

T.C.  
GAZİ ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

133904

ÇEVİK KUVVET POLİSİNİN  
İŞ STRESİ VE DEPRESYON DÜZEYİNİN AZALTILMASINDA  
GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMANIN ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tez Danışmanı  
Yrd. Doç. Dr. Leyla ERCAN

Hazırlayan  
Sema ÖÇALAN

133904

ANKARA - 2003

T.C. YÜKSEKÖĞRETİM KURULU  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MERKEZİ

**Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne**

Sema ÖÇALAN'a ait "Çevik Kuvvet Polisinin İş Stresi ve Depresyon Düzeylerinin Azaltılmasında Grupla Psikolojik Danışmanın Etkisi" adlı çalışma, jürimiz tarafından Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı'nda Master Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Yrd. Doç. Dr. İbrahim Etem Özdemir

*İbrahim Etem Özdemir*

Üye : Yrd. Doç. Dr. Feride Bacanlı

*Feride Bacanlı*

Üye : Yrd. Doç. Dr. Leyla ERCAN

*Leyla Ercan*

## ÖZET

Bu çalışmanın amacı “ Çevik Kuvvet Polisinin İş Stresi ve Depresyon düzeylerinin azaltılmasında Grupla Psikolojik Danışmanın etkisini” ortaya koymaktır.

Araştırma Ankara Emniyet Müdürlüğü Çevik Kuvvet Şube Müdürlüğü’nde görev yapmakta olan polis memurlarıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada deneysel model kullanılmıştır.

Bu araştırmada veri toplama araçları olarak A. Beck tarafından geliştirilen ve N. Şahin tarafından Türkçe’ye uyarlanan Beck Depresyon Envanteri(BDE) ile S. Haynes tarafından geliştirilen ve Aktaş(1996) tarafından Türkçe’ye uyarlanan İş Stres Düzeyi Ölçeği(İSDÖ) kullanılmıştır.

Ön-Test Son-Test uygulamalı deney grubuna katılan polis memurlarıyla on haftalık grupla psikolojik danışma uygulaması yapılmıştır. İş Stres Düzeyi Ölçeği ile Beck Depresyon Envanteri, grup oturumlarının öncesinde ve sonrasında uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS for Windows programında değerlendirilmiştir. Verilerin analizinde “Bağımlı T Testi” kullanılmıştır.

Çalışmanın sonuçları aşağıdaki gibidir:

- 1-Çevik Kuvvet Polisinin depresyon düzeyinin azaltılmasında grupla psikolojik danışma etkilidir.
- 2- Çevik Kuvvet Polisinin iş stresi düzeyinin azaltılmasında grupla psikolojik danışma etkilidir.

Bu sonuçlara göre; “Grupla Psikolojik Danışmanın Polis Memurlarının İş Stresi ve Depresyon Düzeylerinin Azaltılmasında Etkili”olabileceği belirlenmiştir.Ve Emniyet Müdürlükleri bünyesinde psikolojik danışmanların görevlendirilmesi önerilmiştir.

## **ABSTRACT**

The purpose of this study is to investigate “ The effect of Pyschological Group Counseling on reducing the work stress and depression level of police officers working in Nimble Force”.

The study carried out with police officers working in Department of Nimble Force in Security Directorate of Ankara. In the study experimental model is used.

In this study Beck Depression Inventory (BDI), developed by A. Beck and adapted into Turkish by N. Şahin and Job Stress Level Inventory(JSLI), developed by S. Haynes and adapted into Turkish by Aktaş(1996) are used as data collection instruments.

A ten week pyschological group counseling application done with police officers who joined to the experiment group with Front-Test End-Test application. The Job Stress Level Inventory and Beck Depression Inventory are applied before and after the group sessions. The obtained data evaluated with SPSS for Windows program. The Dependent T Test is used for data analysis.

The results of the study are as follows:

- 1- The Pyschological Group Counseling is effective on reducing the depression level of Nimble Force police officers.
- 2- The Group Counseling is effective on reducing the job stress level of Nimble Force police officers.

According to these results; it's found that Pyschological Group Counseling should be useful to reduce the work stress and depression level of police officers. And it's suggested to have Pyschological Counselors work in Security Directorates.

## İÇİNDEKİLER

|                      | <u>Sayfa</u> |
|----------------------|--------------|
| ÖZET.....            | iii          |
| ABSTRACT.....        | iv           |
| İÇİNDEKİLER.....     | v            |
| TABLolar DİZİNİ..... | ix           |
| ÖNSÖZ.....           | xi           |

### BÖLÜM-I

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| GİRİŞ.....                        | 1 |
| Problem Durumu.....               | 1 |
| Alt Problemler .....              | 4 |
| Denenceler.....                   | 5 |
| Tanımlar.....                     | 5 |
| Sayıtlar.....                     | 5 |
| Araştırmanın Sınırlılıkları ..... | 6 |
| Araştırmanın Gereği ve Önemi..... | 6 |

