

**T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**İLKÖĞRETİM 2. KADEME ÖĞRENCİLERİNİN DUYGUSAL ZEKA
YETERLİLİKLERİNİ KULLANMA DÜZEYİ ve ÇOCUKLUK ÇAĞI
DEPRESYONU (İSTANBUL AVRUPA YAKASI ÖRNEĞİ)**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Bülent ADIYAMAN

**Enstitü Anabilim Dalı : Eğitim Bilimleri
Enstitü Bilim Dalı : Eğitim Programları ve Öğretim**

Tez Danışmanı : Yrd. Doç. Dr. Ömer Faruk TUTKUN

NİSAN- 2010

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**İLKÖĞRETİM 2. KADEME ÖĞRENCİLERİNİN DUYGUSAL ZEKA
YETERLİLİKLERİNİ KULLANMA DÜZEYİ ve ÇOCUKLUK ÇAĞI
DEPRESYONU (İSTANBUL AVRUPA YAKASI ÖRNEĞİ)**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Bülent ADIYAMAN

Enstitü Anabilim Dalı : Eğitim Bilimleri
Enstitü Bilim Dalı : Eğitim Programları ve Öğretim

Bu tez/...../2010 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı

- Kabul
 Red
 Düzeltme

Jüri Üyesi

- Kabul
 Red
 Düzeltme

Jüri Üyesi

- Kabul
 Red
 Düzeltme

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Bülent ADIYAMAN

01 Nisan 2010

ÖNSÖZ

Çocukluk dönemi kişiliğin oluşmasında en önemli dönemdir. Bu dönemde kazanılan özellikler kişinin daha sonraki gelişimin temelini oluşturmaktadır. Çocukların sağlıklı bir gelişim ortaya koyabilmeleri için kazanmaları gereken önemli yeterliklerden biri duygusal problemlerle, diğeri de depresyonla baş edebilmesidir. Bu konuda yapılacak yardımlar bu dönem çocuklarının sağlıklı bir gelişim ortaya koymalarında ve genel anlamda başarılı olmalarında onlara yardımcı olacaktır.

Bu amaçla yapılan bu araştırmada ilköğretim 2. kademe öğrencilerinin duygusal zeka yeterliliklerini kullanma düzeyi ve çocukluk çağı depresyonu ilişkisi incelenmektedir.

Araştırmanın planlanması, gerçekleştirilmesinde öneri ve yönlendirmeleriyle çalışmaya bilimsel katkıda bulunan, her zaman desteğini gördüğüm, tez danışmanım Sayın Yrd. Doç. Dr. Ömer Faruk TUTKUN'a teşekkürlerimi sunarım.

Araştırma süresince bana yardımlarını esirgemeyen Sayın Yrd. Doç. Dr. Mustafa KOÇ'a, Sayın Yrd. Doç. Dr. Osman TİTREK'e, Yüksek Lisans derslerime giren Sayın Yrd. Doç. Dr. Murat İSKENDER'e ve Sayın Yrd. Doç. Dr. Ahmet ESKİCUMALI'ya teşekkürlerimi sunmayı bir borç bilirim.

Ayrıca bu günlere ulaşmamda emeklerinin karşılığını hiçbir zaman ödeyemeyeceğim aileme, tezin tashihinde destek olan değerli eşime ve dualarıyla beni umutlandıran minik kızıma da şükranlarımı sunarım.

Bülent ADIYAMAN

01 Nisan 2010

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR.....	vii
TABLO LİSTESİ	viii
ŞEKİL LİSTESİ	ix
ÖZET	x
SUMMARY.....	xi
GİRİŞ.....	1
BÖLÜM 1: ZEKA	6
1.1. Duygusal Zeka.....	7
1.2. Duygusal Zekanın Türleri	10
1.3. Duygusal Zekanın Unsurları.....	10
1.3.1. Kendini Tanıma (Self-Awareness).....	10
1.3.2. Kendi Kendini Ayarlama (Self-Regulation).....	12
1.3.3. Motivasyon	12
1.3.4. Başkalarının Fikir Ve Duygularıyla İlgilenme (Empathy).....	13
1.3.5. Sosyal Beceriler (Social Skills).....	13
1.4. Duygusal Zekânın Eğitimle Geliştirilmesi	14
1.5. Duygusal Zekanın Etkileri.....	15
1.5.1. İş Hayatında Duygusal Zeka	15
1.5.2 Eğitimde Duygusal Zeka	15
1.5.3. İlişkilerde Duygusal Zeka.....	16
1.6. Duygusal Zekanın Ölçülmesi	16
BÖLÜM 2: DEPRESYON.....	18
2.1. Depresyonun Sebepleri.....	20
2.2. Stres	21

2.2.1. Stresle Mücadele Yöntemleri	22
2.3. Depresyonun Belirtileri	23
2.4. Depresyonun Sınıflandırması	24
2.4.1. Birincil Depresyon.....	24
2.4.2. İkincil Depresyon	25
2.4.3. Tek Kutuplu Depresyon	25
2.4.4. Çift Kutuplu Depresyon	26
2.4.5. Reaktif Depresyon	27
2.4.6. Psikotik Depresyon.....	27
2.4.7. Diğer Depresyon Türleri	28
2.4.7.1. Melankolik Depresyon	28
2.4.7.2. Katatonik Depresyon.....	28
2.4.7.3. Atipik Depresyon.....	29
2.4.7.4 . Postpartum Depresyon.....	29
2.4.7.5. Kronik Depresyon	29
2.4.7.6. Genel Tıbbi Bir Duruma Bağlı Depresyon.....	31
2.5. Depresyonun Bileşenleri	31
2.6. Bireylerin Gelişim Sürecinde Depresyon Evreleri.....	32
2.6.1. Bebeklik ve İzleyen Dönemde Depresyon	32
2.6.2. Çocukluk Döneminde Depresyon.....	32
2.6.3. Ergenlik Döneminde Depresyon	33
2.6.4. Yetişkinlik ve Yaşlılık Döneminde Depresyon.....	35
2.7. Depresyon Riskini Arttırıcı Faktörler.....	37

BÖLÜM 3: İLGİLİ YAYIN ve ARAŞTIRMALAR	38
3.1. Duygusal Zeka ile ilgili Türkiye’de yapılmış olan araştırmalar.....	38
3.2. Duygusal Zeka ile ilgili Yurt Dışında yapılmış olan araştırmalar.....	40
3.3.Çocukluk Çağı Depresyonuyla ilgili Türkiye’de yapılmış olan araştırmalar.....	41
3.4.Çocukluk Çağı Depresyonuyla ilgili Yurt Dışında yapılmış olan araştırmalar.....	44
BÖLÜM 4: YÖNTEM.....	45
4.1. Evren	45
4.2. Örneklem	45
4.3. Veri Toplama Araçları.....	49
4.3.1. Kişisel Bilgi Formu (KBF).....	49
4.3.2. Öğrencilerin Duygusal Zeka Yeterliklerini Kullanma Sıklığı Ölçeği (D.Z.Ö.)	49
4.3.3. Çocukluklar İçin Depresyon Ölçeği (Ç.D.Ö.).....	49
4.3.4. Verilerin Toplanması ve Analiz	49
BÖLÜM 5: BULGULAR.....	51
5.1. Problem Cümlesine İlişkin Bulgular:	51
5.1.1.a. Öğrencilerin duygusal zeka yeterliklerini kullanma sıklığı ve alt boyutlarına ilişkin analizdeki her bir kümede bulunan öğrenci sayısı:	51
5.1.1.b. Çocukların duygusal zeka yeterliklerini kullanma sıklığı ve alt boyutlarına ilişkin kümeleme analizi sonuçları:	51
5.1.1.c. Çocukların duygusal zeka yeterliklerini kullanma sıklığı ve alt boyutlarına ilişkin anova sonuçları:.....	52
5.2. İlköğretim 2. kademe öğrencilerinin duygusal zeka yeterliklerini kullanma ve depresyon düzeyleri nedir? En sık uygulanan duygusal zeka boyutu hangisidir sorusuna ilişkin bulgular:.....	53
5.2.1.a. Çocukların duygusal zeka yeterliklerini kullanma sıklığı ve alt ölçeklerine ilişkin puan ortalamaları:	53

5.2.1.b. Çocukluk çağı depresyonunu ölçेğindeki örneklem grubuna ait puan ortalamaları.....	54
5.3. İlköğretim 2. kademe öğrencilerinin duygusal zeka yeterlikleri sınıf düzeyine göre farklı mıdır sorusuna ilişkin bulgular:	55
5.4. İlköğretim 2. kademe öğrencilerinin duygusal zeka yeterlikleri cinsiyete göre farklı mıdır sorusuna ilişkin bulgular:.....	56
5.5. İlköğretim 2. kademe öğrencilerinin duygusal zeka yeterlikleri yerleşim birimine göre farklı mıdır sorusuna ilişkin bulgular:	57
5.6. İlköğretim 2. kademe öğrencilerinin duygusal zeka yeterlikleri algılanan ekonomik düzeye göre farklı mıdır sorusuna ilişkin bulgular:.....	58
5.7. İlköğretim 2. kademe öğrencilerinin çocukluk çağı depresyonu düzeyinde sınıf düzeyine göre anlamlı bir fark var mıdır sorusuna ilişkin bulgular:	59
5.8. İlköğretim 2. kademe öğrencilerinin çocukluk çağı depresyonu düzeyinde cinsiyete göre anlamlı bir fark var mıdır sorusuna ilişkin bulgular:.....	60
5.9. İlköğretim 2. kademe öğrencilerinin çocukluk çağı depresyonu düzeyinde yerleşim birimlerine göre anlamlı bir fark var mıdır sorusuna ilişkin bulgular:.....	60
5.10. İlköğretim 2. kademe öğrencilerinin çocukluk çağı depresyonu düzeyinde algılanan ekonomik düzeye göre anlamlı bir fark var mıdır sorusuna ilişkin bulgular:..	61
SONUÇ ve ÖNERİLER.....	63
KAYNAKÇA	68
EKLER.....	75
ÖZGEÇMİŞ	81

KISALTMALAR

- Ç.D.Ö** : Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği
- D.Z.Ö** : Öğrencilerin Duygusal Zeka Yeterliliklerini Kullanma Sıklığı Ölçeği
- E.Q** : Emotional Quotient (Duygusal Zeka)
- I.Q** : Intelligenz-Quotient (Zihinsel Zeka)
- K.B.F** : Kişisel Bilgi Formu

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Araştırmanın örneklemini oluşturan grubunun okullara göre dağılımı.....	46
Tablo 2: Öğrencilerin duygusal zeka yeterliklerini kullanma sıklığı ve alt boyutlarına ilişkin analizdeki her bir kümede bulunan öğrenci sayısı.....	51
Tablo 3: Katılımcıların duygusal zeka yeterliklerini kullanma sıklığı ve alt boyutlarına ilişkin kümeleme analizi.....	51
Tablo 4: Katılımcıların duygusal zeka yeterliklerini kullanma sıklığı ve alt boyutlarına ilişkin anova sonuçları.....	52
Tablo 5: Katılımcıların duygusal zeka yeterliklerini kullanma sıklığı ve alt ölçeklere ilişkin duygusal zeka puan ortalamaları.....	53
Tablo 6: Çocukluk çağı depresyonunu ölçeğindeki örneklem grubuna ait puan yüzdeleri	54
Tablo 7: Sınıf düzeyi değişkenine göre duygusal zekanın boyutlarına ilişkin bulgular.....	55
Tablo 8: Cinsiyet değişkenine göre duygusal zeka boyutlarına ilişkin bulgular	56
Tablo 9: Yerleşim birimi değişkenine göre duygusal zeka boyutlarına ilişkin bulgular.....	57
Tablo 10: Algılanan ekonomik düzey değişkenine göre duygusal zeka boyutlarına ilişkin bulgular.....	58
Tablo 11: Sınıf düzeyi değişkenine göre çocukluk çağı depresyonuna ilişkin bulgular.....	59
Tablo 12: Cinsiyet değişkenine göre çocukluk çağı depresyonuna ilişkin bulgular.....	60
Tablo 13: Yerleşim birimi değişkenine göre çocukluk çağı depresyonuna ilişkin bulgular.....	60
Tablo 14: Algılanan ekonomik düzey değişkenine göre çocukluk çağı depresyonuna ilişkin bulgular.....	61

ŞEKİL LİSTESİ

- Şekil 1:** Örneklemi oluşturan öğrencilerin sınıf düzeylerine göre dağılımları.....47
- Şekil 2:** Örneklemi oluşturan öğrencilerin cinsiyete göre dağılımları.....47
- Şekil 3:** Örneklemi oluşturan öğrencilerin yerleşim birimine göre dağılımları.....48
- Şekil 4:** Örneklemi oluşturan öğrencilerin algıladıkları ekonomik düzeye göre dağılımları.....48

Tezin Başlığı: İlköğretim 2. Kademe Öğrencilerinin Duygusal Zeka Yeterliliklerini Kullanma Düzeyi ve Çocukluk Çağı Depresyonu: İstanbul Avrupa Yakası Örneği	
Tezin Yazarı : Bülent ADIYAMAN	Danışman : Yrd. Doç. Dr. Ömer Faruk TUTKUN
Kabul Tarihi : 01.04.2010	Sayfa Sayısı : XI (ön kısım) 75 (tez) + VII (ekler)
Anabilim Dalı : Eğitim Bilimleri	Bilim Dalı : Eğitim Programları ve Öğretim
<p>Bu araştırmada İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin “Duygusal Zeka Yeterliliklerini Kullanma Düzeyi ve Çocukluk Çağı Depresyonu”nun belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda sınıf düzeyi, cinsiyet, yerleşim birimleri ve algılanan ekonomik düzey değişkenlerinin etkileri de alt problemler olarak ele alınmıştır. Araştırmanın evrenini, 2009–2010 eğitim-öğretim yılı İstanbul ili Avrupa yakasındaki ilköğretim okulları ikinci kademe (6.,7. ve 8. sınıf) öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini için İstanbul Avrupa yakasından fiziksel, sosyal çevre imkanları ve öğrenci sayısı bakımından birbirine yakın olan 5 ilçe (Şişli, Kağıthane, Esenler, Bayrampaşa, Beşiktaş) tespit edilmiştir. Bu ilçelerden rastgele seçilen 10 İlköğretim Okulu’nda öğrenim gören 600 öğrenci örneklem olarak alınmıştır. Araştırmada İlköğretim 2. kademe öğrencilerinin duygusal yeterliliklerini kullanma düzeyi ve çocukluk çağı depresyonunu tespit etmek amacıyla betimsel yöntem kullanılmıştır. Veri toplama araçları olarak Goleman’ın kavramsallaştırdığı ve Titrek tarafından geliştirilen “öğrencilerin duygusal zeka yeterliliklerini kullanma sıklığı ölçeği” ve Kovacs tarafından geliştirilen, Öy tarafından uyarlanan “çocuklar için depresyon ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular aşağıda verilmiştir.</p> <p>1- Araştırmaya katılan öğrencilerin duygusal zeka yeterliliklerinin ortalaması 3,92 çıkmıştır. Öğrenciler tüm duygusal zeka boyutlarında kendilerini yeterli olarak algılamaktadırlar. En çok tercih edilen alt duygusal zeka türü “Empati Boyutu” dur.</p> <p>2- Öğrencilerin duygusal zeka yeterliliklerini kullanma sıklıklarının;</p> <ol style="list-style-type: none"> Sınıf düzeylerine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği, Kızların ortalamasının erkeklerin ortalamasına oranla yüksek olduğu, Yerleşim birimlerine göre sosyal beceriler boyutu dışında anlamlı bir fark olmadığı Algıladıkları ekonomik düzeye göre de anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir <p>3- Çocuklar için depresyon ölçeği bulgularına göre;</p> <ol style="list-style-type: none"> Erkek çocukların kız çocuklara göre daha depresif belirtiler gösterdikleri, Köyde yaşayan çocukların ilçede yaşayan çocuklara oranla daha yüksek depresyon düzeyine sahip olduğu, Düşük ekonomik düzeye sahip çocukların depresif belirtileri yüksek ekonomik düzeye sahip olanlara göre daha yüksek olduğu, Sınıf seviyeleri arttıkça depresyon düzeyleri de önemli ölçüde artmakta olduğu tespit edilmiştir. 	
Anahtar kelimeler. : İlköğretim, öğrenci, duygusal zeka, çocukluk çağı, depresyon, yeterlilik.	

Title of the Thesis: Level of Using Emotional Intelligence Competencies of the Students at Secondary Level of Primary School and their Childhood Depression : Sample of İstanbul European Side.	
Author : Bulent ADIYAMAN	Supervisor : Asist. Prof. Dr. Omer Faruk TUTKUN
Date : 01.04.2010	Nu. Of pages : XII (pre text)+ 75 (main body) + VII (appendices)
Department : Educational Sciences	Subfield : Curriculum and Instruction
<p>The aim of this study was to determine “Level of Using Emotional Intelligence Competencies of the Students at Secondary Level of Primary School and their Childhood Depression: Sample of İstanbul European Side”.</p> <p>Accordingly, the effects of class, gender, residence location and the perceived economic level variables have been addressed as the sub-problems.</p> <p>The universe of the research consist of students studying at the 2009-2010 academic year at second level of primary school (6th, 7th and 8th grade) in the European side of İstanbul. For the sample of the research have been identified 5 districts (Şişli, Kağıthane, Esenler, Bayrampaşa, Beşiktaş). These districts have similar features in terms of the physical, social environment facilities and the number of students. In 10 Primary School have been randomly selected from these districts and 600 students was taken as sample from these schools. In this study, in order to determine the level of using emotional intelligence competencies of the students at secondary level of primary school and their childhood Depression descriptive method was used. “Students' Emotional Intelligence Competencies Usage Frequency Scale” and "Depression Scale For Children" are used as data collection tools. The first tool is made conceptual by Goleman and developed by Titrek. The second is developed by Kovacs and tailored by Öy.</p> <p>The results of the study are given below;</p> <p>1- Emotional intelligence competencies of the students is 3.92.</p> <p>All participants are perceived themselves as adequate at all the dimensions of emotional intelligence. Most preferred type of emotional intelligence is "Empathy dimension" articles.</p> <p>2- Frequency of using emotional intelligence efficiencies of students;</p> <ol style="list-style-type: none"> vary significantly according to grade level, the average of female is higher than the average of male not vary significantly according to their residence location outside of social skills dimension, not vary significantly according to their perceived economic level. <p>3- According to the depression scale for children it was been identified that</p> <ol style="list-style-type: none"> male show more depressive symptoms than female, children which live in village show more depressive symptoms than the children in the county children which have a low economic level show more depressive symptoms than the children which have high economic level, as the grade levels increase, levels of depression significantly increase. 	
Key words: Primary education, student, emotional intelligence, childhood, depression, efficiency	

GİRİŞ

Bu bölümde; giriş, problem durumu, araştırmanın amacı, önemi, problem cümlesi, alt problemler, sayıtlılar, sınırlılıklar ve tanımlar yer almaktadır.

Günümüzde istenilen ekonomik, toplumsal kalkınma, planlı ve programlı bir eğitim ile gerçekleştirilebilir. Toplumlar günümüzde “ülkemizde olduğu gibi” bu istekleri doğrultusunda eğitim programlarını tekrar gözden geçirip, eğitim sistemlerini sorgulamaktadır (İşman ve Eskicumalı, 2001).

İlköğretimden, üniversiteye kadar geçen en az oniki yıllık süreç içerisinde eğitim kurumlarımızda, düşünme, problem çözme gibi zihinsel yeterlilikler kazandırılmaya çalışılırken duygular çoğunlukla ihmal edilmektedir. Son yıllarda yapılan araştırmalar, IQ'nun hayattaki başarıya katkısının %10'dan fazla olmadığını göstermektedir. Yüksek IQ, başarının, prestijin veya mutlu bir yaşamın garantisi olmadığı halde, okullarımızda ve kültürümüzde akademik yetkinlik hala ön planda tutulmakta; günlük hayatımızda büyük önem taşıyan sosyal ve duygusal becerilerin geliştirilmesi ihmal edilmektedir. Duygusal ve sosyal kapasitesi yüksek kişiler; yani, duygularını iyi bilen, onları kontrol edebilen, başkalarının duygularını anlayan ve bunları ustalıkla idare edebilenler hayatlarının gerek özel, gerekse mesleki alanlarında daha avantajlı bir konuma geçerler (Becerren, 2004).

Goleman (Akt., Geziyazıları, 2010) çocukların IQ'larının artmasıyla duygusal zekalarının düşeceğini belirtmektedir. Belki de bu verinin en rahatsız edici yönü, ailelerin ve öğretmenlerin dikkatli gözlemlerinden kaynaklanıyor. Bu gösteriyor ki, bu kuşağın çocukları, önceki dönemlere göre daha fazla duygusal problemlerle uğraşıyorlar. Bugünün çocukları, daha yalnız ve depresif, daha kızgın, kuralsız, sinirli, hassas, saldırgan ve üzölmeye eğilimli büyüyorlar. Çocukların zihinsel becerilerini artırmak için çabalarken, duygular ihmal edilecek olursa gelecek neslin duygusal zeka yoksunluğu çekeceği açıktır. Böyle duygusal problemler yaşayan kuşağın, yarınların iş görenini oluşturacağını düşündüğümüzde, ailelerin ve okulların, çocukların duygusal yeterliklerini geliştirmeye önem vermeleri gerektiği sonucuna varabiliriz.

Eğitimciler ve psikologlar duygusal zeka yeterlilikleri ve depresyon düzeyleriyle ilgili çeşitli araştırmalar yapmaktadırlar. Araştırmamızda, ilköğretim 2. kademe öğrencilerinin duygusal zeka yeterliliklerini kullanma düzeyi ve çocukluk çağı depresyonunun tespiti amaçlanmaktadır. Araştırmada ele alınacak değişkenler; cinsiyet, yerleşim yeri, algılanan sosyo-ekonomik düzey ve sınıf seviyesine göre duygusal zeka düzeyleri ve depresyondur.

Araştırmanın, ilköğretim 2. kademedede bulunan öğrencilerin okul başarılarını etkileyen duygusal problemler ve depresif durumlarını önlemeye yönelik düzenlemelerin yapılabilmesi için eğitim planlamacılarına, uygulayıcılarına ve ebeveynlere yol gösterici olacağı düşünölmektedir.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışmanın amacı, ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin duygusal zeka ve çocukluk çağı depresyon düzeylerini ve arasındaki ilişkiyi; duygusal zeka ve çocukluk çağı depresyon düzeyinde sınıf düzeyi, cinsiyet, yerleşim birimi ve algılanan ekonomik düzey açısından bir farklılık olup olmadığını belirlemektir.

Çocukluk dönemi birey gelişiminde oldukça önemli bir dönemdir. Bu dönemde kazanılan birçok özellik çok az bir değişime uğrayarak ileri yıllarda devam etmektedir. Birçok araştırma incelendiğinde depresyonun çocukların bilişsel, duyuşsal ve duygusal yönden gelişimini aksattığı görölmektedir. Duygusal zeka, günümüzde bireylerin birçok alanda başarılı olmasında önemli bir kıstastır. Bu açıdan değerlendirildiğinde henüz çocukluk döneminde duyguları anlama, ifade etme ve yönetme açısından bireylerin eğitilmemesi, ileriki yıllarda gençler arasında karmaşaya yol açabilirken; gelecekte ise toplumda sosyal güvenlik ve düzenin bozulmasını beraberinde getirebilmektedir. Yalnızca duygularını kontrol edebilme değil, aynı zamanda motivasyonu yüksek, girişimcilik ruhu olan, hayata iyimser gözlerle bakan, kendisine ve çevresine duyarlı bir neslin oluşumu için yaşamın başlangıcından itibaren duygusal zeka açısından bireylerin eğitilmesi önemlidir. Bu bağlamda, araştırmanın eğitim planlamacılarına, uygulayıcılarına ve ebeveynlere yol gösterici olacağı düşünölmektedir.

Problem Cümlesi

İlköğretim 2. kademe öğrencilerinin duygusal zeka yeterliliklerini kullanma ve depresyon düzeyleri nedir? Ve en sık kullanılan duygusal zeka boyutu hangisidir?

