

T.C.  
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**PSİKOLOJİ ÖĞRENCİLERİNDE DEPRESYONUN  
YORDAYICISI OLARAK ÖZ YETERLİK VE BEDEN  
ALGISI**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan:  
**Neslihan KÖROĞLU**

İstanbul, 2018

T.C.  
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**PSİKOLOJİ ÖĞRENCİLERİNDE DEPRESYONUN  
YORDAYICISI OLARAK ÖZ YETERLİK VE BEDEN  
ALGISI**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan:

**Neslihan KÖROĞLU**

Öğrenci No:

165590008

Danışman:

Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin Ebadi

İstanbul, 2018

## YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Psikoloji Öğrencilerinde Depresyonun Yordayıcısı Olarak Öz Yeterlik ve Beden Algısı” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiği ve çalışmamın içerisinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onuruma doğrularım. 24.05.2018

Neslihan KÖROĞLU

İmza



(

T.C.  
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ  
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

26/06/...2018

Enstitümüz *Psikoloji* Anabilim Dalı *Klinik Psikoloji* Programı yüksek lisans öğrencilerinden 165590008 numaralı *Neslihan KÖROĞLU'nun* "*Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim – Öğretim Yönetmeliği*"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "*Psikoloji Öğrencilerinde Depresyonun Yordayıcısı Olarak Öz Yeterlik ve Beden Algısı*" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 29.05.2018 tarih ve 2018/22 sayılı toplantısında seçilen ve Taksim Yerleşkesinde toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, ilgili yönetmeliğin (c) bendi gereğince (59) dakika süre ile aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında oyçokluğu/oybirliği ile *Kabul/Red veya Düzeltme* kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 4 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.



**DANIŞMAN**  
Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin EBADİ  
(Beykent Üniversitesi)



**ÜYE**  
Dr. Öğr. Üyesi Neslim GÜVENDEĞER DOKSAT  
(Beykent Üniversitesi)



**ÜYE**  
Dr. Öğr. Üyesi Melek ASTAR  
(FSM Vakıf Üniversitesi)

**Adı ve Soyadı** : Neslihan Köroğlu  
**Danışmanı** : Dr.  gr. Üyesi Hüseyin Ebadi  
**Türü ve Tarihi** : Yüksek Lisans Tezi, 2018  
**Alanı** : Klinik Psikoloji  
**Anahtar Kelimeler** : Beden Algısı, Depresyon,  z Yeterlik

##  Z

### PSİKOLOJİ  GRENCİLERİNDE DEPRESYONUN YORDAYICISI OLARAK  Z YETERLİK VE BEDEN ALGISI

Depresyon bireylerin genel sağlığını olumsuz yönde etkileyen ciddi bir sendromdur. Beden algısı ve bireylerin genel öz yeterlilikleri depresyonun oluşumuna zemin hazırlamaktadır. Bu çalışmanın amacı psikoloji öğrencilerin depresyonun yordayıcısı olarak öz yeterlilik ve beden algısı düzeylerinin incelenmesidir. Bu amaçla yapılan çalışmaya 39 erkek ve 151 kadın olmak üzere toplam 190 kişi katılmıştır. Katılımcılara sosyodemografik veri formu, Genel  z Yeterlilik  leği, Beden Algısı  leği ve Beck Depresyon  leği uygulanmıştır. Yapılan hipotez testleri sonucunda erkeklerin beden algısı puanlarının ve düzenli sigara kullananların depresyon puan ortalamalarının anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Beden algısı düşük olanların depresyon toplam puan ortalamalarının anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Yapılan korelasyon analizi sonucunda beden algısı ile depresyon toplam puanları arasında ve genel öz yeterlilik ile depresyon toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyon katsayısı elde edilmiştir. Son olarak yapılan regresyon analizi sonucunda genel öz yeterlilik ve beden algısı toplam puanlarının depresyon toplam puanını anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür.

**Name and Surname** : Neslihan Köroğlu  
**Supervisor** : Asst. Prof. Hüseyin Ebadi  
**Degree and Date** : Master, 2018  
**Major** : Clinical Psychology  
**Keywords** : Depression, Self-efficacy, Body sensation

## **ABSTRACT**

### **EFFICIENCY AND PHYSICAL SIGNIFICANCE AS A PREVENTION OF DEPRESSION IN PSYCHOLOGY STUDENTS**

Depression is a serious syndrome that affects the general health of individuals. Body perception and general self-sufficiency of individuals are some of the causes of the formation of depression. The purpose of this study is to examine the levels of self-efficacy and body perception as the predictors of depression in psychology students. A total of 190 people, 39 males and 151 females, participated in the study. Participants were given sociodemographic data form, General Self-efficacy Scale, Body-Perception Scale and Beck Depression Scale. As a result of the hypothesis tests, it was seen that the average scores of men's body perception and the depression scores of regular smokers were found significantly high. The mean score of depression was found significantly higher in subjects with low body perception. As a result of the correlation analysis, a statistically significant correlation coefficient was found between the body perception and depression total scores and between the general self-efficacy and depression total scores. Finally, the regression analysis showed that the total scores of the general self-efficacy and body-perception measures significantly correlated with depression total score.

# İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖZ .....	i
ABSTRACT .....	ii
İÇİNDEKİLER .....	iii
TABLolar LİSTESİ.....	vi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	vii
KISALTMALAR .....	viii
GİRİŞ .....	1

## BİRİNCİ BÖLÜM KURAMSAL AÇIKLAMALAR

1.1. Öz yeterlilik Kavramı .....	5
1.1.1. Öz-Yeterlik Kaynakları .....	6
1.1.2. Öz-Yeterlik Gelişimi .....	7
1.1.3. Öz-Yeterlik Gelişimini Etkileyen Faktörler .....	8
1.2. Beden Algısı .....	10
1.2.1. Beden Algısının Bileşenleri .....	12
1.2.1.1. Gerçek Beden .....	12
1.2.1.2. Beden İdeali .....	12
1.2.1.3. Beden Sunumu .....	13
1.2.2. Beden Algısını Etkileyen Faktörler .....	13
1.2.2.1. Yaş .....	13
1.2.2.2. Cinsiyet .....	14
1.2.2.3. Vücut Ağırlığı .....	14
1.2.2.4. Benlik Saygısı .....	15
1.2.2.5. Çevresel Etkiler .....	15
1.3. Depresyon .....	16
1.3.1. DSM-V' e Göre Depresyonun Tanı Ölçütleri .....	17
1.3.2. Depresyonun Epidemiyolojisi .....	18

1.3.3. Depresyonun Belirti ve Bulguları .....	19
1.3.3.1. Konuşma ve Bağ Kurma .....	19
1.3.3.2. Görünüm ve Gözlenen Davranışlar .....	19
1.3.3.3. Düşünce İçeriği ve Akışı .....	20
1.3.3.4. Fizyolojik Semptomlar .....	20
1.3.3.5. Duygulanım .....	21
1.3.3.6. Bilişsel Semptomlar .....	22

## İKİNCİ BÖLÜM

### YÖNTEM

2. Yöntem .....	23
2.1. Araştırmanın Modeli .....	23
2.2. Evren ve Örneklem .....	23
2.3. Verilerin Toplanması ve Toplama Araçları .....	25
2.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu .....	25
2.3.2. Genel Öz-Yeterlik Ölçeği .....	25
2.3.3. Beden Algısı Ölçeği .....	26
2.3.4. Beck Depresyon Envanteri .....	27
2.4. Verilerin Analizi .....	27

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

3. Bulgular .....	29
3.1. Genel Öz-Yeterlik Algısının Demografik Bilgilere Göre İncelenmesi ..29	
3.2. Genel Öz-Yeterlik Algısı, Beden Algısı ve Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi .....	33

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### TARTIŞMA

4. Tartışma .....	36
-------------------	----



**SONUÇ** .....40

**KAYNAKÇA** .....44

**EKLER**.....55

Ek-1: Etik Kurul Onayı

Ek-2: Rektörlük İzni

Ek-3: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Ek-4: Sosyodemografik Bilgi Formu

Ek-5: Genel Öz-Yeterlik Ölçeği

Ek-6: Beden Algısı Ölçeği

Ek-7: Beck Depresyon Envanteri



## TABLolar LİSTESİ

Tablo No.	Sayfa No.
<b>Tablo 1.</b> Çalışma Grubunun Demografik Bilgileri.....	24
<b>Tablo 2.</b> Ölçeklerin Güvenilirliği .....	28
<b>Tablo 3.</b> Cinsiyete Göre Katılımcıların Genel Öz-Yeterlik - Beden Algısı ve Depresyon Puanlarının Karşılaştırılması .....	29
<b>Tablo 4.</b> Yaş Gruplarına Göre Katılımcıların Genel Öz-Yeterlik - Beden Algısı ve Depresyon Puanlarının Karşılaştırılması .....	30
<b>Tablo 5.</b> Anne-Baba Birlikteliğine Göre Katılımcıların Genel Öz-Yeterlik - Beden Algısı ve Depresyon Puanlarının Karşılaştırılması .....	30
<b>Tablo 6.</b> Gelir Durumuna Göre Katılımcıların Genel Öz-Yeterlik - Beden Algısı ve Depresyon Puanlarının Karşılaştırılması .....	31
<b>Tablo 7.</b> Sigara Kullanımına Göre Katılımcıların Genel Öz-Yeterlik - Beden Algısı ve Depresyon Puanlarının Karşılaştırılması.....	31
<b>Tablo 8.</b> Beden Kitle İndeksine Göre Katılımcıların Genel Öz-Yeterlik - Beden Algısı ve Depresyon Puanlarının Karşılaştırılması .....	32
<b>Tablo 9.</b> Öz Yeterlilik ve Beden Algısı Kategorilerine Göre Katılımcıların Genel Öz-Yeterlik - Beden Algısı ve Depresyon Puanlarının Karşılaştırılması .....	33
<b>Tablo 10.</b> Genel Öz-Yeterlik Algısı, Beden Algısı ve Depresyon Arasındaki İlişki	33
<b>Tablo 11.</b> Depresyon Puanının Yordayıcılarını Bulmak İçin Yapılan Regresyon Analizi.....	34

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil No.

Sayfa No.

Şekil 1. Araştırma Modeli.....Hata! Yer işareti tanımlanmamış.



## KISALTMALAR

<b>%</b>	: Yüzde
<b>±</b>	: Artı eksi işareti
<b>n</b>	: Örnek sayısı
<b>p</b>	: Anlamlılık değeri
<b>r</b>	: Pearson korelasyon katsayısı
<b>SPSS</b>	: Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı
<b>ss</b>	: Standart sapma
<b>F</b>	: F test istatistiği
<b>t</b>	: t test istatistiği
<b><math>\bar{x}</math></b>	: Aritmetik ortalama
<b><math>\alpha</math></b>	: Alfa
<b><math>\chi^2</math></b>	: Ki-kare değeri

## GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın amacı, önemi, problem cümleleri, hipotezleri varsayımları, sınırlılıkları ve araştırmada kullanılan kavramlara ilişkin tanımlar bulunmaktadır.

### **Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın genel amacı, depresyon, öz yeterlik ve beden algısı arasındaki ilişkiyi ortaya koymak, bu değişkenlerin sosyodemografik özelliklere göre nasıl farklılaştığını belirleyerek öğrencilerde depresyonun, öz yeterlik ve beden algısı üzerindeki etkisini incelemektir.

### **Araştırmanın Önemi**

Üniversite yılları öğrencilerin gelecekteki hedeflerine ulaşmaları, kariyer planlamaları, kimlik kazanımları ve sosyalleşmeleri açısından büyük önem taşır. Üniversite hayatı boyunca yaşanan stres yükünün fazlalığı öğrenciler için yaşamlarının zorlayıcı bir dönemini oluşturur. Bu dönemde öğrencilerin kendi performansları doğrultusunda elde ettikleri sonuçlar (başarı/başarısızlık), öz yeterliliklerinin akademik performansları arasındaki ilişkiyle doğru orantılı şekilde ilerlemektedir.

Öz yeterliliği ve beden algısı yetersiz bir bireyin depresyon geliştirmesi olası olmaktadır. Öğrencilerin bu dönem süresince ruhsal ve bedensel iyilik halini koruyabilmeleri üzerine öz yeterlilik ve beden algısı değişkenlerinde depresyonun yordayıcı etkilerini incelemek bu araştırmayı önemli kılmaktadır. Bu araştırmadan elde edilen bulgular ve elde edilecek sonuçlar ile yapılan önerilerin ülkemizde psikoloji alanındaki önemli bir boşluğu dolduracağı, benzer konularda çalışacak olan araştırmacılara yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

## Araştırmanın Problemi

Depresyon, öz yeterlik ve beden algısı arasındaki ilişkilerin ortaya konulması ve depresyonun beden algısı üzerindeki etkisinde öz yeterliğin aracı rolünün tanımlanması araştırmanın temel problemini oluşturmaktadır. Bu araştırmanın problemleri aşağıda sıralanmaktadır:

1. Psikoloji öğrencilerinin genel öz yeterlilik, beden algısı ve depresyon toplam puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
2. Psikoloji öğrencilerinin genel öz yeterlilik, beden algısı ve depresyon toplam puan ortalamaları yaşa göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
3. Psikoloji öğrencilerinin genel öz yeterlilik, beden algısı ve depresyon toplam puan ortalamaları anne baba birliktelik durumuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
4. Psikoloji öğrencilerinin genel öz yeterlilik, beden algısı ve depresyon toplam puan ortalamaları gelir durumuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
5. Psikoloji öğrencilerinin genel öz yeterlilik, beden algısı ve depresyon toplam puan ortalamaları sigara kullanma göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
6. Psikoloji öğrencilerinin genel öz yeterlilik, beden algısı ve depresyon toplam puan ortalamaları beden kitle indeksine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
7. Psikoloji öğrencilerinin depresyon toplam puan ortalamaları öz yeterlilik ve beden algısı düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

## **Araştırmanın Hipotezleri**

Araştırmanın problemlerine bağlı olarak ileri sürülen hipotezler aşağıda sıralanmaktadır:

H<sub>1</sub>: Depresyon puanları ile beden algısı puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>2</sub>: Depresyon puanları ile öz yeterlik algısı puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>3</sub>: Beden algısı puanları ile öz yeterlik algısı puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>4</sub>: Beden algısı puanları ve öz yeterlik algısı puanları depresyonu anlamlı düzeyde yordamaktadır.

## **Araştırmanın Varsayımları**

1. Bu araştırma sürecinde gönüllülük esasıyla araştırmaya katılan kişilerin anket verdikleri yanıtlarda samimi ve içten davrandıkları varsayılmaktadır.

