

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

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL ZEKA
DÜZEYLERİNİN DEPRESYON VE BAZI DEĞİŞKENLERLE
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tayfun DOĞAN

**Enstitü Anabilim Dalı : Eğitim Bilimleri
Enstitü Bilim Dalı : Eğitimde Psikolojik Hizmetler**

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Ramazan ABACI

Mayıs - 2006

T. C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL ZEKA
DÜZEYLERİNİN DEPRESYON VE BAZI DEĞİŞKENLERLE
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tayfun DOĞAN

Enstitü Anabilim Dalı : Eğitim Bilimleri
Enstitü Bilim Dalı : Eğitimde Psikolojik Hizmetler

Bu tez 22/05/2006 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği ile kabul edilmiştir

Prof. Dr. Ramazan ABACI
Jüri Başkanı

Yard. Doç. Dr. Murat İSKENDER
Jüri Üyesi

Yard. Doç. Dr. Bünyamin KOCAOĞLU
Jüri Üyesi

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.

Tayfun DOĞAN

15/05/2006

ÖNSÖZ

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin sosyal zeka düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak üzere yapılmıştır. Araştırma sonucu üniversite öğrencilerinin sosyal zeka düzeylerinin depresyon düzeyleri ile ilişkili olduğu, sosyal zeka düzeyi düşük olan öğrencilerin depresyon düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırmanın tamamlanması birçok kişinin katkısıyla olmuştur.

Gerek araştırma sürecinde gerekse birlikte olduğumuz akademik yaşamımda cesaret verici desteğini hep yanımda hissettiğim, her zaman bana koşulsuz destek veren, yetişmemde büyük emeği olan, deneyimiyle bana yol gösterici olan değerli hocam ve tez danışmanım Sayın Prof. Dr. Ramazan ABACI'ya en içten saygı ve teşekkürlerimi sunarım.

Araştırmayla ilgili istatistiksel işlemlerde yardımlarını esirgemeyen Yard. Doç. Dr. Bayram ÇETİN'e; değerli arkadaşım, meslektaşım Ahmet AKIN'a; verilerin kodlanmasında yardımcı olan İbrahim POLAT ve Numan ARSLAN'a teşekkür ederim.

Bu çalışmayı yapabilecek konuma gelmemde yıllarını, emeklerini veren her türlü fedakarlığı yapan annem ve babama, kardeşlerime teşekkür ve minnettarlıklarımı sunarım.

Bu çalışmaya doğrudan ve dolaylı olarak emeği geçen herkese teşekkür ederim.

15 Mayıs 2006

Tayfun DOĞAN

İÇİNDEKİLER

TABLO LİSTESİ	iv
ÖZET	vi
SUMMARY	vii
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ LİTERATÜR	9
1.1. Zeka.....	9
1.1.1. Tek Etmen Kuramı.....	9
1.1.2. Çift Etmen Kuramı.....	10
1.1.3. Triarşik Zeka Kuramı.....	10
1.1.4. Çok Etmen Kuramı	10
1.1.5. Duygusal Zeka	11
1.1.6. Çoklu Zeka.....	11
1.2. Sosyal Zeka	12
1.2.1. Sosyal Zekanın Tanımlanması	12
1.2.2. Sosyal Zekanın Boyutları.....	17
1.2.3. Sosyal Zekanın Ölçülmesi.....	19
1.2.3.1. Sosyal Zeka Ölçekleri ve Çeşitleri.....	20
1.2.4. Sosyal Zeka ve Akademik Zeka.....	22
1.3. Depresyon	23
1.3.1. Depresyon Türleri	24
1.3.1.1. Majör Depresyon.....	24
1.3.1.2. Distimi (Nörotik Depresyon)	25
1.3.1.3. Manik-Depresif (Bipolar) Bozukluk.....	26
1.3.1.4. Atipik Depresyon	26
1.3.1.5. Maskeli Depresyon	27
1.3.1.6. Yaşadönümü Depresyonu	27
1.3.1.7. Reaktif Depresyon.....	27
1.3.1.8. Doğum Sonrası Depresyonu	28
1.3.1.9. Çocukluk ve Ergenlik Depresyonu	28
1.4. Belirtileri	29

1.4.1. Kognitif (Bilişsel) Belirtiler	31
1.4.2. Duygusal Belirtiler	31
1.4.3. Davranışsal Belirtiler	32
1.4.4. Fizyolojik Belirtiler	33
1.5. Depresyon ve Nedenleri	33
1.5.1. Biyolojik Nedenler	34
1.5.2. Biyo-kimyasal Nedenler	35
1.5.3. Psiko-sosyal Nedenler	35
1.5.3.1. Yaşam Olayları	36
1.5.3.2. Kişilik Yapıları ve Depresyon	37
1.6. Depresyonun Tedavisi	35
1.6.1. İlaç Tedavisi	36
1.6.2. Psikoterapiler	36
1.6.2.1. Psiko-analitik Terapi	39
1.6.2.2. Kognitif (Bilişsel) Terapi	39
1.6.2.3. Davranış Terapisi	41
1.6.2.4. Kişilerarası İlişkiler Terapisi	42
1.6.2.5. Elektroşok Tedavisi	40
1.6.2.6. Işık Tedavisi (Foto-Terapi)	40
1.6.2.7. Uykusuz Bırakma Tedavisi	41
BÖLÜM 2: İLGİLİ YAYINLAR VE ARAŞTIRMALAR	42
BÖLÜM 3: YÖNTEM	45
3.1. Araştırma Modeli	45
3.2 Evren ve Örneklem	45
3.3. Veri Toplama Araçları	46
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	46
3.3.2. Tromso Sosyal Zeka Ölçeği (TSZÖ)	48
3.3.3. Beck Depresyon Envanteri (BDE)	51
3.4. Verilerin Toplanması	54
3.5. Verilerin Analizi	54

BÖLÜM 4: BULGULAR.....	58
BÖLÜM 5: TARTIŞMA VE YORUM.....	66
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	70
KAYNAKÇA	73
EKLER.....	79
ÖZGEÇMİŞ.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.95

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1:	Başarı Karakteristikli Sosyal Zeka Ölçekleri.....	21
Tablo 2:	Kendini Değerlendirme Tarzı Sosyal Zeka Ölçekleri.....	21
Tablo 3:	Başkaları Tarafından Değerlendirme Esaslı Sosyal Zeka Ölçekleri.....	21
Tablo 4:	Davranışları Değerlendirme Esaslı Sosyal Zeka Ölçekleri.....	22
Tablo 5:	Araştırmanın Örneklemine Oluşturan Öğrencilerin Cinsiyet ve Bölümlere Göre Dağılımı	46
Tablo 7:	TSZÖ'nün İç Tutarlık Yöntemiyle Hesaplanan Alfa Güvenirlik Katsayıları	49
Tablo 8:	TSZÖ'nün Test Yarılama Yöntemiyle Hesaplanan Güvenirlik Katsayıları	49
Tablo 9:	TSZÖ ile HKE Kişilerarası İlişkiler Alt Ölçeği Arasındaki Korelasyon Katsayıları	50
Tablo 10:	TSZÖ ile Sosyal Beceri Envanteri Arasındaki Korelasyon Katsayıları...	50
Tablo 11:	Beck Depresyon Envanterinin yurtdışında yapılmış olan geçerlik çalışmaları ile ilgili bilgiler	52
Tablo 12:	Beck depresyon Envanterinin Yurtdışında Yapılmış Olan Güvenirlik Çalışmaları İle İlgili Bilgiler	53
Tablo 13.1:	Öğrencilerin Sosyal Zeka Düzeylerine Göre Depresyon Düzeyi Ortalamaları,Standart Sapmaları Ve N Sayıları	56
Tablo 13.2:	Öğrencilerin Sosyal Zeka Düzeylerinin Depresyon Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....	56
Tablo 14.1:	Öğrencilerin Sosyal Bilgi Süreci Düzeylerine Göre Depresyon Düzeyi Ortalamaları, Standart Sapmaları Ve N Sayıları.....	57
Tablo 14.2:	Öğrencilerin Sosyal Bilgi Süreci Düzeylerinin Depresyon Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları	57
Tablo 15.1:	Öğrencilerin Sosyal Beceri Düzeylerine Göre Depresyon Düzeyi Ortalamaları,Standart Sapmaları Ve N Sayıları	57
Tablo 15.2:	Öğrencilerin Sosyal Beceri Düzeylerinin Depresyon Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....	58
Tablo 16.1:	Öğrencilerin Sosyal Farkındalık Düzeylerine Göre Depresyon Düzeyi	

Ortalamaları, Standart Sapmaları Ve N Sayıları	58
Tablo 16.2: Öğrencilerin Sosyal Farkındalık Düzeylerinin Depresyon Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları	58
Tablo 17: Cinsiyete Göre Kız Ve Erkek Öğrencilerin Sosyal Bilgi Süreci, Sosyal Beceriler, Sosyal Farkındalık Ve Sosyal Zeka Düzeylerinin Karşılaştırılması İçin T Testi Tablosu.....	59
Tablo 18.2: Öğrencilerin İlgisiz, Demokratik, Otoriter Ve Koruyucu Aile Tutumları Algısının Sosyal Bilgi Süreci, Sosyal Beceriler, Sosyal Farkındalık Ve Sosyal Zeka Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları	61
Tablo 19.1: Öğrencilerin Çevreleri Tarafından Sevilme Algısına Göre Sosyal Bilgi Süreci, Sosyal Beceriler, Sosyal Farkındalık Ve Sosyal Zeka Düzeyleri Ortalamaları,Standart Sapmaları Ve N Sayıları	62
Tablo 19.2: Öğrencilerin Çevreleri Tarafından Sevilme Algısının Sosyal Bilgi Süreci, Sosyal Beceriler, Sosyal Farkındalık Ve Sosyal Zeka Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları	62
Tablo 20.1: Öğrencilerin Yalnızlık Algısına Göre Sosyal Bilgi Süreci, Sosyal Beceriler, Sosyal Farkındalık Ve Sosyal Zeka Düzeyleri Ortalamaları, Standart Sapmaları Ve N Sayıları	63
Tablo 20.2: Öğrencilerin Yalnızlık Algısının Sosyal Bilgi Süreci, Sosyal Beceriler, Sosyal Farkındalık Ve Sosyal Zeka Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları	64
Tablo 21: Öğrencilerin Kendilerini İyimser Ve Kötümser Algılamalarına Göre Sosyal Bilgi Süreci, Sosyal Beceriler, Sosyal Farkındalık Ve Sosyal Zeka Düzeylerinin Karşılaştırılması İçin T Testi Tablosu.....	65

Tezin Başlığı: Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Zeka Düzeylerinin Depresyon ve Bazı Değişkenlerle İlişkisinin İncelenmesi

Tezin Yazarı: Tayfun DOĞAN

Danışman: Prof. Dr. Ramazan ABACI

Kabul Tarihi: 15.052006

Sayfa Sayısı: VII(ön kısım)+80 tez+5(ekler)

Anabilim Dalı: Eğitim Bilimleri

Bilim Dalı: Eğitimde Psikolojik Hizmetler

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin sosyal zeka düzeyleri ile depresyon düzeyleri, çevre tarafından sevilme, aile tutumu, iyimserlik-kötümserlik ve yalnızlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Temel araştırma beklentisi yüksek sosyal zekanın düşük depresyon düzeyiyle ilişkili olacağı yönündedir. Ayrıca sosyal zekanın alt boyutlarından olan sosyal bilgi süreci, sosyal beceriler ve sosyal farkındalık arasında negatif bir korelasyon olacağı yönündedir. Buna ek olarak sosyal zeka ile çevre tarafından sevilme, aile tutumu, iyimserlik-kötümserlik arasında pozitif korelasyon ve yalnızlık arasında negatif korelasyon olacağı düşünülmüştür.

Araştırma için iki ölçme aracı kullanılmıştır: Tromso Sosyal Zeka Ölçeği (TSZÖ; Silvera, et al., 2001) ve Beck Depresyon Envanteri (BDI; Beck, et al., 1961). Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenimlerine devam eden 520 (287 kız ve 233 erkek) öğrenci çalışmaya katılmıştır. Verilerin analizi tek yönlü varyans analizi ve t testiyle yapılmıştır. Tesadüfi yöntemle seçilen öğrenciler sosyal zeka puanlarına göre düşük, orta ve yüksek olmak üzere üç gruba ayrılmıştır. Araştırma sonuçları göstermiştir ki sosyal zeka ve alt ölçeklerinden sosyal beceriler ve sosyal farkındalık arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler bulunurken sosyal bilgi süreci alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunamıştır.

Bu çalışma sosyal zeka, sosyal beceriler ve sosyal farkındalıkla depresyon arasında negatif bir korelasyon olduğunu göstermiştir. Ayrıca sosyal zeka ile çevre tarafından sevilme, ebeveyn tutumu ve iyimserlik arasında pozitif korelasyon yalnızlık arasında ise negatif korelasyon bulunmuştur. Son olarak araştırmanın sınırlılıkları ve yapılacak diğer araştırmalar için öneriler tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Zeka, Depresyon, Sosyal Farkındalık, Sosyal Beceriler, Sosyal Bilgi Süreci

Sakarya University Institute of Social Sciences Abstract of Master's Thesis

Title of the Thesis: The Investigation of Relationship between Social Intelligence, Depression and Some Variables at University Students	
Author:: Tayfun DOĞAN	Supervisor:: Prof. Dr. Ramazan ABACI
Date: 15.05.2006	Nu. Of Pages: VII(pre text)+80(main body)+5 (appendices)
Department: Education of Sciences	Subfield: Psychological Couneselling and Guidance
<p>This study investigated the relationships between university students' social intelligence and their levels of depression, likeability, parents attitude, optimism-pessimism, loneliness. The basic research assumption was that high social intelligence would be in an interaction with low depression. It was expected that there would be negative correlation between subscales of Social Intelligence Scale: social skills, social information processing and social awareness. Also it was expected that there would be positive correlation between likeability, democratic parents attitude, optimism and negative correlation loneliness.</p> <p>Two measures were used for this study. Tromso Social Intelligence Scale (TSIS; Silvera, et al., 2001) and Beck Depression Inventory (BDI; Beck, et al., 1961). 520 university students (287 female and 233 male) from Sakarya University/Turkey took the social intelligence scale and depression inventory. One way ANOVA and correlation were used to statistically evaluate the data. According to the procedure randomly chosen university students were divided into three social intelligence groups as high, medium and low by using the scores of Tromso Social Intelligence Scale. The research findings showed some significant relations between social intelligence and level of depression. Also some significant correlations were found between Social Skills and Social Awareness but no statistically significant interactions were observed among the Social Information Processing and level of depression.</p> <p>This study revealed a negative relationship between social intelligence and depression. Social Skills and Social Awareness were found to be negatively correlated with depression. However, statistically no significant relations were found between Social Information Processing and level of depression. Also positive relationships were found between social intelligence and democratic parents attitude, likeability, optimism. And negative correlation was found between social intelligence and loneliness. Finally, the limitations of the present study and the implications for future researches are discussed.</p>	
Keywords: Social Intelligence, Depression, Social Awareness, Social Skills, Social Processing	

GİRİŞ

Bireyler yaşamlarını ve genel iyilik hallerini sürdürebilmek için fizyolojik, psikolojik, sosyal ihtiyaçlarını karşılamak zorundadır. Bu gereksinimlerini karşılarken çevrelerindeki diğer insanlarla etkileşim içerisinde bulunmaktadırlar. İnsanlar sahip oldukları iletişim becerileri sayesinde başkalarını etkileyebildikleri gibi başkalarından da etkilenirler. Diğer insanlarla olan bu etkileşim yaşamı kolaylaştırıcı ve yaşanabilir kılmanın yanında çekilmez bir hale de getirebilir.

Sosyal bir varlık olan insan diğer insanlarla iletişim kurmak, onlarla duygu ve düşüncelerini paylaşmak ve onların duygu ve düşüncelerini de öğrenmek ister. İletişim kurmadan yaşayamayız daima bir şekilde iletişim kurarız ama ne yazık ki bu iletişim her zaman doğru iletişim tarzı olmaz. İnsanlarla kurduğumuz bu iletişimin başarılı olması bireyi yalnızlıktan ve sosyal yönden izole edilmiş olmaktan koruyacaktır. Ünlü gezginci W. Carl Jack Jackson, yaklaşık iki ay süren Atlantik Okyanus'unu geçme macerasını anlatırken şöyle der: Aklımda kalan en önemli şey; birinci aydan sonra duyduğum korkunç ve katlanılmaz yalnızlık duygusu idi. Öğrendiğim en önemli şey ise; yaşamın insanlar olmadan olamayacağı ve bir anlamının olmadığı idi. Sürekli konuşabileceğim, gerçek, yaşayan, nefes alan birisine gereksinim duydum. Birey yalnızca insanların olmadığı ortamlarda değil diğer insanlarla birlikteyken de çevresinden soyutlanabilir (Abacı, 2004:173).

Pierce ve Drasgow (1969) kişilerarası işlevselliğin iyileşmesinin, yaşamın diğer alanlarını da iyileştirebileceğini göstermişlerdir. Ciddi sorunları olan hastalara insan ilişkileri beceri eğitimini verdiklerinde, çeşitli ölçütlere göre iyileşme gözlenmiştir (Akt. Egan, 1994). İşte bu noktada bireylerin diğer insanlarla başarılı ve doyurucu bir iletişim kurabilmesi için sosyal zeka açısından yeterli bir düzeyde olmaları gerekir. Sosyal yaşam içerisinde diğer insanlarla başarılı bir iletişim kurabilmek için insan ilişkilerine yönelik olarak bilişsel birtakım yeterliklerin yanı sıra bazı sosyal becerilere de sahip olmak gerekir. Sosyal zeka kapsamı içerisinde yer alan bu beceriler ilişkide bulunan bireyi dinleme, onun duygu ve düşüncelerini anlama, empati kurabilme, beden dilini etkili bir şekilde kullanma, sosyal iletişim kurallarını bilme, duygularını ifade edebilme, diğer insanlarla kolayca iletişim kurabilme, çatışmayı ele alma ve çözme, sosyal etkileşimi başlatma ve sürdürme, sözel olmayan becerileri anlama gibi becerilerdir. Bu

becerilere sahip bireyler insanlarla nasıl geçinebileceklerini bilirler, yeni durum ve insanlara kolayca uyum sağlarlar, başkalarını nasıl güldüreceklerini, ikna edeceklerini bilirler. Bazı bireyler bu becerilere sahip değildir. “Bu durum onların kendi ihtiyaçlarını karşılamada çeşitli güçlüklerle karşılaşmalarına neden olur. Utangaçlık, yalnızlık, atılğan olmayan davranış, duygularını ifadede yetersizlik bu güçlüklerden bazılarıdır. Bu durum bireylerde bazı istendik olmayan davranışlarına yol açabilmektedir. Bazı bireyler utangaçtır, diğerleri yalnızlık içerisindedir, bir başkaları ise yeterince atılğan değildirler. Bu yüzden çoğu kez eksiklik duygusu yaşarlar.” (Yüksel, 1997). Yaşanan bu eksiklik duygusu bireyin okul, iş ve evlilik yaşamını da etkilemekte ve bu alanlarda mutlu ve başarılı olmasını güçleştirmektedir. Gerek okul ve iş gerekse evlilik yaşamında iletişimde bulunduğu bireylerle doyurucu ve yeterli bir ilişki yaşayamayan birey sosyal ve içsel uyumsuzluk yaşamakta ve psikolojik sağlığı riske girmektedir.

Sosyal beceriler bireylerin yaşam kalitesini artırarak kendilerini geliştirmelerinde de önemli bir unsur olarak görülebilir. Maslow’un belirttiği gibi kendini gerçekleştiren kişinin özellikleri arasında sosyal beceriye sahip insanın özelliklerine benzer birçok madde bulunmaktadır. Örneğin içten geldiği gibi davranabilme, otonomiye önem verme, genel olarak insanlara sempati ve sevgi duyabilme, diğerlerine empati ile yaklaşabilme, kendini ve diğer insanları kabul etme, diğer insanlarla derin kişilerarası ilişkilere girme gibi (Yüksel, 1997).

Çocukluktan itibaren çevrelerinde model alabilecekleri uygun bireylerin olmayışı, aşırı otoriter ve suçlayıcı aile ortamında büyüme, anne ya da babanın ruhsal bozukluklarının olması, aile içi iletişimin bozuk olması veya sosyalleşebilme için uygun ortamın bulunmaması, bunun yanında bireyin akademik zekasının düşük olması nedeniyle sosyal zeka gelişmemiş olabilir. Bu durumda bireylerin çevrelerindeki kişilerle yeterli ölçüde ilişki kuramamalarına ya da ilişkilerinde içtenliğin ve dostluğun bulunmayışına neden olmakta ve bu durumda yalnızlık duygusunu doğurmakta, onları mutsuz etmekte ve hatta önemli kişilik sorunlarına neden olabilmektedir (Yavuzer ve Yüksel, 2004).

Sosyal öngörü ve başkalarının davranışlarını önceden tahmin edebilme insan ilişkilerinden oldukça karlı çıkmak mümkündür. Unutulmamalıdır ki bireyin hayatının her döneminde başarısı büyük ölçüde insanları anlama ve onlarla başarılı iletişim kurma

yeteneğine bağlıdır. Sosyal zeka yönünden yetersiz olan bireyler çevreleriyle yeterli iletişimi kurmakta zorluk çektikleri için yalnız yaşama ihtimalleri yüksektir. Gerçek performanslarını gösteremedikleri için hak ettikleri başarıyı gösteremez veya olması gerekenin çok altında bir başarı gösterirler. İletişim becerilerindeki bu eksiklik evlilik, okul, iş, aile yaşamı olmak üzere hayatlarının pek çok boyutunda olumsuzluklara yol açabilmektedir.

Karakter ve kişilikleri anlama ve değerlendirmede oldukça yetenekli olan insanların yüksek sosyal zekaya sahip olduğu kabul edilir. Bu insanlar, düşünme ve akıl yürütmede çok yeteneklidirler. Başkalarını anlayabilme ve insan ilişkilerinde akıllıca davranabilme sosyal zekası üstün insanların en önemli özelliklerindedir (Özden ve diğ., 2002). İnsanların hislerini, niyetlerini ve sorunlarını keşfedebilme ve içgörü sahibi olabilme, başkalarının ne hissettiğini bilme, kolaylıkla yakınlık ve ahenk kurmaya yol açabilir. Sosyal zekası yüksek olan bireyler, insanlarla rahat bağlantı kurabilen, onların tepkilerini hislerini akıllıca okuyabilen, yönlendirebilen organize edebilen ve her insani faaliyette alevlenebilecek tartışmaların üstesinden gelebilen kişilerdir. Diğerlerinin birlikte olmaktan hoşlandığı kişilerdir. Çünkü duygusal olarak besleyicidirler; insanları iyi bir ruh haline sokarlar ve “Böyle insanlarla olmak ne büyük zevk” türünden şeyler söylerler (Goleman, 1998).

Ergenliğin son dönemlerine rastlayan üniversite yılları öğrencilerin bir belirsizlik ve çalkantı içinde olmalarına ve henüz inişli çıkışlı bir yaşam tarzı içinde olmalarına sahne olmaktadır. Üniversite başlangıç döneminde bir hayat tarzı değişikliği, bir geçiş dönemi söz konusudur. Ve bu dönem alışlagelmiş sosyal ilişkilerin değiştiği bir dönemdir. Üniversite öğrenciliği dönemi, ergenliğin genel karmaşasına ek olarak; evden ve aileden ayrılma, barınma ve yeni bir çevreyle ilişkili sorunlar, arkadaş ve grup seçimi, bir mesleğe aday olma ve iş bulmaya ilişkin belirsizlikler gibi pek çok özgün sorunun görüldüğü yıllardır. Öğrencilerin bu dönemde arkadaşlarıyla ve buldukları yeni ortamdaki diğer insanlarla başarılı bir iletişim kurmaları hem akademik başarıları hem de artık oturmaya başlayan kişilikleri açısından önem taşımaktadır. Farklı bir ortama uyum sağlamanın zorluğu ve içinde buldukları gelişim döneminin özellikleri itibariyle çeşitli ruhsal bozukluklara girme konusunda risk grubunda bulunan üniversite

öğrencilerinin sosyal zeka ve kişilerarası ilişkilerle ilgili donanımlı olmaları ve kolay iletişim kurmaları psikolojik sağlıkları açısından önemlidir (Kucur, 2002:1).

Problem Cümlesi

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin sosyal zeka düzeyleri ile depresyon düzeyleri ve sosyal zeka ile cinsiyet, çevre tarafından sevilme, aile tutumu algısı, iyimserlik ve yalnızlık arasındaki ilişki nasıldır?

Alt Problemler

1. Farklı sosyal zeka düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
2. Farklı sosyal bilgi süreci düzeyine sahip üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
3. Farklı sosyal beceri düzeyine sahip üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
4. Farklı sosyal farkındalık düzeyine sahip üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
5. Cinsiyete göre üniversite öğrencilerinin sosyal bilgi süreci, sosyal beceri, sosyal farkındalık ve sosyal zeka düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
6. Öğrencilerin demokratik, ilgisiz, otoriter, koruyucu aile tutumları algılamalarına göre sosyal bilgi süreci, sosyal beceriler, sosyal farkındalık ve sosyal zeka düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
7. Çevresi tarafından çoğu zaman sevildiğini düşünen üniversite öğrencilerinin sevilmediğini düşünenlere göre sosyal bilgi süreci, sosyal beceri, sosyal farkındalık ve sosyal zeka düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
8. Yalnız bir insan olmaya eğilimli olan üniversite öğrencilerinin kendini yalnız olarak değerlendirmeyenlere göre sosyal zeka düzeylerinde anlamlı bir fark var mıdır?

9. Kendisini iyimser olarak değerlendiren üniversite öğrencileriyle, kendini kötümser olarak değerlendirenler arasında sosyal bilgi süreci, sosyal beceriler, sosyal farkındalık ve sosyal zeka düzeyleri açısından anlamlı bir fark var mıdır?

Denenceler

Araştırmanın problem ve alt problemlerine dayalı olarak aşağıdaki denenceler geliştirilmiştir.

1. Sosyal zeka düzeyleri yüksek olan üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri daha düşüktür.
2. Yüksek sosyal bilgi süreci düzeyine sahip üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri daha düşüktür.
3. Sosyal beceri düzeyleri yüksek düzeyde olan üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri daha düşüktür.
4. Sosyal farkındalık düzeyi yüksek düzeyde olan üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri daha düşüktür.
5. Erkek öğrencilerin sosyal zeka düzeyleri kız öğrencilerinkinden daha yüksektir.
6. Aile tutumlarını demokratik olarak algılayan üniversite öğrencilerinin sosyal bilgi süreci, sosyal beceriler, sosyal farkındalık ve sosyal zeka düzeyleri; otoriter, koruyucu ve ilgisiz olarak algılayanlara göre daha yüksektir.
7. Çevresi tarafından çoğu zaman sevildiğini düşünen üniversite öğrencilerinin sosyal bilgi süreci, sosyal beceriler, sosyal farkındalık ve sosyal zeka düzeyleri bazen sevildiğini düşünen ya da hiç sevilmediğini düşünenlere göre daha yüksektir.
8. Kendisini hiçbir zaman yalnız olarak algılamayan üniversite öğrencilerinin sosyal bilgi süreci, sosyal beceriler, sosyal farkındalık ve sosyal zeka düzeyleri; kendisini çoğu zaman ve bazen yalnız olarak algılayanlara göre daha yüksektir.
9. Kendisini iyimser olarak algılayan üniversite öğrencilerinin sosyal bilgi süreci, sosyal beceriler, sosyal farkındalık ve sosyal zeka düzeyleri; kendisini kötümser olarak algılayanlara göre daha yüksektir.

