe neden olan durumla ilgili olarak yapılan bu açıklamanın, bireyden bireye değiştiği ve her bir bireyin kendine özgü bir yükleme biçimine (attributional style) sahip olduğu da öngörülmüştür. Çaresizliğe yatkınlık konusundaki bireysel farklılığı açıklamak amacıyla da olumsuz olayları içsel, sürekli ve genel nedenlere yükleyen, olumlu

durumları ise dışsal, geçici ve özel nedenlere yükleyen bireylerin bunun tam tersi bir nedensel yükleme eğilimi gösteren bireylere göre daha yoğun ve uzun süreli çaresizlik sorunu yaşayacağı belirtilmiştir.

Yeniden formüle edilmiş öğrenilmiş çaresizlik modeline göre, çaresizlik belirtileri belirli bir duruma yönelik olabilmesinin yanında birçok yaşantıyla da ilgili olabilmektedir. Örnek olarak, derslerinde sürekli başarısızlık yaşayan ve ne kadar çaba gösterirse gösterebilir başarılı olamayan bir öğrencinin, yaşamının sadece derslerle ilgili bölümünde çaresizlik yaşayabilmesi yanında, bu çaresizlik yaşantısını yaşamının başka birçok alanına genelleme yapabilmesi olasılığı da bulunmaktadır. Böylece birey, bu genellemenin sonucunda arkadaşlık ilişkilerinde, mesleki yaşamında, yaşamının diğer birçok alanında çaresiz davranışlar gösterebilir. Çaresizlik yaşantısının sadece belirli bir yaşantıyla sınırlı olması, ‘duruma özel’ (situation specific) çaresizlik olarak değerlendirilmektedir. Belirli bir durumda çaresizlik yaşantısına maruz kalan bireyin bu yaşantıyı yaşamının diğer alanlarına da genellemesi durumunda çaresizlik belirtileri ‘genel’ (global) çaresizlik olarak değerlendirilmektedir.

Öğrenilmiş çaresizlikte deneyimin süresi de çaresizliğin ortaya çıkıp çıkmayacağını belirleyen önemli noktalardan birisidir. Bir başka deyişle, çaresizlik belirtilerinin ortaya çıkmasında en önemli boyutlardan birisi, bireyin kontrol edilemezliğin süresiyle ilgili yaptığı nedensel yüklemelerdir. Abramson, Seligman ve Teasdale (1978) süreyle ilgili yapılan nedensel yüklemenin bireysel farklılıklar gösterdiğini belirtmekte ve aynı duruma maruz kalan bireylerin farklı nedensel açıklamalar yapabileceğine dikkat çekmektedirler. Çaresizlik belirtileri bazen dakikalar, bazen de yıllarca sürebilmektedir.

Eğer çaresizlik belirtileri görece daha uzun süreli olursa bu durum çaresizliğin ‘süreğen’ (chronic) olduğunu göstermekte, daha kısa süreli olan durumlarda ise çaresizlik belirtileri ‘geçici’ (transient) olarak değerlendirilmektedir. Birey sonucunu kontrol edemediği bir duruma maruz kaldığında bu durumun nedeniyle ilgili bir açıklama yapmaktadır. Bu açıklama geleceğe yönelik davranış-sonuç ilişkisi beklentisini etkilemektedir. Böylece, birey geleceğe yönelik olarak süreğen veya geçici, yaşamının birçok alanına genellenmiş veya sadece maruz kaldığı duruma özel çaresizlik belirtileri gösterebilmektedir. Başka bir ifadeyle, yapılan nedensel yüklemelerden bazıları süreğen olurken bazıları geçici, bazıları genel olurken de bazıları duruma özeldir. Gözden geçirilmiş öğrenilmiş çaresizlik modelinde, çaresizlik belirtilerinin süreğen olması durumunda süreğen (chronic) terimi yerine ‘değişmez’ (stable) ve kısa süreli olması durumunda da ‘değişebilir’ (unstable) terimlerinin kullanılması daha uygun görülmektedir. Abramson, Seligman ve Teasdale (1978) çaresizlikte değişmez faktörlerin daha uzun süreli olduğunu ve tekrar edici (recurrent) özellik gösterdiğini, değişebilir faktörlerin ise daha kısa süreli olduğunu ve geçici özellikler gösterdiğini belirtmektedirler. Örneğin, olumsuz bir olaya maruz kaldığında bireyin bu durumu (a) kontrol edecek yetenekten yoksun olma (içsel-değişmez faktör) (b) çaba göstermeme (içsel-değişebilir faktör) (c) maruz kalınan durumu kontrol etmenin zorluğu (dışsal-değişmez faktör) veya (d) şans ya da kader (dışsal-değişebilir faktör) durumlarından herhangi birisiyle açıklaması mümkün olur.

Sonuç olarak, gözden geçirilmiş öğrenilmiş çaresizlik modeli, (Abramson, Seligman ve Teasdale 1978) kontrolün olmaması durumunu içsel, sürekli ve genel nedenlerle açıklama konusundaki alışkanlığın, bireylerde çaresizlik yaşantısına neden olduğunu öne sürmektedir. Bireyin çaresizlik belirtileri göstermesine neden olan şey

bireyin çaresizlik yaşantısı değil, bu yaşantının birey tarafından nasıl açıklandığıdır (Gündoğdu, 2001).

#### **I.4. İlgili Araştırmalar**

##### **I.4.1. Yükleme İle İlgili Araştırmalar**

Abramson, Seligman, ve Teasdale (1978), nedensel yüklemeleri açısından depresyon tanısı almış hastaları şizofrenik hastalarla karşılaştırmışlar ve depresif hastaların başarısızlıklarını şizofreniklerden daha çok içsel nedenlere yüklediklerini bulmuşlardır.

Seligman, Abramson ve Semmel (1979), 143 üniversite öğrencisi üzerinde Yükleme Biçimi Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği'ni kullanarak yaptıkları araştırmada depresif öğrencilerin depresif olmayanlara göre kötü sonuçları (olayları) içsel, değişmez ve genel, iyi sonuçları (olayları) ise dışsal, değişebilir ve özel nedenlere yükleme yaptıklarını gözlemişlerdir.

Andreson, Horowitz ve French (1983), 304 öğrenciyle Yalnızlık Ölçeği (UCLA), Yükleme Biçimi Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği kullanarak yaptıkları çalışmada, hem yalnız hem de depresif öğrencilerin başarısızlıklarını kendilerindeki eksikliklere (yeteneksizlik gibi) yüklediklerini bulmuşlardır

Persons ve Rao (1985), yaptıkları bir çalışmada 49 hastaya Yükleme Biçimi Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği uygulamışlardır. Bu çalışmada depresyon puanlarının, kötü olaylarla ilgili içsel ve genel yükleme puanları ile anlamlı bir ilişki gösterirken,

değişmezlik puanları ile böyle bir ilişki göstermediği bulunmuştur. Daha sonra izlenen bu hastalardan 44'ünün terapi sonrasındaki Beck Depresyon Ölçeği puanları ve yükleme biçimleri önemli ölçüde değişme göstermiştir. Araştırmacılar, yükleme biçiminin değişmesinin depresyonun düzelmesinde önemli olduğunu ileri sürmüşlerdir.

Alloy, Peterson, Abramson ve Seligman tarafından yapılan bir araştırmada, çaresizliğin genellenip genellenmediği incelenmiştir. Karşılaştığı başarısızlığı genel nedensel etmenlere yükleyen kişilerin, ortam benzerliği söz konusu olmaksızın, yeni bir ortamda karşılaştıkları başarısızlığa aynı biçimde tepki verdiklerini ve çaresizliğin yeni ortama genellendiğini göstermiştir. Özel nedensel yüklemelerde bulunan deneklerin ise, çaresizlik davranışını yalnızca çaresizliğin geliştiği ilk ortama benzer ortamlara genellediği bulunmuştur (Akt= Aydın, 1985).

Aydın (1986), ilköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencileri ile yaptığı çalışmada, çocuklarda öğrenilmiş çaresizliğe özgü yükleme biçimi ile arkadaş ilişkilerinde başarısızlık arasında bir bağlantının bulunup bulunmadığı ve öğrenilmiş çaresizliğe özgü yükleme biçimini ortadan kaldırmada yeniden yükleme eğitimi ve sosyal başarı eğitimlerinden hangisinin daha etkili olduğunu incelemiştir. Sonuçlar, öğrenilmiş çaresizliğe özgü yükleme biçimi ile arkadaşlık ilişkilerinde başarısızlık arasında bir bağlantı bulunduğunu göstermiştir. Araştırmanın bir diğer bulgusu ise, yeniden yükleme eğitiminin öğrenilmiş çaresizliğe özgü yükleme biçimini ortadan kaldırmada ve arkadaşlık ilişkilerindeki başarıyı arttırmada sosyal başarı eğitiminden daha etkili olduğudur.

Hovardaoğlu (1986), öğrenilmiş çaresizlik konusunda yaptığı araştırmanın sonucunda, nesnel bir davranış–sonuç bağımsızlığının çaresizlik davranışının ortaya çıkması için tek başına yeterli olmadığını, performans değerlendirme, nedensel yüklemeler ve beklentiler gibi bilişsel değişkenlerin de öğrenilmiş çaresizliğin ortaya çıkmasında rol oynadığını belirtmiştir.

Papatya (1987), depresif bireylerin kendileri ve önem verdikleri bir kişi hakkındaki yükleme biçimlerini incelemiştir. Araştırma sonucuna göre, depresif tanısı almış hastaların, kendileri ve önem verdikleri kişilere ilişkin yükleme biçimleri arasında ters yönde bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Depresif bireyler, kendileri ile ilgili olarak iyi sonuçları; dışsal, değişebilir ve özel, kötü sonuçları ise içsel, değişmez ve genel nedenlere yükleme yapmışlardır. Fakat önem verdikleri kişilerle ilgili olarak iyi sonuçları; içsel, değişmez ve genel, kötü sonuçları ise; dışsal, değişebilir ve özel nedenlere yüklemiştir.

Uzunöz (1990), Abramson ve arkadaşlarının depresif ve depresif olmayan kişilerin başarı ve başarısızlıklarına farklı nedensel yüklemeler yaptıklarına ilişkin görüşlerini test etmek amacıyla bir araştırma yapmıştır. Elde edilen bulgular, Abramson ve arkadaşlarının depresif ve depresif olmayan deneklerin nedensel yüklemelerinin farklı olduğuna ilişkin genel görüşlerini desteklemekle birlikte, deneklerin nedensel yüklemelerindeki bu farklılığın cinsiyet, başarılı olup olmama ve yükleme türü değişkenlerine bağlı olarak değişmediğini göstermiştir.

Frieze, Elig ve Frieze, Cooper, Anderson (1985) gibi araştırmacılar, başarı ve başarısızlığın algılanan nedenlerini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre önemli

nedenler olarak yetenek ve çaba belirtilmiştir. Başarının nedeni olarak yetenekli olma veya işin güçlüğü; başarısızlığın nedeni olarak ise yeterli çabanın gösterilmemesi veya yeteneksizlik açıklamaları bireylerce ileri sürülmektedir (Akt= Sevim, 1993).

Tennen ve Eller (1977) tarafından yapılan bir araştırmada, iki grup denek alınmış ve ilk aşamada her iki gruba da çözülmesi olanaksız bir dizi problem verilmiştir. Bir gruba, verilen problemlerin gittikçe kolaylaştığı söylenip yeteneğe yükleme yaptırılmıştır. İkinci gruba ise, verilen problemlerin her adımda biraz daha güçleştiği söylenip, görevin güçlüğüne yükleme yapmaları sağlanmıştır. Deneyin ikinci aşamasında, deneklere çözülmesi mümkün olan problemler verilmiştir. Deneyin sonuçları, ilk aşamada yeteneğe yükleme yapmaları sağlanan deneklerin deneyin ikinci aşamasında ikinci gruba oranla çok daha az çaba gösterdikleri ve dolayısıyla çok daha az sayıda problem çözdüklerini göstermiştir (Akt= Ersever, 1993).

Abramson, Seligman, ve Teasdale (1978) de öğrenilmiş çaresizliğin depresyonu açıklayıcı bir kuram olarak kullanılabileceğini ileri sürmüşlerdir. Abramson ve arkadaşları, depresif kişilerin kendilerine özgü bir yükleme biçimine sahip olduklarını ve başarılarını dışsal, değişebilir ve özel etmenlere, başarısızlıklarının ise içsel, değişmeyen ve genel etmenlere yükleme eğiliminde olduklarını belirtmiştir (Akt= Ersever, 1993).

Seligman ve Schulman (1986), yükleme biçimi ile akademik yaşam ve iş yaşamındaki başarı ilişkilerini incelemişler ve depresif yükleme biçimine sahip olmayan bireylerin, böyle bir yükleme biçimine sahip bireylere göre daha başarılı olduklarını bulmuşlardır. Seligman ve Schulman' a göre yükleme biçimi akademik yaşam ve iş



yaşamındaki başarıyı yordayabilmektedir. Bu nedenle yükleme ölçeklerinin eğitim, endüstri ve orduda kullanılmasının yararlı olacağını belirtmişlerdir (Akt= Fichter, 1994).

Paker (1994) tarafından yapılan araştırmada ise, yükleme karmaşıklığı ile uçlara kayma ve kalıp yargı kullanma eğilimleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada yükleme karmaşıklığı yüksek olan öğrencilerin, düşük olanlara göre olumlu öykü koşulunda kalıp yargı kullanmanın treyt (özellik) ve hoşlanma boyutlarında daha olumlu değerlendirme yaptıkları bulunmuştur. Yükleme karmaşıklığı ile uçlara kayma ile ilgili değerlendirmelerde ise, kız öğrencilerin yükleme karmaşıklığı açısından genel tepki ve hoşlanma boyutunda farklılaştıkları, erkek öğrencilerin yükleme karmaşıklığı açısından genel tepki ve hoşlanma boyutu ve kişilik davranış özelliklerinde farklılaştıkları bulunmuştur.

Fincham ve Bradbury (1989), bireysel farklılıkların evlilik içindeki yüklemeleri etkileyeceği ve evliliğin doyumuna ilişkin yüklemelerde aracı rol oynayacağı düşüncesinden yola çıkarak bir araştırma yapmışlardır. Araştırmada, yükleme karmaşıklığı ile nedensel yüklemeler arasında gözlenen ilişki, yükleme karmaşıklığı ile evlilik doyumunu arasında dolaylı bir ilişki olabileceğini akla getirmiştir. Zira daha önceki araştırma sonuçlarının gösterdiği gibi nedensel yüklemelerin sayısı ile evlilik doyumunu arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Bu araştırmada yükleme karmaşıklığı ile kendini açma arsında olumlu ve anlamlı bir ilişki gözlenmiştir (Akt= Paker, 1994).

Akfirat (1995) çalışmasında, kadının çalışma durumu, evlilik doyumunu ve eşlerin olumsuz hipotetik eş davranışı için yaptıkları nedensel ve sorumluluk yüklemeleri

arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Ayrıca bu yüklemeler ile evlilik doyumu arasındaki korelasyonlar incelenmiştir. Kadının evlilik doyumu nedensel ve sorumluluk yüklemelerini etkiler bulmuştur. Kadının doyumsuz olduğu çiftler, olumsuz eş davranışının nedenini eşe yüklemekte ve nedenini istikrarlı, genel olarak ve aynı zamanda davranışı kasıtlı, bencilce ve suçlamaya değer olarak algılamışlardır.

Gürtekin (1995) yaptığı iki çalışmanın ilkinde, bireylerin başarı/başarısızlıklarını yetenek, çaba ve şans etkenlerinden hangisi ile açıklamayı daha fazla tercih ettiklerini; ikincisinde ise başarı-başarısızlıklarını bu üç etkenden hangisi ile açıkladıkları takdirde daha olumlu bir izlenim bırakacaklarını araştırmıştır. İlk araştırmadan elde edilen bulgular deneklerin genel olarak başarılarını yetenek, başarısızlıklarını ise şans etkeni ile açıklamayı daha fazla tercih ettiklerini göstermiştir. Ancak başarı konusunda cinsiyete bağlı bir farklılık ortaya çıkmış, kız deneklerin yeteneği, erkek deneklerin ise çabayı ilk sırada tercih ettikleri gözlenmiştir. İkinci araştırmanın bulguları ise, başarı koşulunda, sonucu gösterdiği çaba ile açıklayan birey hakkında oluşan ilk izlenimin sonucu yetenek ve şansı ile açıklayan birey hakkında oluşan ilk izlenimlerden daha olumludur

Kasap (1996), işbirlikçi öğrenme, fen başarısı, hatırd tutma öğrenci yüklemeleri ve işbirlikçi öğrenme grubundaki etkileşimi incelemiştir. Araştırama sonunda fen başarısı ve hatırd kalıcılık üzerinde işbirlikçi öğrenme yönteminin geleneksel öğretime göre daha etkili olduğu bulunmuştur. İşbirlikçi öğrenme yönteminin öğrencilerin başarısızlık yüklemeleri üzerinde olumlu etkileri vardır.

Kıslak-Tutarel (1997) çalışmasında, eşleriyle uyumlu olan ve olmayan kadın ve erkeklerin, eşlerin olumsuz davranışların yaptıkları hem nedensel hem de sorumluluk yüklemeleri ile depresyon puanları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Kişilerin, eşlerin davranışların yaptıkları yüklemelerin yanı sıra kendi davranışları üzerine yaptıkları yüklemeler de olumlu ve olumsuzluk boyutları üzerinde değerlendirilmiştir. Sonuçta eşleriyle uyumsuz olanlar, olumsuz eş davranışlarına karşı, uyumlulardan daha fazla yükleme yapmış olarak; depresifler, depresif olamayanlara göre, olumsuz eş davranışların daha fazla yükleme yapmış olarak; eşleriyle uyumsuz ve depresif kişiler, sorumluluk yüklemelerini nedensel yüklemelerden daha fazla kullanmış olarak bulunmuştur.

Yıldız (1997), başarı ve başarısızlığın yüklendiği nedensel etkenler arasında bir fark olup olmadığını, varsa bu farklılığın cinsiyete ve öğrenilmiş güçlülük düzeyine bağlı olarak değişip değişmediğini incelemek amacıyla bir araştırma yapmıştır. Bulgulara göre, başarı ve başarısızlığın yüklendiği nedensel etkenler arasında anlamlı farklılık görülmüştür. Denekler başarıyı yetenek ve çabaya, başarısızlığı ise şans ve görev güçlüğüne yüklemişlerdir. Öğrenilmiş güçlük düzeyi yüksek kız denekler başarıyı yeteneğe, başarısızlığı şansızlığa yüklerken; öğrenilmiş güçlük düzeyi düşük kız denekler başarıyı çabaya, başarısızlığı görevin zorluğuna yüklemişlerdir. Öğrenilmiş güçlük düzeyi yüksek erkek denekler ise başarıyı çabaya, başarısızlığı şansızlığa yüklemiş; öğrenilmiş güçlük düzeyi düşük erkek denekler yeteneğe, başarısızlığı hem şansızlığa hem görevin zorluğuna yüklemişlerdir.

Koçak (1998), yaptığı araştırmasında, yükleme biçimlerinin depresyon ve kendini ayarlamadaki rolünü incelemiştir. Araştırma sonucunda depresyon düzeyi yüksek

olan öğrencilerin olumlu olaylara yönelik daha dışsal-değişebilir-özel-önemsiz, depresyon düzeyi düşük olanların ise daha içsel-değişmez-genel-önemli nedenlere yüklem yaptıklarını söylenebilir.

Oktan (1999), yaptığı araştırmasında, öğretmen adaylarında ve öğretmenlerde kendini gerçekleştirme düzeyleri ile yüklem biçimlerini incelemiştir. Araştırma sonucunda hem öğretmen adaylarında, hem de öğretmenlerde kendini gerçekleştirme düzeyleri ve yüklem biçimlerinin beklenen düzeylere ulaşamadığı ortaya çıkmıştır.