## **Araştırmanın Sınırlılıkları**

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıda sıralanmaktadır:

1. Araştırma kapsamında uygulanan analizlerde güven aralığı için  $\alpha=0,05$  baz alınmıştır.
2. Araştırmanın verileri 2018 yılında İstanbul ilinde Beykent Üniversitesi'nde okumakta olan öğrencilerden toplanan veriler ile sınırlıdır.

3. Çalışmaya katılan öğrencilere ilişkin bilgiler, araştırmacı tarafından hazırlanmış olan Sosyodemografik Bilgi Formundaki sorularla sınırlıdır.
4. Öğrencilerin beden algılarına ilişkin veriler Vücut Algısı Ölçeğinin kapsadığı niteliklerle sınırlıdır.
5. Öğrencilerin öz yeterlik algılarına ilişkin veriler Genel Öz Yeterlik Algısı Ölçeğinin kapsadığı niteliklerle sınırlıdır.
6. Öğrencilerin depresyon düzeylerine ilişkin veriler Beck Depresyon Ölçeğinin kapsadığı niteliklerle sınırlıdır.

### **Tanımlar**

**Öz yeterlilik:** Kişinin herhangi bir işi veya görevi yerine getirmek için kendi yeteneğine, becerisine olan güvenine ilişkin inancıdır. Öznel deneyimler, çevresindekilerin deneyimleri, çevresel etmenler ve psikolojik durum öz yeterlik inançlarının şekillenmesinde etkin olmaktadır.

**Beden Algısı:** Kişinin kendi bedeninin nasıl görüldüğü ve başkalarının onun bedenini nasıl gördüğü ile ilgili düşünceleridir. Beden algısı, kişinin kendi bedeni hakkındaki duygularını, düşüncelerini ve algılarını içerir.

**Depresyon:** Çökkün duygudurum, ilgi kaybı, enerji düşüklüğü, isteksizlik, iştah ve uyku sorunları, günlük etkinliklerden zevk almama, odaklanma güçlüğü, yorgun hissetme, suçluluk ve değersizlik duyguları gibi belirtilerin en az iki hafta boyunca sürmesi şeklinde ortaya çıkmaktadır.



# BİRİNCİ BÖLÜM

## KURAMSAL AÇIKLAMALAR

### 1.1. Öz- Yeterlik Kavramı

Öz-Yeterlik kavramı Bandura (1977) tarafından ortaya atılmıştır (Yiğitbaş ve Yetkin, 2003, s. 6-7). Bandura (1977)'ye göre idrak edilen öz yeterlik kavramı bilişsel süreçler üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir (Chung, 1995, s. 26). Öz yeterlik, bireyin belirli bir etkinliği başarma gücüne, farklı durumlarla başa çıkmasına, kendi kapasitesine ilişkin kendini yorumlayışıdır, kendi algısıdır (Senemoğlu, 2011, s. 235). Bireyin insan amaçlılığına dayalı olarak yeterlik inancı gelişir. İnsanların hedefledikleri sonuçları üretebileceklerine inanmadıkça, güçlülere karşı direnmek veya harekete geçebilmek için çok az güdüye sahip oldukları öne sürülmektedir (Kumar ve Lal, 2006, s. 249-254).

Bireyin kendi deneyimleri, öz yeterlik inancının oluşumunda etkin olan yollarından biridir. İyi bir sonuçla bitirilen deneyime sahip olma öz yeterlik inancını olumlu, iyi sonuçlanmayan deneyime sahip olma ise olumsuz etkilemektedir. Fakat kişi olumlu bir yeterlik inancına sahipse, yeterlik algıları üzerinde başarısız edinilen deneyimler fazla tesir etmez. Kazanılan yeterlik inancı bir alandan diğerine aktarılabilir bütün bir yeterlik oluşturulur (Bandura, 1995, s. 3).

Bandura (1986), öz yeterlik düşüncesiyle ilişkili olarak yeterlik beklentisi ve sonuç beklentisi kavramlarına dikkat çekmektedir. Kişinin kendi yeterliği hakkındaki yargısı yeterlik beklentisidir. Sonuç beklentisi ise başkalarının, kişinin yeterliği hakkında sahip olduğu yargıdır. Sonuç beklentisi ile yeterlik beklentisi her zaman uyumlayabilir. Bu uyumsuzlukta öz- yeterlik inancının öznel bir yoruma dayalı olabileceğini göstermektedir (Akt. Öcel, 2002, s. 5).

Lopez ve Snyder (2002) genel öz yeterliğin, incelenen, idrak edilen bir yetenek olmadığını, yalnızca kişinin belli şartlar dahilinde yetenekleriyle "ne yapabilirim?" sorusuna verilen yanıt olduğunu belirtmektedirler.

Tuncer ve Özü (2012) öz yeterliğin ihtiyaç duyulan bir durumda performansı etkilediğini, dışsal faktörlerden çok içsel süreçlerle yakından bağlantılı olduğunu, güçlüklerin aşılması neticesinde önemli olduğunu ifade etmektedirler. Dembo (2004) ise öz yeterliği, kişinin verilen işi yerine getirmek için o sahadaki becerisine olan güvenine ilişkin yargısı olarak belirtmektedir.

Pajares (2002)'de bireyin pek çok durumu başarabilecek yeteneği bulunmasına karşın o işi gerçekleştireceği hakkında kendine inancı ve güveni yoksa işi yapamama olasılığının daha yüksek olduğunu açıklamaktadır. Çalışmalara göre, iki şekilde öz yeterliliğin belirleyicisi bulunur. İlki, belirli bir konudaki edimi kanıtlamak üzere idrak edilen oluşturabilme yeteneğidir. Krisch (1986) bu yeteneğe (academic self-efficacy) "akademik öz yeterlik" ismini koymuştur. Krisch'in ismini koyduğu akademik öz yeterlik terimi, sosyal öğrenme teorisinde Bandura'nın ifade ettiği öz yeterlilik kavramıyla neredeyse aynıdır. İkincisi, karşılaşılan güçlüklerle mücadele edebilmek için ortaya çıkarılan performanstır. Krisch bu terime ise (coping self-efficacy) "öz yeterlikle başa çıkma" ismini koymuştur (Erol, 2013, s. 58).

### **1.1.1. Öz-Yeterlik Kaynakları**

Bandura (1995)'göre öz-yeterlik algılarının dört temel kaynağı vardır. Bunlar;

1. Kişinin geçmiş tecrübeleri: Bireyin kendisinin doğrudan ortaya koyduğu başarılı olunan ya da başarısız olunan durumlar neticesinde kazanılan sonuçlardır. Birey kendi davranışlarını başarılı olarak algırsa, öz yeterlik düşüncesi pekiştirilir. Bu durumun tersine karşı bireylerin kendileri için önem arz eden durumlarda başarısızlık yaşadığında ise öz yeterlik algılaması zayıflar. Sonuç olarak olumlu yönde kazanılan tecrübeler, öz yeterliğinde gelişmesine katkı sağlamaktadır (Mercer, 2004, s. 5-7; Mancini, 2007, Öztürk, 2008, s. 14-17).
2. Dolaylı Tecrübeler: Kişinin kendisine benzeyen diğerlerinin başarılı veya başarısız etkinlikleri, bireyin aynı etkinlikleri kendisinin başaramayacağına veya başarabileceğine ilişkin fikirleridir.

Başarılan herhangi bir işi yapabilmek için kendi becerileri hakkında olumlu yönde öz yeterlik geliştirebilirler (Mancini, 2007).

3. Psikolojik Faktörler: Belirli bir işle meşgulken ortaya çıkan emosyonel ve somatik durumlar, kişinin o işle ilgili öz yeterliğini etkileyebilir (Mancini, 2007). Bir işle ilgilenirken mutluluk, heyecan duyguları ve olumlu düşünceler yaşamak öz yeterliğin yükselmesini sağlarken, yüksek seviyede korku, kaygı ya da olumsuz düşünceler yaşamak ise öz yeterliğin düşmesine sebep olur (Albal, 2009, s. 15; Mancini, 2007). Böylelikle stres ve anksiyete uyandıran durumlar kişinin kapasitesini, performansını ve kendine güvenini olumsuz şekilde etkileyebilir (Öztürk, 2008, s. 14-17).
4. Sözel İkna: Bireyin çevresinde bulunan insanlardan başarabileceğine ya da başaramayacağına yönelik aldığı öğütler, teşvikler belirli düzeylerde öz yeterlik algısını etkiler (Albal, 2009, s. 15; Mancini, 2007; Öztürk, 2008, s. 14-17). Duygusal ve fizyolojik durum (emotional and psychological states), bireyin davranışta bulunacağı sırada duygusal ve bedensel olarak iyi halde olması eyleme geçme olasılığını arttırmaktadır (Yılmaz ve Köseoğlu, 2004, s. 260-267; Özdemir, 2008, s. 277-306).

### **1.1.2. Öz-Yeterlik Gelişimi**

Öz yeterlik, diğer insanları gözleme, doğrudan deneyim veya diğerlerinin söylemlerini aracılığıyla geliştirilebilmektedir (Lee, 2005, s. 490). Öz (benlik) yeterlik algısı, çocukluktan itibaren çeşitli çevresel etmenlerin etkisiyle değişir. Öz yeterlik duygusunun çocuk için ilk kaynağı ailedir. Çocuğun ilk başlarda çevresiyle kurduğu ilişkisinde aileler aracıdır. Akranlar ise öz yeterlik gelişiminin ikinci kaynağıdır. Çocuğun sosyalleştiği çevre genişlediğinde, kendi yeteneklerini öğrenmede akranları, önemli bir anlam taşır. Bu gelişen çevre ve koşullar çocuğun kendisiyle ilgili yeteneklerini kabul edip geliştirebilir.

Öz yeterliğin üçüncü kaynağı ise okuldur. Çocuğun gelişimi sırasında entelektüel düzeyinin şekillenmesinde, yeteneklerini belirleyerek olumlu beceriler kazanmasında öğretmenler, çocuğa önemli bir şekilde katkı sağlar (Patorelli vd., 2001, s. 87-97). Çevresel etmenleri takip etmede başarılı deneyimler kazanan çocuklar, benzer çevresel etmenlere karşı nasıl hareket edeceğini bilmeyen çocuklara kıyasla kendi hareketlerinde daha özenli olarak yeterlik becerilerini kazanmada daha yetenekli olurlar (Bandura, 1994, s. 10). Aile çevresinin rol model bir anne ve baba etrafında oluşturulması çocuğun öz yeterlik duygularının olumlu yönde gelişmesini sağlayabilir (Telef, 2011, s. 46). Aileler çevreyle kurulan etkileşimi pekiştirerek öz yeterlik inançlarının gelişimine katkı sağlarlar (Schunk ve Meece, 2005, s. 84).

### **1.1.3. Öz-Yeterlik Gelişimini Etkileyen Faktörler**

Öz-yeterlik gelişimini etkileyen faktörler aşağıdaki gibi sıralanabilir.

#### **Bilişsel Faktörler**

Öz-yeterlik duyguları, bilişsel sürecin gelişiminde güdüleyici bir role sahiptir (Özerkan, 2007, s. 30). Bireyin ortaya koyacağı davranışlara ilişkin oluşturulan düşüncesi öz- yeterlik algılarını etkilemektedir. Bireyin davranışları neticesinde başarılı olacağına dair düşüncesi varsa ve güçlüklerle başa çıkabileceğine inanıyorsa öz yeterlik algısı yüksek çıkacaktır. Ancak birey başarısız olacağını düşünerek güçlüklerle ve olumsuzluklara yoğunlaşırsa öz yeterlik inancı azalmış çıkacaktır (Bandura, 1994, s. 71-81).

Her şeyi iyi yönlerinden gören bireylerin iyi kalmaya yönelik uyarıcılara sahip oldukları, düşük öz-yeterliği olan bireylerin ise tehdiye yönelik uyarıcılara sahip oldukları ifade edilmektedir (Karademas, Kafetsios ve Sideridis, 2007, s. 285-294). Olaylara ilişkin değerlendirme yaparken öz-yeterliği yüksek bireyler kendilerine kazanç getirecek durumlara odaklanarak, kaybettikleri durumların üzerinde vakit geçirmemeyi tercih ederler (Bandura, 1999, s. 154-196).

Öz yeterlik algısı güçlendikçe, sarf edilen emek, azim ve kararlılık da artış göstermektedir. Ancak öz yeterliği düşük olan bireylerin, zorluklar karşısında bıraktıkları, güç durumlardan kaçınarak daha fazla stresle daha az çaba sarf edip başarısız oldukları incelenmiştir (Tschannen ve Hoy, 2001, s. 783-805).

### **Karar Verme**

Bütün kararlar kişilerin yaşamlarına tesir ettiği gibi öz yeterlik inançlarına da tesir etmektedir. Birey yapabileceklerine ve kendi becerilerine uygun sorumlulukları hiç düşünmeden onaylarken, kendi yapabileceklerine ve becerilerine uymayan sorumlulukları onaylamaktan kaçınmaktadır. Bu sebeple bireyin aldığı kararlar onun öz yeterlik inancını etkilemektedir (Bandura, 1998, s. 249-623). Bireylerin öz yeterlik inancında Vygotsky, bir insanın kendi potansiyelinin üstünde karar vererek bu doğrultuda davranış sergilemeye çalışmasının, gelişim ve öğrenme açısından önem taşımakta olduğunu ifade etmiştir (Linnenbrink ve Pintrich, 2003, s. 119-137).

### **Güdülenme**

Bireyin bir davranışı başarabileceğine olan inancı, öz yeterliliğini güçlendirerek motivasyonunu da yükseltmektedir. Öz yeterliğin olumlu gelişimi motivasyonu (güdülenme) arttırmada önemli bir etmendir (Kauchak ve Eggen, 1998, s. 162).

Öz yeterlik algısı düşük olan bireylerin, amaçladıklarına ulaşamayacaklarına yönelik düşünceleri vardır. Bu yargı bireylerin ümitsizliğe kapılarak motivasyon sürecini de olumsuz etkiler. Bireyin amaçlarını, öz yeterlik inancı gösterir; bireyin amaçları doğrultusunda ne ölçüde yol alması gerektiğini bilmesi, önüne çıkacak güçlüklerle ne ölçüde katlanabileceğini göstermektedir (Bandura, 1994, s. 368-369).

## **Emosyonel**

Öz yeterlik inancı kişinin duygusal geçişlerinden etkilenmektedir. Bandura'ya göre öz yeterlik duygularının sağlam olması bir çok alanda bireyin başarısını geliştirerek uyumlu, sağlıklı ve başarılı olmayı olumsuz süreçlerin düzenlenmesiyle birlikte toplumsal ilişkilerin artmasını sağlar (Luszczynska ve ark. 2005, s. 82-83; Karademas, 2006, s. 1282- 1283; Taylor ve Bury, 2007, s. 37-39). Bununla birlikte insanların kendi davranışlarının etkin yanlarının farkında olmalarının ve sorunlara uygun çözümler bulmak için ihtiyaç duydukları güdülenmeyi sağlayarak bilişsel süreçlerini etkiler (Albal, 2009, s. 15).