### BÖLÜM-II

#### İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR..... 8

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| A. Grupla Psikolojik Danışma.....                      | 8  |
| 1. Grupla Psikolojik Danışma Teknik ve Kavramları..... | 9  |
| 2. Grupla Psikolojik Danışma Amaçları.....             | 10 |
| 3. Grup Türleri.....                                   | 11 |
| 4. Psikolojik Danışma Gruplarının Özellikleri .....    | 13 |
| 5. Grupla Psikolojik Danışma Yaklaşımları.....         | 14 |
| - Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım.....                    | 14 |

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| -Akılcı-Duygusal Terapi (ADT) Kuramı...                   | 16 |
| - İnsan Doğasına Bakış Açısı.....                         | 17 |
| - ABC Modeli.....                                         | 19 |
| -ADT’de Kullanılan Teknikler.....                         | 19 |
| Biliş Ağırlıklı Teknikler.....                            | 20 |
| Duygu Ağırlıklı Teknikler.....                            | 23 |
| Davranış Ağırlıklı Teknikler.....                         | 24 |
| - Bilişsel Terapi.....                                    | 26 |
| - Bilişsel Terapide Temel Kavramları.....                 | 27 |
| Otomatik Düşünceler.....                                  | 27 |
| İşbirliği.....                                            | 28 |
| Bilişsel İşlevselsizlik.....                              | 28 |
| Bilişsel Eksiklikler.....                                 | 29 |
| Bilişsel Çarpıtmalar.....                                 | 29 |
| Bilişsel şemalar.....                                     | 30 |
| - Bilişsel Terapinin İnsan Doğasına Bakış Açısı.....      | 32 |
| - Bilişsel Terapinin Uygulanması.....                     | 32 |
| 6. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....                 | 34 |
| 7. Türkiye’de Yapılan Araştırmalar.....                   | 36 |
| <br>B. Depresyon.....                                     | 37 |
| 1. Depresyonun Belirtileri.....                           | 37 |
| 2. Depresyona İlişkin Olarak Bilişsel Kuramın Açıklanması | 38 |
| <br>C. Stres.....                                         | 41 |
| 1. İş Yaşamında Stres.....                                | 41 |
| 2. İş Yaşamındaki Kronik Stres Kaynakları.....            | 42 |
| 3. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....                 | 45 |
| 4. Türkiye’de Yapılan Araştırmalar.....                   | 47 |

### BÖLÜM-III

|                                                             |           |
|-------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>YÖNTEM.....</b>                                          | <b>49</b> |
| Araştırma Modeli.....                                       | 49        |
| Evren ve Örneklem.....                                      | 49        |
| Ön-Test Son-Test Ölçümlü Deney Grubunun Oluşturulması.....  | 50        |
| Veri Toplama Araçları.....                                  | 50        |
| 1. İş Stres Düzeyi Ölçeği (İ.S.D.Ö).....                    | 50.       |
| İş Stres Düzeyi Ölçeği(İ.S.D.Ö)'nin Güvenirliği.....        | 51        |
| İş Stres Düzeyi Ölçeği(İ.S.D.Ö)'nin Puanlanması.....        | 52        |
| İş Stres Düzeyi Ölçeği(İ.S.D.Ö)'nin Türkiye'de Kullanıldığı |           |
| Araştırma ve Yayınlar.....                                  | 52        |
| 2. Beck Depresyon Envanteri (BDE) .....                     | 53        |
| Beck Depresyon Envanteri (BDE)'nin Güvenirliği.....         | 54        |
| Beck Depresyon Envanteri (BDE)'nin Geçerliği.....           | 55        |
| Beck Depresyon Envanteri (BDE)'nin Puanlanması.....         | 56        |
| Beck Depresyon Envanteri(BDE)'nin Türkiye'de                |           |
| Kullanıldığı Araştırma ve Yayınlar .....                    | 57        |
| Veri Toplama İşlemi.....                                    | 57        |
| Uygulama.....                                               | 58        |
| Grup Oturumlarının Genel Amaçları.....                      | 58        |
| Grup Oturumlarının Genel İlkeleri.....                      | 59        |
| Uygulanan Oturum Programları.....                           | 59        |
| Grup Oturumlarıyla İlgili Genel Değerlendirme.....          | 67        |
| Verilerin Toplanması ve Analizi.....                        | 68        |

## **BÖLÜM IV**

|                      |           |
|----------------------|-----------|
| <b>BULGULAR.....</b> | <b>69</b> |
|----------------------|-----------|

## **BÖLÜM V**

|                               |           |
|-------------------------------|-----------|
| <b>TARTIŞMA VE YORUM.....</b> | <b>72</b> |
|-------------------------------|-----------|