Araştırmanın Önemi

İnsanların sosyal beceri yeterlilikleri ile psikolojik iyilik halleri arasında pozitif bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Bazı insanlar diğer insanlarla daha kolay anlaşır. İnsanların duygu, düşünce ve isteklerini daha kolay anlatır bunun sonucu olarak da daha iyi insan ilişkileri geliştirirler. Bireyler diğer insanlarla ilişki ve iletişimlerinde jest ve mimikleriyle, ses tonlarıyla, beden dilleriyle, sözel ve sözel olmayan pek çok yolla karşısındaki kişiye mesaj iletir ve ondan mesaj alır. Bu becerilere sahip bireyler insanlarla daha kaliteli ve doyurucu iletişimde bulunabilirler ve daha iyi ilişkiler yaşarlar.

Gardner'in çoklu zekası açısından bakıldığında sosyal zekanın birey açısından diğer zeka alanlarından daha farklı bir yeri olduğu görülmektedir. Çünkü bireyin sosyal zekasının yüksek veya düşük oluşu diğer zeka alanlarına nazaran yaşamının bir çok boyutunu daha fazla etkilemekte ve gerek kişiliği gerekse psikolojik sağlığı açısından daha önemli bir yer tutmaktadır. Bireylerin benlik kavramları çevreleriyle olan etkileşimden ve bu etkileşimden gelen olumlu veya olumsuz geribildirimlerden oluşmaktadır. Sosyal zekası yüksek olan bireyler çevreleriyle çocukluktan itibaren daha anlamlı ve etkin ilişkiler geliştirebilmekte her çeşit yapıcı iletişimi kolaylıkla kurabilmekte ve bunun sonucu sahip olacakları yüksek benlik saygısı da bu bireylerin psikolojik sağlıkları açısından görece daha iyi durumda olmalarında etkili olmaktadır. Sosyal zekası yüksek olan bireylerin bu özelliklerini diğer insanlarla iletişim ve ilişkilerine yansıtabildikleri sürece çoğu psikolojik sorundan uzak kalmaları mümkün olacaktır. Yüksek düzeyde sosyal zekaya sahip olmak bireylere bazı avantajlar sağlayacaktır. Öncelikle sağlıklı ilişkiler geliştirebildikleri için çevreleri tarafından kabul edilmeleri, takdir edilmeleri ve yalnızlık duygularından kurtulmaları mümkün olmaktadır. Karşı cinsle daha iyi ilişkiler geliştirebilmektedirler. Gerek eğitim gerekse iş yaşamında daha da başarılı olmalarına katkıda bulunacaktır. Bu bağlamda üniversite öğrencileri çoğunlukla ailelerinden uzak oldukları için çevreleriyle yeterli bir iletişim kuramadıklarında yalnızlık ve çevrelerinden izole olmanın yanı sıra başta depresyon olmak üzere çeşitli psikolojik rahatsızlıklarda risk grubuna girmektedirler. Bu durum üniversite öğrencisinin hem şu anki hem de gelecekte yaşamının kalitesinde belirleyici

olacaktır. Bu noktada araştırmada üniversite öğrencilerinin sosyal zeka düzeyleri ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişki ortaya koyulmuştur.

Ülkemizde sosyal beceri, empati, sosyal yeterlik, kişilerarası ilişkiler gibi alanlarda araştırmalar yapılmış olmasına rağmen bunların hepsini kapsayan daha geniş bir kavram olan ve uluslararası alanda 1920'lerden beri çalışılan sosyal zeka alanında henüz bir çalışma yapılmamış olması, bu konuda atılan ilk adım olması bakımından araştırmayı önemli kılmaktadır. Araştırma sürecinde araştırmacı tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlanan Tromso Sosyal Zeka Ölçeği Türk toplumunda kullanılabilir düzeye getirilmiştir. Böylece bu konuda araştırma yapacak diğer bireylere bu ölçme aracı katkı sağlayacaktır.

Sayıtlar

Araştırmaya katılan öğrencilerinin kendilerine verilen veri toplama araçlarını doğru ve samimi bir şekilde cevapladıkları kabul edilmektedir.

Sınırlılıklar

1. Araştırmada incelenen sosyal zeka düzeyi, Türkçe'ye uyarlaması yapılan Tromso Sosyal Zeka Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
2. Araştırmada incelenen depresyon düzeyi, Beck Depresyon Ölçeğinin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
3. Araştırma Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yapılmıştır ve elde edilen sonuçlar benzer koşullara sahip öğrencilere genellenebilir.

Tanımlar

Sosyal Zeka

İnsanları anlama, idare etme ve insan ilişkilerinde ustaca davranma yeteneğidir.

Sosyal zeka, kişilerarası durumlarda kişinin kendisi dahil, insanların duygu, düşünce ve davranışlarını anlama ve o anlayışa uygun davranma yeteneğidir (Marlowe,1986).

Walker ve Foley (1973) sosyal zekayı şöyle tanımlamıştır:

İnsanlarla ilgilenme yeteneği, başkalarının duygu, düşünce ve niyetlerini anlama yeteneği, bireylerin duygu, mizaç ve motivasyonlarıyla ilgili doğru bir şekilde yargıda bulunma (çıkarsama) yeteneği.

Sosyal Bilgi Süreci

Bireyin çevresindeki insanlardan aldığı sosyal ipuçlarını kullanarak doğru yargılara varabilmesi ve kararlar verebilmesidir.

Sosyal Farkındalık

Bireyin bulunduğu sosyal çevredeki diğer insanların duygularına, davranışlarına, sözlü ve sözlü olmayan isteklerine ait ipuçlarını doğru bir şekilde fark edebilmesidir.

Sosyal Beceri

Başkalarından olumlu tepkiler getirecek ve olumsuz tepkilerin gelmesinin önleyecek, başkalarıyla etkileşimi mümkün kılan, sosyal açıdan kabul edilebilir, çevrede etki bırakan, hedefe yönelik, sosyal içeriğe göre değişen, hem belirli gözlenebilir hem de gözlenemeyen bilişsel ve duyuşsal öğeleri içeren ve öğrenilebilir davranışlardır (Yüksel, 1997).

Depresyon

Depresyon; duygusal alanda; disfori, anhedoni, sinirlilik, üzüntü, anksiyete, bilişsel alanda; değersizlik, çaresizlik, benlik saygısında azalma, karamsarlık, umutsuzluk, kendini küçük görme, suçluluk duyguları, konuşma ve düşüncede yavaşlama, varsanılar, sanrılar, obsesif, düşünceler, hiponkondriyak uğraşlar, ölüm ve intihar düşünceleri, bellek, dikkat ve konsantrasyon bozuklukları, vejetatif alanda; enerji azlığı, yorgunluk, bitkinlik, güçsüzlük, iştah değişiklikleri, kilo kaybı (nadiren kilo alımı), uyku bozuklukları, ajitasyon, cinsel ilgi ve etkinlikte azalma, kabızlık, harekette yavaşlama, somatik yakınmalar, kadınlarda adet düzensizlikleri, sosyal alanda; toplumdan uzaklaşma, sosyal-mesleki işlevlere karşı ilgi kaybı, intihar girişimleri gibi belirtileri içeren bir sendromdur (Tezcan, 2000:77).

BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ LİTERATÜR

1.1. Zeka

Zeka (intelligence) öğrenme sürecinde anlama, kavrama, ilişkilendirme, bütünleştirme, yorumlama, değerlendirme ve yordama gibi etkinliklere yön veren bilişsel yeterliliklerin ve duyuşsal özelliklerin anlatımıdır. Buna göre zeka, bireyin yaşamında her tür seçme, sınıflama, yönelme, üretme ve yaratma eylemlerini etkileyen ve kapsayan kompleks bir kavramdır. Soyut bir kavram olması dolayısıyla gerek tanımlanması gerekse ölçülmesi hep tartışmalara konu olmuştur. Latince’de zeka karşılığı olan “intellectus” sözcüğü, algılama, bilme, anlayış anlamına gelir. Zeka; algı, bellek, öğrenme, düşünme, soyutlama, yeni durumlara uyum gibi bir çok zihinsel işlevin bileşimidir (Köknel, 2003:243).

Zekanın tanımları çeşitli yaklaşımlar açısından farklı biçimde yapılmıştır: biyolojik yaklaşım açısından çevreye uyum yapabilme ve yeni durumlara göre davranış değiştirme zekanın göstergesi sayılmıştır. Yani çevrelere daha kolay uyum sağlayanlar daha zeki olarak değerlendirilmiştir. Eğitim açısından ise zeka öğrenme kabiliyetidir. Bireyin öğrenme miktarı ve hızı zekanın göstergesidir. Davranışçı kuramı benimseyen bilim adamları da zekayı davranışların sonucuna göre değerlendirir. Yani davranışlarının sonucu başarılı olan bireyler zeki olarak kabul edilir (Öztürk, 2004). Bütün bu tanımların ortak yanları göz önünde bulundurularak denilebilir ki: zeka kişinin yeni durum, engel ve sorunlar karşısında deneyimlerinden ve öğrendiklerinden yararlanarak o an için gerekeni yapması, uyumunu sağlaması, yeni çözümler bulması yeteneğidir (Köknel, 2003:243).

Zekanın nasıl bir yapıya sahip olduğunu belirlemek için zekanın farklı yönleri göz önünde bulundurularak açıklanmaya çalışılmıştır. Zekayı açıklamaya çalışan kuramlar tek etmen kuramı, çift etmen kuramı, triarşik zeka kuramı ve çok etmen kuramıdır.

1.1.1. Tek Etmen Kuramı

Zekayı yalnızca bir genel yetenek olarak algılayanların görüşlerine tek etmen kuramı denir. Tek etmen kuramına göre; zeka, soyut düşünme, problem çözme ve çevreye uyuma yeteneği gibi genel bir zihin gücü ya da genel yetenektir. Terman’a göre zeka “soyut düşünme yeteneği”dir. Davis zekayı “problem çözme yeteneği” olarak açıklar.

Stern ise düşünme yeteneğinden yararlanabilme, yeni koşullara uyabilme gücü olarak tanımlar (Baymur,1996:231).

1.1.2. Çift Etmen Kuramı

Bu kurama göre zihinsel güç bir genel yetenek ile birçok özel yetelikten meydana gelmiştir. Spearman (1927)'de zekayı iki faktör kuramı ile tanımlamıştır. Buna göre zeka her türlü zihin etkinliğinde rol oynayan veya ihtiyaç duyulan zihinsel enerji olan genel faktörlerden (g faktörü) ve belirli bir zihin etkinliğinde rol oynayan veya ihtiyaç duyulan zihin gücü olan özel faktörlerden (s faktörü) oluşmuştur. Spearman'a göre özel faktörlerin sayısı pek çoktur. Birbirinden farklı zihin gücü gerektiren zihin etkinliklerinin sayısı kadardır (Bümen, 2002).

1.1.3. Triarşik Zeka Kuramı

Zekanın tek bir boyuttan oluşamayacağını bireyin bilişsel, içsel ve çevreyle etkileşim sonucu ortaya çıkan bir bütün olduğunu savunan Sternberg zekayı yeniden tanımlama noktasında yeni bir bakış açısı getirmiştir. Zekanın etkileşerek işleyen farklı bileşenlerden oluştuğunu, bireyin içsel dünyası ile deneyimlerinin zekayla ilişkili olduğunu savunmuştur. Ona göre zeka, bireyin zihinsel olarak kendini yönetme kapasitesidir. Triarşik kuram bileşimsel, bağlamsal ve deneyimsel üç alt alan içermektedir. Bileşimsel alan, bireyin zekice davranışlar geliştirirken kullandığı bilişsel süreç ve yapıları kapsayan içsel dünyasını kapsamaktadır. Bağlamsal alan, kişinin çevresel etkenleri değerlendirmede kullandığı süreçleri ve dış dünyasını kapsamaktadır. Son alt alan olan deneyimsel alan bireyin deneyimlerinin iç ve dış dünyasıyla ilişkilerin içermektedir (Selçuk ve diğ.,2002).

1.1.4. Çok Etmen Kuramı

Zekayı çok etmen kuramı ile açıklayanlarda vardır. Bu psikologlara göre, günlük davranışlarımızı düzene koyan düşünsel gizil güç, bir tek genel yetenek olmaktan çok, birçok özel yetikliğin bir araya gelmesinden oluşmuştur. Bu konuda Thorndike zekayı soyut, mekanik ve sosyal zeka olarak değerlendirirken Thurstone da zekanın bir çok özel yeteliklerden oluştuğunu ileri sürmüştür. Bu özel yetelikler, kelimeleri tanıma ve anlama yeteneği olan sözel anlayış, sözel ve yazılı olarak uygun kelime ve ifadeleri çabucak bulabilme gücü olan sözel akıcılık, basit aritmetik işlemlerini çabuk ve doğru

olarak yapabilme gücü olan sayısal yetiklik, nesnelere uzaydaki biçimlerini kavrayabilme yeteneği olan uzay ilişkilerini kavrama, örneğin şemasına bakarak bir makinenin nasıl işleyeceğini anlayabilme gibi, mekanik belleme gücü olarak bellek, karmaşık bir nesnenin ayrıntılarını görebilme, benzerlik ve farklılıkları çabuk ve doğru olarak algılayabilme algısal hız ve mantıksal düşünebilme ve uslamlama gücü olarak mantıksal düşünmedir (Baymur,1996:233).

1.1.5. Duygusal Zeka

Duygusal Zeka kavramı ilk olarak, 90lı yılların başında Yale Üniversitesinden Peter Salovey ve New Hampshire Üniversitesinden John Mayer tarafından kişilerin kendi duygularını anlaması, başkalarının duygularına empati beslemesi ve duygularını yaşamı zenginleştirebilecek biçimde düzenlemesi gibi özellikleri tanımlamak amacıyla kullanılmıştır. En genel anlamıyla duyguları yönetebilme, kontrol edebilme ve yerli yerinde kullanma olarak ele alınan duygusal zeka Salovey ve mayer (1990)'a göre beş alt başlıkta incelenmiştir. 1- duyguların farkında olma 2- duygularla başa çıkabilme 3- kendini motive edebilme 4- başkalarının duygularını fark etme (empati) 5- ilişkileri yürütebilme. Duygusal zeka gelişimindeki aksaklıklar hem kişilerarası ilişkilerde sorunların hem de psikolojik rahatsızlıkların ortaya çıkmasında önemli rol oynamaktadır (Tuğrul, 1999).

1.1.6. Çoklu Zeka

Zekanın tek bir boyutunun olamayacağı bir çok bileşenden meydana geldiği bir çok bilim adamı tarafından ilk zamanlardan beri dile getirilmiştir (Thorndike (1921, Thustone, Sternberg). İnsanları yalnızca akademik zekalarına göre zeki ve zeki değil şeklinde sınıflandırmanın ve insanın potansiyelinde varolan diğer bir çok yeteneğinin göz ardı edilmesinin kabul edilemeyeceğini savunan Howard Gardner 1983 yılında yayınladığı Zihnin Çerçevesi (Frames of Mind) adlı kitabında insan zekası hakkında ileri sürülen geleneksel yapıdaki görüşün sınırlılığını ifade etmiş ve insanın en az yedi temel zeka alanları çeşitlenmesinden oluşan geniş bir yetenekler yelpazesine sahip olduğunu öne sürmüştür. Aynı zamanda insanların bu yedi alandan daha fazla zeka alanlarının olabileceğini ileri sürmüştür. Daha sonra kendisi bu yedi zeka alanına bir de "doğacı zeka" alanını eklemiştir. Çoklu zekanın insanların eğitimi ve potansiyellerini değerlendirebilmeleri açısından geleneksel anlayışa göre insanlık için umut verici

olduğu görülmektedir. Gardner'in (1983,1999) ileri sürdüğü sekiz zeka alanları şunlardır. 1- sözel – dil zekası, 2- mantıksal – matematiksel zeka, 3- görsel – uzaysal zeka, 4-müziksel – ritmiksel zeka, 5- bedensel – kinestetik zeka, 6-sosyal zeka, 7-içsel zeka, 8- doğacı zeka. Gardner geleneksel zeka anlayışının tersi olarak bireyin genetik katlımla getirdiği zekasının geliştirilebilir olduğunu, sayısal olarak hesaplanamayacağını, gerçek hayat koşullarından soyutlanamayacağını, her insanın çeşitli zeka alanlarının tümüne sahip olduğunu ifade etmiştir (Saban, 2004).

1.2. Sosyal Zeka

1.2.1. Sosyal Zekanın Tanımlanması

Zeka ile ilgili ilk tanımlar incelendiğinde zekanın çevreye uyum yeteneği olarak tanımlandığı görülmektedir (Daniel, 1997). Burada kastedilen çevrenin içerisine insanlar ve onlarla olan ilişkiler de girmektedir. Dolayısıyla aslında farkında olmadan zeka ile ilgili ilk tanımlarda da sosyal zeka kavramına değinilmiştir. Belirgin olarak ise sosyal zeka kavramı ilk kez 1920'de Thorndike'in zekayı, sosyal zeka, mekanik zeka ve soyut zeka olarak tanımlamasıyla gündeme gelmiştir. Sosyal zeka konusu zaman zaman unutulmuş, zaman zaman büyük ilgi çekmiştir. 1920'li yıllardan beri yapılan çalışmalara rağmen sosyal zeka kavramı konusunda bir mutabakata varılamamıştır. Sosyal zekanın tanımlanması, ölçülmesi, genel zeka ile olan ilişkisi ve hangi alt boyutları içerdiği ile ilgili problemler konusundaki tartışmalar hala devam etmektedir (Somazo,1990).

Sosyal zeka kavramının ortaya çıktığı ilk yıllardaki çalışmalara bakıldığında Thorndike (1920) sosyal zekayı 1. insanları anlama ve idare etme yeteneği 2. insan ilişkilerinde ustaca davranma yeteneği olarak tanımlamıştır. Bu tanım bilişsel bir unsur olan “anlama” ile davranışsal bir unsur olan “idare etme” (menage) ve akıllıca davranma arasındaki farklılıklara dikkat çekmiştir. Daha sonraki çalışmalarda hep bu tanımın temel alınarak sosyal zeka ile ilgili tanımlar yapılmıştır (Kosmitzki and John, 1993:12).

Moss ve Hunt (1927) sosyal zekayı “insanlarla geçinebilme ve anlaşma becerisi olarak tanımlamıştır. Strang (1930) ise sosyal zekayı insanlarla anlaşabilme becerisi olarak tanımlamış ve sosyal zekanın iki boyutu olduğunu belirtmiştir: 1.bilgi (insanlar hakkındaki bilgi) 2. fonksiyon (sosyal zekanın pratiği). Vernon (1933) tanımı biraz daha

genişletmiş ve sosyal zekanın, insanlarla geçinebilme yeteneği, insan ilişkilerinde rahatlık, sosyal konularda bilgi, başkalarının özelliklerini veya durumlarını anlayabilmenin yanında başkalarından veya bir gruptan gelen uyarıcıya da duyarlılığı içerdiğini belirtmiştir. Wedeck (1947) sosyal zekayı insanların duygularını, ruh hallerini ve güdülerini doğru olarak değerlendirme olarak tanımlamıştır. Weschler (1958) ise sosyal zekayı bağımsız bir yapı olarak değil, genel zekanın sosyal durumlara uygulanması ve sosyal ortamlarda kullanılması olarak belirtmişti (Somazo, 1990).

Yakın dönemde yapılan çalışmalarda sosyal zeka ve sosyal yeterlik kavramları birbirinin yerine kullanılmıştır. Ford (1986) ya göre sosyal zeka belirli sosyal durumlarda bu durumlarla ilgili hedeflere ulaşabilme yeteneğidir. Mercer , gomez-palacio & padilla (1986) ya göre insanlarla kişilerarası ilişkiler kurabilme,sürdürebilme ve sözel olmayan davranışları yorumlayabilme yeteneğidir. Archer (1980)'e göre ise başkalarının endişelerini , duygularını ve ilişkilerini doğru olarak yorumlayabilmektir (Akt.Somazo,1990).

Gardner (1983) oklu zeka kuramında kişilerarası zeka terimini bir bireyin diğer insanların ruh hallerini, huylarını, güdülerini ve diğer arzularını uygun bir şekilde ayırt edebilmesi ve onlara cevap verebilme kapasitesi olarak açıklamıştır (Kaukiainen, 1999:82).

Sosyal zeka diğer bireylerle anlaşabilme ve onlarla işbirliğinde bulunabilme yeteneğidir. Bazen sadece “insan ilişkileri becerileri” olarak tanımlanırken bazen de sosyal zeka; olayların ve durumların bilincinde olmak ve onları etkileyen sosyal hareketlilik ve bir bireyin diğerlerini idare ederken hedeflerine ulaşabilmesine yardımcı olan etkileşim tarzı ve strateji bilgisi olarak tanımlanır. Bu tanıma ayrıca kişisel sezgi ve bir kişinin kendi dşncesini bilmesi ile karşı tepki geliştirme olgusunu da dahil edebiliriz (Albretch, 2006).

Sosyal zeka ile ilgili tanımlardaki belirsizlik ve zorluk, sosyal zekanın genel zekadaki sözel akıl yürütme becerisinden ayrılmasının zor oluşundan kaynaklanmaktadır. Sosyal zekanın genel zekadan bağımsız bir yapısı olup olmadığı konusunda farklı görüşler

ortaya atılmıştır. Bu düşünceye göre genel zekası yüksek olan bireyler insanların davranış, düşünce ve duygularındaki ipuçlarını iyi değerlendirerek bunu performanslarına yansıtmaktadırlar.

Walker ve foley (1973)'e göre sosyal zeka şöyle tanımlanmıştır:

- İnsanlarla ilgilenme yeteneği.
- Başkalarının duygu, düşünce ve niyetlerini anlama yeteneği.
- Bireylerin duygu, mizaç ve motivasyonlarıyla ilgili doğru bir şekilde yargıda bulunma (çıkarsama) yeteneği.)

Marlowe (1986) da sosyal zekanın birbirleriyle ilişkili ama kısmen de farklı 5 tanımı olduğunu söylemektedir:

- Organizmanın hedef geliştirme ve hedefe yönelik etkinlik gösterme yetenekliliği (motivasyonel tanım),
- Bireyin kişisel yeterlik ve başarı beklentisi (kendine yeterlik)
- Olumlu pekiştireç getirecek eylemlerde bulunma becerisi
- Sosyal açıdan yararlı davranışları yerine getirmede etkililik (performansa yoğunlaşan tanım)
- Bilişsel, duyuşsal ve davranışsal işlev görme örüntülerinde ortaya çıkan kişilik özelliği.

Marlowe, sosyal zekayı “sosyal zeka ya da sosyal yeterlik, kişilerarası durumlarda kişinin kendisi dahil, insanların duygu, düşünce ve davranışlarını anlama ve o anlayışa uygun davranma yeteneğidir.” diye tanımlamıştır. Ayrıca Marlowe sosyal zeka tanımına birde “problem çözme becerisini” koymuştur.

Marlowe çalışmasının sonunda çeşitli çalışmaları bütünleştirerek, şöyle bir sosyal zeka modeli geliştirmiştir.

- Sosyal ilgi (başkalarına ilgi duymak) ,
- Sosyal kendine yeterlik ,

- Empati becerileri (başkalarını bilişsel ve duygusal olarak anlama yeteneği) ,
- Sosyal performans becerileri (gözlenebilir sosyal davranışlar)(Bacanlı,1999)

Cantor ve Kihlstrom (1989) ise konuya daha farklı bir bakış açısı getirmişlerdir. “Sosyal zeka kuramı” sosyal zekayı “zeka” (intelligence) olarak değil , “zeki” (intelligent) kavramından yola çıkarak kişilik özelliği olarak ele alan bir kuramdır. Onlara göre sosyal zeka herhangi bir biliş yapısını ya da süreçlerini içermez. Onlar sosyal zekayı sosyal yaşamdaki işlerde uyumlu ve onlara odaklı ve işlevsel bilgi olarak tanımlarlar. Sosyal zeka; kendini, diğerlerini ve sosyal durumları anlamaktır. Aynı zamanda etki oluşumu, düzensiz tavır ve diğer sosyal yargı ve çıkarımları içeren bütün kurallar sosyal zeka alanına girer. Ayrıca amaç belirleme, planlama, gözetleme ve sosyal eylem formlarının değerlendirilmesinde de kullanılan üstbiliş, sosyal zekanın önemli bir parçasını teşkil etmektedir (Kaukiainen, 1999:82). Problemlerini formüle ederken insanlar sosyal zekalarının dağarcıklarından yararlanırlar. Sosyal zekanın düzeni ve içeriği kişiye özgü olan birçok şeyi içerir. Böylelikle , sosyal zeka kişiliğin bilişsel temelini oluşturur.” demektedirler.

Cantor ve Kihlstrom (1985) sosyal zekanın tanımından çok kişilik özelliği olarak görülmesinin sonucu olarak işleyişine ağırlık vermektedirler. Onlara göre bireyin sosyal davranışlarındaki ustalıkları bireylerin zihinlerindeki bilgilerden ileri gelmektedir. Bu yönüyle, sosyal zeka kuramı bilişsel ağırlıklı bir kuramdır. Bireyler sosyal ortamlarda bu bilgilerini kullanarak “ustaca” davranışlarda bulunabilmektedirler. Kısaca, Cantor ve Kihlstrom’un sosyal zekası öğrenilebilmektedir, öğrenilen bir kişisel niteliktir (Bacanlı, 1999).

Sosyal zekanın tanımlanmasındaki anlaşmazlıklar psikologların hangi bireysel farklılıkların sosyal zeka başlığı altında toplanması gerektiğinde kararsız olmalarından da kaynaklanmaktadır. Sosyal zekanın olası pek çok anlamı vardır. Genellikle literatürde yer alan yorumlarda sosyal zeka üç kritere göre tanımlanmaktadır. İlk kriter biraz sınırlıdır ve özellikle sosyal bilginin şifresini çözmek olarak tanımlanır. Bu perspektiften de ele alındığında sosyal zeka, sözlü olmayan davranışları yorumlayabilme ya da doğru sosyal çıkarımlar yapabilme yeteneği gibi becerilerle

örneklendirilebilir. Rol alma, kişileri anlayabilme yeteneği, sosyal sezgi ve kişilerin birbirlerinin sorunlarından haberdar olmaları tanımlayıcı yapılardır. Sosyal zekayı tanımlanmak için kullanılan ikinci kriter, kişinin sosyal performanslarda etkin olması ve onlara uyum göstermesidir. Bu kriterde sosyal zeka davranışsal sonuçlar çerçevesinde tanımlanmaktadır. Ancak yukarıda listelenen beceriler gibi sosyal-bilişsel beceriler bu sonuçlardan önce gelir. Son olarak da bazı sosyal zeka çalışmaları beceri içeriği olan her sosyal ölçümü kapsayarak çok daha geniş bir kriter uygulamıştır. Buna göre sosyal zeka üstü kapalı bir şekilde sosyal zeka testlerinin ölçtüğü şey olarak açıklanmıştır (Ford ve Tisak, 1983:197).