Buluş (2000) tarafından yapılan çalışmada, yüklem karmaşıklığı düzeyi yükseldikçe rasyonel düşünme düzeyinin de yükseldiği, sezgisel düşünme düzeyinde ise bir değişim olmadığı bulunmuştur. Ayrıca yüklem karmaşıklığı yüksek olan grubun düşük olan gruba göre rasyonel düşünme ve sezgisel düşünme puanları yüksek bulunmuştur. Karar verme ile yüklem karmaşıklığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş, karar vermede rasyonel olanların yüklem karmaşıklığı, karar vermede başkalarına bağımlı, karardan kaçınan, sezgisel ve anlık olanlarınkinden yüksek olduğu bulunmuştur.

Wall ve diğ.(2000), depresyon hastalarının sorunlarının neden ve çözümlerine ilişkin sorumluluk üstlenmedeki tutumları incelemiştir. Ancak, depresyon semptomlarının derecesinin hastaların sorunlarını çözmeye sorumluluğunu üstlenmelerini üzerinde etkili olmadığı görülmüştür. Sonuç olarak, Brickman'ın (1982) sorumluluk üstlenme teorisinin Weiner'ın (1985) üstlenme teorisiyle bağlantılı olduğu görülmüştür.

Sert (2002), 430 ilköğretim öğrencisinin güdeleri ve başarı/başarısızlık yüklemeleri üzerinde depremin ne düzeyde etkili olduğunu belirlemek amacıyla bir araştırma yapmıştır. Elde edilen bulgulara göre, depremin ilköğretim 6. öğrencilerinin 8. sınıf öğrencilerine göre daha fazla başarısızlık yüklemeleri yapmasına neden olduğu bulunmuştur. Ayrıca deprem ile öğrencilerin derse karşı motivasyonu, ilgi, ders çalışmaya ayırdığı süre açısından başarı/başarısızlık yüklemeleri ve gelecek beklentileri arasında olumsuz bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Çullu (2003), aktif öğrenmenin sosyal bilgiler dersi başarısı, hatırd tutma, öğrenci başarı yüklemeleri üzerindeki etkileri ve aktif öğrenme uygulamaları hakkındaki öğrenci görüşlerini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına bakıldığında; aktif öğrenmenin uygulandığı sınıfla, geleneksel öğretim yöntemlerinin uygulandığı sınıf arasında başarı ve başarısızlık yüklemelerinde farklılık saptanmıştır

Sucuoğlu (2003), işbirlikçi öğrenmenin ve geleneksel öğretimin öğrencilerin biyoloji dersine yönelik yüklemeleri, edimi ve öğrenme stratejileri üzerindeki etkilerini ve öğrenme stratejisi kullanımı üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla bir araştırma yapmıştır. Deney 1’de öğrenciler başarılarını öğretmene, başarısızlıklarını ise aileye yüklerken; Deney 2’ de öğrenciler öğretmenden yardım alıp almamalarına bağlı olarak başarı ya da başarısızlık yüklemelerinde bulunmuşlardır.

Flett ve Hewitt (1998) araştırmalarında başarı ve başarısızlık yüklemeleri ve bütünleme boyutları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu çalışmanın ana bulguları Socially Prescribed Perfectionism dışsal nedenlere yükleme sonuçlarına genel bir eğilimle

ilişkilidir. Bu dışsal yükleme modeli hem başarı hem bireylerarası alandaki başarı ve başarısızlık için elde edilmiştir. Socially Prescribed Perfectionism öğrenilmiş çaresizlik kavramı ile de ilişkili bulunmuştur. Ayrıca şans ve durumsal kavram gibi dışsal yükleme faktörleri ile Socially Prescribed Perfectionism arasında olumlu bir ilişki saptanmıştır (Akt= Sucuoğlu, 2003).

Vlahovic-Stetic, Vidovic ve Arambasic (1999) yaptıkları araştırmada, okul çalışması, matematik kaygısı, akademik öz güven, matematikteki başarı/başarısızlık yüklemeleri ve matematikte yetenekli öğrencilerin farklı gruplarını ayırt edebilecek matematikteki durumsal ilgilerine karşı içsel yönelim gibi güdüsel-duygusal değerlerin olup olmadığını incelemiştir. Bulgulara göre, hem dışsal faktör ve yeteneklere düşük başarısızlık yüklemeleri hem de dışsal faktör ve çabaya düşük başarı yüklemesi, düşük başarı kaygısında yetenekli öğrenciler yeteneksiz öğrencilerden farklılık göstermişlerdir. Aynı zamanda, yetenekli başarılıların, yetenekli başarısız ve yeteneksiz öğrencilerden, başarılarını çabaya yüklemeleri daha düşüktür (Akt= Sucuoğlu, 2003).

Bozkurt ve Aydın (2004), bir davranışa yol açabilecek belirgin çevresel (dışsal) nedenlerin bulunduğu durumlarda bile, bu davranışın kişisel (içsel) etkenlerle açıklanması şeklinde bir eğilim olarak tanımlanan temel yükleme hatasının kültüre bağlı olup olmadığını gelişimsel olarak incelemiştir. Elde edilen bulgular 7 ve 12 yaş gruplarının davranış nedenlerine ilişkin açıklamalarda içsel ya da dışsal nedenlerin kullanımı açısından ana-babanın eğitim düzeyine bağlı bir farklılığın bulunmadığını, 15 ve 19 yaş gruplarında ise ana babası üniversite mezunu olanların içsel nedenleri daha fazla kullandıklarını göstermiştir. Ayrıca bulgular ana baba eğitiminden bağımsız olarak içsel nedenlerin

kullanım oranlarının yaşa bağılı olarak artması şeklinde genel bir eğilimin olduğunu göstermektedir.

Arslan (2005), kişilerarası çatışma çözme ve problem çözme yaklaşımlarını yükleme karmaşıklığı açısından incelemiştir. Araştırmanın bağımsız değişkeni olan yükleme karmaşıklığının yüksek ya da düşük olmasına göre, kişilerarası çatışma çözme yaklaşımı ile ilgili sonuçlar incelendiğinde “yüzleşme”, “duygusal ifade”, “kendini açma” boyutlarında anlamlı fark bulunmuştur. Kişilerarası çatışma çözenin anlamlı fark çıkan boyutlarında (yüzleşme, duygusal ifade, kendini açma) puana ortalamaları incelendiğinde, anlamlı çıkan bütün boyutlarda yükleme karmaşıklığı yüksek olan öğrencilerin puan ortalaması, yükleme karmaşıklığı düşük olanlardan yüksektir. Yüklem karmaşıklığı yüksek olan öğrencilerin, yüklem karmaşıklığı düşük olan öğrencilere göre daha olumlu bir problem çözme yaklaşımına sahip olduğu bulunmuştur.

Curun (2006), evli çiftlerin yüklemeleri, iletişim çatışmaları ve cinsiyet rolü yönelimlerinin evlilik doyumu ile ilişkilerini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, çiftler, Evlilik İçin Karşılaştırma Düzeyi Ölçeğinden alınan toplam puan ve onun alt boyutları açısından ve İlişki Yükleme Ölçeğinin toplam puanı ve tüm alt boyutları açısından benzer bulunmuştur. Ayrıca, nedensel yüklemeler, odak ve güdü, yaklaşma/kaçınma ve erkeksi-kadısı kişilik özellikleri boyutları açısından kadın ve erkek katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur.

Fincham ve diğerleri (2000), yüklemeler ve doyum arasındaki ilişkinin yakın ilişkilere dair literatürdeki en güçlü ilişki olduğunu ileri sürmüştür. Yüklemeler ve evlilik

doyumunu ilişkisini inceleyen çalışmalarda bu konudaki temel hipotez olumsuz ilişki olayların etkisini arttıracak ve olumlu ilişki olayların etkisini azaltacak şekilde yüklem yapmanın düşük düzeyde ilişki doyumunu ile ilgili olduğuna dairdir. Pek çok araştırmada sözü edilen hipotez desteklenmiştir (Akt= Curun, 2006).

Fincham ve diğerleri (2002), evli çiftlerde, ilişki kalitesi ile yüklemeler ve duygusal empatinin doğrudan bağışlamayı yordadığını bulmuşlardır. Sorumluluk yüklemeleri, olumsuz duygusal tepkiler ve duygusal empati bağışlamayı doğrudan yordamıştır.

Down, Means, Pope ve Humphries (2005), düşük düzeyde olumsuz yüklem yapmanın yüksek düzeyde evlilik doyumunu ile ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Graham ve Conoley (2006) de yaşam stresleri ve evlilik kalitelerini inceledikleri çalışmalarında olumsuz yüklem yapan çiftlerin yaşam stresleri ile karşılaştıklarında evlilik kalitelerinin düşük olduğunu ve olumlu yüklem yapan çiftlerin yaşam stresleri ile karşılaştıklarında evlilik kalitesinde düşme yaşamadıklarını belirtmişlerdir. Buradan hareketle, ilişki geliştirici yüklemelerin yüksek evlilik doyumunu ile ilişkili olduğu gibi, yaşam stresleri karşısında da koruyucu bir faktör olduğu bildirilmiştir (Akt= Curun, 2006).

Gordon, Fiedman, Miller ve Gaertner (2005), yüklemeler, evlilik uyumsuzluğu ve depresyon arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmalarında evlilik stresi ve depresyon arasındaki ilişki, bireylerin eşlerinin olumsuz davranışlarını nasıl açıkladıklarına bağlı olarak değişme gösterdiğini saptamışlardır. Kişiler eşlerine yönelik daha az suçlayıcı olduklarında bu ilişkinin oldukça azaldığı görülmüştür (Akt= Curun, 2006).



Erdoğdu (2006), ana baba tutumları, öğretmen davranışları ve öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyi ile ilişkilerini incelemiştir. Çocukta öğrenilmiş çaresizliğin oluşumunda annenin çocuklarına yönelik otoriter davranışları, babanın ve öğretmenin otoriter davranışlarına göre daha etkili bir faktör olduğu araştırma bulgularıyla ortaya konmuştur. Erkek öğrenciler, kız öğrencilere göre daha yoğun öğrenilmiş çaresizlik yaşadığı ve öğrenilmiş çaresizliğin oluşumunda öğrencilerin yükleme biçimleri önemli olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin başarısızlığa karşı içsel yüklemeler yapmaları öğrenilmiş çaresizliğe neden olmakla birlikte, dışsal yükleme yapmaları öğrenilmiş çaresizliğe sebep olmadığı gözlenmiştir.

Piri ve Kabakçı (2007), düşünce eylem karmaşası (DEK), yükleme biçimleri, depresif ve obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkileri incelemiştir. Ayrıca, depresif ve obsesif kompulsif belirtilerin istatistiksel olarak kontrol edildikten sonra DEK ve alt boyutlarını, en iyi yordayan yükleme biçimi boyutlarının belirlenmesine çalışmışlardır. Araştırma sonuçları DEK, yükleme biçimleri, depresif ve obsesif kompulsif belirtilerin belli oranda birbirleriyle ilişkide olduğunu tespit etmişlerdir.

Canakay (2007), aktif öğrenmenin müzik teorisi dersine ilişkin akademik başarı, tutum, öz yeterlik algısı ve yüklemeler üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırma sonucunda, aktif öğrenme yöntemlerinin müzik öğretmeni adaylarının Müzik Teorisi dersine ilişkin tutumları, öz yeterlik algısı ve başarı yüklemeleri üzerinde geleneksel öğretim yöntemlerine göre anlamlı düzeyde daha etkili olduğu saptanmıştır.

Bir başka araştırmada Down sendromlu ergenlik dönemindeki 10 kişiyle, 10 normal çocuk ve ergenlik dönemindeki 10 kişinin yüklemeleri zihinsel yaş ve biyolojik yaş bakımından karşılaştırılmıştır. Down sendromlu ergenler deney grubunu, çocuklar ve diğer ergenlerden oluşan iki farklı grup ise kontrol gruplarını oluşturmuşlardır. Sonuçlar, Down sendromlu ergenlerin performanslarını, dışarıdan aldıkları yardımlara yüklediklerini göstermektedir. Bu yükleme stili, kontrol gruplarından zihinsel yaş bakımından eşleştirilen çocukların yüklemeleriyle benzerlik göstermektedir (Akt= Canakay, 2007).

Takahaski (2003), 293 Japon üniversite öğrencisinin ikinci bir dil olarak İngilizce öğrenimlerinde başarı ve başarısızlık yüklemelerinin rolünü araştırmıştır. İki yıldan daha uzun süren İngilizce eğitiminin sonrasında, deneklerin %93' ü verilen İngilizce metni iyi okuyamadıklarını belirtmişlerdir. Bu gruba başarısızlık nedenlerinin sorulduğu bir anket verilmiştir. Bu anket sonuçlarının analizinde beş faktör bulunmuştur: Sınıf ortamı, yetenek, metnin zorluğu, çaba ve işe uyum. Ayrıca deneklerin okuma düzeylerine göre gruplandırma yapılmış, yüksek ve düşük düzeydeki grup arasında yetenek ve çaba yüklemeleri açısından anlamlı farklılık olduğu görülmüştür (Akt= Canakay, 2007).

Günay (2007), evlilik çatışması, nedensellik-sorumluluk yüklemeleri, eşlerin evlilik ilişkisinden sağladıkları genel doyuma ilişkin görüşleri ve evliliğe ilişkin değerlendirmeler arasındaki ilişkileri incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre, evlilik doyumu ve nedensellik yüklemeleri olumlu sonuçlar için karşılaştırma düzeyini yordar bulunmuştur. Araştırmada yer alan değişkenler arasında anlamlı ilişkiler gözlenebilmiş, cinsiyete göre farklılık tespit edilmiştir.

Kelley (1981) ve Jacobson, Mcdonald, Folette ve Berley (1985), uyumsuz çiftlerin uyumlu çiftlere göre partnerlerinin negatif davranışlarını içsel nedenlere yüklediklerini, tersine uyumlu çiftlerinde uyumsuz çiftlere göre partnerlerinin pozitif davranışlarını içsel nedenlere yüklediklerini belirtmişlerdir. Orvis, Kelley ve Butler (1976) ise heteroseksüel çiftlerin kendi davranışlarını açıklamada gerekli kararları ve geçici durumları dışsal nedenlere yükleme eğilimlerini, partnerlerinin davranışını açıklamada ise eşlerinin karakteristik özellikleri ya da negatif tutum gibi içsel faktörlere yükleme eğilimlerini göstermişlerdir. Thompson ve Kelley (1981) de ilişkilerinden daha fazla doyum alan bireylerin, çalışmada sunulan aktivite örneklerinden daha çok pozitif aktiviteler için partnerlerinin sorumluluğuna işaret ettiklerini göstermişlerdir (Akt= Günay, 2007).

Taysi (2007), ikili ilişkilerde bağışlama: ilişki kalitesi ve yüklemelerin rolünü incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, evli çiftler, Suça İlişkin Kişilerarası Motivasyonlar Ölçeği toplam puanı, ilişkilerde Yükleme Ölçeği toplam puanı ve alt boyutları ile Evlilikte Uyum Ölçeği toplam puanı açısından benzer bulunmuştur. Ancak, evli kadınlar, evli erkeklere göre eşin verdiği zararı daha fazla incitici bulurken, bağışlama, yükleme ve evlilik uyumu yönünden yordayıcı etkisi bulunmuştur. Evli kadınlar ve evli erkeklerde, bağışlama, nedensellik yüklemelerine göre sorumluluk yüklemeleri tarafından daha iyi yordanmıştır.

Üretmen (2008), cinsiyet, yalan söyleme ve çıkar elde etmenin yalana ilişkin yüklemelere etkisini incelemiştir. Yalan söyleyen kişi (sevgili-aile bireyi-yakın arkadaş), yalan söylenen kişi (kişinin kendisine-bir başka kişiye), yalan sonucunda çıkar elde etme durumu (çıkarcı-çıkarcı yok) ve katılımcı cinsiyetinin yalan için yapılan nedensel

yüklemelerin içsel-dışsal, istikrarlılık, genellik ve niyet boyutları üzerinde farklılık yaratıp yaratmadığı araştırılmıştır. Sonuçlar, yalan söyleyen kişinin bütün yükleme boyutları açısından etkili olduğunu göstermektedir. Aile bireyinin söylediği yalanlar için, diğerlerine göre daha dışsal, istikrarlı, duruma özgü ve iyi niyetli yüklemeler yapılmıştır. Yalanın kime söylendiği ve yalan sonucunda çıkar elde etme durumunun sadece niyet yüklemeleri üzerinde etkili olduğu; kişinin kendisine söylenen ve sonucunda çıkar elde edilmeyen yalanlara daha iyi niyetli yüklemeler yapıldığı bulunmuştur.

#### **I.4.2. Depresyonla İlgili Araştırmalar**

Bilgin (1990), çalışan ve çalışmayan kadınların bazı sosyo-ekonomik ve demografik niteliklerinin depresyon düzeylerine etkisini incelemiştir. Araştırmanın bulgularına göre; çalışmayan kadınların depresyon düzeylerinin çalışan kadınlardan daha yüksek olduğu saptanmıştır. Yaş, medeni durum, çocuk sayısı, gelir düzeyi, öğrenim düzeyi, evlilik süresi ve aile genişliği değişkenleri açısından çalışmayan kadınların depresyon düzeyinin çalışan kadınlardan yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca daha önce çalışmış halen çalışmayan kadınların depresyon düzeylerinin hiç çalışmamış kadınlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bozkurt (1998), lise öğrencilerinin depresyon ve kaygıları ile akademik başarıları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma sürecinde elde edilen bulgulara göre; lise öğrencilerinde cinsiyet ile akademik başarı ve cinsiyet ile depresyon arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Akademik başarı düzeyi ile depresyon puanları arasında

anlamalı bir ilişki bulunmuştur. Başarısız öğrenciler, başarılı öğrencilere göre daha fazla olumsuz otomatik düşünce, yüksek depresyon ve kaygı düzeyine sahip bulunmuştur.

Hankin ve Abramson (1999), gençlerin depresyonundaki cinsiyet ayrımında: 13-15 yaş arasında büyük farklılık gözlenmediği, ancak 15-18 yaş grubunda kızların erkeklerden daha çok depresyon yaşadığını bulmuşlardır. Bu çalışmalarda hem depresif belirtilerin hem de depresyon bozukluğunun kızlarda erkeklerden daha sık görüldüğü saptanmıştır

Chan (1985), depresyon ile bilişsel çarpıtmalar ve akılcı olmayan inançları incelemiştir. Üniversite öğrencilerinden bir ay arayla iki kez veri toplanarak gerçekleştirilen bu çalışmada, deneklerin depresyon puanları ile akılcı olmayan inançlar ve bilişsel çarpıtmalarına ilişkin puanları arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki gözlenmiştir (Akt: Türküm, 1999).

Klerman (1998)'e göre kişilerarası sorunlarla depresyon arasındaki ilişki çeşitli, gözleme dayalı çalışmalardan elde edilen sonuçlarla belirlenmiştir. Kişinin yakın çevresindeki sosyal bağın yetersizliği ile nörotik sıkıntıların birlikteliği gösterilmiştir. Londra' da yapılan bir çalışmada bir erkekle; genellikle koca, yakın, güvenli ilişkinin varlığının, kadınların yaşam stresiyle karşılaştıklarında depresyon ortaya çıkarmalarına karşı önemli bir koruyucu olduğu saptanmıştır. Kişilerarası sorunlar depresyonun nedeni ya da sonucu olabilir. Depresyon bir hastayı kişilerarası sorunlara yaklaştırabilir ya da kişilerarası sorunlar depresyonu tetikleyebilir (Ak= Alper, 1999).