## **BÖLÜM VI**

|                               |           |
|-------------------------------|-----------|
| <b>SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b> | <b>75</b> |
|-------------------------------|-----------|

|                       |           |
|-----------------------|-----------|
| <b>KAYNAKLAR.....</b> | <b>77</b> |
|-----------------------|-----------|

|                   |           |
|-------------------|-----------|
| <b>EKLER.....</b> | <b>85</b> |
|-------------------|-----------|

|                  |           |
|------------------|-----------|
| <b>Ek 1.....</b> | <b>86</b> |
|------------------|-----------|

|                                            |           |
|--------------------------------------------|-----------|
| <b>BECK DEPRESYON ENVANTERİ (BDE).....</b> | <b>86</b> |
|--------------------------------------------|-----------|

|                  |           |
|------------------|-----------|
| <b>Ek 2.....</b> | <b>90</b> |
|------------------|-----------|

|                                             |           |
|---------------------------------------------|-----------|
| <b>İŞ STRES DÜZEYİ ÖLÇEĞİ(İ.S.D.Ö).....</b> | <b>90</b> |
|---------------------------------------------|-----------|

## TABLÖLAR DİZİNİ

### Tablo

### Sayfa

|                                                                                                                                                                                      |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Tablo-1:</b> Ön-Test Son-Test Ölçümlü Deney Grubunun<br>Beck Depresyon Envanterinden Almış Oldukları Puanların<br>Aritmetik Ortalamaları Ve Standart Sapmaları.....               | 69 |
| <b>Tablo:2</b> Ön-Test Son-Test Ölçümlü Deney Grubunun<br>Beck Depresyon Envanterinden Almış Oldukları Ön-Test<br>Son-Test Puanlarına İlişkin Bağımlı T Testi Analizi Sonuçları..... | 70 |
| <b>Tablo:3</b> Beck Depresyon Envanteri Puanlarının Bağımlı Örneklem<br>Arasındaki İlişki Miktarı.....                                                                               | 70 |
| <b>Tablo:4</b> Ön-Test Son-Test Ölçümlü Deney Grubunun<br>İş Stres Ölçeğinden Almış Oldukları Puanların<br>Aritmetik Ortalamaları Ve Standart Sapmaları.....                         | 71 |
| <b>Tablo:5</b> Ön-Test Son-Test Ölçümlü Deney Grubunun<br>İş Stres Ölçeğinden Almış Oldukları Ön-Test Son-Test<br>Puanlarına İlişkin Bağımlı T Testi Analizi Sonuçları.....          | 72 |
| <b>Tablo:6</b> İş Stres Ölçeği Puanlarının Bağımlı Örneklem<br>Arasındaki İlişki Miktarı .....                                                                                       | 72 |

## ÖNSÖZ

Bu araştırmanın yapılmasının nedeni, zor şartlarda görevlerini yürüten polis memurlarının iş stresi ve depresyon düzeylerinin yüksek olabileceği düşüncesinden yola çıkılmıştır. Yapılan araştırmalar sonucunda, aktif silahlı görev yapan polislerin stres ve depresyon düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Ancak, bu durum genellikle göz ardı edilerek polisten verimli çalışması beklenmektedir. Polisler, gerek iş yaşamında gerekse aile yaşamında karşılaştıkları güçlükler nedeniyle depresyon yaşamaktadırlar. Bu çalışmanın amacı, polisin iş verimi ve aile yaşamını olumsuz etkileyen etmenlerin belirlenmesi ve uygun çözüm yolları bulunmasını sağlamaktır. Araştırma sonucundan da anlaşılabacağı üzere grupla psikolojik danışma yöntemleri kullanılarak polisteki stres ve depresyon düzeyinde azalma görülmüştür. Bu nedenle başlamış olduğum çalışmamda birçok kişinin yardımlarından faydalanmış bulunmaktayım. Burada bu kişilere teşekkürlerimi sunmak isterim.

Öncelikle çalışmamın başlangıç aşamasında birlikte çalıştığımız tez danışmanım Sayın Doç. Dr. Ziya SELÇUK'a ve çalışmamın devamında yardımlarını benden esirgemeyen Sayın Yrd. Doç. Dr. Leyla ERCAN'a teşekkürlerimi sunarım. Araştırmanın uygulama aşamasında bana güç veren ve bana duydukları güvenle araştırmamı sonuçlandırmamda katkısı olan çok kıymetli hocalarım Sayın Prof. Dr. Hasan BACANLI ve Sayın Doç. Dr. Emin KARİP'e teşekkürü bir borç bilirim.

Ayrıca, araştırmamın uygulama aşamasında desteklerini benden esirgemeyen, Daire Başkanımız Sayın Özkan ELGİN ve Ankara Emniyet Müdürlüğü, Çevik Kuvvet Şube Müdürlüğü'nde görev yapmakta olan Sayın Müdürüm Mehmet YÜKSEL ile araştırmama katılan tüm Çevik Kuvvet Personeli olan meslektaşlarıma teşekkür ederim.

Son olarak tüm bu çalışmalarımın her zaman bana güç veren sevgili aileme ve Şahin BUYRUKBİLEN'e, desteklerinden dolayı teşekkürlerimi sunuyorum.