### **1.2. Beden Algısı**

Beden algısı, bireyin kendi bedeniyle ilgili yaşantı ve davranışlarından oluşan kişinin kendi bedenini fark ederken diğerlerinin de bedenleriyle ilgili farklılıkları yorumlaması fark etmesi olarak ifade edilir (Öksüz, 2012, s. 69). Paul Schilder tarafından ilk kez 1935 yılında beden imgesi tanımlanmıştır. Paul Schilder beden algısını, fizyolojik, sosyolojik ve psikolojik bir olgu olarak ifade etmiş ve "Zihnimizde biçimlendirdiğimiz kendi vücudumuzun resmidir, kendimize nasıl görüldüğümüzdür." şeklinde belirtmiştir (Grogan, 2008, s. 135-154).

Beden algısı kavramı bir başka tanımda iki şekilde ifade edilmektedir. Birincisi; bireyin kendi bedenine dair yaptığı yorumlamalar olarak tanımlanır. Bireyin dış görünüşüne dair kendi inanış ve fikirlerini değerlendirmesidir. İkincisi ise bireyin dış görünümüne dair yaptığı değerlendirmeyi yatırım şeklinde yorumlar. Bireyin hayalini kurduğu görünüme kavuşabilmek için gösterdiği emeği, özveriyi ve çabayı yatırımsal bir davranış olarak belirtmektedir (Morrison ve ark., 2004, s. 87-571).

Gerçek beden ile hayal edilen beden arasında önemli bir fark var ise beden memnuniyetsizliği oluşmaktadır. İdeal olarak belirlenen, algılanan ve sahip olunan beden yapısı arasındaki farkların artışı aynı şekilde beden memnuniyetsizliğinde de artışa sebep olmaktadır.

Kişi tarafından algılanan beden yapısı kavramı önemli olmaktadır, zayıf olmasına karşın kilolu olarak kendini görme eğilimi olan kişilerde ciddi ölçüde beden memnuniyetsizliği gözlenmektedir (Aslan, 2004, s. 326-329).

Beden imajı, kişinin bedenine ilişkin sahip olduğu bireysel yorumunu belirten öznel bir kavramdır. Kişinin genellikle kendi bedeniyle ilgili yorumu başkalarının düşüncelerinden daha olumsuz bir değerlendirme olmaktadır (Cooper, Fairburn & Hawker, 2007, s. 133-144). Schwab beden imajını “bir kişinin kendi bedeninin parçalarına ve onların işlevlerine karşı olumlu ve olumsuz duygularının kendisi tarafından değerlendirilmesidir” şeklinde tanımlamıştır (Doğan, 1992).

Banfield ve McCabe (2002) beden imajının 3 yönünün bulunduğu ve çok kapsamlı olduğunu ifade etmektedirler; beden imgesine yönelik algı, bedene verilen önem, emosyonel ve bilişsel olarak bedene duyulan saygıdır. Emosyonel yönü kişinin vücuduna yönelik hissettikleriyle ilgili bilişsel yönü ise vücudun yapısına yönelik inançları ve düşünceleri kapsar. Vücudun yapısı ile ilgili görünüş toplumsal normlardan etkilenmektedir. Bunun sonucunda, vücudun dış görünümü davranışlarımızı ve toplumsal algılarımızı etkilemektedir (Cash, 2002, s. 478-486).

Freud, psikoanalitik kuramında beden imajı kavramının ego ile eş anlamlı olduğunu açıklamaktadır. Ego kavramının beden imajına kaynak oluşturduğunu öne sürmektedir (Işık, 2018, s. 12). Chilton, bedeninin insanda en çok görünen ve maddesel alanı olduğunu, bu sebeple algıların temelinde beden imajının bulunduğunu ifade etmiştir. İnsanların bedenleri üzerine hissettikleri ile kendileri üzerine hissettikleri birbiriyle ilişkilidir (Coşkun, 2003, s. 17-19).

Kişinin beden imajına yönelik algısının olumlu olması kendine güveninin artmasını sağlarken olumsuz algılanan beden imajı ise kişiye kaygı ve sosyal yönden geri çekilmeye yol açmaktadır (Cash ve Fleming, 2002, s. 277-286). Gündoğan (2006) beden imajını kişinin olumlu veya olumsuz yönden bedeni ve bedeninin işlevlerini değerlendirmesi şeklinde açıklar. Beden imajının benlik kavramıyla bütünlük sağlayarak değerlerimizi, sosyal ilişkilerimizi ve kişiliğimizi etkilediğini ifade eder.

Yılmaz (2009) ise beden imajının yalnızca bedeni değil kişinin tamamını oluşturduğunu açıklar. Bu sebeple benlik imajı kişinin düşünce ve davranışlarıyla birlikte dış dünya ile de değişmektedir (Sel, 2016, s. 5-7).

### **1.2.1. Beden Algısının Bileşenleri**

Beden algısı bireyin bedene yönelik tutumuna bağlı olarak değişiklik gösteren üç bileşenden meydana gelmektedir.

#### **1.2.1.1. Gerçek Beden**

Gerçek beden, ölçülebilir ve görülebilir olup bedenin nesnel olarak ele alındığını ifade eder. Genlerle aktarılarak, çevresel etmenlerle şekillenerek büyür ve değişir. İleriki dönemde beslenme ile birlikte biçim kazanır (Güzel, 2016, s. 6). Bedenin gerçekliği etkin bir yapıya sahiptir. Hayat süresince bedenin farklı yerlerinde değişiklikler oluşmakta, beden gerçekliği değişmeyi ve gelişmeyi sürdürmektedir. Genç yetişkinliğe geçişte vücut hatlarının değişimi, göğüslerin gelişimi, bireyin duygu ve kişilik algılamasında etkili olan beden gerçekliği değişimlerine sebep olmaktadır (Özaltın, 2003, s. 4-14).

#### **1.2.1.2. Beden İdeali**

Beden ideali, kişinin kendi bedeninin bütünü veya bir kısmının olmasını istediği, ulaşmaya çalıştığı hali olarak ifade edilebilir. Kişi gerçek bedenini yaşadığı deneyimlerini, bilinçli veya bilinçsiz şekilde içselleştirdiği, benimsediği standart ya da normları diğerlerinin bedeniyle karşılaştırarak beden ideali oluşturur. Kültür, yetiştirilme tarzı, moda, eğitim ve sosyal davranış değişiklikleri beden idealini etkiler ve değiştirir (Çiftçi, 2012, s. 14-24).



Çocuk dünyaya geldiği andan itibaren hızla gelişir ve değişim gösterir. Bu zaman içinde çevresini ve kendini algılamaya başladığı dönem, bedenini diğerleriyle karşılaştırır. Yaşam boyu gelişim göstererek beden idealinin temelleri atılır. Böylelikle beden ideali, bedenin değişim süresi boyunca sürekli gelişen ve değişim gösteren standart ve modellerle farklılaşan bir olgudur (Özaltın, 2003, s. 4-14). Bireyin kendine özgü günü birlik değişen standart ve modelleri de vardır. Beden standardını çoğunlukla bireyin kendisi değil arkadaş grubu veya toplum belirler. Beden gerçekliğinden standartlar ne denli uzak olursa birey o denli mutsuz olabilmektedir (Karakuş, 2016, s. 18).

### **1.2.1.3. Beden Sunumu**

Beden sunumu, kişilerin görünüşlerinin daha iyi olması için yaptıkları bireysel davranışlar ve hayal edilen bedene ulaşmak için sergiledikleri çaba şeklinde açıklanır (Morrison, 2004, s. 87). Fakat beden sunumu, yalnızca süslenip giyinmeyi kapsamaz, bununla birlikte beden duruşunu ve beden hareketlerini de kapsar (Souto, 2002, s. 26-117). Beden sunumu; beden idealinden etkilenerek beden gerçekliğini değiştirebilir. Kişi beden idealinde olduğu gibi çevresel etmenlerden etkilenir ve bu durum beden sunumuna da etki eder (Morrison, 2004, s. 87).

### **1.2.2. Beden Algısını Etkileyen Faktörler**

Bu bölümde beden algısını etkileyen yaş, cinsiyet öz saygı gibi faktörler ele alınmaktadır.

#### **1.2.2.1. Yaş**

Çocuk dünyaya geldikten sonra beden algısı gelişimi başlamaktadır. Çocuğun okula gitmesi ile birlikte fiziksel görünüşü hakkında akranlarından dönütler alır. Vücudunu ve kendini algılamasında akranları tarafından yapılan bu dönütler önemli bir yere sahiptir (Çiftçi, 2012, s. 14-24). Genç yetişkinlik döneminin başlamasıyla kişinin bütün beden algısı da biçimlenmeye başlar (Alagül, 2004, s. 44-46).

Genç yetişkinlik dönemi, kişinin kendisini başkalarıyla karşılaştırdığı, psikososyal ve fiziksel yönden en yoğun değişimlerin yaşandığı bir süreçtir (Aslan, 2004, s. 326-329).

### **1.2.2.2. Cinsiyet**

Kadınlar erkeklere göre daha fazla bedenleriyle ilgilenirler. Bu durum yaş değişkenine bağımlı değildir (Acar, 2010, s. 14-16). Erkekler ve kadınlar için kilolu olmak birbirlerinden farklı manalar içermektedir. Düşük beden ağırlığı erkekler göre olumlu algılanırken kadınlar ideal ağırlık olarak onaylamaktadır (Işık, 2018, s. 13).

Kadınlarda erkeklerden daha fazla beden memnuniyetsizliği ve olumsuz beden algısı gözlenmektedir. Bu durumun iki sebebi vardır. Birincisi toplumsal baskı daha çok kadınların üstünden yapılmaktadır. İkincisi ise toplumsal baskı ve medyanın kadınlara yönelik ideal beden kavramının erkeklere göre daha kesin sınırlarla belirtilmesinden kaynaklanmaktadır (Demir, 2006, s. 6-7). Toplumlar ve toplumların kesimleri arasında farklılıklar olsa da kadınların yükselmelerinin, itibarlarının, statülerinin ve kabul görmelerinin fiziksel görünüşleri ile doğrudan ilişkili olduğu gerçektir (Alagül, 2004, s. 44-46).

### **1.2.2.3. Vücut Ağırlığı**

Bireylerde fazla kilonun varlığı fiziksel yönden kendilerini kötü hissetmelerine sebep olur. Çevresel faktörlerin ve başkalarının kendilerini çirkin ve gülünç tanımladıklarını düşünebilirler. Fazla kilolu bireylerin toplum tarafından gelen farklı yorumları öz güvenlerinin azalmasına, benlik saygılarının düşmesine sebep olmaktadır (Özgür ve ark., 2008, s. 77-85). Forbes (2001), kadınların kendilerinde istedikleri ideal kiloyu, çevresindeki kadınların kilolarına oranla daha fazla görme meyilindedirler.

#### **1.2.2.4. Benlik Saygısı**

Beden algısı ve benlik saygısı birbirleriyle ilişkili kavramlardır. Neden sonuç ilişkisi biçiminde birbirlerinden etkilenirler. Kişinin beden imajını olumlu algılaması benlik saygısını da olumlu algılamasını sağlayarak, yaşamı süresince mutlu, başarılı bir birey olmasına katkı sağlar. Fakat olumsuz yorumlanan beden algısı, olumsuz benlik saygısını ortaya çıkarmakta, böylelikle bireyin hayatının belirli zamanlarında ya da sürekli olarak değersizlik, mutsuzluk ve güvensizlik duygusu yaşamasına sebep olmaktadır (Karakuş, 2016, s. 22).

#### **1.2.2.5. Çevresel Etmenler**

Toplumun kültürel yapısı ve yaşanan dönem fiziksel görünüşe atfedilen anlamı ve yorumlamaları değiştirebilmektedir. Çevresel etmenlerin konum ve zamanın koşullarında kendi dış görünümünü olumlu değerlendirenlerin daha başarılı ve öz güvenlerinin yüksek olduğunu; olumsuz olarak değerlendirenlerin ise değersizlik, huzursuzluk ve güvensizlik duygularına sahip oldukları anlaşılmaktadır (Çiftçi, 2012, s. 22- 24).

Beden imajının, bireyin yaşadığı toplumun sosyokültürel yapısı ve kişilik yapısıyla ilişkisi vardır (Aktaş, 2010, s. 63-71). Toplumsal kurallara göre beden imajı değişerek erişkin olan ben kavramı ve beden imajı toplumun kültür yapısı ile uyumlu biçimde şekillenir (Küçük, 2007, s. 19-22). İdeal beden algısı geliştirilerek moda ve kültürün etkisi ile birey zihnindeki ideal olanı mevcut görünümüyle karşılaştırır (Ünüvar, 2006, s. 22).

Görsel, yazılı ve sosyal medya tarafından sunulan resimler de memnuniyetsizlik duyguları üzerinde etkindir. Bireyler bedenlerini olumlu veya olumsuz değerlendirirken bu imgelerin etkisi altında kalmaktadır (Oğuz, 2005, s. 31-37).

### 1.3. Depresyon

Depresyon, bireyin sosyal ve günlük hayata dair etkinliklerinde işlevselliğini bozacak şekilde melankoli, kederli ve üzüntülü olma durumudur (Kara, 2016, s. 14). Depresyonun en belirgin belirtileri arasında ilgisizlik, isteksizlik, enerji kaybı ve çökkün duygudurumdan bahsedilebilir. Aynı zamanda uykuda azalma, dikkatini toplamada güçlük, uygunsuz iştah, cinsel istek azlığı belirtilerine rastlanmaktadır (APA, 2014, s. 92). Belirtilere ek olarak dürtüsel davranışlar, kendine zarar verme, intihar düşüncesi, tramvaya maruz kalma ve aşırı alkol kullanımı da ruhsal belirtiler arasındadır (Hawton ve Harris, 2007, s. 1575).

Türkçapar (2009)'a göre depresyon üç tanımı vardır. Genel olarak depresyon: Keder, hüznün, mutsuzluk insanların kendi deneyimledikleri duygulardır. Ruhsal belirti olarak depresyon: Fiziksel belirtiler ve ruhsal belirtiler olmak üzere depresyon gelişmektedir. Psikiyatrik hastalık olan depresyon: Belirli semptomlarla ortaya çıkan ve süreklilik gösteren ruhsal bir rahatsızlıktır.