Sosyal zekayı bir bireyin bazı özel sosyal alanlardaki hedeflere ulaşabilme yeteneği olarak tanımlamak pek çok açıdan yararlı olacaktır. Öncelikle herhangi bir beceri araştırması ile belirli bir süre zarfında yapılan tanımlar ile kıyaslanacak olursa bu tanım bu alanın iyi bir şekilde tanımlanması için iyi bir kriter oluşturmaktadır. İkinci olarak bu tanım hem uzman hem de uzman olmayan kişilerin sosyal açıdan zeki ya da sosyal olarak yetkin kişilerin doğası ile ilgili olan örtük kavramlarla benzerlik göstermektedir (Ford ve Tisak, 1983:197).

Sosyal zeka sözlü olmayan kanıtları anlama ve diğerlerinin davranışlarından çıkarım yapma gibi beceriler olarak da karakterize edilir. Rol alma, sosyal algı, sezgi ve kişileri anlama yeteneği belirtme unsurlarıdır. Ayrıca sosyal zeka sosyal performansa adapte olmak olarak da tanımlanmıştır. Bir ebeveyne çocuklarının kaza geçirdiğini söylemek sosyal zeka gerektiren bir duruma örnektir. Sosyal açıdan zeki birisi esnek davranışlar sergiler ve durumlara şartlara göre tavrını değiştirir. Sosyal zeka ayrıca davranış sonuçları kapsamında yani diğerlerinin ihtiyari davranış becerileri, hatta istenilen şekilde yeteneklerine sahip olma olarak da tanımlanabilir (Kaukainen ve diğ., (1999:82).

Sosyal zekaya sahip kişiler diğer insanların ruh hallerini, istek ve arzularını, sevinç ve kızgınlıklarını, dürtülerini, iniş-çıkışlarını anlayabilme ve bunlara göre davranışlarını ayarlayabilme yeteneğine; başkalarıyla iyi geçinebilme, iyi iletişim kurabilme becerisine sahiptirler. Grup içerisindeki etkileşimleri fark edebilir ve ilişkide olduğu insanların beklentilerini fark edip onların duygu dünyasına girebilir. Başka kişilere dönük olan bu zeka türü kişilerarası farklılıkları görme veya farkına varma olarak da

değerlendirilebilir. Sosyal zekası olan kişi karşısındakine belli etmese de onun niyetlerini, arzularını ve düşündüklerini kolayca anlayabilir ve onları etkileyip yönlendirebilir (Kızıltepe, 2004).

Sosyal zekası yüksek insanlar başka insanları anlamak ve onlarla iletişim kurmak için bütün vücutlarını ve bedenlerini etkili bir şekilde kullanırlar. Nasıl arkadaş edineceklerini ve bunu sürdüreceklerini bilirler. Sosyal zekaya sahip insanlar iyi iletişimcidirler ve dinleyicidirler ve tüm insanlarla başarılı bir şekilde ilişki kurabilirler. Sosyal zekası yüksek insanlar değişik kültür , yaş , ırk ve toplumdaki insanlarla rahat bir ilişki kurabilir ve onların kendilerini rahat hissetmesini sağlayabilirler. İş yaşamında ise insanlarla yakın ilişki kurmayı gerektiren alanlarda çalışan bireyler özellikle yüksek bir sosyal zekaya sahip olmalıdır. (Buzan, 2002:4)

Kişilerarası zeka diğer insanları tanımak ve onlarla başarılı bir etkileşim kurmak için kullanılır. İnsanlarla ilgilenmek, birlikte çalışmak, onlarla öğrenmek, onlara öğretmek bu zekası baskın olanların hoşlandığı şeylerdir. Liderlik becerileri, arkadaşlık becerileri, empatik olabilme sosyal zekası yüksek olanların en belirgin özellikleridir. Hayattaki başarıyı etkileyen en önemli etkenlerden birisi kişilerarası zekadır. Kişilerarası zeka alanı gelişmiş olan bireyler insanları kolayca okuyabilir. Kendilerini bir başkasının yerine rahatlıkla koyabilir. Çatışmaları çözümlenmede ve aile anlaşmazlıklarını çözmekte başarılıdırlar. İyi etkileşime girerler ve buldukları ortamda doğal bir lider gibidirler (Selçuk ve diğ., 2002).

1.2.2. Sosyal Zekanın Boyutları

İlk tanımlarda sosyal zeka tek boyutlu olarak ele alınsa da sonraki tanımlarda sosyal algı ya da sezgi sosyal zekanın temeli olarak vurgulansa da pek çok sosyal zeka tanımı sosyal zekanın akademik zeka gibi çok boyutlu olduğunu göstermektedir. Sosyal zekanın hangi alt boyutlardan oluştuğu ile ilgili yapılan çalışmalarda tam bir mutabakat olmamasına rağmen yapılan çalışmalar genel olarak birbiriyle örtüşmektedir. Sosyal zeka tanımları incelendiği zaman pek çoğu yapının çok boyutlu bir yapısı olduğunu göstermektedir (Marlowe,1986:52).

Kozmizki ve John(1993) sosyal zekanın yedi bileşenden oluştuğunu belirtmişlerdir. (1) diğer insanların içsel durumlarını ve ruh hallerini algılama (2) insanlarla ilişki kurmada genel beceri (3) sosyal kuramlar ve yaşam hakkında bilgi (4) karmaşık sosyal durumlarda sosyal sezgi ve duyarlılık (5) başkalarını idare etmek için gerekli sosyal teknikleri kullanma (6) başkalarının bakış açısına sahip olma (empati) ve (7) sosyal uyum (Akt. Silvera ve diğ. 2001:1).

Silberman(2000) sosyal zekayı ve sosyal zekaya sahip bireylerin sahip oldukları özellikleri sekiz boyutta incelemiştir. 1- İnsanları anlama 2- duygu ve düşüncelerini açık bir biçimde ifade edebilme 3- ihtiyaçlarını dile getirmek(atılganlık) 4- iletişimde olduğu kişiye geribildirim vermek ve ondan geri bildirim almak 5- başkalarını etkileme, motive etme ve ikna etme 6- karmaşık durumlara yaratıcı çözümler getirmek 7- bireysel olarak çalışmak yerine işbirliği içinde çalışmak, iyi bir takım üyesi olmak 8- ilişkiler çıkmaza girdiğinde uygun tutumu sergilemek (Silberman , 2000).

Lazear 2000'e göre sosyal zekanın özündeki kapasiteler, a) İnsanlarla sözlü ya da sözsüz etkili iletişim kurma b) Bireylerin ruhsal durumunu duygularını okuma c.) Grupta işbirliği içinde çalışma d) Karşıdaki kişinin bakış açısıyla dinleme (kendi zihnini kapatarak karşıdaki kişinin söylediklerine konsantre olma) e) Empati kurma f) Sinerji kazanma ve yaratma (Bümen, 2004).

Orlic(1978) sosyal zekanın beş önemli unsurunu şöyle belirlemiştir. (1) diğerlerinin içsel durumlarının ve ruh hallerinin anlaşılması (perspectiveness), (2) insanlarla ilgilenmek ve iletişim kurmak için genel yetenek (3) sosyal hayatın normları ve kuralları hakkında bilgili olma (4) karmaşık sosyal durumları sezme ve bu durumlara karşı duyarlı olma (5) sosyal becerileri diğer insanları ustaca idare etmek için kullanma (Akt.(Kosmizki and John, 1993:13).

Albretch sosyal zekanın beş boyutu olduğundan bahsetmiştir. (1) Durumsal radar, sosyal bilinç olarak ta adlandırılabilen bu boyut, içinde bulunduğumuz durumu gözleme ve anlama yeteneği ile bir kişinin takındığı tavır etkileyen ve şekillendiren sebepleri anlama yeteneğidir. (2) Tavır (presence) kişinin davranışlarıyla gönderdiği mesaj ya da bıraktığı etki anlamına gelir. İnsanlar sizin tüm tavırlarını gözlemleyerek kişiliğiniz, yetkinliğiniz ve kendinizi nasıl değerlendirdiğiniz hakkında çıkarım yapar.(3) Gerçeklik (authenticity) insanların sizin ne kadar dürüst ve ahlaklı

davrandığınızı ve bu davranışların kişisel değerlerinizle ne kadar uyumlu olduğudur. (4) Netlik (clarity), fikirleri, etkili, tesirli ve net bir şekilde ifade edebilme yeteneğidir. Dinleme, geri iletim, farklı sözcüklerle ifade etme, anlamsal (esneklik, dilin etkili kullanılması, bazı şeyleri açık ve net bir şekilde açıklayabilme yeteneği gibi bazı iletişim becerilerinden oluşur. (5) Empati, insanlar ile bağlantı kurma yeteneği, insanların sizi saygı ile karşılayabilme kapasitesi ve işbirliği yapmakta istekli olmaktır. Empati bu bağlamda karşınızdaki kişi gibi düşünme şeklinde ki tanımdan yola çıkarak kendiniz ve diğer kişi arasında karşılıklı bir his yaratma anlamına gelir.

Sosyal zekada önemli 8 faktör vardır. (1) insanları okumak: insanların beden dillerinden sözlü ve sözlü olmayan iletişim verilerinden yararlanarak onları anlamak ve tanımaktır. (2) dinleme : sosyal zekası yüksek insanlar dinleme becerilerinde oldukça etkindir. (3) sosyal: doğal olarak her insan başkalarıyla kolayca iletişim kurmak, popüler olmak ve anlaşabilmek becerisine sahip olmak ister. (4) başkalarını etkileme (5) sosyal ortamda etkin olma (popülerlik) (6) müzakere, sosyal problem çözme (7) insanları etkileme, ikna (8) ne zaman ne yapacağını bilmek (Buzan, 2002)

1.2.3. Sosyal Zekanın Ölçülmesi

Sosyal zeka araştırmalarında en önemli sorun yapının işlevselleştirilmesi ve ölçülmesi ile ilgili olmuştur. Sosyal zekanın ölçülmesindeki bu zorluk onun tam olarak tanımlanamaması, akademik zekayla birlikte değerlendirilmesi ve hangi alt boyutları içerdiği gibi konularda ortaya çıkan belirsizlikten kaynaklanmıştır. Bununla birlikte sosyal zeka ile ilgili herkesin mutabakata vardığı bir ölçek yerine sosyal beceri, empati, kişilerarası ilişkiler, sosyal yeterlik gibi sosyal zeka kapsamı içerisinde bulunan farklı boyutlarda ölçekler geliştirilmiştir.

Sosyal zeka üzerine yapılan önceki testler (örneğin Moss, Hunt, Omwake ve Ronning,1927) deneysel açıdan, genel akademik zeka testlerinden ayrı tutmayan anlamsal bir içeriğe bağlı idi. Guilford ve arkadaşları sosyal zekanın 30 faktörünü içeren zihin modeli yapısından yararlanarak sözlü olmayan sosyal zeka testi geliştirdiler.

Yakın zamanda sosyal zeka ölçümleri için sosyal zekayı ölçen pek çok ölçek kullanıldı. Örneğin, Keating (1978) sosyal zekayı ahlaki ve mantıklı düşünme ve kişilerarası muhakeme/sezgi gibi kavramların birleşimi olarak değerlendirmiştir. Ahlaki ve mantıklı

düşünmeyi değerlendirebilmek için kişilerin çeşitli ahlaki ikilemlerle “sosyal açıdan doğru” kararları verebilme yeteneklerinin ölçüldüğü Problem Tanımlama Testi (Problem Defining Issues Test) kullandı. Sosyal Sezgi Testi (Sosyal Insight Test) (Chapin, 1924) sosyal zekanın algı boyutunun ölçülebilmesi için kullanılmıştır. Ford ve Tisak(1983), Hogan Empati Ölçeğini, akranların ve öğretmenlerin sosyal zeka değerlendirmesinde kullandılar. Marlowe (1986) sosyal zekanın çok boyutlu değerlendirmesini geliştirmek amacıyla öz-fayda, öz-saygı, empati, sosyal beceriler, gönderme (şifreleme) ve alma (şifre çözme) becerisi ölçekleri kullanmıştır (Messamer ve diğ. 1991:695).

Sosyal zeka testlerinin bilişsel becerilerin ölçüldüğü testlerden ne kadar farklı olabileceğini görmek için pek çok araştırma yapılmıştır. İlk testlerden olan George Washington Sosyal Zeka Testi(1931) sosyal durumlar için yargıda bulunma, isimleri ve yüzleri hatırlama gibi becerileri ölçmeyi amaçlayan bir çok çoktan seçmeli problemden oluşmaktaydı (Frederiksen,1984:318).

Sosyal zeka ölçeği , temel etkileşim becerileri ve daha sonra da bunların davranışsal olarak değerlendirilmesinden meydana gelir. Şu ya da bu bağlamda insanlar etkileşimde bulunur ve etki için etkileşim olarak tanımlanan bağlamlarda usta olmak gerekir. Bu yüzden, bu sonuca göre sosyal zeka, bağlamları anlamak, farklı bağlamlarda nasıl davranılacağını bilmek ve hedeflerine ulaşabilmesi bir bireyin farklı bağlamlarda nasıl hareket etmesi gerektiğini bilmesi anlamına gelmektedir. Başka bir deyişle sosyal zeka davranıştan kaynaklanmaktadır, bu nedenle incelenebilir pek çok davranış sosyal zeka göstergesi olarak kullanılmaktadır (Albretch, 2006)

1.2.3.1. Sosyal Zeka Ölçekleri ve Çeşitleri

Literatür incelendiğinde birkaç tip sosyal zeka ölçeği görülmektedir. Birincisi başarı karakteristiği olan ölçekler, bunlar klasik zeka testleriyle eşdeğerde ölçümü sosyal çerçevede yapan testlerdir. İkincisi kendini değerlendirme temelli ölçeklerdir. Kendini değerlendirmede taraf tutma riskiyle beraber kullanılabilir. Üçüncü tip sosyal zeka ölçekleri ise daha çok çocuklar için kullanılan ve çocukların sosyal zekalarının başkaları tarafından (anne, baba, öğretmen vb.) ölçüldüğü testlerdir. Dördüncüsü ise davranışların değerlendirilmesinin esas alındığı testlerdir. Bahsedilen testlerin örnekleri aşağıdaki tablolarda verilmiştir.

Tablo 1. Başarı Karakteristikli Sosyal Zeka Ölçekleri

Yöntem	Yazar(Yıl)	Alt Ölçekler, Faktörler ve SI Boyutları
George Washington Sosyal Zeka Testi (GWIST)	Hunt (1928), Moss (1931), Omwake (1949) and Woodward (1955)	<ul style="list-style-type: none">• Sosyal durumlarda değerlendirme• İsimleri ve yüzleri hatırlama• İnsan davranışlarını gözleme• Sözcüklerin ötesindeki zihinsel durumu anlama• Yüz ifadelerinin ardındaki zihinsel durumu anlama• Sosyal Bilgi• Mizah duygusu
Altı Faktörlü Sosyal Zeka Ölçeği	O'sullivan (1966)	<ul style="list-style-type: none">• Cognition of behavioral units• Cognition of behavioral classes• Cognition of behavioral relations• Cognition of behavioral systems• Cognition of behavioral transformations• Cognition of behavioral implications
Sternberg Üçlü Yetenek Testi (STAT)	Sternberg ve diğerleri (1993)	<ul style="list-style-type: none">• Analitik yetenekler• Yaratıcı yetenekler• Pratik Yetenekler

Tablo 2. Kendini Değerlendirme Tarzı Sosyal Zeka Ölçekleri

Yöntem	Yazar(Yıl)	Alt Ölçekler, Faktörler ve SI Boyutları
Matson Çocuklarda Sosyal Becerileri Değerlendirme MESSY	Matson, Rotatori and HELSEL (1983)	<ul style="list-style-type: none">• Uygun Sosyal Beceriler• Uygun Olmayan Girişkenlik• Düşüncesizce davranış / İnatçı, söz dinlemez davranış• Kendine Güvenme• Geri çekilme
Sosyal Beceri Derecelendirme Sistemi SSRS	GRESHAM and ELLIOTT (1990)	<ul style="list-style-type: none">• Sosyal Beceriler• Problem Davranışlar• Academic Yeterlik• – Ebeveyn desteği
Sosyal Beceri Envanteri	LORR, YOUNISS and STEFIC (1991)	<ul style="list-style-type: none">• Sosyal Beceriler• – Empati

Tablo 3. Başkaları Tarafından Değerlendirme Esaslı Sosyal Zeka Ölçekleri

Yöntem	Yazar(Yıl)	Alt Ölçekler, Faktörler ve SI Boyutları
Sosyal Yeterlik Ölçeği	CORRIGAN (2003)	<ul style="list-style-type: none">• Sosyal iletişim becerileri

Ebeveyn Versionu		• Duygusal düzenleme becerileri
Akran Sosyal Zeka Değerlendirmesi PESI	BJÖRKQVIST, ÖSTERMAN and KAUKIAINEN (1995)	• Başkalarını algılama • Sosyal esneklik • Başarı amacı • Davranışsal sonuçlar
	WONG, DAY, MAXWELL and MEARA (1995)	• Sosyal algı • Sosyal İçgörü • Sosyal Bilgi

Tablo 4. Davranışları Değerlendirme Esaslı Sosyal Zeka Ölçekleri

Yöntem	Yazar(Yıl)	Alt Ölçekler, Faktörler ve SI Boyutları
Eylem Sıklığı Yaklaşımı AFA	BUSS and CRAIK (1983)	<ul style="list-style-type: none"> • Genel Davranışlar • Davranışların değerlendirilmesi • Prototipdavranışlarıdeğerlendirilmesi • Kendin ve akranını değerlendirme
Sosyal Yeterlik Video Testi	FUNKE and SCHULER (1998) HENDRICKS (1969)	<ul style="list-style-type: none"> • Divergent production of conative units • Divergent production of conative classes • Divergent production of conative relations • Divergent production of conative systems • Divergent production of conative transformations • Divergent production of conative implications

1.2.4. Sosyal Zeka ve Akademik Zeka

Weschler (1958) sosyal zekanın bağımsız bir yapı olmadığını, genel zekanın sosyal durumlara uygulanması ve sosyal ortamlarda kullanılması olarak değerlendirse de (Akt. Somazo,1990) sosyal zekanın bağımsız bir yapı olduğunu ortaya koymak üzere pek çok çalışma yapılmıştır. Erken dönemlerde yapılan çalışmalarda pek tatmin edici sonuçlar bulunamamıştır. Bunda sosyal zeka ile ilgili ölçeklerin ayırt edici özelliğinin yeterli olmaması da etkili olmuştur. Yakın zamanda yapılan çalışmalarda ise sosyal zeka ve akademik zekanın birbirinden bağımsız ama birbirini destekleyen iki ayrı yapı olduğunu ortaya koymaktadır. Barnes ve sternberg (1989) sosyal zekanın iki bileşeni olan bilişsel ve davranışsal yönü üzerinde çalıştılar ve sosyal zekanın bu iki bileşenin birbirleriyle

anlamli derecede iliskili oldugunu ortaya koydular. Ayrica sosyal zekanin bilişsel boyutunun akademik zekayla iliskili olmadigi sonucuna ulaştilar (Lee, 1999).

Sosyal zekanin akademik zekadan farklı bir yapı olduğu günlük yaşamımızda da gözlemleyebileceğimiz bir durumdur. Sosyal zeka akademik zekadan farklıdır. Akademik konularda problem çözmede oldukça başarılı olan kimi insanlar sosyal durumlarda ki konularda problemleri çözmede zorlanabilmektedirler. Başkalarıyla geçinmekte zorluklar yaşamaktadırlar. Bunun tersi olarak ta bazı insanlar akademik problem çözmede sorun yaşarlarken sosyal durumlarda daha başarılı olmaktadır (Lee, 1999).

Ford ve Tisak (1983), lise öğrencileri üzerinde yaptıkları bir araştırmada sosyal zekanin ayrı bir faktör olduğunu kanıtlamışlardır. Bilişsel yetkinlik; derece-puan ortalaması ile sözlü ve matematiksel beceriler için geleneksel testler ile gösterildi, sosyal alan; akran, ğretmen ve kişisel değerlendirme ve bir mlakattaki yetkinlik değerlendirmesi ile kişilik testinin empati leği (Hogan,1969) ile ölçüldü. İki faktör için açık kanıtlar bulundu: akademik başarı faktörü ve sosyal zeka faktörü. Bilişsel ve sosyal değerkenler arasındaki olumlu korelasyonlar sosyal beceri faktörünün zeka alanına girmiş olduğunu göstermektedir (Akt. Frederiksen,1984).

Marlowe ve Bedel (1982) sosyal zekanin yapısının bağımsızlığı üzerine yaptığı araştırmalarda sosyal zeka leği olarak MMPI Sosyal İednklk leğini (SI) kullanmıştır. SI’i seçmelerinin nedeni SI’nin sosyal becerinin tanımlayıcısı olarak davranışsal role ile benzerlik gösterdiğinin bulunmuş olmasıdır. Ayrica SI’nin doğru yanlış formatı akademik yetenek ihtiyacını en aza indirgiyordu. Sosyal zeka ile genel akademik zeka arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Marlowe ve Babell, SI skorları ile 479 yetişkin danışanın soyut ve sözlü zeka skorları arasındaki ilişkiyi incelediler. nemli olmayan korelasyonlar buldular ve sosyal zekanın, okuma, yazma ve diğer akademik becerilere dayanan değerlendirmeler ile maskelenmiş farklı bir alan olduğunu savunmuşlardır (Marlowe,1986).

1.3. Depresyon

Depresyon sözcüğünün Latince kökü “depressus” dur; aşağı doğru bastırmak, çekmek, bitkin, kederli, gamlı, cesaretini kırmak, donuklaştırmak, durgunlaştırmak anlamlarına

gelir. Depresyon karşılığı Türkçe’de çöküntü ya da çökkünlük olarak kullanılmaktadır (Köknel, 1989:14).

Depresyon, biyo-psiko-sosyal nedenleri olan bir duygudurum bozukluğudur. Kişinin kendini derin bir keder içinde hissettiği, geleceğe ilişkin kötümser, karamsar düşünceler, geçmişe ilişkin yoğun pişmanlık, suçluluk duyguları ve düşüncelerinin taşındığı, bazen ölüm düşünceleri, bazen ölüm girişimi ve sonuçta ölümün olabildiği uyku, iştah, cinsel istek vb. ilgili fizyolojik bozuklukların olduğu bir hastalıktır (Alper,1999:7).

Çökkünlük (depresyon), derin üzüntülü, bazen de hem üzüntülü hem bunaltılı bir duygudurumla birlikte düşünce, konuşma, devinimde ve fizyolojik işlevlerde yavaşlama, durgunlaşma ve bunların yanısıra değersizlik, güçsüzlük, isteksizlik, karamsarlık duygu ve düşünceleri ile belirli bir hastalık tablosudur. Bedensel ya da başka bir ruhsal hastalığa bağlı olarak ortaya çıkabileceği gibi tamamen bağımsız olarak da ortaya çıkabilir (Öztürk,2004:293).

1.3.1. Depresyon Türleri

Bireyin fizyolojik, ruhsal ve sosyal durumunda değişikliklere yol açan depresyon, çok çeşitli klinik rahatsızlıkları bir başlık altında toplayan genel bir terimdir. Birçok rahatsızlıkta olduğu gibi depresyonda birçok türü vardır. Özel bir takım belirtilerin öne çıkmasına göre, belirtilerin sayısına göre, belirtilerin devam etme süresine ve bu belirtilerin kişilerin günlük yaşamını ve işlevselliğini ne derece olumsuz etkilediğine göre özgül tanı kazanır (Köroğlu,2004:73).

Depresyon; majör depresyon, distimi (nörotik depresyon), manik-depresif bozukluk, atipik depresyon, maskeli depresyon, reaktif depresyon, yaşdönümü depresyonu, doğum sonrası depresyonu, çocuk ve ergen depresyonu gibi değişik türlerde ele alınmaktadır.

1.3.1.1. Majör Depresyon

Majör depresyon en sık görülen depresyon türüdür. Kadınların %10-25’i, erkeklerin %5-12’si yaşamının bir döneminde maruz kalır. Alt sosyo-ekonomik gruplarda ve ailesinde depresyon geçirmiş bireylerde görülme ihtimali daha yüksektir. Majör depresyon tanısı konulabilmesi için hastanın daha önce diğer bir psikiyatrik hastalığının

bulunmaması, depresyonu ortaya çıkarabilecek bir organik bir etkenin bulunmaması gerekir (Işık,1991:29;Köroğlu, 2004:74).

Köroğlu 2004'e göre majör depresyonu olan kişiler aşağıdaki belirti ve bulgulardan en az dördünü de hergün olmasa bile, düzenli olarak yaşarlar;

- Belirgin bir kilo yitimi ya da kilo alma,
- Uyku bozukluğu,
- Yavaşlamış ya da huzursuz hareketler,
- Yorgunluk, bitkinlik ya da içsel gücün azalması,
- Düşük benlik saygısı ya da uygun olmayan suçluluk duyguları ,
- Değersizlik ya da suçluluk duyguları,
- Çaresizlik ya da umutsuzluk duyguları,
- Düşünme bozuklukları ya da düşüncelerini yoğunlaştıramama,
- Cinsel istek yitimi,
- Yineleyen ölüm, intihar düşünceleri,

Majör depresyon yukarıdaki belirtilerden bulunma çokluğuna göre hafif derecede depresyon, orta derecede depresyon ve ağır majör depresyon (psikotik özellikleri olan/psikotik özellikleri olmayan) olarak değerlendirilebilir. Hafif depresyonda sürekli bir melankoli haline rağmen birey günlük etkinliklerini devam ettirebilir. Orta derecede ise çoğunlukla işler aksar ve yeni bir şeyler yapma konusunda aşırı bir isteksizlik görülür. Ağır majör depresyonda birey hem günlük işlevlerini yerine getiremez hem de çevreleriyle iletişimlerini kopar. Eğer ağır majör depresyon psikotik özellikler gösteriyorsa bireyin gerçeği değerlendirme yetisi bozulur ve halüsinasyonla beraber değişik psikotik belirtiler gösterebilir (Köroğlu, 2004:74).