Sema ÖÇALAN

## **BÖLÜM- I**

### **GİRİŞ**

#### **Problem Durumu**

İnsanoğlu fiziksel ve ruhsal olmak üzere iki temel yapının birleşiminden oluşan bir sisteme sahiptir. Dengeli ve mutlu bir hayat bu yapıların beraber sağlıklı ve düzenli olmasına bağlıdır. Tıpkı bir makinenin dişlileri gibi, herhangi birinde ortaya çıkan bir sorun tüm sistemi etkilemekte ve gerekli tedbirler alınmadığı takdirde sistemin tümüyle felç olmasına sebep olabilmektedir (Ankay,1992).

Genel olarak sağlık denince, daha çok insanın fiziksel yönüyle ilgili görülen metabolik bozukluklar akla gelmekte ama bunların yanında ruhsal etkenler çoğunlukla göz ardı edilmektedir.

Ruh Sağlığı Alanı, bireyin bilişsel, duygusal ve kişilerarası ilişkilerde yeteneklerini geliştirip uyguladığı bir alandır. Toplumda, bireylerin çeşitli durumlarda gösterdikleri davranışları ruh sağlığı açısından gözlemek mümkündür. Bireyin hem kendisiyle hem de çevresiyle barışık olması ruh sağlığının yerinde olduğuna işarettir. Dengeli bir ruh sağlığına sahip olmak yaşamı kolaylaştıran önemli bir gerçektir.

Dünya Sağlık Örgütüne (WHO) göre Ruh sağlığı; kişinin kendisiyle ve çevresiyle uyum içerisinde olmasıdır (Ankay,1992). Kesin bir ölçü olmamakla birlikte iyi bir ruh sağlığının genel nitelikleri şunlardır:

- Gerçekçi bir algılama ve mücadele gücü
- Kendini olduğu gibi kabul etme
- Güvenlik duygusu
- Alma ile verme arasında denge kurma

- Yanılıgılarını tekrarlamama
- Sevgi ve saldırganlığını olumlu alanlara yöneltme.

Dünya Sağlık  rg t  ve Sağlık Bakanlığı verilerine göre de, halen dünyada 400 milyon kişinin, çeşitli ruhsal sorunlarla karşılaştığı ve ruh sağlıklarının yerinde olmadığı saptanmıştır.

Stres sözcüğü ilk kez fizyoloji bilgini C.Bernard tarafından “organizmada dengeyi bozan uyarılar” olarak, daha sonra 1936 yılında Dr. H. Selye tarafından “iç ve dış uyarıcılardan kaynaklanan zararlı etkenlerin organizmada yarattığı değişiklik” olarak tanımlanmıştır (Köknel,1987). Kimi hallerde sürekli üzüntü ve kaygı nedeniyle ülser, gastrit, kolit, astım, hipertansiyon, şeker ve kalp hastalığı, kanser ve akıl hastalıkları ve depresyona (ruhsal çöküntü) neden olmaktadır (Ankay, 1992).

Depresyon; kişide kalıtsal, çevresel ya da hormonal bozukluklar sonrasında gelişen çökkünlük halidir (Birk k, 2000). Depresyonun temel belirtileri, kişinin kendini boşlukta,   km ş ya da  zg n hissetmesinin yanı sıra günlük yaşam etkinliklerine ve diğer alanlara karşı isteksizlik, ilgisizlik duyması, bunlardan zevk alamamasıdır. Bu belirtilerin iki haftadan uzun sürmesi, hastalık kabul edilmesi ve tedavi edilmesi gerektiğini göstermektedir.

Depresyonda bunların yanı sıra değersizlik, işe yaramazlık ve suçluluk düşünceleri, karar vermede güçlük, dikkatini toplayamama, zihin dağınıklığı, unutkanlık, uyku, iştah düzensizlikleri, yorgunluk, bitkinlik, enerji azlığı, bedende ağrılar, uyuşmalar ya da değişik bedensel algılamalar da görülmektedir.

Yukarıdaki belirtilerin yüksek oranda yaşandığı, acı ve hüznün derinleştiği melankolik depresyonlarda tabloya ölüm ve intihar düşünceleri eklenmekte ve hayatın giderek anlamsızlaşması, hissedilen ızdıraplar koşulları tahammül edilmez hale getirebilmektedir. Bu tür ağır ve iyileşmesi g   depresyonlar, yarattığı çaresizlik duyguları nedeniyle “psikiyatrinin kanseri” olarak adlandırılmaktadır.

Günümüz insanı zamanının önemli bir bölümünü iş yaşamında harcadığı için stres ve depresyon genelde iş kaynaklı olmaktadır. İş yaşamındaki stres kaynakları mesleğe, göreve ve personele ilişkin olarak sınıflandırılmaktadır (Göküş,2002).

**Mesleğe İlişkin Stres Kaynakları:** Siyasi havanın oluşturduğu güvensizlik, adaletsiz ve yetersiz performans değerlendirme, gelişme imkanının ve ilerleme fırsatlarının kısıtlı olması, aşırı şekilcilik ve katı kurallar, ücret yetersizliği ve kişiliğin mesleğe uygun olmamasıdır.