Günümüzde sürekli artış gösteren kronikleşme seviyesi yüksek, en çok rastlanan yalnızca bireysel değil ayrıca toplumsal olarak da görülen bir sağlık problemidir (Rothon ve ark., 2010, s. 1-9). Ülke nüfusunun yaklaşık %5,0'i (erkeklerin %3,2'sinde, kadınların ise %6,4'ünde) majör depresyon yaşadığı söylenmektedir. Erkeklerin %10,0'u, kadınların ise %20,0'si yaşamlarının herhangi bir döneminde kısa ya da uzun klinik depresyon yaşadığı ifade edilmektedir (Güzel, 2016, s. 14).

Depresyon insanın yaşam kalitesini düşürerek geleceğe karşı umutsuz bakmasına sebep olur (Tarhan, 2013, s. 12-13). Rutter, Maughan ve Kim-Cohen'e göre (2006), ergenlikte majör depresyon geçiren bireylerin %40,0 ile %70,0'inin yetişkinlik döneminde de tekrarlandığı gözlenmektedir (Akt. Auerbach ve ark., 2013, s. 28-47). Weissman ve arkadaşları (1985) aracılığıyla 2558 kişi yaşlılar grubuyla yapılan çalışmada majör depresyon değeri %1,1 olarak saptanmıştır. Bu çalışma, yaşlı nüfusunun genç nüfusa göre depresyon seviyesinin daha düşük olduğunu açıklamaktadır (Akt. Tezcan, 2000, s. 77-98).

### 1.3.1. DSM-V'e G6re Depresyonun Tanı 6lç6tleri

DSM-V Maj6r Depresif Bozukluk 6lç6tleri aşağıdaki gibidir;

A. İki haftalık bir periyot s6resince, aşağıdaki maddelerden beşi (veya daha fazlası) sağlanmıştır ve ilk işlevsellik seviyesinde bir farklılık çıkmıştır. Bu maddelerden an az biri ya (1) ilgisini yitirme veya (2) zevk almama veya ç6kk6n duygudurum şeklinde ortaya çıkmaktadır.

1. Etkinliklere karşı belirgin bir ilgi kaybı ve çoğunlukla bu etkinliklerden zevk almama durumu, g6n6n b6y6k bir kısmında hemen hemen her g6n bulunur (g6zlemlerle veya 6znel aktarıma g6re belirlenir).
2. Hemen hemen g6n6n b6y6k b6l6m6nde ç6kk6n duygudurum yaşanır ve bu durumu kişi kendisi aktarır (6rn.: Kendini boşlukta duyumsar, umutsuzdur, 6z6nt6l6d6r) bu durum çevresi tarafından g6zlenir.
3. Çok fazla kilo alma ya da (diyet yapmadığı halde) kilo verme (ağırlılığının %5'i kadar kilo alma ya da verme) ile aşağı yukarı t6m g6n yeme isteğinde artma veya azalmanın yaşanması.
4. Aşağı yukarı t6m g6n, aşırı uyumak veya uykusuzluk yaşamak.
5. Aşağı yukarı t6m g6n, psikomotor yavaşlama veya ajitasyon (diğerlerince g6zlenebilir).
6. Aşağı yukarı t6m g6n, enerji azlığı, içsel kuvvetin bulunmaması, bitkinlik.
7. Aşağı yukarı t6m g6n, uygunsuz suçluluk veya değerersizlik hisleri yaşama.
8. Kararsızlık ve odaklanmakta zorluk yaşamak (kişisel anlatımla ya da diğerlerince g6zlenebilir).

9. Tekrarlayıcı intihar düşünceleri, intihar düşüncesinin özel bir tasarı olmadan yinelenmesi veya kendini öldürme adına kişisel bir plan kurgulama.

B. Bu semptomlar klinik yönden göze çarpan bir zorluğa veya topluma ilişkin alanlarla birlikte diğer işlevsellik çevrelerinde düşüşe sebep olmaktadır.

C. Bu semptomlar herhangi bir madde kullanımının veya ayrı bir sağlık olayının fizyolojik sonuçlarına bağlı değildir.

D. Majör depresyonun ortaya çıkma biçimi şizofreni, sanrılı bozukluk, şizofrenimsi bozukluk veya açılımı şizofreni sınırında ve psikozla giden belirtilmiş veya belirtilmemiş diğer bozukluklar ile daha yeterli belirtilemez.

E. Hiçbir şekilde hipomani veya mani geçirmemiştir.

### **1.3.2. Depresyonun Epidemiyolojisi**

İlk çağlardan beri depresyon süregelmektedir. Eski çağlarda doğaüstü güçlerin depresyonun ortaya çıkmasında etkili olduğu inancı yaygın iken, Hipokrat ile birlikte fiziksel mekanizmalar yoluyla depresyona yaklaşım daha sistemli hale gelmiştir. Hipokrat depresyonu melankoli olarak tanımlamış ve beyindeki bazı bozukluklardan kaynaklanabileceğini belirtmiştir (Yetkin ve Özgen, 2007, s. 1). Depresyonun melankoli olarak tanımlandığından beri bugüne kadar yapılan bu tanımın çeşitli değişikliklere uğradığını ve şu anda araştırmacıların depresyonu tanımlarken birçok farklılıkları ortaya koyduğunu ifade etmektedirler (Beck ve Alford, 2009, s. 3).

Moore (1997)'ye göre, tüm insanlık boyunca depresyonun görülme olasılığı %10-20 aralıklarında değişiklik göstermektedir. Dünya genelinde Dobson ve Jackman-Cram (1996), her yıl insanların klinik hasta niteliğinde depresyon geçirdiğini ve bu durumun her geçen zaman içinde artış gösterdiğini belirtmektedir (Doğan, 2001, s. 64-104).

Depresyonun dünya nüfusunda yaklaşık olarak 350 milyon insanı etkilediği varsayılmaktadır. Uzun süreli ağır ve orta depresyon önemli bir sağlık sorununa dönüşebilmektedir. Her sene 800000 kişi depresyon sebebiyle intihar etmektedir. 15-29 yaş aralığındaki ölüm nedenlerinde depresyon ikinci sıradadır (World Health Organization, 2010).

### **1.3.3. Depresyonun Belirti ve Bulguları**

Depresyon en belirgin belirtileri arasında ilgisizlik, isteksizlik, çökkün duygudurum sayılabilmektedir. Depresyonun temel belirti ve bulguları aşağıdaki gibi sıralanabilir.

#### **1.3.3.1. Konuşma ve Bağ Kurma**

Psikomotor retardasyon belirtilerinde sıradan ses tonu, verilen cevaplarda gecikme, sözlü ifadenin yavaşlaması, ve sözel ifade dilin zayıflamasıyla birlikte konuşmama gösterilebilir. Sözlü iletişimde umutsuzluk, karamsarlık, yalnızlık, mutsuzluk ve sıkıntıyı anlatan kelimeler kullanılır. Jestler ve mimiklerde azalma gözlenir. Kaygı, acı ve diğer olumsuz duygular mimiklerle iletilir (Kapucı, 2016, s. 13). Konuşma yavaş ve alçak sesli ifade kullanılır. Ağır depresyonlarda hiç konuşmama (mutizm) görülebilmektedir (Radloff, 1977, s. 385-401).

#### **1.3.3.2. Görünüm ve Gözlenen Davranışlar**

Alın ve yüz hatları belirgin, ortaya çıkmış, omuzlar düşük ve üzüntülü bir dışavurum depresif hastaların çoğunluğunda gözlenir. Gözlenen davranışlar ve hareketlerde yavaşlama, ruhsal geçişlerde yavaşlamaya bağlı olarak durgunluk oluşmaktadır. Yürümek, konuşmak, iş yapmak ve benzeri faaliyetler güçlüklerle gerçekleşmektedir.

Depresif bireyler genellikle tedirgin ve sıkıntılı görünürler. Dürtüsellik, yerinde duramama, tetikte olma, giysileri, nesnelere, ellerini ovalama ya da zedeleme gibi psiko-motor ajitasyonlar gözlenebilir (Kapucı, 2016, s. 13-16).

### **1.3.3.3. Düşünce İçeriği ve Akışı**

Depresyonun belirti ve şiddetinin sıklığına bağlı olarak düşünce içeriği belirli seviyelerde bozulur ve bununla birlikte hezeyanlar, düşünce kopmaları ortaya çıkabilir. Hipokondriyak hezeyanlar, mistik hezeyanlar, perseküsyon hezeyanları, küçüklük hezeyanları depresyonda gözlenen hezeyanlardır. Geçmişte yaşanan korkuların, acı veren hatıraların, umutsuzlukların, güçsüzlüklerin, pişmanlıkların egemen olduğu düşünce içeriği tamamen yavaşlamıştır (Kapucı, 2016, s. 15).

Gelecekle ilgili umutsuzluk, olumsuz yaşam deneyimlerinden kendini sorumlu sayma ve kendini suçlama gibi durumlar önceye göre önemli ölçüde artmaktadır. Hastalarda değersiz hissetme, yaşamın anlamsız olduğu düşüncesi, kendini işe yaramaz bulduğu söylemleri bireyde özsaygıyı azaltmaktadır (Kapucı, 2016, s. 13-16) Değersizlik düşüncelerini doğrulayacak ipuçları arayan hasta en önemsiz yanlışlarını dahi abartarak anlatır. Şu anda olan veya geçmişte yaşanmış olayları abartarak kendini sorumlu görmeye ve suçlamaya eğilimlidir (Tezcan, 2000, s. 77-98).

### **1.3.3.4. Fizyolojik Semptomlar**

Çökkün duygudurumla ilişkili olarak iştah azalması, kilo kaybı sıklıkla gözlenir. Kilo alma ve aşırı yeme az da olsa görülür. Cinsel yönden ilginin ve isteğin azalması, cinsel eylemden haz duymama görülebilir. Kadınlarda ve erkeklerde cinsel işlev sorunlarına yol açmaktadır. Erkeklerde cinsel içgüdü azalır ya da tümünden kaybolur, kadınlarda ise ilgi, alaka ve arzu olmaksızın cinsel eylem devam edebilir (Kapucı, 2016, s. 13-16).

Vücutta ateş, sıcaklık hissi, kalp çarpıntısı, kan basıncında düzensizlikler, gerginlik, huzursuzluk ve yutkunamama gibi duygusal belirtilerin somatik sonuçlarıyla ilgilidir (Bozkurt, 2004, s. 52-59).



Uyku bozuklukları hipersomnia: Alışlagelmişin dışında çok fazla uyku gündüzleri fazla süreli uyku ya da gündüz saatlerinde bile uyuya kalma şeklinde, insomnia; Uykunun sık sık bölünmesi, tekrar uykuya dalmada güçlük, sabah erken uyanma biçiminde ortaya çıkar. Beden imgesinin, dış görünüşünün, olumsuz şekilde değiştiği veya çirkinleştiğini düşünme depresyon hastalarında çok fazla görülür. Kadınlarda, bedensel yönden kendini çirkin, biçimsiz, zayıf ya da kilolu, hastalıklı kabul ederek bu düşünceye inanma hali daha fazladır (Kapucı, 2016, s. 13-16).

### **1.3.3.5. Duygulanım**

İnsana haz ve sıkıntı veren yaşantılara duygu denilmektedir. Öfke, nefret, kin, neşe, korku, üzüntü gibi duygusal tepkiler sonucu oluşan duygulanım bireyin düşüncelere, anılara, olaylara duygusal tepki ile ortak olabilmesidir (Pınar, 2012, s. 86-91).

Bireyin kederli veya tedirgin hali, zihinsel işlevlerde zayıflamaya sebep olur. Bu zayıflık, bireyin yaşamdan keyif almasını da engeller (Doğan ve Çetin, 2008) Duygulanım değişik biçimlerde görülebilir. Uygun duygulanım içinde olan kişinin düşünce ve ifadeleri de uyumludur. Uygunsuz duygulanım içinde olan kişinin ise düşünce ve ifadeleri arasında uyumsuzluklar görülür.

Künt duygulanım içinde olan kişinin dışı vuran duygulanımın sıklığı ileri derecede azalmaya yol açar. Dış vuran duygulanımda azalma var ise buna kısıtlı duygulanım, duygulanımın dışavurumunda hızlı ve yineleyen değişmelerin olması ise labil duygulanım adını almaktadır (Pınar, 2012, s. 86-91).

### 1.3.3.6. Bilişsel Semptomlar

Bireyin bilinci genellikle açıktır. Hatırlamakta güçlük ve unutkanlık gibi yakınmalar olsa da temelde oluşan bir bellek bozukluğu yoktur. Bir konuya odaklanmakta sıkıntı yaşayabilirler. Yoğun üzüntü ve dikkat dağılmasına bağlı unutkanlık gelişir. Yer, zaman ve kişi eğilimi bütün haldedir. Hatırlamada güçlük, bellek işlevlerinde azalma meydana gelir. Doğru, mantıklı ve gerçekçi kararlar vermekte zorluk yaşar ve şikayet ederler (Kapucı, 2016, s. 13-16).



# İKİNCİ BÖLÜM

## YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, amacı, ana problemi, alt problemleri, hipotezleri, önemi, sayıltıları, sınırlılıkları, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin analizi ve etik konuları üzerinde durulmaktadır.

### 2.1. Araştırmanın Modeli

Çalışma psikoloji öğrencilerinde depresyonun yordayıcısı olarak öz yeterlilik ve beden algısının incelenmesi amacıyla ilişkisel tarama modeli çerçevesinde planlanmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir. İlişkisel tarama modelleri, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2016).



Şekil 1. Araştırma Modeli

### 2.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini İstanbul ilindeki psikoloji bölümü öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Beykent Üniversitesi'nde kayıtlı 200 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklem grubu kolayda örnekleme yolu ile seçilmiştir.

Bu tekniğe göre araştırmacı çalışması için gerekli olan hacimdeki örneklemleri sağlamak için en kolay ulaşılabilir olan uygun profildeki denekler ile görüşerek veri toplar (Gürbüz ve şahin).

Araştırma katılımcılarına, ölçekler 2017-2018 eğitim ve ğretim yılında uygulanmıştır. Kayıp değer ve u değer analizleri sonrasında, katılımcılardan ölçekleri ya hiç doldurmamış olanlar ya da belli bir maddeden sonra boş bırakanlar silindiğinde geriye 190 kişi kalmıştır. Sonuç olarak, araştırmanın analizlerine 190 katılımcıya ait sağlıklı gözlem dahil edilmiştir.