Alt Problemler

Araştırma problemine bağlı alt problemler şu şekilde belirlenmiştir:

1. İlköğretim 2. kademe öğrencilerinin duygusal zeka yeterlikleri sınıf düzeyine göre farklı mıdır?
2. İlköğretim 2. kademe öğrencilerinin duygusal zeka yeterlikleri cinsiyete göre farklı mıdır?
3. İlköğretim 2. kademe öğrencilerinin duygusal zeka yeterlikleri yerleşim birimlerine göre farklı mıdır?
4. İlköğretim 2. kademe öğrencilerinin duygusal zeka yeterlikleri algılanan ekonomik düzeye göre farklı mıdır?
5. İlköğretim 2. kademe öğrencilerinin çocukluk çağı depresyonu düzeyinde sınıf düzeyine göre anlamlı bir fark var mıdır?
6. İlköğretim 2. kademe öğrencilerinin çocukluk çağı depresyonu düzeyinde cinsiyete göre anlamlı bir fark var mıdır?
7. İlköğretim 2. kademe öğrencilerinin çocukluk çağı depresyonu düzeyinde yerleşim birimlerine göre anlamlı bir fark var mıdır?
8. İlköğretim 2. kademe öğrencilerinin çocukluk çağı depresyonu düzeyinde algılanan ekonomik düzeye göre anlamlı bir fark var mıdır?

Sayıtlar

Öğrencilerin kendilerine yöneltilen ölçüklere doğru, yansız ve samimi cevaplar verdiği varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

Araştırma;

1. 2009-2010 eğitim-öğretim yılı,
2. İstanbul Avrupa yakasında bulunan, Şişli, Kağıthane, Esenler, Bayrampaşa, Beşiktaş semtleri,
3. Bu semtlerde yer alan 10 ilköğretim okulu,
4. İlköğretim ikinci kademedeki öğrenim gören 600 öğrenci,
5. Sınıf düzeyi, cinsiyet, yerleşim birimi ve algılanan ekonomik düzey değişkenleri ile sınırlı tutulmuştur.

Tanımlar

Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği : Beck Depresyon envanteri esas alınarak çocukluk depresyonuna özgü okul durumları ve arkadaş ilişkisi gibi alanlarla ilgili sorular eklenerek Kovacs tarafından 1980 yılında geliştirilen, çocuklardaki depresyon düzeyini tespit etmek için kullanılan ölçek (Araştırmacı).

Depresyon: Kişide kalıtsal, çevresel ya da hormonal bozukluklar sonrasında gelişen çökkünlük halidir (Öztürk 1998: 97).

Duygu: Duygu, (emotion), mutluluk, umutsuzluk ve hüznün gibi genelde hem fizyolojik hem de bilişsel tabanları olan ve davranışı etkileyen faktörler olarak tanımlanmaktadır (Ulaş ve Arbak, 2004: 209).

Duygusal Zeka (EQ) : (Emotional Quotient), bir insanın kendisine veya başkalarına ait duyguları anlama, sezinleme, yönetme ve yönlendirme yetisi, kapasitesi ve becerisinin ölçümü (Wikipedia, 2010).

Eğitim : Bireyin davranışında kendi yaşantısı yoluyla ve kasıtlı olarak istendik davranış geliştirme sürecidir (Ertürk, 1974: 12).

Eğitim Programı : Öğrencilerin istenilen hedeflere ulaşmasını sağlayacak, organize edilmiş etkinliklerin tümüdür (İşman ve Eskicumalı, 2001: 38).

Öğrencilerin Duygusal Zeka Yeterliklerini Kullanma Sıklığı Ölçeği : Goleman tarafından 1998 yılında geliştirilen ölçek baz alınarak, Titrek tarafından Boyatzis ile görüşmeler sonucunda 2004 yılında hazır duruma getirilen ve duygusal zeka yeterlikleri kullanma düzeyini tespit etmek için kullanılan ölçek (Araştırmacı).

Stres : Organizmanın her türlü değişmeye karşı özel olmayan tepkisi (Pehlivan, 1995:7).

BÖLÜM 1: ZEKA

Kavramlar ve algılar yardımıyla soyut ya da somut nesnelere arasındaki ilişkiyi kavrayabilme, soyut düşünme, muhakeme etme ve bu zihinsel işlevleri uyumlu şekilde bir amaca yönelik olarak kullanabilme yetenekleri zeka olarak adlandırılmaktadır. Zekanın farklı tanımlarının olmasına karşılık zekaya ilişkin kuramların tümü zekanın geliştirilebilecek bir kapasite ya da potansiyel olduğu ve biyolojik temellerinin bulunduğu noktalarında birleşir. Buna göre zeka, bireyin doğuştan sahip olduğu, kalıtımla kuşaktan kuşağa geçen ve merkez sinir sisteminin işlevlerini kapsayan; deneyim, öğrenme ve çevreden kaynaklanan etkenlerle biçimlenen bir bileşimdir (Baktabulum, 2010).

Zeka, beyne ait; bilgiyi öğrenme, kaydetme, eski bilgilerle ilişkilendirerek yeniden yorumlama, akılda tutma ve geri getirme, akıl yürütme, çağrışım yapma, algılama ve sezebilme gibi işlevleri kapsayan bir kapasitedir. Zeka, cevaplandırmada ve çözüm bulmada sürati sağlayan, bir problemin çeşitli evreleri arasındaki yeni ilişkileri anlayabilmeyi gerçekleştiren kapasitedir. İnsanların öğrendikleri bilgilerin miktarında, öğrenme hızında, öğrenebildikleri bilgi türünde ve bilgiyi akılda tutma süresinde gözlenen değişiklik, onların zeka seviyelerindeki ve kısmen zeka biçimlerindeki farklılıklara bağlıdır (Kulaksızoğlu, 2005:135).

Binet' e göre zekâ, bellek alanı, duyum keskinliği ve tepki hızı gibi basit zihni öğelerle değil, kavrama, hüküm verme, akıl yürütme (düşünceye belirli bir yön verme, düşüncüyü arzu edilen bir gayenin gerçekleşmesine intibak ettirme ile kendi kendini eleştirme/kendi yanlışlarını bulup düzeltme) gibi karmaşık işlemlerde kendini gösterir. Bu karmaşık zihni etkinlikleri duyumları ölçer gibi dakik olarak ve doğrudan doğruya ölçmek mümkün değildir. Bireyin zekâsı hakkında güvenilir bir fikir edinmenin yolu, bireyi çözümü yüksek zihni işlemlerin kullanılmasını gerektiren problemlerle karşı karşıya getirmek ve bireyin yaptıklarını objektif olarak saptamaktır (Toker ve diğ., 1968:22-23).

Psikolojide zeka, bireyin gerek sorunları çözerken gerek çevreye uyum sağlarken var olan tüm yetenek ve becerilerini kullanması ile ortaya çıkan düzeydir. Örneğin bir

öğrenci bir matematik problemini çok kısa sürede çözerken bir başkası çok uzun sürede çözebilir. Bir başkası ise hiç çözemeyebilir.

Zeka genel hatlarıyla Thorndike tarafından üç ana farklılık çerçevesinde sınıflandırılmıştır;

- 1- Soyut zeka, sembol kullanarak düşünme yeteneğidir. Çocuklukta pek kendini göstermeyen bu zeka, 12 yaş ve sonrasında ağırlıklı olarak kendini gösterir. Soyut zeka gerçekte var olmayan ancak var olanlar arasındaki ilişkilerden zihnin soyutlama ve genelleme gücüyle elde ettiği sembollerle uğraşır. Örneğin; pi sayısı, türev, limit, sayılar tabiiatta somut olarak yoktur. Matematik kavramlarını kullanmak, matematiksel ilişkileri kurmak soyut zekâ işidir. Romancı, şair, besteci soyut zekasını kullanır.
- 2- Mekanik (somut) zeka, araç-gereç ve makineleri yapıp kullanmada kendini gösterir. Çocukluk yıllarında kendini göstermeye başlayan bu zeka, bozulan bir oyuncakçı tamir ederken, yap-boz türü oyuncaklarla uğraşırken yoğun biçimde kullanılır. Bu zekânın daha çok mühendislerde, tamircilerde, uzman işçilerde bulunması gerekir.
- 3- Sosyal zeka, toplumsal çevreye uyum sağlamada, insanlarla iyi ilişkiler kurmada kendini gösterir. Sosyal zekasını iyi kullanan bir insan çevresinde sevilir, sayılır, lider özellikleri ile sivrilip insanları etkiler. Politikacılık, avukatlık, öğretmenlik, pazarlamacılık gibi toplumla sıkı ilişkiler içinde olması gereken mesleklerde sosyal zeka ön plana çıkar (Akt., Aybars, 2010).

1.1. Duygusal Zeka

Duygusal zeka veya yaygın İngilizce ifade edilişiyle EQ (Emotional Quotient), bir insanın kendisine veya başkalarına ait duyguları anlama, sezinleme, yönetme ve yönlendirme yetisi, kapasitesi ve becerisinin ölçümünü tanımlamaktadır. Göreceli olarak yeni bir kavram olan duygusal zeka'nın tanımlanışı sürekli değişmekte ve güncellenmektedir. Bazı psikologlar, duygusal zeka ve duygusal bilgi olmak üzere iki ayrı terimin kullanılmasını tercih etmektedirler. 1980 yılı sonunda Amerikalı iki psikolog, Yale'den Peter Salovey ve New Hampshire'den John Mayer empati, bilinç ve duygusal denetim gibi insan özelliklerini bir araya toparlamak için etkin bir yol arayışı içine girerler. Birden karşılıklarına "duygusal zekâ" adında akademik çevrelerce bilinmeyen bir tanımlama çıkar. Daha sonra The New York Times yazarı ve psikolog Daniel Goleman bu kavramı en fazla satış yapan kitabına başlık olarak verir. Bu

anlamda oldukça yeni bir kavram olan duygusal zekâ, duyguların bilişsel zeka üzerindeki etkisi ve insanın yaşamındaki başarısına katkısı konusunda yol gösterici niteliğindedir (Akt., Bookrags, 2010).

Duygusal zekâ modelini oluşturan Salovey ve Mayer Duygusal Zekâyı şöyle açıklamışlardır: "Bir kişinin kendi ya da başkalarının hislerini ve duygularını yansıtabilmesi, onları ayırt edebilmesi ve kişinin düşüncesi ve eyleminde bu bilginin kullanılmasıdır" (Møller ve Barlow, 2009:219).

Daniel Goleman (Akt., Beceren, 2010) 1995 yılında yayınlanan "Duygusal Zeka" adlı kitabında "duygusal zekayı kişinin kendi duygularını anlaması, başkalarının duygularına empati beslemesi, ve duygularını yaşamı zenginleştirecek biçimde düzenleyebilmesi yetisi" olarak tanımlıyor. Bu yetiler, daha sonra, psikolog Daniel Goleman tarafından geliştirilmiştir. Goleman, duygusal zeka becerilerinin, bilişsel zekayı ifade eden IQ'dan daha önemli olduğuna dair görüşlerini, "Duygusal Zeka" adlı kitabında kanıtlamaya çalışmıştır. Başarı için önemli gibi görünen duygusal nitelikleri betimlemek için bu terimden yararlanılmıştır. Bu nitelikler şunları kapsar :

- 1- Empati.
- 2- Duyguları İfade Etme Ve Anlama.
- 3- Mizacını Kontrol Etme.
- 4- Bağımsızlık.
- 5- Uyum Sağlayabilme.
- 6- Beğenilme.
- 7- Kişiler Arası Sorunları Çözme.
- 8- Sebat.
- 9- Sevecenlik.
- 10- Nezaket.
- 11- Saygı.

Howard Gardner “Aklın Çerçevesi” başlıklı eserinde yedi çeşit zekadan bahsetmiştir. Sonrasında natüralist zekanın da bilimsel literatürde yer bulmasıyla sekiz çeşit zekayı inceleyen bilim çevreleri için, kişiler arası zeka ve içe yönelik zeka, duygusal zeka kavramının yaygınlaşmasıyla kişisel yetkinlikler ve sosyal yetkinlikler olarak yerini almıştır. Bireylerin şirket içindeki rekabet ortamında özgüvenlerinin artması ve başarı yakalaya bilmeleri ve sonucunda başarı sağlayabilmeleri için önemli görülen “empati, duyguları ifade etme ve anlama, mizacı kontrol etme, bağımsızlık, uyum sağlayabilme, beğenilme, kişiler arası sorunları çözme, sebat, sevecenlik, nezaket, saygı...” gibi duygusal nitelikleri betimlemek için kullanılan kavrama denmektedir (Akt., Beceren, 2004).

Günümüzde de büyük şirketler, liderlik için olası yıldız adayların tanımlaması, geliştirilmesi ve atamalarında yardımcı olmaları için tecrübeli psikologları iş almaktadır. Aralarında British Airways ve Credit Suisse gibi büyük ve global firmaların bulunduğu 188 şirket üzerinde bir araştırma yapılmıştır. Araştırmanın amacı, bu örgütlerde başarılı performansların hangi kişisel becerilere bağlı olduğunu ve ne derecede olduklarını belirlemektir. Bu araştırmanın sonucunda beceriler 3 grupta toplanmıştır:

1- Teknik beceriler, örneğin; muhasebe ve iş planlama,

2- Kavramaya yönelik (cognitive) beceriler, örneğin; analitik düşünce,

3- Duygusal zekayı yansıtan beceriler, örneğin; değişimi yönetme becerisi ve diğer insanlarla çalışabilme. Araştırma verileri incelendiğinde ortaya çıkan tablo, zekanın ve teknik becerilerin başarılı performansta lokomotif görevi gördüğü ancak, bunların başarılı performanslarda oranları hesaplandığında, duygusal zekanın her seviyedeki iş için diğer faktörlere nazaran iki kat daha önemli olduğu görülmektedir. Özellikle teknik becerinin ihmal edilebildiği üst düzeyde, duygusal zekanın önemi giderek artmaktadır. Başka bir deyişle, daha yüksek bir sırada bulunan bir kişinin (üst düzeyde performansa sahip) başarısında duygusal zekanın önemi daha da fazla olmaktadır. Bir üst düzey yöneticisinin profilinde ki farklılığın %90’ını kavramsal becerilerden ziyade duygusal zekaya bağlanmaktadır. Araştırmaların bir diğer ayağı da duygusal zekanın geliştirilebileceğini ortaya koymaktadır (Zel, 2010).

1.2. Duygusal Zekanın Türleri

Duygusal zeka farklı boyutlarda ele alınmaktadır. Bunlar aşağıda verilmiştir (Türkçeciler, 2010):

- 1- Sözel ve dilsel zeka, dil ile iletişim kurmamızı sağlar. Dili değişik şekillerde kullanma yeteneğidir.
- 2- Mantıksal/matematiksel zeka, soyut ilişkileri kullanma ve değerlendirmeyi sağlar.
- 3- Görsel/mekansal zeka, imajları algılara dönüştürme ve görsel hafızayı kullanmamızı sağlar. Zihinsel imajlar oluşturma, grafik görüntüler yaratma becerisidir.
- 4- Bedensel/kinestetik zeka, vücudu etkili şekilde kullanmamızı sağlar. Beden ve aklın uyumlu kullanımınıdır.
- 5- Müzikal/ritmik zeka, sesle anlam ve kavram yaratmadır.
- 6- Kişilerarası/sosyal zeka, başkalarının duygularını ve niyetlerini ayırt etmemizi, anlamamızı sağlar. İletişim becerisi ve duygusal yeterliliklerdir.
- 7- Benlik zekası (kendini bilme), duygularımızı ayırt etmemizi ve doğru zihinsel modeller oluşturmamızı sağlar. Düşünme ve akıl yürütme en üst düzeydedir. Bu zekaya genelde "Bilgelik" denir.

1.3. Duygusal Zekanın Unsurları

Duygusal zekanın unsurları aşağıdaki gibidir:

1.3.1. Kendini Tanıma (Self-Awareness)

Benlik bilinci kişisel yeterlilik altında yer alan ilk duygusal zeka unsurudur. Duygusal zekanın diğer yetenek ve becerileri için de önceliği vardır. Çünkü bu unsur; bireyin kendi duygularının, güçlü yönlerinin, zayıflıklarının, ihtiyaçlarının ve dürtülerinin tam anlamıyla farkında olmasını ifade etmektedir. Bireyin sosyal yaşamdaki başarısının en önemli belirleyicisi, kendisini tanımasıyla ilgilidir. Bu kişiler ne aşırı derecede eleştirel ne de gerçekçi olmayacak ölçüde hayalci dirler, kendilerine ve başkalarına karşı dürüstler (Goleman, 2000:50).

Gelişmiş bir benlik bilinci, bireyin kendi kendini gözlemleyebilmesini, davranışlarını denetleyebilmesini sağlar. Birey kendisinin kendi evreninin merkezi olduğundan yola çıkarak, davranışlarını etkileyenleri ve daha iyi sonuçlar elde edebilmek için neleri değiştirmesi gerektiğini düşünmelidir. Kendisi için nelerin değerli olduğunu, deneyimlerinden ne sonuçlar elde ettiğini, ne istediğini, neler hissettiğini, diğer insanlarla nasıl ilişki kuracağını anlayabilmelidir (Weisinger, 1998:24).

Bir insanın kendi duygularını, güçlü ve zayıf yanlarını, ihtiyaç ve motivelerini tanıması ve anlamasıdır. Hem kendilerine hem de başkalarına karşı dürüsttür. Yüksek düzeyde kendini bilen kişiler, sahip olduğu özelliklerin, duyguların diğer insanları nasıl etkileyeceği konusunda da haberdarlardır. Kendi değer ve amaçlarını bilir. Nerede ve niçin bulunduğu bilincindedir. Örneğin, çok iyi gelir vadeden bir işin uzun vadede ki amaçlara ve değerlere uymuyorsa değerlendirmeye alınmaması gibi, karar alımlarında değerler ve amaçlar önemli rol oynar (Zel, 2010).

Kendini tanıma özelliği şu şekillerde ortaya çıkar (Zel, 2010):

1- İlk ve öncelikli olarak kendini tanıma, dürüstlük ve gerçekçi olarak kendini değerlendirme olarak ortaya çıkar. Kendini tanıyan insan kendi duyguları ve diğer insanlar üzerindeki etkileri hakkında doğru ve açık konuşur, gereğinde bile karmaşık ve taşkınlıkla konuşmaz. Bir insanın kendini tanıması zaman zaman işe alma sırasında da ortaya çıkar. Kendisine, duygularına yenilmesi ve pişmanlıkları hakkında sorular sorulduğunda, kendini bilen kişi açık bir şekilde hatasını kabul edecek ve hikâyesini gülümseme ile anlatacaktır.

2- Kendini tanıyan insan, performansı ile de tanımlanabilir. Kendi zayıf ve güçlü taraflarını bilen ve bunları konuşmaktan çekinmeyen insanlar sık sık yapıcı eleştirilere kendilerini açarlar. Aksi durumda, daha düşük düzeyde bu özelliğe sahip bir kişi çevreden gelen mesajları bir tehdit olarak algılayacaktır.

3- Kendini bilme ile ilgili bir diğer özellik kendine güvendir. Kendi kapasitesi hakkında bilgiye sahiptir, ne zaman yardım isteneceğini bilirler, iş sırasında aldıkları risk hesaplanmıştır. Üstesinden gelemeyeceği işlerle ilgilenmezler, güçlü taraflarıyla oynarlar. Örneğin, strateji ile ilgili bir toplantıya çağrılmış genç bir orta düzey yönetici,

sağlam bir mantığa ve önerilere sahip olduğunu bilebilir ancak aynı zamanda oturumda zayıf bir konumda olduğunu da bilir.

1.3.2. Kendi Kendini Ayarlama (Self-Regulation)

Kişinin dürtülerini ve içinden gelen olumsuz duyguları kontrol edebilmesidir. Kişinin duygusal tepkileriyle baş edebilme yeteneğidir. Duygularını yönetemeyen insanlar sürekli huzursuzlukla mücadele ederler. İyi yönetenler ise sorunlarla karşılaştıklarında kendilerini kolay toparlarlar. Bu yeterliliğe sahip kişiler, şu nitelikleri gösterir (Goleman, 2000):

1- Duyguları yönlendirme, bir insanın kendi kendine bir iç sohbeti gibidir ve bizi duygularımıza esir olmaktan alıkoyar. Normal olarak herkes kötü bir ruh halinde olabilir ve duygusal dürtülerle karşılaşabilir ancak, bazı insanlar bunları kontrol altına almayı ve elverişli bir şekilde dönüştürmeyi başarabilirler.

2- Kendi kendini ayarlama özelliği rekabetle ilgili nedenler içinde önemlidir. Günümüzün hızla değişen, belirsizlik ortamı içinde sık sık şirket evlilikleri ve ayrılmalar söz konusudur. Teknolojik değişim baş döndürmektedir. Kendi duygularının efendisi olan kişi, değişime ayak uyduracaktır. Yeni bir değişim programı ilan edildiğinde paniğe girmeyecektir. Ön yargıları bir yana bırakıp, bilgileri araştırarak, proje hakkında açıklamaları dinleyecektir.

3- Kendi kendini ayarlama özelliği, kişisel bir fazilet olmanın yanında örgütsel bir kuvvet olan bütünlük ve dürüstlük açısından da önemlidir.

Sonuç olarak kendi kendini ayarlama, düşünce ve fikir için eğilim, değişim ve belirsizlik altında rahat davranabilme ve dürüstlük olarak yansımaktadır (Zel, 2010).

1.3.3. Motivasyon

Motivasyonun bir çok tanımı yapılmıştır. Kişinin kendi kendini motive edebilmesi yani kişinin kendini harekete geçirmesi; kişinin bütün başarısızlıklar, hayal kırıklıkları ve zorluklara rağmen yılmamasıdır (Çakar, 2002:27).

Motivasyonu, kişilerin belli bir amacı gerçekleştirmek üzere kendi arzu ve istekleri ile davranmaları şeklinde tanımlamak mümkündür (Koçel, 2003:633).

İnsanlar, hedefe ulaşma sürecine etki eden duygusal eğilimleri ile motive olurlar. Başarı yada başarıya ulaşma süreci insanı, gelişmeye çaba göstermeye ve sıfır hataya ulaşmayla motive eder. Motivasyon kitlenin amacına yönelik taahhütlerin yerine getirilmesiyle gerçekleşir. Yüksek düzeyde motivasyon için bir diğer gösterge de örgüte bağlılıktır. eğer bir kişi işini seviyorsa. o işi gerçekleştirmek için örgüte bağlılık gösterecektir (Zel, 2010).

1.3.4. Başkalarının Fikir Ve Duygularıyla İlgilenme (Empathy)

Meyer ve diğerlerine göre empati, “diğerlerinin duygusal yanıtlarının kesin ve doğru olarak tanımlanmasını isteyen bir yeterlidir. Olgunlaşmamış davranışlardan ziyade iyi tanımlanmış davranışları içerdiğine inanılır. Empatik davranışın gösterilebilmesi için bireyin hem kendi hem de iletişim kurduğu kişilerin değer ve özelliklerinin farkında olması beklenir” (Titrek, 2007:81).

Empatinin anahtarı, karşısındaki kişinin başarısı için neyin önem taşıdığını öğrenmek amacıyla araştırmak ve dinlemektir. Gerçeği onların bakış açısıyla görebilmek, örgütün etkinliklerine nasıl tepki verdiklerini sezebilmek, etkili yönetime bir dizi ipuçları sunmaktır. Empati en azından bir başkasının duygularını okuyabilmeyi, daha yüksek düzeyde bir insanın dile getirilmemiş endişe ya da hislerini sezmeyi ve bunlara karşılık vermeyi ve en üst düzeyde ise, karşısındakinin altında yatan sorunları ya da endişeleri anlamayı kapsar (Goleman, 2000:169).

1.3.5. Sosyal Beceriler (Social Skills)

İnsanların başkalarıyla ilişki kurabilmesi ve bu ilişkilerin uzun süre geçerliliğini koruyabilmesi becerilerini kapsar. İnsanlar arası iyi ilişkilerin yanı sıra bir takım oluşturabilme, takım ruhunu sağlayabilme ve bu takımı yönetme becerisini gösterme de bu yetkinlik ile olur. İletişim becerisi de çalışanların özgüvenlerini artıran önemli bir yetidir. Etkileri kişiler arası ilişkiler kurabilme ve sürdürülebilir yeteneği ve Sosyal becerilere sahip olmaktır. Bu yetiyi Goleman “sosyal sanatlar” veya “ilişki sanatı” olarak ifade etmekte ve bunun diğer iki duygusal becerinin, özyönetim ve empatinin olgunlaşmasını gerektirdiğini vurgulamaktadır (Akt., Zel, 2010).