**Göreve İlişkin Stres Kaynakları:** Aşırı iş yükü, iş harici görevler, uzun çalışma saatleri, aşırı sorumluluk taşıma, rol-statü uyumsuzluğu ve araç gereç yetersizliğidir.

**Personele İlişkin Stres Kaynakları:** Adaletsiz denetleyiciler, personel çatışmaları, teşvik eksikliği, hiyerarşi, iş ortamında görüş farklılıkları, statü düşüklüğüdür.

Polislik mesleği, aktif silahlı görev, düzensiz çalışma saatleri, nöbet ve vardiya sistemleri, görevin riskleri ve sorumlulukları, hiyerarşik yapıdan kaynaklanan ast-üst çatışmaları, her tür suç olgusu ve suçlularla iç içe olma gibi koşulların oluşturduğu stres nedeniyle diğer meslek gruplarına göre ruhsal problemlerin daha sık görüldüğü bir meslek grubudur.

Polis, genellikle gerilimli bir ortamda mutsuz ve mağdur insanlarla yüz yüzedir. Stresli olan bireyin, stres yüklü diğer bir bireye hizmet sunması, onun beklenti ve sorunlarına çözüm bulması oldukça güçtür. Bu nedenle Emniyet Müdürlükleri bünyesinde kurulmaya başlanan Psikolojik Danışma Merkezlerinde polis memurlarına stres ve depresyonla baş edebilmeleri konusunda çeşitli programlar uygulanmaktadır. Türkiye’de polisteki iş stresi ve depresyon düzeyinin azaltılmasına yönelik çalışmalar yapılmasına rağmen henüz, grupla psikolojik danışma çalışması yapılmamıştır.

Bu araştırmada Grupla Psikolojik Danışmanın, evik Kuvvet Polisinin Yaşadığı İş Stresi ve Depresyon Düzeyi Üzerindeki Etkisi incelenecektir.

Türkiye’de evik Kuvvet şube Müdürlükleri; 1982 yılında 2696 sayılı kanun ile 3201 sayılı Emniyet Teşkilatı Kanununa eklenen ek maddeye göre kurulmuştur. Bu kanuna göre daha önce toplum polisi olan birim daha sonra yerini toplumsal olaylara müdahalede kullanılacak olan “evik Kuvvete” bırakmıştır. En basit olaylara dahi toplum polisinin sevk edilmesi halk üzerinde bırakılan psikolojik etkinliğin kaybedilmesine neden olmuştur. Yani toplum polisi amacının dışında kullanılmaya başlamıştır. Polisin işlevini yitirmeye başlamasının üzerine evik kuvvet biriminin kurulmasını zorunlu hale getirmiştir.

Çevik kuvvet polisinin görevi özetle belirtilecek olursa;

Kanun dışı sokak ve meydan hareketlerini önlemek kanuna uygun toplantı ve gösteri yürüyüşlerinin düzenini ve güvenliğini sağlamak, kanunsuz toplumsal olayları gerekiyorsa zor kullanarak etkisiz hale getirmek, toplum ve kişinin maddi ve manevi varlıklarının, kanunlara aykırı grevler ve lokavtlar yüzünden kısmen ya da tamamen tahribe uğramasının önüne geçmek, gerektiğinde kamu düzenini bozabilecek olayların meydana gelmesi muhtemel yerlerde devriye hizmeti yürütmek, diğeri polislerin yetersiz kaldığı her türlü tören ve gösterilerde gerekli güvenlik önlemlerini almakla görevlendirilmişlerdir. Personeli 12 saat çalışmaktadır.

Görevleri bakımından ele alındığında evik kuvvet polisinin karşılaşabileceği sıkıntılar dikkate alınarak bu grup üzerinde bir araştırma yapılmıştır.

### **Alt Problemler**

Belirlenen probleme dayalı olarak geliştirilen alt problemler şunlardır;

1-Çevik kuvvet polisinin iş stres düzeyi üzerinde grupla psikolojik danışma etkili midir?

2-Çevik kuvvet polisinin depresyon düzeyi üzerinde grupta psikolojik danışma etkili midir?

### **Denenceler**

Aşağıda ele alınan çevik kuvvet polisinin iş stresi ve depresyon düzeyi üzerinde grupta psikolojik danışmanın etkisine ilişkin denenceler ifade edilmiştir.

1-Grupla psikolojik danışma, çevik kuvvet polisinin iş stres düzeyi üzerinde etkilidir.

2-Grupla psikolojik danışma, çevik kuvvet polisinin depresyon düzeyi üzerinde etkilidir.

### **Tanımlar**

**Stres** : Bireyin, başa çıkma mekanizmalarını ve enerjisini zorlayan, baskı yapan dış etkenler; organizmanın savaşıma ya da kaçma tepkisinin ortaya çıkmasına sebep olacak düzeyde tehdit edilmesi ve organizmanın biyolojik, psikolojik ve sosyal dengesinin bozulduğu durumdur (Baltaş,1999).