1.3.1.2. Distimi (Nörotik Depresyon)

En az iki yıldır süren ve ağır olmayan depresyon belirtileri içerir. Arada bir iki gün süren iyilik dönemleri olabilir ancak çoğu zaman depresyon belirtileri hakimdir. Uzun

sürekli devam eden hafif depresyondur ve sürekli bir iç sıkıntısı ve melankolik ruh hali şeklinde görünümle belirir. (Işık,1991:41) Sürekli olması nedeniyle iş performansını ve yaşam kalitesini büyük ölçüde bozar. Distiminin belirti ve bulguları majör depresyonunkine çok benzer ancak daha az yoğundur. Yani majör depresyonla farklılık duygulanım belirtilerinin sayısı ve boyutundadır. Toplumda %6 civarında görülür. Distimisi olan kişilerin majör depresyonu olan kişilere göre çok daha az belirtisi vardır ama bu belirtiler majör depresyonun aksine çok daha uzun sürer (Köroğlu, 2004:78;Aşkın, 2000:44).

1.3.1.3. Manik-Depresif (Bipolar) Bozukluk

Depresyonda olan bireylerde depresif ruh hali ve taşkınlık (mani) hali birbirini takip eder. Uçlarda yaşanan duygularla belirli olan bu hastalığa bipolar bozukluk, manik-depresif bozukluk ya da manik depresyon adları verilir. Manik evrede depresyonun tersine, kişinin aşırı bir içsel gücü olur ve sanki durdurulamaz.(Köroğlu,2004) gerçekçi olmayan özgüven, yüksek sesle çok konuşma, fikir uçuşmaları, düşüncesizce riske girme davranışları, cinsel istekte artma, alkol ya da başka ilaçların kötüye kullanılması, uyku gereksiniminde azalma, öfke görülen belirtiler arasındadır (Köroğlu, 2004;Öztürk, 2004;Shapiro, 1997).

1.3.1.4. Atipik Depresyon

Yukarıda anlatılan depresyon belirtilerinden farklı seyrederek. Duygulanım sürekli çökkün olmayabilir, bazen yaşanan ortama uygun olarak duygulanımda dalgalanmalar, neşelenme görülebilir. Hastada iştah artışı ve kilo alımı olabilir. Bedensel uğraşılarda artış görülebilir. Atipik depresyonlu hastalar çoğu kez dürtüsel davranmaya eğilim gösteren, yakınmalarını somatize etmeye ve histrionik davranış özellikleri göstermeye yatkın ciddi kişilik bozuklukları olan hastalardır (Işık,1991:50). Bu hastalarda tipik çökkünlük belirtileri yerine fobik, obsesif, hipokondriak uğraşlar, konversiyon belirtileri; beklenmedik bir biçimde alkole, kumara, ilaçlara düşkünlük, aile ve iş yaşamından uzaklaşma eylemleri, açıklanması güç cinsel uyumsuzluk, aşırı yeme, yememe ve daha birçok başka değişken belirtilerin altında bir çökkünlüğün yatmakta olduğu kabul edilir (Öztürk, 2004:312).

1.3.1.5. Maskeli Depresyon

Maskeli depresyon terimi, duygulanım gösterimleri pek açık olmayan klasik depresyon belirtilerinin ikinci planda kaldığı buna karşılık somatik yakınmaların, vejetatif bozuklukların, karakter bozukluklarının, seksüel veya beslenme ile ilgili davranış bozukluklarının ya da alkolizm, toksikomani gibi sorunların ön planda yer aldığı endojen tabiatlı depresyonlar “maskeli depresyon” ismi altında toplanır. Bu tür hastalarda depresyon bilinci söz konusu değildir. Savunma amaçlı geliştirilmiş bir gülümseme vardır. Hastalarda motor ve psikomotor inhibisyon, uyku bozukluğu , ilgi odaklarında azalma gibi bazı bulgular dışında diğer klasik depresyon elementleri hemen hemen görülmez (Işık, 1991:50,Aşkın, 2000:58).

1.3.1.6. Yaşadönümü Depresyonu

Yaşlılıkta depresyon kliniği karışık ve şaşırtıcıdır. Yaşın getirdiği problemler ve fiziksel hastalıklar nedeniyle tanı koymak daha zordur (Eker, 1998:46). Yaşlılık döneminin getirdiği psikososyal problemler, sıklığı artan bedensel hastalıklar, kullanılan ilaçların fazlalığı ve bütün bunların meydana getirdiği nörokimyasal değişiklikler bu depresyonun ortaya çıkmasında etkili olur. Kadınlarda daha sık olmak üzere 40-50, erkeklerde 50-60 yaşları arasında görüldüğü kabul edilir. Ağır bunaltı, sabah bunaltısı, uyku bozukluğu klinik görünümüne egemendir. Hasta sıkıntılı bir hareketlilik içindedir. Kadınlarda önemli hormonal değişiklikler (menopoz) yaş dönümü depresyonun nedenlerindedir. Bunun dışında emeklilik, yaşlanma ile ilgili kaygılar, sağlık sorunlarının sıklaşması nedenleri arasındadır (Öztürk, 2004: Lut ve Öner, 2001:51). Yaşadönümü depresyonunda bütün depresyonlarda görülen belirtiler vardır. Ancak kaygı ön plandadır. Çoğunlukla kaygıya bağlı ajitasyon olabilir. Bu nedenle intihar düşüncesi ve girişimi çoktur (Köknel, 1989:107-108).

1.3.1.7. Reaktif Depresyon

Yaşam olaylarına bağlı olarak ortaya çıkar. Bu tür depresyonlarda suçluluk, günahkarlık düşünceleri, hezeyanlar bulunmaz. Uyku bozuklukları, sıklıkla geç ve güç uykuya dalma biçiminde olup sabahları erken uyanma olmaz. İştahsızlık kilo kaybı ya hiç yoktur ya da çok hafiftir. Kaygı ve belirtiler gün boyunca artar, geceleri doruğa ulaşır. Reaktif depresyon uzun sürse de (2-3 ay veya daha çok), genellikle, şifa ile sonuçlanır.

Ancak bazı durumlarda daha da ağırlaşarak endojen tipli depresyonlara dönüşebilir (Köknel, 1989:98).

1.3.1.8. Doğum Sonrası Depresyonu

Doğum sonrası depresyonu, beyin kimyasında doğumu takiben oluşabilen değişikliklerin neden olduğu bir çeşit biyolojik rahatsızlıktır. Doğum sonrası annelerde görülen depresif tablolar üç tip olarak ele alınır. Birincisi doğumdan 3–5 gün sonra başlayan anksiyete, gelip geçici ağlama nöbetleri gibi semptomlarla beliren ve destekleyici yaklaşımlara olumlu yanıt veren tip. İkincisi doğum sonrası ilk 20–25 günde başlayan karamsarlık, üzüntü, yetersizlik gibi klasik depresif belirtiler gösteren tip. Üçüncüsü ise doğumu takip eden ilk üç ay içinde gelişen klasik depresyon tablolarına sahip tiptir (Işık, 1991:49).

Bu depresyonun oluşumunda; ilk doğum olması, gebelik veya annelikle ilgili çelişkili duyguların olması, daha önce depresyon geçirmiş olma, gebeliği sırasında zor yaşam koşullarına katlanma, evlilik sorunlarının olması etkili olmaktadır (Koroğlu, 2004:158).

1.3.1.9. Çocukluk ve Ergenlik Depresyonu

Çocukluk çağı depresyonları çocuğun kişilik ve sosyal gelişimini doğrudan etkileyeceğinden tedavisi çok önemli olmaktadır.

Bebeklerde depresyon çok az görülür. Bebek depresyonu bebek ile bakıcısı arasındaki rahatsızlığı yansıtır. Ya bağ iyi kurulmamıştır; ya ayrılık, ölüm gibi nedenlerle bozulmuştur ya da bebeğin gereksinimlerine “bakıcı” tam cevap veremiyordur. Depresyondaki bebekler uyuşuk, mızımız ve tepkisiz olurlar, ilgilerini annelerinden çekip kendi içlerine dönerler ve anneye bakmazlar, çok az gülümserler ve diğer yetişkinlerden yüzlerini saklarlar. Gerekli yemeği yemezler, gerekli uykuyu uyumazlar, emeklemekte ve oturmakta yavaşlardır. Yaşlarının gerektirdiği oranda büyümmezler. Yani normal bebeklerden beklenen gelişim görevlerini yerine getirmede geri kalırlar. Okul öncesi dönem ve çocukluk döneminde ise çocuklar depresyonlarını davranışları aracılığı ile gösteriyorlar (Shapiro, 1997:70-71).

Çocukların depresyonlarını tespit etmek kolay olmayabilir. Depresif çocuklarda depresyon farklı klinik görünüm ve farklı belirti ile kendini gösterebilir. İlk çocukluk

dönemindeki semptomatoloji oldukça değişkendir ve genellikle davranış temelinde dışlaştırılır. Aşırı hareketlilik ve hırçınlık, çevreye ve kendine zarar verme, kompulsif mastürbasyon yanında, içe kapanma ve sükûnet de gözlemlenebilir. Duygusal alanda ise istikrarsızlık ve anlık değişiklikler egemendir. Sevgi ve ilgi açlığı içinde yetişkine yaklaşan çocuk bir anda onu itebilir. Uyku ve yeme bozukluğu gibi somatik ifadeler bu yaş grubunda da rastlanabilir. Öte yandan edinilmiş beceriler alanındaki gerilemeye bağlı olarak enürezi ve enkoprezi görülebilir (Kayaalp, 1999:60–61).

Depresyondaki diğer kişiler gibi çocuklarda duygusal olarak kendilerini toplumdan yalıtırlar, insanlardan uzaklaşırlar ve aile etkinliklerine ya da toplumsal olaylara katılmaya karşı koyarlar. Arkadaşları ile ilişkileri bozulur. Okul başarısında düşme ilk ortaya çıkan bulgulardan birisidir (Göğüş, 2000:43). Çocukluk ve ergenlik döneminde büyümenin doğal sonucu ya da hormonlarla ilgili değişiklikler nedeniyle çocuk ve ergenlerde depresyon tanısı koymak zor olabilir. Ergenlik döneminin olağan tepkileri depresyonla karıştırılabilir (Köroğlu,2004:167-169).

Depresyon geçirmiş bir ana babanın varlığı, sömürüye uğramış olma, ana babanın ya da sevilen birinin ölümünü yaşamış olma, birinden ayrılma, davranış ya da öğrenme bozukluğunun olması gibi faktörler çocuk ve ergenlerde depresyon çıkma olasılığını artırır (Köroğlu,2004:169).

Ergenlik dönemi depresyonu ise gerek yetişkin depresyonunun başlangıcı olma potansiyeli taşıması gerekse ergenin intihar girişimiyle yakından ilgili olması nedeniyle önemlidir. Bu iki özellik depresyonun yetişkin depresyonundan farksız olduğu düşüncesi 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.

1.4. Belirtileri

Depresyon; duygusal alanda; disfori, anhedoni, iritabilite, üzüntü, anksiyete, bilişsel alanda; değersizlik, çaresizlik, benlik saygısında azalma, karamsarlık, umutsuzluk, kendini küçük görme, suçluluk duyguları, konuşma ve düşüncede yavaşlama, varsanılar, sanrılar, obsesif, düşünceler, hiponkondriyak uğraşlar, ölüm ve intihar düşünceleri,

bellek, dikkat ve konsantrasyon bozuklukları, vejetatif alanda; enerji azlığı, yorgunluk, bitkinlik, güçsüzlük, iştah değişiklikleri, kilo kaybı (nadiren kilo alımı), uyku bozuklukları, ajitasyon, cinsel ilgi ve etkinlikte azalma, kabızlıkta, harekette yavaşlama, somatik yakınmalar, kadınlarda adet düzensizlikleri, sosyal alanda; toplumdaki uzaklaşma, sosyal-mesleki işlevlere karşı ilgi kaybı, intihar girişimleri gibi belirtileri içeren bir sendromdur (Tezcan, 2000:77).

Amerikan Psikiyatri Birliğinin yayınlamış olduğu DSM-IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-Fourth Edition)'te majör depresif sendrom şu şekilde tanımlanmakta ve sınıflandırılmaktadır.

“A. İki haftalık bir dönem sırasında, daha önceki işlevsellik düzeyinde bir değişiklik olması ile birlikte aşağıdaki belirtilerden beşinin(ya da daha fazlasının) bulunmuş olması; semptomlardan en az birinin ya (1) depresif duygu durumu ya da (2) ilgi kaybı ya da artık zevk alamama olması gerekir.

1. Ya hastanın kendisinin bildirmesi (örn. kendisini üzgün yada boşlukta hisseder) ya da başkalarının gözlemlemesi (örn. ağlamaklı bir görünüm vardır.) ile belirli hemen her gün yaklaşık gün boyu süren depresif duygu durumu. (Not: Çocuklarda ve ergenlerde irritabl duygu durumu bulunabilir.)

2. Hemen her gün yaklaşık gün boyu süren tüm etkinliklere karşı ya da bu etkinliklerin çoğuna karşı ilgide belirgin azalma ya da artık bunlardan eskisi gibi zevk alamıyor olma.

3. Perhizde değilken önemli derecede kilo kaybı ya da kilo alımının olması (örn. ayda vücut kilosunun % 5'inden fazlası olmak üzere) ya da hemen hergün iştahın azalmış ya da artmış olması (Not: Çocuklarda beklenen kilo alımının olmaması)

4. Hemen her gün insomnia (uykusuzluk) ya da hipersomniyanın (aşırı uyku) olması.

5. Hemen her gün psikomotor ajitasyon ya da retardasyonun olması (sadece huzursuzluk ya da ağırlaştığı duygularının olduğunun bildirilmesi yeterli değildir, bunların başkalarınca da gözleniyor olması gerekir.)

6. Hemen her gün yorgunluk, bitkinlik ya da enerji kaybının olması.

7. Hemen hergün değersizlik aşırı ya da uygun olmayan suçluluk duygularının (sanrisal olabilir) olması (sadece hasta olmaktan dolayı kendini kınama ya da suçluluk duyma olarak değil).

8. Hemen hergün düşünme ya da düşüncelerini belirli bir konu üzerinde yoğunlaştırma yetisinde azalma ya da kararsızlık (ya hastanın kendisi söyler ya da başkaları bunu gözlemiştir).

9. Yineleyen ölüm düşünceleri (sadece ölmekten korkma olarak değil) , özgül bir tasarı kurmaksızın yineleyen intihar etme düşünceleri , intihar girişimi ya da intihar etmek üzere özgül bir tasarının olması.”(Akt., Gökçakan, 1997)

1.4.1. Kognitif (Bilişsel) Belirtiler

Sözel ifade gücü yavaşlamıştır ve sanki konuşmak için büyük bir çaba gerekiyor gibidir. Özellikle ağır depresyonlu hastalar konuşmayı tek tek sözcüklerle sürdürür, hatta bazen hiç konuşmazlar.(Işık, 1991) Bazen sorulara tek bir sözcükle yanıt verme ve gecikmeli yanıt verme eğilimi gösterirler (Güleç ve Köroğlu, 1997:397).

Düşünce içeriği bakımından sık karşılaşılanlar; umutsuzluk, kişisel yetersizlik, kendini uygunsuz ya da aşırı şekilde eleştirme, kınama, kendini suçlama, hastalık ya da hayali günahları için cezalandırılma duyguları gibi temalardır.(Işık, 1991:30) Depresyondaki kişinin kendisine yönelik olumsuz algısı, yanlış giden her şeyden kendini sorumlu tutması ile birlikte hiçbir şeyi yapamayacakmış duygusu içinde olması ile belirlidir (Köroğlu, 2004:60-61).

Hastalar yaşadıkları ya da gelecek zamana ait düşünceleri de karamsardır, obsesyonel biçimde yineleyen ölüme ve intihara ilişkin düşünceler, fobiler, obsesif uğraşlar yan belirtiler olarak ortaya çıkar. Basit konularda bile karar verme güçlüğü çeker ya da daha önce verdikleri kararlarla ilgili pişmanlık, kendini kınama, suçluluk duyguları vb. yaşarlar (Işık, 1991:30-31).

Unutkanlık depresif hastaların çok sık getirdikleri yakınmalardan birisidir. Bozukluğun, dikkatini ve düşüncelerini toplama ve belirli bir konu üzerinde yoğunlaştırma güçlüğü ile ilişkili olduğu düşünülebilir (Güleç ve Köroğlu, 1997:394).

1.4.2. Duygusal Belirtiler

Afektif bozukluklar kategorisinde bulunan depresyonun belirtilerinin en yoğun olduğu boyutlardan birisi duygusal boyuttur. Duygusal açıdan bu rahatsızlığın anahtar belirtisi çökkün duygusal durumdur. Bu durum çoğu zaman çökkünlük, keder, umutsuzluk, çaresizlik, düş kırıklığı ya da hüznün olarak tanımlanır. Bu duygu olağan mutsuzluk duygusundan nitelik olarak oldukça farklıdır. Elem, keder, hüznün ve hastanın ağırlaştığı duygusu aşağı yukarı bütün depresyonlarda görülen ortak belirtilerdendir (Köroğlu, 2004:62-63).

Duygusal açıdan çökkün olan birey bunaltıcı bir atalet duyar ve karar vermekten, bir faaliyeti başlatmaktan ya da herhangi bir şeye ilgi duymaktan acizdir. Yetersizlik ve

değersizlik hisleri üzerinde düşünceye dalar , ağlama nöbetlerine kapılır ve intiharı düşünebilir (Atkinson ve diğ., 1995).

Hastaların gün içinde duygu durumları da sürekli değişiklik gösterir. Sabah saatleri genellikle depresif duyguların en yoğun olduğu zamandır. Akşama doğru duygularda kısmen düzelme olur (Işık,1991:32).

Anksiyete, depresyonlu hastalarda sık görülen bir belirtidir. Anksiyete subjektif olarak sürekli bir endişe, korku, gerginlik ya da gevşeyememe şeklinde yaşanır. Hastaların engellenmeye dayanma gücü çoğu zaman azalmıştır; hastalar irritabldırlar ve “kolay parlarlar”. Diğer yandan Anksiyete hastada konsantrasyon güçlüğü de yaratır (Özmen ve diğ., 1997:151).

1.4.3. Davranışsal Belirtiler

Depresyonla birlikte hareketlerde bir azalma, yavaşlık ve isteksizlik oluşur. Yeni bir davranışı başlatma yada sürdürme konusunda birey ilgisiz ve güçsüzdür. Ağır depresyonlarda etkinlikte azalma öyle ileri derecede olabilir ki hasta kamburu çıkmış bir biçimde oturuyor ve taş gibi bir yüz ifadesiyle yere bakıyor olabilir. Alçak sesle ve tekdüze konuşur. Her davranışı aşırı bir çabayı gerektiriyor olabilir (Güleç ve Köroğlu, 1997:402).

Mimiklerde azalma , hastanın yürüyüşünde yavaşlama, başı öne eğik, gözleri yerde ve elleri kucaklarında çevreye karşı tepkisiz otururlar (Özmen ve diğ., 1997:152).

Hareketlerdeki yavaşlama ve isteksizliğin tersi olarak bazen ağır depresif hastalarda belirgin bir psikomotor ajitasyonda görülebilir. Ajite depresyonlarda anksiyete önde gelen özelliktir ve durmaksızın gezinme, sıkıntıyla ellerini ovuşturma ve inleyip durma gibi belirtilerle kendini gösteren bir huzursuzluk hali vardır. Hasta yerinde duramaz ve yaptığı işlerde süreklilik yoktur. Huzursuz bir kıpırdanma ve hareketlilik hakimdir (Güleç ve Köroğlu, 1997).

1.4.4. Fizyolojik Belirtiler

Uyku bozuklukları depresif hastalar için evrensel bir belirtidir (% 90 hastada insomnia) ve genellikle bildirilen ilk belirtiler arasındadır.(Güleç ve Köroğlu, 1997:403) Depresyonda hem uykusuzluk (insomnia) hem de aşırı uyuma (hipersomni) şeklinde uyku bozukluğu görülebilmekle birlikte, uykusuzluk daha fazla görülmektedir. Uykuya dalamama, uykuyu sürdürememe ya da sabahları erken ve yorgun uyanma şeklinde uyku problemleri yaşanır. Hastalar depresif içerikli rahatsızlık verici rüyalar görürler, bu rüyalar hastaların ağlayarak uyanmalarına neden olabilir (Özmen ve diğ., 1997:150).

İştah çok azalır ve fark edilebilir düzeyde kilo kaybına yol açar. Bazen iştah kaybının tersine aşırı iştahda olabilirse de genellikle iştahsızlık hakimdir. Aşırı iştah da birey sanki içindeki bir boşluğu doldurmak istercesine sürekli yiyebilir. Depresyona bağlı olarak iştahı kesilen hastalar daha önce zevk aldıkları yiyeceklerden artık zevk almaz olurlar. Ancak zorlayarak, kendilerine tatsız tuzsuz gibi gelen bu yiyecekleri yemeye gayret ederler. Depresif hastaların sık sık yakındıkları kabızlık ise az yemek yeme ve su içmeye bağlı olabileceği gibi etkinlik düzeyindeki azalmaya bağlı olarak da ortaya çıkabilir. Diğer yandan antidepresif ilaçlarda bu belirtileri şiddetlendirebilir (Işık, 1991:33).

Cinsel istek kaybı da depresyondaki hastalarda görülen hemen hemen evrensel bir belirtidir. Erkeklerde genellikle libidonun ve cinsel etkinliğin azaldığı ya da tümüyle ortadan kalkmış olduğu öyküsü alınır. Erkek hastalarda ereksiyon problemi ortaya çıkabilir, kadın hastalarda ise cinsel isteksizlik olsa bile cinsel işlev yerine getirilebilir. Erkek hastalarda cinsel etkinliğin yerine getirilemiyor oluşu hastanın kendine olan özgüveninide etkiler (Güleç ve Köroğlu, 1997:403). Ayrıca bu hastalarda antidepresan ilaçlara bağlı olarak sertleşme ve orgazm sorunları sık görülür (Öztürk, 2004:309).

1.5. Depresyon ve Nedenleri

Depresyonun nedenleri ile ilgili çok sayıda hipotez öne sürülmüştür genel görüş ise depresyonun nedenlerinin çoğul etkenli olduğudur. Çoğu olguda genetik, biyolojik ve psikososyal etkenlerin birbirleriyle etkileşmesi olasıdır. Örneğin bir yakınını kaybetmiş bireyde bilişsel süreçlerin bozulması, bu bağlamda nörotransmitterlerde değişiklik olması ve genetik yatkınlıkta varsa depresyona girmesi gibi (Yemez ve

Alptekin,1988:24). Cinsiyet, aile öyküsü, stresli yaşam olayları, hayal kırıklıkları, aile işlev bozuklukları, yetersiz anne-baba bakımı, erken olumsuz yaşantılar, bağımlı ve obsesif özellikler gibi kişilik özellikleri, güvenli olmayan bağlanma stili, kronik psikiyatrik ve bedensel hastalık, sosyal destek azlığı gibi etkenler depresyona öncüdürler ve hastalığın sonucunu etkilerler (Süheyla ünal ve diğ., 2002:8).

1.5.1. Biyolojik Nedenler

Kalıtım: Aile ve kalıtım araştırmaları duygudurum bozukluğu olanların birinci dereceden akrabalarında hastalanma riskinin belirgin olarak yüksek olduğunu göstermektedir (Öztürk, 2004:296). Ailesinde depresyon geçirmiş olan bir kişinin bulunması o kişinin de depresyon geçireceği anlamına gelmez. Ancak ailede depresyon öyküsünün bulunması o kişide depresyon ortaya çıkma olasılığını artırıyor gibi görünmektedir (Koroğlu, 2004:25). Bireyde görülen depresyon türü aısından da distimik bozukluk, minör depresyon ve diğer hafif depresyonlarda kalıtımın etkisinin olmayacağı ama majör depresyonda ve psikotik depresyonda kalıtımın etkili olacağı düşünölmektedir. Ayrıca bireyin depresyona erken başlama yaşı, anksiyete ve alkol bağımlılığı birlikteliği daha güçlü bir genetik eğilime işaret eder (Ersan ve Abay, 2001).

Depresyonda ailenin etkisinden şüphe edilmemekle birlikte aileden kaynaklanan bu depresyonun aileden genetik olarak mı yoksa öğrenme sonucumu olduğu yada genetik etkinin mi yoksa öğrenmenin mi daha etkili olduğu konusu bilinmemektedir. Depresif bir anne veya babayla yaşamak veya ebeveynlerden birisi depresyonda olduğu için gerekli besini (maddi-manevi) alamamak depresyona zemin hazırlayabiliyor. Öte yandan, biyolojik ebeveynleri depresif olan , evlat edinilmiş çocuklarda depresyon görölme olasılığı oldukça yüksek.

İkizlerle yapılan araştırmalarda genetik bağın etkisi açıkça görölmektedir. Eğer eş yumurta ikizlerinden birisi % 65 olasılıkla diğeri de depresyona girer. Aynı yumurta ikizlerinde bu oran sadece % 14'tür. Eş yumurta ikizleri farklı ailelere evlatlık verildiğinde birisi depresyonda iken diğerinin de depresyona girme olasılığının çok yüksek olduğu bulunmuştur. Aynı yumurta ikizlerinde ise böyle bir durum söz konusu değildir (Shapiro, 1997).

1.5.2. Biyo-kimyasal Nedenler

Depresyonun biyolojik nedenleriyle ilgili olarak üzerinde durulan konu nöroadrenalin ve serotonin eksikliği ile ilgili, olduğudur. Ama sorun sadece nörotransmitterlerin azlığı değil birbirleriyle olan dengeleriyle de ilgili görünmektedir (Alper 1999:37).

1.5.3. Psiko-sosyal Nedenler

1.5.3.1. Yaşam Olayları

Acı, elem ve keder insanlığın ortak duygularıdır. Bu duyguların insanın tüm varoluşuna egemen olduğu bir hastalık yaşantısı olan depresyon, sosyal ve kültürel etmenlerden önemli ölçüde etkilenmektedir. Olumsuz sosyal ve ekonomik koşulların depresyon riskini artırdığı gösterilmiştir (Cimilli, 2001). Anne ya da babanın on bir yaşından önce kaybı daha sonra depresyon gelişebileceğinin öngörülmesinin sağlayan en önemli yaşam olayıdır. Bir kişinin eşini ya da çocuğunu kaybetmesi ise depresyonun başlamasına neden olabilecek en önemli çevresel stres kaynağıdır (Güleç ve Köroğlu, 1997:392). Yaşam olaylarının çoğu özgül değildir; yani her kişide böyle bir bozukluğu başlatmaz. Ancak biyolojik ve ruhsal yatkınlık olduğunda bu etkenler rahatsızlığın başlamasında önemli etken olurlar (Öztürk, 2004:301).

1.5.3.2. Kişilik Yapıları ve Depresyon

Kuşkusuz bireylerin kişilik yapıları onların ruhsal bozukluklara karşı eğilimlerinde belirleyici olabilmektedir. Bununla birlikte Kaplan (1994)'e göre hiçbir kişilik özelliği ve tipi tek başına depresyona yatkınlık yaratmamaktadır ve herhangi bir kişilik tipindeki her insan depresyona yakalanabilir (Özmen ve diğ., 1997). Bununla birlikte genel olarak depresyon geçirmeye yatkın kişileri genellikle kimseyi incitmemeye, herkesi hoşnut etmeye, iyiliksever olmaya eğilimli, aşırı duyarlı, titiz, sorumluluk duygusu güçlü, yakınlarına aşırı bağlı ve bağımlı, kendisinden ve yakınlarından yüksek beklentileri olan, mükemmeli arayan, onurlarına düşkün, öfke duygularını dışa vurmayan, çabuk etkilenen ve üzülen, meraklı, oral-bağımlı, histriyonik kişilik özellikleri, içedönük kişilerdir (Öztürk, 2004;Doğan, 2000).