1.4. Duygusal Zekânın Eğitimle Geliştirilmesi

Yıllardır, lider mi doğulur lider mi olunur tartışmaları yapılmaktadır. Bu da konuyu duygusal zekânın doğuştan mı, sonradan mı kazanıldığı tartışmalarına götürmektedir. Örneğin, insanlar empatiye belli bir seviyede sahip olarak mı doğarlar yoksa hayat deneyimlerinin bir sonucu olarak yaşadıkça mı empatiye ihtiyaç duyarlar? Bunların her ikisi de doğrudur. Yapılan bilimsel çalışmalar, duygusal zekâ için genetik yeterliklerin olduğunu göstermektedir. Psikolojik ve gelişimsel araştırmalar, eğitiminin de duygusal zekâda genetik kadar önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Birçok kişi tarafından bilinmiyor olsa da, araştırma ve uygulamalar açık olarak duygusal zekânın öğrenilebildiğini ortaya koymaktadır. Bu konuda kesin olan diğer bir konu da, duygusal zekânın yaşla birlikte artmasıdır (Goleman, 2000:93).

Elias (Akt., Geziyazıları, 2010), çocukların duygusal zekâ becerilerinin geliştirilmesi ve günlük yaşamda duyguların farkında olunması için bir yol öneriyor. Elias'ın aileler için önerdiği yol şöyledir: "Çocuğunuzla birlikte resimli bir kitap okurken, resimdeki kahramana dikkat çekin. Ve çocuğunuza, resimdeki kahramanın ne hissediyor olabileceğini sorun" .

Fassler (Akt., Geziyazıları, 2010), çocukların duygusal zekâlarını geliştirmek için ailelere öneriler sunmaktadır. "Adım adım çocuklarınıza nasıl kararlar aldığınızı, öncelikleri nasıl belirlediğinizi, problem alanlarına yoğunlaşmanızı, kendi tepkilerini nasıl kontrol edebileceğini, olası durumlardaki olası tepkileri tahmin etmeyi gösterin". Fassler ailelere, çocuğunuzla konuşun ve koyduğunuz kurallarda istikrarlı olun önerisinde de bulunmaktadır.

Yapılan bir çok çalışma duygusal zekânın öğrenilebildiğini göstermektedir. Kişi eğer kendi duygusal zekâsının çeşitli özelliklerinin farkındaysa şu güçleri artırması daha muhtemeldir: sezgi, insanlara güvenme ve güvenilir olma, doğruluk ve dürüstlük duygusu, yapıcı memnuniyetsizlik değerlendirmesi, etkili karar alma ve zor durumlarda iyi çözümler bulma yeteneği, etkili liderlik. Kısacası duygulardan kaçmak yerine, duyguların gücü yakalanmalıdır (Cooper, 1997:31).

Bir kişinin duygusal zekâsının geliştirilmesi, samimi bir istek ve çaba olmadan gerçekleşemez. Kısa bir seminer veya başucu kitabı yardımcı olamayacaktır. Empatiyi

doğal bir tepki olarak içselleştirmek, regresyon analizinde ustalaşmaktan çok daha zordur. Ancak bu gerçekteştirilebilir. Sonuç olarak "duygusal zekâ eğitimle geliştirilebilir mi" sorusunun cevabı, etkili motivasyon ve çabayla duygusal zekânın bir bölümü olan yeterlikleri geliştirmek ve becerileri kazanmak için pek çok Şey yapılabilir (Geziyazıları, 2010).

1.5. Duygusal Zekanın Etkileri

Duygusal zekanın etkileri aşağıdaki gibidir:

1.5.1. İş Hayatında Duygusal Zeka

Duygusal zekanın sağladığı yetiler kişinin kariyer ve hayat başarisında önemli bir rol oynamaktadır. Bir işyerinde özellikle başarı; takım çalışmasına, birlikte hareket etmeye, ve iyi insan ilişkilerine dayanıyorsa o iş yerinde yeteri kadar teknik açıdan bilgi donanımına sahip olmak o işyerinde istenilen başarı düzeyini yakalamaya yetmemektedir.. Aslında Şu da bir gerçektir ki her iş aynı düzeyde duygusal zekayı gerektirmemektedir. Bir yandan da duygusal zeka; yetenek, bilgi ya da iş becerilerinin yerine geçen bir olgu olarak düşünülmemeli. Kariyer gelişiminde insanları ve kendini anlamaya eğilimi olan biri için insan odaklı bir işte çalışmak gerekir. Kimi meslekler o anda karşısındakinin o anki ruhsal durumunu anlayıp ona göre ilişki kurma tarzını anlamaya ihtiyaç duyarken kimi meslekler de daha kişisel motivasyon ve kendi kendini disiplin etme yeteneğine ihtiyaç duyar. Yöneticiler ve liderler bir iş yerini toplumda temsil eden kişiler oldukları ve insanlarla çok daha fazla ilişkide buldukları, çalışanlarının her türlü sıkıntısından bir açıdan sorumlu oldukları için bu yetiye sahip olmak bu kişiler için avantaj sağlar. Karşısındakinin duygularını anlamaya elverişli bir lider çalışanlarının ihtiyaçlarını daha iyi anlar ve onlara çok daha yapıcı geri bildirimlerde bulunur. Duygusal zeka iş ortamına taşındığı zaman kişinin kendi farkındalığı, kişisel dengeyi sağlama ve motivasyonu sağlayan kişisel yeti ile empati ve sosyal becerileri kapsayan sosyal yeti ön plana çıkar (Yücelen, 2010).

1.5.2 Eğitimde Duygusal Zeka

Son yıllarda yapılan birçok araştırma, bilişsel yeteneklerin kişinin hayattaki başarisında tamamen etkili olmadığını ortaya koymuştur. Örneğin, (Goleman, 2000) bilişsel

yetenekleri simgeleyen akademik zekâsı (IQ) yüksek kişilerin yaşamın üstesinden o kadar da iyi gelemediğini, buna karşılık vasat IQ' lü kişilerin şaşırtıcı derecede yaşamda başarılı olmasında hangi etkenlerin rol oynadığı sorusuna cevap aramıştır. Burada karşımıza 'duygusal okuryazarlık' kavramı çıkmıştır. "Duygusal okur-yazarlık" temel olarak hem kendi hislerimizi hem de iletişim halinde bulunduğumuz diğer insanların hislerini tanıyabilme, anlayabilme ve yönetebilme yetkinliklerine sahip olmaktır. Bu yetkinlikler IQ (akademik zekâ) ile ölçülen salt bilişsel yeteneklerden farklıdır ancak onu tamamlar. Bu tanım aslında Goleman'ın yazdığı "Duygusal Zekâ" adlı kitabında değindiği duygusal zekâyla ilgili kavramsal açıklamaların bir uzantısıdır. Dolayısıyla duygusal okuryazarlığın gereklerini daha iyi anlayabilmek için bu kavramsal açıklamaları gözden geçirmek gerekir.

1.5.3. İlişkilerde Duygusal Zeka

Birbirinden haberdar olan en az iki insan arasında belirli bir süre devam eden, anlamlı ve belirli amaçlar etrafında kurulan sosyal bir bağlar ilişki olarak adlandırılır. Duygusal zekayı etkili bir şekilde kullanabilmek, hem kendi hislerimizi hem de iletişim halinde olduğumuz diğer insanların hislerini tanıyabilme, anlayabilme ve yönetebilme gibi yetkinlikler gerektirir. Bu durumda kişinin sadece kendi duygularını, isteklerini anlaması ve onları yönetebilmesi yaşam koşullarında eksik ve yetersizdir. Zira, insan sosyal bir varlıktır ve içinde yaşadığı topluma karşı yerine getirmesi beklenen bazı sorumlulukları vardır. İşte, Duygusal Zeka kavramının içinde yer alan 'sosyal ilişkiler' becerisi, bu anlamda, paylaşım üzerine kurulu, tarafların memnun olduğu yakınlık içeren ilişkiler kurmak ve bu ilişkileri devam ettirmek olarak tanımlanır. Tanımlanan bu ilişkide karşılıklı memnuniyet duygusu, alma ve verme temeline dayanır. Sosyal açıdan besleyici ve kişi yararınadır. Diğer taraftan, olumlu ilişkiler başkalarına karşı duyarlı olmayı gerektirir. Karşımızdakinin iyi hissetmesini sağlamak bizim de birçok yönden kendimizi iyi hissetmemizi ve kazançlı ilişkiler kurabilmemizi sağlar (Tuyan ve Beceren, 2010).

1.6. Duygusal Zekanın Ölçülmesi

Zekâ, başlangıçta bilişsel zekâ (IQ) olarak isimlendirilen göstergeye dayalı sabit ölçeklerle belirlenmiştir. Bu göstergelerde başarılı olanların zeki insanlar olarak

gösterilerek, iş yaşamına giriş ve yükselmelerde önemli avantajlara sahip oldukları belirtilebilir. Fakat bilgi düzeyi olarak çok başarılı olan insanların birçoğunun yönetim alanında ve insanlarla iyi ilişkiler kurmada istenilen düzeyde başarılı olamadıkları ve bunun sonucunda da örgütsel etkililiğin olumsuz yönde etkilendiği belirlenmiştir. Örgütlerin entelektüel sermaye boyutunda bilginin yanı sıra son zamanlarda duygular da etkili duruma gelmiştir. Özellikle de bireysel ve örgütsel vizyonun oluşturularak, var olabilecek belirsizlik ve karmaşıklık ile başa çıkma kapasitesi “duygusal zekâ”ya bağlıdır (Titrek, 2005).

Genişçe telaffuz edilirse, duygusal zeka, zekanın duygusal, kişisel, sosyal ve yaşamsal boyutlarına yönelir ki onlar, günlük etkinliklerde zekanın daha geleneksel bilişsel görünümünden çok daha önemlidir. Bilişsel zeka, uzun vadeli kapasiteli, stratejik iken, duygusal zeka acil-islemektedir; taktikselidir. Duygusal zeka başarıyı öngörmeye IQ’dan daha fazla yardımcı olur; çünkü o kişinin acil durumlarda bilgiyi nasıl uyguladığını gösterir. Bir şekilde duygusal zekanın ölçülmesi demek, o kişinin sağduyusunun ve dünyaya uyum yeteneğinin ölçülmesi demektir (Çelik, 2008).

Duygusal zekânın kendini rapor etme ölçeği değerli olsa bile, EQ ölçümü için tek yöntem olmamalıdır. Kendini tanıma ölçümündeki problemler için getirilebilecek çözümlerden biri, “çoklu-değerlendirmeli testler” kullanmaktır. Bu yaklaşımda, kişinin davranışları ile ilgili sorular kişinin kendisi tarafından değil de, onu tanıyanlar tarafından cevaplandırılır. Bireyin arkadaşları, iş arkadaşları veya aile bireyleri, kişinin genel davranışları ile ilgili fikirlerini belirtirler. Böyle çoklu-değerlendirmeli sorgulamanın avantajı diğerinin iki katıdır. Birincisi, başka insanlar, cevaplarını gölgelemeye kişinin kendisinden daha az eğilim göstereceklerdir. İkinci avantaj ise, başka insanlar kişinin sosyal olarak ne kadar yetenekli olduğunu gözlemleyip doğru değerlendirmeye daha uygun konumdadırlar (Davis, 2008:9-11).

BÖLÜM 2: DEPRESYON

Depresyon insanlık tarihi boyunca her zaman vardı. Eski uygarlıkların kitaplarında depresif hastalıkların tanımları bulunabilir. Eski Ahid'de Kral Saul'un, depresyonun klasik belirtilerini tanımlanmakta, "şeytan ruhlar" tarafından rahatsız edildiğine değinilmekte ve sonunda intihar ettiği bildirilmektedir. Eski İngiliz yazılarında yer alan "melankoli" sözcüğü, yüz yıllardır duygu durum bozukluklarının karşılığı olarak kullanılmaktadır. İngiliz yazarlar Chaucer ve Shakspeare "melankoli" konusuna yapıtlarında yer vermişlerdir. Depresyonun en eski tanımları MÖ dördüncü yüz yılda yaşamış olan, "tıbbın babası" olarak bilinen, Hippocrates'e kadar dayanmaktadır. Hippocrates, mental hastalıkların, olağanüstü güçler nedeniyle değil, doğal nedenlerle oluştuğuna inanmaktaydı. Melankoliyi tanımlarken dalaktan fazla üretilen siyah safradan oluştuğunu ileri sürmüştür. "Melan" siyah, "koli" ise safra karşılığı olup melankoli böylece adlandırılmış oluyordu. Depresyonla baş edebilmek için günümüzde de kısmen de olsa kullanılan gevşeme teknikleri kullanarak ve sağlıklı yaşam stratejileri geliştirerek, organizmanın dengesinin yemden kurulmasını önermiştir (Aktaş, 2004:3).

Depresyon, insanın yaşama istek ve zevkinin kaybolduğu, kişinin kendisini derin bir keder içinde hissettiği, geleceğe ilişkin kötümser, karamsar düşünceler, geçmişe ilişkin yoğun, pişmanlık, suçluluk duygu ve düşüncelerinin taşındığı, bazen ölüm düşüncesi, bazen intihar (özkıyım) girişimi ve sonuçta ölümün olabildiği, uyku, iştah, cinsel istek vb. ilgili fizyolojik bozuklukların olduğu bir hastalıktır. Ayrıca depresyonda dünyaya karşı ilginin azalması ve kaybı, diğer insanlara yatırım yapma veya bağlanma kapasitesinin kaybolması; kendini ayıplama, kınama, kendine serzenişte bulunma, sitem etme ve kendini aşağılama, hor görme gibi duygularla bir arada olan ciddi benlik saygısı ve kendilik değeri düşmesi saptanır (Vamık ve Çevik, 1993:109).

Depresyon; normal, geçici, anlık bir emosyondan bir hastalığın herhangi bir belirtisi ya da tam anlamıyla bir psikiyatrik bozukluk olarak ele alınmaya kadar birçok şeyi kapsayabilen bir kavram olarak kullanılabilir. Bazen günlük düş kırıklıklarının bir yansıması, doğal yaşantı, bir uyum yanıtı veya insan varlığının ölümle yüz yüze geleceği ontolojik durumuna evrensel bir tepki olarak ortaya çıkabilir. Bazı varoluşsal (egzistansiyel) krizler ağır depresyonu tetikleyebilir. Çoğu efektif dalgalanmalar normaldir, göreceli olarak iyi, geçici ve geri dönüşlüdür. Depresyon, kişinin kendisini

nasıl hissettiğini, nasıl düşündüğünü ve nasıl davrandığını değiştiren tıbbi bir durumdur (Köroğlu, 2006:11).

Depresyon, bebeklikten yaşlılığa; hayatın her döneminde olur. Bebeklikte, hastanede yatırılan bebeklerde anne yoksunluğuna bir tepki olarak anaklitik depresyon, gençlik döneminde intihar riski yüksekliği ve karmaşık belirtilerle birlikte, erişkin ve yaşlılık döneminde de yine kendilerine özgü değişik belirtilerle ortaya çıkar. Mizacın elemli oluşu, uyku bozuklukları, intihar düşünceleri gibi temel belirtiler yaşla değişmez. Depresyonu kısaca kişide kalıtsal, çevresel ya da hormonal bozukluklar sonrasında gelişen çökkünlük hali olarak tanımlayabiliriz (Adasal, 1973:547).

Depresyon bir duygu durum bozukluğudur. Başlı başına bir hastalık olarak görülebildiği gibi alkol, uyuşturucu, uyarıcı madde kullanımı, tedavi amaçlı ilaçların kullanımı, metabolik hastalıklar, kanser gibi sorunlara ikincil olarak da gelişebilir. Depresyonlar modern psikiyatride birbirine karşıt görüş ve açıklama modellerinin en sık yapıldığı konuların başında yer almaktadır. Depresyon terimi genellikle bir duygu-durum (mizaç), belirti (semptom) ve belirli bir hastalık gibi oldukça farklı anlamlarda kullanılmaktadır. İlaç tedavisi ve psikoterapi ile elektroşok gibi değişik tedavi yöntemlerinin depresyon tedavisinde oldukça başarılı sonuçlar vermesi, bu konuda yeni kuram ve modellerin, araştırma eğilim ve yöntemlerine ilişkin varsayımların ortaya atılmasına yol açmıştır. Genetikçiler, klinik ve deneysel psikologlar, psikanalistler, psikiyatristler ve farmakologlar gibi farklı disiplinlerden gelen araştırmacılar, depresyon konusunu, araştırmaları için çok çekici bulmaktadırlar. Depresyon oldukça yaygın bir hastalıktır. Herhangi bir zamanda depresif belirtiler gösterenlerin oranı yaklaşık %15-20'dir. Bu oran içinde yer alanların en az %12'sinin yaşamlarında herhangi bir zamanda tedavi gerektirecek kadar ağır depresyonlu olduğu saptanmaktadır. Yetişkin nüfusun yaklaşık % 20'si yaşamlarının bir döneminde depresif bir hastalık geçirmeye yatkındır. Yapılan çalışmalar, yüksek prevalans hızının yanısıra, depresyonun son 25 yılda 10-20 kat arttığını göstermektedir. Depresyonlu hastalar psikiyatri servislerinde yatan hastaların yaklaşık %75'ini oluşturmaktadır. Ülkemizde bu yatış oranının biraz daha düşük olduğu söylenebilir. Yine yapılan araştırmalara göre yaşam boyu depresyon geçirme riski erkeklerde %15 dolayındadır. Kadınlarda bu oran %25'e kadar

çıkılmaktadır ve hemen hemen tüm toplumlarda depresyona kadınlarda iki kat daha fazla rastlanmaktadır (Köknel, Özüğurlu ve Bahadır, 1989:19).

Basit bir üzüntünün ötesine geçmiş olan depresif duygulanıma düşünce, davranış ve biyolojik işlev bozuklukları da eşlik eder ve bu şekildeki depresif duygudurum bozukluğu hemen her zaman kişilerarası, sosyal ve mesleki işlevsellikte bozulma ile sonuçlanır (Köroğlu, 1993).

Depresyon duygusal, zihinsel, davranışsal ve bedensel bazı belirtilerle kendisini gösteren bir durumdur. En dikkat çekici belirtisi çökkün ruh hali ile ilgi ve zevk almada belirgin azalmadır. Depresyondaki kişi duygusal açıdan mutsuz, karamsar ve ümitsizdir. Eskiden en sevecektiği işler bile artık zevk vermez olmuştur. Kişi kendini hüznü ve yalnız hisseder. Kendisine ve çevresine ilgisi azalır. Yoğun suçluluk duyguları olabilir. Herkese yük olduğunu düşünüp gereksiz yere sorumluluklarını yerine getirmedigini düşünür. Genellikle iç sıkıntısı, daralma, huzursuzluk ile birlikte dir. Bazen kendisinin tüm duygularını yitirmiş gibi hissedebilir (Psikiyatri, 2010).

Depresyon terimi ilk olarak 17'inci yüzyılda "Melankolinin Anatomisi" adlı kitabın yazarı Robert Burton tarafından kullanılmıştır. Bir din adamı olan Burton bugünkü depresyon kavramı ile eşanlamlı olarak kullandığı melankoli hastalığında, bugün bile geçerliliğini önemli ölçüde koruyan şu faktörlerin rol oynadığını ileri sürmüştür: Çocukluk çağında maruz kalınan yoksunluklar ve engellenmeler, ailevi yatkınlığı olan bireylerin bilinçaltında yer ederler ve bunlar yetişkin yaşamdaki cinsel sorunlarla aktive olduklarında melankoliye neden olurlar (Sayar, 2008).

2.1. Depresyonun Sebepleri

Depresyon sık görülen bir hastalık olarak tanımlanmıştır. Bu sıklık yaklaşık her dört kişiden biri olarak ifade edilebilir. Depresyon tedaviye cevap verir ve kişilerin çoğunluğu iyileşir. Hiçbir neden olmaksızın depresyon başlayabilir. Depresyona sebep olan etkenleri şöyle özetleyebiliriz (Köroğlu, 2006:26):

1- Yaşın ilerlemesiyle birlikte ortaya çıkma olasılığı artar. Otuz-kırk yaşları arasında görülme sıklığı çok yükselir.

2- Genelde kadınlarda, erkeklere göre, iki kat daha fazla görülür. Ancak 55 yaşının üzerindekielerde bu oran tersine döner ve erkeklerde daha sık görülür.

3- Yoksulluk ve işsizlik durumlarında daha sık görülür.

4- Boşanmışlarda ya da mutsuz bir evliliği olanlarda çok daha sık görülür. Eşleriyle yakın ve güvenli bir ilişkisi olmayan kadınların, önemli bir stres karşısında depresyon geçirme olasılıkları, böyle bir ilişkisi olanlara göre, dört kat daha fazladır.

5- Çoğu olguda (yaklaşık % 80'inde) son zamanlarda geçirilmiş stres yaratan bir olay (bir yitim, bir başarısızlık...) bulunur. Kalıtsallık Birinci derece akrabalarda ortaya çıkma olasılığı yaklaşık iki kat daha fazladır.

6- Küçük yaşlarda aile bireylerinden birini yitirme, ortaya çıkma olasılığını artırır.

7- İleri yaşlarda, başlıca ortaya çıkaran etken bedensel bir hastalıktır. Yaşlılarda, bedensel hastalıklar, depresyonun ortaya çıkma olasılığını altı kez artırır.

2.2. Stres

Stresin çok fazla tanımı olmakla birlikte, temelde ikiye ayrıldığı dikkatleri çekmektedir. Birincisi direkt olarak stresin tarif edildiği basit anlamdaki stres tanımlarıdır. Diğeri ise stresin belirli aşamalara dayandırılarak sistematik anlamda yapılan tanımlarıdır. Bu günkü anlamda olmasa da çok eski çalışmalarda yer alan stres kavramının kökeni Latince'de "Estrictia", eski Fransızca'da "Estrece" sözcüklerinden gelmektedir. Kavram 17. yy.da felaket, bela, musibet, dert, keder, elem anlamlarında kullanılmıştır. 18. ve 19. yy.da ise kavramın anlamı değişmiş ve güç, baskı, zor gibi anlamlarda objelere, kişiye, organa ve ruhsal yapıya yönelik olarak kullanılmıştır (Torun,1997:43).

Bugünkü anlamda stresi ilk tanımlayan Hans Selye (Akt., Şengül, 1996) stresi, "organizmanın her türlü değişmeye karşı özel olmayan tepkisi" olarak tanımlamıştır (Akt., Pehlivan, 1995:7). Lazarus'a göre stres "insanlar üzerinde fizyolojik, sosyal ve psikolojik sistemlerde rahatsızlık yaratabilecek aşırı taleplerin sonucudur" (Akt., Şengül, 1996:6).

Diğer bilim adamları da stres hakkında bilimsel tanım yaptıkları görülmekte ve bunlar kısaca: "Schermerhorn'a göre stres, "olağanüstü talepler, sınırlamalar veya fırsatlarla

yüz yüze gelindiğinde birey tarafından yaşanan bir gerilim durumudur". Iwanchevich ve Matteson stres terimini; "uyaranlar, tepkiler ve iki etkinlik arasındaki etkileşim" biçiminde tanımlamışlardır. Cox stresi "birey ve çevresi arasındaki karmaşık ve dinamik etkileşim sisteminin aracılık yapan ve tehdit eden bir parçası" olarak tanımlamıştır. Appley ve Trumbull, Cox'un etkileşimsel stres tanımını desteklemişler, kişi ve olay etkileşiminin önemine işaret etmişlerdir" (Pehlivan, 1995:7).

Mandler stresi, "zararlı etkenlerin yarattığı tehlike işareti" olarak kabul etmiş daha sonra bu tehlikenin ortaya çıkmasında organizmanın önemli rolü üzerinde durmuştur. Menaghan ve Mullan stresi kısa bir cümleyle özetlemişlerdir. "Stres organizmanın zararlı ortamlarla karşılaşan organizmanın bu ortamlarla baş edebilecek güçten yoksun olduğunda ortaya çıkan kötü ve zor bir durumdur" (Akt., Köknel, 1989:10).

Stres, bireyin duygusal ya da fiziksel durumuna karşı olası bir tehdit sezdiğinde vücudunda ya da beyinde oluşan tepkidir. İnsanların esenliği ve huzuru için bir tehlike işareti, bir uyarı olarak algılanan ve dolayısıyla yetersiz bir şekilde ele alınan olaylara gösterile, belirgin olmayan fizyolojik ve psikolojik tepkiye stres denir (Şimşek, Akgemici ve Çelik, 2001:215).

2.2.1. Stresle Mücadele Yöntemleri

Stresle mücadele edebilmek açısından uygulanması gereken yöntemler aşağıdaki gibidir (Kedimveben, 2005):

- 1- Kendimizi sevmeliyiz.
- 2- Kendimize zaman ayırmalıyız.
- 3- Stres altında oluşan bağımlılıklarımızla mücadele edilmeli.
- 4- Gülmeyi unutmamalıyız.
- 5- Sinirlendiğimizde sinirimizi yenmesini öğrenmeliyiz.
- 6- Özür dilemekten ya da barışmaktan çekinmemeliyiz.
- 7- İnsanları olduğu gibi kabul etmeye çalışmalıyız.
- 8- Spor aktivitelerine katılmalıyız.