Oğul (2000), algılanan kontrolün ve başa çıkma yöntemlerinin ergenlerin kaygı ve depresyon semptomlarındaki rolü çalışmasında, katılımcılar, kendilerinin tanımladıkları stres yaratan olayları aile, okul, arkadaşlar ve kendileriyle ilgili alanlar olarak dört genel kategori altında toplamıştır. Soruna odaklı başa çıkma, duygu odaklı başa çıkma ve sosyal destek arama çalışmada ortaya çıkan başa çıkma faktörleridir. Sorun odaklı yöntemlerin duygu odaklı yöntemlere daha fazla kullanıldığı durumların depresyon semptomlarını yordayıcı etkisi bulgular arsındadır.

Wall ve Hayes (2000), depresyon hastalarının sorunlarının neden ve çözümlerine ilişkin sorumluluk üstlenmedeki tutumlarını incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre; depresyonlu hastaların danışmana ihtiyaç duydukları sorunlarının nedenleri için kendilerine sorumluluk yüklediklerini ve bunu depresyona ilişkin belirtiler göstermeyen hastalara nispeten daha fazla oranda yaptıkları belirlenmiştir. Bu da, depresyonlu hastaların, depresyonu olmayanlara göre olumsuz olayları içsel, sabit faktörlere daha fazla bağladığını bildiren önceki araştırmalar ile tutarlılık olduğunu göstermektedir.

Ünal ve Özcan (2000), depresyonda hazırlayıcı ve ortaya çıkarıcı etkenler üzerine literatür taraması yapmışlardır. Araştırmacılar kalıtsal yatkınlık, kadın olmak, bağımlı ve obsesif özellikler gibi bazı kişilik özelliklerine sahip olmak, güvenli olmayan bağlanma biçimi, stresli yaşam olayları, süreğen psikiyatrik ve bedensel hastalık, toplumsal destek azlığının depresyonun başlaması ve olumsuz bir sürece yönelmesiyle ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir. Araştırma bulguları, tek bir risk etmeninin depresyon oluşumu

için yeterli olmadığını dolayısıyla risk ve koruma etkenlerinin toplamı olumsuz yönde ise depresyonun gelişebileceğini ya da devam edebileceğini belirtmişlerdir.

Özgüven ve Sungur (1998)' e göre, klinik örneklerle yapılan çalışmalarda depresyonun sosyal fobiye sıklıkla eşlik ettiği görülmektedir. Geniş örneklemlerle yapılan çalışmada hastaların yarısında önemli şiddette depresyon saptanmıştır. Hastaların en az üçte birinde geçirilmiş ya da halen mevcut depresyon belirtileri olduğu bildirilmektedir. Moutier ve Stein (1999)' e göre ise sosyal fobi ve majör depresyonun yaşam boyu beraber görülme oranları %17-80 arasında bildirilmiştir. Sosyal fobili bireylerde hastalığın seyri sürecinde depresyon ortaya çıkabilir (Ak: Solmaz ve diğ., 2000).

Aydemir, Temiz ve Göka (2002), tarafından “Majör Depresyon ve Öz kısımda Kognitif ve Emosyonel Faktörler” adlı çalışmada öz kısıym ve depresyonda benzer bilişsel süreçler bulunması, depresyonun en önemli komplikasyonunun öz kısıym olması gereğinden yola çıkarak; öz kısıym girişimli olmayan majör depresyon, öz kısıym ve kontrol grupları, emosyonel ve bilişsel süreçleri açısından karşılaştırılmıştır. Elde edilen veriler sonucunda majör depresyon ve öz kısıym için kadınların risk altında olduğu, öz kısıym girişiminde bulunanların yaş ortalamasının majör depresyon grubuna göre düşük olduğu, diğer demografik özellikler açısından her üç grubun farklı olmadığı görülmüştür.

Sarı (2003), ölüm ve fatalizm gibi iki mistik düşüncenin depresyon üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırma fatalistik düşüncenin ölüme ilişkin depresyon üzerinde önemli olduğunu göstermiştir. Araştırmada kişisel farklılıklar ve fatalistik düşünce ve depresyon arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen verilere göre,

fatalistik düşüncenin değiştirilmesi ile depresyon tedavisinin daha etkin hale getireceği vurgulanır.

Eryüksel ve Akün (2003) çalışmalarında, depresyonu olan ergenler ve ana-babaları, birbirleriyle ilişkilerindeki çatışma düzeyleri, aile ilişkileri hakkında bilişsel çarpıtmaları ve fonksiyonel olmayan tutumlara bağlılıkları açısından incelenmiştir. Depresyonu olan ergenlerin, olmayanlara göre, ana ve babalarıyla ilişkilerinden hoşnut olmadıkları, ana babalarının çeşitli kural ve sınırlandırmalarla hayatlarını mahvedebileceklerine ve onlara kolayca haksızlık yapabileceklerine dair abartılı inançlara bağlı oldukları görülmüştür. Depresyonu olmayan ergenlerin ise, onlara göre mükemmel bir evlat olmaya dair abartılı inançlara daha fazla sahip oldukları bulunmuştur.

Uz-Baş (2003), ilköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin sosyal beceri ve okul uyumları ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Elde dilen bulgulara göre öğrencilerin sosyal beceri ve okul uyumları ile depresyon puanları arasında negatif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Öğrencilerin depresyon düzeylerinin sosyo-ekonomik düzeyleri ve kardeş sıralamasına göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Öğrencilerin gerek sosyal beceri ve okul uyumları, gerekse depresyon düzeyleri ile akademik başarıları arasında anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur.

Arkar ve Şafak (2004), klinik bir örnekleme Beck Depresyon Envanterinin boyutlarını araştırmıştır. Sonuçlar BDE' deki maddelerin depresyonun iki birincil boyutunu (bilişsel belirtiler ve somatik- afektif belirtiler) değerlendirdiğini ortaya



koymuştur. Analizler, kadınların hem toplam depresyon puanında hem de her iki boyutta anlamlı olarak daha yüksek puanlar aldıklarını göstermiştir.

Ceylan (2004), entegre eğitimine katılan ve katılmayan 5-7 yaş arasında engelli çocuğu olan annelerin depresyon ve umutsuzluk düzeylerini belirlemeye çalışmıştır. Araştırma bulgularına göre çocukları entegre eğitimine katılmayan annelerin depresyon ve umutsuzluk düzeylerinin, çocuğu entegre eğitimine katılan annelerin depresyon ve umutsuzluk düzeylerine göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Haran ve Aydın (2005), depresyon, umutsuzluk, sosyal beğenirlik ve kendini kurgulama düzeyi ile intihar fikirleri arasındaki ilişkileri normal ve krizde bulunan deneklerde karşılaştırmalı olarak incelemişlerdir. Araştırmada elde edilen bulgular normal deneklerde intihar fikirlerinin hem depresyon hem de umutsuzlukla ilişkili olduğunu göstermiştir. Ancak bu grupta depresyon ve intihar fikirleri arasında elde edilen korelasyon katsayısının oldukça yüksek olmasına ve regresyon analizinde depresyonun bu fikirleri yordayabilen bir değişken olarak görünmesine karşın intihar fikirleri ve umutsuzluk arasında elde edilen korelasyon katsayısı oldukça düşük çıkmıştır.

Taycan ve diğerleri (2006), üniversite hastanesinde çalışan hemşirelerde tükenmişlik, depresyon ve ilişkili olan etkenleri incelemişlerdir. İş yaşamından memnun olmayan, mesleğini kendine uygun bulmayan, meslek seçiminde isteksizlik ve psikiyatrik sorunlar yaşadığını belirten hemşirelerde tükenmişlik ve depresyon düzeyi daha yüksek olarak saptanmıştır. Ayrıca depresyon ve tükenmişlik arasında anlamlı bir korelasyon bulunmuştur.

Çakır (2006), Anadolu Öğretmen Liselerinde yurttan kalan öğrenciler ile gündüzlü olarak okuyan öğrencilerin depresyon ve motivasyon düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemiştir. Araştırma sonucunda kaldığı yerden ve okuduğu okuldan memnun olmayan öğrencilerin depresyon ve motivasyonsuzluk düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Yatılı-gündüzlü olma açısından bakıldığında, yatılı öğrencilerin gündüzlü öğrencilere göre daha yüksek depresyon düzeyinin olduğu görülmüştür.

Doğan (2006), üniversite öğrencilerinin sosyal zeka düzeyleri ile depresyon düzeyleri, çevre tarafından sevilme, aile tutumu, iyimserlik- kötümserlik ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu çalışma sosyal zeka, sosyal beceriler ve sosyal farkındalıkla depresyon arasında negatif bir korelasyon olduğunu göstermiştir.

Ak ve diğerleri (2007), depresyon hastalarında belirtili şiddeti ve umutsuzluğun intihar davranışı üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Bulgular doğrultusunda, depresyon olguları değerlendirirken umutsuzluğun önemli olduğu, intihar riskini belirlemede umutsuzluğun depresyon şiddetinden daha önemli bir belirteç olabileceği görülmüştür.

Çırakoğlu ve diğerleri (2008), yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin depresyonunun olası nedenleri ve çevrelerine ilişkin nedensel yüklemelerini ortaya çıkarmaya çalışmışlardır. Sonuç olarak, her ne kadar katılımcılar depresyonun üstesinden gelmek için genel olarak sosyal destek, kendine yardım, profesyonel yardım, sosyal etkinlikler ve hobiler, yaşam ortamını değiştirmek, kaçınma, somatik düzenleme ve kendi kendine ilaç kullanımı gibi önerilerde bulunmuş olsalar da özel olarak sözle müdahalede

bulunmak ve profesyonel yardım alınması gerektiği yönünde kuvvetli bir eğilime sahip oldukları görülmüştür.

Yiğit (2008), benlik saygısı ve bazı değişkenlerin ilköğretim 2. Kademe öğrencilerinin depresyon ve sosyal becerileri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, benlik saygısı alt boyutlarından popülarite, uyum ve davranış ve fiziksel görünüm alt boyutları depresyon puanlarını anlamlı düzeyde yordamamaktadır. Bu sonuca göre mutluluk, kaygı, zihinsel ve okul durumu depresyonun önemli yordayıcılarıdır. İlköğretim öğrencilerinin benlik saygısı alt boyutlarının depresyon puanlarını anlamlı düzeyde açıkladığı görülmüştür.

Koç (2008), depresyon tanısı almış kişilerde; depresyon, kişilerarası tarz, kendilik algısı ve öfke arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Elde edilen bulgular, olumsuz kendilik algısının, olumsuz kişilerarası tarzların ve öfke yaşantılarının depresyon ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Gürbüz (2008), öfke denetimi eğitiminin, lise son sınıf öğrencilerinin öfke denetim becerileri, depresyon düzeyleri ve yaşam doyumlarına etkisini incelemiştir. Sonuçlar, söz konusu programın, öğrencilerin öfke denetimlerine, depresyon düzeylerine ve yaşam doyumlarına olumlu etkisi olduğu söylenebilir.

Olumsuz yaşam koşulları ile olumlu yaşam koşullarının depresyonla ilişkisinin incelendiği bir çalışmada (Dixon ve Reid, 2000), olumsuz yaşam koşullarından kaynaklanan stresin depresyonu tetiklediği belirtilmiştir. Başka bir çalışmada (Hammen,

Henry ve Daley, 2000) olumsuz yaşam koşullarından kaynaklanan stresin kadınları daha fazla hassaslaştırdığı bunun da yetişkinlik döneminde depresyonu tetiklediği vurgulanmıştır (Akt= Yiğit, 2008).

## BÖLÜM II

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın niteliği, evren, örneklem, veri toplama araçları ve özellikleri, toplanan verilerin analizi, analizinde uygulanan istatistiksel yöntemler hakkında bilgi verilmiştir.

#### II.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmanın amacı, öğretmenlerin depresyon düzeyleriyle yükleme biçimlerinin belirlenmesi ve bunlar arasındaki ilişkinin incelenmesi olduğundan, betimsel yöntem kullanılmıştır.

#### II.2. Araştırma Grubu

Araştırma grubu 2009–2010 eğitim öğretim yılında Mersin ili merkez ilköğretim okullarında çalışan 1. kademe öğretmenlerinden oluşmuştur. Veri toplama araçları Mersin ili merkez ilçelerde yer alan 18 ilköğretim okulundan 135'i kadın 123'ü erkek toplam 258 ilköğretim 1. Kademe öğretmenine uygulanmıştır.

#### II.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veriler üç araç ile toplanmıştır. Bunlar:

1. Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ)
2. Yükleme Biçimi Ölçeği (YBÖ)
3. Kişisel Bilgi Formu

### II.3.1. Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ)

Beck Depresyon Ölçeği' nin özgün adı 'Beck Depression Inventory (BDI)' dir. Ölçeğin 1961 formu, Beck, Ward, Mendelson, Mock ve Erbaugh, (1961) tarafından, 1978 formu ise Beck, Rush, Shaw ve Emery, (1978) tarafından geliştirilmiştir.

BDI depresyonda görülen somatik, duygusal, bilişsel ve motivasyonel belirtileri ölçmektedir. Ölçeğin amacı depresyon tanısı koymak değil, depresyon derecelerinin belirtisini objektif olarak belirlemektir. Bireyin kendisini değerlendirmesine yönelik, bireysel ve grup olarak uygulanabilen bir ölçektir.

Beck Depresyon Ölçeği, 21 maddeden oluşmaktadır. Maddelerin her birinde dört seçenek bulunmaktadır. Son bir hafta içinde, kişinin kendini nasıl hissettiğini en iyi ifade eden cümleyi seçerek işaretlemesi istenir.

Her madde 0 ile 3 arasında puan almaktadır. Bu puanların toplanmasıyla, depresyon puanı elde edilir. Alınabilecek en yüksek puan 63' tür. Toplam puanın yüksek oluşu, depresyon düzeyinin ya da şiddetinin yüksekliğini göstermektedir.

Ülkemizde, depresyon için Beck'in geliştirdiği ölçeğin iki uyarlaması bulunmaktadır. Beck Depresyon Ölçeği'nin Teğin, Beck Depresyon Envanteri'nin de Hisli tarafından uyarlandığı görülmektedir (Savaşır ve Şahin, 1997). Mevcut çalışmada kullanılan Beck Depresyon Ölçeği'nin Türkiye için yapılan ilk güvenilirlik çalışmasında, normal örneklem üzerinde test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .65; iki yarım güvenilirlikte belirlenen iç tutarlılık katsayısı .78 olarak bulunmuştur (Teğin, 1980). Diğer taraftan

ölçeğin geçerliğinin incelendiği başka bir çalışmada, MMPI'nin depresyon alt ölçeği ile BDÖ arasında Pearson korelasyon katsayısı .63 olarak bulunmuştur (Hisli, 1989).

### **II.3.2. Yükleme Biçimi Ölçeği (YBÖ)**

Bu ölçek ilk olarak, Seligman, Abramson, Semmel ve Von Baeyer (1970) tarafından geliştirilmiş ve Peterson, Semmel, Von Baeyer, Abramson, Metalsky ve Seligman (1982) tarafından yeniden düzenlenmiştir. Ölçek, Papatya (1987) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Yükleme Biçimi Ölçeği, altısı iyi, altısı kötü olaylara ilişkin on iki farklı kuramsal olaydan oluşmaktadır. Bu olayların yarısı başarı yarısı da kişilerarası ilişkilerle ilgilidir. Denekler önce, kendi başlarına geldiğini hayal ettikleri her bir olaya neyin neden olduğunu belirtmekte ve daha sonra bu nedeni, içsel-dışsal, değişebilir-değişemez, genel-özel ve önemli-önemsiz boyutlarını dikkate alarak yedi dereceli bir ölçek üzerinde değerlendirmektedir. Puanlar, uygun sorular birleştirilerek, her bir yükleme boyutu ile ilgili olarak, iyi ve kötü olaylar için ayrı ayrı hesaplanmaktadır. Her boyutla ilgili puanların yüksekliği; içsellik, değişmezlik, genellik ve önemliliği, düşüklüğü ise; dışsallık, değişebilirlik, özellik ve önemsizliği belirtmektedir (Papatya, 1987).

Peterson ve arkadaşları, boyutların iç tutarlılığı ile ilgili olarak yaptıkları çalışmada birleşik yükleme boyutlarının Cronbach alpha katsayılarını; iyi olaylar için .75, kötü olaylar için .72 olarak bulmuşlardır. Amaç alanlar (başarı- kişilerarası ilişkiler) arasındaki tutarlılık, bu alanlarla ilgili olayların yükleme boyutları arasındaki korelasyonlar hesaplanarak bulunmuştur (iyi ve kötü olaylar için ayrı ayrı). Bu şekilde hesaplanan ortalama korelasyon katsayısı .37' dir. Ayrıca beş hafta ara ile yapılan, test-tekrar test

güvenirliği çalışması sonucu, korelasyon katsayıları; iyi olaylar için .70, kötü olaylar için .64 olarak bulunmuştur. Peterson ve arkadaşlarının 130 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları bu geçerlik güvenirlik çalışması sonucu kız ve erkek öğrencilerin yüklemeleri arasında bir fark olmadığı da gözlenmiştir. Tüm öğrenciler, iyi olaylarla ilgili daha içsel, değişmez ve genel yüklemeler yapmışlardır. Araştırmacılar bu sonuçlara dayanarak, yükleme biçimi ölçeğinin, yükleme biçimini geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçebilen bir araç olduğunu belirtmişlerdir (Papatya, 1987).

Türkçe' ye uyarlanan ölçeğin, güvenirlik çalışması ise test-tekrar test yöntemi ile yapılmıştır. Bu amaçla ölçek, toplam 40 deneğe (20 kadın, 20 erkek) beş hafta ara ile iki kez uygulanmıştır. Uygulamadan elde edilen puanlar arasındaki ilişki Pearson Momentler arpımı Korelasyon Katsayısı ile hesaplanmıştır ve değişmezlik katsayılarının iyi olaylar için .86; kötü olaylar için .61; tüm ölçek için .76 olduğu görölmüştür (Papatya, 1987).

### **II.3.3. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırma grubunun kişisel bilgilerini elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan ve öğretmenlerin meslekteki hizmet yıllarını, branşlarını, cinsiyetlerini, görev yaptıkları okulları ve yaşları ile ilgili bilgileri içeren bir kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

### **II.4. İşlem Yolu**

Araştırma grubunu oluşturan öğretmenlere veri toplama araçları araştırmacı tarafından duruma göre bireysel ya da grup olarak, gerekli açıklamalar yapılarak verilmiş,



doldurmaları sırasında ihtiyaçları olduğunda gerekli açıklamalar yapılmış ve cevaplama bitiminde ise toplanmıştır.

### **II.5.Verilerin Analizi**

Ölme araçlarının uygulanmasıyla elde edilen veriler araştırmanın belirtilen amaçlarındaki durumlara uygun istatistiksel teknikler ile analiz edilmiştir. Depresyon ve yükleme biçimleri yüzdelerle ifade edilmiş, iki grup arasındaki farklar t testi ile ikiden fazla grup arasındaki farklar ise, varyans analizi ile incelenmiştir.

## BÖLÜM III

### BULGULAR

Bu bölümde, araştırmaya katılan İlköğretim I. kademe öğretmenleriyle ilgili betimsel istatistiklere ve alt problemlere ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

#### III. 1. İlköğretim I. Kademe Öğretmenlerinin Depresyon Puanları, Olumlu ve Olumsuz Olaylara İlişkin Nedensel Yükleme Puanları ile Kıdemleri Arasında İlişki Olup Olmadığına İlişkin Bulgular:

İlköğretim I. kademe öğretmenlerinin depresyon puanları, olumlu ve olumsuz olaylara ilişkin nedensel yükleme puanları ile kıdemleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına ilişkin bulgular Tablo 1’de verilmiştir.