**Tablo 1. Çalışma Grubunun Demografik Bilgileri**

		n	%
Cinsiyet	Erkek	39	20,5
	Kadın	151	79,5
Yaş	18-21 Yaş	115	60,5
	22 Yaş ve zeri	75	39,5
Anne Baba Medeni Durumu	Anne Baba Birlikte	161	84,7
	Anne Baba Ayrı	29	15,3
Gelir Durumu	Düşük	16	8,4
	Orta	150	78,9
	Yüksek	24	12,7
Sigara Kullanma Durumu	Kullanmıyor	126	66,3
	Ara Sıra Kullanıyor	27	14,2
	Düzenli Kullanıyor	37	19,5
Beden Kitle İndeksi (BKİ)	Zayıf	34	17,9
	Normal	132	69,5
	Fazla Kilolu	24	12,6
	Toplam	190	100,0

Çalışmaya 39'u erkek (%20,5) ve 151'i kadın (%79,5) olmak üzere toplam 190 kişi katılmıştır. 18-21 yaş aralığında olan 115 kişi (%60,5) ve 22 yaş ve üzerinde olan 75 kişi (%39,5) bulunmaktadır. Anne babası birlikte olan 161 kişi (%84,7) varken anne babası ayrı olan 29 kişi (%15,3) vardır. Çalışmada gelir durumunu düşük olarak belirten 16 kişi (%8,4), orta olarak belirten 150 kişi (%78,9) ve yüksek olarak belirten 24 kişi (%12,7) yer almıştır. Sigara kullanmayan 126 kişi (%66,3), ara sıra kullanan 27 kişi (%14,2) ve düzenli kullanan 37 kişi (%19,5) vardır.

Beden kitle indeksine (BKİ) göre zayıf olan 34 kişi (%17,9), normal olan 132 kişi (%69,5) ve fazla kilolu olan 24 kişi bulunmaktadır.

### **2.3. Verilerin Toplanması ve Toplama Araçları**

Bu araştırmada verilerin elde edilmesinde anket veri toplama tekniği tercih edilmiştir. Kullanılan anket formunun içerisinde sosyodemografik bilgi formu, Genel z Yeterlik leği, Beden Algısı leği ve Beck Depresyon Envanteri bulunmaktadır.

#### **2.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu**

Araştırmada öğrencilerle ilgili demografik bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından sosyodemografik bilgi formu oluşturulmuştur. Formda ğrencilerin yaşı, cinsiyeti, boy ve kilo oranı, ebeveyn bilgileri, eğitim durumu, sigara kullanımı, ailenin ortalama gelir durumu ile ilgili bilgileri elde etmek amacıyla araştırmacının oluşturduğu bu form sosyodemografik bilgi formu adıyla uygulanmıştır.

#### **2.3.2. Genel z-Yeterlik leği**

Genel z-Yeterlik leği 1981’de Jarrusselam ve Shwarzer tarafından geliştirilmiştir. Ölçek ilk olarak 20 maddeden oluşturulmuştur. Sonrasında tekrar gözden geçirilerek madde sayısı 10’a indirilmiştir (Apay, 2010, s. 121). Toplam 10 maddeden oluşan ölçeğin ilk Türkçe ’ye uyarlama çalışmasını Yeşilay (1996) yapmıştır. Daha güncel bir adaptasyon alışması Apay (2010) tarafından yapılmıştır.

Ölçek uygulanan bireyler, ölçekte bulunan maddelere yönelik cevaplarda “1= bana hiç uygun değil, 2= bana biraz uygun, 3= bana çoğu kez uygun ve 4= bana her zaman” olmak üzere sıklıklarından kendilerine uyanı işaretleyerek ölçeği cevaplamaktadır (Aydiner, 2011, s. 51). Yüksek puanlar yüksek genel öz yeterlik algısını göstermektedir. Genel Öz Yeterlik Ölçeğinin güvenilirliği için yapılan çalışmalarda Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0.79 ile 0.90 aralığında değişmektedir. Genel Öz Yeterlik Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlama çalışmasında ise ölçeğin iç tutarlılığı Aypay (2010) tarafından 0.83 olarak hesaplanmıştır.

### **2.3.3. Beden Algısı Ölçeği**

Secord ve Jourard (1981) tarafından geliştirilen ölçek Hovardaroğlu (1992) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Bireylerin vücutlarındaki çeşitli bölümlerden ve çeşitli beden görevlerinden ne kadar memnun olduklarını ölçmek amacıyla kullanılır. Ölçeğin ilk kısmını beden bölümleri ve görevlerini kapsayan 46 madde oluşturmaktadır. İkinci kısmı ise benlik ve benliğin farklı alanlarını kapsayan 55 maddeden oluşmaktadır (Oktan ve Şahin, 2010, s. 549). Türkiye'de ölçeğin kullanılan formunda 40 madde bulunmaktadır.

Ölçek 5 likert tipi olup maddeler; 1= Çok beğeniyorum, 2= Oldukça beğeniyorum, 3= Kararsızım, 4= Pek beğenmiyorum, 5= Hiç beğenmiyorum. Ölçeğin değerlendirilmesinden alınabilecek en yüksek puan 200'dür, en düşük puan ise 40'tır. Ülkemizdeki Türkçe formu uyarlaması ve geçerlilik çalışmaları Hovardaoğlu (1992) tarafından yapılan ölçeğin güvenilirliği 0.75, madde test korelasyon katsayıları  $r=0.45$  ile  $r=0.89$  bulunmuştur. Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0.91 olarak hesaplanmıştır (Hovardaroğlu, 1992, s. 26-27).

#### **2.3.4. Beck Depresyon Envanteri**

Beck Depresyon Envanteri (BDÖ), Beck 1961 tarafından geliştirilmiştir. BDÖ, bireylerde depresyon belirtilerinin boyutunu ölçmeye yarayan psikolojik değerlendirme yöntemidir. Tegin (1980) tarafından ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması yapılmıştır (Karaca ve ark. 1995, s. 24-30). BDÖ, 21 adet kendini değerlendirme cümlesi içeren bir ölçme aracıdır. Ölçekte yer alan maddeler 0 ile 3 arasında puanlanır. Ölçekte geçen ifadelerin puanlarının toplanması sonucunda elde edilen puana, depresyon puanı adı verilmektedir. Puan değerlendirmesi 0-63 aralığındadır. 0-9 puan depresyon olmadığı, 10-16 puan arası hafif düzey, 17-29 puan arası orta düzey ve 30-63 puan arası şiddetli depresif belirtiler şeklinde yorumlanmaktadır. Arkar ve Şafak (2004) tarafından yapılan Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0.90 olarak bulunmuştur.

#### **2.4. Verilerin Analizi**

Araştırmada elde edilen veriler SPSS.24 (Statistical Package for Social Sciences) paket programı aracılığıyla çözümlenmiştir. Ön inceleme aşamasında öncelikle güvenilirliği ölçmek amacıyla ölçeklerin iç tutarlılıkları kontrol edilmiştir. Cronbach Alfa katsayısı, ölçmede kullanılan Likert tipi araçların güvenilirliğini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş bir yöntemdir. Cronbach Alfa Katsayısının  $0.60 \leq \alpha$  olması ölçeğin yeterince güvenilir olduğunu göstermektedir (Gürbüz ve Şahin, 2014).

**Tablo 2. Ölçeklerin Güvenilirliği**

	Cronbach Alfa	n
Genel Öz-Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ)	0.89	10
Beden Algısı Ölçeği	0.91	40
Beck Depresyon Envanteri	0.89	21

Tabloda yer alan bilgilere göre ölçeklerin tamamının yüksek düzeyde güvenilir oldukları belirlenmiştir ( $0.80 \leq \alpha$ ). Verilerin normallik sınaması için Kolmogorov-Smirnov Z testi uygulanmış ve eğiklik-basıklık değerleri incelenmiştir. Test istatistiği sonucu anlamlı farklılık görülmemesi ve eğiklik-basıklık değerlerinin standart hatalara bölünmesi ile elde edilen değer  $\pm 1.69$  olması veri setinin normal dağıldığını göstermektedir. Verilerin normal dağıldığına karar verildikten sonra parametrik analizler yapılması tercih edilmiştir. Elde edilen veriler SPSS.24 paket programı aracılığıyla istatistiki test ve analizler uygulanarak çözümlenmiştir. Gruplar arası farklılık için bağımsız örnek t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA); değişkenler arası ilişki için ise Pearson Korelasyon Analizi ve regresyon analizi kullanılmıştır.



## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın sorularına cevap aramak amacıyla uygulanan istatistiksel analiz bulgularına yer verilmiştir.

#### 3.1. Demografik Değişkenlere Göre Katılımcıların Araştırma Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arası Farkın İncelenmesi

**Tablo 3. Cinsiyete Göre Katılımcıların Genel Öz-Yeterlik - Beden Algısı ve Depresyon Puanlarının Karşılaştırılması**

Toplam puanlar	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
Genel Öz-Yeterlik	Erkek	39	31.4	5.7	0.879	188	0.381
	Kadın	151	30.5	5.4			
Beden Algısı	Erkek	39	152.0	25.4	-4.684	188	0.000
	Kadın	151	145.6	21.5			
Depresyon	Erkek	39	11.8	9.7	-0.468	188	0.641
	Kadın	151	12.5	8.3			

Kadın ve erkeklerin araştırma ölçekleri toplam puan ortalamalarının karşılaştırılması için yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda genel öz yeterlilik ve depresyon için anlamlı farklılık bulunmazken ( $p>0,05$ ) beden algısı puanlarının cinsiyete göre anlamlı seviyede farklılaştığı görülmüştür ( $t_{(188)}=-4.684$ ;  $p<0.05$ ). Ortalamalara göre erkek öğrencilerin bedeni ile ilgili hoşnutluk düzeyi, kadın öğrencilere kıyasla daha yüksektir.

**Tablo 4. Yaş Gruplarına Göre Katılımcıların Genel Öz-Yeterlik - Beden Algısı ve Depresyon Puanlarının Karşılaştırılması**

Toplam puanlar	Yaş	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
Genel Öz-Yeterlik	18-21 Yaş	115	30.8	5.6	0.517	188	0.605
	22 Yaş ve Üzeri	75	30.4	5.1			
Beden Algısı	18-21 Yaş	115	147.1	23.0	1.594	188	0.113
	22 Yaş ve Üzeri	75	146.7	21.7			
Depresyon	18-21 Yaş	115	13.0	8.8	1.279	188	0.203
	22 Yaş ve Üzeri	75	11.4	8.2			

Yaş gruplarının araştırma ölçekleri toplam puan ortalamalarının karşılaştırılması için yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda genel öz-yeterlik ( $t_{(188)}=0.517$ ;  $p>0.05$ ), beden algısı ( $t_{(188)}=1.594$ ;  $p>0.05$ ) ve depresyon ( $t_{(188)}=1.279$ ;  $p>0.05$ ) puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 5. Anne-Baba Birlikteliğine Göre Katılımcıların Genel Öz-Yeterlik - Beden Algısı ve Depresyon Puanlarının Karşılaştırılması**

Toplam puanlar	Birliktelik durumu	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
Genel Öz-Yeterlik	Anne Baba Birlikte	161	30.6	5.5	-0.458	188	0.648
	Anne Baba Ayrı	29	31.1	5.2			
Beden Algısı	Anne Baba Birlikte	161	147.6	22.6	0.140	188	0.889
	Anne Baba Ayrı	29	143.5	21.7			
Depresyon	Anne Baba Birlikte	161	12.0	8.5	-1.181	188	0.239
	Anne Baba Ayrı	29	14.1	9.0			

Anne ve babanın birlikte olup olmama durumuna göre araştırma ölçekleri toplam puan ortalamalarının karşılaştırılması için yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda genel öz-yeterlik ( $t_{(188)}=-0.458$ ;  $p>0.05$ ), beden algısı ( $t_{(188)}=0.140$ ;  $p>0.05$ ) ve depresyon ( $t_{(188)}=-1.181$ ;  $p>0.05$ ) puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 6. Gelir Durumuna Göre Katılımcıların Genel Öz-Yeterlik - Beden Algısı ve Depresyon Puanlarının Karşılaştırılması**

Toplam puanlar	Gelir durumu	n	$\bar{x}$	ss	F	sd	p
Genel Öz-Yeterlik	Düşük	16	28.1	4.5	2.062	2/187	0.130
	Orta	150	30.9	5.5			
	Yüksek	24	31.0	4.9			
Beden Algısı	Düşük	16	134.4	22.8	2.914	2/187	0.057
	Orta	150	147.8	21.3			
	Yüksek	24	150.2	27.1			
Depresyon	Düşük	16	16.6	8.0	2.977	2/187	0.053
	Orta	150	11.6	8.3			
	Yüksek	24	14.0	9.9			

Gelir durumuna göre katılımcıların araştırma ölçekleri toplam puan ortalamalarının karşılaştırılması için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda genel öz-yeterlik ( $F_{(2-187)}=2.062$ ;  $p>0.05$ ), beden algısı ( $F_{(2-187)}=2.914$ ;  $p>0.05$ ) ve depresyon ( $t_{(188)}=2.977$ ;  $p>0.05$ ) puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 7. Sigara Kullanımına Göre Katılımcıların Genel Öz-Yeterlik - Beden Algısı ve Depresyon Puanlarının Karşılaştırılması**

Toplam puanlar	Sigara kullanımı	n	$\bar{x}$	ss	F	sd	p
Genel Öz-Yeterlik	Kullanmıyor	126	31.0	5.5	1.044	2/187	0.354
	Ara Sıra Kullanıyor	27	29.5	5.4			
	Düzenli Kullanıyor	37	30.3	5.3			
Beden Algısı	Kullanmıyor	126	147.1	21.6	0.129	2/187	0.879
	Ara Sıra Kullanıyor	27	148.1	25.8			
	Düzenli Kullanıyor	37	145.4	23.2			
Depresyon	Kullanmıyor	126	11.6	8.0	3.936	2/187	0.021
	Ara Sıra Kullanıyor	27	11.0	8.7			
	Düzenli Kullanıyor	37	15.8	9.8			

Gelir durumuna göre katılımcıların araştırma ölçekleri toplam puan ortalamalarının karşılaştırılması için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda genel öz-yeterlik ( $F_{(2-187)}=1.044$ ;  $p>0.05$ ) ve beden algısı ( $F_{(2-187)}=.129$ ;  $p>0.05$ ) puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Sigara kullanma durumuna göre depresyon ( $F_{(2-187)}=3.936$ ;  $p<.05$ ) puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. LSD testi sonucuna göre düzenli olarak sigara kullanmakta olan öğrencilerin depresyon düzeyleri, ara sıra kullanan ve kullanmayan öğrencilere kıyasla daha yüksektir.