1.6. Depresyonun Tedavisi

Depresyon tedavisinde kullanılacak üç önemli araç vardır: psikoterapi, ilaçlar ve elektroşok. Işık tedavisi ve uykusuz bırakma tedavisi gibi yöntemlerinde etkinliği gösterilmiştir. Ancak bunlar söz konusu üç yöntemle karşılaştırılabilecek yaygın bir kullanıma sahip değildir.

1.6.1. İlaç Tedavisi

Depresyonun ilaçla tedavisi iki boyutta değerlendirilir birincisi hastanın yoğun depresif durumdan kurtulup düşünebilecek ve depresyondan kurtuluş için gereken çabayı gösterebilecek düzeye gelmesini sağlamak ve depresyondan çıkmasını sağlamak; ikinci aşamada ise iyilik halinin sürdürülmesine yardımcı olmaktır. Depresyon tedavisinde kullanılan temel ilaçlar, kişiyi canlandırıp, içine gömüldüğü karamsarlık ve isteksizlik çukurundan yukarı, yaşamın canlılığına doğru iten antidepresanlardır (Mete, 2000:112). Depresyon tedavisinde esas olarak kullanılması gereken ilaçlar antidepresan ilaçlardır. Ancak zaman zaman gerekli görüldüğünde yani hastanın klinik özellikleri gerektirdiğinde anksiyolitik denen kaygı-sıkıntı giderici, yatıştırıcı ilaçlar ya da nöroleptik ilaçlarda verilebilir (Alper:1999:61). İlaç tedavisinde kullanılan antidepresan ilaçlar her zaman beklenen iyileşmeyi sağlamayabilir. Ayrıca aynı ilaç farklı kişilerde aynı etki ve iyileşmeyi sağlamayabilir. Bu durumda ya ilaç değiştirilir ya da birkaç ilaç bir arada önerilebilir (Koroğlu,2004:86). Antidepresan ilaçlar depresyonu iyileştirirken bazı etki ağız kuruluğu, görme bulanıklığı, çarpıntı, kabızlık ve idrar tutukluğu gibi bazı yan etkilere neden olabilir. Tüm gruplarda cinsel işlev sorunları, uykusuzluk ya da aşırı uyuklama, sinirlilik gibi yan etkiler ve ender olarak alerjik reaksiyonlar görülebilir (Mete, 2000:115). Depresyonun sıklıkla yinelenen ve bazen de kronik seyir gösteren özelliklerinden dolayı, klinisyenlerin tedaviyi sonlandırma konusunda çok dikkatli olmaları gerekmektedir. İlaç tedavisinde genel prensip idame tedavinin, akut tedaviye yanıt alınmış dozla devam edilmesi ve tam bir iyileşme olmadıkça kesilmemesidir. Tedavi sonlandırılmaya karar verildiğinde ilaçlar yavaş kesilmelidir (Ateşçi, 2000:102).

1.6.2. Psikoterapiler

Ağır çökkünlüklerde kuşkusuz başlangıçta ilaç sağaltımı önceliklidir. Ancak hasta düzeldikçe çökkünlüğe neden olabilecek çökkünlüğü süregenleştirecek ya da yineletecek kişilik ve çevre etkenlerini psikoterapötik yöntemlerle ele almak gerekir (Öztürk, 2004:334).

Depresyonun nedenleri incelendiğinde diğler etkenlerle birlikte sosyal ve psikolojik etkenlerinde önemli rol oynadığı görülür. Bu nedenle hastaya ilaç tedavisinin yanında psikoterapötik destek de sağlanmalıdır. Çünkü ilaçlar hastalığın biyolojik nedenlerini ve bunların neden olduğu fiziksel belirtilerde düzelme sağlarken, psikoterapi hastanın sosyal ilişkilerini düzenlemesine, kişiliğiyle ilgili ve hastalığın nedeni olan bilişsel ve bilinçdışı etkenlerle ilgilenir (Işık, 1991:119).

Depresyonun tedavisinde psikanalitik terapi, bilişsel terapi, davranışçı terapiler, kişilerarası terapi yaygın olarak kullanılmaktadır.

1.6.2.1. Psiko-analitik Terapi

Freud'a göre yaşamın ilk yıllarında kişilerarası ilişkilerden kaynaklanan düş kırıklıkları (sözgelimi kardeşinin daha çok sevildiğini düşünme) erişkinlik yaşamında ambivalans sevgi ilişkilerinin doğmasına yol açarak depresyona yatkınlık sağlar (Güleç ve Köroğlu, 1997). Sigmund Freud (1917), normal yas sürecini depresyonla karşılaştırmıştır. Yas, sevilen kişinin ya da nesnenin kaybına ya da kaybedilmesine tepki olarak tanımlanabilir (Özmen,2001:283). Öztürk (1988'e) göre yas sürecinde rastlanan üzüntü, keyifsizlik, anlamsızlık, yaşamdan zevk alamama, iştahsızlık gibi belirtiler görülür. Depresyonda ise imgesel bir yitim duygusu vardır. Bu yitim duygusu sonucu bireyde öfke ve nefret kendisine yönelir ve değersizlik, suçsuzluk duygularıyla beraber depresyon ortaya çıkar (Özmen ve diğ., 1997).

Psikoanalitik terapi depresyondaki hastanın, karamsarlık ve umutsuzluğunun geçmişteki hangi yaşantılarla ilgili olduğunu araştırır (Mete,2000:120). Amaç kişide mutsuzluk yaratan davranışların kökenlerini tanıyıp tanımlamaktır. İçgörü kazanmanın olumlu değişiklikler kazandıracığı kuramına dayanır. Genel amaç bu kişilik özelliklerini tanıyarak ve bunlar hakkında içgörü kazanarak mutlu bir yaşam sürmesini engelleyen tutumları değiştirmektir (Köroğlu,2004:105). Psikanalizde, psikanalist hastanın transferanslarını analiz etmeye, dirençlerini ortaya çıkarmaya, böylelikle hastanın otonomi kazanmasına çalışır. Hasta bu tedavi sırasında ileri derecede regresyona girebilir, zaman zaman yoğun anksiyete yaşayabilirler (Işık,1991:120).

Psikodinamik psikoterapi görünen belirtilerin arkasındaki bilinçaltı nedenlerin açıklanmasına üzerinde odaklanmıştır. Ayrıca bireyin duygularının onun algı, düşünce

ve ilişkilerini nasıl etkilediği yönünde içgörü kazanılmasını amaçlar. Amaç depresyon belirtilerini bertaraf ederek bireyin içindeki çatışmayı sona erdirmektir (Shapiro, 1997:124).

1.6.2.2. Kognitif (Bilişsel) Terapi

Bilişsel görüşe göre çökkünlük (depresyon) temelde bir duygudurum bozukluğu değil, bilişsel bir bozukluktur. Çökkünlüğe yatkın kişilerde yaşamın ilk dönemlerinden başlayarak yerleşmiş olan a) kendisine b) geleceğe c) dış dünyaya karşı olumsuz kavramları vardır (Öztürk, 2004:304). Bilişsel kurama göre depresyonun oluşmasında bilişsel etkenler rol oynamaktadır, duygulanım bozukluğu bir sonuçtur.

Depresyonun Bilişsel Modeli :

Erken Yaşantılar → Fonksiyonel Olmayan Sayıltılar → Kritik Olaylar → Olumsuz Otomatik Düşünceler → Belirtiler



Davranışsal: Aktivite ve sosyal ilişkilerde azalma

Motivasyonel: İlgi ve istek kaybı.

Bilişsel: Dikkat güçlüğü, kararsızlık, intihar düşünceleri.

Duygusal: Üzüntü, anksiyete, suçluluk, utanma.

Somatik: Uykusuzluk, iştahsızlık.

Bilişsel depresyon modeline göre, çocukluk döneminden itibaren yaşananlar, bireyin kendisine ve çevresine dair bazı işlevsel olmayan şemalar geliştirmelerine neden olur. Bu şemalar bireyin davranışlarında etkin rol oynar. Ancak bazı sayıltılar, son derece katı, değişmeye dirençli ve bu nedenle de işlevsel değildir. İşlevsel olmayan bu şema ve inançlar bireyin depresyona meyilli hale gelmesine neden olur. Bu şemaları harekete geçirecek bir olay olduğunda depresyon baş gösterir. Olumsuz otomatik düşünceler devreye girer ve depresyon ilerledikçe olumsuz otomatik düşünceler daha da sıklaşır ve şiddeti artar; rasyonel düşüncelerde de azalma gözlenir. Bu şekilde bir kısır döngü oluşur ve depresyonun derecesinin artması daha fazla olumsuz düşünceye neden olur. Olumsuz düşüncelerinde artması depresyonun şiddetini artırır. Bilişsel terapide amaç bu

kısır döngüyü sona erdirmek üzere olumsuz düşüncelerin sorgulanmasını ve değiştirilmesini sağlamaktır (Savaşır ve Batur, 1996:23, 24).

Depresif bireylerde sık olarak görülen bazı çarpıtılmış düşünceler vardır. Bu çarpıtılmış düşünceler sağlıklı insanlarda da görülür ancak depresyonlu bireylerde daha sık ve yaygın olarak görülür ve bu düşüncelerin değiştirilemeyeceğine dair inanç vardır. Bu inançlar şunlardır.

1. *Keyfi çıkarsamalar*: Kişinin yeterli, geçerli ve somut bir destek ve kasıt olmaksızın olaylardan olumsuz ve kötü sonuçlar çıkarma sürecidir.

2. *Seçici odaklanma*: Bir durumun bütününe yadsıyarak sadece olumsuz ve kötü bir ayrıntı üzerinde yoğunlaşma ve yaşantıyı bu ayrıntıya dayanarak kavramayı içerir.

3. *Aşırı genelleme*: Tek bir olaydan genel sonuçlar çıkartma eğilimidir. Örneğin yaptığı bir hata sonucunda “elimi attığım hiçbir şey yolunda gitmiyor” sonucuna varmadır.

4. *Kişiselleştirme*: Kişi kendisi dışındaki olayları herhangi bir ilişki olmadığı halde kendine bağlama eğilimindedir. Olayların olumsuz sonuçlarından kendini sorumlu tutar. Burada kişi olayı kişiselleştirmekte ve gereksiz bir sorumluluk duymaktadır.

5. *Küçümseme ya da büyütme*: Kişi başardığı işleri küçümseyerek değersizleştirmektedir. Buna karşın hatalarını aşırı abartır.

6. *Hep ya da hiç biçiminde düşünme (iki kutuplu düşünme)*: Bütün yaşantıları kutuplaştırma ve zıt sınıflara yerleştirme eğilimidir. Bu düşünce yapısına göre bir iş ya mükemmel olmalı ya da hiç olmamalıdır (Alper, 1999:118-119; Özkürkçügil ve Kırılı, 1998:26).

1.6.2.3. Davranış Terapisi

Öğrenme kuramlarına dayalı olarak geliştirilen davranışçı yaklaşımlar depresyonun da yine öğrenme sonucu pekiştireçlerin çekilmesi, kaçma davranışının engellenmesi sonucu veya öykünme (taklit) yoluyla ortaya çıktığını belirtmişlerdir. Davranışçı yaklaşımda depresyonun açıklanmasında daha çok Seligman tarafından geliştirilen “öğrenilmiş çaresizlik modeli” kullanılmıştır. Öğrenilmiş çaresizlik modeline göre ortaya çıkan belirtiler depresyonun belirtilerine benzemektedir. Bu görüşe göre

çökkünlük çocukluktan beri acılı uyaranlarla karşılaşınca bunlardan kaçmayı, kurtulmayı bilememe ve çaresiz kalma durumu depresyona neden olmaktadır (Gökçakan, 1997:5).

Depresyondaki birey günlük yapması beklenen aktiviteleri ve görevlerini yerine getiremez ve bu durum kişinin kendisine yönelik olarak yetersizlik ve değersizlik duygularını artırır. Davranışçı terapilerde bu kısır döngü kırılmaya çalışılır ve birey yapması beklenen aktiviteleri yapmaya teşvik edilir.

1.6.2.4. Kişilerarası İlişkiler Terapisi

Kişilerarası ilişkiler terapisi açısından depresyonu tetikleyen kişinin geçmişte ya da şuanda yaşadığı ilişkilerdir. Kişiyi depresyona sürükleyen bilinçdışı süreçlere değinmeden aile, arkadaş ve iş çevresindeki çatışmalı ilişkiler üzerinde duran bir terapi yöntemidir. Yani bireyin çevresiyle olan ilişkilerinin depresyona neden olduğu ileri sürülür ve çevresiyle olan iletişim bozuklukları üzerine odaklanılır. Kişilerarası terapinin amacı kişinin ilişkilerini ve iletişim becerilerini geliştirmek ve benlik saygısını yükseltmektir (Mete, 2000:121).

1.6.2.5. Elektroşok Tedavisi

Elektro konvulsif terapi bir çeşit epilepsi nöbeti oluşturarak etki eden bir yöntemdir. Kişi bu sırada tam bir bilinç kaybı içinde olduğu için nöbet sırasında olup biteni anımsamaz. Yapılan çalışmalar oluşturulan nöbetlerin sinapslarda monoaminlerin etkinliğini artırdığını ve bu nedenle elektroşokun antidepresan ilaçlara benzer bir depresyon giderici etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Mete, 2000:122). “ Bu tedavi genellikle hastanede yatan ve depresyon düzeyi çok yüksek olan hastalar için kullanılır. Haftada bir ya da iki kez uygulanır. Tedavisi için 5–10 seans gereklidir. Çok çabuk sonuç verir. Ancak 1–2 haftadan daha uzun sürmeyen geçici bir bellek zayıflığına yol açar” (Blackburn, 2003:30-31).

1.6.2.6. Işık Tedavisi (Foto-Terapi)

Gündüz periyotlarının kısaldığı ilkbahar, sonbahar gibi mevsimlerde görülen depresyonlarda kullanılır.(Işık, 1991:134) Tedavide parlak güneş ışığı üreten florasan lambalar kullanılır. Depresyon geçirmekte olan kişi lambanın bulunduğu odada, ışık

şiddetine ve lambaya olan uzaklığına göre belirlenen bir süre kalır ve bu süre boyunca dakikada birkaç kez ışığa göz atması istenir. Çünkü depresyonun iyileşmesinde rol oynayan mekanizmanın göz yoluyla alınan ışığa da gerek duyduğu gösterilmiştir (Mete, 2000:122).

1.6.2.7. Uykusuz Bırakma Tedavisi

Depresyonda ki hastalarda tanı ve tedavide uyku çalışmalarının iyi bir yol gösterici olduğu kabul edilmektedir. İki uçlu mizaç bozukluğunda, bazen uykusuz kalmanın depresyonun karşı kutbu olan manik nöbetin tetiğini çektiği gösterilmiş ve bu gözleme dayanarak depresyonda uykusuz bırakma tedavisi geliştirilmiştir. Kişi haftada bir veya birkaç kez bütün gece oyalanarak uyumasına izin verilmez (Mete,2000:122). Total uyku yoksunluğu % 40–60 hastada depresif belirti ertesi gün azaltmaktadır. Uykusuz bırakma tedavisinde hastanın yanıtı uyku yoksunluğunun olduğu gece ve takip eden günde ortaya çıkmaktadır. Bununla beraber depresyonda düzelme birkaç hafta sürmektedir.

Çalıyurt ve Güdücü (2004)'e göre hastalar alışageldik gece uyku saatinden itibaren tüm gece ve takip eden tüm gün boyunca uyanık tutulurlar. Bu dönem süresince herhangi bir kestirme veya şekerlemeyi içerecek kısa ya da uzun bir uyuklamaya izin verilmez. Total uykusuzluk dönemi yaklaşık olarak 40 saat sürmektedir. Genelde düzelme tüm belirtilerde olmaktadır. Bazı hastalarda ise düzelme takip eden toparlanma uykusu sonrasında ikinci gün ortaya çıkmaktadır. Uyku yoksunluğunun tüm depresyon tiplerinde etkili olması , bir yaş kısıtlaması bulunmaması ve hem total hem de kısmi olarak uygulanabilmesi diğer avantajları arasındadır (Çalıyurt ve Güdücü, 2004:120-126).

BÖLÜM 2: İLGİLİ YAYINLAR VE ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, sosyal zeka ve depresyonla ilgili yapılan araştırmalara yer verilmiştir. Yapılan inceleme ve araştırmalarda sosyal zekanın ve depresyonla ilişkisini inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanamamıştır. Bununla birlikte sosyal zekanın farklı değişkenlerle ilişkisinin incelendiği çalışmalar aşağıda verilmiştir.

Messamer ve B. Throckmorton (1991)'in 170 lisans öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmada sosyal zekanın çok boyutlu ölçekleri arasındaki ilişkilere ve akademik zeka ile ilişkisine bakılmıştır. Sosyal zeka ve akademik zekayla ilgili ölçeklerden elde edilen korelasyonel analizler ve faktör analizlerine göre sosyal ve akademik zekaların kavramsal olarak birbirlerinden farklı oldukları ancak bu iki yapının birbiriyle çok fazla örtüşen ölçümler olduğu saptanmıştır.

Brown ve Randall (1990)'ın sosyal ve akademik formlar arasındaki ilişkileri ortaya koymak amacıyla yaptıkları araştırmada akademik zeka ve sosyal zekanın kısmen örtüşse de ayrı alanlar olduğu sonucuna varmışlardır.

Barnes ve Sternberg (1989)'un sözlü olmayan işaretlerin şifresini çözmek ile sosyal zeka arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada deneklere gösterilen fotoğraflardaki çiftlerin arasında gerçek bir akrabalık mı var yoksa iki yabancı mı olduklarını ve fotoğraftaki iki kişiden hangisinin patron olduğunu söylemeleri istendi. Araştırmanın sonucuna göre sosyal bilginin şifresini çözme becerisinin sosyal zekanın önemli bir unsurunu oluşturduğu sonucuna varıldı.

Wong ve diğerleri (1995), sosyal zekanın çok boyutluluğunu ve akademik zeka ile ilişkisini iki çalışma kapsamında araştırmışlardır. İlk çalışmalarına bir sosyal-bilişsel faktörün çoklu ölçeklerini ve genel bir akademik zeka faktörünü dahil ettiler. Verilerin incelenmesi ile sosyal zekanın bilişsel ve davranışsal boyutlarının ayrılabilir olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bu araştırmada sosyal zeka ve akademik zeka ayrımı ortaya konmuştur (Akt. Karen Jones ve Day).

Zhan (1995), öğrencilerin sosyal zekaları ile sosyal deneyimlerinin çeşitli yönleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 3 ile 6 sınıfta okuyan 199 öğrenci katılmıştır. Sonuçlar öğrencilerin sosyal zekaları ile sosyal deneyimlerinin bazı yönleri arasında ilişki olduğunu göstermiştir. Özellikle sıcak ve yakın ebeveyn-çocuk ilişkisi

yaşayan öğrencilerin sosyal zeka düzeylerinin daha gelişmiş olduğu görülmüştür. Dinamik ve sıcak komşuluk ilişkilerinin de aynı şekilde öğrencilerin sosyal zekalarının gelişmesinde yararlı etkileri olduğu görülmüştür.

Harshbarger (1981), bu çalışmada ikinci bir dil öğrenme yeteneği ile iletişimsel yeterliliğin bir unsuru olarak ele alınan sosyal zeka arasındaki ilişkiyi incelemiştir. İngilizce dil programına başlayan 48 Japon öğrenciye bir sosyal zeka testi uygulanmıştır. Bu testin sonuçları öğrencilerin dil programındaki yeterlilik düzeyleri ile karşılaştırılmıştır. Sonuçlar ikinci dil öğrenme yeteneği ile sosyal zeka arasında herhangi bir anlamlı ilişkinin olmadığını ortaya koymuştur.

Gilbert (1994), sosyal zeka ve liderlik arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmaya 1364 askeri lider katılmıştır. Araştırma sonucunda sosyal zeka ve sosyal bilgi yapıları liderlerin etkililiğinde ve örgütsel liderlik düzeyleri üzerinde bilişsel becerilere göre daha yordayıcı bulunmuştur.

Kaukainen (1999), sosyal zeka, empati ve üç tür saldırgan davranışın arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada yaşları 10 ile 14 arasında değişen 526 Finlandiyalı çocuk üzerinde çalışmıştır. Sonuçta dolaylı saldırganlıkla sosyal zeka arasında pozitif ve anlamlı bir korelasyon bulunmuştur. Fiziksel ve sözlü saldırganlıkla sosyal zeka arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Somazo (1990), 161 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada sosyal zeka, çevresi tarafından sevilme ve genel zeka arasındaki ilişkiyi ortaya koymak üzere yapılan araştırmada; sosyal zeka, genel zeka ve çevre tarafından sevilme yapıları bağımsız yapılar olarak bulunmuştur. Beklenildiğinin aksine sosyal zeka ile çevresi tarafından sevilme arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Genel zeka ile sosyal zeka arasındaki ilişki ise anlamlı bulunmuştur. Sosyal zeka literatürüne paralel olarak bu iki yapının birbiriyle örtüştüğü saptanmıştır.

Özgüven ve Sungur (1998)'e göre klinik örneklerle yapılan çalışmalarda depresyonun sosyal fobiye sıklıkla eşlik ettiği görülmektedir. Geniş örneklemlilerde bir çalışmada hastaların yarısında önemli şiddette depresyon saptanmıştır. Hastaların en az üçte birinde geçirilmiş ya da halen mevcut depresyon belirtileri olduğu bildirilmektedir. Moutier ve Stein (1999)'a göre ise sosyal fobi ve majör depresyonun yaşam boyu

beraber görülme oranları %17-80 arasında bildirilmiştir. Sosyal fobili bireylerde hastalığın seyri sürecinde depresyon ortaya çıkabilir (Akt. Solmaz ve diğ., 2000:235-241).

Klerman (1988)'e göre kişilerarası sorunlarla depresyon arasındaki ilişki çeşitli, gözleme dayalı çalışmalardan elde edilen sonuçlarla belirlenmiştir. Kişinin yakın çevresindeki sosyal bağın yetersizliği ile nörotik sıkıntıların birlikteliği gösterilmiştir. Londrada yapılan bir çalışmada bir erkekle; genellikle koca, yakın, güvenli ilişkinin varlığının, kadınların yaşam stresiyle karşılaştıklarında depresyon ortaya çıkarmalarına karşı önemli bir koruyucu olduğu saptanmıştır. Kişiler arası sorunlar depresyonun nedeni veya sonucu olabilir. Depresyon bir hastayı kişilerarası ilişkiler sorunlarına yaklaştırabilir ya da kişilerarası sorunlar depresyonu tetikleyebilir (Akt. Alper,1999,sf.99).

Wolberg (1988)'e göre kontrollü çalışmalar kişilerarası ilişkiler terapisinin anlamlı düzeyde semptomları azalttığını ve 6-8 ay sonra da sosyal bozulmaları düzelttiğini göstermiştir (Akt. Alper,1999,sf.107).

BÖLÜM 3: YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni ve örneklemini, kullanılan veri toplama araçları ve elde edilen verilerin istatistiksel analizi üzerinde durulmuştur.

3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışma, “karşılaştırmalı ilişkisel tarama modeli”ne* uygun olarak düzenlenmiştir. Karşılaştırmalı İlişkisel Tarama Modeli: İki veya daha çok değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma desenlerinin tümü “ilişkisel tarama modelleri” olarak tanımlanır. Bu modellerden biri olan “karşılıklı ilişkisel tarama”, denemesi olmayan, ancak, ona yakın bir araştırma düzenidir. Modelde, en olası çözümden başlayarak ilişkilerin sınanması yani karşılaştırma yolu ile belli bir sonucun oluşma nedenleri “tek”e indirgenmeye çalışılır.(Karasar, 1994) Araştırmada, yüksek, orta ve düşük sosyal zeka puanı alan öğrencilerin depresyon düzeyleri incelenmiş; farklılıklar ayrıca, örneklemin demografik özellikleri (cinsiyet, çevresi tarafından sevilme, anne-baba tutumu, iyimserlik-kötümserlik ve yalnızlık) bakımından da değerlendirilmiştir.

3.2 Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2004-2005 öğretim yılında Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Okul Öncesi Öğretmenliği, Sınıf Öğretmenliği, Fenbilgisi Öğretmenliği, Türkçe Öğretmenliği, Bilgisayar Öğretimi ve Teknolojileri Öğretmenliği, Sosyal Bilgiler Öğretmenliği 3. ve 4. sınıflarında okuyan random yöntemle seçilmiş yaklaşık 1200 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmaya 520 öğrenci alınmıştır. Araştırmaya kapsamına giren öğrencilerin bölüm ve cinsiyetlere göre dağılımı Tablo 5’de gösterilmiştir.

Tablo 5. Araştırmanın Örneklemi Oluşturan Öğrencilerin Cinsiyet ve Bölümlere Göre Dağılımı

Cinsiyet	BÖLÜM													
	Fen Bilgisi Öğr.		Okulöncesi Öğr.		Sosyal Bil. Öğr.		Türkçe Öğr.		Sınıf Öğr.		Bilgisayar Tek. Öğr.		Toplam	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Erkek	47	59	16	15	64	64	30	38	37	35	39	76	233	44,8
Kız	33	41	89	85	36	36	48	62	69	65	12	24	287	55,2
Toplam	80	100	105	100	100	100	78	100	106	100	51	100	520	100

Tablo 5’de görüldüğü gibi örneklemin 233 kişisini erkek öğrenciler 287 sini kız öğrenciler oluşturmaktadır. Bu oran farklılığı özellikle okulöncesi öğretmenliği bölümünde öğrencilerin çoğunun kız öğrencilerden oluşmasından kaynaklanmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Veriler öğrencilerin kişisel ve psikolojik özelliklerini belirleyen kişisel bilgi formu, Tromso Sosyal Zeka Ölçeği (TSZÖ) ve Beck Depresyon Envanteri(BDE) kullanılarak toplanmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Araştırmanın bağımsız değişkenleri olan cinsiyet, yaş, anne-baba tutumları algısı, iyimserlik kötümserlik algısı, çevresi tarafından yeterince sevilip sevilmediği algısı, yalnızlığa eğilimli olup olmama hakkında bilgi toplamak amacıyla benzer çalışmalardan yararlanılarak hazırlanmış ve 6 maddeden oluşmaktadır.