**Tablo 1 İlköğretim I. Kademe Öğretmenlerinin Depresyon Puanları, Olumlu ve Olumsuz Olaylara İlişkin Nedensel Yükleme Puanlarına ve Kıdemlerine İlişkin Ortalama, Standart Sapma Puanları ve Korelasyon Katsayıları**

Değişkenler	Ort	Ss	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1- Depresyon	10.00	5.92	1											
2- Olumlu İçsel-Dışsal	29.69	8.57	-.04	1										
3- Olumlu Değişir-Değişmez	32.01	6.42	-.14*	.57**	1									
4- Olumlu Genel-Özel	30.26	7.08	-.02	.47**	.60**	1								
5- Olumlu Önemli-Önemsiz	31.03	6.54	-.05	.43**	.63**	.79**	1							
6- Olumsuz İçsel-Dışsal	21.77	6.19	-.02	.22**	.14*	.18**	.13*	1						
7- Olumsuz Değişir-Değişmez	26.46	6.91	-.03	.26**	.44**	.22**	.27**	.30**	1					
8- Olumsuz Genel-Özel	22.77	9.10	.08	.19**	.20**	.46**	.37**	.31**	.14*	1				
9- Olumsuz Önemli-Önemsiz	27.86	7.40	.06	.27**	.35**	.50**	.62**	.24**	.39**	.54**	1			
10- Olumlu Genel	123.00	23.58	-.07	.78**	.84**	.85**	.84**	.21**	.36**	.36**	.51**	1		
11- Olumsuz Genel	98.87	20.89	.04	.34**	.40**	.50**	.51**	.62**	.62**	.77**	.79**	.52**	1	
12- Kıdem	17.86	8.49	.03	-.02	-.15*	-.09	-.17**	.08	-.12*	.08	-.05	-.12	-.04	1

\* p< 0.05

\*\* p< 0.01

n= 258

Tablo 1 incelendiğinde, depresyon ile olumlu olaylara ilişkin yapılan nedensel yüklemelerin değişebilir değişmez boyutuna yönelik negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ( $r=-.14$ ,  $p<.05$ ) görülmektedir. Buna karşın, depresyon ile olumlu olaylara yapılan nedensel yüklemelerin içsel-dışsal boyutuna ait puanlar arasında ( $r=-.04$ ,  $p>.05$ ) negatif yönde anlamlı olmayan bir ilişki görülmektedir. Diğer taraftan depresyon ile olumlu olaylara yapılan nedensel yüklemelerin genel-özel boyutuna ait puanlar arasında ( $r=-.02$ ,  $p>.05$ ) negatif yönde anlamlı olmayan bir ilişki görülmektedir. Bunun yanında depresyon ile olumlu olaylara yapılan nedensel yüklemelerin önemli-önemsiz boyutuna ait puanlar arasında ( $r=-.05$ ,  $p>.05$ ) negatif yönde anlamlı olmayan bir ilişki görülmektedir. Benzer şekilde depresyon ile olumsuz olaylara yapılan nedensel yüklemelerin içsel-dışsal boyutuna ait puanlar arasında ( $r=-.02$ ,  $p>.05$ ) negatif yönde anlamlı olmayan bir ilişki görülmektedir. Bunun yanında, depresyon ile olumsuz olaylara yapılan nedensel yüklemelerin değişebilir-değişmez boyutuna ait puanlar arasında ( $r=-.03$ ,  $p>.05$ ) negatif yönde anlamlı olmayan bir ilişki görülmektedir. Bunun yanında, depresyon ile olumsuz olaylara yapılan nedensel yüklemelerin genel-özel boyutuna ait puanlar ( $r=.08$ ,  $p>.05$ ) ve olumsuz olaylara yapılan nedensel yüklemelerin önemli-önemsiz boyutuna ait puanlar arasında ( $r=.02$ ,  $p>.05$ ) pozitif yönde ancak istatistiksel olarak anlamlı olmayan bir ilişki gözlenmiştir. Diğer taraftan, kıdem ile olumlu olaylara ilişkin yapılan nedensel yüklemelerin değişebilir-değişmez boyutuna ait puanlar arasında ( $r=-.15$ ,  $p<.05$ ) negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Benzer şekilde, kıdem ile olumlu olaylara ilişkin yapılan nedensel yüklemelerin önemli önemsiz boyutu arasında ( $r=-.17$ ,  $p<.05$ ) negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bunun yanında kıdem ile olumsuz olaylara ilişkin yapılan nedensel yüklemelerin değişebilir değişmez boyutuna ait puanlar arasında ( $r=-.12$ ,  $p<.05$ ) negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

**III. 2. İlköğretim I. Kademe Öğretmenlerinin Depresyon Puanları ile Olumlu ve Olumsuz Olaylara Yönelik Nedensel Yükleme Puanlarının Cinsiyetlere Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular:**

İlköğretim I. kademe öğretmenlerinin depresyon puanları ile olumlu ve olumsuz olaylara ilişkin nedensel yükleme puanlarının cinsiyetlerine göre anlamlı bir biçimde farklılaşp farklılaşmadığı t testi ile incelenmiş ve bulgular Tablo 2' de verilmiştir.

**Tablo 2 İlköğretim I. Kademe Öğretmenlerinin Depresyon Puanları ile Olumlu ve Olumsuz Olaylara İlişkin Nedensel Yükleme Puanlarının Cinsiyetlerine Göre N, Ortalama ve Standart Sapma Puanları**

Değişkenler	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	ss	t	P																																																																																																											
<b>Depresyon</b>	Kadın	135	10,14	5,15	,398	,691																																																																																																											
	Erkek	123	9,85	6,67			<b>Olumlu İçsel-Dışsal</b>	Kadın	135	29,43	6,37	-,510	,610	Erkek	123	29,98	10,50	<b>Olumlu Değişir-Değişmez</b>	Kadın	135	32,48	5,96	1,232	,219	Erkek	123	31,49	6,88	<b>Olumlu Genel-Özel</b>	Kadın	135	30,85	6,76	1,418	,158	Erkek	123	29,60	7,39	<b>Olumlu Önemli-Önemsiz</b>	Kadın	135	31,55	5,88	1,340	,181	Erkek	123	30,46	7,18	<b>Olumsuz İçsel-Dışsal</b>	Kadın	135	20,72	5,57	-2,901	,004	Erkek	123	22,93	6,64	<b>Olumsuz Değişir-Değişmez</b>	Kadın	135	26,17	6,74	-,698	,486	Erkek	123	26,78	7,11	<b>Olumsuz Genel-Özel</b>	Kadın	135	22,13	10,50	-1,180	,239	Erkek	123	23,47	7,24	<b>Olumsuz Önemli-Önemsiz</b>	Kadın	135	28,07	6,73	,476	,634	Erkek	123	27,63	8,08	<b>Olumlu GENEL</b>	Kadın	135	124,33	20,81	,946	,345	Erkek	123	121,55	26,29	<b>Olumsuz GENEL</b>	Kadın	135	97,11	17,78	-1,427	,155	Erkek
<b>Olumlu İçsel-Dışsal</b>	Kadın	135	29,43	6,37	-,510	,610																																																																																																											
	Erkek	123	29,98	10,50			<b>Olumlu Değişir-Değişmez</b>	Kadın	135	32,48	5,96	1,232	,219	Erkek	123	31,49	6,88	<b>Olumlu Genel-Özel</b>	Kadın	135	30,85	6,76	1,418	,158	Erkek	123	29,60	7,39	<b>Olumlu Önemli-Önemsiz</b>	Kadın	135	31,55	5,88	1,340	,181	Erkek	123	30,46	7,18	<b>Olumsuz İçsel-Dışsal</b>	Kadın	135	20,72	5,57	-2,901	,004	Erkek	123	22,93	6,64	<b>Olumsuz Değişir-Değişmez</b>	Kadın	135	26,17	6,74	-,698	,486	Erkek	123	26,78	7,11	<b>Olumsuz Genel-Özel</b>	Kadın	135	22,13	10,50	-1,180	,239	Erkek	123	23,47	7,24	<b>Olumsuz Önemli-Önemsiz</b>	Kadın	135	28,07	6,73	,476	,634	Erkek	123	27,63	8,08	<b>Olumlu GENEL</b>	Kadın	135	124,33	20,81	,946	,345	Erkek	123	121,55	26,29	<b>Olumsuz GENEL</b>	Kadın	135	97,11	17,78	-1,427	,155	Erkek	123	100,82	23,78								
<b>Olumlu Değişir-Değişmez</b>	Kadın	135	32,48	5,96	1,232	,219																																																																																																											
	Erkek	123	31,49	6,88			<b>Olumlu Genel-Özel</b>	Kadın	135	30,85	6,76	1,418	,158	Erkek	123	29,60	7,39	<b>Olumlu Önemli-Önemsiz</b>	Kadın	135	31,55	5,88	1,340	,181	Erkek	123	30,46	7,18	<b>Olumsuz İçsel-Dışsal</b>	Kadın	135	20,72	5,57	-2,901	,004	Erkek	123	22,93	6,64	<b>Olumsuz Değişir-Değişmez</b>	Kadın	135	26,17	6,74	-,698	,486	Erkek	123	26,78	7,11	<b>Olumsuz Genel-Özel</b>	Kadın	135	22,13	10,50	-1,180	,239	Erkek	123	23,47	7,24	<b>Olumsuz Önemli-Önemsiz</b>	Kadın	135	28,07	6,73	,476	,634	Erkek	123	27,63	8,08	<b>Olumlu GENEL</b>	Kadın	135	124,33	20,81	,946	,345	Erkek	123	121,55	26,29	<b>Olumsuz GENEL</b>	Kadın	135	97,11	17,78	-1,427	,155	Erkek	123	100,82	23,78																			
<b>Olumlu Genel-Özel</b>	Kadın	135	30,85	6,76	1,418	,158																																																																																																											
	Erkek	123	29,60	7,39			<b>Olumlu Önemli-Önemsiz</b>	Kadın	135	31,55	5,88	1,340	,181	Erkek	123	30,46	7,18	<b>Olumsuz İçsel-Dışsal</b>	Kadın	135	20,72	5,57	-2,901	,004	Erkek	123	22,93	6,64	<b>Olumsuz Değişir-Değişmez</b>	Kadın	135	26,17	6,74	-,698	,486	Erkek	123	26,78	7,11	<b>Olumsuz Genel-Özel</b>	Kadın	135	22,13	10,50	-1,180	,239	Erkek	123	23,47	7,24	<b>Olumsuz Önemli-Önemsiz</b>	Kadın	135	28,07	6,73	,476	,634	Erkek	123	27,63	8,08	<b>Olumlu GENEL</b>	Kadın	135	124,33	20,81	,946	,345	Erkek	123	121,55	26,29	<b>Olumsuz GENEL</b>	Kadın	135	97,11	17,78	-1,427	,155	Erkek	123	100,82	23,78																														
<b>Olumlu Önemli-Önemsiz</b>	Kadın	135	31,55	5,88	1,340	,181																																																																																																											
	Erkek	123	30,46	7,18			<b>Olumsuz İçsel-Dışsal</b>	Kadın	135	20,72	5,57	-2,901	,004	Erkek	123	22,93	6,64	<b>Olumsuz Değişir-Değişmez</b>	Kadın	135	26,17	6,74	-,698	,486	Erkek	123	26,78	7,11	<b>Olumsuz Genel-Özel</b>	Kadın	135	22,13	10,50	-1,180	,239	Erkek	123	23,47	7,24	<b>Olumsuz Önemli-Önemsiz</b>	Kadın	135	28,07	6,73	,476	,634	Erkek	123	27,63	8,08	<b>Olumlu GENEL</b>	Kadın	135	124,33	20,81	,946	,345	Erkek	123	121,55	26,29	<b>Olumsuz GENEL</b>	Kadın	135	97,11	17,78	-1,427	,155	Erkek	123	100,82	23,78																																									
<b>Olumsuz İçsel-Dışsal</b>	Kadın	135	20,72	5,57	-2,901	,004																																																																																																											
	Erkek	123	22,93	6,64			<b>Olumsuz Değişir-Değişmez</b>	Kadın	135	26,17	6,74	-,698	,486	Erkek	123	26,78	7,11	<b>Olumsuz Genel-Özel</b>	Kadın	135	22,13	10,50	-1,180	,239	Erkek	123	23,47	7,24	<b>Olumsuz Önemli-Önemsiz</b>	Kadın	135	28,07	6,73	,476	,634	Erkek	123	27,63	8,08	<b>Olumlu GENEL</b>	Kadın	135	124,33	20,81	,946	,345	Erkek	123	121,55	26,29	<b>Olumsuz GENEL</b>	Kadın	135	97,11	17,78	-1,427	,155	Erkek	123	100,82	23,78																																																				
<b>Olumsuz Değişir-Değişmez</b>	Kadın	135	26,17	6,74	-,698	,486																																																																																																											
	Erkek	123	26,78	7,11			<b>Olumsuz Genel-Özel</b>	Kadın	135	22,13	10,50	-1,180	,239	Erkek	123	23,47	7,24	<b>Olumsuz Önemli-Önemsiz</b>	Kadın	135	28,07	6,73	,476	,634	Erkek	123	27,63	8,08	<b>Olumlu GENEL</b>	Kadın	135	124,33	20,81	,946	,345	Erkek	123	121,55	26,29	<b>Olumsuz GENEL</b>	Kadın	135	97,11	17,78	-1,427	,155	Erkek	123	100,82	23,78																																																															
<b>Olumsuz Genel-Özel</b>	Kadın	135	22,13	10,50	-1,180	,239																																																																																																											
	Erkek	123	23,47	7,24			<b>Olumsuz Önemli-Önemsiz</b>	Kadın	135	28,07	6,73	,476	,634	Erkek	123	27,63	8,08	<b>Olumlu GENEL</b>	Kadın	135	124,33	20,81	,946	,345	Erkek	123	121,55	26,29	<b>Olumsuz GENEL</b>	Kadın	135	97,11	17,78	-1,427	,155	Erkek	123	100,82	23,78																																																																										
<b>Olumsuz Önemli-Önemsiz</b>	Kadın	135	28,07	6,73	,476	,634																																																																																																											
	Erkek	123	27,63	8,08			<b>Olumlu GENEL</b>	Kadın	135	124,33	20,81	,946	,345	Erkek	123	121,55	26,29	<b>Olumsuz GENEL</b>	Kadın	135	97,11	17,78	-1,427	,155	Erkek	123	100,82	23,78																																																																																					
<b>Olumlu GENEL</b>	Kadın	135	124,33	20,81	,946	,345																																																																																																											
	Erkek	123	121,55	26,29			<b>Olumsuz GENEL</b>	Kadın	135	97,11	17,78	-1,427	,155	Erkek	123	100,82	23,78																																																																																																
<b>Olumsuz GENEL</b>	Kadın	135	97,11	17,78	-1,427	,155																																																																																																											
	Erkek	123	100,82	23,78																																																																																																													

Tablo 2 incelendiğinde, cinsiyetlerine göre öğretmenlerin olumsuz olaylara ilişkin yaptıkları nedensel yüklemelerin içsel-dışsal boyutunda alınan puanların anlamlı bir

biçimde farklılaştığı görülmektedir ( $t=-2.901$ ,  $p<.05$ ). Diğer bir ifadeyle, erkek öğretmenlerin olumsuz olaylara ilişkin içsel yüklemeleri kadın öğretmenlerden daha yüksektir. Buna karşın, depresyon puan ortalamasının ( $t=.398$ ;  $p>.05$ ); olumlu olaylara ilişkin yaptıkları nedensel yüklemelerin içsel-dışsal boyutunda alınan puanların ( $t=-.510$ ;  $p>.05$ ) cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmektedir. Bunun yanında, olumlu olaylara ilişkin yaptıkları nedensel yüklemelerin değişebilir-değişemez boyutunda alınan puanların ( $t=1.232$ ;  $p>.05$ ) cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmektedir. Benzer şekilde olumlu olaylara ilişkin yaptıkları nedensel yüklemelerin genel-özel boyutunda alınan puanların ( $t=1.418$ ;  $p>.05$ ) cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmektedir. Diğer taraftan olumlu olaylara ilişkin yaptıkları nedensel yüklemelerin önemli-önemsiz boyutunda alınan puanların ( $t=1.340$ ;  $p>.05$ ) cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmektedir. Bunun yanında olumsuz olaylara ilişkin yaptıkları nedensel yüklemelerin değişebilir-değişemez boyutundan alınan puanların ( $t=-.698$ ;  $p>.05$ ) cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmektedir. Benzer şekilde olumsuz olaylara ilişkin yaptıkları nedensel yüklemelerin genel-özel boyutunda alınan puanların ( $t=-1.180$ ;  $p>.05$ ) cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmektedir. Aynı şekilde olumsuz olaylara ilişkin yaptıkları nedensel yüklemelerin önemli-önemsiz boyutunda alınan puanların ( $t=.476$ ;  $p>.05$ ); cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmektedir.

### **III. 3. İlköğretim I. Kademe Öğretmenlerinin Depresyon Puanları ile Olumlu ve Olumsuz Olaylara İlişkin Nedensel Yükleme Puanlarının Mezuniyet Durumlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular:**

İlköğretim I. kademe öğretmenlerinin depresyon puanları ile olumlu ve olumsuz olaylara ilişkin nedensel yükleme puanları ve mezuniyet durumlarına yönelik n, ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 3' te verilmiştir.