9- Dünyadan kopmamalıyız.

10- Düzenli ve dengeli beslenmeye çalışmalıyız.

2.3. Depresyonun Belirtileri

Depresyon, derin üzüntülü bir duygulanım ile birlikte durgunluk, değersizlik, güçsüzlük, isteksizlik, sürekli bir mutsuzluk, karamsarlık duygu ve düşüncelerini içeren, bunun yanı sıra konuşma ve hareketlerde yavaşlama, iştahsızlık, uykusuzluk, kabızlık ve çeşitli ağrılar gibi fiziksel belirtiler, intihar düşüncesi ve girişimi ile seyreden bir duygu durum bozukluğudur. Çocukluk döneminde seyrek görülen depresyonun ergenliğe geçiş ile birlikte arttığı bildirilmektedir. Depresyonun belirtileri özellikle erken ergenlik döneminde tipik olmayabilir. Erken ergenlik döneminde depresyonun klasik semptomlarından olan yaşam aktivitelerine karşı ilginin azalması, üzgün ve ümitsiz ruh hali, kendini değersiz bulma ve intihar uğraşları nadiren görülmektedir. Ergende depresyon belirtilerinin süresinin on beş günü geçmesi ve tabloya uyku bozuklukları, iştahsızlık, kilo kaybı gibi bozuklukların eklenmesi ile depresyondan şüphelenilebilir (Güney, 1998:41).

Depresyonun duygusal, bedensel, davranışsal ve düşünsel bazı belirtileri vardır. Bunlar aşağıda verilmiştir (Burem, 2010):

1- Ruhsal Belirtiler

a) Üzüntü

b) Kaygı

c) Suçluluk

d) Kızgınlık

e) Çaresizlik

f) Umutsuzluk

2- Davranışsal Belirtiler

a) Nedensiz yere ağlamak

- b)** Diğer insanlardan ve yeni durumlardan kendini geri çekmek
- c)** Kolayca sinirlenmek
- d)** Hedefler koymada ve onlara ulaşmada isteksiz olmak
- e)** Görünümüne ilgi göstermemek
- f)** Önceden ilgi gösterilen etkinliklere olan ilgiyi yitirmek
- g)** Kendini iyi hissetmek için ilaç ve alkol kullanmak

3- Düşünsel Belirtiler

- a)** İntiharı düşünmek gibi kendine zarar verebilecek düşünce ve algılar
- b)** Başarısızlık duygusu
- c)** Sürekli kendini eleştirmek
- d)** Şanssız olaylar için kendini suçlamak
- e)** Gelecek hakkında kötümser olmak

4- Fiziksel Belirtiler

- a)** Çok fazla ya da çok az uyumak
- b)** Çok yemek ya da iştahını kaybetmek
- c)** Kabızlık
- d)** Fazla kilo almak ya da vermek
- e)** (Kadınlarda) düzensiz adet görmek
- f)** Cinsel isteğin aşamalı olarak kaybı

2.4. Depresyonun Sınıflandırması

Depresyon çeşitleri aşağıdaki gibidir:

2.4.1. Birincil Depresyon

Distimi diye de adlandırılan bu depresyon ağır, orta, hafif düzeyde seyretmektedir. Bir de başka nedenle ortaya çıkmış tam birincil depresyon olarak görülemeyen depresif sendromlar vardır. Nedenleri açısından bakılacak olursa depresyon kişide, görünür hiç bir neden yokken, kendiliğinden başlamış olabilir. Buna endojen (içsel) depresyon denmektedir ve bu durum kişinin biyolojik genetik yapısı ile ilgilidir ve olasılıkla ailesinin diğer bireylerinde de benzer bir durum olmuştur ya da olabilecektir. Bu biyolojik nedenler genellikle beyindeki çeşitli amin denen maddeler düzeyinin düşük ya da bozulmuş olmasıyla açıklanır Bu görüşler genelde değişmekte ve gelişmektedir. Bilimsel araştırmalar arttıkça beyin biyokimyasına ilişkin çalışmalar da artacak ve depresyon veya diğer psikolojik ve psikiyatrik rahatsızlıkların nedenleri daha anlaşılır duruma gelecektir (Cengil, 2003:137).

2.4.2. İkincil Depresyon

Bir bedensel / organik bozukluğa bağlı yada diğer psikiyatrik bozukluklara bağlı olarak ortaya çıkan depresyona ikincil depresyon denmektedir. Dolayısıyla, bu noktada depresyona yol açabilecek organik bozuklukların bilinmesi önem taşır. Bu bilgiler ve görüşme sırasında dikkati çeken bedensel yakınmalar ışığında uygun fiziki bakış, muayene, ve laboratuvar incelemelerinin yapılması gerekmektedir (Küey, 1998).

2.4.3. Tek Kutuplu Depresyon

Kişinin, sadece tekrarlayan depresif belirtiler sergilediği, ancak manik hal yaşamadığı bir tür depresyondur. Tek kutuplu depresyon, mutsuzluk, aktivitelere olan ilgi kaybı ve enerji azalması ile karakterize olan, sık görülen ruhsal bir bozukluktur. Depresyon hayatın parçası olan normal ruh hali değişikliklerinden, belirtileri, süresi ve ciddiyeti ile ayrılmaktadır. İntihar, depresyonun sık ve sıklıkla önlenilen sonuçlarından biridir. Eğer depresif nöbetlerde abartılı kızgınlık veya mutluluk birbirini takip ediyorsa, tek kutuplu bozukluk olarak bilinir. Depresif bozukluklar ve şizofren tüm intiharların %60'ından sorumludur. Depresyon nedenleri değişiklik göstermektedir. Kötü yaşam koşulları gibi psikososyal faktörler depresif nöbetlerin başlangıcını ve devamlılığını etkileyebilmektedir. Aynı zamanda genetik ve biyolojik faktörler de rol oynamaktadır (Dünya Sağlık Örgütü, 2001).

2.4.4. Çift Kutuplu Depresyon

Depresyon, mani ve karışık belirtilerin sürekli tekrarlandığı ciddi bir rahatsızlıktır. Bu krizler kişinin ruh halinde, enerjisinde ve davranışlarında büyük değişimlere yol açar ve kişinin normal sağlıklı biri gibi hareket etmesine engel olur, mani ve depresif olmak üzere belirtileri iki bölümde değerlendirebiliriz. Bunlar aşağıda verilmiştir (Alper, 2010):

1- Mani Belirtiler:

- a) Ruh halinde ani değişimler. Aşırı derece kızgın ve sinirli olma hali,
- b) Aşırı derecede kendine güven, mükemmellik,
- c) Vücut enerjisinin artması,
- d) Uyku ihtiyacının azalması. Hiç uyumadan yada çok az uyku ile günlerce yorulmadan devam edebilmek,
- e) Konuşma seviyesinde artış. Hızlı ve çok konuşma.
- f) Aşırı derecede dikkatin dağınık olması.
- g) Aşırı seks ihtiyacı. Seks ile ilgili duygu, düşünce ve davranışlarda artış yaşanır.
- h) Riskleri umursamamak ve aşırı derecede riskli aktivitelere katılmak yada riskli davranışlar yapmak .

2- Depresif Belirtiler:

- a) Sürekli mutsuz ve gergin ruh hali.
- b) Daha önce zevk aldığı aktivitelere karşı ilgisizlik.
- c) İştahında ve kilosunda gözle görülür büyük değişiklikler.
- d) Uyumakta zorluk yada çok fazla uyuma.
- e) Fiziksel coşku yada hareketlerde aşırı yavaşlama.
- f) Enerji kaybı.

g) Gereksiz suçluluk hissi yada kendini değersiz hissetme.

h) Konsantre olmakta zorluk.

ı) Ölümü ve intiharı tekrar tekrar düşünmek.

2.4.5. Reaktif Depresyon

Ağır psikişik yada sosyal streslere maruz kalan bazı kişilerde , stresi takip eden dönemde ortaya çıkan depresyondur. Örneğin; iş ve okul başarısızlığı, işten çıkarılma, iflas etme, doğal afete maruz kalma, eşi ya da sevgilisi tarafından ter edilme, bir yakınını kaybetme v.b. Medikal tedavinin yararı bu gibi durumlarda sınırlı olur. Bu tür depresyonlardan çıkışta kişinin stresle başa etme becerisi, benlik gücü ve zaman faktörü daha belirleyicidir (Göğüş, 2010).

2.4.6. Psikotik Depresyon

19. yüzyıl sonlarında ve 20. yüzyıl başlarında "psikotik depresyon" deyimini kullanılmaya başlanmıştır. Psikotik kelimesi, yüksek ruhi fonksiyonlardaki bozukluğu ifade etmekteydi. Bu bozukluklar şunlardır;

1- Hafıza,

2- Lisan ve konuşma,

3- Örientasyon “kişinin kendisinden, çevresinden, zamandan ve mekandan haberli olması hali”,

4- Duygusal idrakler,

5- Düşünce dir.

Bir depresyona psikotik depresyon diyebilmek için duygusallık kusuru yeterli görülmemekte ve yukarıda sayılan bu zihni görevlerin en azından birkaçının da bozulmuş olması şartı aranmaktaydı. Bugün bu sayılan zihni görevlerin bütününe kognitif fonksiyonlar adı verilmektedir. Kişide gerçeklik duyumunun bozulması veya kaybolması ile beraber bir seri hastalık belirtisi ortaya çıkar. Yukarıda adları sayılan yüksek ruhi fonksiyonlar bozulur ve yerlerini hatayı idrakler alır. Bunun sonucu olarak da şuur bulanıklığı, şaşkınlık, halusinasyon ve hezeyanlar ortaya çıkar. Sosyal ve kişisel

işlevler bozulur. Kişi günlük işlerini, mesleğini ve alışkanlıklarını sürdüremez olur. Psikotik kelimesi bu sayılanları bize anlattığı gibi psikoanalitik teoride "ego regression" ego gerilemesi karşılığı da kullanılır. Psikotik depresyonlar oldukça nadir görülen hallerdir. Bütün depresyon hastalarından ancak yüzde 10 kadarı halusinasyon ve hezeyanlar gösterir. Çok az bir kısmında ise "gerçeklik" fikri bozukluğu görülür (Zehirlenme, 2007).

2.4.7. Diğer Depresyon Türleri

Diğer depresyon türleri aşağıda verilmiştir.:

2.4.7.1. Melankolik Depresyon

Bu tür depresyonda hastaların sosyal aktivitelere ve hobilerine olan ilgileri çok azalmıştır. Arkadaş toplantılarına, aile ziyaretlerine katılmak istemez, daha önce zevkle yaptıkları işleri yapmak istemezler. Yaşamlarında iyi olaylar olsa bile bunlara mutlu olamazlar. Mutluluk ve sevinç duygularını sanki kaybetmişlerdir. Duygulanım bir yakının kaybından sonra duyulan üzüntüden tamamıyla farklıdır. Hastalar uyanmaları gereken saatten çok önce uyanır ve tekrar uyumakta güçlük çekerler. Depresyon en yoğun olarak sabahları hissedilir. Hastaların hareketleri normalden yavaş veya hızlı olabilmektedir. Yavaşladığı durumda ağır çekimdeymiş gibi hareket ederler. Belirgin iştahsızlık vardır ve kilo kaybı oldukça fazladır. Hastalar genelde yoğun suçluluk duygusundan yakınmaktadırlar (Mercan, 2007).

2.4.7.2. Katatonik Depresyon

Katatonik kişinin belli bir durumda uzun süre kıpırdamadan kalması demektir. Katatonik şizofreninin en önde gelen belirtileri hareket alanındadır. Katatonik tip şizofreninin başlıca özelliği motor hareketsizlik, aşırı motor etkinlik, aşırı negativizm, seçici konuşmamazlık, istemli davranışlarda acayıplıklar, ekolali ya da ekopraksiyi kapsayabilen belirgin bir psikomotor bozukluktur (Aktüel Psikoloji, 2009).

2.4.7.3. Atipik Depresyon

Atipik depresyon eskiden maskeli depresyon olarak ta adlandırılırdı. Duygulanım sürekli çökkün olmayabilir, bazen yaşanan ortama uygun olarak duygulanımda dalgalanmalar, neşelenme görülebilmektedir. Hastada iştah artışı ve kilo alımı olabilir. Fazla uyuma görülebilir. Bedensel uğraşılarda artma olabilir. Bu hastalar sürekli ağrılarında sızılarında yakınır, doktor doktor dolaşır ağrılarının nedenini bir türlü bulamazlar. Ani bayılmalar olabilir, bayılmalar genelde uzun sürelidir ve sıklıkla kalabalıkta olur, sıkılınca bayılmalarda artma görülür. Bu insanlar genelde reddedilmeye karşı aşırı duyarlıdır ve reddedildikleri zaman şiddetli tepki gösterirler. Bu nedenle sıklıkla aile, arkadaş ilişkileri ve iş yaşamlarında sorunlar ortaya çıkmaktadır. Hastalar daha gençtir ve depresyona panik bozukluğu veya madde bağımlılığı gibi başka hastalıklar da eşlik edebilir. Aynen diğer depresyon çeşitlerinde olduğu gibi ilaçla tedavisi gerekmektedir (Mercan, 2007).

2.4.7.4 . Postpartum Depresyon

Kadınlarda doğum sonrası ortaya çıkan depresyon olarak bilinir. Kadınlarda doğum sonrası depresyon geçirme oranı %10-15 dolayındadır. Belirtiler genelde doğumdan sonra ilk 6 ayda ortaya çıkar. Hastalar sıklıkla yoğun üzüntü hissetme, sık ağlama, uykusuzluk, gerginlik ve çabuk sinirlenmeden şikâyetçidir. Doğum sonrası depresyonun neden ortaya çıktığı tam bilinmemektedir. Özellikle ilk kez anne olan kadınlarda yaşam şekli tamamıyla değişmekte, sorumluluklar artmakta kişinin kendisine ayırdığı zaman azalmaktadır. Özellikle bebeğin ilk yılı anne için çok zor geçer. Geceleri sık sık uykudan uyanıp bebeği beslemek gerekir. Bebeğin ihtiyaçlarını ifade edemiyor oluşu tecrübesiz annenin işini daha da zorlaştırmaktadır. Bir de doğum sonrası hormon seviyelerinde ani değişme olması depresyonun ortaya çıkışını kolaylaştırmaktadır (Mercan, 2007).

2.4.7.5. Kronik Depresyon

Kronik depresyon “Distimi” olarak da bilinir. Distimi, kişinin kendisini daha iyi hissettiği kısa dönemlerle dönüşümlü olarak yer değiştirerek sürebilir. Kişinin iş yaşamını ve toplumsal yaşamını bozabilir. Böyle bir hastalığı olan birçok kişi

toplumdan uzaklaşır ve yine birçok kişinin üretkenliği düşer. Distiminin belirti ve bulguları şunlardır (Koroğlu, 2000:78-79):

- 1- Genel bir çökkünlük,
- 2- İçsel gücün azalması ya da etkinlik düzeyinde azalma, ağırkanlılık,
- 3- Uyku sorunları,
- 4- Kendine güvende azalma ya da yetersizlik duyguları
- 5- Düşüncelerini odaklayamama, belirli bir konuya yoğunlaşamama ve karar vermede zorluklar çekme,
- 6- Sürekli bir ağlamaklılık,
- 7- Cinsellikten soğuma ve eskiden zevk alınan etkinliklerden kopma,
- 8- Umutsuzluk ve üzüntülere kapılma,
- 9- Günlük sıradan sorumluluklarıyla baş edemeyecekmiş gibi düşünme,
- 10- Geleceğe ilişkin karamsarlık, geçmişe dalıp gitmeler,
- 11- Toplumdan uzaklaşma,
- 12- Konuşkanlığın azalması,

Distimi tanısı koymak bazen zordur. Distimi tanısını koymak aşağıdaki nedenlerle zordur (Yazıcı, 2004:54-55):

- 1- Distimideki depresif belirtiler 'düşük şiddette' olup kolayca görünüp tanınmaz. Bu 'gözlemlenme güçlüğü' nedeniyle tanı, hastanın 'nasıl görüldüğü ya da davrandığından' çok, 'hissettiği ve söylediğine' dayanır. Anlatılan ise, sıklıkla, 'kronik bir disfori, karamsarlık, düşük benlik değeri duygusu, kasvet, sıkıntı, içe dönüklük, kötümser düşünce takımları, kendini aşırı ve yersiz sorgulama ve yargılama, neşelenememe ve kişisel yetersizlik düşünceleridir.
- 2- Tanı 'kronik olma' özelliğine dayandığı için, bu bilginin hastadan geriye dönük olarak alınması gerekmektedir. Ancak, bu sürenin oldukça uzun bir dönemi kapsaması ve hastanın inceleme sırasındaki 'depresif bakışı' nedeniyle, geçmiş belirtileri şiddet, süre

ve süreklilik açısından daha kötümser anlatması olasılığı, tanıyı zorlaştırır. Bu nedenle, geçmişi 'deşen', derine inen, ayrıntılı bir görüşme yapılması ve edinilen bilgiyi, medikal kayıtlar, aileyle görüşme gibi diğer kaynaklarla irdeleyen bir yaklaşım gerekir.

3- Belirtilerin düşük şiddette ve kronik olması, kişinin kendisinin de bunları 'yapısal özelliği' gibi görmesine yol açar ve hastanın doğrudan bu yakınmalarla psikiyatru başvurma olasılığı azdır. Başvuru, genellikle somatik belirtilerle psikiyatr dışı bir doktora, ya da distimi üzerine binen bir başka psikiyatrik bozukluk nedeniyle psikiyatru olur ve distimi bunların arkasına saklanır.

4- Distiminin psikiyatri polikliniğine başvuran hastalar arasındaki yaygınlığı %10-20 olarak tahmin edilmekte olup, distimi olasılığının gözden kaçmaması için, eşlik olasılığı en fazla olan bozukluklar ve hasta tipinin belirlenmesi önem kazanmaktadır. Bunlar şöyle sıralanabilir: Major depresif bozukluk, panik ve diğer anksiyete bozuklukları, alkol ve madde kötüye kullanımı, irritabl davranış sergileyen çocuk ve ergenler, yaşlılar, kronik hastalığı bulunanlar ve kişilik bozuklukları.

2.4.7.6. Genel Tıbbi Bir Duruma Bağlı Depresyon

Tıbbi bir hastalığı olan kişilerin yaklaşık dörtte birinde (% 20-25) bir klinik depresyon dönemi görülür. Genelde, depresyon belirtileri, genel tıbbi durumun gidişii ile doğrudan ilintili ise böyle bir tanı konur. Depresyon belirtileri tıbbi hastalığın başlaması ile birlikte ortaya çıkmışsa ya da tıbbi hastalık kötüleştiğinde depresyon belirtileri görülmüşse ve tıbbi hastalık düzelmeye başlayınca depresyon belirtileri ortadan kalkmaya başlamışsa, klinik depresyonun tıbbi bir hastalık geçirmeye ikincil olarak ortaya çıktığından söz edilebilir (Köroğlu, 2000:85).

2.5. Depresyonun Bileşenleri

Depresyonun bileşenleri aşağıdaki gibidir (Depresyon biz, 2007):

- 1- Kişinin kendine, çevresine ve geleceğe yönelik olumsuz değerlendirmelerde bulunması,
- 2- Kişinin daha önceden plan yapmadığı ve düşünmediği halde bu olumsuz düşüncelerin otomatik olarak ortaya çıkması,

3- Bilgi işlemede ve algılamada sistematik hataların olması aşağıdaki nedenlerden dolayı ortaya çıkar:

- a) Seçici olarak olumsuz odaklanma ve olumlu şeyleri gözden kaçırma,
- b) Olumsuz olayları abartma,
- c) Olumlu olayları küçümseme,
- d) Olumsuz olaylardan yola çıkarak aşırı genellemelerde bulunma,
- e) Ya hep ya hiç tarzında düşünme,
- f) Olaylardan keyfi ve kendine göre çıkarsamalarda bulunmadır.

2.6. Bireylerin Gelişim Sürecinde Depresyon Evreleri

Bireyin gelişim sürecindeki depresyon evreleri aşağıdaki gibidir:

2.6.1. Bebeklik ve İzleyen Dönemde Depresyon

Bu dönemin en önemli özelliği konuşmanın başlangıçta hiç olmaması ve ortaya çıktığında yetersiz kalmasından dolayı iletişim ve duyguları dışlaştırma olanaklarının kısıtlılığıdır. Dolayısıyla çocuğun yaşının küçük olması ölçüsünde, uyku ve yeme bozuklukları, cilt belirtileri (egzama) gibi somatik ifadeler ön plana çıkacaktır. Bu bebekler bitkin, durgun, donuk bakışlı ve çevreye kayıtsız bir görünüm sergilerler. Yaşına uygun ses oyunlarını (agu v.b.) ve el oyunlarını gerçekleştirmediği gibi, çevreyi merak ve keşif davranışlarını da göstermezler. Bunların yerine kendi kendini uyardırma yönelik stereotipik davranış örüntüleri sergilerler. Tablonun daha da ağırlaştığı durumlarda bebeğin psikomotor gelişimi yavaşlayabilir (Kayaalp, 1999:59-61).

2.6.2. Çocukluk Döneminde Depresyon

Çocukların ve ergenlerin yaşam deneyimleri erişkinlerden az olduğundan ve onlar duygusal durumlarını sözel olarak erişkinler kadar iyi anlatamadıklarından, depresyonlarını genellikle davranışlarıyla gösterirler (Ercan ve Turgay, 2004:11).

Okul çağındaki çocuklarda belirtiler; geri çekilme, etkinliklere karşı ilgi azalması ya da tam tersi olarak huysuzluk, irritabilite ve davranış bozukluğu şeklinde ortaya çıkabilir.

Depresyondaki çocuk üzgün görünür, yavaş hareket eder, ses tonu monotondur. Kendilerini negatif cümlelerle tanımlarlar; "ben aptalım", "kötü bir kızım-erkeğim" gibi. Okul başarıları kötüleşir, okul-dışı aktivitelere katılmak istemezler. Somatik semptomlar da görülebilir. En sık belirtilenler; karın ve baş ağrılarıdır. Çocuklarda ve gençlerde depresyon tanısı erişkinlerdeki tanı kriterlerinin aynısını kullanılarak konulmaktadır, ancak, depresif belirtilerin görünüş biçimleri küçük yaşlarda ve erişkinlerde farklı olabilmektedir. Çocuklarda ve gençlerde, belirtilerin saptanmasının zor olması veya depresif belirtilerin büyüme dönemi ve hormonal değişiklikler gibi etmenlerden etkileniyor olması nedeniyle depresyon tanısının konması güç olabilmektedir (Türkbay, 2004:146).

Yaşın büyümesiyle gelişen zihinsel kapasite ve kendini ifade olanaklarına bağlı olarak semptomatoloji daha içselleştirilmiş bir nitelik kazanır. Başka bir deyişle yetişkindeki depresyon tablosuna benzemeye başlar. Depresif ruh durumu "yapamam", "bilmiyorum", "yorgunum" gibi ifadelerle aktarılır. Ancak bunun yanında depresif afektlere karşı koymayı amaçlayan, saldırgan ve dürtüsel davranışlar, hırsızlık, yalan, okuldan veya evden kaçma gibi tutumlara başvurulabilir. Okul başarısızlığı ise hemen hemen her olguda mevcuttur (Kayaalp, 1999:59-61).

2.6.3. Ergenlik Döneminde Depresyon

Ergenlik dönemi depresyonu gerek yetişkin depresyonunun başlangıcı olma potansiyeli taşıması, gerekse ergenin intihar girişimiyle yakından ilgili olması nedeniyle özel bir ilgi odağı olmuştur. Bu iki özellik ergen depresyonunun yetişkin depresyonundan farksız olduğunu, dolayısıyla da ergen depresyonu ölçütleriyle değerlendirilebileceği düşüncesini uyandırabilir. Ancak ergenin ruhsal organizasyonu yetişkine ait öğeler yanında, çocuğa ait öğeler de taşır. Bu özelliğe, ergende çok sık rastlanılan ve neredeyse bu döneme damgasını vuran dürtüsellik ve acting-out eğilimi de eklenince ergen depresyonu yetişkin depresyonundan farklı bir görünüm kazanabilir. Başka bir deyişle, ergen depresyonunda sık rastlanan davranış bozuklukları tablonun kişilik patolojisine benzetilmesine yol açabilir. Ergenlik, sekonder cinsel karakterlerin gelişmesine bağlı olarak cinselliğin uyandığı, bedenin cinselleştiği bir geçiş dönemidir. Bu geçiş döneminde ruhsal yapının da bu bedensel değişikliğe ayak uydurması, değişiklikle alevlenen eski çatışmalar yanında yeni ortaya çıkan çatışmalarla da baş etmesi

gerekmektedir. Ruhsal yapının bu çatışmalarla baş edemediği durumlarda ortaya çıkabilecek dekompanasyon tablosu da, ergenlik döneminin yukarıda belirtilen özellikleri nedeniyle ergen depresyonuna benzer bir görünüm sunabilir (Kayaalp, 1999:59-61).