**İş Yaşamında Stres Kavramı** : Çalışan bireylerin içinde bulundukları sosyal çevre, çalışılan kurumun örgütsel yapısı, işin kendisi, çalışma arkadaşları, amirleri, astları, toplumdaki hayat tarzı, iş ortamının fiziksel koşulları gibi nedenlerle amacına ulaşamama, karar verememe gibi bir çok nedenle bireyi sıkıntıya düşüren etkenlerin tamamı “iş yaşamında stres kavramını” oluşturmaktadır (Işıkhani,1999).

**Depresyon** : Derin, üzüntülü bir duygu durumu içinde, düşünce, konuşma ve hareketlerde yavaşlama ve durgunluk, değersizlik, küçüklük, güçsüzlük, isteksizlik, karamsarlık duygu ve düşünceleriyle fizyolojik işlevlerde yavaşlama gibi belirtileri içeren bir sendromdur (Öztürk,1994, s.224).

## **Sayıtlar**

Bu araştırmanın sayıtları şöyle belirlenmiştir:

Verilerin toplanmasında kullanılan Beck Depresyon Envanteri ve İş Stres Ölçeği, araştırma grubu için uygun araçlardır.

Araştırmaya katılan çevik kuvvet polislerinin, ölçme araçlarını içtenlikle cevapladıkları varsayılmıştır.

## **Araştırmanın Sınırlılıklar**

Bu araştırmada yer alan sınırlılıklar şunlardır:

1- Araştırmaya katılan Çevik Kuvvet Polislerinin depresyon düzeyi, Beck Depresyon Ölçeğinin sınırları içinde ölçülebilmektedir.

2- Araştırmaya katılan Çevik Kuvvet Polislerinin stres düzeyi, İş Stres Düzeyi Ölçeğinin ölçtüğü ölçümlerle sınırlıdır.

3- Araştırma, Ankara Emniyet Müdürlüğü, Çevik Kuvvet Şube Müdürlüğü'nde görevli personel ile yapıldığı için aynı şartlarda çalışan kişilere genellenebilir.

4- Araştırma için gerekli olan veriler, gönüllü olanlardan elde edilmiştir.

5- Grupla psikolojik danışma oturumlarına katılan personelin kimlikleri gizli tutulmuştur.

## **Araştırmanın Gereği ve Önemi**

Bireylerin uyum sağlamak zorunda olduğu değişiklikler kendi bedenlerinden kaynaklanabileceği gibi çevrelerinden de kaynaklanabilmektedir. Strese neden olan bu çevresel nedenlerden biri de çalışan kişiler üzerinde baskı ve zorlanmaya yol açan iş koşullarıdır. Bu zorlanmanın uzun süre devam etmesi ciddi fiziksel ve psikolojik sağlık sorunlarına neden olabilmektedir.

Yaşanan olumlu ve olumsuz her türlü değişim 'uyum' gerektirdiğinden belli bir düzeyde stres yaratır. Ancak bireylerin strese karşı nasıl tepki verecekleri ve

stresli durumlarla nasıl başa çıkacakları, bireylerin bio-kimyasal özellikleri, fiziksel gücü, psikolojik ve duygusal yapısı, alışkanlıkları, tavırları ve sosyal değerlerinin her biri, kişinin ne stres yaşayacağı ve nasıl tepki vereceğinde rol oynamaktadır.

Stresle ilişkili olarak kaygı, öfke, depresyon, uyku düzeninin bozulması, ilişkilerde gerginlik, iştahta değişimler, soğuk algınlıklarında artışlar, alerjik reaksiyonlar, alkol ve madde bağımlılığı sorunları, içe kapanma, güdü kaybı, sinirlilik, işe geç kalma, tahammülsüzlük, hatalarda artış, fiziksel zararlar verme ve benzeri belirtiler görülmektedir. Yani; strese bağlı olumsuz belirtiler, bireyin hem genel sağlık durumu hem de iş performansı üzerinde pek çok zararlı sonuçlar doğurmakta hatta yaşanan yoğun stres kişiyi depresyona, depresyon da intihara götürebilmektedir.

Günümüzde intiharların ruhsal, toplumsal, kültürel, ekonomik nedenler, çalışma şartlarının zorluğu, ağır hastalık ve aile bütünlüğünün korunamamasına dayanan aşırı stresten kaynaklandığı gözlenmektedir.

Emniyet teşkilatı gibi, ast üst ilişkilerinin, kurallarının yoğun olduğu ve kesin bir şekilde uygulandığı kurumlarda bu tür sorunlar daha çok görülür. Kişilerarası çatışmalar; kişilerin uyumsuzluğu, amirler ve meslektaşlarla bozuk ilişkiler, işleri yerine getirme ile ilgili metotlar konusunda anlaşamama, üniformanın verdiği resmiyet, ilişkilerin hiyerarşik bir düzen içinde işlemesi ayrıca toplumsal olaylarda ve diğer görev alanlarında, vatandaşlarla karşı karşıya gelirken, haksız eleştirilere maruz kalması poliste strese neden olmaktadır.