**Tablo 3 İlköğretim I. Kademe Öğretmenlerinin Depresyon Puanları ile Olumlu ve Olumsuz Olaylara İlişkin Nedensel Yükleme Puanları ve Mezuniyet Durumlarına Ait n, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri**

Grup	Değişkenler	N	$\bar{X}$	ss
Öğretmen Okulu	Depresyon		11.83	8.08
	Olumlu İçsel- Dışsal		29.02	13.07
	Olumlu Değişebilir- Değişmez	49	30.91	6.84
	Olumlu Genel- Özel		28.87	7.81
	Olumlu Önemli- Önemsiz		29.73	6.94
	Olumsuz İçsel- Dışsal		22.65	5.77
	Olumsuz Değişebilir- Değişmez		26.77	7.39
	Olumsuz Genel- Özel		24.36	7.73
	Olumsuz Önemli- Önemsiz		28.79	9.03
	Olumlu Genel		118.55	27.30
	Olumsuz Genel		102.59	23.26
	Ön Lisans	Depresyon		9.18
Olumlu İçsel- Dışsal			27.42	7.91
Olumlu Değişebilir- Değişmez		49	29.65	8.20
Olumlu Genel- Özel			29.83	8.46
Olumlu Önemli- Önemsiz			30.18	8.08
Olumsuz İçsel- Dışsal			21.34	6.76
Olumsuz Değişebilir- Değişmez			23.61	7.57
Olumsuz Genel- Özel			23.69	14.54
Olumsuz Önemli- Önemsiz			26.59	7.93
Olumlu Genel			117.10	29.67
Olumsuz Genel			95.2449	26.79
Lisans		Depresyon		9.83
	Olumlu İçsel- Dışsal		30.64	6.84
	Olumlu Değişebilir- Değişmez	156	33.14	5.32
	Olumlu Genel- Özel		30.83	6.38
	Olumlu Önemli- Önemsiz		31.71	5.85
	Olumsuz İçsel- Dışsal		21.76	6.06
	Olumsuz Değişebilir- Değişmez		27.33	6.21
	Olumsuz Genel- Özel		22.05	7.06
	Olumsuz Önemli- Önemsiz		27.96	6.72
	Olumlu Genel		126.34	19.57
	Olumsuz Genel		99.12	17.76
	Yüksek Lisans	Depresyon		4.50
Olumlu İçsel- Dışsal			28.75	3.40
Olumlu Değişebilir- Değişmez		4	30.25	7.93
Olumlu Genel- Özel			30.00	4.24
Olumlu Önemli- Önemsiz			30.75	4.50
Olumsuz İçsel- Dışsal			17.00	8.86
Olumsuz Değişebilir- Değişmez			23.50	11.12
Olumsuz Genel- Özel			20.00	9.55
Olumsuz Önemli- Önemsiz			28.00	1.41
Olumlu Genel			119.75	18.82
Olumsuz Genel			88.50	19.33

Tablo 3' te ilköğretim I. kademe öğretmenlerinin depresyon puan ortalamaları incelendiğinde, en yüksek depresyon puan ortalaması ( $\bar{X} = 11.83$ ) öğretmen okulu mezunu öğretmenlere aitken en düşük depresyon puan ortalaması ( $\bar{X} = 4.50$ ) yüksek lisans mezunu öğretmenlere aittir. İlköğretim I. kademe öğretmenlerinin olumlu olaylara yaptıkları nedensel yüklemelerin içsel-dışsal boyutundan aldıkları puan ortalamaları incelendiğinde, en yüksek içsel-dışsal puan ortalaması ( $\bar{X} = 30.64$ ) lisans mezunu öğretmenlere aitken en düşük içsel-dışsal puan ortalaması ( $\bar{X} = 27.42$ ) ön lisans mezunu öğretmenlere aittir. İlköğretim I. kademe öğretmenlerinin olumlu olaylara yaptıkları nedensel yüklemelerin değişebilir-değişmez boyutundan aldıkları puan ortalamaları incelendiğinde, en yüksek değişebilir-değişmez puan ortalaması ( $\bar{X} = 33.14$ ) lisans mezunu öğretmenlere aitken en düşük değişebilir-değişmez puan ortalaması ( $\bar{X} = 29.65$ ) ön lisans mezunu öğretmenlere aittir. İlköğretim I. kademe öğretmenlerinin olumlu olaylara yaptıkları nedensel yüklemelerin genel-özel boyutundan aldıkları puan ortalamaları incelendiğinde, en yüksek genel-özel puan ortalaması ( $\bar{X} = 30.83$ ) lisans mezunu öğretmenlere aitken en düşük genel-özel puan ortalaması ( $\bar{X} = 28.87$ ) öğretmen okulu mezunu öğretmenlere aittir. İlköğretim I. kademe öğretmenlerinin olumlu olaylara yaptıkları nedensel yüklemelerin önemli-önemsiz boyutundan aldıkları puan ortalamaları incelendiğinde, en yüksek önemli-önemsiz puan ortalaması ( $\bar{X} = 31.71$ ) lisans mezunu öğretmenlere aitken en önemli-önemsiz puan ortalaması ( $\bar{X} = 29.73$ ) öğretmen okulu mezunu öğretmenlere aittir. İlköğretim I. kademe öğretmenlerinin olumsuz olaylara yaptıkları nedensel yüklemelerin içsel-dışsal boyutundan aldıkları puan ortalamaları incelendiğinde, en yüksek içsel-dışsal puan ortalaması ( $\bar{X} = 22.65$ ) öğretmen okulu mezunu öğretmenlere aitken en düşük içsel-dışsal puan ortalaması ( $\bar{X} = 17.00$ ) yüksek lisans mezunu öğretmenlere aittir. İlköğretim I. kademe

öğretmenlerinin olumsuz olaylara yaptıkları nedensel yüklemelerin değişebilir-değişmez boyutundan aldıkları puan ortalamaları incelendiğinde, en yüksek değişebilir-değişmez puan ortalaması ( $\bar{X}=27.33$ ) lisans mezunu öğretmenlere aitken en düşük değişebilir-değişmez puan ortalaması ( $\bar{X}=23.50$ ) yüksek lisans mezunu öğretmenlere aittir. İlköğretim I. kademe öğretmenlerinin olumsuz olaylara yaptıkları nedensel yüklemelerin genel-özel boyutundan aldıkları puan ortalamaları incelendiğinde, en yüksek genel-özel puan ortalaması ( $\bar{X}=24.36$ ) öğretmen okulu mezunu öğretmenlere aitken en düşük genel-özel puan ortalaması ( $\bar{X}=20.00$ ) yüksek lisans mezunu öğretmenlere aittir. İlköğretim I. kademe öğretmenlerinin olumsuz olaylara yaptıkları nedensel yüklemelerin önemli-önemsiz boyutundan aldıkları puan ortalamaları incelendiğinde, en yüksek önemli-önemsiz puan ortalaması ( $\bar{X}=28.79$ ) öğretmen okulu mezunu öğretmenlere aitken en düşük önemli-önemsiz puan ortalaması ( $\bar{X}=26.59$ ) ön lisans mezunu öğretmenlere aittir. İlköğretim I. kademe öğretmenlerinin olumlu olaylara yaptıkları genel nedensel yükleme puan ortalamaları incelendiğinde, en yüksek puan ortalaması ( $\bar{X}=126.34$ ) lisans mezunu öğretmenlere aitken düşük puan ortalaması ( $\bar{X}=117.10$ ) ön lisans mezunu öğretmenlere aittir. İlköğretim I. kademe öğretmenlerinin olumsuz olaylara yaptıkları genel nedensel yükleme puan ortalamaları incelendiğinde, en yüksek puan ortalaması ( $\bar{X}=102.59$ ) öğretmen okulu mezunu öğretmenlere aitken düşük puan ortalaması ( $\bar{X}=88.50$ ) yüksek lisans mezunu öğretmenlere aittir

İlköğretim I. kademe öğretmenlerinin depresyon puanları ile olumlu ve olumsuz olaylara ilişkin nedensel yükleme puanlarının mezuniyet durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı Tek Yönlü Varyans Analiziyle (ANOVA) incelenmiştir. Bu



analize göre gruplar arasında çıkan farkın kaynağını test etmek için ise Post-Hoc testlerden LSD testi uygulanmış ve elde edilen bulgular Tablo 4' de verilmiştir.

**Tablo 4 İlköğretim I. Kademe Öğretmenlerinin Depresyon Puanları ile İyi ve Kötü Olaylara İlişkin Nedensel Yükleme Puanlarının Mezuniyet Durumlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Varyans Analizi (ANOVA)**

Değişkenler	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Ortalama Kareler	F	P	Anlamlı Fark
Depresyon	Gruplar Arası	323.277	3	107.759	3.150	.026	ÖO>OL, L ve YL
	Gruplar İçi	8688.707	254	34.208			
	Toplam	9011.984	257				
Olumlu İçsel-Dışsal	Gruplar Arası	419.080	3	139.693	1.918	.127	-----
	Gruplar İçi	18497.339	254	72.824			
	Toplam	18916.419	257				
Olumlu Değişebilir-Değişmez	Gruplar Arası	542.542	3	180.847	4.561	.004	L>ÖO ve ÖL
	Gruplar İçi	10070.423	254	39.647			
	Toplam	10612.965	257				
Olumlu Genel- Özel	Gruplar Arası	155.125	3	51.708	1.031	.380	-----
	Gruplar İçi	12744.953	254	50.177			
	Toplam	12900.078	257				
Olumlu Önemli-Önemsiz	Gruplar Arası	191.448	3	63.816	1.497	.216	-----
	Gruplar İçi	10831.238	254	42.643			
	Toplam	11022.686	257				
Olumlu Genel	Gruplar Arası	4463.315	3	1487.772	2.720	.045	L>ÖL ve ÖO
	Gruplar İçi	138494.670	254	545.255			
	Toplam	142957.984	257				
Olumsuz İçsel- Dışsal	Gruplar Arası	137.979	3	45.993	1.201	.310	-----
	Gruplar İçi	9726.428	254	38.293			
	Toplam	9864.407	257				
Olumsuz Değişebilir-Değişmez	Gruplar Arası	558.029	3	186.010	4.026	.008	ÖO ve L>ÖL
	Gruplar İçi	11736.157	254	46.205			
	Toplam	12294.186	257				
Olumsuz Genel- Özel	Gruplar Arası	278.122	3	92.707	1.119	.342	-----
	Gruplar İçi	21035.386	254	82.816			
	Toplam	21313.508	257				
Olumsuz Önemli-Önemsiz	Gruplar Arası	123.616	3	41.205	.750	.523	-----
	Gruplar İçi	13950.636	254	54.924			
	Toplam	14074.252	257				
Olumsuz Genel	Gruplar Arası	1762.691	3	587.564	1.351	.258	-----
	Gruplar İçi	110494.584	254	435.018			
	Toplam	112257.275	257				

**OO: Öğretmen Okulu; OL: Ön Lisans; L: Lisans; YL: Yüksek Lisans**

Tablo 4 incelendiğinde, mezuniyet durumlarına göre, ilköğretim I. kademe öğretmenlerinin depresyon puanlarının anlamlı bir biçimde farklılaştığı görülmektedir ( $F_{(3, 254)}: 3.150; p<.05$ ).

Bunun yanında, olumlu olaylara yaptıkları nedensel yüklemelerin değişebilir-değişmez boyutundan aldıkları puanların ( $F_{(3-254)}: 4.561, p<.05$ ) ve olumlu olaylara yaptıkları nedensel yüklemelerin genel-özel boyutundan aldıkları puanların ( $F_{(3-254)}= 2.720; p<.05$ ) mezuniyet durumlarına göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı görülmektedir. Buna karşın, mezuniyet durumlarına göre, olumlu olaylara yaptıkları nedensel yüklemelerin içsel-dışsal boyutundan aldıkları puanların ( $F_{(3-254)}= 1.918; p>.05$ ) ve olumlu olaylara yaptıkları nedensel yüklemelerin genel-özel boyutundan aldıkları puanların ( $F_{(3-254)}= 1.031; p>.05$ ) istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı görülmektedir ve olumlu olaylara yaptıkları nedensel yüklemelerin önemli-önemsiz boyutundan aldıkları puanların ( $F_{(3-254)}= 1.497; p>.05$ ) istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı görülmektedir.

Bunun yanında, mezuniyet durumlarına göre, olumsuz olaylara ilişkin yaptıkları nedensel yüklemelerin değişebilir-değişmez boyutundan aldıkları puanların ( $F_{(3-254)}= 4.026; p<.05$ ) anlamlı bir biçimde farklılaştığı görülmektedir. Buna karşın, olumsuz olaylara yaptıkları nedensel yüklemelerin içsel-dışsal boyutundan aldıkları puanların ( $F_{(3-254)}= 1.201; p>.05$ ) ve olumsuz olaylara yaptıkları nedensel yüklemelerin genel-özel boyutundan aldıkları puanların ( $F_{(3-254)}= 1.119; p>.05$ ) ve olumsuz olaylara yaptıkları nedensel yüklemelerin önemli-önemsiz boyutundan aldıkları puanların ( $F_{(3-254)}= .750; p>.05$ ) ve olumsuz olaylara ilişkin yaptıkları genel nedensel yükleme puanların ( $F_{(3-254)}= 1.351; p<.05$ ) mezuniyet durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir.

Gruplar arasında ortaya çıkan farkın kaynağına bakıldığında, öğretmen okulundan mezun öğretmenlerin depresyon puan ortalamasının ön lisans, lisans ve yüksek

lisans mezun öğretmenlerin ortalamalarından anlamlı bir biçimde yüksek olduğu görülmektedir. Diğer taraftan, lisans mezunu öğretmenlerin olumlu olaylara yaptıkları nedensel yüklemelerin değişebilir-değişmez boyutundan aldıkları puanların öğretmen okulu ve ön lisans mezunu I. kademe öğretmenlerinin puanları anlamlı bir biçimde yüksektir. Bunun yanında, öğretmen okulundan mezun öğretmenlerin olumsuz olaylara yaptıkları nedensel yüklemelerin değişebilir-değişmez boyutundan aldıkları puanların lisans ve ön lisans mezunu öğretmenlerin ortalamalarından anlamlı bir biçimde yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca lisans mezunu öğretmenlerin olumlu olaylara yaptıkları genel nedensel yükleme puanlarının ön lisans ve öğretmen okulu mezunlarının puan ortalamasından anlamlı bir biçimde yüksek olduğu görülmektedir.

**III. 4. İlköğretim I. Kademe Öğretmenlerinin Depresyon Puanları ile Olumlu ve Olumsuz Olaylara İlişkin Nedensel Yükleme Puanlarının Medeni Durumlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular:**

İlköğretim I. kademe öğretmenlerinin depresyon puanları ile olumlu ve olumsuz olaylara ilişkin nedensel yükleme puanlarının medeni durumlarına göre farklılaşp farklılaşmadığı t-testi ile incelenmiş ve bulgular Tablo 5’de verilmiştir.

**Tablo 5 İlköğretim I. Kademe Öğretmenlerinin Depresyon Puanları ile Olumlu ve Olumsuz Olaylara İlişkin Nedensel Yükleme Puanlarının Medeni Durumlarına Göre N, Ortalama, Standart Sapma Puanları ve t Değerleri**

Değişkenler	Medeni Durum	N	$\bar{X}$	ss	t	p
Depresyon	Evli	236	9.79	5.86	-1.885	.061
	Bekar	22	12.27	6.24		
Olumlu İçsel-Dışsal	Evli	236	29.71	8.84	.113	.910
	Bekar	22	29.50	4.98		
Olumlu Değişir-Değişmez	Evli	236	31.98	6.54	-.234	.816
	Bekar	22	32.31	5.06		
Olumlu Genel-Özel	Evli	236	30.10	7.20	-1.171	.243
	Bekar	22	31.95	5.42		
Olumlu Önemli-Önemsiz	Evli	236	30.98	6.64	-.416	.678
	Bekar	22	31.59	5.56		
Olumlu Genel	Evli	236	122.78	24.08	-.489	.625
	Bekar	22	125.36	17.60		
Olumsuz İçsel-Dışsal	Evli	236	21.70	6.22	-.606	.545
	Bekar	22	22.54	5.94		
Olumsuz Değişir-Değişmez	Evli	236	26.59	7.02	.974	.331
	Bekar	22	25.09	5.51		
Olumsuz Genel-Özel	Evli	236	22.69	9.28	-.416	.678
	Bekar	22	23.54	7.09		
Olumsuz Önemli-Önemsiz	Evli	236	27.69	7.50	-1.206	.229
	Bekar	22	29.68	5.95		
Olumsuz Genel	Evli	236	98.69	21.22	-.465	.642
	Bekar	22	100.86	17.26		

Tablo 5 incelendiğinde İlköğretim I. kademe öğretmenlerinin depresyon puanları ile olumlu ve olumsuz olaylara ilişkin nedensel yükleme puanlarının medeni durumlarına göre hiçbir boyutta farklılaşmadığı görülmektedir.

## BÖLÜM IV

### TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde, araştırmaya katılan ilköğretim 1. Kademe öğretmenlerinin depresyon düzeyleri ve yükleme biçimi puanları arasındaki fark ve değişkenlerden hangilerinin yükleme biçimini açıkladığı tartışılmış ve yorumlanmıştır.

#### **IV. 1. İlköğretim I. Kademe Öğretmenlerinin Depresyon Puanları, Olumlu ve Olumsuz Olaylara İlişkin Nedensel Yükleme Puanları ile Kıdemleri Arasında Anlamlı Bir İlişki Olup Olmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu**

İlköğretim I. Kademe Öğretmenlerinin depresyon puanları ile olumlu olaylara ilişkin yapılan nedensel yüklemelerin değişebilir değişmez boyutuna ait puanlar arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ( $r=-.14$ ) görülmektedir. Bu bulgu, ilgili araştırmalarda belirtilen sonuçlarla desteklenmektedir. Yeniden formüle edilmiş öğrenilmiş çaresizlik modeline göre, çaresizliğe neden olan durumla ilgili olarak yapılan bu açıklamanın, bireyden bireye değiştiği ve her bir bireyin kendine özgü bir yükleme biçimine (attributional style) sahip olduğu da öngörülmüştür. Çaresizliğe yatkınlık konusundaki bireysel farklılığı açıklamak amacıyla da olumsuz olayları içsel, sürekli ve genel nedenlere yükleyen, olumlu durumları ise dışsal, geçici ve özel nedenlere yükleyen bireylerin bunun tam tersi bir nedensel yükleme eğilimi gösteren bireylere göre daha yoğun ve uzun süreli çaresizlik sorunu yaşayacağı belirtilmiştir. Abramson, Seligman ve Teasdale (1978)'nin araştırmaları depresif kişilerin, kötü olaylarla karşılaştıklarında, kötü olayların kendilerinden kaynaklandığına (içsel), bu nedenin her zaman geçerli olacağına (değişmez) ve yaşamlarının her yönüne (genel) etki edeceklerine inandıklarını göstermiştir. Depresyon düzeyi yüksek kişilerin olumlu olaylara yönelik daha fazla değişebilir nedensel yüklemesi

yaptıkları söylenebilir. Çaresizlikte değişmez faktörlerin daha uzun süreli olduğunu ve tekrar edici (recurrent) özellik gösterdiğini, değişebilir faktörlerin ise daha kısa süreli olduğunu ve geçici özellikler gösterdiğini belirtmektedirler. Örneğin, olumsuz bir olaya maruz kaldığında bireyin bu durumu (a) kontrol edecek yetenekten yoksun olma (içsel-değişmez faktör) (b) çaba göstermeme (içsel-değişebilir faktör) (c) maruz kalınan durumu kontrol etmenin zorluğu (dışsal- değişmez faktör) veya (d) şans ya da kader (dışsal- değişebilir faktör) durumlarından herhangi birisiyle açıklaması mümkün olur. Çaresizlik belirtileri gösterme konusunda bireysel farklar olduğunu belirtmişler ve olumsuz bir duruma maruz kaldığında bu durumu içsel, değişmez ve genel bir nedensel yüklemeye biçimiyle açıklayan bireylerin tam tersi bir nedensel açıklama yapan bireylere göre daha çok çaresizlik belirtileri gösterdiklerini iddia etmişlerdir. Araştırmacılara göre bu bireyler olumlu durumlarda ise tam aksine dışsal, değişebilir ve duruma özel bir nedensel yüklemeye biçimini kullanmaktadırlar. Seligman, Abramson ve Semmel (1979)'in yaptıkları araştırma sonucuna göre, depresif öğrenciler depresif olmayanlara göre kötü sonuçları (olayları) içsel, değişmez ve genel, iyi sonuçları (olayları) ise dışsal, değişebilir ve özel nedenlere yüklemeye yaptıkları saptanmıştır.

Papatya (1987), yaptığı çalışmada depresif bireylerin, kendileri ile ilgili olarak iyi sonuçları; dışsal, değişebilir ve özel, kötü sonuçları ise içsel, değişmez ve genel nedenlere yüklemeye yaptıkları bulgusuna ulaşmıştır. Koçak (1998), yaptığı çalışmada, depresyon düzeyi yüksek olan öğrencilerin olumlu olaylara yönelik daha dışsal-değişebilir-özel-önemsiz, depresyon düzeyi düşük olanların ise daha içsel-değişmez-genel-önemli nedenlere yüklemeye yaptıkları bulgusuna ulaşmıştır.

Diğer taraftan, kıdem ile olumlu olaylara ilişkin yapılan nedensel yüklemelerin değişebilir-değişmez boyutuna ait puanlar arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ( $r=-.15$ ) görülmektedir. Benzer şekilde, kıdem ile olumlu olaylara ilişkin yapılan nedensel yüklemelerin önemli önemsiz boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ( $r=-.17$ ) görülmektedir. Bunun yanında kıdem ile olumsuz olaylara ilişkin yapılan nedensel yüklemelerin değişebilir-değişmez boyutuna ait puanlar arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ( $r=-.12$ ) görülmektedir. Oktan (1999), yaptığı araştırmada erkek öğretmenlerin kıdemleri artıkça daha dışsal, değişebilir ve özel yüklemeler yaptığı bulgusuna ulaşmış, bunu da öğretmenlerin yaşamsal deneyimi artmasına ve kişilik özelliklerinin yerleşmesine bağlamıştır.