Ergenlerde depresyon tanısı koymak zor olabilmektedir, çünkü ergenlik döneminde duygusal iniş ve çıkışlar normal bir süreç de olabilmektedir. Bazen dünyanın harika bir yer olduğu düşüncesiyle kendini iyi hisseden ergen, bazen de hayatın berbat bir şey olduğunu düşünebilir. Bu düşünceler birkaç saat içinde değişebileceği gibi birkaç gün bile sürebilir. Depresif duygu durumunun sürekli olması, okul başarısının düşmesi, aileyle ve arkadaşlarla ilişkilerde sorunlar yaşanması, madde bağımlılığı ve diğer olumsuz davranışlar depresif epizodu işaret ediyor olabilir. Bu dönemde depresyon riskini arttıran faktörleri şöyle sıralayabiliriz: ebeveynlerden birini ölüm ya da boşanma nedeniyle kaybetme, çocukluk döneminde fiziksel ve cinsel tacize maruz kalmak, sosyal beceri eksikliği, kronik hastalıklar ve aile bireylerinden birinde depresyon hikayesinin olması. Aşağıda sıralanan belirtiler iki haftadan daha fazla sürerse depresyon riskinden söz edilebilir (Depresyon biz, 2010).

- 1- Okul başarısının düşmesi,
- 2- Arkadaşlardan ve sosyal etkinliklerden uzak durmak,
- 3- Üzüntülü ve umutsuz ruh hali,
- 4- Enerjinin ve motivasyonun düşük olması, hiçbir şeyden zevk alamama,
- 5- Öfkeli olma,
- 6- Eleştirilere karşı aşırı tepkili olma,
- 7- İdeallerine ulaşamayacağını hissetme,
- 8- Özgüvenin düşük olması, suçluluk duyguları,
- 9- Kararsızlık konsantre olamama, unutkanlık,
- 10- Huzursuzluk,
- 11- Yemek ve uyku örüntüsünde değişiklikler,

12- Madde bağımlılığı,

13- Otorite figürleriyle sorunlar,

14- İntihar düşüncesi.

Ergenler, depresif duygu durumundan kaçınmak için uyuşturucu ya da alkol kullanabilir ya da rastgele cinsel ilişkiler kurabilir. Ergenler, düşmanca, saldırganca ve riskli davranışlarla da depresyonlarını ortaya koyabilirler. Ancak bu davranışlar onların sadece yeni sorunlar yaşamalarına neden olur, depresif duygu durumları derinleşir ve arkadaşlarıyla, aileleriyle ve okul yönetimiyle ilişkilerine zarar verir (Depresyon biz, 2010).

2.6.4. Yetişkinlik ve Yaşlılık Döneminde Depresyon

Yetişkinlerde depresyon nöbetinin başlaması ile ilişkili en sık rastlanan faktör strestir. Yetişkinlerde depresyona sebep olan değişkenlerin bazıları aşağıdaki gibidir (Bayraktar, 2001):

1- Yalnız yaşama,

2- İşte zaman baskısı (yetiştirme mecburiyeti),

3- Yakın gözlem altında çalışma,

4- İş güvensizliği.

Depresyon yaşlılık döneminin önemli bir sağlık sorunudur ve bu yaş grubunda en sık rastlanan ruhsal sorundur. Önemli yeti yitimlerine neden olur, yaşam kalitesini önemli ölçüde azaltır, beden hastalığının gidişini olumsuz yönde etkiler, intihar ve beden hastalıklarına bağlı ölümleri artırır ve sağlık, bakım gibi hizmetlerin kullanımını ve maliyetini artırır. Depresif yakınmaları olan yaşlı bireyler pratisyen hekimlere depresif yakınmaları olmayan bireylere göre 2-3 kat daha fazla başvururlar. Depresyonu olan yaşlı bireylerin toplum uyumları bozulur ve günlük yaşam uğraşlarını, bakım ve temizliklerini yapmaları zorlaşır. Depresyon kolaylıkla tedavi edilen bir hastalık olmakla birlikte aynı kolaylıkla tanınmaz; olgular beden yakınmalarını depresif duygu durumuna göre daha kolay anlatırlar ve aynı zamanda demans ve diğer beden hastalıklarının varlığı tanıyı güçleştirir. Hekimler de aynı anda var olan bedensel

hastalıklara yönelirler. Hafif depresyon belirtileri kolayca yaşlılığa bağlanır ve böylece tanının doğrulanması zorlaşır (Yüksel, 1998:19-23).

Yaşlılardaki depresyon, yaşlanmanın doğal sonucu ya da toplum uyumsuzluğu olarak da değerlendirilir. Bilişsel yetersizlik eklenmedikçe ya da intihara yol açmadıkça tanınmadan ve tedavi edilmeden doğal seyrine terk edilir (Aşkın, 1999:124-131).

Yaşlı bireylerdeki depresyonun erken tanınması ve tedavisinin başlanması onların yaşam kalitesini, günlük aktivitelerdeki bağımsızlık seviyesini artırır ve erken ölümleri önler. Yaşlılarda sık görülen ve depresyona yol açan hastalıklar şu şekilde sıralanmaktadır (Tamam ve Öner, 2001:50-60):

- 1- Kanserler; akciğer, pankreas, meme, prostat, kolon kanserleri,
- 2- Merkezi sinir sistemi hastalıkları; Parkinson, demanslar, serobrovasküler olaylar, multipl skleroz, nörodejeneratif hastalıklar,
- 3- Dolaşım sistemi hastalıkları; konjestif kalp yetmezliği, aritmiler, hipertansiyon, miyokard enfaktüsü,
- 4- Solunum sistemi hastalıkları; kronik obstrüktif akciğer hastalığı,
- 5- Endokrin hastalıklar; adrenal ve tiroid işlev bozuklukları, diyabet,
- 6- Enfeksiyonlar; ensefalit, menenjit, tüberküloz, hepatit,
- 7- Beslenme bozuklukları; folik asit ve B12 vitamin eksiklikleri, elektrolit bozuklukları,
- 8- Diğer kronik hastalıklar; kronik böbrek yetmezliği, kronik karaciğer hastalığı, romatolojik hastalıklar.

Yaşlılık dönemi depresyonlarında ortaya çıkan önemli sorunlardan birisi de tanı sürecinde yaşanan sorunlardır. Genç ve yetişkinlik dönemi depresyonlarına göre yaşlılardaki depresyonda tanı koymak daha zordur. Çünkü yaşlılık döneminde, hem hastalar hem doktorlar ortaya çıkan depresif belirtileri yaşlanmanın doğal sürecinin bir parçası olarak görebilirler. Örneğin, emeklilik döneminde işlevlere yönelik beklentilerdeki azalmaya paralel olarak depresyona bağlı ortaya çıkabilecek yeti yitiminin düzeyi tam olarak değerlendirilemeyebilir. Yaşlılar belirtileri nasıl dile getirebileceklerini sıklıkla bilmezler. Duygularını belirtmeye isteksizdirler. Bu yüzden

daha çok bedensel yakınmalarla başvurular olur. Dolayısıyla hem hasta hem doktor tıbbi durum üzerine odaklanabilirler, bu da, depresyon tanısından uzaklaşmalarına yol açar (Aşkın, 1999:124-131).

2.7. Depresyon Riskini Arttırıcı Faktörler

Depresyon riskini arttırıcı etkenleri şu şekilde sıralayabiliriz (Depresyon biz, 2007):

- 1- Soy ağacında depresyon olanlar,
- 2- Ağır ve zorlayıcı kabul edilecek yaşam koşullarına maruz kalmak,
- 3- Sevilen birinin kaybı veya terk edilmek,
- 4- Kötü aşağılayıcı muameleye maruz kalmak,
- 5- Ağır bir fiziksel hastalık geçirmek,
- 6- Uzun süreli bakım ve tedavi gerektiren fiziksel bir hastalığa yakalanmış olmak,
- 8- Baskıcı veya aşırı ilgisiz ailede yetişmek.

BÖLÜM 3: İLGİLİ YAYIN ve ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde konu ile ilgili literatürde ulaşılan çalışmalara yer verilmiştir.

3.1. Duygusal Zeka ile ilgili Türkiye’de yapılmış olan araştırmalar

Titrek (2004)’in yapmış olduğu “eğitim fakültesi öğretim üyelerinin duygusal zeka yeterliklerini iş yaşamında kullanma ve akademik başarı düzeylerine ilişkin karşılaştırmalı bir araştırma” isimli doktora tezinde, eğitim fakültelerinde görev yapmakta olan öğretim üyelerinin duygusal zekâ düzeyleri ile akademik başarı düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlamıştır.

Araştırma sonucu aşağıdaki bulgular elde edilmiştir:

1. Öğretim üyeleri duygusal zekâ yeterliklerinde kendilerini yeterli olarak algılamalarına karşın, özellikle olumlu ve olumsuz duygularını birlikte sentez etme, hissettiklerinin doğru olarak anlama, stresli durumlarda kendini kontrol etme, fırsatları sezme, iş arkadaşlarını etkileme, çevredeki güç ilişki ve ağlarını anlama, arkadaşlarının karamsar ruh hallerini iyimserliğe çevirme, başkalarının bakış açılarını anlama, yüz ifadelerini ve açıkça ifade edilmeyen duyguları anlama, ekip içinde yer alma, liderlik yapma, diplomatik konuşma ve insanları ikna etme yeterliklerinde eksikliklerinin önemli düzeyde olduğu görülmektedir.
2. Ayrıca öğretim üyelerinin duygusal zekâ boyutları ile akademik başarı düzeyi arasında düşük ve pozitif ilişki olduğu saptanmıştır.
3. Öğretim üyelerinin unvan değişkenine göre manidarlık testi sonuçlarında duygusal zekânın özbilinç, duyguları güdüleme ve sosyal beceriler boyutlarında [; cinsiyet değişkenine göre özbilinç ve empati boyutlarında; görev yeri değişkenine göre özbilinç boyutunda ve bilim alanı değişkenine göre de özbilinç ve empati boyutlarında farklılaştığı görülmektedir.

Göçet (2006)’in yapmış olduğu “üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişki” isimli yüksek lisans tezinde, üniversite öğrencilerinin duygusal zekaları ile stres düzeyleri ve öğrencilerin duygusal zeka düzeyleri ile demografik özellikleri (cinsiyet, yaş, şu an okudukları bölüm ve geldikleri bölge) açısından ilişkilerin ortaya konması amaçlanmıştır.

Araştırma sonucu aşağıdaki bulgular elde edilmiştir:

1. Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile cinsiyetleri, okudukları bölüm ve geldikleri bölgelere göre farkın anlamlı olduğu saptanmıştır. Bayan öğrencilerin duygusal zeka düzeyleri erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Bir başka sonuç da, okudukları bölümle ilgilidir. Sosyal bölümlerde okuyan öğrencilerin duygusal zekaları bilgisayar öğretmenliği ve fen bilimleri bölümlerindeki öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Üniversite öğrencilerinin gelir düzeyleri ile duygusal zeka düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

2. Araştırmada elde edilen başka bir sonuç ise duygusal zekanın alt boyutları ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkilidir. Üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri ile dine sığınma, dış yardım, aktif planlama, kaçma (biyokimyasal) ve kabul bilişsel yeniden yapılanma arasında ilişki anlamlı çıkmıştır. Stresle başa çıkma tutumlarının alt boyutlarından olan kaçma (duygusal eylemsel) ile duygusal zeka alt boyutlarından iyimserlik arasındaki ilişki anlamlı çıkmamıştır.

3. Çalışmada elde edilen diğer sonuçlara baktığımızda üniversite öğrencilerinin duygusal zeka faktörlerinden “duyguların ifadesi” ile stresle başa çıkma tutumlarından dine sığınma, aktif planlama, kaçma (duygusal eylemsel) ve kaçma (biyokimyasal) arasında ilişki anlamlı çıkmıştır. Stresle başa çıkma tutumlarından dış yardım ve kabul bilişsel yeniden yapılanma ile duygusal zekanın alt boyutlarından duyguların ifadesi arasında ilişki anlamlı çıkmamıştır.

4. Öğrencilerin duygusal zeka alt faktörlerinden duygulardan faydalanma ile stresle başa çıkma tutumları alt ölçekleri arasındaki ilişkiden elde edilen sonuçlara baktığımızda da dine sığınma, dış yardım, kaçma (duygusal eylemsel) ve kaçma (biyokimyasal) arasında ilişki anlamlı çıkmıştır. Stresle başa çıkma tutumlarından aktif planlama ve kabul bilişsel yeniden yapılanma ile duygusal zekanın faktörlerinden olan duygulardan faydalanma arasında ilişki anlamlı çıkmamıştır.

Mabaçoğlu (2006)’nin “duygusal zeka ve duygusal zekanın gelişimine katkıda bulunan etkenler” isimli yüksek lisans tezinde, duygusal zekanın ne olup olmadığını açık bir biçimde ortaya koymak ve daha da önemlisi, duygusal zekanın gelişmesinde hayati önem taşıyan ruhsallığın ve değerlerin önemini vurgulanması amaçlanmıştır.

Araştırma sonucu aşağıdaki bulgular elde edilmiştir:

1. Duygusal zeka, insanın ruhunun derinliklerinde bulunan sonsuz gizil güçlerin ortaya çıkarılmasına olanak sağlar.
2. Duygusal zeka, insanın kendisini tanımasına ve başkaları ile sağlıklı ilişkiler kurmasına imkan tanır.
3. Duygusal zekanın gelişmesinde ruhsallık ve değerler çok önemli rol oynarlar.
4. Duygusal zeka da ruhsallığın ve değerlerin güçlenmesinde olmazsa olmaz rolü üstlenir.
5. Duygusal zeka, ruhsallık ve değerler, özlemine duyduğumuz, barış, sevgi ve kardeşlik ortamının gerçekleştirilmesinde mutlaka karşılıklı iletişim ve etkileşim içinde bulunmak zorunluluğunu taşırlar.

Köse (2009)'nin "7- 13 yaş çocuklarının duygusal zeka düzeyleri" isimli yüksek lisans tezinde, 7-13 yaş öğrencilerinin duygusal zeka düzeylerinin bazı değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğinin tespit edilmesi amaçlanmıştır.

Araştırma sonucu aşağıdaki bulgular elde edilmiştir:

1. Sınıf değişkenine göre Duygusal Zekâ Toplam Puanlarına bakıldığında, sınıf düzeylerine göre, duygusal zekâ puanlarında farklılık olduğu belirlenmiştir.
2. Yaş değişkenine göre Duygusal Zekâ Toplam Puanına bakıldığında, yaşa göre duygusal zekâ puanlarında anlamlı farklılık bulunmuştur.
3. Cinsiyete göre öğrencilerin duygusal zekâ düzeyinde anlamlı fark bulunmuştur. Kız öğrencilerin duygusal zekâ toplam puanları erkek öğrencilerin puanlarına göre yüksektir.

3.2. Duygusal Zeka ile ilgili Yurt Dışında yapılmış olan araştırmalar

Mayer, Caruso ve Salovey (Akt., Yaşarsoy, 2006), "Duygusal Zekâ, Zekâ İçin Gerekli Olan Geleneksel Standartlara Ulaştı" adlı çalışmalarında, bir zekânın bilimsel olarak yasal olması için gerekli standart ölçülere uyması gerektiğini belirtmişlerdir. Bu çalışma da 503 yetişkin ve 229 ergen üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmada 12 alt boyutu

bulunan Duygusal Zekâ Yeteneği Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçekle ölçülen duygusal zekanın klasik zekanın standartlar kriterlerine uyduğu görülmüştür.

Chan (Akt., Kırtıl, 2006), Hong Kong’da Çinli ortaokul öğretmenleri arasında, duygusal zeka ve tükenmişlik bileşenlerini incelemiştir. Duygusal zekanın dört bileşeni arasındaki ilişki (duygusal yaklaşım, pozitif düzenleme, empatik duyarlılık ve pozitif değerlendirme) ve öğretmen tükenmişliğinin üç bileşenini (duygusal tükenme, duyarsızlaşma, kişisel başarıda azalma) Hong Kong’da Çinli öğretmenlerden oluşan 167 kişilik örnekleme araştırmıştır. Araştırma sonucunda duygusal tükenmenin, duygusal yaklaşım ve pozitif düzenlemeden etkilendiği ortaya çıkmıştır.

Harrod ve Scheer (Akt., Kırtıl, 2009), gençlerin duygusal zekaları ile demografik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma kapsamında 16-19 yaş arası 200 gencin duygusal zekası ölçülmüştür. Duygusal Zeka skorları bireylerin demografik özellikleriyle (yaş, cinsiyet, aile geliri, ebevyenlerin eğitim durumu ve yaşadıkları yer) karşılaştırılmıştır. Sonuçlar, duygusal zekanın bayanlarla, ebevyenlerin eğitim durumu ve ailenin geliriyle pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Duygusal Zeka skorları, erkekler ve bayanlar arasında anlamlı düzeyde fark olduğunu, bayanların Duygusal Zeka düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğunu göstermiştir. Oneway ANOVA sonuçları Duygusal Zeka ile yaş, yaşadıkları yer ve gelir düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymuştur. Bunun yanında duygusal zeka ile ailelerin eğitim durumu arasında da anlamlı fark bulunmuştur; eğitim düzeyleri arttıkça duygusal zeka düzeyleri de artmaktadır.

3.3.Çocukluk Çağı Depresyonu ile ilgili Türkiye’de yapılmış olan araştırmalar

Şar (2006)’ın yapmış olduğu “depresyonla baş etme becerisini geliştirme programının son çocukluk dönemi depresyonuyla baş etmeye etkisi” isimli doktora tezinde son çocukluk döneminde (7–11 yaş) bulunan çocuklarda depresyonun görülme sıklığı, cinsiyet, yerleşim birimleri, algılanan ekonomik düzey ve sınıf seviyesi değişkenlerine göre incelemek, “Depresyonla Baş Etme Becerisini Geliştirme Programının” son çocukluk dönemi depresyonuyla baş etmeye etkisini tespit etmek amaçlanmıştır. Araştırma sonucu aşağıdaki bulgular elde edilmiştir:

1. Son çocukluk döneminde bulunan çocukların % 4.6'sında ciddi depresyon olduğu gözlenmiştir.
2. Kız çocukların erkek çocuklara göre, köyde yaşayan çocukların şehirde yaşayan çocuklara göre, düşük ekonomik düzeye sahip çocuklar orta ve yüksek ekonomik düzeye sahip çocuklara göre ve üst sınıflarda bulunan çocuklar alt sınıflarda bulunan çocuklara göre daha fazla depresif belirtilere sahip olduğu görülmüştür.
3. “Depresyonla Baş Etme Becerisini Geliştirme” programının son çocukluk dönemi depresyonlarıyla baş etmeye yardımcı olduğu görülmüştür. Ayrıca araştırmada yapılan izleme çalışması sonucunda uygulanan programın uzun süreli etkiye sahip olduğu gözlenmiştir.

Uz Baş (2003)'in yapmış olduğu “ilköğretim 4. ve 5. sınıflarda okuyan öğrencilerin sosyal becerileri ve okul uyumu ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi” isimli doktora tezinde, ilköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin sosyal beceri ve okul uyumları ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin tespiti amaçlanmıştır.

Araştırma sonucu aşağıdaki bulgular elde edilmiştir:

1. Öğrencilerin sosyal beceri ve okul uyumları ile depresyon puanları arasında negatif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur.
2. Öğrencilerin sosyal beceri ve okul uyumlarının , sosyo-ekonomik düzeyleri , cinsiyetleri, ebeveynin birliktelik durumu ve kardeş sıralamasına göre anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur.
3. Öğrencilerin depresyon düzeylerinin sosyo-ekonomik düzeyleri ve kardeş sıralamasına göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür.
4. Öğrencilerin gerek sosyal beceri ve okul uyumları, gerekse depresyon düzeyleri ile akademik başarıları arasında anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur.

Yiğit (2008)'in “ilköğretim 2. kademe öğrencilerinin depresyon ve sosyal beceri düzeylerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından karşılaştırmalı olarak incelenmesi” isimli doktora tezinde, ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin benlik saygısı puanlarının, öğrencilerin depresyon, olumsuz ve olumlu sosyal beceri düzeylerini ne ölçüde yordadığını; öğrencilerin sınıf, cinsiyet, anne çalışma durumu,

baba çalışma durumu, kardeş sayısı, kaçınıcı çocuk olduğu, ailenin ortalama aylık geliri ve okul öncesi eğitim alıp almaması değişkenleri açısından depresyon, olumsuz ve olumlu sosyal beceri puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğinin saptanması amaçlanmıştır.

Araştırma sonucu aşığıdaki bulgular elde edilmiştir:

1. İlköğretim öğrencilerinin benlik saygısı alt boyutlarının depresyon puanlarını anlamlı düzeyde açıkladığı görülmüştür.
2. İlköğretim öğrencilerinin benlik saygısı alt boyutlarının olumsuz ve olumlu sosyal beceri puanlarını anlamlı düzeyde açıklamasıdır.
3. Depresyon ile mutluluk, kaygı, popülerite, davranış ve uyum, fiziksel görünüm ve zihinsel ve okul durumu alt boyutları arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur.
4. İlköğretim öğrencilerinin sınıf değişkenine göre depresyon puan ortalamalarının farklılaştığı gözlenmiştir.
5. İlköğretim öğrencilerinden kız ve erkek öğrencilerin depresyon puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu görülmemiştir.
6. Annesi çalışan ya da çalışmayan öğrencilerin depresyon puan ortalamaları arasında anlamlı derecede bir farklılaşmanın olmadığı görülmüştür.
7. Babası çalışmayan öğrencilerin depresyon puan ortalamasının babası çalışan öğrencilerden anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür.
8. 1,2,3,4 ve daha fazla kardeş sayısı değişkenine göre uygulanan varyans analizi sonucunda ilköğretim öğrencilerinin depresyon puan ortalamalarında anlamlı bir düzeyde bir farklılaşma olmadığı görülmüştür.
9. İlköğretim öğrencilerinin sınıf değişkenine göre olumsuz sosyal beceri puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma olmadığı görülmüştür.

Güney (1982), 350 üniversite öğrencisine B.D.Ö. uyguladığı çalışmasında, üniversite öğrencileri arasında eşikaltı depresyon belirtilerinin % 69'a kadar ulaştığını saptamıştır. Araştırmacının A.Ü. Mediko-Sosyal Merkezi'ne başvuran 1. sınıf öğrencileriyle yapmış

olduğu bir diğer çalışmasında da depresyonun klinik olarak % 8.7, eşikaltı belirtilerin ise % 69 oranında görüldüğü belirtilmektedir.

3.4.Çocukluk ağı Depresyonuyla ilgili Yurt Dışında yapılmış olan araştırmalar

Jordan ve Cole (Akt., Uz BAŞ, 2003) Orta ocuklukta benlik yapısı ve depresif semptomlar arasındaki ilişkiyi sınıadıkları çalışmalarında, akademik yetenek, sosyal kabul, atletik yetenek, fiziksel görünüm ve davranışsal teması kişiliğin esas boyutları olarak ele alarak, benlik yapısının kendini anlatma ölçekleri yoluyla ölçülen depresyon ile ilişkili olduğunu bulmuştur.

David, ve Seligman (Akt., Şar, 2006) Çinli ocuklar üzerinde yaptıkları çalışmada, depresyonun Çinli ocuklarda oldukça yaygın olduğu, erkek çocuklarda, daha küçük yaşlardaki çocuklarda, tek ebeveynli çocuklarda, kalabalık, fakir, ayrı yaşayan, eğitim düzeyi düşük ailelerin çocuklarında ve akademik başarısı düşük çocukların depresif belirtilerinin yüksek olduğunu bulmuşlardır. Aynı çalışmada 220 Çinli ocuğa iyimser ocuk tipi bir müdahale programı uygulamışlar ve sonuçları izlemişlerdir. Uygulamada 3. ve 6. ay takiplerinde programa katılan çocukların anlamlı bir şekilde daha az depresif sendrom gösterdiklerini saptamışlardır.