3.3.2. Tromso Sosyal Zeka Ölçeği (TSZÖ)

Tromso Sosyal Zeka Ölçeği (TSZÖ) (Tromso Social Intelligence Scale-TSIS) Silvera ve arkadaşları (2001) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması ise 2005 yılında araştırmacı tarafından yapılmıştır. Sosyal zeka ölçeği, sosyal zeka düzeyini ortaya koymak üzere hazırlanmış 21 maddelik kendini tanımlama (self-report) türünde bir araçtır. TSZÖ sosyal zekayı üç ayrı alanda ölçmektedir. Ayrıca sosyal zeka düzeyini toplam olarak ortaya koymaktadır. Alt ölçekleri şunlardır:

1. Sosyal bilgi süreci (social information processing)
2. Sosyal beceriler (social skills)
3. Sosyal farkındalık (social awareness)

Bu alt boyutlardan sosyal bilgi süreci 8, sosyal beceriler 6 ve sosyal farkındalık 7 maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki maddeler için beşli likert tipi bir cevaplama anahtarı hazırlanmıştır. Anahtarda en düşük puan 1, en yüksek puan ise 5'tir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 21 en yüksek puan ise 105'tir. Alt ölçeklerde ise sosyal bilgi alt ölçeğinden en yüksek 40 en düşük 8, sosyal beceriler alt ölçeğinde en yüksek 30 en düşük 6 ve sosyal farkındalık ölçeğinden en yüksek 35 en düşük ise 7 puan alınabilmektedir.

TSIS'ın Güvenirlik ve Geçerliği

Silvera ve arkadaşları(2001) tarafından yapılan cronbach alfa içtutarlılık katsayıları social processing (sosyal bilgi süreci) için .81, social skills (sosyal beceri) için .86 ve social awareness için .79 bulunmuştur. Geçerlik çalışmaları ile ilgili ölçeğin orjinalinde uzman kanısına başvurulmuş, yapı geçerliği yapılmış ve benzer ölçekler geçerliği uygulanmıştır. Madde havuzunda bulunan 103 maddeden faktör yükü .045'den büyük ve korelasyonu .30 olan 21 madde seçilmiştir. 21 maddeye varimax faktör analizi yapıldığında kuramsal temelle örtüşen 3 faktör bulunmuştur. Benzer ölçek geçerliğine ise Marlowe Crowne Social Desirability Scale (MSCD) ile bakılmış ve. 22 korelasyon bulunmuştur.

TSZÖ'nin Türkçe'ye Çeviri Çalışması

Ölçeğin Türkçe'ye çevirisi iki aşamada gerçekleştirilmiştir. Birinci aşamada ölçek araştırmacı ve psikolojik danışma alanında master yapan iki İngilizce öğretim görevlisi tarafından ayrı ayrı Türkçe'ye çevrilmiştir. Bu çeviriler karşılaştırılarak her bir madde için, o maddeyi en iyi temsil ettiği düşünülen Türkçe ifadeler benimsenmiştir. Türkçe ve İngilizce formlar karşılaştırılmış ve psikoloji alanından bir öğretim üyesi tarafından tekrar incelenerek yapılan çevirilerdeki tartışmalı maddeler ele alınmıştır. Elde edilen Türkçe form eğitim fakültesinden 15 öğrenciye uygulanmış ve dilin anlaşılabilirliği

sınanmıştır. Son olarak ölçeğin Türkçe çevirisinin orijinal metne eşdeğerliği kabul edilmiş ve son hali verilmiştir.

TSZÖ'nün Türkiye'de yapılan Güvenirlik Çalışmaları

Tromso Sosyal Zeka Ölçeği'nin güvenilirliği içtutarlılık, testin tekrarı ve test yarılama yöntemleriyle ayrı ayrı hesaplanmıştır.

Testin tekrarı yöntemi

Tromso Sosyal Zeka Ölçeği araştırmacı tarafından 101 üniversite öğrencisine iki hafta ara ile iki kez verilmiş ve testin testin tekrarı yöntemi ile hesaplanan toplam puana ilişkin güvenilirlik katsayısı tüm ölçek için .80 olarak bulunmuştur. Alt ölçeklerde ise Sosyal bilgi alt ölçeğinde .68 , sosyal beceriler alt ölçeğinde .81 ve sosyal farkındalık ölçeğinde .95 bulunmuştur. TSZÖ'nün alt ölçekleri ve ölçeğin bütünü için testin tekrarı yöntemiyle bulunan güvenilirlik katsayıları Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6. TSZÖ'nün Testin Tekrarı Güvenirlik Katsayıları

Alt Ölçekleri	R
Sosyal Bilgi	.68**
Sosyal Beceriler	.81**
Sosyal Farkındalık	.95**
Ölçeğin Bütünü İçin	.80**

N= 101 P* < .01 ; P** < .001

Cronbach Alfa Katsayısı Yöntemi İle İç Tutarlılığın Hesaplanması

719 öğrenciye uygulanan Tromso Sosyal Zeka Ölçeği'nin toplam puana ilişkin iç tutarlılık (cronbach alpha) katsayısı .83 olarak bulunmuştur. Alt ölçeklere ilişkin elde edilen iç tutarlılık katsayıları ise .67 ile .85 arasında değişmektedir. Tablo 7'de alfa katsayısı ile hesaplanan iç tutarlılık katsayıları verilmiştir.

Tablo 7. TSZÖ'nün İç Tutarlık Yöntemiyle Hesaplanan Alfa Güvenirlik Katsayıları

Alt Ölçekler	İç Tutarlık Katsayıları
Sosyal Bilgi Süreci	.77
Sosyal Beceriler	.85
Sosyal Farkındalık	.67
Ölçeğin Bütünü İçin	.83

N= 719 P* < .01 ; P** < .001

Test Yarılama Yöntemiyle Yapılan Güvenirlik Çalışması

719 öğrenciye uygulanan TSZÖ'nün test yarılama yöntemiyle yapılan güvenirlik çalışmasında ölçeğin tamamı için .75 Güvenirlik katsayısı bulunmuştur. Alt ölçeklerde ise güvenirlik katsayıları .71 ile .83 arasında değişmektedir. Tablo 8'te test yarılama yöntemiyle bulunan güvenirlik katsayıları verilmiştir.

Tablo 8. TSZÖ'nün Test Yarılama Yöntemiyle Hesaplanan Güvenirlik Katsayıları

Alt Ölçekler	R
Sosyal Bilgi	.76
Sosyal Beceriler	.83
Sosyal Farkındalık	.71
Ölçeğin Bütünü İçin	.75

N= 719 P* < .01 ; P** < .001

Tablolarda da görüldüğü gibi TSZÖ'nün gerek alt ölçekleri gerekse bütünü için güvenirlik katsayıları oldukça yüksek bulunmuştur

TSZÖ'nün Türkiye'de yapılan Geçerlik Çalışmaları

Tromso Sosyal Zeka Ölçeğinin geçerlik çalışması olarak yapı geçerliği, kapsam ve benzer ölçek geçerliği olmak üzere üç yöntem kullanılmıştır.

Kapsam Geçerliği

Kapsam geçerliği ile ilgili çalışmada uzman kanısına başvurulmuştur. Alanda uzman olarak çalışan kişiler TSZÖ'nün incelenmesi sonucu sosyal zeka düzeyini ölçebilecek nitelikte olduğu yönünde görüş belirtmişlerdir.

Benzer Ölçek Geçerliği

Bu çalışmada TSZÖ'nün benzer ölçekler geçerliğini saptamak üzere 1982 yılında Özgüven tarafından geliştirilen Hacettepe Kişilik Envanteri Sosyal İlişkiler Alt Ölçeği ve 1998 yılında Yüksel tarafından Türkçeye uyarlanan Sosyal Beceri Envanteri (SBE) kullanılmıştır

Türkçe Öğretmenliği ve Okul Öncesi Öğretmenliği ikinci sınıf öğrencilerine TSZÖ'ü Hacettepe Kişilik Envanteri (HKE) Sosyal İlişkiler Alt Ölçeği birlikte uygulanmıştır. İki ölçekten elde edilen puanlar arasında .41 (n=83) bulunmuştur. TSZÖ'nün alt ölçekleri ile HKE Kişilerarası İlişkiler Alt Ölçeği arasındaki korelasyon katsayıları ise .18 ile .56 arasında değişmektedir. Tablo 9'te TSZÖ ve HKE Kişilerarası İlişkiler Alt Ölçeği arasındaki korelasyon katsayıları gösterilmiştir.

Tablo 9. TSZÖ ile HKE Kişilerarası İlişkiler Alt Ölçeği Arasındaki Korelasyon Katsayıları

Alt Ölçekler	R
Sosyal Bilgi	.18
Sosyal Beceriler	.56**
Sosyal Farkındalık	.14
Ölçeğin Bütünü İçin	.41**

N= 83 P* < .01 ; P** < .001

Türkçe Öğretmenliği, Okul Öncesi Öğretmenliği ve Rehberlik Psikolojik Danışmanlık Bölümlerinde okuyan 134 öğrenciye TSZÖ'ü ve Sosyal Beceri Envanteri (SBE) birlikte uygulanmıştır. Her iki ölçekten elde edilen puanlar arasında .51 (n=134) bulunmuştur. TSZÖ'nün alt ölçekleri ile SBE arasındaki korelasyon katsayıları ise .05 ile .61 arasında değişmektedir. Tablo 10'da TSZÖ ve SBE puanları arasındaki korelasyon katsayıları verilmiştir.

Tablo 10. TSZÖ ile Sosyal Beceri Envanteri Arasındaki Korelasyon Katsayıları

Alt Ölçekler	R
Sosyal Bilgi Süreci	.41**
Sosyal Beceriler	.61**
Sosyal Farkındalık	.05
Ölçeğin Bütünü İçin	.51**

N= 134 P* < .01 ; P** < .001

Sonuçlar TSZÖ'nün Türk üniversite öğrencileri üzerinde yeterli düzeyde geçerlik ve güvenilirlik değerlerine sahip olduğunu göstermektedir.

3.3.3. Beck Depresyon Envanteri (BDE)

Beck Depresyon Envanteri, depresyonda görülen, vegetatif, duygusal, bilişsel ve motivasyonel alanlarda ortaya çıkan belirtileri ölçmeye yarayan, 21 maddeden oluşmuş bir kendini değerlendirme türü ölçektir. Ölçeğin amacı, çeşitli tipte depresyon tanıları, ya da diğer psikiyatrik tanılar arasında bir ayırım yapmak değil, depresyonun derecesini objektif olarak sayılara dökmektir.

BDI'nın iki formu vardır. Bunlardan ilki, 1961 yılında geliştirilmiş ve hastanın o anki durumunun, hasta ve klinisyen tarafından birlikte bireysel olarak değerlendirildiği, 21 maddelik orijinal formdur. İkincisi ise, 1978 yılında geliştirilmiş, kendini değerlendirme türünde olan ve grup uygulaması yapılabilecek olan 21 maddelik formdur. (Şahin,1988:119)

Beck depresyon envanterinin Türkçeye uyarlanması ve Türkçe formunun geliştirilmesi Nesrin H. Şahin tarafından gerçekleştirilmiştir.

Beck Depresyon Ölçeğinin Geçerliği Ve Güvenirliği

Beck Depresyon Envanteri çeşitli ülkelerde birçok araştırmada kullanılmış ve gerek Beck gerekse başka araştırmacılar tarafından geçerlik ve güvenirligi üzerine çalışmalar yapılmıştır.

Envanterin yurtdışında yapılmış olan geçerlik çalışmalarından bazıları tabloda verilmiştir.

Tablo 11. Beck Depresyon Envanterinin yurtdışında yapılmış olan geçerlik çalışmaları ile ilgili bilgiler

ARAŞTIRMA	ÖRNEKLEM	YÖNTEM	SONUÇ
Beck, 1961	N = 226;N = 183 Psikiyatri Poliklinik Hastası	-Kriter Geçerliği -Klinisyen Değerlendirmesi	r = 0,65 p < 0.001
Metcalf,1965	N = 37 Psikiyatri Klinik Hastası	Klinik Değerlendirmesi	r = 0.61 p < 0.001
Beck, 1975	N = 27 Depresif Hasta	Klinisyen Değerlendirmesi	r = 0.77-0.82
Campell, 1984	N =214	Birlikte Geçerlik MMPI-D Skalası	r =0.56
Ross, 1986	N =122 Hastaneye Başvuran Hasta	Birlikte Geçerlik MMPI-D Skalası	r =0.53-0.80
Schwab, 1967	N =153 Medical Hasta	Birlikte Geçerlik Hamilton Depresyon Ölçeği	r =0.75
Beck, 1974	-	Birlikte Geçerlik Zung Depresyon Ölçeği	r = 0.72-0.76
Seltz, 1970	N =30	Birlikte Geçerlik Zung Depresyon Ölçeği	r = 0.83

Kaynak: Hisli, 1988, s.123

Hisli,(1988) Beck Depresyon Envanterinin Türk poliklinik hastaları üzerinde geçerlik çalışmasını yapmıştır. % 14'ü nevroz, % 37'si depresyon, % 17'si psikoz ve % 5'i de uyum bozukluğu tanısı almış 63 psikiyatri poliklinik hastasına Beck Depresyon Envanteri ile daha önce Savaşır tarafından Türkiye için standardizasyon çalışması yapılmış olan MMPI kişilik envanterinin Depresyon alt ölçeğini birlikte uygulamıştır. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda Beck Depresyon Envanteri ve MMPI-D alt ölçeği arasındaki korelasyon katsayısı $r = 0.63$ olarak bulunmuştur. Bu sonuç diğer ülkelerde aynı kriter ile yapılmış birlikte geçerlik çalışmaları ile uyumaktadır. Beck Depresyon Envanteri puan ortalamalarının cinsiyet, yaş ve eğitim düzeylerine göre değişmediği de görülmüştür.

Hisli, (1988) Beck Depresyon Envanterinin Türk üniversite öğrencileri üzerinde geçerlik çalışması da yapmıştır. Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesinin çeşitli bölümlerinde okuyan 17–23 yaşları arasında 259 öğrenciye Beck Depresyon Envanteri ve MMPI-D ölçeğini uygulamıştır. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda iki ölçek arası korelasyon katsayısı $r =0.50$ çıkmıştır. Bu sonucunda yurtdışında aynı kriter ile

yapılmış birlikte geçerlik çalışmaları ile uyduğu görülmüştür. Bu çalışmada envanterin bulunan faktör yapısının da, Batı üniversite öğrencileriyle yapılmış çalışmalarda elde edilen faktör yapısına benzediği bulunmuştur.

Beck Depresyon Envanterinin yurtdışında yapılmış olan güvenilirlik çalışmalarından bazıları aşağıdaki tabloda gösterilmiştir.

Tablo 12. Beck depresyon Envanterinin Yurtdışında Yapılmış Olan Güvenirlik Çalışmaları İle İlgili Bilgiler

ARAŞTIRMA	ÖRNEKLEM	YÖNTEM	SONUÇ
Beck, 1961	N =97	Yarıya Bölme	r =0.86
Beck, 1967	N =606	İç Tutarlılık	r =0.31-0.86
Byerly, 1982	N =68,63,88	İç Tutarlılık	r = 0.80-0.86
Al Kaisi, 1983	N =53	İç Tutarlılık	r = 0.86

Kaynak: Hisli, 1988, s.24

Beck Depresyon Envanterinin Türkiye’de güvenilirlik çalışmaları Tegin ve Hisli tarafından yapılmıştır. Tegin, envanterin 30 hasta ve 40 normal öğrenci üzerinde yarıya bölme yöntemiyle yaptığı güvenilirlik çalışmasında korelasyon katsayılarını hastalarda $r = 0.61$, normal öğrencilerde $r = 0.78$ olarak, 40 normal öğrenci üzerinde test-retest yöntemi ile de korelasyon katsayısını $r = 0.65$ bulmuştur. Hisli, envanterin 259 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında güvenilirlik katsayılarını madde analizi yöntemi ile $r = 0.80$, yarıya bölme yöntemi ile de $r = 0.74$ olarak bulmuştur. (Hisli, 1989)

Gerek yurtdışında gerekse Türkiye’de yapılmış olan araştırma sonuçları Beck Depresyon Envanterinin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

Beck Depresyon Envanterinin Puanlaması Ve Yorumlanması

Beck Depresyon Envanterinde bulunan 21 maddenin her biri 0,1,2,3 ile numaralanmış dört cümleyi içermektedir. “0” numaralı cümle, o maddede belirtilen depresif belirtilerin olmadığını gösterecek şekilde, diğer numaralarla başlayan cümleler ise o belirtinin gittikçe daha yoğun yaşandığını gösterecek şekilde yazılmıştır. Envanterden alınabilecek toplam puan 0-63 arasındadır.

Beck Depresyon Envanterinin norm çalışmalarında depresyonun varlığı için kesme noktasının 17 puan olduğu ve bundan dolayı bu çalışmada depresyonun varlığı açısından 17 ve yukarısı puanlar dikkate alınmıştır. Farklı zamanlarda yapılacak ölçümlerde farklı sonuçlar almak mümkündür. Örneğin sınav haftalarında vb. beck depresyon envanteri depresif belirtileri ve kişinin o andaki depresif duygulanım durumunu ölçtüğü ve depresif belirtilerde özellikle hafif ve orta derecelerde geçici olabilecekleri için %35 lik bu artı eksi yönlerde değişebilirliği olan bir oran olarak değerlendirilmelidir.

Bu çalışmada 0-9 arası puanlar depresyonsuz , 10-15 arası hafif düzeyde, 16-23 arası orta düzeyde , 24-63 arası ciddi derecede depresyonu göstermektedir.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılacak verilerin toplanması 2004-2005 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde gerçekleştirilmiştir. Veri toplama araçlarının uygulanabilmesi için gerekli izin alındıktan sonra uygulama yaklaşık 15 günde bitirilmiştir.

Veri toplama araçlarının doğru ve samimi bir şekilde cevaplanması için öğrencilere kimlikleriyle ilgili herhangi bir bilgi vermelerine gerek olmadığı ama uygulama sonuçları hakkında bilgi almak isteyenlerin herhangi bir rumuz kullanabilecekleri ve bu rumuzla araştırmacıdan bilgi alabilecekleri belirtilmiştir.

Uygulamadan önce her sınıfta, uygulamanın amacı ve araştırma hakkında öğrencilere açıklama yapılmış ve veri toplama araçlarını samimi ve doğru bir şekilde cevaplanmasının araştırmanın geçerliğini yükselteceği açıklanmıştır.

Öğrencilerin veri toplama araçlarını cevaplama süresi yaklaşık 10-15 dakika sürmüştür.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada, bağımlı değişken olarak ele alınan sosyal zeka düzeyi ile bağımsız değişken olarak saptanan depresyon düzeyi, cinsiyet, iyimserlik algısı, aile tutumu, yalnızlık algısı, çevre tarafından sevilme arasındaki bağıntıyı ortaya koyma amaçlanmıştır. Bunun için öncelikle Tromso Sosyal Zeka Ölçeği (TSZÖ), Beck Depresyon Envanteri (BDE) ve Kişisel Bilgi Formu uygulanmış ve elde edilen veriler SPSS programına girilmiştir.

Verilerin analizinde sosyal zeka düzeyi düşük, orta ve yüksek olmak üzere üç farklı düzeyde değerlendirilmiştir. Sosyal zeka ile depresyon düzeyleri ve diğer bazı değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koymak üzere tek yönlü varyans analizi(ANOVA) ve t testi kullanılmıştır.

BÖLÜM 4: BULGULAR

Tablo 13.1. Öğrencilerin Sosyal Zeka Düzeylerine Göre Depresyon Düzeyi Ortalamaları, Standart Sapmaları Ve N Sayıları

Sosyal zeka	N	Ortalama	Std. Sapma
Düşük	107	14,33	8,91
Orta	178	9,91	6,16
Yüksek	110	8,91	6,54
Total	395	10,83	7,42

Tablo 13.2. Öğrencilerin Sosyal Zeka Düzeylerinin Depresyon Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın kaynağı	Kareler Toplamı	Df	Kareler Ortalaması	f	p
Gruplar arası	1866,416	2	933,208		
Grup içi	19829,887	392	50,586	18,44	,000
Toplam	21696,304	394			

Tablo 13.1 ve Tablo 13.2 de yüksek orta ve düşük sosyal zeka düzeyine sahip öğrencilerin N sayıları, ortalamaları, standart sapmaları ile bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Sosyal zeka düzeylerinin yüksek olmasının depresyon ortalamalarını düşürdüğü varsayımına tek yönlü varyans analizi yapılarak bakılmıştır. Farklı sosyal zeka düzeylerine sahip öğrencilerin depresyon düzeyleri puanları ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda öğrencilerin depresyon düzeyleri ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. ($f_{0.05;2-392}=18,44$, $p<0.05$) Bu farklılığın hangi sosyal zeka düzeyleri arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Scheffe çoklu karşılaştırma testi sonucunda, farklılığın düşük sosyal zeka düzeyi ($\bar{X}=14,33$) ile orta sosyal zeka düzeyi ($\bar{X}=9,91$) ve düşük sosyal zeka düzeyi ile yüksek sosyal zeka düzeyi ($\bar{X}=8,91$) arasından kaynaklandığı bulunmuştur. Bu sonuçlara göre sosyal zeka düzeyi yükseldikçe depresyon düzeyi anlamlı düşüş göstermektedir.

Tablo 14.1. Öğrencilerin Sosyal Bilgi Süreci Düzeylerine Göre Depresyon Düzeyi Ortalamaları, Standart Sapmaları Ve N Sayıları

Sosyal Bilgi	N	Ortalama	Std. Sapma
Düşük	115	12,09	8,37
Orta	189	10,90	7,12
Yüksek	114	9,96	7,05
Toplam	418	10,97	7,49

Tablo 14.2. Öğrencilerin Sosyal Bilgi Süreci Düzeylerinin Depresyon Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Df	Kareler Ortalaması	f	p
Gruplar Arası	261,60	2	130,80	2,35	,097
Grup İçi	23123	415	55,72		
Toplam	23384,60	417			

Tablo 14.1 ve Tablo 14.2 de yüksek orta ve düşük sosyal bilgi süreci düzeyine sahip öğrencilerin N sayıları, ortalamaları, standart sapmaları ile bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Sosyal bilgi süreci düzeyi yüksek olan bireylerin depresyon ortalaması düşükken ($\bar{X}=9,96$) orta düzeyde sosyal bilgi süreci düzeyine sahip bireylerin depresyon düzeyi giderek artmakta ($\bar{X}=10,90$) ve sosyal bilgi süreci düzeyi düşük olan bireylerde ise en yüksek depresyon ortalamasına ($\bar{X}=12,09$) ulaşılmaktadır. Bununla birlikte farklı sosyal bilgi süreci düzeylerine sahip öğrencileri depresyon düzeyleri puanları ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda öğrencilerin depresyon düzeyleri ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. ($f_{0,05;2-415}=2,35, p<0,05$).

Tablo 15.1. Öğrencilerin Sosyal Beceri Düzeylerine Göre Depresyon Düzeyi Ortalamaları,Standart Sapmaları Ve N Sayıları

Sosyal beceriler	N	Ortalama	Std. Sapma
Düşük	116	14,13	8,69
Orta	200	9,66	5,94
Yüksek	118	9,03	7,07
Toplam	434	10,68	7,36

Tablo 15.2. Öğrencilerin Sosyal Beceri Düzeylerinin Depresyon Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Df	Kareler Ortalaması	f	p
Gruplar arası	1912,794	2	956,397	19,10	,000
Grup içi	21580,213	431	50,070		
Toplam	23493,007	433			

Tablo 15.1 ve Tablo 15.2 de yüksek orta ve düşük sosyal beceri düzeyine sahip öğrencilerin N sayıları, ortalamaları, standart sapmaları ile bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Farklı sosyal beceri düzeylerine sahip bireylerin depresyon düzeyleri puanları ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda öğrencilerin depresyon düzeyleri ortalamaları arasından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. ($f_{0.05;2-431}=19,10$, $p<0.05$) Bu farklılığın hangi sosyal beceri düzeyleri arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Scheffe çoklu karşılaştırma testi sonucunda farklılığın sosyal beceri düzeyi düşük ($\bar{X}=14,13$) ile sosyal beceri düzeyi yüksek ($\bar{X}=9,03$) ve sosyal beceri düzeyi düşük ile sosyal beceri düzeyi orta ($\bar{X}=9,66$) arasından kaynaklandığı bulunmuştur. Bu sonuçlara göre sosyal beceri düzeyi yükseldikçe depresyon düzeyi anlamlı düşme göstermektedir.

Tablo 16.1. Öğrencilerin Sosyal Farkındalık Düzeylerine Göre Depresyon Düzeyi Ortalamaları, Standart Sapmaları Ve N Sayıları

Sosyal farkındalık	N	Ortalama	Std. Sapma
Düşük	114	15,15	7,84
Orta	197	10,33	7,08
Yüksek	113	7,51	5,65
Toplam	424	10,87	7,49

Tablo 16.2. Öğrencilerin Sosyal Farkındalık Düzeylerinin Depresyon Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Df	Kareler Ortalaması	f	p
Gruplar arası	3425,589	2	1712,795	35,40	,000
Grup içi	20367,276	421	48,378		
Total	23792,866	423			

Tablo 16.1 ve Tablo 16.2 de yüksek orta ve düşük sosyal farkındalık düzeyine sahip öğrencilerin N sayıları, ortalamaları, standart sapmaları ile bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Sosyal farkındalık düzeylerinin yüksek olmasının depresyon ortalamalarını düşürdüğü varsayımına tek yönlü varyans analizi yapılarak bakılmıştır. Farklı sosyal farkındalık düzeylerine sahip öğrencilerin depresyon düzeyleri puanları ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda farklı sosyal farkındalık düzeylerine sahip öğrencilerin depresyon düzeyleri ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. ($f_{0,05;2-421}=35,40$, $p<0,05$) Bu farklılığın hangi sosyal farkındalık düzeyleri arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Scheffe çoklu karşılaştırma testi sonucunda, farklılığın düşük sosyal farkındalık düzeyi ($\bar{X}=15,15$) ile orta sosyal farkındalık düzeyi ($\bar{X}=10,33$); düşük sosyal farkındalık düzeyi ile yüksek sosyal farkındalık düzeyi ($\bar{X}=7,51$) ve orta sosyal farkındalık düzeyi ile yüksek farkındalık düzeyi arasından kaynaklandığı bulunmuştur. Bu bulgulara göre sosyal farkındalık düzeyleri yükseldikçe depresyon düzeyleri anlamlı düşüş göstermektedir.