#### **IV. 2. İlköğretim I. Kademe Öğretmenlerinin Depresyon Puanları ile Olumlu ve Olumsuz Olaylara İlişkin Nedensel Yükleme Puanları ile Cinsiyet Arasında Anlamlı Bir İlişki Olup Olmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu**

İlköğretim I. kademe öğretmenlerinin depresyon puanları ile olumlu ve olumsuz olaylara ilişkin nedensel yükleme puanları, cinsiyetlerine göre olumsuz olaylara ilişkin yaptıkları nedensel yüklemelerin içsel-dışsal boyutundan aldıkları puanlar farklılaşmaktadır ( $t=-2.901$ ,  $p<.05$ ). Diğer bir ifadeyle, erkek öğretmenlerin olumsuz olaylara ilişkin içsel yüklemeleri kadın öğretmenlerden anlamlı bir biçimde yüksektir. Bu bulgu Gündoğdu, (1994)'nun erkeklerin başarısızlığı daha çok içsel nedenlere yüklediğini ve kızlara göre daha çok çaresizlik yaşadığını belirttiği çalışmasıyla tutarlıdır. Uluslararası literatüre ters düşen böyle bir bulgu toplumlar arasındaki kültür farklılığıyla açıklanmaya çalışılmıştır. Bu durumun ortaya çıkmasında toplumun bireylere yüklediği cinsiyet

rollerinin, sosyalleşme süreci içerisinde bu cinsiyet rolüne uygun nasıl düşünmek ve davranmak gerektiğinin öğretilmesinin etkisinin olduğu söylenebilir.

Gündoğdu, (1994) çalışmasında, erkeklerle kızlar arasındaki farklılığın sadece nedensel yükleme boyutunda olmadığını, bu farklılığın aynı zamanda kızların başarısını olumsuz yönde etkilediğini belirtmektedir. Başarısızlığı, kızlar içsel nedenlere yüklerken, erkeklerin daha çok dış faktörlere yükleme eğilimi gösterdiği ifade edilmektedir.

Simon ve Feather (1973) yaptıkları çalışmada hem kız hem de erkek deneklerin başarı ve başarısızlıklarına kendilik değerine hizmet eden yönde yüklemeler yaptıklarını ancak erkeklerde bu eğilimin daha yüksek olduğu bulgusuna varmışlardır.

Koçak (1998), çalışmasında kız ve erkek öğrencilerin olumlu ve olumsuz olaylara yönelik olarak yaptıkları nedensel yüklemeler arasında farklılık olmadığı bulgusuna varmıştır.

Lorber (1994) ve Bourdieu (1990) sosyalleşme sürecinde geleneksel cinsiyet rollerinin çok güçlü olarak çocuklara verildiğini ve bunu değiştirmeye yönelik çabaların yetersiz olabildiğini, cinsiyet rolleri bir kez verildiğinde, toplumun artık bireylerden kadınlar ve erkekler olarak hareket etmelerini beklediğini ve bu beklentilerin günlük hayatımızda sürekli olarak yerine getirilip ve yeniden üretildiğini belirtmektedir (Ak= Gündoğdu, 2001).



Kızlar ve erkekler daha emekleme döneminden itibaren özellikle kendi toplumsal cinsiyetlerine ilişkin kalıp yargıların farkına varmakta ve bunları benlik tanımlarına içselleştirmektedirler. Benlik algısı cinsiyetlerden beklenen toplumsal rollere göre değişmekte, toplumsal cinsiyete özgü kalıp yargılar onların farklı ilişki alanlarında duyarlık geliştirmelerine, dolayısıyla yaşadıkları sorunların da farklılaşmasına yol açmaktadır. Kızlarda izlenen sosyal temelli kaygı, güvensizlik gibi içselleştirilmiş sorunlar onların toplumsal cinsiyetleri doğrultusunda kişilerarası ilişkilere ve iletişime daha duyarlı biçimde sosyalleşmesine bağlanmaktadır. Örneğin kızlar, diğer kişileri ilgilendiren stresli yaşam olaylarından daha fazla etkilenmekte, sorunlarla başa çıkmada ana-babalarına veya arkadaşlarına daha fazla gereksinim duymakta ve çatışmaları uzlaşmayla çözümlenmeye çalışmaktadırlar. Genelde kızların erkeklere kıyasla aile ve arkadaşlarıyla duygularını daha fazla paylaştıkları, fakat daha edilgen ilişki stratejileri kullandıkları, atılganlık içermeyen iletişim tarzını benimsedikleri ve sorunları olduğunda kaderciliğe sığındıkları görülmektedir. Buna karşın, modern değerlerle yetiştirilen erkeklerde empati kurma daha az özendirilirken, atılganlık ve öz-eleştiri daha fazla teşvik edilmekte, bunu başaramayanlar ise kimi zaman yaşadıkları suçluluk, ümitsizlik, yetersizlik ve öz değer kaybı gibi sorunlarını dışsallaştırarak ve saldırgan davranarak çözmeye çalışmaktadırlar (Ak= Güvenç, Aktaş, 2006).

Günümüzde bilim ve teknolojideki hızlı gelişmeler, yoğun iş temposu, gerek iş gerekse özel yaşamda artan rekabet, insanların sosyo-ekonomik düzeyleri arasındaki uçurumun büyümesi ve giderek azalan sosyal ilişkiler ve kitle iletişim araçlarının etkisi cinsiyet rollerinin de gün geçtikçe değişmesine sebep olmaktadır.

Gelir (2009) araştırmasında cinsiyet ana etkisi açısından öğrenilmiş çaresizlik puanlarında anlamlı bir farklılaşma bulamamıştır. Cemalcılar ve diğerleri (2003) de öğrenilmiş çaresizlik ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılaşma saptayamamıştır (Ak=Gelir, 2009). Valaes (2001a), erkeklerin kızlara göre daha fazla öğrenilmiş çaresizlik sergilediği sonucuna varmıştır. Aynı sonuç Valaes (2001b) tarafından bir başka araştırmada da elde edilmiştir.

Özet olarak toplumsallaşma sürecinde kız ve erkeklere yönelik farklı tutumlar sonucunda oluşan cinsiyet rolleri aynı zamanda bireyin diğer birçok özelliğini etkileyebilecek nitelikte farklı davranışlara neden olmaktadır.

#### **IV. 3. İlköğretim I. Kademe Öğretmenlerinin Depresyon Puanları ile Olumlu ve Olumsuz Olaylara İlişkin Nedensel Yükleme Puanları ve Mezuniyet Durumları Arasında Anlamlı Bir İlişki Olup Olmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu**

İlköğretim I. kademe öğretmenlerinin depresyon puanlarının mezuniyet durumlarına göre, ( $F_{(3-254)}= 3.150$ ;  $p<.05$ ) anlamlı bir biçimde farklılaştığı görülmektedir. Öğretmen okulundan mezun öğretmenlerin depresyon puan ortalamalarının ön lisans, lisans ve yüksek lisanstan mezun öğretmenlerin ortalamalarından anlamlı bir biçimde yüksek olduğu görülmektedir. Öğretmen okulu mezunu öğretmenlerin diğerlerine oranla daha fazla yıl çalıştıkları düşünülürse, kişilerin bu süreç içerisinde yaşadıkları değişiklikler, tüm bu değişikliklere uyum sağlamada ve oluşan güçlüklerle başa çıkmada bir takım sorunlar yaşayabilecekleri düşünülmektedir. Bireyler, sürekli değişen yaşama uyum

sağlamaya çalışmaktadır. Değişme ve bu değişmeye bağlı olarak gösterilmesi gereken uyum çabası ne kadar fazla ise bireyin bunu algılama ve yorumlama düzeyine göre ortaya çıkacak stres tepkisi de o oranda yüksek olacaktır. Bireyin genel psikolojik durumunu etkileyen gündelik sıkıntıların, çeşitli olası kaynakları vardır. Bunlardan biri önemli yaşam olaylarıdır. Kişi ne kadar çok önemli yaşam olayına maruz kalmışsa, daha sonra bir hastalık geçirme olasılığı o kadar yüksek olmaktadır. Yaşam olaylarının stres yapıcı ve zorlayıcı etkisi bunların sayısına, şiddetine, bireyin bunlarla başa çıkma ve denetleme gücüne bağlı olduğu belirtilmektedir (Akt= Bozkurt, 2005). Öğretmen okulu mezunlarının kıdeminin ve yaşının fazla olmasıyla birlikte sıklıkla değişen eğitim programları, sınıf mevcutlarının fazlalığı, öğrenci disiplin sorunları, fazla bürokratik iş, destek olmayan veliler, yetersiz maaş, tayin problemleri, uygun olmayan okul koşulları gibi stres yaratan faktörlerle baş etmede daha fazla sorun yaşayabilecekleri düşünülmektedir.

Bunun yanında olumlu olaylara yaptıkları nedensel yüklemelerin değişebilir-değişmez boyutundan aldıkları puanların ( $F_{(3,254)} = 4.561$ ;  $p < .05$ ) mezuniyet durumlarına göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı görülmektedir. Lisans mezunu öğretmenlerin olumlu olaylara yaptıkları nedensel yüklemelerin değişebilir-değişmez boyutundan aldıkları puanların öğretmen okulu ve ön lisans mezunlarının puan ortalamasından anlamlı bir biçimde yüksek olduğu görülmektedir.

Benzer şekilde mezuniyet durumlarına göre, olumsuz olaylara ilişkin yaptıkları nedensel yüklemelerin değişebilir-değişmez boyutundan aldıkları puanların ( $F_{(3,254)} = 4.026$ ;  $p < .05$ ) istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaştığı görülmektedir. Öğretmen okulundan mezun öğretmenlerin olumsuz olaylara yaptıkları nedensel yüklemelerin

değişebilir- değişmez boyutundan aldıkları puan ortalamalarının lisans ve ön lisans mezunu öğretmenlerin ortalamalarından anlamlı bir biçimde yüksek olduğu görülmektedir.

Bunun yanında mezuniyet durumlarına göre olumlu olaylara ilişkin yaptıkları genel nedensel yükleme puanlarının ( $F_{(3-254)}= 2.720$ ;  $p<.05$ ) istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaştığı gözlenmiştir. Lisans mezunu öğretmenlerin olumlu olaylara yaptıkları genel nedensel yükleme puanlarının ön lisans ve öğretmen okulu mezunlarının puan ortalamasından anlamlı bir biçimde yüksek olduğu görülmektedir. Eğitim düzeyi yükseldikçe bireylerin davranışı anlama ve açıklamada daha yüksek düzeyde motivasyona sahip olduğu ve davranışın nedenleri ve niçin yapıldığı konusunda daha çok ilgili ve meraklı olduğu ifade edilebilir.

#### **IV. 4. İlköğretim I. Kademe Öğretmenlerinin Depresyon Puanları ile Olumlu ve Olumsuz Olaylara İlişkin Nedensel Yükleme Puanları ve Medeni Durumları Arasında Anlamlı Bir İlişki Olup Olmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu**

İlköğretim I. kademe öğretmenlerinin depresyon puanları ve olumlu ve olumsuz olaylara ilişkin nedensel yükleme puanlarının medeni durumlarına göre farklılaşmadığı görülmektedir.

Önen, Kaptanoğlu ve Seber (1994) yaptıkları çalışmada batı toplumlarında, çoğunlukla çekirdek aile yapısı egemen olduğu için yapılan epidemiyolojik araştırmalarda, aile yapısı ile depresif bozukluklar arasında ilişki bulunmadığını belirtmişlerdir. Eskişehir

il merkezinde yapılan çalışmada ise aile yapısı ile primer depresyon (PD) arasında ilişki saptanmamış ve bu durum örneklemin sadece kadınlardan oluşması ile açıklanmıştır. Türkiye'de aile içindeki ilişkiler ataerkil (patriyarkal) ağırlıklıdır. Büyüklük ve yapı bakımından aile çekirdekleşse de, aile içi ilişkilerde erkek egemenliği devam etmektedir. Aile içi uyum daha çok kadınların boyun eğmesi ve sessizliği ile sağlanabilmekte ancak aileyi ilgilendiren kararlarda kadınlara söz hakkı tanınmamaktadır. Bu nedenlerle aile yapısının değişmesiyle kadının konumunda fazla bir değişiklik olmayacağından depresif bozukluklar ile aile yapısı arasında ilişki olmaması beklenen bir sonuç olarak değerlendirilmiştir.

İlköğretim I. kademe öğretmenlerinin olumlu ve olumsuz olaylara ilişkin nedensel yükleme puanlarının medeni durumlarına göre farklılaşmadığı görülmektedir. Gerek yerli gerekse yabancı literatüre bakıldığında eğitim ortamlarında başarı ve başarısızlığa ilişkin yapılan nedensel yüklemelere ilişkin araştırmaların büyük yer kapladığı ancak bu çalışmalarda medeni durumun bir değişken olarak incelenmediği görülmüştür. Benzer şekilde evlilikte nedensellik-sorumluluk yüklemeleri, yüklemeler ve evlilik doyumu, evlilikte bağışlama ve yüklemelere ilişkin çalışmalarda olduğu gibi sadece evli çiftlerle yapılan araştırmalar yer almaktadır.

Peterson ve Seligman (1984) nedensel yüklemeler, bireyin özellikle olumsuz durumlara yönelik tepkilerini etkileyen bir bireysel özellik olarak ele alınmıştır. Abramson, Seligman ve Teasdale (1978) çaresizlik belirtileri gösterme konusunda bireysel farklar

olduğunu belirtmişler ve olumsuz bir duruma maruz kaldığında bu durumu içsel, değişmez ve genel bir nedensel y¼kleme biçimiyle açıklayan bireylerin tam tersi bir nedensel açıklama yapan bireylere g¼re daha çok çaresizlik belirtileri g¼sterdiklerini iddia etmişlerdir. Araştırmacılara g¼re bu bireyler olumlu durumlarda ise tam aksine dışsal, değişebilir ve duruma ¼zel bir nedensel y¼kleme biçimini kullanmaktadırlar.

G¼ndođdu (2001) orijinal model ve yeniden form¼le edilmiş çaresizlik modelinde evrensel ve bireysel çaresizlik yaşantısının ikisinde de bilişsel ve motivasyonla ilgili sorunların ortaya çıkacağını vurgulamaktadır. ¼đrenilmiř çaresizlik belirtileri bireyin, davranışın sonucunu kontrol edememek konusundaki inancının doğru olması veya olmamasından ve kontrol edilmesi gereken durumun ¼zelliklerinden bağımsız olarak ortaya çıkmaktadır.

## SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulguların genel bir değerlendirmesi yapılmış, araştırmanın sonuçlarıyla ilgili olarak uygulamalara ve bu konuda yapılacak araştırmalara yönelik önerilere yer verilmiştir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara dayanılarak ortaya konacak olan genel sonuç; ilköğretim I. kademe öğretmenlerinin depresyon puanları ile olumlu olaylara ilişkin yapılan nedensel yüklemelerin değişebilir-değişmez boyutuna ait puanlar arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ( $r=-.14$ ) görülmektedir. Diğer bir deyişle depresyon puanı yüksek öğretmenlerin olumlu olaylara yönelik daha fazla değişebilir nedensel yüklemeye yaptıkları görülmektedir. Bu bulgu da literatürdeki araştırmalarla desteklenmiştir. Bunun yanında ilköğretim I. kademe öğretmenlerinin depresyon puanları kıdeme göre artmaktadır. Bu durum öğretmenlerin mesleki kıdemleri arttıkça güçlüklerle baş çıkmada yetersiz kalabilecekleri ve mesleki tükenmişlik yaşıyor olabileceklerini düşündürmektedir.

İlköğretim I. kademe öğretmenlerinin cinsiyete göre olumsuz olaylara ilişkin yaptıkları nedensel yüklemelerin içsel-dışsal boyutundan aldıkları puanlar farklılaşmaktadır. Literatürde bu sonuç toplumlar arasındaki kültür farklılığıyla açıklanmaktadır. Kızlar ve erkekler daha emekleme döneminden itibaren özellikle kendi toplumsal cinsiyetlerine ilişkin kalıp yargıların farkına varmakta ve bunları benlik tanımlarına içselleştirmektedirler. Benlik algısı cinsiyetlerden beklenen toplumsal rollere göre değişmekte, toplumsal cinsiyete özgü kalıp yargılar onların farklı ilişki alanlarında duyarlık geliştirmelerine, dolayısıyla yaşadıkları sorunların da farklılaşmasına yol açmaktadır (Ak: Güvenç ve Diğ., 2006). Bu durumun ortaya çıkmasında toplumun

bireylere yüklediği cinsiyet rollerinin, sosyalleşme süreci içerisinde bu cinsiyet rolüne uygun nasıl düşünmek ve davranmak gerektiğinin öğretilmesinin etkisinin olduğu söylenebilir.

Bu bölümde araştırmanın bulguları ve yorumlarına dayanılarak, bu konuda çalışacak olan araştırmacılara ve uygulamacılara yönelik önerilere yer verilmiştir.

- Öğretmen yetiştiren programlar, olaylara ilişkin sağlıklı neden-sonuç ilişkileri kurmayı sağlayacak bakış açıları kazandıracak şekilde gözden geçirilmelidir.
- Öğrencilere model olan, eğitim sürecinde önemli bir role sahip öğretmenlerin, psikolojik sağlığının yerinde olması için bir koşul olan mantıklı nedensel yüklemeler yapabilmeleri son derece önem kazanmaktadır. Öğretmenlerin bu konudaki farkındalıklarını artırmak için hizmet içi eğitim seminerleri düzenlenmelidir.
- Olaylara yapılan nedensel yüklemelerin bireyin ruh sağlığı ile ilişkili olduğu görülmektedir. Psikolojik bozuklukların tedavisinde kişilerin yaptıkları nedensel yüklemelerin etkisi derinlemesine araştırılmalıdır.



## KAYNAKÇA

Abramson, L., Seligman, M., ve Teasdale, J. (1978). Learned helplessness in humans: critique and reformulation. *Journal Of Abnormal Psychology*, 87, 49-74.

Açıkgöz, U.K. (1996). *Etkili öğrenme ve öğretme*. İzmir : Kanyılmaz Matbaası.

Ak, M., Özmenler, N.K., ve Bozkurt, A. (2007). Depresyon hastalarında belirti şiddeti ve umutsuzluğun intihar davranışı üzerindeki etkisi. *Kriz Dergisi*, 14, 1-7.

Akçay, G. (1989). *Ergen kız ve yetişkin kadınlarda bilişsel ve algısal açıdan depresyonun karşılaştırılması*. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı. Uzmanlık Tezi.

Akfırat, F. (1995). *Çalışan ve çalışmayan kadınlarla eşlerinin nedensellik ve sorumluluk yüklemeleri ve evlilik doyumları*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Akyıldız, H. (1994). *Davranış: ilgili kavramlar, açıklamalar*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Yayınları.

Alper, Y. (1999). *Bütün yönleriyle depresyon*. İstanbul: Gendaş Yayınları.

Andreson, C.A., Horowitz, L.L., ve French, R.S. (1983). Attributional style of lonely and depressed. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 45, 127 – 136.

Arkar, H., ve Şafak, C. (2004). Klinik bir örnekleme Beck Depresyon Envanterinin boyutlarının araştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 19, 117-123.

Arslan, C. (2005). *Kişilerarası çatışma çözme ve problem çözme yaklaşımlarının yükleme karmaşıklığı açısından incelenmesi*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Doktora Tezi.

Aydemir, Ç., Temiz, H.V., ve Göka E. (2000). Majör depresyon ve öz kısımda kognitif ve emosyonel faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 13, 33-39 .