Patterson ve Capaldi'nin (Akt., Şar, 2006) ileri sürdüğü erken anti sosyal davranışların çocukluk dönemi ve adölesan depresyonlarının gelişimi için önemli rol oynar tezinin uzun süreli etkisini test etmek amacıyla 215 İtalyan ortaokul ğrencisi üzerinde bir araştırma yapılmıştır. Araştırma sonuçları analiz edildiğinde sonuçların bu hipotezi desteklemediği sonucuna varılmıştır.

BÖLÜM 4: YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın yöntemi, evren ve örneklem, veri toplama aracının hazırlanması ve verilerin analizine yer verilmiştir.

Araştırmada, ilköğretim 2. kademe öğrencilerinin duygusal zeka yeterliklerini kullanma düzeyi ve çocukluk çağı depresyonunu tespit etmek amacıyla betimsel yöntem kullanılmıştır.

4.1. Evren

Araştırmanın evrenini, 2009–2010 eğitim-öğretim yılı İstanbul ili Avrupa yakasındaki ilköğretim okulları ikinci kademe (6.,7. ve 8. sınıf) öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. İstanbul Avrupa yakasında 481 okul ve bu okullarda toplam 155.696 öğrenci vardır (Tüik, 2009).

4.2. Örneklem

Araştırmanın örneklemini 2009–2010 eğitim-öğretim yılı İstanbul ili Avrupa yakasındaki ilköğretim okulları ikinci kademe (6.7. ve 8. sınıf) öğrenim gören öğrenciler arasından tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen 600 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklem tespiti aşağıdaki şekilde yapılmıştır:

- 1- İlk olarak İstanbul Avrupa Yakasında bulunan 25 ilçeden sahip oldukları fiziksel sosyal çevre olanakları ve öğrenci sayısı açısından birbirlerine yakın olan 5 ilçe (Şişli, Kağıthane, Esenler, Bayrampaşa, Beşiktaş) tespit edildi. Her tabakayı temsil edecek ikişer okul tesadüfi olarak belirlendi.
- 2- Oranlı örnekleme yöntemi kullanılarak her bir okuldaki alınacak öğrenci sayıları belirlendi.
- 3- Her bir okuldaki alınacak öğrencilerin belirlenmesi için tesadüfi örnekleme yöntemi kullanıldı.

Örnekleme oluşturan öğrenciler ve İlköğretim okulları Tablo 1’de verilmiştir.

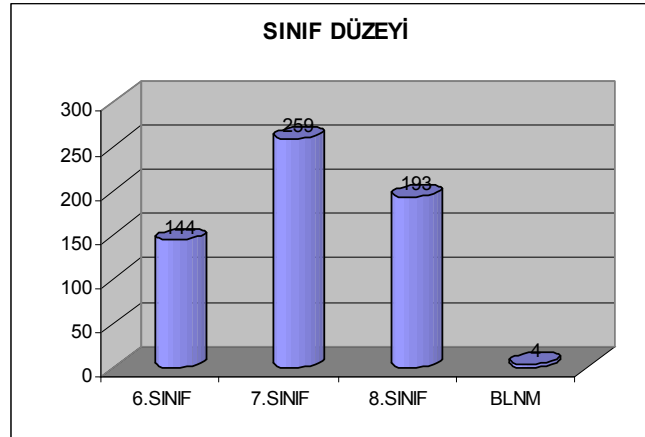
Tablo 1 : Araştırmanın örneklemini oluşturan grubun okullara göre dağılımı

Okullar	K	E	T	%
125. Yıl İlköğretim Okulu	29	32	61	10,16
Cumhuriyet İlköğretim Okulu	27	31	58	9,66
Seyrantepe İlköğretim Okulu	24	33	57	9,50
Hasbahçe İlköğretim Okulu	32	27	59	9,83
İstanbul İlköğretim Okulu	28	30	58	9,66
Mecidiye İlköğretim Okulu	26	35	61	10,16
Tuna İlköğretim Okulu	26	34	60	10
Kocatepe İlköğretim Okulu	27	33	60	10
Hüseyin Aycibin İlköğretim Okulu	28	36	64	10,66
Nimetullah Mahruki İlköğretim Okulu	29	33	62	10,33
Toplam	276	324	600	100 %

Araştırmanın örneklemini oluşturan grubun okullara göre dağılımı Tablo 1’de verilmiştir. Buna göre 125. Yıl İlköğretim Okulundan 61, Cumhuriyet İlköğretim Okulundan 58, Seyrantepe İlköğretim Okulundan 57, Hasbahçe İlköğretim Okulundan 59, İstanbul İlköğretim Okulundan 58, Mecidiye İlköğretim Okulundan 61, Tuna İlköğretim Okulundan 60, Kocatepe İlköğretim Okulundan 60, Hüseyin Aycibin İlköğretim Okulundan 64, Nimetullah Mahruki İlköğretim Okulundan 62 olmak üzere toplam 600 öğrenci örnekleme oluşturmaktadır.

Örnekleme oluşturan öğrencilerin sınıf düzeylerine ilişkin dağılım şekil 1’de verilmiştir.

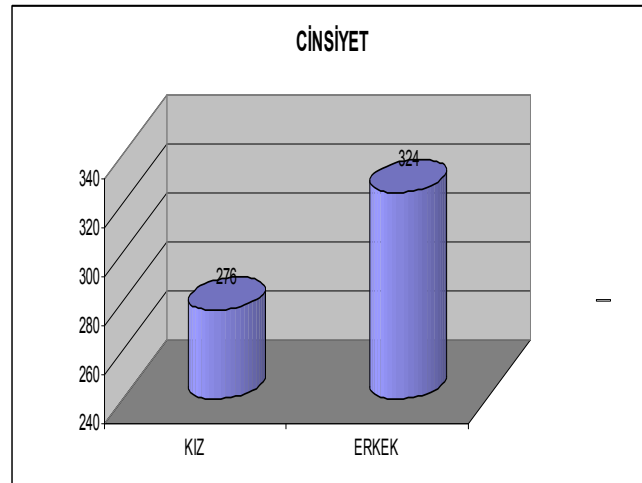
Şekil 1 : Örnekleme oluşturan öğrencilerin sınıf düzeylerine göre dağılımları



Şekil 1’e göre örnekleme 144’ü 6. sınıf, 259’u 7. sınıf, 193’ü 8. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. 4 öğrenci sınıf düzeyini belirtmemiştir.

Örnekleme oluşturan öğrencilerin cinsiyetlerine ilişkin dağılım Şekil 2’de verilmiştir.

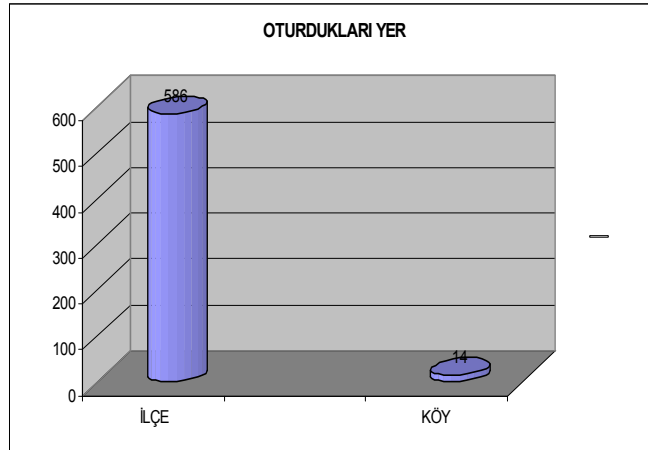
Şekil 2 : Örnekleme oluşturan öğrencilerin cinsiyete göre dağılımları



Şekil 2’ye göre araştırma örnekleme 276’sı kız ve 324’ü erkek öğrenci olmak üzere toplam 600 öğrenciden oluşmaktadır.

Örnekleme oluşturan öğrencilerin yerleşim birimine ilişkin dağılım Şekil 3'te verilmiştir.

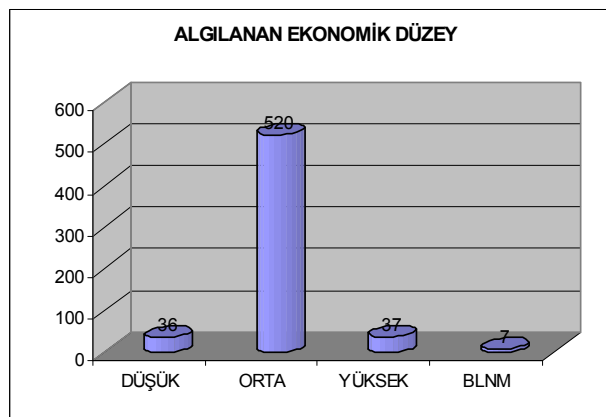
Şekil 3 : Örnekleme oluşturan öğrencilerin yerleşim birimine göre dağılımları



Şekil 3'e göre örnekleme oluşturan öğrencilerin 586'sı ilçe, 14'ü köyde oturmaktadırlar.

Örnekleme oluşturan öğrencilerin algıladıkları ekonomik düzeye ilişkin veriler Şekil 4'te verilmiştir.

Şekil 4 : Örnekleme oluşturan öğrencilerin algıladıkları ekonomik düzeye göre dağılımları



Şekil 4'e göre örnekleme oluşturan öğrencilerin 36'sı düşük, 520'si orta, 37'si yüksek olarak ekonomik düzeyini algılamaktadırlar. 7 öğrenci algıladığı ekonomik düzeyi belirtmemiştir.

4.3. Veri Toplama Araçları

4.3.1. Kişisel Bilgi Formu (KBF)

Kişisel Bilgi Formunda, katılımcıların kişisel özelliklerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu özellikler; cinsiyet, sınıf düzeyi, algılanan ekonomik düzey ve yerleşim birimidir.

4.3.2. Öğrencilerin Duygusal Zeka Yeterliklerini Kullanma Sıklığı Ölçeği (D.Z.Ö)

Duygusal Zeka Ölçeği TİTREK (2004) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin güvenirliği 96, geçerliği 80, 73, 76, 88, 88 'dir. Ölçek; öz bilinç, duyguları yönetme, duyguları güdüleme, empati ve sosyal beceriler boyutları olmak üzere toplam beş boyuttan, 72 sorudan oluşmaktadır.

Duygusal zekaya ilişkin yeterlikler ölçeği, likert tipi beşli dereceleme türünde hazırlanmıştır. Ölçek; hiç, çok nadir, ara sıra, çok sık ve her zaman seçeneklerinden oluşmuştur. Ölçeklerden alınabilecek en yüksek puan 95, en düşük puan 12 dur.

4.3.3. Çocukluklar İçin Depresyon Ölçeği (Ç.D.Ö.)

Kovacs (1981) tarafından geliştirilen, ÖY (1990) tarafından uyarlanan daha sonra Hacettepe Üniversitesi Çocuk Psikiyatri Kliniği'nde görevli dört öğretim üyesi tarafından gözden geçirilerek son şekli verilen "çocuklar için depresyon ölçeği" nin güvenirliği 80, geçerliği 61'dir. Ölçek toplam 27 maddeden oluşmaktadır. Her maddede çocuğun son 2 haftasını değerlendirerek, aralarından seçim yapacağı 3 madde bulunmaktadır. Verilen cevaplara 0 ile 2 arasında değişen puanlar verilir. B, E, G, H, İ, J, L, N, O, P, Ş, Ü, V maddeleri ters olarak puanlanan maddelerdir. Bu puanların toplanmasıyla depresyon puanı elde edilir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 54'tür.

4.3.4. Verilerin Toplanması ve Analiz

Veri toplama araçlarının uygulanmasına yönelik İstanbul Valiliği, İl Milli Eğitim Müdürlüğünden gerekli izinler alınmıştır (Ek-2). İstanbul Avrupa yakasında 6. 7. 8. sınıflarda okuyan öğrencilere ilk önce, öğrencilerin duygusal zeka yeterliklerini kullanma sıklığı ölçeği (DZÖ), hemen ardından çocuklar için depresyon ölçeği (Ç.D.Ö.)

bizzat araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Uygulama sonrası, ölçek formlar tek tek incelenerek, amaca uygun doldurulup doldurulmadıkları kontrol edilmiştir.

Araştırmada veriler, frekans (f), aritmetik ortalama (x), t-testi, varyans analizi ve kümeleme analizi istatistikleri kullanılarak analiz edilmiştir.

BÖLÜM 5: BULGULAR

Bu bölümde araştırma sonucu ulaşılan bulgulara yer verilmiştir.

5.1. Problem Cümlesine İlişkin Bulgular:

5.1.1.a. Öğrencilerin duygusal zeka yeterliklerini kullanma sıklığı ve alt boyutlarına ilişkin analizdeki her bir kümede bulunan öğrenci sayısı:

Öğrencilerin duygusal zeka yeterliklerini kullanma sıklığı ve alt boyutlarına ilişkin analizdeki her bir kümede bulunan öğrenci sayısı tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2: Öğrencilerin duygusal zeka yeterliklerini kullanma sıklığı ve alt boyutlarına ilişkin analizdeki her bir kümede bulunan öğrenci sayısı

Küme	1. küme	188
	2. küme	272
	3. küme	138
Geçerli		598

Tablo 2’ye göre katılımcıların duygusal zeka yeterliklerini kullanma düzeylerine göre değerlendirdiğimizde 188 çocuk 1. kümede, 272 çocuk 2. kümede ve 138 çocuk 3. kümededir.

5.1.1.b. Çocukların duygusal zeka yeterliklerini kullanma sıklığı ve alt boyutlarına ilişkin kümeleme analizi sonuçları:

Çocukların duygusal zeka yeterliklerini kullanma sıklığı ve alt boyutlarına ilişkin kümeleme analizi tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 3: Katılımcıların duygusal zeka yeterliklerini kullanma sıklığı ve alt boyutlarına ilişkin kümeleme analizi

Değişkenler	Küme		
	1	2	3
Öz Bilinç Boyutu Maddeleri	4,47	3,87	3,17
Duyguları Yönetme Boyutu Mad.	4,49	3,81	2,98
Duyguları Güdüleme Boyutu Mad.	4,57	3,89	3,03
Empati Boyutu Maddeleri	4,62	4,12	3,21
Sosyal Beceriler Boyutu Maddeleri	4,56	3,91	3,01

Tablo 3’e göre duygusal zeka ve alt ölçeklerine verilen cevapların ortalamasına göre duygusal zeka yeterlikleri ve alt boyutu maddelerini en sık uygulayanlar 1. kümedekiler, en az uygulayanlar ise 3. kümedekilerdir.

Dolayısıyla, 1. grup öğrencilerinin duygusal zekada yüksek seviyede, 2. grup öğrencilerinin duygusal zekada orta seviyede, 3. grup öğrencilerinin ise duygusal zekada düşük seviyede oldukları söylenebilir

5.1.1.c. Çocukların duygusal zeka yeterliklerini kullanma sıklığı ve alt boyutlarına ilişkin anova sonuçları:

Katılımcıların duygusal zeka yeterliklerini kullanma sıklığı ve alt boyutlarına ilişkin anova sonuçları tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 4: Katılımcıların duygusal zeka yeterliklerini kullanma sıklığı ve alt boyutlarına ilişkin anova sonuçları

D.Z. ve Alt Boyutları	Küme		Hata		F Değerleri	p
	Ortalama Kareler	SD	Ortalama Kareler	SD		
Öz Bilinç Boyutu Maddeleri	65,864	2	0,147	598	447,083	,0 *
Duyguları Yönetme Boyutu Maddeleri	88,722	2	0,202	598	440,276	,0 *
Duyguları Güdüleme Boyutu Maddeleri	92,699	2	0,139	598	664,584	,0 *
Empati Boyutu Maddeleri	78,238	2	0,2	598	390,599	,0 *
Sosyal Beceriler Boyutu Maddeleri	93,974	2	0,193	598	486,302	,0 *

*p<0,05 anlamlılık düzeyi

Tablo 4’e göre kümelerdeki öğrencilerin ölçeği cevaplama dağılımı tesadüfi değildir

5.2. İlköğretim 2. kademe öğrencilerinin duygusal zeka yeterliklerini kullanma ve depresyon düzeyleri nedir? En sık uygulanan duygusal zeka boyutu hangisidir sorusuna ilişkin bulgular:

5.2.1.a. Çocukların duygusal zeka yeterliklerini kullanma sıklığı ve alt ölçeklerine ilişkin puan ortalamaları:

Çocukların duygusal zeka yeterliklerini kullanma sıklığı ve alt ölçeklerine ilişkin puan ortalamaları tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5: Katılımcıların duygusal zeka yeterliklerini kullanma sıklığı ve alt ölçeklere ilişkin duygusal zeka puan ortalamaları

D.Z. ve Alt Boyutları	Kişi Sayısı	Ortalama	Standard Sapma
Genel Ortalama	598	3,922	0,585
Öz Bilinç Boyutu Maddeleri	598	3,898	0,606
Duyguları Güdüleme Boyutu Maddeleri	598	3,833	0,706
Duyguları Yönetme Boyutu Maddeleri	596	3,906	0,672
Empati Boyutu Maddeleri	594	4,069	0,681
Sosyal Beceriler Boyutu Maddeleri	593	3,912	0,714

Tablo 5’e göre, öğrencilerin duygusal zeka yeterliklerini kullanma sıklığı puan ortalamaları 3,92’dir. Araştırmaya katılan öğrencilerin tüm duygusal zeka boyutlarında kendilerini oldukça yeterli olarak algıladıkları belirtilebilir. En sık uygulanan duygusal zeka alt boyutu “empati boyutu” olmuştur. En az uygulanan duygusal zeka alt boyutu “duyguları güdüleme boyutudur”.

5.2.1.b. Çocukluk çağı depresyonunu ölçөгindeki örneklem grubuna ait puan ortalamaları

Çocukluk çağı depresyonunu ölçөгindeki örneklem grubuna ait puan yüzdeleri tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6: Çocukluk çağı depresyonunu ölçөгindeki örneklem grubuna ait puan yüzdeleri

Puanlar	Kişi	Yüzde %	Toplam Yüzde %
9	2	0,4	0,4
17	1	0,2	0,6
18	2	0,4	1
19	7	1,4	2,4
20	16	3,2	5,6
21	31	6,2	11,8
22	43	8,6	20,5
23	56	11,2	31,7
24	81	16,3	48
25	79	15,9	63,9
26	62	12,4	76,3
27	51	10,2	86,5
28	35	7	93,6
29	19	3,8	97,4
30	9	1,8	99,2
31	4	0,8	100
TOPLAM	498	100	100

Tablo 6’ya göre örnekleme alınan öğrencilerin depresyon düzeyleri görölmektedir. Çocuklar için depresyon ölçөгüne göre alınabilecek en yüksek puan 54’tür.

5.3. İlköğretim 2. kademe öğrencilerinin duygusal zeka yeterlikleri sınıf düzeyine göre farklı mıdır sorusuna ilişkin bulgular:

Sınıf düzeyi değişkenine göre duygusal zekanın boyutlarına ilişkin bulgular tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7: Sınıf düzeyi değişkenine göre duygusal zekanın boyutlarına ilişkin bulgular

Kaçıncı sınıftasınız		Kişi Sayısı	Ortalama	Standard Sapma	F	P
Öz Bilinç Boyutu Maddeleri	6	142	4,015	0,609	3,145	0,044*
	7	259	3,876	0,607		
	8	193	3,864	0,584		
Duyguları Güdüleme Boyutu Maddeleri	6	140	4,065	0,631	9,992	,0*
	7	259	3,95	0,63		
	8	193	3,75	0,717		
Duyguları Yönetme Boyutu Maddeleri	6	142	4,063	0,712	14,133	,0*
	7	132	3,854	0,627		
	8	105	3,662	0,732		
Empati Boyutu Maddeleri	6	140	4,257	0,601	12,142	,0*
	7	259	4,102	0,639		
	8	191	3,897	0,749		
Sosyal Beceriler Boyutu Maddeleri	6	140	4,015	0,741	3,328	0,037*
	7	259	3,941	0,662		
	8	190	3,819	0,742		

*p<0,05 anlamlılık düzeyi

Tablo 7’de görüldüğü gibi, öğrencilerin duygusal zeka yeterliklerini kullanma düzeyleri arasında sınıf değişkenine göre özbilinç $p=0,044<0.05$, duyguları güdüleme $p=0,000<0.05$, duyguları yönetme $p=0.000<0.05$, empati $p=0,000<0.05$ ve sosyal beceriler $p=0,037<0.05$ boyutlarında anlamlı bir fark bulunmuştur.

Bu fark tüm boyutlarda 6. sınıfların lehinedir. 7. sınıflarda duygusal zeka yeterliklerini kullanma sıklığı tüm boyutlarda 8. sınıflara göre daha yüksektir.

5.4. İlköğretim 2. kademe öğrencilerinin duygusal zeka yeterlikleri cinsiyete göre farklı mıdır sorusuna ilişkin bulgular:

Cinsiyet değişkenine göre duygusal zeka boyutlarına ilişkin bulgular tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8 : Cinsiyet değişkenine göre duygusal zeka boyutlarına ilişkin bulgular

Cinsiyetiniz		Kişi Sayısı	Ortalama	Standard Sapma	t	P
Öz Bilinç Boyutu Maddeleri	Kız	274	3,954	0,545	4,233	0,04*
	Erkek	324	3,852	0,651		
Duyguları Güdüleme Boyutu Maddeleri	Kız	272	3,96	0,644	3,321	0,069
	Erkek	324	3,86	0,692		
Duyguları Yönetme Boyutu Maddeleri	Kız	274	3,864	0,652	0,991	0,32
	Erkek	324	3,806	0,75		
Empati Boyutu Maddeleri	Kız	272	3,96	0,681	19,463	,0*
	Erkek	322	3,86	0,662		
Sosyal Beceriler Boyutu Maddeleri	Kız	272	4,201	0,689	5,101	0,024*
	Erkek	321	3,957	0,731		

*p<0,05 anlamlılık düzeyi

Tablo 8’ de cinsiyet değişkeni açısından duygusal zeka yeterlikleri kullanma sıklığının alt boyutları düzeyleri incelendiğinde;

- a) Öz bilinç alt boyutunda $p=0,040<0.05$ anlamlılık düzeyinde kızların lehinedir.
- b) Duyguları güdüleme alt boyutunda $p=0,069>0.05$ anlamlılık düzeyinde bir fark yoktur.
- c) Duyguları yönetme alt boyutunda $p=0.320>0.05$ anlamlılık düzeyinde bir fark yoktur.
- d) Empati alt boyutunda $p=0,000<0.05$ anlamlılık düzeyinde kızların lehinedir.
- e) Sosyal beceriler alt boyutunda $p=0,024<0.05$ anlamlılık düzeyinde kızların lehinedir.

5.5. İlköğretim 2. kademe öğrencilerinin duygusal zeka yeterlikleri yerleşim birimine göre farklı mıdır sorusuna ilişkin bulgular:

Oturulan yer değişkenine göre duygusal zeka boyutlarına ilişkin bulgular tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9 : Yerleşim birimi değişkenine göre duygusal zeka boyutlarına ilişkin bulgular

Yaşanılan Birim		Kişi Sayısı	Ortalama	Standard Sapma	t	P
Öz Bilinç Boyutu Maddeleri	İlçe	576	3,893	0,61	0,765	0,382
	Köy	14	4,111	0,19		
Duyguları Güdülleme Boyutu Maddeleri	İlçe	574	3,898	0,676	1,732	0,189
	Köy	14	4,262	0,205		
Duyguları Yönetme Boyutu Maddeleri	İlçe	576	3,826	0,709	0,969	0,325
	Köy	14	4,111	0,248		
Empati Boyutu Maddeleri	İlçe	572	4,063	0,685	0,933	0,335
	Köy	14	4,333	0,269		
Sosyal Beceriler Boyutu Maddeleri	İlçe	571	3,908	0,716	4,344	0,038*
	Köy	14	4,519	0,376		

*p<0,05 anlamlılık düzeyi

Tablo 9’a göre,

Yaşanılan birim değişkenine göre öğrencilerin duygusal zeka yeterlikleri kullanma sıklığı alt boyutlarında sadece “sosyal beceriler” alt boyutunda $p=0,038<0.05$ anlamlıdır. Bu farklılık köy yerleşim biriminde yaşayan öğrencilerin lehinedir.