Yapılan istatistiklere göre Emniyet Genel Müdürlüğü bünyesinde, 1989-1999 yılları arasında toplam 242 personel intihar etmiştir. İntiharlara, polislerin yaşadığı yoğun stres ve buna bağlı olarak ortaya çıkan depresyonun neden olduğu belirlenmiştir. İntihar psikolojisinin, Çevik Kuvvet polisleri arasında diğer personele göre daha düzensiz çalışma saatleri, toplumsal olaylarda halkla karşı karşıya kalma, görev sınırlarının belirsizliği nedeniyle daha yaygın olduğu gözlenmiştir. (Emn.Gen.Md.Sağlık Dairesi Bşk.1999 Verisi)

Bu araştırma, polislerin yaşamakta olduğu iş stresinin ve depresyon düzeyinin azaltılması için yapılacaktır. Ayrıca bu çalışma, kurumsal alanda yapılacak olan depresyonla mücadele çalışmalarında örnek olarak kullanılabilir.



## BÖLÜM-II

### İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

#### Grupla Psikolojik Danışma

Kişilerarası ilişkilerin geliştirilmesinin amaçlandığı, üyelerin duygu, değer ve tutumlarının üzerinde durulduğu, ayrıca her bir üyenin davranışsal amacının gerçekleştirilmesinin sağlanmaya çalışıldığı, bu alanda yetişen bir psikolojik danışman tarafından yürütülen profesyonel terapötik bir yardım etme sürecidir (Votan-Acar,1993).

Danışma esas itibariyle kişiye yönelik psikolojik yardım ilişkisi iken, özellikle okullarda ve kliniklerde yardım götürülmesi gereken kişi sayısı çok, danışmanın az olması nedeniyle birden fazla kişinin aynı anda yararlanabilmesi için grup danışması fikri ileri sürülmüş ve uygulanmıştır. Aynı zamanda grup dinamizminin terapötik etkisinden de yararlanılması söz konusudur. Grubun yarattığı sosyal atmosfer, grup dinamizmi, bazı danışanlar için ve bazı problemler için, bireysel yardım ilişkisinden daha etkili ve daha kestirme bir yaklaşım olabilmektedir (Tan,1992, s.161).

Grupla psikolojik danışmanın önde gelen kullanılma nedeni ekonomik olmasıdır (Naar, 1993; Cüceloğlu, 1994). Yalom (1970)'a göre grupla psikolojik danışmanın temelinde yatan ve bu danışma türünü yaygınlaştıran sebepler şunlardır;

1- Grupla psikolojik danışmaya katılan bireyler, yalnız kendilerinin değil birçok kişinin benzer sorunlara sahip olduğunu anlayarak, kendi sorunlarına doğal bir olay olarak bakma olanağına ulaşırlar.

2- Grup üyeleri birbirine yardımcı olarak kendi aile ortamı ve iş ortamlarında bulamadıkları desteği ve yakınlığı bulurlar.

3- Bireyler birbirlerine güvenmeyi başarırlar ve bu güven duygusuna dayalı açık iletişim kurarak, birbirlerini nasıl etkilediklerini öğrenirler ve yeni sosyal davranış becerileri kazanırlar.

4- Günlük yaşam sorunlarını, gerginlik ve stresi paylaşabilecekleri bir destek ortamı oluşturlar.

Yukarıda yer alan gerekçelere bireysel danışma yoluyla ulaşmak imkanı sınırlıdır. Bunun en önemli nedeni, kişilerin grupta başlangıçta çekingenlik yaşasalar da diğerlerinin serbest yaşantılarını da öğrenebilmeleri ve sonraki aşamalarda uygulayabilmeleridir. Sadece danışmanın etkilemesi değil, diğer kişilerin de etkisi söz konusudur. Ayrıca, benzer problemlerin nasıl çözüldüğünü gören danışan, kendi problemini gündeme getirmemiş olsa dahi, nispi bir fayda sağlayabilir (Karagözoğlu,1997).

### **Grupla Psikolojik Danışma Teknik ve Kavramları**

Bu bölümde, grupla psikolojik danışmayı anlayabilmek için bu alanda kullanılan bazı değinilecektir.

**Paylaştırma :** Psikolojik Danışman'ın grup üyelerinden birinin daha önceki oturumlardan birinde anlattığı yaşantı ve duygularıyla, diğer grup üyelerinin yaşantı ve duyguları arasındaki benzer yanlara dikkat çekmesidir. Böylece grup üyeleri grup içinde kendilerini yalnız hissetmezler (Voltan-Acar, 2001, s.17).

**Bağlama :** Gerek bireysel psikolojik danışmada, gerekse grupla psikolojik danışmada kullanılan bir beceridir. Psikolojik Danışman'ın, danışanın daha önceki oturumlarda anlattıkları, yaşadıklarıyla, o anda anlattıkları ve yaşadıkları arasında paralellik kurmasıdır (Voltan-Acar, 2001, s.18).