Aydın, A.G. (1985). *Sosyal başarı eğitimi ile sosyal beceri eğitiminin çocuklarda öğrenilmiş çaresizlik davranışının ortadan kaldırılmasına etkisi*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Doktora Tezi.

Aydın, A.G. (1986). Çocuklarda arkadaş ilişkilerinde başarısızlık ve öğrenilmiş çaresizlik ilişkisi. *Psikoloji Dergisi*, 5, 3-7.

Aydın, B. (2006). *Öğrenilmiş çaresizliğin yordanması ve yaşam başarısı ile ilişkisi*. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.

Ayverdi, M. (1990). *Erken ergenlik dönemi ergenlerinin depresyon düzeylerini etkileyen bazı dış etmenler*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Doktora Tezi.

Baş, U.A. (2003). *İlköğretim 4. ve 5. sınıflarda okuyan öğrencilerin sosyal becerileri ve okul uyumu ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı. Doktora Tezi

Bem, D.J. (1965). An experimental analysis of self-persuasion. *Journal of Experimental Social Psychology*, 1, 199-218.

Bilgin, M. (1990). *Çalışan ve çalışmayan kadınlara ilişkin bazı değişkenlerin depresyon düzeyine etkisi*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.

Bilgin, N. (1991). *Sosyal psikolojiye giriş*. İzmir : Ege Üniversitesi Basımevi.

Bozkurt, N. (1998). *Lise öğrencilerinin okul başarısızlıklarının altında yatan depresyonla ilgili otomatik düşünme kalıpları*. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Doktora Tezi.

Bulut-Bozkurt, N. (2005). İlköğretim öğretmenlerinde, stres yaratan yaşam olayları ve stresle başa çıkma tarzlarının çeşitli değişkenlerle ilişkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi* 13, 467-478.

Bozkurt, A.S., ve Aydın, O. (2004). Temel yüklenme hatasının değişik yaş ve iki alt kültürde incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi* 19, 91-104.

Buluş, M. (2000). *Öğretmen adaylarında yüklenme karmaşıklığı, düşünme stilleri ve bilişsel tutarlılık tercihinin bazı psikososyal özellikler ve akademik başarı çerçevesinde incelenmesi*. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı. Doktora Tezi.

Canakay, U.E. (2007). *Aktif öğrenmenin müzik teorisi dersine ilişkin akademik başarı, tutum, özyeterlik algısı ve yüklemeler üzerindeki etkileri*. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı. Doktora Tezi.

Ceylan, R. (2004). *Entegre eğitime katılan ve katılmayan engelli çocukların annelerinin depresyon ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi*. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Anabilim Dalı. Doktora Tezi.

Corey, G. (1990). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (4th ed.). CA: Books / Cole Publishing Company.

Curun, F. (2006). *Yüklemeler, iletişim çatışmaları, cinsiyet ve cinsiyet rolü yönelimi ile evlilik doyumu arasındaki ilişki*. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji (Sosyal Psikoloji) Anabilim Dalı. Doktora Tezi.

Çakır, E. (2006). *Anadolu öğretmen liselerinde okuyan öğrencilerin depresyon ve motivasyon düzeyleri*. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.

Çırakoğlu, C.O., Uluç, S., ve Uluç, N.B. (2008). Üniversite öğrencileri depresif belirtileri nasıl algılıyor? depresyonun algılanan nedenleri, çareleri ve yardım davranışları üzerine niteliksel bir çalışma. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni* 7, 119-126.

Çullu, F. (2003). *Aktif öğrenmenin yüklemeler, başarı ile hatırd tutma üzerindeki etkileri ve öğrenci görüşleri*. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Depue, K.A., ve Monroe, S.M., (1978). Learned helplessness in the perspective of depressive disorders: conceptual and definitionâl issues. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 3-20.

Doğan, T. (2006). *Üniversite öğrencilerinin sosyal zeka düzeylerinin depresyon ve bazı değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi*. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Doktora Tezi.

Erdoğdu, Y.M. (2006). Ana baba tutumlarıyla öğretmen davranışlarının çocuklarda öğrenilmiş çaresizlik düzeyi ile ilişkileri. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 13, 98-105.

Ersever, H. (1993). Öğrenilmiş çaresizlik. *Ankara Üniversitesi Dil Tarih Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 26, 621-632

Eryüksel, N.G., ve Akün, E. (2003). Depresyonu olan ergenler ile ana babalarının aile ilişkilerinin ve bilişsel çarpıtmalarının incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18, 59-73.

Fichter, J. (1994). *Sosyoloji nedir?*. (Çev. Nilgün Çelebi) Ankara: Atilla Kitabevi.

Fincham, F.D., Paleri, F.G., ve Regalia, C. (2002) Forgiveness in marriage: The role of relationship quality, attributions and empathy. *Personal Relationships*, 9, 27-37.

Fiske, S., Taylor, S., (1991). *Social cognition*. New York: Mcgrow – Hill Inc.

Freedman, J.L., Sears D.O. ve Carlsmiths S.M.. (1993). *Sosyal psikoloji*. (Çev. A. Dönmez) Ankara: Ara Yayıncılık.

Gelir, E. (2009). *Ana baba tutumları, aile sosyal atomu ve cinsiyete göre ilköğretim altıncı sınıf öğrencilerinin öğrenilmiş çaresizlik ve akademik başarılarının incelenmesi*. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.

Gredler, E.M. (1992). *Bernard Weiner's attribution theory, learning and instruction: theory into practise* (2nd ed.). New York: Macmillan.

Günay, S. (2007). *Evlilik çatışması, nedensellik-sorumluluk yüklemeleri, eşlerin evlilik ilişkisinden sağladıkları genel doyuma ilişkin görüşleri ve evliliğe ilişkin değerlendirmeler arasındaki ilişkiler*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji (Sosyal Psikoloji) Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.

Gündoğdu, M. (1994). *The relationship between learned helplessness, test anxiety and academic achievement among sixth grade basic education students*. Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Gündoğdu, M. (2001). *Üniversite öğrencilerinin bilimsel düşünme becerilerinin yordanması*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı. Doktora Tezi.

Gürbüz, G.A. (2008). *Öfke denetimi eğitiminin lise son sınıf öğrencilerinin öfkeyle başa çıkmaları, yaşam doyumları ve depresyon düzeylerine etkisinin incelenmesi*.

Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.  
Yüksek Lisans Tezi.

Gürtekin, A. (1995). Başarı ve başarısızlıklara yapılan nedensel yüklemelerin izlenimler üzerindeki etkisi. *3P Dergisi*, 3, 21-27.

Güvenç, G., Aktaş, V. (2006). Ergenlik döneminde yaş, toplumsal cinsiyet, bireysel ve ilişkisel tutumlar, benlik değeri ve yaşam becerilerine ilişkin algı arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21, 45-62

Hankin, B.L., ve Abramson, L.Y. (1999). Development of gender differences in depression: Description and possible explanations. *Annals of Medicine*, 31, 372-379.

Haran, S., ve Aydın, O. (2005). Depresyon umutsuzluk, sosyal beğenirlik ve kendini kurgulama düzeyinin intihar fikirleri ile ilişkisi. *Kriz Dergisi* 3, 218-222.

Hewstone, M. (1994). *Casual attributio from cognitive process to collective beliefs*. Oxford: Blackwell Publishers.

Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi* 7, 3-13.

Hovardaoğlu, S. (1986). Öğrenilmiş çaresizlik modeli. *Psikoloji Dergisi*, 5,



20.

Jones, E.E. ve Davis, K.E. (1965). From acts to dispositions: the attributional process in social psychology. *Advances in Experimental Social Psychology*, 2, 219-266.

Jones, E. E. (1979). The rocky road from acts to dispositions. *American Psychologist*, 34,107-117.

Kabakçı, E., ve Piri, S. (2007). Düşünce eylem karmaşası, depresif ve obsesif-kompulsif belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18, 197-206.

Kağıtçıbaşı, Ç. (1999). *Yeni insan ve insanlar*. Sosyal Psikoloji Dizisi:1. İstanbul: Evrim Yayınevi.

Kalafat, S. (1996). *Depresyon ve mutlulukta otomatik düşüncelerin rolü*. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Kasap, H. (1996). *İşbirlikçi öğrenme, fen başarısı, hatırd tutma öğrenci yüklemeleri ve işbirlikçi öğrenme gruplarındaki etkileşim*. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.

Kelley, H.H. (1973). The process of causal attribution. *American Psychologist*, 28, 107-128.

Kelley H.H., ve Michela, J.L. (1980). Attribution theory and research. *Annual review of psychology*, .31,457-501.

Koç, V. (2008). *Kişilerarası tarz, kendilik algısı, öfke ve depresyon*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji (Uygulamalı/Klinik Psikoloji) Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.

Koçak, R. (1998). *Yükleme biçimlerinin depresyon ve kendini ayarlamadaki rolü*. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.

Köroğlu, E. (1993). *Depresif durumların kliniği. depresyon monologları serisi-1*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Köknel, Ö. (1989). *Depresyon; ruhsal çöküntü*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Kümbül, B. (2002). *Çalışma hayatında öğrenilmiş çaresizlik olgusu*. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İnsan Kaynakları Programı. Lisans Yüksek Lisans Tezi.

Littauer, F. (2000). *Depresyonu yenmek*. (Çev. Demet Dizman) İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Oğul, M. (2000). Roles of perceived control and coping strategies on depressive and anxiety symptoms of adolescents. Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.

Oktan, V. (1999). *Öğretmen adaylarında ve öğretmenlerde kendini gerçekleştirme düzeyleri ve yükleme biçimlerinin incelenmesi*. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.

Önen, F.R., Kaptanoğlu, C. ve Seber, G. (1994) Kadınlarda depresyonun yaygınlığı ve risk faktörlerle ilişkisi. *Kriz Dergisi* 3, 88-103

Öztürk, M.O. (1995). *Ruh sağlığı ve bozukluklar*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Öztürk, M.O. (2005). *Ruh sağlığı ve bozukluklar*. İstanbul: Nobel Yayın Dağıtım.

Papatya, I. (1987). *Depresif kişilerin kendileri ve önem verdikleri bir kişiye ilişkin yüklemeleri*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Paker, O. (1994). *Atıf karmaşıklığı, uçlara kayma ve kalıp yargı kullanma eğilimleri*. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Persons, J.B., ve Rao, P.A. (1985). Longitudinal study of cognitions, life events and depression in psychiatric inpatients. *Journal of Abnormal Psychology*, 94, 51-63.

Peterson, C. ve Seligman M.E.P. (1984). Causal explanations as a risk factor for depression: theory and evidence. *Psychological Review*, 91, 347-374.

Roth S., ve Bootzin, R.R. (1974). Effects of experimentally induced expectancies of external control: an investigation of learned helplessness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 29, 253-264.

Sarı, E. (2003). Fatalistik (kaderci) düşüncenin ölüme ilişkin depresyon ve umutsuzluk üzerindeki etkileri (ss:61). VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Malatya.

Savaşır, I., ve Şahin, N.H. (1997). Bilişsel davranışçı terapilerde değerlendirme: sık kullanılan ölçekler. *Türk Psikologlar Derneği Yayınları*, 23-38.

Sayıl, I. (2004). *Bireyden topluma ruh sağlığı*. İstanbul: Eczacıbaşı İlaç Pazarlama.

Seligman, M., Abramson, L., ve Semmel, A. (1979). Depressive attributional style. *journal of abnormal psychology*, 88, 242-247.

Seligman, M.E.P. (1975). *Helplessness: on depression, development and death*, San Francisco: W.H. Freeman.

Sert, E. (2002). *Depremin ilköğretim öğrencilerinin güdülerini ve başarı başarısızlık yüklemelerini etkileme düzeyi*. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Sevim, A.S. (1993). Nedensel yüklemeler ve başarı. *Ankara Dil Tarih Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 26, 593-600.

Simon J.G., ve Feather N.T. (1973). Casual attribution for success and failure at university examination. *Journal of Educational Psychology*. 64, 46-56.

Solmaz, M., Sayar, K., Özer, Ö., Öztürk, A.M., ve Acar, B. (2000). Sosyal fobi hastalarında seyri sürecinde alksitimi, umutsuzluk ve depresyon: kontrollü bir çalışma. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 3, 235-241.

Sucuoğlu, H. (2003). *İşbirlikçi öğrenmenin öğrencilerin yüklem, edim ve strateji kullanımı üzerindeki etkileri ve işbirlikçi öğrenme gruplarındaki etkileşim örüntüleri*. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Doktora Tezi.

Taycan, O., Kutlu, L., Çimen, S., ve Aydın, N. (2006). Bir üniversite hastanesinde çalışan hemşirelerde depresyon ve tükenmişlik düzeyinin sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7, 100-108.

Taysi, E. (2007). *İkili ilişkilerde bağışlama: ilişki kalitesi ve yüklemelerin rolü*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji (Sosyal Psikoloji) Anabilim Dalı. Doktora Tezi.

Teğın, B. (1980). *Depresyonda bilişsel bozukluklar: Beck modeline göre bir inceleme*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Doktora Tezi.

Tutarel-Kışlak, Ş. (1997). Evlilik uyumu ile nedensellik ve sorumluluk yüklemeleri arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 12, 55-64.

Türküm, S. (1999). Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın bilişsel çarpıtmalar ve iletişim becerileri üzerindeki etkisi. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları*, 1, 1-16.

Uzunöz, A. (1990). Yükleme kuramı ve depresif kişilerin başarı ve başarısızlıklarına yaptıkları nedensel yüklemelerin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 7, 35-50.

Ünal, S., ve Özcan, E. (2000). Depresyonda hazırlayıcı, ortaya çıkarıcı ve koruyucu etkenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1, 41-48.

Üretmen, S. (2008). *Cinsiyet, yalan söyleme ve çıkar elde etmenin yalana ilişkin yüklemelere etkisi* Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji (Sosyal Psikoloji) Anabilim Dalı. Doktora Tezi.

Wall, T.N., ve Hayes, J.A. (2000). Depressed clients attributions of responsibility for the causes of and solutions to their problems. *Journal Of Counseling and Development*, 78, 81-86

Weiner, B., ve Kukla, A. (1970). An attributional analysis of achievement motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 15, 1-20.

Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92, 548-573.

Yıldız, Ç. (1997). *Yüksek ve düşük öğrenilmiş güçlük düzeyine sahip bireylerin başarı ya da başarısızlık durumlarına ilişkin nedensel yüklemeleri*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi

Yiğit, R. (2008). *İlköğretim 2. sınıf öğrencilerinin depresyon ve sosyal beceri düzeylerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından karşılaştırmalı olarak*

*incelenmesi.* Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Doktora Tezi.



**EKLER****EK-1****Uygulama Tarihi :****KİŞİSEL BİLGİ FORMU****AÇIKLAMA**

Değerli öğretmenler, elinizdeki bilgi formu ve diğer testlerde elde edilen tüm bilgiler yüksek lisans tez çalışmam için yaptığım araştırmada kullanılacaktır.

Testlere içtenlikle cevap vermeniz araştırmanın bilimsel değeri açısından son derece önemlidir. **YARDIMLARINIZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİM.**

Çağdaş GÜRGAH  
Psikolojik Danışman

- 1. Yaş :**
- 2. Cinsiyet:**
- 3. Meslekteki Çalışma Yılıınız:**
- 4. Mezuniyet:**
  - a) Öğretmen Okulu / Eğitim Enstitüsü
  - b) Ön lisans
  - c) Lisans
  - d) Yüksek lisans
- 5. Medeni Durum:**
- 6. Varsa Çocuk Sayısı:**

## EK-2 BECK DEPRESYON ÖLÇEĞİ (BDÖ)

### AÇIKLAMA:

Sayın cevaplayıcı aşağıda gruplar halinde cümleler verilmektedir. Öncelikle her gruptaki cümleleri dikkatle okuyarak, BUGÜN DAHİL GEÇEN HAFTA içinde kendinizi nasıl hissettiğinizi en iyi anlatan cümleyi seçiniz. Eğer bir grupta durumunuzu, duygularınızı tarif eden birden fazla cümle varsa her birini daire içine alarak işaretleyiniz.

A- 0. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.

1. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
2. Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
3. O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.

B- 0. Gelecek hakkında mutsuz ve karamsar değilim.

1. Gelecek hakkında karamsarım
2. Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
3. Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.

C- 0. Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.

1. Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum.
2. Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.
3. Kendimi tümüyle başarısız biri olarak görüyorum.

D- 0. Birçok şeyden eskisi kadar zevk almıyorum.

1. Eskiden olduğu gibi her şeyden hoşlanmıyorum.
2. Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
3. Her şeyden sıkılıyorum.

E- 0. Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.

1. Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
2. Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
3. Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.

F- 0. Bana cezalandırılmışım gibi gelmiyor.

1. Cezalandırılabilceğimi hissediyorum
2. Cezalandırmayı bekliyorum.
3. Cezalandırıldığımı hissediyorum.

G- 0. Kendimden memnunum.

1. Kendi kendimden pek memnun değilim.
2. Kendime çok kızıyorum.
3. Kendimden nefret ediyorum

H- 0. Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.

1. Zayıf yanlarım veya hatalarım için kendi kendimi eleştiririm.

2. Hatalarımdan dolayı her zaman kendimi kabahatli bulurum.
  3. Her aksilik karşısında kendimi hatalı bulurum.
- İ- 0. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.
1. Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm olur. Fakat yapamıyorum.
  2. Kendimi öldürmek isterdim.
  3. Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum.
- J- 0. Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.
1. Zaman zaman içimden geliyor.
  2. Çoğu zaman ağlıyorum.
  3. Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum.
- K- 0. Şimdi her zaman olduğumdan daha sinirli değilim.
1. Eskisine kıyasla daha kolay kızıyor ya da sinirleniyorum.
  2. Şimdi hep sinirliyim.
  3. Bir zamanlar beni sınırlendiren şeyler şimdi hiç sınırlendirmiyor.
- L- 0. Başkaları ile görüşmek, konuşmak isteğini kaybetmedim.
1. Başkaları ile eskisinden daha az konuşmak, görüşmek istiyorum.
  2. Başkaları ile konuşma ve görüşme isteğimi kaybettim.
  3. Hiç kimseyle konuşmak görüşmek istemiyorum.
- M-0. Eskiden olduğu gibi kolay karar verebiliyorum.
1. Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
  2. Karar verirken eskisine kıyasla çok güçlük çekiyorum.
  3. Artık hiç karar veremiyorum.
- N- 0. Aynada kendime baktığımda bir değişiklik görmüyorum.
1. Daha yaşlanmışım ve çirkinleşmişim gibi geliyor.
  2. Görünüşümün çok değiştiğini ve çirkinleştiğini hissediyorum.
  3. Kendimi çok çirkin buluyorum.
- O- 0. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.
1. Bir şeyler yapabilmek için gayret göstermem gerekiyor.
  2. Herhangi bir şeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor.
  3. Hiçbir şey yapamıyorum.
- P- 0. Her zamanki gibi iyi uyuyabiliyorum.
1. Eskiden olduğu gibi iyi uyuyamıyorum.
  2. Her zamankinden bir iki saat daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.
  3. Her zamankinden çok daha erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.
- R- 0. Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum.
1. Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum.
  2. Yaptığım her şey beni yoruyor.
  3. Kendimi hemen hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.

Uygulama Tarihi:

## EK-3 YÜKLEME BİÇİMİ ÖLÇEĞİ

(YBÖ)

## AÇIKLAMA

Sayın cevaplayıcı, aşağıda size bazı olaylar verilmiştir. Sizden, verilen her olayı dikkatle okuyup, bu olayın başınızdaki geçtiğini hayal ederek (varsayarak) olaya neyin neden olduğunu düşünmeniz ve olayla ilgili en önemli gördüğünüz tek bir nedeni boşluğa yazmanız istenmektedir. Daha sonra yazdığınız bu neden ve olayla ilgili soruları da 1' den 7' ye kadar olan derecelendirme sisteminde, her şıkta size uygun sayıyı daire içine alarak işaretlemeniz istenmektedir.