5.6. İlköğretim 2. kademe öğrencilerinin duygusal zeka yeterlikleri algılanan ekonomik düzeye göre farklı mıdır sorusuna ilişkin bulgular:

Algılanan ekonomik düzey değişkenine göre duygusal zeka boyutlarına ilişkin bulgular tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10: Algılanan ekonomik düzey değişkenine göre duygusal zeka boyutlarına ilişkin bulgular

Ailenizin Ekonomik Düzeyi		Kişi Sayısı	Ortalama	Standard Sapma	F	P
Öz Bilinç Boyutu Maddeleri	Düşük	36	3,793	0,602	3,145	0,178
	Orta	518	3,920	0,606		
	Yüksek	37	3,752	0,580		
Duyguları Güdüleme Boyutu Maddeleri	Düşük	36	3,920	0,677	9,992	0,755
	Orta	516	3,911	0,675		
	Yüksek	37	3,912	0,613		
Duyguları Yönetme Boyutu Maddeleri	Düşük	36	3,897	0,600	14,133	0,614
	Orta	518	3,838	0,721		
	Yüksek	37	3,750	0,605		
Empati Boyutu Maddeleri	Düşük	36	3,935	0,660	12,142	0,319
	Orta	514	4,092	0,686		
	Yüksek	37	3,954	0,615		
Sosyal Beceriler Boyutu Maddeleri	Düşük	36	3,862	0,724	3,328	0,162
	Orta	513	3,925	0,706		
	Yüksek	37	3,868	0,702		

$p > 0,05$ anlamlılık düzeyi

Tablo 10'da görüldüğü gibi, öğrencilerin duygusal zeka yeterliklerini kullanma düzeyleri arasında algılanan ekonomik düzey değişkenine göre öz bilinç $p=0.178 > 0.05$, duyguları güdüleme $p=0.755 > 0.05$, duyguları yönetme $p=0.614 > 0.05$, empati $p=0.319 > 0.05$ ve sosyal beceriler $p=0.162 < 0.05$ boyutlarında fark anlamlı değildir..

5.7. İlköğretim 2. kademe öğrencilerinin çocukluk çağı depresyonu düzeyinde sınıf düzeyine göre anlamlı bir fark var mıdır sorusuna ilişkin bulgular:

Sınıf düzeyi değişkenine göre çocukluk çağı depresyonuna ilişkin bulgular tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11 : Sınıf düzeyi değişkenine göre çocukluk çağı depresyonuna ilişkin bulgular

Sınıf Düzeyi	Kişi Sayısı (N)	Ortalama (X)	S
6. sınıf	102	24,686	2,282
7. sınıf	237	24,203	2,969
8. sınıf	157	25,057	2,522
Toplam	496	24,573	2,723

	KT	SD	KO	F	P
Gruplar arası	70,664	2	35,3	4,8	0,008*
Grup içi	3598,7	493	7,3		
Toplam	3669,4	495			

*p<0,05 anlamlılık düzeyi

Tablo 11’e göre, 6. sınıf öğrencilerin depresyon puan ortalamaları (X=24,686) standart sapmaları (S=2,282), 7. sınıf öğrencilerin depresyon puan ortalamaları (X=24,203) standart sapmaları (S=2,969) ve 8.sınıf öğrencilerin depresyon puan ortalamaları (X=25,057) standart sapmaları (S=2,723) olarak bulunmuştur.

Örneklem grubundaki öğrencilerin sınıf düzeyine göre depresyon puan ortalamaları arasında bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan ortalamalar arasındaki farkın sonucuna göre (p<0,05) sınıf seviyesi arttıkça depresif özelliklerde artmaktadır.

5.8. İlköğretim 2. kademe öğrencilerinin çocukluk çağı depresyonu düzeyinde cinsiyete göre anlamlı bir fark var mıdır sorusuna ilişkin bulgular:

Kız ve erkek çocuklara ait çocukluk çağı depresyonuna ilişkin bulgular tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12 : Cinsiyet değişkenine göre çocukluk çağı depresyonuna ilişkin bulgular

GRUPLAR	Kişi Sayısı (N)	Ortalama (X)	S	SD	t	p
Kız	240	24,83	2,55	496	0,18	0,051
Erkek	258	24,35	2,85			

$p > 0,05$ anlamlılık düzeyi

Tablo 13’e göre, örnekleme alınan kız çocukların çocukluk çağı depresyonun puan aritmetik ortalaması ($X=24.83$) standart sapması ($S=2,55$), erkek çocukların ç.d.ö. puan aritmetik ortalaması ($X=24,35$) standart sapması ($S=2,85$) olarak bulunmuştur.

Örnekleme grubundaki çocukların cinsiyete göre çocukluk çağı depresyonu. puan ortalamaları arasındaki fark $p < 0,05$ düzeyinde fark anlamlı değildir, her iki grubun depresyon düzeyleri birbirine yakındır, ancak kısmi de olsa erkek çocukların depresyon düzeyi kız çocukların depresyon düzeyinden daha yüksektir.

5.9. İlköğretim 2. kademe öğrencilerinin çocukluk çağı depresyonu düzeyinde yerleşim birimlerine göre anlamlı bir fark var mıdır sorusuna ilişkin bulgular:

Yerleşim birimlerine göre çocukluk çağı depresyonuna ilişkin bulgular 13’te verilmiştir.

Tablo 13: Yerleşim birimi değişkenine göre çocukluk çağı depresyonuna ilişkin bulgular

GRUPLAR	Kişi Sayısı (N)	Ortalama (X)	S	SD	t	p
İlçe	490	24,55	2,72	492	1,19	0,012*
Köy	4	28	1,15			

* $p < 0,05$ anlamlılık düzeyi

Tablo 13'e göre, örnekleme alınan ilçede yaşayan çocukların çocukluk çağı depresyonu puan aritmetik ortalaması ($X=24,55$) standart sapması ($S=2,72$), köyde yaşayan çocukların çocukluk çağı depresyonu puan aritmetik ortalaması ($X=28$) standart sapması ($S=1,15$) olarak bulunmuştur.

Örnekleme grubundaki çocukların Yerleşim Birimlerine göre çocukluk çağı depresyonu puan ortalamaları arasında bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan iki ortalama arasındaki fark $*p<0,05$ düzeyinde anlamlı olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre köyde yaşayan çocukların depresyon düzeyi, ilçede yaşayan çocukların depresyon düzeyine göre daha yüksektir.

5.10. İlköğretim 2. kademe öğrencilerinin çocukluk çağı depresyonu düzeyinde algılanan ekonomik düzeye göre anlamlı bir fark var mıdır sorusuna ilişkin bulgular:

Algılanan ekonomik düzeye göre çocukluk çağı depresyonuna ilişkin bulgular tablo 14'e verilmiştir.

Tablo 14 : Algılanan ekonomik düzeyi değişkenine göre çocukluk çağı depresyonuna ilişkin bulgular

Gruplar	Kişi Sayısı (N)	Ortalama (X)	S
Düşük	28	25,071	2,260
Orta	442	24,511	2,717
Yüksek	21	25,143	3,425
Toplam	493	24,580	2,725

	KT	SD	KO	F	p
Gruplar arası	27,213	3	9,07	1,2	0,301
Grup içi	3626,9	489	7,42		
Toplam	3654,1	492			

$p>0,05$ anlamlılık düzeyi

Tablo 14'e göre, düşük ekonomik seviyede olan çocukların depresyon puan ortalamaları ($X=25,071$) standart sapmaları ($S=2,260$), orta ekonomik seviyede olan çocukların depresyon puan ortalamaları ($X=24,511$) standart sapmaları ($S=2,717$) ve yüksek

ekonomik seviyede olan çocukların depresyon puan ortalamaları ($X=25,143$) ve standart sapmaları ($S=2,725$) olarak bulunmuştur.

Örneklem grubundaki çocukların algılanan ekonomik düzeye göre depresyon puan ortalamaları arasında bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan ortalamalar arasındaki farkın sonucuna göre $p<0,05$ düzeyinde anlamlı değildir.

Algılanan ekonomik düzeye göre, orta seviyede olan çocukların depresyon düzeyleri diğer gruptaki çocukların depresyon düzeylerinden daha düşüktür.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sonuçlarına, tartışma ve önerilere yer verilmiştir.

1- Araştırmaya katılan öğrencilerin duygusal zeka yeterliklerinin ortalaması 3,92 çıkmıştır. Öğrenciler tüm duygusal zeka boyutlarında kendilerini yeterli olarak algılamaktadırlar. En sık uygulanan duygusal zeka “Empati Boyutu Maddeleri” dir. Titrek (2004)’in, Eğitim Fakültesi Öğretim Üyelerinin Duygusal Yeterliklerini İş Yaşamında Kullanma ve Akademik Başarı Düzeyleri Arasındaki İlişkisi üzerine yaptığı araştırmada, öğretim üyelerinin tüm duygusal zeka boyutlarında kendilerini oldukça yeterli olarak algıladıklarını belirlemiştir.

2- Öğrencilerin duygusal zeka yeterliklerini kullanma sıklıkları buldukları sınıf düzeylerine göre anlamlı olarak farklılık gösterdiği bulunmuştur. Konuyla ilgili literatür çalışmasında sınıf değişkenine göre Duygusal Zekânın, sınıf düzeylerine göre farklılık olduğu Köse (2009)’nin yaptığı çalışmada bulunmuştur.

Bireyin içinde bulunduğu döneme ait gelişim görevleri vardır. Bu görevler kişinin onlara yüklediği anlamlar doğrultusunda yaşanır. Bu doğrultuda fiziksel gelişim tamamlanmadan, çevresel beklentilerden dolayı sınıf düzeyi arttıkça bireyin farklı özellikler göstereceği düşünülebilir. Üst sınıflara gittikçe, SBS ve gelecek kaygısı nedeniyle de öğrenciler bireyselleşmektedirler.

3- Öğrencilerin duygusal zeka yeterliklerini kullanma sıklıkları cinsiyetlerine göre değerlendirildiğinde Duyguları Güdüleme Boyutu ve Duyguları Yönetme Boyutu Maddeleri dışındaki maddelerin anlamlı olarak farklılık gösterdiği bulunmuştur. Genel Duygusal Zeka ortalamaları cinsiyete göre incelendiğinde kızların ortalamasının erkeklerin ortalamasına oranla yüksek olduğu tespit edilmiştir. Konuyla ilgili literatür çalışmalarında benzer bulgulara rastlanmıştır. Titrek (2004)’nin yaptığı çalışmada duygusal zeka boyutlarında kadınların yeterlilik algısı, erkeklerin algısından daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Bunun nedeni kültürümüzde kızlardan hep karşı tarafa anlayış göstermelerinin beklenmesi ve duygularına hakim olmaları, öfkelenedikleri zaman öfkelerini bastırmaları, sevinçlerini ölçülü bir şekilde yaşamalarının beklenmesinin etkili olduğu düşünülebilir.

4- Öğrencilerin duygusal zeka yeterliklerini kullanma sıklıkları yaşadıkları birime göre değerlendirildiğinde genel olarak Sosyal Beceriler Boyutu Maddeleri dışında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Harrod ve Scheer (Akt., Kırtıl, 2005)'in yaptıkları araştırmada gençlerin duygusal zekaları ile demografik özellikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre duygusal zeka ile yaşadıkları yer arasında anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymuştur.

Çocuklar oturdukları yerde gelişimleri süresince çevresiyle sosyalleşmek, etkileşim halinde olmak durumundadır. Sosyalleşmeye bağlı olarak duygusal zeka değerlerinin gelişmesine etki ettiği düşünülebilir.

5- Öğrencilerin duygusal zeka yeterliklerini kullanma sıklıkları Algıladıkları Ekonomik Düzeye göre anlamlı olarak farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu araştırma bulgusu Yılmaz (2007)'in yaptığı çalışmada da duygusal zeka ve gelir düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur.

6- Depresyon ölçeği araştırmasında elde edilen bulgular incelendiğinde çocukların depresyon düzeyleri farklılaşmaktadır. Yüksek depresif belirti gösteren öğrencilerin oranı % 13,4'tür. Konuyla ilgili literatür çalışmalarında benzer bulgulara rastlanmıştır. Şar (2006) yaptığı çalışmada depresyon şiddetinin ergenliğe doğru arttığını bulmuştur.

Bunun nedeni içinde yaşadığımız toplumun ruh sağlığı konusunda yeterli bilgiye sahip olmamasıdır. Çocuklarda kusma, ishal, sebepsiz kilo kaybı, gelişme geriliği, ağlama öfke nöbetleri depresyonun belirtisi olabilir. Neşesizlik, durgunluk, hayattan zevk almama, ilgi ve enerji azalması, konsantrasyon güçlüğü gibi belirtileri ön plana çıkmayan (örtülü depresyon) bu tür depresyon insanları yanıltmaktadır. Çocuklar üzerinde oluşan aşırı beklentiler çocukları kaygıya sevk etmektedir. Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) tarafından uygulanmaya konulan Seviye Belirleme Sınavı (SBS) beraberinde bu sınava öğrencilerin 5. sınıftan itibaren hazırlık sürecine başlamalarını gerektirmektedir. Erken yaşlarda gerek okul kursları gerekse dershanelere bilinçli veya bilinçsiz şekilde yönlendirilen öğrenci, sınav kaygısı yaşamaktadır. Bu kaygıyı tetikleyen birçok faktör bulunmaktadır. Öğrencinin cinsiyeti, bulunduğu yerdeki şartlar, ekonomik durumu ve bu sınava yaklaştıkça hissettiği duygular bunu etkileyebilmektedir.

7- Araştırmada kız ve erkek çocukların depresyon düzeyleri arasında anlamlı farklar olmadığı, erkek çocukların kız çocuklara göre daha fazla depresif belirtiler gösterdikleri bulunmuştur. Literatür çalışmalarına bakıldığında Yiğit (2008)'in yaptığı çalışmada kız ve erkek çocukların depresyon düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı, bulunmuştur.

Bu dönemde her iki gruptaki bireyler erinliğe girmektedir. Erinliğe girmekle beraber hızlı bir fiziksel değişikliğe maruz kalmaktadırlar. Aile ve çevresel faktörlerin erkek çocukların kızlara oranla daha fazla depresif belirtiler göstermesine neden olabilmektedir.

8- Araştırmada yerleşim birimi ve depresyon arasındaki ilişki durumuna ait bulgular incelendiğinde, köyde yaşayan çocukların ilçede yaşayan çocuklara oranla daha yüksek depresyon düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Johnson ve arkadaşları (Akt., Kırtıl, 2000)'nın çalışmalarında kırsal kesimde yaşayan çocukların, şehirde yaşayan çocuklara göre depresyon açısından problemler yaşadığı bulunmuştur. Bu sonuca göre köylerde yaşayan çocukların eğitim imkanları açısından kendilerini şehirde yaşayan çocuklara göre yetersiz görmekteyiz. Özellikle bu sınıf düzeylerinde bulunan çocuklar bir üst eğitim kurumu olan liselere girişte kendilerine destek sağlayacak, özel ders, dersane ve benzeri imkanlardan yoksun hissettiklerinde beraberinde depresyona sebebiyet verebilecek umutsuzluğa düşmektedirler. Aileden ve çevreden yardım alamamakta, düşük sosyo-ekonomik düzey bunu tetiklemektedir.

9- Araştırmada algılanan ekonomik düzey açısından grupların depresyon puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı, algılanan ekonomik düzeye göre, orta seviyede olan çocukların depresyon düzeyleri diğer gruptaki çocukların depresyon düzeylerinden daha düşüktür sonucuna varılmıştır. Konu ile ilgili araştırmalarda benzer sonuçların elde edildiği görülmüştür (Öy, 1990; Uz Baş, 1998). Bu sonuca göre yetersiz ekonomik şartlar benlik bilincinin oluşmasında sorunlar oluşturmaktadır.

10- Araştırmada sınıf seviyelerine göre çocukların depresyon düzeylerinin önemli derecede farklılaştığı, buna göre 8. sınıf öğrencilerinin depresyon düzeyi 7. ve 6. sınıf öğrencilerinden, 7. sınıf öğrencilerinin depresyon düzeyi 6. sınıf öğrencilerinin depresyon düzeyinden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Konu ile ilgili araştırmalarda benzer sonuçların elde edildiği görülmüştür (Yiğit, 2008). Bunun

nedeni yeni Seviye Belirleme Sınavı (SBS)'nin 6. sınıflardan itibaren uygulamaya konulmuş olması. Bir üst eğitim kurumu olan liselere girişte etkili olan bu sınavlara hazırlanan öğrencilerin ailelerinin ve çevresinin beklentilerinin oluşturduğu yoğun baskı sonucunda kaygı yaşamaktadır.

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılan sonuçlara göre önerilere yer verilmiştir.

1- Duygusal zekanın gelişimi önemlidir. Duygusal zekanın ihmal edilmesi, bilişsel zeka kapasitesinin daha çok ve daha etkili kullanılmasını engellemektedir. Dolayısıyla duygusal zekanın gelişimi ilerideki eğitim yaşantılarını ve akademik başarıyı da etkileyecektir. Özellikle ergenliğe geçişte olan ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri çeşitli ölçekler yardımıyla tespit edilip, buna göre sosyal çalışmalar, kulüpler, faaliyetler belirlenerek öğrencilerin duygusal zekalarının geliştirmeleri sağlanmalıdır.

2- Bu çalışma ilköğretim 2 kademe öğrencilerine yönelik yapılmıştır. Benzer araştırmalar aynı yaş veya farklı yaş gruplarına yapılmalıdır.

3- Öğretmen, öğrencilerini yalnız okul ortamında değil, her ortamdaki gelişimini sürekli izlemelidir. Öğrencilere model olmalıdır.

4- Öğretmenler öğrenci velilerini duygusal zeka eğitimlerine katılmalarında desteklemelidirler.

5- Öğretmenler, öğrencilerin duygusal zeka düzeylerini geliştirecek etkinlikleri sınıf ortamında kullanmalıdır.

6- Aileler çocuklarıyla beraber sosyal etkinliklere katılarak (tiyatro, müzik ve benzeri) çocukların duygusal zekalarını geliştirmeye yardımcı olabilirler.

7- İlköğretim ikinci kademedeki öğrencilerin bir üst eğitim kurumu olan liselere girişte uygulanan sınavlar öncesinde kaygıları artmaktadır. Okulların rehberlik bölümlerinde kaygıyı önleyici uygulamaların yapılması depresyon ile mücadeleye yardımcı olabilir.

8- Depresyonla mücadelede aile-okul-çocuk birlikte ele alınmalıdır. Ailenin ve öğretmenlerin depresyon konusunda bilinçlendirilmeleri çocukluk depresyonlarıyla mücadeleye yardımcı olabilir.

9- Okullarda çeşitli taramalar yapılması depresyonun erken teşhis ve tedavisinde etkili olabilir.

10- Çocuklarla birlikte zaman geçirmek, onları dinlemek, iyi ve anlayışla davranmak depresyonu yenmede etkili olabilir.

11- Çocuğun fiziksel, eğlendirici aktivitelere girmesine yardımcı olmak, bir şeylerle meşgul etmek depresyonu yenmede etkili olabilir.

12- Köyde ve ilçe merkezlerinde yaşayan çocuklara yönelik çalışmalar çocukluk dönemi depresyonlarıyla mücadelede etkili olabilir.

KAYNAKÇA

- ADASAL, Rasim (1973), **Modern Normal ve Medikal Psikolojik**, A.Ü. Tıp Fakültesi Yayınları, Ankara.
- AKTAŞ, Hamdullah (2004), **İnsanda Duygusal Yaşantı**, Palme Yayıncılık, Ankara.
- AKTÜEL PSİKOLOJİ (2009), “Katatonik Şizofreni Nedir?”,
http://www.aktuelpsikoloji.com/haber.php?haber_id=5578 15.10.2009
- ALPER, Çiğdem (2010), “Bipolar Bozukluk (Çift Kutuplu Rahatsızlık)”,
<http://www.hatunca.net/psikoloji-mainmenu-258/kisilik-bozukluklari-mainmenu-108/360-bipolar-bozukluk-cift-kutuplu-rahatsizlik> 21.03.2010
- AŞKIN, Rüstem (1999), **Depresyon El Kitabı**, Konya.
- AYBARS (2010), (Thorndike’den aktaran) “Bireysel Farklılıklar Zeka”,
<http://www.paylashocam.com/forum/psikolojide-zeka-kavrami-19924.0.html;wap2>. 17.03.2010.
- BAKTABULUM (2010), “Zeka Nedir?”,
<http://www.baktabulum.com/nedir/69731-zeka-nedir-zeka-tanimi-zekahakkinda.html>. 17.03.2010.
- BAYRAKTAR, Hakan (2001), “Depresyon”, **Yeni Dünya Dergisi**, Sayı 89, Mayıs.
- BECEREN, Eray (2004), “Duygusal Zeka Kavramının Gelişimi”,
<http://duygusalzeka.net/icsayfa.aspx?Sid=7&Tid=3>. 17.03.2010
- BOOKRAGS (2010), (Goleman’dan aktaran) “Emotional Intelligence”
<http://www.bookrags.com/studyguide-emotional-intelligence/> 17.03.2010.
- BUREM (2010), “Depresyon Nedir?”,
<http://burem.boun.edu.tr/burem/web/depresyon.asp>, 17.03.2010.
- CENGİL, Muammer (2003), “Depresyonu Önlemede Dini İnançın Rolü”, **Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi III**, Sayı: 2, Samsun, s.137

COOPER, Robert K. ve SAWAF Ayman (1997) EXECUTIVER EQ: **Emotional Intelligence In Leadership and Organizations**. Newyork: Grosset/ Putnam Inc.

ÇAKAR, Ulaş (2002), **Duygusal Zekanın Dönüşümcü Liderlik Davranışı Üzerindeki Etkisi**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

ÇELİK, Şule (2008), **Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Duygusal Zeka Açısından İncelenmesi**, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

DAVIS, Mark, (2008), **Duygusal Zekanızı Ölçün**, Çev., Solina Silahlı, Alfa Yayınları, İstanbul.

DEPRESYON BİZ (2007), “Depresyonun Bileşenleri”,

<http://www.depresyon.biz/?module=pages&SID=40>, 11.08.2009

DEPRESYON BİZ (2010), “Ergenlerde Depresyon”,

<http://www.depresyon.biz/?module=pages&SID=28>, 11.08.2009

DÜNYA SAĞLIK ÖRGÜTÜ, “2001 Dünya Sağlık Raporu Ruhsal Ve Nörolojik Bozukluklar Basın Bülteni”

<http://undp.un.org.tr/who/bulten/turk/bul5ruhnorobozukluk.HTM>,

[11.08.2009](http://undp.un.org.tr/who/bulten/turk/bul5ruhnorobozukluk.HTM)

ERCAN, Sabri ve Atilla Turgay, (2004), **Mutsuz Çocuk ve Ergenlik Döneminde Depresyon**, Remzi Kitabevi, İstanbul.

ERTÜRK, Selahattin (1998), Eğitimde Program Geliştirme, Meteksan A.Ş., Ankara.

GEZİYAZILARI (2010), (Goleman, Elias ve Fassler'den aktaran) “Duygusal Zeka IQ İlişkisi”, http://www.geziyazilari.net/dz_iq.html.17.03.2010

GOLEMAN, Daniel (2000), **Duygusal Zeka**, Çev., Banu Seçkin Yüksel, Varlık Yayınları, İstanbul.

GÖÇET, Emine (2006), **Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. GÖĞÜŞ, Ali Kemal (2010), “Depresyon Çeşitleri”,

GÖĞÜŞ, Ali Kemal (2010),

<http://www.alikemalgogus.com/index.php/depresyon/depresyoncesitleri>

22.03.2010

GÜNEY, Melike (1985), **Üniversite Öğrencileri Arasında Depresyon ve Problem Alanlarının Akademik Başarıları ile İlişkileri**, Ankara Üniversitesi Rektörlüğü Yayınları, No:92, A.Ü. Basımevi.

GÜNEY, Salih (1998), **Davranış Bilimleri**, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

İŞMAN, AYTEKİN ve AHMET ESKİCUMALI (2001), **Eğitimde Planlama ve Değerlendirme**, Değişim Yayınları, Adapazarı.

KAYAALP, Levent, (1999), “Çocuk ve Ergende Depresyon”, **Depresyon, Somatizasyon ve Psikiyatrik Aciller Sempozyumu**, İstanbul, Aralık, s. 59

KEDİMVEBEN (2005), “Stres Nedir?”,

<http://www.kedimveben.com/vegnostres.htm>13.03.2010

KIRTIL, Sümeyra (2009), (Chan, Harrod ve Scheer'den aktaran) **İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri ile Yaşam Doyumlarının İncelenmesi**, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

KOÇEL, Tamer (2003), **İşletme Yöneticiliği**, Beta Basım Yayın Dağıtım, İstanbul.

KÖKNEL, Özcan (1989), (Mandler, Menaghan ve Mullan'dan aktaran) **Çağımızın Hastalığı Stres**, Milliyet Yayınları, İstanbul.