Tablo 17. Cinsiyete Göre Kız Ve Erkek Öğrencilerin Sosyal Bilgi Süreci, Sosyal Beceriler, Sosyal Farkındalık Ve Sosyal Zeka Düzeylerinin Karşılaştırılması İçin T Testi Tablosu

	Cinsiyet	N	Ortalama	Std. Sapma	T	Sd	p	Ortalama Farkı																																		
Sosyal bilgi süreci	Erkek	233	30,12	4,51	,426	518	,670	,16																																		
	Kız	287	29,95	4,11					Sosyal beceriler	Erkek	233	21,35	4,59	-,957	518	,339	-,40	Kız	287	21,75	4,87	Sosyal farkındalık	Erkek	233	25,54	4,09	-,389	518	,697	-,14	Kız	287	25,68	3,81	Sosyal zeka	Erkek	233	77,01	9,72	-,442	518	,659
Sosyal beceriler	Erkek	233	21,35	4,59	-,957	518	,339	-,40																																		
	Kız	287	21,75	4,87					Sosyal farkındalık	Erkek	233	25,54	4,09	-,389	518	,697	-,14	Kız	287	25,68	3,81	Sosyal zeka	Erkek	233	77,01	9,72	-,442	518	,659	-,37	Kız	287	77,38	9,52								
Sosyal farkındalık	Erkek	233	25,54	4,09	-,389	518	,697	-,14																																		
	Kız	287	25,68	3,81					Sosyal zeka	Erkek	233	77,01	9,72	-,442	518	,659	-,37	Kız	287	77,38	9,52																					
Sosyal zeka	Erkek	233	77,01	9,72	-,442	518	,659	-,37																																		
	Kız	287	77,38	9,52																																						

Tablo 17’de Cinsiyete Göre Kız ve Erkek öğrencilerin Sosyal bilgi süreci, sosyal beceriler, sosyal farkındalık ve Sosyal Zeka Düzeylerine ait N sayıları, ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Cinsiyete göre sosyal bilgi süreci düzeyi ($t_{0,05;518}=,426$), sosyal beceri düzeyi ($t_{0,05;518}= -,957$), sosyal farkındalık düzeyi ($t_{0,05;518}= -,389$) ve genel sosyal zeka düzeyi ($t_{0,05;518}= -,442$) puanları arasında anlamlı

bir fark bulunamamıştır. Kadın veya erkek olmak sosyal bilgi süreci, sosyal beceri düzeyi, sosyal farkındalık düzeyi ve genel sosyal zeka düzeylerini değiştirmemektedir.

Tablo 18.1. Öğrencilerin İlgisiz, Demokratik, Otoriter Ve Koruyucu Anne Baba Tutumları Algısına Göre Sosyal Bilgi Süreci, Sosyal Beceriler, Sosyal Farkındalık Ve Sosyal Zeka Düzeyleri Ortalamaları, Standart Sapmaları Ve N Sayıları

	Aile Tutumları	N	Ortalama	Std. Sapma
Sosyal bilgi süreci	İlgisiz	18	30,66	5,17
	Demokratik	223	30,50	4,18
	Otoriter	38	29,44	4,37
	Koruyucu	237	29,67	4,27
	Toplam	516	30,05	4,28
Sosyal beceriler	İlgisiz	18	20,38	5,51
	Demokratik	223	22,32	4,56
	Otoriter	38	20,86	4,43
	Koruyucu	237	21,03	4,82
	Toplam	516	21,56	4,74
Sosyal farkındalık	İlgisiz	18	23,77	4,29
	Demokratik	223	26,08	3,98
	Otoriter	38	25,47	3,78
	Koruyucu	237	25,32	3,85
	Toplam	516	25,60	3,94
Sosyal zeka	İlgisiz	18	74,83	11,91
	Demokratik	223	78,91	9,45
	Otoriter	38	75,78	8,85
	Koruyucu	237	76,02	9,53
	Toplam	516	77,21	9,63

Tablo 18.2. Öğrencilerin İlgisiz, Demokratik, Otoriter Ve Koruyucu Aile Tutumları Algısının Sosyal Bilgi Süreci, Sosyal Beceriler, Sosyal Farkındalık Ve Sosyal Zeka Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

		Kareler Toplamı	Df	Kareler Ortalaması	f	p
Sosyal bilgi süreci	Gruplar arası	101,226	3	33,742	1,85	,138
	Gruplar içi	9359,464	512	18,280		
	Toplam	9460,690	515			
Sosyal beceriler	Gruplar arası	238,756	3	79,585	3,58	,014
	Gruplar içi	11376,381	512	22,219		
	Toplam	11615,138	515			
Sosyal farkındalık	Gruplar arası	130,377	3	43,459	2,83	,038
	Gruplar içi	7876,761	512	15,384		
	Toplam	8007,138	515			
Sosyal zeka	Gruplar arası	1156,700	3	385,567	4,24	,006
	Gruplar içi	46604,990	512	91,025		
	Toplam	47761,690	515			

Tablo 18.1 ve Tablo 18.2 de ilgisiz, demokratik, otoriter ve koruyucu aile tutumlarına sahip öğrencilerin N sayıları, ortalamaları, standart sapmaları ile bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. İlgisiz, demokratik, otoriter ve koruyucu aile tutumlarına göre sosyal bilgi süreci, sosyal beceri, sosyal farkındalık ve genel sosyal zeka düzeyleri arasındaki farklılığa bakmak için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Yapılan varyans analizi sonucunda sosyal bilgi düzeyi ($f_{0.05:3-512}=1.85$, $p<0.05$)'nin farklı aile tutumlarıyla anlamlı farklılığı bulunmazken, sosyal beceri ($f_{0.05:3-512}=3.58$, $p<0.05$), sosyal farkındalık ($f_{0.05:3-512}=2.83$, $p<0.05$) ve sosyal zeka ($f_{0.05:3-512}=4.24$, $p<0.05$) puanlarıyla anne baba tutumları arasında anlamlı

bir fark bulunmaktadır. Bu farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Scheffe çoklu karşılaştırma testi sonucunda sosyal beceri düzeyinde demokratik anne baba tutumundan ($\bar{X}=22,33$) ve koruyucu anne baba tutumundan ($\bar{X}=21,04$), sosyal zeka düzeyinde ise demokratik tutumdan ($\bar{X}=78,91$) ve koruyucu tutumdan ($\bar{X}=76,03$) kaynaklandığı bulunmuştur. Bu sonuçlara göre sosyal beceri düzeyi, sosyal farkındalık ve sosyal zekayı anne baba tutumları anlamlı ilişki vardır.

Tablo 19.1. Öğrencilerin Çevreleri Tarafından Sevilme Algısına Göre Sosyal Bilgi Süreci, Sosyal Beceriler, Sosyal Farkındalık Ve Sosyal Zeka Düzeyleri Ortalamaları,Standart Sapmaları Ve N Sayıları

		N	Ortalama	Std. Sapma
Sosyal bilgi süreci	Çoğunlukla	409	30,38	4,24
	Bazen	106	28,75	4,19
	Hiçbir zaman	4	25,75	2,75
	Toplam	519	30,01	4,28
Sosyal beceriler	Çoğunlukla	409	22,37	4,28
	Bazen	106	18,81	5,11
	Hiçbir zaman	4	12,50	3,69
	Toplam	519	21,57	4,74
Sosyal farkındalık	Çoğunlukla	409	26,24	3,65
	Bazen	106	23,29	4,11
	Hiçbir zaman	4	22,75	3,30
	Toplam	519	25,61	3,93
Sosyal zeka	Çoğunlukla	409	79,01	8,70
	Bazen	106	70,85	9,80
	Hiçbir zaman	4	61,00	8,28
	Toplam	519	77,20	9,61

Tablo 19.2. Öğrencilerin Çevreleri Tarafından Sevilme Algısının Sosyal Bilgi Süreci, Sosyal Beceriler, Sosyal Farkındalık Ve Sosyal Zeka Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

		Kareler Toplamı	Df	Kareler Ortalaması	f	p
Sosyal bilgi süreci	Gruplar arası	298,246	2	149,123	8,33	,000
	Gruplar içi	9233,561	516	17,894		
	Toplam	9531,807	518			
Sosyal beceriler	Gruplar arası	1400,191	2	700,096	35,12	,000
	Gruplar içi	10286,992	516	19,936		
	Toplam	11687,183	518			
Sosyal farkındalık	Gruplar arası	769,216	2	384,608	27,35	,000
	Gruplar içi	7257,246	516	14,064		
	Toplam	8026,462	518			
Sosyal zeka	Gruplar arası	6655,710	2	3327,855	41,67	,000
	Gruplar içi	41205,816	516	79,856		
	Toplam	47861,526	518			

Tablo 19.1 ve Tablo 19.2 de çevresi tarafından çoğu zaman, bazen sevildiğini ve hiçbir zaman sevilmediğini düşünen öğrencilerin N sayıları, ortalamaları, standart sapmaları ile bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Çevresi tarafından sevilip sevilmediğini algılamasına göre öğrencilerin sosyal bilgi süreci, sosyal beceriler, sosyal farkındalık ve sosyal zeka düzeyleri arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda çevresinden sevilme derecesi ile sosyal bilgi süreci düzeyi ($f_{0.05: 2-516}=8,33$), sosyal beceri düzeyi ($f_{0.05: 2-516}=35,11$),

sosyal farkındalık düzeyi ($f_{0.05: 2-516}=27,34$) ve genel sosyal zeka ($f_{0.05: 2-516}=41,67$) düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu düzeyler arasında farklılığın hangi sevilme derecesinden kaynaklandığını bulmak için yapılan Scheffe çoklu karşılaştırma testi sonucunda, farklılığın sosyal bilgi süreci düzeyinde çoğunlukla sevildiğini düşünenler ($\bar{X}=30,38$) ile bazen sevildiğini düşünenler ($\bar{X}=28,75$); sosyal beceri düzeyinde çoğunlukla sevildiğini düşünenler ($\bar{X}=22,37$) ile bazen sevildiğini düşünenler ($\bar{X}=18,81$), çoğunlukla sevildiğini düşünenler ile hiçbir zaman sevildiğini düşünmeyenler ($\bar{X}=12,50$) ve bazen sevildiğini düşünenler ile hiçbir zaman sevildiğini düşünmeyenler arasından; sosyal farkındalık düzeyinde çoğunlukla sevildiğini düşünenler ($\bar{X}=26,24$) ile bazen sevildiğini düşünenler ($\bar{X}=23,29$) arasından; sosyal zeka düzeyinde ise çoğunlukla sevildiğini düşünenler ($\bar{X}=79,01$) ile bazen sevildiğini düşünenler ($\bar{X}=70,85$) ve hiç sevildiğini düşünmeyenlerle ($\bar{X}=61$) çoğunlukla sevildiğini düşünenler arasından kaynaklandığı bulunmuştur. Bu sonuçlara göre çevre tarafından sevilme derecesi yükseldikçe sosyal bilgi süreci düzeyi, sosyal beceri düzeyi, sosyal farkındalık düzeyi ve sosyal zeka düzeyinde yükselme görülmektedir.

Tablo 20.1. Öğrencilerin Yalnızlık Algısına Göre Sosyal Bilgi Süreci, Sosyal Beceriler, Sosyal Farkındalık Ve Sosyal Zeka Düzeyleri Ortalamaları, Standart Sapmaları Ve N Sayıları

		N	Ortalama	Std. Sapma
Sosyal bilgi süreci	Çoğunlukla	75	29,61	4,71
	Bazen	342	30,10	4,19
	Hiç bir zaman	102	30,13	4,24
	Toplam	519	30,04	4,27
Sosyal beceriler	Çoğunlukla	75	18,73	5,98
	Bazen	342	21,70	4,27
	Hiç bir zaman	102	23,28	4,28
	Toplam	519	21,58	4,73
Sosyal farkındalık	Çoğunlukla	75	24,30	5,12
	Bazen	342	25,77	3,69
	Hiç bir zaman	102	26,10	3,50
	Toplam	519	25,62	3,92
Sosyal zeka	Çoğunlukla	75	72,65	12,02
	Bazen	342	77,58	9,00
	Hiç bir zaman	102	79,52	8,28
	Toplam	519	77,25	9,56

Tablo 20.2. Öğrencilerin Yalnızlık Algısının Sosyal Bilgi Süreci, Sosyal Beceriler, Sosyal Farkındalık Ve Sosyal Zeka Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

		Kareler Toplamı	Df	Kareler Ortalaması	f	p
Sosyal bilgi süreci	Gruplar arası	16,205	2	8,103		
	Gruplar içi	9466,862	516	18,347	,44	,643
	Toplam	9483,067	518			
Sosyal beceriler	Gruplar arası	909,579	2	454,790		
	Gruplar içi	10722,182	516	20,779	21,89	,000
	Toplam	11631,761	518			
Sosyal farkındalık	Gruplar arası	161,513	2	80,756		
	Gruplar içi	7835,971	516	15,186	5,32	,005
	Toplam	7997,484	518			
Sosyal zeka	Gruplar arası	2153,650	2	1076,825		
	Grup içi	45271,267	516	87,735	12,27	,000
	Toplam	47424,917	518			

Tablo 20.1 ve Tablo 20.2 de kendisini çoğu zaman, bazen yalnız hisseden ve hiçbir zaman yalnız hissetmeyen öğrencilerin N sayıları, ortalamaları, standart sapmaları ile bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Öğrencilerin kendilerini yalnız algılamalarına göre sosyal bilgi süreci, sosyal beceriler, sosyal farkındalık ve genel sosyal zeka düzeyleri arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda kendisini yalnız algılama derecesi ile sosyal bilgi süreci (($f_{0.05; 2-516}=,44$) arasında anlamlı bir fark bulunmazken, sosyal beceri ($f_{0.05; 2-516}=21,88$), sosyal farkındalık ($f_{0.05; 2-516}=5,31$) ve sosyal zeka ($f_{0.05; 2-516}=12,27$) düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu düzeyler arasındaki farklılığın nereden kaynaklandığını bulmak için yapılan Scheffe çoklu karşılaştırma testi sonucunda, farklılığın sosyal beceri düzeyinde çoğunlukla yalnızlık hissedenler ($\bar{X}=18,73$) ile bazen yalnızlık hissedenler ($\bar{X}=21,70$), çoğunlukla yalnız hissedenlerle hiç yalnızlık hissetmeyenler ($\bar{X}=23,28$) ve hiç yalnızlık hissetmeyenler ile bazen yalnızlık hissedenler arasından; sosyal farkındalık düzeyinde çoğunlukla yalnızlık hissedenler ($\bar{X}=24,30$) ile bazen yalnızlık hissedenler ($\bar{X}=25,77$) ve çoğunlukla yalnızlık hissedenler ile hiçbir zaman yalnızlık hissetmeyenler ($\bar{X}=26,10$) arasından; sosyal zeka düzeyinde ise çoğunlukla yalnızlık hissedenler ($\bar{X}=72,65$) ile bazen yalnızlık hissedenler ($\bar{X}=77,58$) ve çoğunlukla yalnızlık hissedenlerle hiçbir zaman yalnızlık hissetmeyenler ($\bar{X}=79,52$) arasından kaynaklandığı bulunmuştur. Bu

sonuçlara göre yalnızlık düzeyi arttıkça sosyal beceri düzeyi, sosyal farkındalık düzeyi ve sosyal zeka düzeyinde düşüş olmaktadır.

Tablo 21. Öğrencilerin Kendilerini İyimser Ve Kötümser Algılamalarına Göre Sosyal Bilgi Süreci, Sosyal Beceriler, Sosyal Farkındalık Ve Sosyal Zeka Düzeylerinin Karşılaştırılması İçin T Testi Tablosu

	İyimserlik Algısı	N	Mean	Std. Sapma	Sd	t	p	Ortalama Farkı
Sosyal bilgi süreci	İyimser	412	30,19	4,20	513	1,610	,108	,75485
	Kötümser	103	29,43	4,44				
Sosyal beceriler	İyimser	412	22,43	4,29	142,227	7,874	,000	4,20631
	Kötümser	103	18,23	4,97				
Sosyal farkındalık	İyimser	412	25,92	3,83	513	3,401	,001	1,45388
	Kötümser	103	24,47	4,06				
Sosyal zeka	İyimser	412	78,56	8,78	138,885	5,668	,000	6,41505
	Kötümser	103	72,14	10,61				

Tablo 18’de kendilerini iyimser ve kötümser hisseden öğrencilerin Sosyal bilgi süreci düzeyi, sosyal beceriler, sosyal farkındalık ve Sosyal Zeka Düzeylerine ait N sayıları, ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Kendisini iyimser veya kötümser olarak algılayan öğrencilerin sosyal bilgi süreci, sosyal beceri, sosyal farkındalık ve genel sosyal düzeylerinde anlamlı bir farkın olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda sosyal bilgi süreci ($t_{0.05:513}=1,61$) anlamlı bir fark bulunmazken, sosyal beceri ($t_{0.05:142.22}=7.87$), sosyal farkındalık ($t_{0.05:513}=3.40$) ve genel sosyal zeka ($t_{0.05:138.88}=5,67$) düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmuştur.

BÖLÜM 5: TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde, üniversite öğrencilerinin sosyal zeka, sosyal bilgi süreci, sosyal beceriler, sosyal farkındalık düzeylerinin depresyon düzeyleriyle ilişkisini ve cinsiyete, çevresi tarafından sevilme algısına, anne-baba tutumlarına, iyimserlik-kötümserlik algısına, yalnızlık algısına göre sosyal zeka düzeyini ortaya koymak üzere yapılan araştırmalardan elde edilen bulgular tartışılıp yorumlanmıştır.

1.1 Öğrencilerin sosyal zeka, sosyal bilgi süreci, sosyal beceri ve sosyal farkındalık düzeylerinin depresyon düzeylerine etkisine ilişkin bulguların yorumu.

Denence 1,2,3 ve 4'te sosyal zeka, sosyal bilgi süreci, sosyal beceri, sosyal farkındalık düzeyleri yüksek olan üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin düşük olacağı ifade edilmişti.. Elde edilen bulgular sosyal bilgi süreci düzeyi ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki olmadığını gösterirken; sosyal zeka, sosyal beceri, sosyal farkındalık düzeyi ile depresyon arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Araştırmadan elde edilen bu bulgular denenceleri destekler niteliktedir. Denenceler kurulurken öğrencilerin sosyal çevreleriyle olan ilişkilerinin yaşam kaliteleri ve psikolojik sağlıkları açısından önemli olduğu görüşü dikkate alınmıştır. Depresyonun nedenleri açısından baktığımız zaman psikososyal nedenlerin depresyonun oluşmasında önemli bir yer tuttuğunu görmekteyiz. Dolayısıyla bireyin kişilerarası ilişkilerinin ve bu ilişkileri yürütmeye yönelik becerilerin yetersiz oluşu bireyi depresyona yatkın olmasına ya da depresyona girmesine neden olabilmektedir. İlgili literatür incelendiği zaman kişilerarası ilişkilerle depresyon arasındaki çalışmalarda da bu bulguları destekleyici sonuçlara ulaşılmıştır. Klerman 1988'e göre kişilerarası sorunlarla depresyon arasındaki ilişki çeşitli, gözleme dayalı çalışmalardan elde edilen sonuçlarla belirlenmiştir. Kişinin yakın çevresindeki sosyal bağın yetersizliği ile nörotik sıkıntıların birlikteliği gösterilmiştir. Londra'da yapılan bir çalışmada bir erkekle; genellikle koca, yakın, güvenli ilişkinin varlığının, kadınların yaşam stresiyle karşılaştıklarında depresyon ortaya çıkarmalarına karşı önemli bir koruyucu olduğu saptanmıştır. Kişiler arası sorunlar depresyonun nedeni veya sonucu olabilir. Depresyon bir hastayı kişilerarası ilişkiler sorunlarına yaklaştırabilir ya da kişilerarası sorunlar depresyonu tetikleyebilir (Akt.Alper,1999,sf.99).

1.2 Cinsiyete göre öğrencilerin sosyal zeka, sosyal bilgi süreci, sosyal beceri, sosyal farkındalık düzeylerinde bir farklılık olup olmadığına ilişkin bulguların yorumu

Denence 5'te erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre sosyal zeka, sosyal bilgi süreci, sosyal beceri ve sosyal farkındalık düzeylerinin daha yüksek olacağı ifade edilmişti. Elde edilen bulgular incelendiği zaman ortalamalar erkek öğrenciler lehine daha yüksek olmakla birlikte bu farklılığın .05 düzeyinde anlamlı olmadığı görülmektedir. Denence kurulurken erkeklere biçilen sosyal rolün onları daha atılgan ve sosyal olmaya yönelttiği düşüncesinden yola çıkılmıştı. Literatür incelendiğinde kızların sosyal zeka ortalamaları erkeklerin sosyal zeka ortalamalarından yüksek olduğu bulunmuştur (Silvera ve diğ, 2001)

1.3 Anne-baba tutumu algısına göre öğrencilerin sosyal zeka, sosyal bilgi süreci, sosyal beceri, sosyal farkındalık düzeylerinde bir farklılık olup olmadığına ilişkin bulguların yorumu.

Denence 6'da anne baba tutumunu demokratik olarak algılayan öğrencilerin sosyal zeka, sosyal bilgi süreci, sosyal beceri ve sosyal farkındalık düzeylerinin daha yüksek olacağı ifade edilmişti. Bulgular incelendiğinde anne baba tutumunu demokratik olarak algılayan öğrencilerin sosyal zeka, sosyal bilgi süreci, sosyal beceri ve sosyal farkındalık düzeyleri; anne-baba tutumunu ilgisiz, koruyucu, otoriter algılayanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgular denenceyi desteklemektedir. Denence kurulurken demokratik ailede yetişen bireylerin kendilerini rahatça ifade edebilme olanağı bulmalarının, demokratik aile tutumuna sahip ailelerin eğitim ve sosyo-ekonomik düzeylerinin yüksek oluşunun ailede yetişen bireyin kendine güveninin yüksek olmasında etkili olmasının bireylerin sosyal zeka düzeylerini etkileyeceği düşünülmüştür. Ayrıca demokratik ailelerde büyüyen çocukların ilgisiz, koruyucu ve otoriter ailelerde yetişenlere göre sosyal öğrenme açısından daha uygun modellere sahip oldukları düşünülmüştür.

1.4 Çevre tarafında sevilme algısına göre öğrencilerin sosyal zeka, sosyal bilgi süreci, sosyal beceri, sosyal farkındalık düzeylerinde bir farklılık olup olmadığına ilişkin bulguların yorumu.

Denence 7’de çevresi tarafından çoğu zaman sevildiğini düşünen öğrencilerin sosyal zeka, sosyal bilgi süreci, sosyal beceri ve sosyal farkındalık düzeylerinin daha yüksek olacağı ifade edilmişti. Elde edilen bulgular incelendiği zaman çevreleri tarafından çoğu zaman ve bazen sevildiğini düşünen öğrencilerin sosyal zeka, sosyal bilgi süreci, sosyal beceri, sosyal farkındalık düzeylerinin çevreleri tarafından hiçbir zaman sevilmediğini düşünenlere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgular denenceyi destekler niteliktedir. Denence kurulurken sosyal zeka düzeyi yüksek bireylerin sosyal zekası düşük bireylere göre çevreleriyle daha kolay ve kaliteli ilişkiler kurdukları ve kendilerini sevdirdikleri, grup içerisinde popüler oldukları düşünülmüştür. Sosyal zekası yüksek olan bireylerin iletişim kurdukları insanların duygu, düşünce ve davranışlarını anladıklarını onlara hissettirmeleri ve bu insanların sosyal zekası yüksek bireylerin yanında kendilerini rahat ve iyi hissetmelerinin çevre tarafından sevilme düzeyini artırdığı düşünülmüştür.

1.5 Yalnızlık algısına göre öğrencileri sosyal zeka, sosyal bilgi süreci, sosyal beceri, sosyal farkındalık düzeylerinde bir farklılık olup olmadığına ilişkin bulguların yorumu.

Denence 8’de kendilerini çoğu zaman yalnız olarak değerlendiren öğrencilerin sosyal zeka, sosyal bilgi süreci, sosyal beceri, sosyal farkındalık düzeylerinin, kendilerini hiçbir zaman yalnız olarak hissetmeyenlere göre daha düşük olacağı ifade edilmişti. Bulguları incelediğimizde kendisini çoğu zaman yalnız olarak niteleyen öğrencilerin sosyal zeka, sosyal bilgi süreci, sosyal beceri, sosyal farkındalık düzeylerinin, kendilerini yalnız olarak hissetmeyenlere göre daha düşük olduğunu göstermektedir. Bu bulgular denenceyi desteklemektedir. Denence kurulurken sosyal zekası düşük bireylerin gerek bu eksiklikten dolayı gerekse çevrelerinin onlara yakın davranmamalarından dolayı yalnızlık yaşayacakları düşünülmüştür. Ayrıca sosyal ortamlara girme ve kaliteli, doyurucu ilişkiler geliştirmeleri için gerekli olan becerilerden yoksun olmalarının bu bireylerin yalnız kalmalarında etkili olduğu düşünülmüştür.

1.6 İyimserlik algısına göre öğrencilerin sosyal zeka, sosyal bilgi süreci, sosyal beceri, sosyal farkındalık düzeylerinde bir farklılık olup olmadığına ilişkin bulguların yorumu.

Denence 9’da kendisini iyimser olarak algılayan öğrencilerin, kendisini kötü olarak algılayanlara göre sosyal zeka, sosyal bilgi süreci, sosyal beceri, sosyal farkındalık düzeylerinin daha yüksek olacağı ifade edilmişti. Elde edilen bulgulara göre kendisini iyimser olarak niteleyen öğrencilerin sosyal zeka, sosyal bilgi süreci, sosyal beceri, sosyal farkındalık düzeylerinin kendilerini kötümser olarak niteleyenlere göre daha yüksek olduğunu görülmektedir. Bu bulgular denenceyi destekler niteliktedir. Denence kurulurken sosyal zekası yüksek olan bireylerin çevreleriyle olan pozitif ve doyurucu ilişkilerinden dolayı kendilerini daha iyimser hissedecekleri düşünülmüştür. Ayrıca kişilerarası ilişkilerinde problem yaşayan bireylerin huzursuz, psikolojik sağlık açısından risk grubunda olmalarının ve yaşam kalitelerinin düşük olmasının kendilerini kötümser ve karamsar olarak hissetmelerine neden olacağı düşünülmüştür. İyimserlik düzeyleri yüksek olan bireylerin daha sosyal oldukları, olumlu sosyal ilişkiler gösterdikleri bununda duygusal ve fiziksel işlevselliği kolaylaştırdığı belirtilmektedir (Balcı ve Yılmaz, 2002)

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde önce üniversite öğrencilerinin sosyal zeka ve sosyal zekanın alt boyutları olan sosyal bilgi süreci, sosyal beceri ve sosyal farkındalık düzeylerinin depresyon düzeylerine etkisine değinilmiş, ayrıca öğrencilerin sosyal zeka düzeyleri ile iyimserlik algıları, aile tutumu algıları, yalnızlık algıları, çevreleri tarafından sevilme algıları ve cinsiyet arasındaki ilişkiye değinilmiş, sonrada bu sonuçlardan yola çıkılarak önerilerde bulunulmuştur.

Bu araştırmadan elde edilen bulgular neticesinde şu sonuçlara varılmıştır:

Üniversite öğrencilerinin sosyal zeka, sosyal beceriler ve sosyal farkındalık düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Bu doğrultuda öğrencilerin sosyal zeka ve onun alt boyutları olan sosyal beceri ve sosyal farkındalık düzeylerine ait puanları yükseldikçe depresyon düzeyleri düşmüştür. Başka bir deyişle depresyon düzeyleri yüksek olan öğrencilerin sosyal zeka, sosyal beceriler ve sosyal farkındalık düzeyleri düşük çıkmıştır. Sosyal zekanın alt boyutlarından olan sosyal bilgi süreci düzeyi ile depresyon arasında ise anlamlı düzeyde bir ilişki bulunamamıştır. Yani üniversite öğrencilerinin sosyal zeka, sosyal beceriler ve sosyal farkındalık düzeyleri depresyon düzeylerini etkilemektedir. Sosyal zekanın alt boyutlarından olan sosyal bilgi sürecinin ise depresyon düzeylerinde etkisi yoktur.