Özetle sizden istenen şunlardır:

2. Verilen her bir olayı, dikkatle okuyup ve olayın kendi başınızdaki geçtiğini düşünerek (varsayarak) mümkün olduğu kadar hayalinizde canlandırın.

3. Eğer böyle bir olay sizin başınızdaki geçseydi, bu olayın ana nedeni (en önemli olan tek bir neden) ne olurdu, düşündüğünüz bu nedeni boşluğa yazınız.

4. yazdığınız bu olay ve nedenle ilgili a,b,c,d şıklarındaki soruları cevaplarırken, 1' den 7' ye kadar olan derecelendirme sisteminde, her şıkta size uygun gelen sayıyı daire içine alarak işaretleyiniz.

Örnek. 1 2 3 4 5 6 7

1. Karşılaştığınız bir arkadaşınız görünüşünüzle ilgili olarak size iltifatta bulunuyor.  
(Her Şıkta Size Uygun Gelen Sayıyı Daire İçine Alınız).

a) Sizce iltifat almanıza yol açan en önemli bulduğunuz tek nedeni aşağıya yazınız.

b) Arkadaşınızın size iltifat etmesinin bu nedeni size ait özelliklerden mi, yoksa arkadaşınıza veya başka şartlara ait özelliklerden mi kaynaklanmaktadır?

Tamamen arkadaşşıma veya başka şartlara Tamamen bana ait özelliklerden  
ait özelliklerden kaynaklanmaktadır. 1 2 3 4 5 6 7 kaynaklanmaktadır.

c) İleride tekrar bir arkadaşınızdaki iltifat alırsanız, yukarıda belirttiğiniz bu neden yine geçerli olacak mıdır?

Bir daha geçerli olmayacak. 1 2 3 4 5 6 7 Her zaman geçerli olacaktır.

d) Belirttiğiniz bu neden yalnızca arkadaşınızdaki görünüşünüzle ilgili iltifat almanızı mı etkiler, yoksa hayatınızın başka yönlerinde de tekili olur mu?

Yalnızca arkadaşınızdaki görünüşünüzle ilgili iltifat almama etki eder. 1 2 3 4 5 6 7 Hayatımın bütün yönlerine etki eder.

e) Başınızdaki bu tür bir olay geçseydi, bu olay sizin için ne kadar önemli olurdu?

Hiç önemli olmazdı. 1 2 3 4 5 6 7 Çok önemli olurdu.

2. Uzun süreden beri iş aramakta olduğunuz halde iş bulamıyorsunuz.  
(Her Şıkta Size Uygun Gelen Sayıyı Daire İçine Alınız).

a) Sizce iş bulamamanıza yol açan en önemli bulduğunuz tek bir nedeni aşağıya yazınız.

b) İş bulamamanızın bu nedeni size ait özelliklerden mi, yoksa başka insanlara veya şartlara ait özelliklerden mi kaynaklanmaktadır?

Tamamen başka insanlar veya şartlara Tamamen bana ait özelliklerden  
ait özelliklerden kaynaklanmaktadır. 1 2 3 4 5 6 7 kaynaklanmaktadır.

c) İlerde tekrar iş aradığımızda, yukarıda belirttiğiniz bu neden yine geçerli olacak mıdır?

Bir daha geçerli olmayacak. 1 2 3 4 5 6 7 Her zaman geçerli olacaktır.

**d)** Belirttiğiniz bu neden yalnızca iş bulmanızı mı etkiler, yoksa hayatınızın başka yönlerinde de etkili olur mu?

Yalnızca iş bulmama etki eder 1 2 3 4 5 6 7 Hayatımın bütün yönlerine etki eder

**e)** Başınızdan bu tür bir olay geçseydi, bu olay sizin için ne kadar önemli olurdu?

Hiç önemli olmazdı. 1 2 3 4 5 6 7 Çok önemli olurdu.

---

**3.** Çok zengin oluyorsunuz. (Her Şıkta Sizin İçin Uygun Gelen Sayıyı daire içine Alınız).

**a)** Sizce çok zengin olmanıza yol açan en önemli bulduğunuz tek bir nedeni aşağıya yazınız.

**b)** Çok zengin olmanızın bu nedeni size ait özelliklerden mi, yoksa başka insanlar veya şartlara ait özelliklerden mi kaynaklanıyor?

Tamamen başka insanlar veya şartlara ait özelliklerden kaynaklanmaktadır. 1 2 3 4 5 6 7 Tamamen bana ait özelliklerden kaynaklanmaktadır.

**c)** İleride zenginliğinizin devamında ya da artmasında yukarıda belirttiğiniz bu neden yine geçerli olacak mı?

Bir daha geçerli olmayacak. 1 2 3 4 5 6 7 Her zaman geçerli olacaktır.

**d)** Belirttiğiniz bu neden yalnızca zengin olmanızı mı etkiler, yoksa hayatınızın başka yönlerinde de etkili olur mu?

Yalnızca zengin olmama etki eder. 1 2 3 4 5 6 7 Hayatımın bütün yönlerine etki eder.

**e)** Başınızdan bu tür bir olay geçseydi, bu olay sizin için ne kadar önemli olurdu?

Hiç önemli olmazdı. 1 2 3 4 5 6 7 Çok önemli olurdu.

---

**4.** Derdini anlatmak amacıyla size gelen bir arkadaşınıza yardım için çaba göstermiyorsunuz. (Her Şıkta Sizin İçin Uygun Gelen Sayıyı daire içine Alınız)

**a)** Sizce arkadaşınıza yardım etmek çaba göstermemenize yol açan en önemli bulduğunuz tek bir nedeni aşağıya yazınız.

**b)** Yardım için çaba göstermemenizin bu nedeni size ait özelliklerden mi, yoksa arkadaşınıza veya başka şartlara ait özelliklerden mi kaynaklanıyor?

Tamamen arkadaşıma veya başka şartlara ait özelliklerden kaynaklanmaktadır. 1 2 3 4 5 6 7 Tamamen bana ait özelliklerden kaynaklanmaktadır.

**c)** İleride tekrar bir arkadaşınız derdini anlatmak amacıyla size geldiğinde yardım için çaba göstermediğinizde yukarıda belirttiğiniz bu neden yine geçerli olacak mı?

Bir daha geçerli olmayacak. 1 2 3 4 5 6 7 Her zaman geçerli olacaktır.

**d)** Belirttiğiniz bu neden yalnızca yardım isteyen arkadaşınıza karşı davranışınızı mı etkiler, yoksa hayatınızın başka yönlerinde de etkili olur mu?

Yalnızca yardım isteyen arkadaşıma karşı olan davranışım etki eder. 1 2 3 4 5 6 7 Hayatımın bütün yönlerine etki eder.

e) Başınızdan bu tür bir olay geçseydi, bu olay sizin için ne kadar önemli olurdu?

Hiç önemli olmazdı. 1 2 3 4 5 6 7 Çok önemli olurdu.

5. Bir topluluk karşısında yaptığınız önemli bir konuşmaya dinleyicilerin tepkisi olumsuz oluyor. (Her Şıkta Size Uygun Gelen Sayıyı Daire İçine Alınız).

a) Sizce bu olumsuz tepkiye yol açan en önemli bulduğunuz tek bir nedeni aşağıya yazınız.

b) Olumsuz tepki almanızın bu nedeni size ait özelliklerden mi, yoksa dinleyicilere veya başka şartlara ait özelliklerden mi kaynaklanıyor?

Tamamen dinleyicilere veya başka şartlara ait özelliklerden kaynaklanmaktadır. 1 2 3 4 5 6 7 Tamamen bana ait özelliklerden kaynaklanmaktadır.

c) İleride tekrar yaptığınız önemli bir konuşmaya olumsuz tepki olduğunda yukarıda belirttiğiniz bu neden yine geçerli olacak mı?

Bir daha geçerli olmayacak. 1 2 3 4 5 6 7 Her zaman geçerli olacaktır.

d) Yukarıda belirttiğiniz bu neden yalnızca yaptığınız konuşmaya olumsuz tepki almanızı mı etkiler, yoksa hayatınızın başka yönlerinde de etkili olur mu?

Yalnızca yaptığım konuşmanın olumsuz tepki almasına etki eder. 1 2 3 4 5 6 7 Hayatımın bütün yönlerine etki eder.

e) Başınızdan bu tür bir olay geçseydi, bu olay sizin için ne kadar önemli olurdu?

Hiç önemli olmazdı. 1 2 3 4 5 6 7 Çok önemli olurdu.

6. Yaptığınız bir çalışma sonucu çok takdir ediliyorsunuz. (Her Şıkta Size Uygun Gelen Sayıyı Daire İçine Alınız).

a) Sizce çalışmanızın takdir edilmesine yol açan en önemli bulduğunuz tek bir nedeni aşağıya yazınız.

b) Çalışmanızın takdir edilmesinin bu nedeni size ait özelliklerden mi, yoksa başka insanlar veya şartlara ait özelliklerden mi kaynaklanıyor?

Tamamen başka insanlar veya şartlara ait özelliklerden kaynaklanmaktadır. 1 2 3 4 5 6 7 Tamamen bana ait özelliklerden kaynaklanmaktadır.

c) Bir süre sonra tekrar, bir çalışma sonucu takdir edildiğinizde yukarıda belirttiğiniz bu neden yine geçerli olacak mı?

Bir daha geçerli olmayacak. 1 2 3 4 5 6 7 Her zaman geçerli olacaktır.

d) Belirttiğiniz bu neden yalnızca çalışmanızın takdir edilmesini mi etkiler, yoksa hayatınızın başka yönlerinde de etkili olur mu?

Yalnızca yaptığım çalışmanın takdir edilmesine etki eder. 1 2 3 4 5 6 7 Hayatımın bütün yönlerine etki eder.

e) Başınızdan bu tür bir olay geçseydi, bu olay sizin için ne kadar önemli olurdu?

Hiç önemli olmazdı. 1 2 3 4 5 6 7 Çok önemli olurdu.

7. Karşılaştığınız bir arkadaşınız size kötü davranıyor. . (Her Şıkta Size Uygun Gelen Sayıyı Daire İçine Alınız).

a) Sizce arkadaşınızın kötü davranmasına yol açan en önemli bulduğunuz tek bir nedeni aşağıya yazınız.  
.....

b) Arkadaşınızın size kötü davranmasının bu nedeni size ait özelliklerden mi, yoksa arkadaşınız veya başka şartlara ait özelliklerden mi kaynaklanıyor?

Tamamen arkadaşıma veya başka şartlara ait özelliklerden kaynaklanmaktadır. 1 2 3 4 5 6 7 Tamamen bana ait özelliklerden kaynaklanmaktadır.

c) İleride tekrar bir arkadaşınız size kötü davrandığında yukarıda belirttiğiniz bu neden yine geçerli olacak mı?

Bir daha geçerli olmayacak. 1 2 3 4 5 6 7 Her zaman geçerli olacaktır.

d) Belirttiğiniz bu neden yalnızca arkadaşınızdan kötü muamele görmeyi mi etkiler, yoksa hayatınızın başka yönlerinde de etkili olur mu?

Yalnızca arkadaşımın kötü muamele görmeme etki eder. 1 2 3 4 5 6 7 Hayatımın bütün yönlerine etki eder.

e) Başınızdan bu tür bir olay geçseydi, bu olay sizin için ne kadar önemli olurdu?

Hiç önemli olmazdı. 1 2 3 4 5 6 7 Çok önemli olurdu.

8. Başkalarının sizden yapmanızı istedikleri işlerin hepsini bitiremiyorsunuz. (Her Şıkta Size Uygun Gelen Sayıyı Daire İçine Alınız).

a) Sizce istenilen işlerin hepsini bitirememenize yol açan en önemli bulduğunuz tek bir nedeni aşağıya yazınız.  
.....

b) İstenilen işlerin hepsini bitirememenizin bu nedeni size ait özelliklerden mi, yoksa başka insanlar veya şartlara ait özelliklerden mi kaynaklanıyor?

Tamamen başka insanlar veya şartlara ait özelliklerden kaynaklanmaktadır. 1 2 3 4 5 6 7 Tamamen bana ait özelliklerden kaynaklanmaktadır.

c) İleride tekrar sizden istenilen işlerin hepsini bitiremediğinizde yukarıda belirttiğiniz bu neden yine geçerli olacak mı?

Bir daha geçerli olmayacak. 1 2 3 4 5 6 7 Her zaman geçerli olacaktır.

d) Belirttiğiniz bu neden yalnızca sizden istenilen işlerin hepsini bitirememenizi mi etkiler, yoksa hayatınızın başka yönlerinde de etkili olur mu?

Yalnızca benden istenen işlerin hepsini bitiremememe etki eder. 1 2 3 4 5 6 7 Hayatımın bütün yönlerine etki eder.

e) Başınızdan bu tür bir olay geçseydi, bu olay sizin için ne kadar önemli olurdu?

Hiç önemli olmazdı. 1 2 3 4 5 6 7 Çok önemli olurdu.

**9.** Eşinizin (nişanlınızın, flörtünüzün veya bir arkadaşınızın) son günlerde size her zamankinden fazla sevgi gösteriyor. (Her Şıkta Size Uygun Gelen Sayıyı Daire İçine Alınız).

**a)** Sizce eşinizin (nişanlınızın, flörtünüzün veya arkadaşınızın) size her zamankinden fazla sevgi göstermesine yol açan en önemli bulduğunuz tek bir nedeni aşağıya yazınız.  
.....

**b)** Size daha fazla sevgi göstermesinin bu nedeni size ait özelliklerden mi, yoksa eşinize (nişanlınıza, flörtünüze veya arkadaşınıza) veya başka şartlara ait özelliklerden mi kaynaklanıyor?

Tamamen eşime (nişanlıma, flörtüme veya arkadaşıma) veya başka şartlara ait özelliklerden kaynaklanmaktadır 1 2 3 4 5 6 7 Tamamen bana ait özelliklerden kaynaklanmaktadır

**c)** İleride tekrar eşinizi (nişanlınız, flörtünüz veya arkadaşınızın) size her zamankinden fazla sevgi gösterdiğinde yukarıda belirttiğiniz bu neden yine geçerli olacak mı?

Bir daha geçerli olmayacak. 1 2 3 4 5 6 7 Her zaman geçerli olacaktır.

**d)** Belirttiğiniz bu neden yalnızca eşinizden (nişanlınızdan veya arkadaşınızdan) her zamankinden fazla sevgi görmeyi mi etkiler, yoksa hayatınızın başka yönlerinde de etkili olur mu?

Yalnızca eşimden (nişanlımdan, flörtümden veya arkadaşımdan) her zamankinden fazla sevgi görmeme etki eder. 1 2 3 4 5 6 7 Hayatımın bütün yönlerine etki eder.

**e)** Başımızdan bu tür bir olay geçseydi, bu olay sizin için ne kadar önemli olurdu?

Hiç önemli olmazdı. 1 2 3 4 5 6 7 Çok önemli olurdu.

**10.** Çok istediğiniz bir işe girebilmek için başvuruyorsunuz ve başvurunuz kabul edilerek işe giriyorsunuz. (Her Şıkta Size Uygun Gelen Sayıyı Daire İçine Alınız).

**a)** Sizce işe kabul edilmenize yol açan en önemli bulduğunuz tek bir nedeni aşağıya yazınız.  
.....

**b)** İşe kabul edilmenizin bu nedeni size ait özelliklerden mi, yoksa başka insanlar veya şartlara ait özelliklerden mi kaynaklanıyor?

Tamamen başka insanlar veya şartlara ait özelliklerden kaynaklanmaktadır. 1 2 3 4 5 6 7 Tamamen bana ait özelliklerden kaynaklanmaktadır.

**c)** İleride tekrar başvurduğunuz bir işe kabul edilerseniz bu neden yine geçerli olacak mıdır?

Bir daha geçerli olmayacak. 1 2 3 4 5 6 7 Her zaman geçerli olacaktır.

**d)** Belirttiğiniz bu neden yalnızca çok istediğiniz bu işe kabul edilmenizi mi etkiler, yoksa hayatınızın başka yönlerinde de etkili olur mu?

Yalnızca söz konusu bu işe kabul edilmeme etki eder. 1 2 3 4 5 6 7 Hayatımın bütün yönlerine etki eder.

**e)** Başımızdan bu tür bir olay geçseydi, bu olay sizin için ne kadar önemli olurdu?

Hiç önemli olmazdı. 1 2 3 4 5 6 7 Çok önemli olurdu.



**11.** Nişanlınızla (flörtünüzle veya bir arkadaşınızla) buluşuyorsunuz, fakat umduğunuz gibi güzel vakit geçiremiyorsunuz. (Her Şıkta Size Uygun Gelen Sayıyı Daire İçine Alınız).

**a)** Sizce umduğunuz gibi güzel vakit geçirememenize yol açan en önemli bulduğunuz tek bir nedeni aşağıya yazınız.

**b)** Güzel vakit geçirememenizin bu nedeni size ait özelliklerden mi, yoksa nişanlınıza (flörtünüze veya arkadaşınıza) veya başka şartlara ait özelliklerden mi kaynaklanıyor?

Tamamen nişanlıma (flörtüme veya arkadaşıma) veya başka şartlara ait özelliklerden 1 2 3 4 5 6 Tamamen bana ait özelliklerden kaynaklanmaktadır.

**c)** İleride tekrar nişanlınızla (flörtünüzle veya arkadaşınızla) bulduğunuzda güzel vakit geçiremezseniz yukarıda belirttiğiniz bu neden yine geçerli olacak mı?

Bir daha geçerli olmayacak. 1 2 3 4 5 6 7 Her zaman geçerli olacaktır.

**d)** Belirttiğiniz bu neden yalnızca nişanlınızla (flörtünüzle veya arkadaşınızla) bulduğunuzda iyi vakit geçirememenizi mi etkiler, yoksa hayatınızın başka yönlerinde de etkili olur mu?

Yalnızca nişanlımla (flörtümle veya arkadaşım) bulduğumda iyi vakit geçirememeye etki eder 1 2 3 4 5 6 7 Hayatımın bütün yönlerine etki eder.

**e)** Başınızdan bu tür bir olay geçseydi, bu olay sizin için ne kadar önemli olurdu?

Hiç önemli olmazdı. 1 2 3 4 5 6 7 Çok önemli olurdu.

**12.** Özel bir işte çalışıyordunuz ve maaşınız artıyor. (Her Şıkta Size Uygun Gelen Sayıyı Daire İçine Alınız).

**a)** Sizce maaşınızın artmasına yol açan en önemli bulduğunuz tek bir nedeni aşağıya yazınız.

**b)** Maaşınızın artmasının bu nedeni size ait özelliklerden mi, yoksa başka insanlar veya şartlara ait özelliklerden mi kaynaklanıyor?

Tamamen başka insanlar veya şartlara ait özelliklerden kaynaklanmaktadır. 1 2 3 4 5 6 7 Tamamen bana ait özelliklerden kaynaklanmaktadır.

**c)** Bir süre sonra tekrar, maaşınız arttığında yukarıda belirttiğiniz bu neden yine geçerli olacak mı?

Bir daha geçerli olmayacak. 1 2 3 4 5 6 7 Her zaman geçerli olacaktır.

**d)** Belirttiğiniz bu neden yalnızca maaşınızın artmasını mı etkiler, yoksa hayatınızın başka yönlerinde de etkili olur mu?

Yalnızca maaşımın artmasına etki eder 1 2 3 4 5 6 7 Hayatımın bütün yönlerine etki eder.

**e)** Başınızdan bu tür bir olay geçseydi, bu olay sizin için ne kadar önemli olurdu?

Hiç önemli olmazdı. 1 2 3 4 5 6 7 Çok önemli olurdu.