KÖKNEL, Özcan, K. Özüğurlu ve A. Bahadır (1989), **Davranış Bilimleri**, Bayrak Matbaacılık, İstanbul.

KÖROĞLU, Ertuğrul (1993), **Depresif Duygudurum Kliniği**, Hekimler Yayın Birliği, Ankara.

KÖROĞLU, Ertuğrul (2006), **Depresyon Nedir? Nasıl Baş Edilir?** Ankara, HYB Yayıncılık, Ankara.

KÖROĞLU, Ertuğrul, (2000), **Dsm-IV-Tr Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı**, HYB Yayınları, Ankara.

KÖSE, Nuray (2009), **7-13 Yaş Çocuklarının Duygusal Zeka Düzeyleri, Yüksek Lisans Tezi**, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

KULAKSIZOĞLU, Adnan (2005), **Ergenlik Psikolojisi**, Remzi Kitabevi, İstanbul.

KÜEY, Levent (1998), "Birinci Basamakta Depresyon: Tanıma, Ele Alma, Yönlendirme", **Psikiyatri Dünyası**, Cilt:2, Sayı:1, s.5-12.

MABAÇOĞLU, Firdevs (2006), **Duygusal Zeka ve Duygusal Zekanın Gelişimine Katkıda Bulunan Etkenler**, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

MERCAN, Sibel (2007) "Depresyon Nasıl Sınıflandırılır",
<http://www.populermedikal.com/deprestip.asp>, 11.08.2009

MOLLER, Claus ve Janelle Barlow (2009), **Her Şikayet Bir Armağandır**, Çev.,Gülden Bilgili, Rota Yayınları, İstanbul.

ÖZTÜRK, Orhan (1998), **Ruh Sağlığı ve Bozuklukları**, Evrim Basım Dağıtım, İstanbul.

PEHLİVAN, İnayet (1995), (Hans Selye, Appley ve Trumbull'dan aktaran) **Yönetimde Stres Kaynakları**, Personel Geliştirme Merkezi Yayınları, Ankara.

PSİKIYATRİ (2010), "Depresyon Nedir?",

<http://psikiyatri.yyu.edu.tr/depresyonned.htm>.22.03.2010

SAYAR, Kemal (2008), "Depresyon ve Kültür",

<http://www.kemalsayar.com/sayfalar.asp?s=40> 15.03.2010

ŞAR, Ali Haydar (2006), (David, Seligman, Patterson ve Capaldi'den aktaran)

Depresyonla Başetme Becerisini Geliştirme Programının Son Çocukluk Dönemi Depresyonuyla Baş Etmeye Etkisi, Doktora Tezi, Ondokuzmayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

ŞENGÜL, Abdurrahman (1996), (Hans Selye'den aktaran) **Organizasyonel Stresin**

Yönetimi ve İzmir Çevresinde Orta Kademe Yöneticiler Üzerine Bir Araştırma, Basılmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

ŞİMŞEK, Ş. M., T. Akgemci ve A. Çelik (2001.), **Davranış Bilimlerine Giriş ve**

Örgütlerde Davranış, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

TAMAM R. Lut, ve Seva ÖNER (2001), "Yaşlılık Çağı Depresyonları", **Demans**

Dergisi, Sayı:2, Cilt 1, s.50-60.

TİTREK, Osman (2004), **Eğitim Fakültesi Öğretim Üyelerinin Duygusal Zeka**

Yeterliklerini İşyaşamında Kullanma ve Akademik Başarı Düzeylerine İlişkin Karşılaştırmalı Bir Araştırma, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

TİTREK, Osman (2005), "Duygusal Zekâ Yeterliklerini İş Yaşamında Kullanma

Düzeyi Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları", **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, Sayı.24, Eylül, s.73-87.

- TİTREK, Osman (2007), **IQ'dan EQ'ya Duyguları Zekice Yönetme**, Pegem Akademi, 2. Baskı, Ankara.
- TOKER, F. K., Y. Cebe, N. Uçkunkaya (1968), **Zeka Kuramları**. Milli Eğitim Bakanlığı Talim ve Terbiye Dairesi Araştırma ve Değerlendirme Bürosu Yayınları, Ankara.
- TORUN, Alev (1997), **Stres ve Tükenmişlik, Endüstri ve Örgüt Psikolojisi**, Kalder Yayınları, Ankara.
- TUYAN, Seden ve Eray Beceren (2004) “Duygusal Zeka ve Sosyal İlişkiler”, <http://www.duygusalzeka.net/icsayfa.aspx?Sid=25&Tid=18> 21.03.2010
- TÜİK (2010), “Eğitim Kurumlarının Kademelere Göre Öğrenci ve Öğretmen Sayısı”, http://www.tuik.gov.tr/VeriBilgi.do?tb_id=14&ust_id=5.20.03.2010
- TÜRKBAY, Tümer (2004), “Çocukluk Çağı ve Gençlik Depresyonu”, **Mayo Clinic Depresyon**, Güneş Kitapevi, Ankara.
- TÜRKÇECİLER (2010) “Çoklu Zeka Nedir”, http://www.turkceciler.com/genel/coklu_zeka_nedir.html. 17.03.2010
- ULAŞ, Çakar ve Yasemin Arbak (2004), “Modern Yaklaşımlar Işığında Değişen Duygu-Zeka İlişkisi ve Duygusal Zeka”, **Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, C.3, S.2, s.209-219
- UZ BAŞ, Aslı (2003), **İlköğretim 4. ve 5. Sınıflarda Okuyan Öğrencilerin Sosyal Beceriler ve Okul Uyumunu ile Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**, Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- VAMIK, Volkan ve Abdülkadir Çevik (1993), “Depresyonun Psikodinamik Etiyolojisi”, Depresyon Monografaları Serisi 3, Hekimler Yayın Birliği, Ankara.

WEISINGER, Hendrie (1998), **İş Yaşamında Duygusal Zeka**, Çev., Nurettin Süleymangil, MNS Yayıncılık, İstanbul.

WİKİPEDIA(2010), “Duygusal Zeka”,

http://tr.wikipedia.org/wiki/Duygusal_zeka.17.03.2010.

YAŞARSOY, Emine (2006), (Mayer, Caruso ve Salovey’den aktaran) **Duygusal Zeka Gelişim Programının, Eğitilebilir Zihinsel Engelli Öğrencilerin Davranış Problemleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

YAZICI, Olcay (2004), “Distimi”, **Klinik Psikiyatri**, Sayı Ek 2, s.54-55.

YILMAZ, Sevda (2007), **Duygusal Zeka ve Akademik Başarı Arasındaki İlişki**, Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

YİĞİT, Ruhi (2008), **İlköğretim II: Kademe Öğrencilerinin Depresyon ve Sosyal Beceri Düzeylerinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi**, Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

YÜCELEN, Deniz (2010), “İş Yaşamında Duygusal Zeka”,

<http://kariyer.ieu.edu.tr/2.html> 17.03.2010

YÜKSEL, Nevzat (1998), “Yaşlılık Çağı Depresyonları”, **Türk Geriatri Dergisi**, Sayı: 1, Nisan, s.19-23.

ZEHİRLENME (2007), “Depresyon Çeşitleri Nelerdir, Psikotik”,

<http://zehirlenme.blogspot.com/2007/12/depresyon-cesitleri-nelerdir-psikotik.html> 22.03.2010

ZEL, Uğur (2010) (Goleman’dan aktaran) “Dışarıdan Açılan Pencere, Duygusal Zeka”,

http://www.ugurzel.com/dosyalar/doc_download/49-duygusal-zeka.html.

17.03.2010

EKLER**Ek 1. Duygusal zeka ölçeği kullanma izin yazısı (Yrd. Doç. Dr. Osman Titrek)**

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ EARGED BAŞKANLIğINA

Enstitünüz yüksek lisans öğrencisi, 0260Y16031 Bülent Adıyaman'ın tarafımdan geliştirilen "Duygusal Zeka Ölçeğini" tez çalışmasında bilimsel amaçlı olarak kullanmasında bir sakınca yoktur.

Bilgilerinize arz ederim.



Yrd. Doç. Dr. Osman TİTREK
12.11.2009

Adres: Sakarya Üniversitesi
Eğitim Fakóltesi Eğitim Bilimleri Bölümü



Ek 2. İstanbul İl Millî Eğitim Müdürlüğü tarafından verilen anket uygulama onayı

T.C.
İSTANBUL VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim MüdürlüğüSayı : B.08.4.MEM.4.34.00.18.580/ 124855
Konu : Anket.
(Bülent ADIYAMAN)

09 Aralık 2009

SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne

- İlgi: a) Valilik Makamının 07/12/2009 tarih ve 124147 sayılı Oluru.
-
- b) Millî Eğitim Bakanlığı Eğitim Araştırma ve Geliştirme Dairesi Başkanlığı'nın Okul ve Kurumlarda Yapılacak Araştırma ve Araştırma Desteğine Yönelik izin ve Uygulama Yönergesi.
-
- c) 11/11/2009 tarih ve 1354 sayılı yazınız.

Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi **Bülent ADIYAMAN**'ın, ilimizde ekte isimleri belirtilen okullarda uygulanmak üzere "**İlköğretim 2. Kademe Öğrencilerinin Duygusal Zeka Yeterliliklerini Kullanma Düzeyi ve Çocukluk Çağı Depresyonu (İstanbul Avrupa Yakası Örneği)**" konulu anket çalışmasını yapma isteği ilgi (a) Valilik Oluru ile uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi, gereğinin ilgi (a) Valilik Oluru doğrultusunda, gerekli duyurunun anketçi tarafından yapılmasını, işlem bittikten sonra 2(iki) hafta içinde sonuçtan Müdürlüğümüz Kültür Bölümüne rapor halinde bilgi verilmesini arz ederim.



Mustafa USLU
Müdür a.
Müdür Yardımcısı V.

EKLER :

- Ek-1. İLĞİ (a) Valilik Oluru.
-
2. Anket soruları.

EGİTİM
%100
DESTEK
4440632

NOT : Verilecek cevapta tarih, kayıt numarası, dosya numarası yazılması rica olunur.
Adres : İstanbul Millî Eğitim Müdürlüğü A.Blok Ankara cad. No:2 Çagaloğlu 2125261362
E-Mail : kultur34@meb.gov.tr **Web :** <http://istanbul.meb.gov.tr/bolumler/kultur>

Ek 3. Kişisel Bilgi Formu (KBF)

AÇIKLAMA

Bu anket “İlköğretim 2. Kademe Öğrencilerinin Duygusal Zeka Yeterliliklerini Kullanma Düzeyi ve Çocukluk Çağı Depresyonu (İstanbul Avrupa Yakası Örneği)” başlıklı tez çalışmamaya veri toplama aracı olarak hazırlanmıştır. Vereceğiniz cevaplar araştırma sonuçlarını etkileyeceğinden lütfen **tüm samimiyetinizle** yanıtlayınız. Anket sonuçlarına verilen cevaplar bireysel olarak değerlendirilmeyeceği için isminizi belirtmenize gerek yoktur. Ancak daha sonra hatırlayabileceğiniz bir Rumuz belirtmeniz yeterlidir. Anket 4 sayfadan 3 bölümden oluşmaktadır. Bu sayfa bittikten sonra **diğer sayfalara** geçerek lütfen tüm soruların hiçbirini **boş bırakmadan** doldurunuz. **Katkılarınız için teşekkür ederim.**
Bülent ADIYAMAN Sakarya Üniversitesi , Eğitim Programları ve Öğretim Bölümü Y. Lisans Öğrencisi

1. Rumuzunuz :

2. Kaçınıncı sınıftasınız : 6 () 7 () 8 ()

3. Cinsiyetiniz : Kız () Erkek ()

4. Oturduğunuz Yer : İlçe () Köy ()

5. Size göre ailenizin ekonomik düzeyi nedir?

Düşük () Orta () Yüksek ()

Ek 4.1. Çocuklar için depresyon ölçeği (ÇDÖ)

Rumuzunuz :

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

A	0. Kendimi arada sırada üzgün hissedirim. 1. Kendimi sık sık üzgün hissedirim 2. Kendimi her zaman üzgün hissedirim.
B	0. İşlerim hiçbir zaman yolunda gitmeyecek. 1. İşlerimin yolunda gidip gitmeyeceğinden emin değilim. 2. İşlerim yolunda gidecek.
C	0. İşlerimin çoğunu doğru yaparım. 1. İşlerimin çoğunu yanlış yaparım. 2. Herşeyi yanlış yaparım.
D	0. Birçok şeyden hoşlanırım. 1. Bazı şeylerden hoşlanırım. 2. Hiç birşeyden hoşlanmam.
E	0. Her zaman kötü bir çocuğum. 1. Çoğu zaman kötü bir çocuğum. 2. Arada sırada kötü bir çocuğum.
F	0. Arada sırada başıma kötü birşeylerin geleceğini düşünürüm. 1. Sık sık başıma kötü şeylerin geleceğinden endişelenirim. 2. Başıma çok kötü şeylerin geleceğinden eminim.
G	0. Kendimden nefret ederim. 1. Kendimi beğenmem. 2. Kendimi beğenirim.
H	0. Bütün kötü şeyler benim hatam. 1. Kötü şeylerin bazıları benim hatam. 2. Kötü şeyler genellikle benim hatam.
I	0. Kendimi öldürmeyi düşünmem. 1. Kendimi öldürmeyi düşünürüm ama yapamam. 2. Kendimi öldürmeyi düşünüyorum.
İ	0. Hergün içimden ağlamak gelir. 1. Birçok günler içimden ağlamak gelir. 2. Arada sırada içimden ağlamak gelir.
J	0. Her şey her zaman beni sıkır. 1. Her şey sık sık beni sıkır 2. Her şey arada sırada beni sıkır.
K	0. İnsanlarla beraber olmaktan hoşlanırım. 1. Çoğu zaman insanlarla birlikte olmaktan hoşlanmam. 2. Hiçbir zaman insanlarla birlikte olmaktan hoşlanmam.
L	0. Herhangi bir şey hakkında karar veremem. 1. Herhangi bir şey hakkında karar vermek zor gelir. 2. Herhangi bir şey hakkında kolayca kara veririm.

Ek 4.2. (Ek 4.1'in devamı)

M	0. Güzel, yakışıklı sayılırım. 1. Güzel, yakışıklı olmayan yanlarım var. 2. Çirkinim.
N	0. Okul ödevlerimi yapmak için her zaman kendimi zorlarım. 1. Okul ödevlerimi yapmak için çoğu zaman kendimi zorlarım. 2. Okul ödevlerimi yapmak sorun değil.
O	0. Her gece uyumakta zorluk çekerim. 1. Birçok gece uyumakta zorluk çekerim. 2. Oldukça iyi uyurum.
Ö	0. Arada sırada kendimi yorgun hissederim. 1. Birçok gün kendimi yorgun hissederim. 2. Her zaman kendimi yorgun hissederim.
P	0. Hemen hergün canım yemek yemek istemez. 1. Çoğu gün canım yemek istemez. 2. Oldukça iyi yemek yerim.
R	0. Ağrı ve sızılardan endişe etmem. 1. Çoğu zaman ağrı ve sızılardan endişe ederim. 2. Her zaman ağrı ve sızılardan endişe ederim.
S	0. Kendimi yalnız hissetmem. 1. Çoğu zaman kendimi yalnız hissederim. 2. Her zaman kendimi yalnız hissederim.
Ş	0. Okuldan hiç hoşlanmam. 1. Arada sırada okuldan hoşlanırım. 2. Çoğu zaman okuldan hoşlanırım.
T	0. Birçok arkadaşım var. 1. Birçok arkadaşım var ama daha fazla olmasını isterim. 2. Hiç arkadaşım yok.
U	0. Okul başarımlarım iyi. 1. Okul başarımlarım eskisi kadar iyi değil. 2. Eskiden iyi olduğum derslerden çok başarısızım.
Ü	0. Hiçbir zaman diğer çocuklar kadar iyi olamıyorum. 1. Eğer istersem diğer çocuklar kadar iyi olurum. 2. Diğer çocuklar kadar iyiyim.
V	0. Kimse beni sevmez. 1. Beni seven insanların olup olmadığından emin değilim. 2. Beni seven insanların olduğundan eminim.
Y	0. Bana söyleneni genellikle yaparım. 1. Bana söyleneni çoğu zaman yaparım. 2. Bana söyleneni hiçbir zaman yapmam.
Z	0. İnsanlarla iyi geçinirim. 1. İnsanlarla sık sık kavga ederim. 2. İnsanlarla her zaman kavga ederim.

Ek 5. Öğrencilerin duygusal zeka yeterliklerini kullanma sıklığı ölçeği (DZÖ)

Aşağıda bazı cümleler yazılmıştır. Her satırdaki cümleyi dikkatlice okuyunuz. Cümlelerdeki durumun sizde tekrarlanma sıklığını belirten seçeneği X ile işaretleyiniz. (▼ hiç, ▼ çok nadir, ■ ara sıra, ▲ çok sık, ▲ her zaman).		Hiç	Çok nadir	Ara sıra	Çok sık	Her zaman
Rumuzunuz :						
Öz Bilinç Boyutu Maddeleri	1. Karar verirken, hem olumlu hem de olumsuz duygularımı birlikte değerlendiririm.					
	2. Hissettiklerimden kendimi sorumlu tutarak gerekli sonuçları çıkarırım.					
	3. Duygularımın performansımı nasıl etkilediğinin farkında olurum.					
	4. Hissettiğim duygular sonucunda ortaya çıkabilecek davranışları anlarım.					
	5. Ortaya çıktıklarında olumsuz duygularımı yüzleşerek yönlendirmeye yeterliğime sahibim.					
	6. Kendimi iyi hissetmemi sağlayan duygularımı bilirim.					
	7. Duygu ve davranışlarımla ilgili dönütere önem veririm.					
	8. Olacakları önceden sezerim (Önsezilerim güçlüdür).					
	9. Güçlü ya da zayıf özelliklerimin farkındayım.					
	10. Güçlü yönlerimden işte yararlanırım.					
	11. Zayıf yönlerimi geliştirmeye çabalarım.					
	12. Görev verildiğinde başaracağım konusunda kendime güvenirim.					
Duygulan Yönelime Boyutu Maddeleri	13. Stresli durumda kolaylıkla sakinleşirim.					
	14. Beni tedirgin eden bir olaydan sonraki baskı ortamında dahi öfke, haset, kin v.b. olumsuz duygulardan kurtulmayı başarırım.					
	15. Aksiliklere rağmen umudumu yitmeden ve yılmadan yoluma devam ederim.					
	16. Dürüst ve açık karakterim, etik değerlerin gerektirdiği biçimde hareket ederim.					
	17. Etik olarak hareket etmeyenlere karşı koyarım.					
	18. Özenli ve ilkel olarak çalışmalarımı gerçekleştiririm.					
	19. Sorumluluklarımı yerine getirirken nesnel davranırım.					
	20. Yaşamımda verdiğim sözlerimi tutarım.					
	21. Yaşamımdaki insanlarla ilişkilerimde vicdanımın sesini önemserim.					
	22. İnsanların güvenini kazanmaya çaba gösteririm.					
	23. Arkadaşlarımdan davranışlarımdan dolayı gerektiğinde özür dilerim.					
	24. Sorumluluklarımla gereğine uygun hareket ederim.					
	25. İnsan ilişkilerimde esnek davranışlar gösteririm.					
	26. Değişik kaynaklardan yeni düşünceleri araştırmaya ilgi duyarım.					
	27. Problemlerin çözümünde yeni gözükler ortaya koyarım.					
Duygulan Güdüleme Boyutu Maddeleri	28. Rekabet ortamında dahi aştım, mizah v.b. geniş olumlu duygu yelpazesine sahip olarak kendimi ve çevremi olumlu yönde etkilerim.					
	29. Engeller karşısında sakinleşerek, kendimi yaşamın amaçlarına doğru güdülerim.					
	30. Araştırmaya dayalı hesaplanmış riskler alırım.					
	31. Çevremdeki insanların ve kendimin performansını nasıl arttıracacağımı bilirim.					
	32. Azim ve sebat göstererek çalışmalarımı sürdürürüm.					
	33. Kendimi aşan büyük amaçlara ulaşmada kararlı olurum.					
	34. Yaşamın zorluklarını aşmada kırtasiyecilik yerine, yaratıcı olmaya çalışırım.					
	35. İnsan ilişkilerinde fedakarlık yapıp, inisiyatif (ilk adımı atma) kullanırım.					
	36. Bireysel ve örgütsel amaçlar için ortaya çıkan fırsatları kolaylıkla anlarım.					
	37. Görev verildiğinde, başarısızlıktan korkmadan kısa sürede harekete geçerim.					
	38. Başarısızlık durumundan ders çıkararak, başamak için tekrar harekete geçerim.					
	39. Çalıştığım örgüt ya da içinde bulunduğum grubun çıkarları ile kendi çıkarlarımı dengelemeye çabalarım.					
Empati Boyutu Maddeleri	40. Amaçlar doğrultusunda hareket etmek için çevremdekileri kolaylıkla etkilerim.					
	41. Olaylar ve engeller karşısında iyimser bakış açısı oluşturarak, sürdürmeye özen gösteririm.					
	42. Arkadaşlarımı iyi dinlerim.					
	43. Yaşamımda başkalarının görüşlerine önem veririm.					
	44. Başkalarının duygusal ihtiyaçlarına karşı duyarlı davranırım.					
	45. Çevremdeki insanların açıkça ifade etmediği duygularını dahi çok iyi anlarım.					
	46. İnsanların duygularını, yüz ifadelerinden okurum.					
	47. Başkalarının bakış açılarını anlamak için sorular sorarım.					
	48. Arkadaşlarımla duygusal yönden gelişmelerine yardım ederim.					
	49. Arkadaşlarımla karamsar ruh hallerini iyimserliğe çevirmeye çabalarım.					
	50. İnsanlara karşı önyargılı hareket etmemeye özen gösteririm.					
	51. Farklı dünya görüşlerindeki insanlara karşı hoşgörülü davranırım.					
Sosyal Beceriler Boyutu Maddeleri	52. Bulduğum çevredeki güç ilişkisi ve ağlarını doğru algılarım.					
	53. Bayram, doğum günü v.b. günleri güçlü bağlar kurmak için fırsat olarak kullanırım.					
	54. İnsanları kolayca ikna ederim.					
	55. Sunum ve konuşmalarımı dinletmek için gerekli stratejileri uygularım.					
	56. İnsanlarla ilişkilerini karşılıklı saygı ile gerçekleştiririm.					
	57. Esnek ve açık bir biçimde, tüm iletişim sistemlerini etkili kullanırım.					
	58. İnsanlarla iletişim kurarken beden dilini etkili kullanırım.					
	59. Kişisel vizyonumu ve misyonumu, örgütsel vizyon ile uyumlu olarak sürdürürüm.					
	60. Gerektiğinde lider olmak için adım atmaktan çekinmem.					
	61. Sorumlu olduğum grubun performansını arttırmada onlara rehberlik ederim.					
	62. İlişkilerimde gerginliklere yol açabilecek çatışmaları karşıladıklarım amaçları ile uzlaştırarak çözerim.					
	63. Değişimin gereğini anladığımda, engelleri kaldırmaya girişirim.					
64. Gerektiğinde değişim için başkalarına model olurum.						
65. Gerektiğinde değişim için başkalarını model olarak alırım.						
66. Çalıştığım örgütün ya da arkadaşlarımla performanslarının gelişimi için gerekli liderliği yapmaktan çekinmem.						
67. İnsanlarla yakın ve sıcak ilişkiler kurarım.						
68. Yaşamımda gergin durumlarda diplomatik davranış ve konuşmalarımla başarırım.						
69. Başkaları ile birlikte çalışmaktan hoşlandığım için, çeşitli gruplarda görev alırım.						
70. Çalışmalara ve kararlara, bulunduğum grubun üyelerinin katılımını sağlarım.						
71. Arkadaşlarımla karşılaştığı problemleri, işbirliği yaparak çözerim.						
72. Durum ne olursa olsun, arkadaşlarımla saygınlığımı korurum.						

ÖZGEÇMİŞ

18.12.1974 tarihinde Füssen Almanya'da doğdu. İstanbul'da, 1986'da Dobruca İlkokulunu, 1989'da Kadri Yörükoğlu Orta Okulunu, 1992'de İnönü Endüstri Meslek Lisesini bitirdi. 1998 yılında kazandığı Sakarya Üniversitesi Alman Dili ve Edebiyatı Bölümünü 2002 yılında bitirdi.

1998 yılında özel sektörde iş hayatına atıldı. Halen özel derslane ve yayıncılık alanında çalışmaktadır.

Evli ve bir kız çocuk babasıdır.