Cinsiyetlerine öğrencilerin sosyal zeka, sosyal bilgi süreci, sosyal beceriler sosyal farkındalık düzeylerinde anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Yani üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerinin sosyal zeka ve alt boyutları üzerinde bir etkisi olmadığı sonucuna varılmıştır.

Çevre tarafından sevilme algısı açısından ise çoğunlukla ve bazen sevildiğini düşünen öğrencilerle hiçbir zaman sevilmediğini düşünen öğrencilerin sosyal zeka, sosyal bilgi süreci, sosyal beceriler ve sosyal farkındalık düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yani öğrencilerin çevresi tarafından sevilme derecesi yükseldikçe depresyon düzeyi düşmüş ve çevresi tarafından sevilmediğini düşünen öğrencilerin depresyon düzeyi yükselmiştir.

Öğrencilerin algıladıkları aile tutumlarına göre sosyal zeka, sosyal beceriler ve sosyal farkındalık düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler bulunurken, sosyal bilgi süreci ile önemli

bir ilişki bulunamamıştır. Şöyle ki aile tutumlarını demokratik olarak algılayan öğrencilerin sosyal zeka, sosyal beceri ve sosyal farkındalık düzeyleri, aile tutumlarını koruyucu, ilgisiz ve otoriter olarak algılayanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Öğrencilerin aile tutumlarının sosyal bilgi süreci düzeyine bir etkisinin olmadığı sonucuna varılmıştır.

Öğrencilerin kendilerini iyimser ve kötümser algılamaları ile sosyal zeka düzeyleri ve alt boyutları arasında önemli ilişkiler bulunmuştur. Yani kendisini iyimser olarak değerlendiren öğrencilerin sosyal zeka düzeyleri, kötümser olarak değerlendirenlere göre daha yüksek çıkmıştır. İyimserliğin sosyal zeka üzerinde etkisi olduğu sonucuna varılmıştır.

Yalnızlık algısı açısından ise öğrencilerin kendilerini yalnız algılamaları ile sosyal zeka ve alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Şöyle ki kendisini yalnız olarak algılayan öğrencilerin sosyal zeka, sosyal bilgi süreci, sosyal beceri ve sosyal farkındalık düzeyleri düşük bulunurken, kendisini yalnız olarak değerlendirmeyenlerin ki yüksek bulunmuştur. Sonuç olarak yalnızlık algılaması sosyal zeka düzeyini etkilemektedir.

Bu sonuçlardan yola çıkılarak konuyla ilgili şu önerilerde bulunulabilir:

Araştırma sonuçlarımızdan biri sosyal zeka düzeyinin depresyon düzeyini etkilediği yönündedir. Bu durumda sosyal zekanın önemi ortaya çıkmaktadır. Öğrencilerin çevreleriyle kurdukları ilişki ve iletişim onun psikolojik sağlığı üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Bu aşamada öğrencilerin sosyal zeka düzeylerinin nasıl yükseltileceği ile ilgili araştırmalar yapılmalı eğitim programları hazırlanmalıdır.

Araştırma sonuçlarından bir diğeri de sosyal zeka düzeylerinin yalnızlık düzeylerini etkilediğidir. Bu bağlamda öğrencilerin sosyal zeka ve iletişim becerilerini geliştirici bir takım etkinlik ve programların hazırlanmasının yanı sıra öğrenci kulüpleri geliştirilmeli ve etkinleştirilmelidir. Zira öğrencilerin en kolay iletişim kurdukları ortamlar öğrenci kulüpleridir.

Bir diğer bulgu ise sosyal zeka düzeyinin öğrencilerin çevreleri tarafından sevilme derecelerini etkilediği şeklindedir. Bu noktada öğrencilerin benlik saygılarını ve özgüvenlerinin gelişmesi açısından çevreleri tarafından sevilmelerinin önemi

yadsınamaz. Dolayısıyla öğrencilerin sosyal zeka düzeylerinin geliştirilmesi yönünde yapılacak etkinlikler onların çevreleri tarafından sevilen, aranan, popüler biri olmalarında etkili olacaktır.

Bir diğer araştırma sonucuna göre ise öğrencilerin algıladığı demokratik aile tutumu sosyal zeka düzeyinde belirleyici bir etkidir. Dolayısıyla aileler bu konuda bilinçlendirilmeli ve çeşitli etkinliklerle aile tutumunun çocuğun sosyal zekasında ve psikolojik sağlığı üzerinde ne derece etkili olduğu anlatılmalıdır.

Başka bir araştırma sonucuna göre ise öğrencilerin sosyal zeka düzeyleri öğrencilerin kendilerini iyimser ya da kötümser hissetmelerinde etkili olduğu yönündedir. Buna göre öğrencilerin sosyal zeka düzeylerinin yükseltilmesine yönelik etkinlik ve eğitimler onların kendilerini daha iyimser ve hayata daha olumlu bakmalarına yardımcı olacaktır.

Bu araştırmanın kapsamında olmayan ancak konuyla ilgili gelecekte yapılacak çalışmalara yol gösterecek öneriler şunlar olabilir:

Farklı SED ve kültür düzeyinden gelen üniversite öğrencilerinin sosyal zeka düzeyleri ile ilgili ilişkileri ortaya koymak amacıyla araştırmalar yapılabilir.

Sosyal zeka düzeyini etkileyen etmenlerle ilgili farklı örneklem grupları (ilköğretim, lise öğrencileri ve genel toplum vb.) üzerinde araştırmalar yapılabilir. Sosyal zeka eğitim programları geliştirilip bu konuda çeşitli yardım mesleklerinde çalışan psikolog, psikolojik danışman, sosyal yardım uzmanı vb. profesyoneller eğitilebilir.

KAYNAKÇA

- ABACI, R. (2005), *Yaşamın Kalitelendirilmesi*, Değişim Yayınları, İstanbul.
- ALBRETCH, K. (2006), “*Social Intelligence: The New Science of Success*”;: Jossey-Bass, San Francisco.
- ALPER, Y. (1999), *Bütün Yönleriyle Depresyon*, Gendaş Yayınları, İstanbul.
- AŞKIN, R. (2000), “Depresyonun Klinik Alt Tipleri”, *Duygudurum Dizisi*, 2, 53-63.
- AŞKIN, R. (2000), “Kronik Depresyon”, *Duygudurum Dizisi*, 1, 44-47.
- ATEŞCİ, F. Ç. (2000), “Depresyonun Seyri”, *Duygudurum Dizisi*, 2, 99-103.
- ATKINSON R., Hilgard E & Atkinson R.C. (1995), *Psikolojiye Giriş*, Çev., Kemal Atakay, Sosyal Yayınları, İstanbul.
- BACANLI, H. (1999), “*Sosyal Beceri Eğitimi*”, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- BARNES, M. L., & Robert J. S. (1989), “Social Intelligence and Decoding of Nonverbal Cues, *Intelligence*”, 13, 263-287.
- BAYMUR, F. (1996), “*Genel Psikoloji*”, İnkılap Kitabevi, İstanbul.
- BLACKBURN, I. M. (2003), *Depresyon ve Başa Çıkma Yolları*, Çev., Şahin, H. N. & Rugancı, R. N., Remzi Kitabevi, İstanbul.
- BROWN, L. T., & Randall G. A. (1990), “Continuing The Search for Social Intelligence”, *Personality and Individual Difference*, 11(5), 463-470.
- BUZAN, T. (2002), *The Power of Social Intelligence*, PerfectPound Publisher.
- BÜMEN, N. T. (2002), *Okulda Çoklu Zeka Kuramı*, PegemA Yayıncılık, Ankara.
- CARNEVALE, J. P. (2001), “*Danışmanlık İncileri*”, Çev., Albayrak, D. Anahtar Kitaplar, İstanbul.
- CİMİLLİ, C. (2001), “Depresyonda Sosyal ve Kültürel Etmenler” *Duygudurum Dizisi*, 4, 157-168.

- CORÏNNE, K. & Oliver P.J. (1993), “The Implicit Use of Explicit Conceptions of Social Intelligence”, *Personality and Individual Differences* 15, 11-23.
- ÇALİYURT, O., & Güdücü, F. (2004), “Depresyonda Uyku Yoksunluğu Tedavisi Uygulamaları”, *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 7, 120-126.
- DANİEL, M. H. (1997), “Intelligence Testing: Status and Trends”, *American Psychologist*, 52(10), 1038-1045.
- DOğAN, O. (2000), Depresyonun Epidemiyolojisi, *Duygudurum Dizisi*, 1, 29-38.
- EGAN, G. (1994), *Psikolojik Danışmaya Giriş: Kişilerarası İlişkiler Kurmada ve Kişisel Yardım Vermede Sistematik Bir Model*, Editör: AKKOYUN, F., Kendi Yayınları, Ankara.
- EKER, E. (1998), “Yaşlılık Dönemi Depresyonu”, *Psikiyatri Dünyası*, 2, 45-51.
- ERSAN, E. & Ercan A. (2001), “Depresyonun Genetik Nedenleri”, *Duygudurum Dizisi*, 6, 277-282.
- FORD, M. E., & Tisak, M. S. (1983), “A Further Search For Social Intelligence”, *Journal of Educational Psychology*, 75(2), 196-206.
- FREDERİKSEN, N., Carlson, S., & Ward, W. C. (1984), “The Place of Social Intelligence in a Taxonomy of Cognitive Abilities”, *Intelligence*, 8, 315-337.
- GİLBERT, J.A. (1994), *Social Intelligence and Perceptions of Environmental Opportunities: A Comparison Across Levels of Leadership*, George Mason University, Fairfax, Virginia.
- GOLEMAN, D. (1998), *Duygusal Zeka Neden IQ’ Dan Daha nemlidir?* Çev., Yüksel, B. S., Varlık Yayınları, İstanbul.
- Göğüş, A. K. (2000), “Depresyonun Klinik Belirtileri”, *Duygudurum Dizisi*, 1, 39-33.
- GÖKÇAKAN, N. (1997), *Çeşitli Derecelerdeki Depresyonun Giderilmesinde Beck’in Bilişsel Terapisinin Etkililiğinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.

- GÜLEÇ, C. & Köroğlu E. (1997), *Psikiyatri Temel Kitabı*, Hekimler Yayın Birliği, Ankara.
- HARSHBARGER, W. C. (1981), *Social Intelligence and Second Language Learning: a Correlational Study of Communicative Competence*, The Pensilvanya State University.
- HİSLİ, N. (1988), “Beck Depresyon Envanteri’nin Geçerliliği Üzerine Bir Çalışma”, *Psikoloji Dergisi*, 6, 22.
- HİSLİ, N. (1989), “Beck Depresyon Envanteri’nin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliliği, Güvenirliği”, *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 3-13.
- İŞİK, E. (1991), *Duygulanım Bozuklukları, Depresyon ve Mani*: Boğaziçi Matbaası, İstanbul.
- JONES, K., & Jeanne D. D. (1997), Discrimination of Two Aspects of Cognitive-Social Intelligence from Academic Intelligence, *Journal of Educational Psychology*, 89(3), 486–497.
- KARASAR, N. (1994), *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler*, 6. Basım, 3A Araştırma Eğitim Danışmanlık, Ankara.
- KAUKAINEN, A., Kaj Björkqvist & Osterman K., (1999), “The Relationship between Social Intelligence, Emphaty and Three Types of Agression”, *Aggressive Behaviour*, 25, 81-89.
- KAYAALP, L. (1999), “Çocuk ve Ergenlerde Depresyon”, *Somatizasyon ve Psikiyatrik Aciller Sempozyumu*, 59, 60-6.
- KIZILTEPE, Z. (2004), *Öğretim: Eğitim Psikolojisine Çağdaş Bir Yaklaşım*, Ofset Yayınevi, İstanbul.
- KÖKNEL, Ö. (1989), *Depresyon*, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul.
- KÖKNEL, Ö. (2003), *Akıl ile Düşünme Gücü*, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul.
- KÖROĞLU, E. (2004), *Depresyon Nedir, Nasıl Baş Edilir?*, HYB. Yayıncılık, Ankara.

- KUCUR, R. (2002), "*Üniversite Öğrencilerinde Duygulanım Bozuklukları*", Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi Anabilim Dalı Araştırma Raporu, Konya.
- LEE, J. (1999), *Social Intelligence: Flexibility and Complexity are Distinct from Creativity*, Doctor of Philosophy, University of Notre Dame.
- MARLOWE, H. A. (1986), "Social Intelligence: Evidence for Multidimensionality and Construct Independence", *Journal of Educational Psychology*, 78(1), 52-58.
- MESSAMER, J., & Throckmorton, B. (1991), "Social and Academic Intelligence: Conceptually Distinct but Overlapping Constructs", *Personality and Individual Differences*, 12(7), 695-702.
- METE, L. (2000), *Depresyon*, İletişim Yayınları, İstanbul.
- OLİVER R.N. (1994), "A Correlational Study of Children' Social İntelligence, Social İnfluence, Academic İntelligence and Academic Achievement" Auburn University.
- ÖZDEN, Y. (2002), *Öğretmenlik Mesleğine Giriş*, Pegem Yayıncılık, Ankara.
- ÖZKÜRKCÜGİL, A., & Kırılı S. (1998), "Depresyonda Değerlendirme". *Psikiyatri Dünyası Dergisi*, 1, 26-34.
- ÖZMEN, E., Aydemir, Ö., & Bayraktar, E. (1997), *Genel Tipta Psikiyatrik Sendromlar*, Hekimler Yayın Birliği, Ankara.
- ÖZMEN, M. (2001), "Depresyonda Dinamik Nedenler", *Duygudurum Dizisi*, 6, 283-287.
- ÖZTÜRK, O. (2004), *Ruh Sağlığı Ve Bozuklukları*, Nobel Yayın Dağıtım, İstanbul.
- ÖZTÜRK, S. Y. (2004), *Psikoloji*, Düzgün Yayıncılık Ankara.
- SAVAŞIR, I., & Senar B. (1996), *Depresyonun Bilişsel Davranışçı Tedavisi*, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara.
- SELÇUK, Z., Kayılı, H., & Okut, L. (2002), *Çoklu Zeka Uygulamaları*, Nobel Yayınları, Ankara.

- SHAPIRO, P. G. (1997), *Çocukluk ve İlk Gençlik Depresyonu*, Çev., Kesim, M., Papirüs Yayınları, Ankara.
- SİLBERMAN, M. (2000), *Peoplesmart: Developing Your Interpersonal İntelligence*. Berrett- Koehler Publishers Inc.
- SİLVERA, D., H., Martinussen, M., & Dahl, T. I. (2001), “The Tromso Social Intelligence Scale, a Self-Report Measure of Social İntelligence”, *Scandinavian Journal of Psychology*, 42, 313-319.
- SOLMAZ, M., Sayar, K., Özer, Ö., Öztürk A. M., & Acar B. (2000), “Sosyal Fobi Hastalarında Aleksitimi, Umutsuzluk ve Depresyon: Kontrollü Bir Çalışma”, *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 3, 235-241.
- SOMAZO, M.P. (1990), Social Intelligence and Likeability, Doctor of Philosophy, The Florida State University College of Arts and Sciences.
- ŞABAN, A. (2004), *Çoklu Zeka Teorisi ve Eğitimi*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- ŞAHİN, F.Y. (2004), *Evlilik Okulu-Kişilerarası İlişkiler ve İletişim Becerileri*, Editör: Yavuzer, H., Remzi Kitabevi, İstanbul.
- TAMAM, L., & Seva Ö. (2001), “Yaşlılık Çağı Depresyonları”, *Demans Dergisi*, 1, 50-60.
- TEZCAN, E. (2000), “Depresyonun Ayırıcı Tanısı”, *Duygudurum Dizisi*, 2, 77-98.
- TEZCAN, E. (2000), “Depresyonun Ayırıcı Tanısı”, *Duygudurum Dizisi*, 2, 77-98.
- TUĞRUL, C. (1999), “Duygusal Zeka”, *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 1, 12–20.
- ÜNAL, S., Küey, L., Güleç, C., Bekaroğlu, M., Evlice, Y. E., & Kırılı S. (2002), “Depresif Bozukluklarda Risk Etkenleri”, *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 5, 8-15.
- YEMEZ, B., & Alptekin, K. (1988), “Depresyonun Etiyolojisi”, *Psikiyatri Dünyası*, 1, 21-25.
- YÜKSEL, G. (1997), Sosyal Beceri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerine Etkisi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

ZHAN Q. G., (1995), Understanding Interpersonal Problem Situations and Aspect of Social Experiences: an Investigation of Development of Chinese Children's Social Intelligence, Doctor of Philosophy, Cornell University,

EKLER

EK I

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bilimsel bir araştırmada kullanılmak üzere hazırlanan bu formda çeşitli sorular bulunmaktadır. İsim ve numara gibi sizi tanıtıcı bilgileri **vermeden** formda bulunan **tüm soruları** doğru ve samimi bir şekilde doldurmanız araştırmanın geçerliğini yükseltecektir.

Katkılarınız için teşekkürler.

Tayfun DOĞAN

1. Cinsiyetiniz: Erkek () Bayan ()
2. Yaş:
3. Anne-Babanızın size karşı tutumlarını nasıl değerlendiriyorsunuz?
a.) İlgisiz b.) Demokratik c.) Otoriter d.) Koruyucu
- 4.) Genel olarak çevreniz tarafından sevildiğinizi düşünüyor musunuz?
a.) Çoğunlukla
b.) Bazen
c.) Hiçbir zaman
- 5.) Yalnız bir insan olmaya eğilimli misiniz?
a.) Çoğunlukla
b.) Bazen
c.) Hiçbir zaman
6. Genellikle kendinizi nasıl değerlendirirsiniz?
a) İyimser
b) Kötümser

Ek II

TROMSO SOSYAL ZEKA ÖLÇEĞİ (TSZÖ)

Aşağıda insanların kendileriyle ilgili düşünce ve duygularını ifade eden cümleler yer almaktadır. Bu ifadelerin size uygun oluş derecesine göre “*Tamamen uygun*”, “*Uygun*”, “*Biraz uygun*”, “*Uygun değil*”, “*Hiç uygun değil*” seçeneklerinden birisini işaretleyiniz.

		Tamamen Uygun	Uygun	Biraz Uygun	Uygun Değil	Hiç Uygun Değil
1	Diğer insanların davranışlarını önceden tahmin edebilirim.					
2	Çoğunlukla başkalarının seçimlerini anlamamın zor olduğunu hissedirim.					
3	Davranışlarımın diğer insanlara ne hissettireceğini bilirim.					
4	Tanımadığım yeni insanların olduğu bir ortamda genellikle tedirginlik hissedirim.					
5	İnsanlar yaptıkları şeylerle beni sık sık şaşırtırlar.					
6	Diğer insanların duygularını anlayabilirim.					
7	Sosyal ortamlara kolaylıkla uyum sağlarım.					
8	İnsanlar açıklama yapmama fırsat vermeden bana kızarlar.					
9	Başkalarının isteklerini anlarım.					
10	İnsanlarla ilk tanışmada ve yeni ortamlara girme konusunda iyiyimdir.					
11	Ne düşündüğümü söylediğimde insanlar genellikle benden rahatsız olmuş veya bana kızmış gibi görünürler.					
12	Başka insanlarla geçinebilmekte zorlanırım.					
13	İnsanları tahmin edilemez bulurum.					
14	Bir açıklama yapmalarına gerek duymadan insanların ne yapmaya çalıştıklarını çoğunlukla anlarım.					
15	Başkalarını iyice tanımam uzun zaman alır.					
16	Farkına varmadan çoğu kez başkalarını incitirim.					
17	Diğer insanların davranışlarına nasıl tepki göstereceklerini tahmin edebilirim.					
18	Yeni tanıştığım insanlarla iyi ilişkiler kurmakta başarılıyım.					
19	Diğer insanların yüz ifadelerinden , beden dillerinden vs. gerçekte ne demek istediklerini çoğunlukla anlarım.					
20	Başkalarıyla konuşacak güzel sohbet konuları bulmakta çoğunlukla sıkıntı çekerim.					
21	Diğer insanların yaptıklarına verdikleri tepkiler beni çoğunlukla şaşırtır.					

Ek III

BECK DEPRESYON ENVANTERİ (BDE) 1978 FORMU

Aşağıda, kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Her madde, bir çeşit ruh durumunu anlatmaktadır. Her maddede o ruh durumunun derecesini belirleyen 4 seçenek vardır. Lütfen bu seçenekleri dikkatle okuyunuz. Son bir hafta içindeki (şu an dahil) kendi ruh durumunuzu göz önünde bulundurarak, size en uygun ifadeyi bulunuz ve işaretleyiniz. Seçiminizi yapmadan önce her gruptaki cümlelerin hepsini dikkatle okuyunuz.

- 1.) a. Kendimi üzgün hissetmiyorum.
b. Kendimi üzgün hissediyorum.
c. Her zaman için üzgünüm ve kendimi bu duygudan kurtaramıyorum.
d. Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum.
- 2.) a. Gelecekte umutsuz değilim
b. Geleceğe biraz umutsuz bakıyorum.
c. Gelecekte beklediğim bir şey yok.
d. Benim için gelecek yok ve bu durum düzelmeyecek.
- 3.) a. Kendimi başarısız görmüyorum.
b. Çevremdeki bir çok kişiden daha fazla başarısızlıklarım oldu sayılır.
c. Geriye dönüp baktığımda çok fazla başarısızlığım olduğunu görüyorum.
d. Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum.
- 4.) a. Herşeyden eskisi kadar zevk alabiliyorum.
b. Herşeyden eskisi kadar zevk alamıyorum.
c. Artık hiçbir şeyden gerçek bir zevk alamıyorum.
d. Bana zevk veren hiçbir şey yok. Her şey çok sıkıcı.
- 5.) a. Kendimi suçlu hissetmiyorum.
b. Arada bir kendimi suçlu hissettiğim oluyor.
c. Kendimi çoğunlukla suçlu hissediyorum.
d. Kendimi her an için suçlu hissediyorum.
- 6.) a. Cezalandırıldığımı düşünüyorum.
b. Bazı şeyler için cezalandırılabilirim hissediyorum.
c. Cezalandırılmayı bekliyorum.
d. Cezalandırıldığımı hissediyorum.
- 7.) a. Kendimden hoşnutum.
b. Kendimden pek hoşnut değilim.
c. Kendimden hiç hoşlanmıyorum.
d. Kendimden nefret ediyorum.
- 8.) a. Kendimi diğer insanlardan daha kötü görmüyorum.

- b. Kendimi zayıflıklarım ve hatalarımdan dolayı eleştiriyorum.
c. Kendimi hatalarımdan dolayı çoğu zaman suçluyorum.
d. Her kötü olayda kendimi suçluyorum.
- 9.) a. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.
b. Bazen kendimi öldürmeyi düşünüyorum ama bunu yapamam.
c. Kendimi öldürebilmeyi isterdim.
d. Bir fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.
- 10.) a. Her zamankinden daha fazla ağladığımı sanmıyorum.
b. Eskisine göre bu sıralarda daha fazla ağlıyorum.
c. Bu sıralarda her an ağlıyorum.
d. Eskiden ağlayabilirdim, ama bu sıralarda istesem ağlayamıyorum.
- 11.) a. Her zamankinden daha sinirli değilim.
b. her zamankinden daha kolayca sinirleniyor ve kızıyorum.
c. Çoğu zaman sinirliyim.
d. Eskiden şeylere bile artık sinirlenemiyorum.
- 12.) a. Diğer insanlara karşı ilgimi kaybetmedim.
b. Eskisine göre insanlarla daha az ilgiliyim.
c. Diğer insanlara karşı ilgimin çoğunu kaybettim.
d. Diğer insanlara karşı hiç ilgim kalmadı.
- 13.) a. Kararlarımı eskisi kadar kolay ve rahat verebiliyorum.
b. Bu sıralar kararlarımı vermeyi erteliyorum.
c. Kararlarımı vermekte oldukça güçlük çekiyorum.
d. Artık hiç karar veremiyorum.
- 14.) a. Dış görünüşümün eskisinden daha kötü olduğunu sanmıyorum.
b. Yaşlandığımı ve çekiciliğimi kaybettiğimi düşünüyorum ve üzülüyorum.
c. Dış görünüşümde artık değiştirilmesi mümkün olmayan olumsuz değişiklikler olduğunu hissediyorum.
d. Çok çirkin olduğumu düşünüyorum.
- 15.) a. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.
b. Bir işe başlayabilmek için eskisine göre kendimi daha fazla zorlamam gerekiyor.
c. Hangi iş olursa olsun, yapabilmek için kendimi çok zorluyorum.
d. Hiçbir iş yapamıyorum.
- 16.) a. Eskisi kadar rahat uyuyabiliyorum.
b. Bu sıralarda eskisi kadar rahat uyuyamıyorum.
c. Eskisine göre 1 veya 2 saat erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.
d. Eskisine göre çok daha erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.
- 17.) a. Eskisine kıyasla daha çabuk yorulduğumu sanmıyorum.

- b. Eskisinden daha çabuk yoruluyorum.
c. Bu sıralar neredeyse her şey beni yoruyor.
d. Öyle yorgunum ki hiçbir şey yapamıyorum.
- 18.) a. İştahım eskisinden pek farklı değil.
b. İştahım eskisi kadar iyi değil.
c. Bu sıralar iştahım epey kötü.
d. Artık hiç iştahım yok.
- 19.) a. Son zamanlarda pek fazla kilo kaybettiğimi sanmıyorum.
b. Son zamanlarda istemediğim halde üç kilodan fazla kaybettim.
c. Son zamanlarda istemediğim halde beş kilodan fazla kaybettim.
d. Son zamanlarda istemediğim halde yedi kilodan fazla kaybettim.
- 20.) a. Sağlığım beni pek endişelendirmiyor.
b. Son zamanlarda ağrı, sızı, mide bozukluğu, kabızlık gibi sorunlarım var.
c. Son zamanlarda ağrı, sızı gibi sıkıntılarım beni epey endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zor geliyor.
d. Bu tür sıkıntılar beni öylesine endişelendiriyor ki, artık başka hiçbir şey düşünemiyorum.
- 21.) a. Son zamanlarda cinsel yaşantımda dikkatimi çeken bir şey yok.
b. Eskisine oranla cinsel konularla daha az ilgileniyorum.
c. Bu sıralar cinsellikle pek ilgili değilim.
d. Artık cinsellikle hiçbir ilgim kalmadı.

ÖZGEÇMİŞ

Tayfun DOĞAN, 1979 yılında Niğde’de doğdu. İlkokul, ortaokul ve liseyi Niğde’de bitirdi. Lisans öğrenimini 1999-2003 yılları arasında Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde tamamladı. 2003 yılında rehber öğretmen ve psikolojik danışman olarak M.E.B’e bağlı bir lisede çalıştı. Aynı yıl Sakarya Üniversitesinde Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı’nda yüksek lisans eğitimine başladı.

Halen Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü’nde Araştırma Görevlisi olarak çalışmaktadır.