**Tablo 8. Beden Kitle İndeksine Göre Katılımcıların Genel Öz-Yeterlik - Beden Algısı ve Depresyon Puanlarının Karşılaştırılması**

Toplam puanlar	Kitle indeksi	n	$\bar{x}$	ss	F	sd	p
Genel Öz-Yeterlik	Zayıf	34	30.7	6.1	0.192	2/187	0.826
	Normal	132	30.8	5.4			
	Fazla Kilolu	24	30.0	4.3			
Beden Algısı	Zayıf	34	146.1	22.4	0.090	2/187	0.914
	Normal	132	146.9	22.5			
	Fazla Kilolu	24	148.6	23.4			
Depresyon	Zayıf	34	12.7	8.1	0.634	2/187	0.531
	Normal	132	12.6	8.7			
	Fazla Kilolu	24	10.5	8.5			

Beden kitle indeksi gruplarına göre katılımcıların araştırma ölçekleri toplam puan ortalamalarının karşılaştırılması için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda genel öz-yeterlik ( $F_{(2-187)}=.192$ ;  $p>.05$ ), beden algısı ( $F_{(2-187)}=.090$ ;  $p>.05$ ) ve depresyon ( $F_{(2-187)}=.634$ ;  $p>.05$ ) puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 9. Öz Yeterlilik ve Beden Algısı Kategorilerine Göre Katılımcıların Genel Öz-Yeterlilik - Beden Algısı ve Depresyon Puanlarının Karşılaştırılması**

Toplam puanlar	Kategoriler	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
Depresyon	Düşük öz yeterlilik	94	11.34	9.04	1.745	188	0.083
	Yüksek öz yeterlilik	96	9.15	8.29			
	Düşük beden algısı	97	12.39	9.11	3.598	188	0.000
	Yüksek beden algısı	93	7.98	7.71			

Genel öz yeterlilik ( $\bar{x}=30.83$ ) ve beden algısı ( $\bar{x}=146.14$ ) puanları için çalışmada elde edilen ortalamalara göre, ortalama altı ve ortalama üstü olan katılımcıları düşük ve yüksek şeklinde kategorize edilmiştir. Yapılan kategorilere göre öz yeterliliği düşük ve yüksek olanların depresyon puanları için anlamlı farklılık bulunmazken ( $t_{(188)}=1.745$ ;  $p>0.05$ ) beden algısı düşük ve yüksek olanların depresyon puanları anlamlı farklılık göstermektedir ( $t_{(188)}=3,598$ ;  $p<0.05$ ). Beden algısı düşük olanların depresyon puan ortalamaları beden algısı yüksek olanlardan yüksek bulunmuştur.

### 3.2. GENEL ÖZ-YETERLİK ALGISI, BEDEN ALGISI VE DEPRESYON ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

**Tablo 10. Genel Öz-Yeterlilik Algısı, Beden Algısı ve Depresyon Arasındaki İlişki**

	Genel Öz-Yeterlilik	Beden Algısı
Beden Algısı	0.40**	
Depresyon	-0.21**	-0.34**

\*\*  $p<0,001$

Yapılan korelasyon analizine göre el öz yeterlilik toplam puanı ile beden algısı toplam puanı ( $r_{(188)}=0.40$ ,  $p<0.001$ ) arasında, genel öz yeterlilik toplam puanı ile depresyon toplam puanı ( $r_{(188)}=-0.21$   $p<0.001$ ) arasında ve genel beden algısı toplam puanı ile depresyon toplam puanı ( $r_{(188)}=-0.34$   $p<0.001$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu görülmüştür.

**Tablo 11. Depresyon Puanının Yordayıcılarını Bulmak İçin Yapılan Regresyon Analizi**

<b>Bağımsız değişkenler</b>	<b>B(b)</b>	<b>SH</b>	<b>Beta (β)</b>	<b>t</b>	<b>p</b>	<b>F</b>	<b>R<sup>2</sup></b>
Sabit (α)	27.543	4.385	-	6.281	0.000		
Genel öz yeterlilik	-0.267	0.122	-0.168	-2.190	0.030	8.004	0.08
Beden algısı	-0.062	0.029	-0.167	-2.172	0.031		

Regresyon analizlerinde birtakım varsayımların sağlanması gerekmektedir. İlk olarak çoklu doğrusal bağıntı varsayımı incelenmiştir. Bu varsayım Tolerans ve VIF değerleri ile incelenmiştir. Tolerans değerinin 0.10 üstünde ve VIF değerinin 1'e yakın olması çoklu doğrusal bağıntının olmadığını göstermektedir. bu çalışmada Tolerans=0.836 ve VIF=1.197 olarak hesaplanmış ve çoklu doğrusal bağıntı olmadığını görülmüştür.

İkinci bir varsayım olarak otokorelasyon varsayımı sınanmıştır. Değişkenler arasında otokorelasyon olmaması için Durbin Watson katsayısının 2'ye yakın olması istenmektedir. Bu çalışmada Durbin Watson=2.005 olarak hesaplanmış ve otokorelasyon olmadığını görülmüştür.

Artıkların normalliği ve ortalamalarının 0 olması sınanan diğer varsayımlardır. Bu çalışmada model analizi sonrasında artıkların normalliği incelenmiştir. Kolmogorov Smirnov test istatistiği sonucu dağılımın normal olduğu görülmüştür (İstatistik<sub>(190)</sub>= 0.043; p>0.05). Diğer yandan artıkların ortalamasının 0.00000 olarak bulunması ilgili iki varsayımın da karşılandığını göstermektedir.

Son olarak sabit varyans varsayımının sınanması için White testi kullanılarak yardımcı bir regresyon modeli kurulmuştur. Bu modele elde edilen artıkların karelerinin alınmış hali bağımlı değişken olarak atanmıştır. Bağımsız değişkenler olarak öz yeterlilik ve öz yeterlilik karesi, beden algısı ve beden algısı karesi ve beden algısının öz yeterlilik ile çarpım puanı olmak üzere 5 değişken bağımsız değişken olarak atanmıştır. Model sonucunda elde edilen belirlilik katsayısı kişi sayısı ile çarpılmış ve elde edilen katsayı  $\chi^2$  tablosu ile karşılaştırılmıştır.

Karşılaştırma sonucunda hesap değerinin tablo değerini geçmemesinden ( $\chi^2_{(5)}=10.337$ ;  $p>0.05$ ) dolayı değişen varyansın olmadığı görülmüş ve son varsayım da sınanmıştır. Regresyon analizi varsayımlarının hepsinin sınanması sonucunda modelin anlamlı olduğu görülmüş ve modelin incelemesine geçilmiştir.

Genel öz yeterlilik ve beden algısı toplam puanları depresyon toplam puanının yordayıcısı olarak modele alınmış ve çoklu doğrusal regresyon analizi ile model tahmin edilmiştir. Kurulan model istatistiksel olarak anlamlıdır ( $F_{(2-187)}=8.004$ ;  $p<0.05$ ). Modele alınan değişkenler depresyon puanının %8'lik kısmını açıklamaktadır. Modele alınan parametrelerin de anlamlı oldukları görülmüştür ( $p<0,05$ ). Genel öz yeterlilik toplam puanındaki 1 birimlik artış depresyon toplam puanını 0.267 birim azaltacaktır. Beden algısı toplam puanındaki 1 birimlik artış depresyon toplam puanını 0.062 birim azaltacaktır.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde istatistiksel uygulamalar sonucunda elde edilen bulgular emsal nitelikteki çalışmaların sonuçları ile karşılaştırılmalı olarak incelenmiştir. Çalışma kapsamında kullanılan genel öz yeterlik ölçeği ile yapılmış çalışmaların literatürde kısıtlı olmasından ötürü araştırmada genel öz yeterlik kavramı akademik öz yeterlik ve öz yeterlik inançlarına yönelik çalışmaların bulguları ile de karşılaştırılmıştır.

Bulgulara göre erkek öğrencilerin bedeni ile ilgili hoşnutluk düzeyi, kadın öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Çiftçi (2012) tarafından yapılan çalışmada erkek öğrencilerin bedeninden duyduğu hoşnutluk düzeyinin kadın öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Psikoloji bölümü öğrencilerinin beden algılarının gelir durumuna göre farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bu çalışmadan farklı olarak Çiftçi (2012) tarafından yapılan araştırma gelir düzeyine göre üniversite öğrencilerinin beden algısı düzeyinde anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir.

Çiftçi (2012) tarafından yapılan araştırma yaşa göre üniversite öğrencilerinin beden algısı düzeyinde anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmadan farklı olarak araştırma sonucunda ise psikoloji bölümü öğrencilerinin beden algılarının yaşa göre farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Araştırma sonucunda psikoloji bölümü öğrencilerinin beden algılarının beden kitle endeksine göre farklılık göstermediği belirlenmiştir. Benzer şekilde Çiftçi (2012) tarafından yapılan araştırma beden kitle endeksine göre üniversite öğrencilerinin beden algısı düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir.



Araştırma sonucunda psikoloji bölümü öğrencilerinin depresyon düzeylerinin cinsiyete göre farklılık göstermediği belirlenmiştir. Kapucı (2016) tarafından İstanbul ilindeki çeşitli üniversitelerde okuyan öğrenciler arasında düzenlenen araştırmada kadın ve erkek öğrencilerin depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı bulunmuştur. Buna ek olarak Özdemir (2016) tarafından On dokuz Mayıs Üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı ve depresyon arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi üzerine düzenlenen çalışmada, öğrencilerin depresyon düzeylerinin cinsiyet açısından farklılaşmadığı saptanmıştır.

Kapucı (2016) ve Kara (2016) tarafından yapılan çalışmada farklı yaşlardaki öğrencilerin depresyon düzeyleri arasında farklılaşma görülmediği saptanmıştır. Bu çalışmayla aynı doğrultuda olarak araştırma sonucunda psikoloji bölümü öğrencilerinin depresyon düzeylerinin yaşa göre farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Kara (2016) tarafından psikoloji öğrencilerinde yapılan çalışmada, depresyonun gelir düzeyine göre farklılık göstermediği saptanmıştır. Araştırma sonucunda psikoloji bölümü öğrencilerinin depresyon düzeylerinin gelir durumuna göre farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Bulgulara göre düzenli olarak sigara kullanmakta olan öğrencilerin depresyon düzeyleri, ara sıra kullanan ve kullanmayan öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmadan farklı olarak Atmaca (2015) tarafından Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinde sigara bağımlılığının anksiyete ve depresyon ile ilişkisi üzerine 375 öğrencinin katılımı ile yapılan çalışmada ise sigara kullanma durumuna göre depresyon düzeyleri arasında farklılaşma yok iken anksiyete düzeyleri arasında farklılaşma olduğu gözlenmiştir. Yarış (2010) tarafından çalışmada bu çalışma ile benzer nitelikte olarak depresyon ile sigara bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Özkasap (2009) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin öz yeterlik algılarının cinsiyete göre farklılık gösterdiği ve kadın öğrencilerin öz yeterlik inançlarının, erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Psikoloji bölümü öğrencilerinin cinsiyete, göre farklılık göstermediği belirlenmiştir. İlişkilendirilebilir nitelikte olarak Beder (2015) tarafından sosyo-ekonomik statünün akademik başarıya etkisinde beş faktör kişilik özellikleri ve akademik öz-yeterlik algı düzeyinin aracılık rolü üzerine 420 üniversite öğrencisi arasında düzenlediği çalışmada sosyo-ekonomik statü ile öğrencilerin akademik öz yeterlik algıları arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını tespit etmiştir. Araştırma sonuçlarının psikoloji bölümü öğrencilerinin öz yeterlik algılarının gelir durumuna göre farklılık göstermediği belirlenmiştir

Bu çalışma sonucunda psikoloji bölümü öğrencilerinin öz yeterlik algılarının yaşa göre farklılık göstermediği belirlenmiştir. Benzer şekilde Aydın (2011) tarafından yapılan çalışmada 20 yaş altı ve üstündeki üniversite öğrencilerinin genel öz yeterlik düzeyleri arasında farklılaşma olmadığı saptanmıştır. Uyumlu nitelikte olarak Şah (2013)'de çalışmasında akademik öz yeterlik algısının yaşa göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Psikoloji bölümü öğrencilerinin öz yeterlik algılarının cinsiyete göre farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bu çalışmadan farklı olarak Aydın (2011) tarafından üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz-yeterlik yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi üzerine gerçekleştirilen çalışmada erkek öğrencilerin genel öz yeterlik düzeylerinin, kadın öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Benzer olarak Beder (2015) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin akademik öz yeterlik algılarının cinsiyete göre farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bu çalışmayı destekler nitelikte olarak Önder (2014) tarafından mesleki müzik eğitimi alan üniversite öğrencilerinin katılımı ile yapılan çalışmada, kız ve erkek öğrencilerin öz yeterlik algıları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığını saptamıştır. Şah (2013) çalışmasında akademik öz yeterlik algısının cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır.

İlişkilendirilebilir nitelikte olarak Linde ve arkadaşları (2004) İngiltere'de 1632 fazla kilolu erkek ve kadının katılımı ile gerçekleştirdiği çalışmada bireylerin kilolarına yönelik öz yeterlik algıları ile depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır.

Bulgulara göre bedeninden hoşnutluk düzeyi yüksek olan öğrencilerin genel öz yeterlik algılarının, bedeninden hoşnutluk düzeyi düşük öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırma sonucunda psikoloji bölümü öğrencilerinin öz yeterlik algılarının beden kitle indeksine göre farklılık göstermediği belirlenmiştir. İlişkilendirilebilir nitelikte olarak Cargill (1999) 159 klinik obez hastanın katılımı ile gerçekleştirdiği araştırmada aşırı yeme bozukluğu olan bireylerin depresyon düzeylerinin ve olumsuz beden algılarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Güzel (2016) üniversite öğrencileri arasında düzenlediği çalışmada ile yapılan bir çalışmada depresyonun ile beden algısı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Yılmaz (2014) araştırmasında beden algısı ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Uyumlu olarak bu çalışmada da psikoloji bölümü öğrencilerinin genel beden algısı ile depresyon düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonucunda depresyon ve genel öz yeterlik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Smith (2016) ve arkadaşları tarafından İngiltere, Çin, Finlandiya, Hong Kong, Malezya (Çin Asıllı Malezya Halkı), Pakistan, Romanya, Tayland ve Türkiye'den katılan 2688 birey ile yürüttükleri çalışmada depresyon ile öz yeterlik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Buradan hareketle literatürde geçen çalışmaların depresyon, beden algısı ve öz yeterlik arasında ilişki olduğu bulgusunu desteklediği görülmektedir.

## SONUÇ

Araştırma sonucunda psikoloji bölümü öğrencilerinin beden algılarının gelir durumuna, yaşa, sigara kullanma durumuna, anne baba medeni durumuna, beden kitle indeksine göre farklılık göstermez iken cinsiyete, depresyon gruplarına göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Bulgulara göre erkek öğrencilerin bedeni ile ilgili hoşnutluk düzeyi, kadın öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Minimal derecede depresif belirtiler göstermekte olan öğrencilerin bedeni ile ilgili hoşnutluk düzeylerinin, şiddetli derecede depresif belirtiler gösteren öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Psikoloji bölümü öğrencilerinin öz yeterlik algılarının gelir durumuna, sigara kullanma durumuna, cinsiyete, yaşa, anne baba medeni durumuna, beden kitle indeksine göre farklılık göstermez iken beden algısına, depresyon gruplarına göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Bedeninden hoşnutluk düzeyi yüksek olan öğrencilerin genel öz yeterlik algılarının, bedeninden hoşnutluk düzeyi düşük öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Minimal ve normal derecede depresif belirtiler göstermekte olan öğrencilerin genel öz yeterlik algılarının, şiddetli derecede depresif belirtiler gösteren öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Psikoloji bölümü öğrencilerinin depresyon düzeylerinin gelir durumuna, yaşa, anne baba medeni durumuna, beden kitle indeksine, cinsiyete göre farklılık göstermez iken beden algısına, sigara kullanma durumuna göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Düzenli olarak sigara kullanmakta olan öğrencilerin depresyon düzeyleri, ara sıra kullanan ve kullanmayan öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Bedeninden hoşnutluk düzeyi düşük olan öğrencilerin depresyon, bedeninden hoşnutluk düzeyi yüksek öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Bulgulara göre genel öz yeterlik ile beden algısı düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Psikoloji bölümü öğrencilerinin genel öz yeterlik ile depresyon düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Çalışma sonucunda psikoloji bölümü öğrencilerinin beden algısı ile depresyon düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

## ÖNERİLER

Bulgulara göre erkek öğrencilerin bedeni ile ilgili hoşnutluk düzeyinin, kadın öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu literatürde geçen bazı çalışmalarca da desteklenmiştir. Buradan hareketle gelecekte kadın öğrenciler arasında beden algısının düşüklüğüne sebep olan faktörlerin ortaya konması amacıyla çeşitli değişkenlerin de dahil edildiği çalışmalar düzenlenmesi önerilebilir.

Bu araştırma yalnızca psikoloji bölümü öğrencileri arasında gerçekleştirilmiştir. Genel öz yeterlilik algısı ile depresyon ve beden algısı arasında literatürde geçen çalışmaların sayısının yetersiz olduğu gözlenmiştir. İleride düzenlenecek çalışmalarda daha fazla ilde ve farklı bölümlerde okumakta olan öğrenciler arasında aynı konuda çalışmaların yapılması önerilebilir.

Araştırma sonucunda düzenli olarak sigara kullanmakta olan öğrencilerin depresyon düzeyleri, ara sıra kullanan ve kullanmayan öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda bireylerde sigara kullanımını azaltmak amacıyla çeşitli proje, terapi ve sosyal sorumluluk çalışmalarının yapılması önerilebilir.

Gökçe (2015) tarafından yapılan deneysel çalışmada regresyonel etkinliklerin üniversiteye giriş sınavına hazırlanan öğrencilerin genel öz yeterlilik algıları üzerinde olumlu yönde bir etki yaptığı belirlenmiştir. Benzer nitelikte uygulamaların gelecek çalışmalarda üniversite öğrencileri arasında yapılması önerilebilir.

Sarı (2014) tarafından sosyal bilişsel öğrenme teorisine dayalı grup terapisi ile üniversite öğrencilerinin kariyer araştırma öz yeterliklerine etkisi üzerine yapılan çalışmada 10 haftalık müdahale programına katılan öğrencilerin kariyer araştırma öz yeterlilik düzeylerinin, herhangi bir programa katılmamış öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. İlişkilendirilebilir nitelikte olarak genel öz yeterlik algısı konusunda dezavantajlı olan gruplara çeşitli yaklaşımlara dayalı olarak grup terapisi uygulanabilir.

Aydın (2016) ters yüz sınıf modelinin üniversite öğrencilerinin programlamaya yönelik tutum, öz-yeterlik algısı ve başarılarına etkisinin incelenmesi üzerine yapılan çalışmada Ters Yüz Sınıf Modeli ile öğrenim gören öğrencilerin e-öğrenmeye yönelik tutumlarında gelişim kaydedilmiştir. Buradan hareketle öğrencilerin öz yeterlik algılarını geliştirmede farklı yöntemlerin kullanılmasına yönelik çalışmalar yapılması önerilebilir.



## KAYNAKÇA

- Acar TÖ. (2010). *Kocaeli Üniversitesi beden eğitimi yüksekokulu ve mimarlık- mühendislik fakültesi öğrencilerinde beden algısı ve iyilik halinin beden kitle indeksi ve vücut yağı dağılımı ile ilgisi*. Kocaeli Üniversitesi, Uzmanlık Tezi, Kocaeli, 14-16.
- Aktaş, A., Atabek Astı, T., Bakanoğlu, E., ve Çelebioğlu, M. (2010) Bir hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin beden imgesi algısının belirlenmesi. *İ.Ü.F.N. Hem. Derg.*, 18(2), 63-71.
- Alagül, Ö. (2004). *Farklı spor branşlarındaki sporcuların atılganlık ile beden algısı ilişkisi*. Ege Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, İzmir, 44-46.
- Albal, E. (2009). *Depresyonla başa çıkmada öz yeterlik ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişki*. İstanbul Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Amerikan Psikiyatri Birliği, (2014). *Dsm-5 tanı ölçütleri başvuru el kitabı*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- American Psychiatric Association, (2000). *Diagnostic and stastical manual of mental disorders*. Washington DC: American Psychiatric Press, 4, 85-429.
- Arkar, H., ve Şafak, C. (2004). Klinik bir örnekleme beck depresyon envanterinin boyutlarının araştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 19, 117-123.
- Aslan, D. (2004). Beden algısı ile ilgili sorunların yaratabileceği beslenme sorunları. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 13(9), 326-329.
- Atmaca, M. (2015). *Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinde sigara bağımlılığının anksiyete ve depresyon ile ilişkisi*. Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Uzmanlık Tezi, Ankara, 28.



- Auerbach, R.P. ve ark. (2013). Depresyonda bilişsel hassasiyet modellerinin altında yatan davranışçı ve sinirsel mekanizmalar. (B. Gülmez ve ark., Çev.), Harvard Tıp Fakültesi, İstanbul, *Psikoterapide Bütünleşme Dergisi*, (23), 28-47.
- Aydın, G. (2016). *Ters yüz sınıf modelinin üniversite öğrencilerinin programlamaya yönelik tutum, öz-yeterlik algısı ve başarılarına etkisinin incelenmesi*. Dokuz Eylül Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Aydiner, B. B. (2011). *Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz-yeterlik yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Sakarya Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya, 51-58.
- Aypay, A. (2010). Öz yeterlik ölçeğinin Türkçe'ye uyarlama çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 113–131. (1-3 Ekim 2009 tarihleri arasında XVIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayında sunuldu, Eskişehir).
- Bandura, A. (1994). Self-Efficacy. In V. S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior*, 4, 71–81. New York: Academic Press.
- Bandura, A. (1994). Self-Efficacy. In R. J. Corsini (Ed.), *Encyclopedia of psychology* (2nd ed.,3, 368-369. New York: Wiley.
- Bandura, A. (1995). Exercise of personal and collective efficacy in changing societies. In A. Bandura (Ed.), *Self- efficacy in changing societies*. 1-45. New York: Cambridge University Press.
- Bandura, A. (1998). Health promotion from the perspective of social cognitive theory. *Psychology and Health*, 13 (4), 249–623.
- Bandura, A. (1999). A social cognitive theory of personality. In Pervin&John (Ed.), *Handbook Of Personality*, 2, 154-196, New York: Guilford Publications, Erişim tarihi: 20.05.2018, <http://www.des.emory.edu/mfp/Bandura1999HP.pdf02.10.2010>

- Bandura, A., Pastorelli, C., Barbaranelli, C., Caprara, G. V. (1999). Self-efficacy pathways to childhood depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 258–269.
- Bandura, A., and Bussey, K. (1999). Social cognitive theory of gender development and differentiation. *Psychological Review*, 106(4), 676-713.
- Beck, A. T., & Alford, B. A. (2009). Depression: Causes and treatment. *University of Pennsylvania Press*. 2(5), 872-873.
- Beder, N. (2015). *Sosyo-ekonomik statünün akademik başarıya etkisinde beş faktör kişilik özellikleri ve akademik öz-yeterlik algı düzeyinin aracılık rolü*. Kara Harp Okulu, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 62-67.
- Bozkurt, N. (2004). Bir grup üniversite öğrencisinin depresyon ve kaygı düzeyleri ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiler. *Eğitim ve Bilim*, 29(133), 52-59.
- Cargill, BR1., Clark, MM., Pera, V., Niaura, RS., Abrams, DB. (1999). Binge eating, body image, depression, and self-efficacy in an obese clinical population. *Obes Research*, 7(4), 379-386.
- Cash, T. F., & Fleming, E. C. (2002). Body image and social relations. In T.F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body images: a handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: Guilford Press.
- Cooper, Z., Fairburn, C., Hawker, D. (2007). Obezitenin bilişsel davranışçı tedavisi. (M. Çetin, ve F. Sabancıoğlu, Çev.). İstanbul: Yıltem Matbaası.
- Coşkuner Potur, D. (2003). *İlk gebelikte beden imajının algılanma durumunun değerlendirilmesi*. Marmara Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 17-19.
- Çetin, F., ve Basım, H. N. (2010). İzlenim yönetimi taktiklerinde öz yeterlilik algısının rolü. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 256 (35), 255-269.

- Çiftçi, F. S. (2012). *Üniversite öğrencilerinin beden algısı ve yeme tutumları arasındaki ilişki*. Süleyman Demirel Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Isparta, 15-63.
- Dembo, M. H. (2004). *Motivation and learning strategies for college success: A selfmanagement approach* (2nd ed.). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Demir, B. D. (2006). *Liseye devam eden kız öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve beden algısını etkileyen etmenler*. Hacettepe Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 6-7.
- Doğan, O., ve Doğan, S. (1992). *Çok yönlü beden- self ilişkileri ölçeği el kitabı*. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları.
- Doğan, M. (2001). Depresyonda bilişsel terapi yaklaşımı: Temel boyutlar ve açıklamalar. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1, 64-104.
- Doğan T., ve Çetin, B. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal zeka düzeylerinin depresyon ve bazı değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5(2).
- Erol, M. (2013). *Türkiye’de öğrenim gören yabancı uyruklu üniversite öğrencilerinin kişisel epistemolojileri ile öz değerlendirme ve öz yeterlik algılarının incelenmesi*. Gazi Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 58.
- Güzel, K. (2016). *Üniversite öğrencilerinin beden algısının depresyon ile ilişkisi: mizacın rolü*. Üsküdar Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Grogan, S. (2008). *Body image: under standing body dissatisfaction in men, women, and children*. Routledge: Psychology press.
- Gündoğan, F. (2006). *Sirozlu hastaların beden imajı ve benlik saygılarının değerlendirilmesi*. AİBÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 10-12.
- Gürbüz, S., ve Şahin, F. (2015). *Sosyal bilimler araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

- Hawton, K., & Harriss, L. (2007). Deliberate self-harm in young people: characteristics and subsequent mortality in a 20-year cohort of patients presenting to hospital.[cme]. *Journal of Clinical Psychiatry*, 68(10), 1575.
- Hovardaroğlu, S. (1992). Vücut algısı ölçeği. *Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji Dergisi* (3P). Testler Özel Eki. 1(1), 26-27.
- Işık, N. (2018). *Düzenli sporun beden algısı ve benlik saygısı üzerine etkisinin değerlendirilmesi*. Üsküdar Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 12-13.
- Kapucu, Ö. (2016). *Üniversite öğrencilerinin depresyon ve anksiyete düzeylerinin internet kullanım amaçları ve akademik başarı açısından incelenmesi*. Beykent Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 13-45.
- Karaca, S., ve Aşkın, R. (1995). Depresyonla başa çıkma ölçeği: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Düşünen Adam*, 8 (3), 24-30.
- Kara, E. (2016). *Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bağlanma stilleri ve bilinçli farkındalık ile ilişkisi: öz kontrolün aracılık rolü*. Anadolu Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir, 14-47.
- Karademas, E. C. (2006). Self-efficacy, social support and well-being the mediating role of optimism. *Personality and Individual Differences*, 40, 1282-1283.
- Karademas, E. C., Kafetsios, K., Sideridis, G. D. (2007). Optimism, self-efficacy and information processing of threat and well-being related stimuli. *Stress and Health*, 23, 285-294.
- Karakuş, G. (2016). *Kronik hastalığı olan bireylerde beden algısı ve benlik saygısının değerlendirilmesi*, İnönü Üniversitesi, Uzmanlık Tezi, Malatya, 18-22.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınları.

- Kauchak, D. P., and Eggen, P. D. (1998). *Learning and teaching: Research-based methods*. Needham Heights, MA: Allyn and Bacon.
- Kumar, R., Lal, R. (2006). The role of self-efficacy and gender difference among the adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 32(3), 249–254.
- Küçük, N. (2007). *Talasemi majörlü adölesanlarda beden imajının benlik saygısına etkisi*. Marmara Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 19-22.
- Lee, W. S. (Eds.). (2005). *Encyclopedia of school psychology*. California: Sage Publications.
- Linde, J. A., Jeffery, R. W., Levy R. L., Sherwood, N. E., Utter, J., Pronk, N. P., Boyle, R. G. (2004). Binge eating disorder, weight control self-efficacy, and depression in overweight men and women. *Int J Obes Relat Metab Disord*, 28(3), 418-425.
- Linnenbrink, E. A., and Pintrich, P. R. (2003). The role of self-efficacy beliefs in student engagement and learning in the classroom. *Reading & Writing Quarterly*, 19, 119-137.
- Luszczynska, A., Gutierrez-Don˜a, B., ve Schwarzer, R. (2005). General self-efficacy in various domains of human functioning: Evidence from five countries. *International Journal of Psychology*, 40(2), 82-83.
- Mancini, M. A. (2007). The role of self-efficacy in recovery from serious psychiatric disabilities. *Qualitative Social Work*, 6(1).
- Mercer, K. L. (2004). *Relations of self-efficacy to symptoms of depression and anxiety in adolescents with learning disabilities*. Doctorial Dissertation, University of British Columbia, Canada, 5-7.
- Morrison, T. G., Kalin R., Morrison M. A., (2004). Body-image evaluation and body-image investment among adolescents: A test of sociocultural and social. *Adolescence*, 39 (155), 87-571.

- Oğuz, G. (2005). Bir güzellik miti olarak incelik ve kadınlarla ilgili beden imgesinin televizyonda sunumu. *Selçuk İletişim Dergisi*, 4(1), 31-37.
- Oktan, V., ve Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 549.
-  cel, H. (2002). *Takım sporu yapan oyuncularında kollektif yeterlik öz-yeterlik ve sargınlık ile başarı algı ve beklentileri arasındaki ilişkiler*. (YayınlanmamıŐ Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Öksüz, Y. (2012). Üniversite  ğrencilerinin özerklik düzeyleri ile vücut algıları arasındaki ilişki. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 69-77.
-  nder, Y. (2014). *Mesleki müzik eğitimi alan  niversite  ğrencilerinin deŐifre becerilerine ilişkin öz yeterlik algıları ve tutumları*. Marmara Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 58.
- Özaltın, G. (2003). Beden algısı deėiŐimine yaklaŐımlar. *İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Yüksekokulu Hemşirelik Dergisi*, 8(51), 4-14.
-  zdemir, G. (2016). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi  ğrencilerinde internet bağımlılığı ve depresyon arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi*. Ankara Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 37.
-  zdemir, S. M. (2008). Sınıf  ğretmeni adaylarının  ğretim sürecine ilişkin öz yeterlik inançlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 54, 277-306.
- Özerkan, E. (2007). * ğretmenlerin öz-yeterlik algıları ile öğrencilerin sosyal bilgiler benlik kavramları arasındaki ilişki*. Trakya Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Edirne, 30.

- Özgür, G., Gümüş, A., Palaz, C. (2008). Obez bireylerin depresif belirti düzeylerinin ve etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 11(3), 77-85.
- Özkasap, M. (2009). An exploration of self-efficacy beliefs for self-regulated learning and perceived responsibility for english learning of efl students in a turkish university. Bilkent University, Ankara, 75.
- Öztürk, A. (2008). *Ortopedi ve travmatoloji kliniklerinde yatan kadın hastaların osteoporoz bilgi düzeyi ve öz-etkililik algularının değerlendirilmesi*. İstanbul Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 14-17.
- Pastorelli, C., Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Rola, J., Rozsa, S., Bandura, A. (2001). Structure of children's perceived self-efficacy: A cross-national study. *European Journal of Psychological Assessment*, 17, 87-97.
- Pınar, Ş. E. (2012). Depresyon tanılı birey ve hemşirelik yaklaşımı. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 3(2), 86-91.
- Radloff, L. S. (1977). The ces-d scale a self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1(3), 385-401.
- Rothon, C., Edwards, P., Bhui K., Viner, R. M., Taylor, S., Stansfeld S. A. (2010). Physical activity and depressive symptoms in adolescents: A prospective study. *BMC Medicine*, 8 (32), 1-9.
- Schunk, D., Meece, J. (2005). Self-efficacy development in adolescences. *Self-Efficacy Beliefs of Adolescents*, 71-96.
- Sel, Ş. (2016). *Üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkinin karşılaştırılması olarak incelenmesi*. Beykent Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 5-7.

- Senemoğlu, N. (2011). *Gelişim öğrenme ve öğretim kuramdan uygulamaya*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Smith, P. B., Halim, A. A., Ellinor, O., Celikkol, G. Ç., Ping, H., Gavreliuc, A., Chobthamkit, P., Rizwan, M., Chen, S. X., Teh, H. B., and Vignoles, V. L. (2016). Nation-level moderators of the extent to which self-efficacy and relationship harmony predict students' depression and life satisfaction: Evidence from ten cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 47(6), 818-834.
- Snyder, C. R., and Lopez, S. J. (Eds.). (2002). *The handbook positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Souto, C. M. R. M., Garcia, T.R, (2002). Construction and validation of a body image ratingscale: A preliminary study. *Int J Nurs Terminol Classif*, 13(4), 26-117.
- şah, N. (2013). *Üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ile akademik öz yeterlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Gaziantep Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep, 54-55.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. Baloğlu, M. (Ed.). (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Tarhan, T. (2013). *Ergenlerde depresyon düzeylerinin internet kullanım amaçları ve akademik başarı açısından incelenmesi*. Arel Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 12-13.
- Taylor, D., ve Bury, M. (2007). Chronic illness, expert patients and care transition. *Sociology of Health & Illness*, 29(1), 37-39.
- Telef, B. B. (2011). *Öz-yeterlilikleri farklı ergenlerin psikolojik semptomlarının incelenmesi*. Dokuz Eylül Üniversitesi, Doktora Tezi, İzmir, 46.
- Tezcan E. (2000). Depresyonun ayırıcı tanısı. *Duygudurum Dizisi*, 2, 77-98



- Tschannen-Moran, M., and Woolfolk-Hoy, A. (2001). Teacher efficacy: capturing an elusive construct. *Teaching and Teacher Education*, 17, 783-805.
- Tuncer, M., ve Özüt, A. (2012). Sınıf öğretmeni adaylarının eğitsel internet kullanımına yönelik öz yeterlik inançları. *International Periodical For the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 7(2), 1079-1091.
- Türkçapar, H. (2009). *Depresyon*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Ünüvar, U. (2006). *Sünnetsiz ve sünnetli yetişkinlerin beden algıları ve benlik saygıları*. Marmara Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 22.
- World Health Organization, W. (2010). *World health statistics 2010*. France: World Health Organization.
- Yarış, S. (2010). The mediating role of metacognition on the relationship among depression/anxiety/ negative impact of life experiences and smoking dependence. Middle East Technical University. Social Sciences Institute.
- Yazıcıoğlu, Y., ve Erdoğan, S. (2004). *Spss uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Yetkin, S., ve Özgen, F. (2007). Tarihsel bakış içinde depresyon. *Türkiye Klinikleri Journal of Internal Medical Sciences*, 3(47), 1-5.
- Yılmaz, M., ve Köseoğlu, P. (2004). Yabancı dilde hazırlanan bir öğretmen öz-yeterlik ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27, 260-267.
- Yılmaz, Ş. (2009). *Plastik ve rekonstrüktif cerrahi hastalarında preop ve postop dönemde beden imajı ve benlik saygısının değerlendirilmesi*. Afyon Kocatepe Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Afyonkarahisar, 6-8.

Yılmaz, İ. (2014). *Klinik olmayan bir örnekleme de yeme tutumu, beden algısı ve benlik saygısı ile dissosiyatif belirtiler arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi*. Üsküdar Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 29.

Yiğitbaşı, Ç., ve Yetkin, A. (2003). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinin öz etkililik-yeterlik düzeyinin değerlendirilmesi. *Cumhuriyet Üniversitesi hemşirelik Yüksekokulu dergisi*, 7(1), 6-7.



## Ek-4: Sosyodemografik Bilgi Formu

### SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. İsim- Soyisim:

2. Yaşınız :

3. Cinsiyet : 1. E 2. K |

4. Boy: Kilo:

5. Ebeveyn bilgileriniz:

Anne-baba hayatta ve birlikte ( ) Anne- baba ayrı ( ) Anne hayatta değil ( )

Baba hayatta değil ( )

6. Eğitim durumu: Lise Üniversite Yüksek lisans / Doktora

7. Sigara kullanımı: 1. Kullanmıyor 2. Ara sıra 3. Düzenli kullanıyor

8. Size göre gelir durumunuz: Düşük ( ) Orta ( ) Yüksek ( )

## Ek-5: Genel Öz-Yeterlik Ölçeği

### GENEL ÖZ YETERLİK ÖLÇEĞİ

Bu ölçek, bireylerin stresli yaşantılarla başa çıkabilme ve bunlara uyum sağlayabilme becerilerine yönelik algılarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Aşağıda bazı düşünceleri içeren ifadeler yer almaktadır. Bu ifadelere katılma derecenizi "Tamamen yanlış", "Çoğunlukla yanlış", "Çoğunlukla doğru", "Tamamen doğru" seçeneklerinden size en uygun olanı işaretleyerek göstermeniz beklenmektedir. Lütfen her bir ifadeye belirtilen düşüncenin size ne kadar uyduğunu düşününüz. Her bir ifadeye katılma derecenizi kendinize en uygun gelen seçeneğin altındaki kutucuğu işaretleyerek gösteriniz. Lütfen hiçbir maddeyi yanıtızsız bırakmayınız. Değerli katkılarınız için teşekkür ederim.

	Tamamen yanlış	Biraz doğru	Orta düzeyde doğru	Tamamen doğru
1) Yeterince çaba harcarsam, zor sorunları çözenin bir yolunu daima bulabilirim.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Bana karşı çıktığımda, istediğimi elde etmemi sağlayacak bir yol ve yöntem bulabilirim.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Amaçlarıma bağlı kalmak ve bunları gerçekleştirmek benim için kolaydır.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Beklenmedik olaylarla etkili bir biçimde başa çıkabileceğime inanıyorum.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Yeteneklerim sayesinde beklenmedik durumlarla nasıl başedebileceğimi biliyorum.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Gerekli çabayı gösterirsem, birçok sorunu çözebilirim.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7) Baş etme gücüne güvendiğim için zorluklarla karşılaştığımda soğukkanlılığımı koruyabilirim....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Bir sorunla karşılaştığımda, genellikle birkaç çözüm yolu bulabilirim.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Başım deritte olduğunda, genellikle bir çözüm düşünebilirim.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10) Önüme çıkan zorluk ne olursa olsun, üstesinden gelebilirim.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Ek-6: Beden Algısı Ölçeği

### BEDEN ALGISI ÖLÇEĞİ

Aşağıda çeşitli vücut özellikleri ve beğenip beğenmeme ifadeleri bulunmaktadır. Yapmanız gereken, bir vücut özelliğinin hakkındaki duygularınızı bu ifadelere göre değerlendirmektir. Örneğin; bir vücut özelliğinizi çok beğeniyorsanız, bu özellik için "çok beğeniyorum" ifadesinin bulunduğu kutuya "X" işareti koyunuz. Herhangi bir vücut özelliğinizi genel olarak beğenip beğenmediğinize göre duygularınızı değerlendiriniz.

	Hiç Beğenmiyorum	Pek Beğenmiyorum	Kararsızım	Oldukça Beğeniyorum	Çok Beğeniyorum
Saçlarım					
Yüzümün rengi					
İştahım					
Ellerim					
Vücudumdaki kıl dağılımı					
Burnum					
Fiziksel gücüm					
İdrar – dışkı düzenim					
Kas kuvvetim					
Belim					
Enerji düzeyim					
Sırtım					
Kulaklarım					
Yaşım					
Çenem					
Vücut yapım					
Profilim					

Boyum					
Duyularımın keskinliği					
Ağrıya dayanıklılığım					
Omuzlarımın genişliği					
Kollarım					
Göğüslerim					
Gözlerimin şekli					
Sindirim sistemim					
Kalçalarım					
Bacaklarım					
Dişlerimin şekli					
Cinsel gücüm					
Ayaklarım					
Uyku düzenim					
Sesim					
Sağlığım					
Cinsel faaliyetlerim					
Dizlerim					
Vücudumun duruş şekli					
Yüzümün şekli					
Kilom					
Cinsel organlarım					
Hastalığa direncim					

## Ek-7: Beck Depresyon Envanteri

### BECK DEPRESYON ENVANTERİ

#### AÇIKLAMA:

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

Soruların vereceğiniz samimi ve dürüst cevaplar araştırmanın bilimsel niteliği açısından son derece önemlidir. Bilimsel katkı ve yardımlarınız için sonsuz teşekkürler.

- 1- 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.
- 2- 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.
- 3- 0. Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.
  1. Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlığım olmuş gibi hissediyorum.
  2. Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.
  3. Kendimi tümüyle başarısız biri olarak görüyorum.
- 4- 0. Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.
  1. Eskiden olduğu gibi her şeyden hoşlanmıyorum.
  2. Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
  3. Her şeyden sıkılıyorum.
- 5- 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.
- 6- 0. Bana cezalandırılmışım gibi geliyor.
  1. Cezalandırılabilirim hissediyorum.
  2. Cezalandırılmayı bekliyorum.
  3. Cezalandırıldığımı hissediyorum.
- 7- 0. Kendimden memnunum.
  1. Kendi kendimden pek memnun değilim.
  2. Kendime çok kızıyorum.
  3. Kendimden nefret ediyorum.
- 8- 0. Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.
  1. Zayıf yanların veya hatalarım için kendi kendimi eleştiririm.

2. Hatalarımdan dolayı ve her zaman kendimi kabahatli bulurum.
  3. Her aksilik karşısında kendimi hatalı bulurum.
- 9-** 0. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.
1. Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm olur. Fakat yapmıyorum.
  2. Kendimi öldürmek isterdim.
  3. Fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.
- 10-** 0. Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.
1. Zaman zaman içinden ağlamak geliyor.
  2. Çoğu zaman ağlıyorum.
  3. Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum.
- 11-** 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 sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.
- 12-** 0. Başkaları ile görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim.
1. Başkaları ile eskiden daha az konuşmak, görüşmek istiyorum.
  2. Başkaları ile konuşma ve görüşme isteğimi kaybetmedim.
  3. Hiç kimseyle konuşmak görüşmek istemiyorum.
- 13-** 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.
- 14-** 0. Aynada kendime baktığımda değişiklik görmüyorum.
1. Daha yaşlanmış ve çirkinleşmişim gibi geliyor.
  2. Görünüşümün çok değiştiğini ve çirkinleştiğimi hissediyorum.
  3. Kendimi çok çirkin buluyorum.
- 15-** 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.
- 16-** 0. Her zamanki gibi iyi uyuyabiliyorum.
1. Eskiden olduğu gibi iyi uyuyamıyorum.
  2. Her zamankinden 1-2 saat daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.
  3. Her zamankinden çok daha erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.
- 17-** 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.
- 18-** 0. İştahım her zamanki gibi.
1. İştahım her zamanki kadar iyi değil.



2. İştahım çok azaldı.
  3. Artık hiç iştahım yok.
- 19- 0.** Son zamanlarda kilo vermedim.
1. İki kilodan fazla kilo verdim.
  2. Dört kilodan fazla kilo verdim.
  3. Altı kilodan fazla kilo vermeye çalışıyorum.
- 20- 0.** Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor.
1. Ağrı, sancı, mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendirmiyor.
  2. Saęlıęım beni endiřelendirdięi için bařka Őeyleri dūřünmek zorlařıyor.
  3. Saęlıęım hakkında o kadar endiřeliyim ki bařka hiçbir Őey dūřünemiyorum.
- 21- 0.** Son zamanlarda cinsel konulara olan ilginde bir değişme fark etmedim.
1. Cinsel konularla eskisinden daha az ilgiliyim.
  2. Cinsel konularla Şimdi çok daha az ilgiliyim.
  3. Cinsel konular olan ilgimi tamamen kaybettim.



## ÖZGEÇMİŞ

1994 Yılında Bahçelievler’de doğdum. İlköğretim, ortaokul ve lise eğitimimi Fatih ilçesinde tamamladım. Beykent Üniversitesi Psikoloji lisansını tamamladıktan sonra Beykent Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans programına başladım. Şu anda Beykent Üniversitesi MYO yerleşkesinde Psikolog olarak çalışmaktayım.

Neslihan Köroğlu