**Süreç :** Grup içindeki iletişimin nasıl olduğu süreci meydana getirir (Naar, 1993). Olaylar farklı olsa bile eğer iletişim biçimi değişmemişse süreç aynıdır. Grup

liderinin sürece dikkat etmesi ve olanları grup içinde belirtmesi gerekmektedir. Bunun içinde bağlama becerisi kullanabilir (Voltan-Acar, 1995.s.9).

**İçerik :** Grup içindeki iletişimin ne olduğudur. Gruba getirilen sorunlar, paylaşımlar içeriği oluşturur. (Voltan-Acar, 2001, s.18)

**Süpervizyon :** Gerek bireysel psikolojik danışma, gerekse grupla psikolojik danışma alanında yapılan uygulamalara ilişkin, aday psikolojik danışmanın, kendisinden daha üst düzeyde olan, alanda yetişmiş bir iki kişi tarafından denetlenmesidir (Voltan-Acar, 2001, s.19) .

**Grup Lideri :** Grupla psikolojik danışma sürecini kolaylaştıran, bu alanda yetişmiş psikolojik danışmandır (Voltan-Acar, 2001, s.19). Oluşturduğu gruba göre, yetiştirici, eğitici ve kolaylaştırıcıdır (Egan, 1973, s.33). Grup lideri her şeyden önce grup etkileşiminin ne olduğu ve olmadığı hakkında grup üyelerini aydınlatmakla yükümlüdür (Kuzgun, 1992, s. 152).

**Meta iletişim:** İletişim hakkındaki iletişimdir. Gerek bireysel psikolojik danışmada gerekse grupla psikolojik danışmada, grup sürecinde etkileşimin nasıl olduğunun irdelenmesidir (Voltan-Acar, 2001, s.18).

**Geribildirim:** Bir beceriyi öğrenebilmek için, kişinin sürekli ne yaptığını bilmesi gerekir. Bu bilgide söz konusu performans hakkında daha objektif olabilen, başkalarından çok daha iyi bir şekilde sağlanabilir. Başkalarına beceri düzeyi ile ilgili bilgi verme sürecine geribildirim denir (Danish, D'Augelli, Hauer, 1994, s.4).

### **Grupla Psikolojik Danışmanın Amaçları**

Grupla psikolojik danışmanın amaçlarını şu şekilde sıralayabiliriz:

- 1- Bireyin kimliğini keşfetmesine yardımcı olur,
- 2- Bireyin kendini daha olumlu bir biçimde değerlendirmesine ve kendine güven geliştirmesine yardımcı olur,

3- Bireyin duygu, düşünce ve davranışları arasındaki tutarlılığın artmasına yardımcı olur,

4- Bireye değer yargılarını gözden geçirmesi ve geçerliklerini sınaması için gerekli ortamı sağlar,

5- Başka insanları dinlemeyi, anlamayı ve başkaları ile iletişim kurabilmenin yollarını öğretir,

6 -Bireye, diğer insanlarla olan ilişkilerini irdelemesi için gerekli fırsatı verir (Kuzgun, 1992, s.148).

### **Grup Türleri**

Grup bir çok şekilde var olabilir. Bireylerin ihtiyaçlarına göre; kişisel gelişim, destek ya da diğer bireylerle etkileşim amaçlı gruplar gerçekleştirilebilir (Gladding, 1998, s.284). Belli başlı grup türleri şunlardır:

**Etkileşim (Encounter) Grupları :** Kişisel gelişimi ve kişiler arası iletişimin geliştirilmesini yaşantısal süreç aracılığıyla vurgulamayı amaçlayan gruplardır (Rogers, 1970). Bir başka deyişle, grupta süreç kişiler arası düzeyde cereyan eder. Kişisel gelişim, büyüme ve ilerlemeleri yaşantısal süreç aracılığıyla vurgulamayı amaçlar (Voltan-Acar, 2001, s.15).

**Açık Gruplar :** Grupta psikolojik danışmanın sürdürdüğü ve ihtiyacı olanın gruba girip belli bir süre, 10-13 oturum gibi devam ettiği, artık ihtiyacının olmadığını hissettiğinde ya da kurumdan taburcu olduğunda, gruba katılmayı bıraktığı gruplar açık gruplardır (Voltan-Acar, 2001, s.13).

**Kapalı Gruplar :** Daha önceden kaç oturum olacağı, kaç kişinin katılacağı planlanan ve daha sonraki oturumlarda gruba hiçbir üyenin alınmadığı gruplar kapalı gruplardır. Genellikle 12-13 oturum sürer. Üyeler gruba birlikte başlayıp, birlikte bitirirler (Voltan-Acar, 2001, s.13).

**T Grupları :** T (Training), “yetiştirme” anlamındadır. Davranışları değiştirmeyi, kişiler arası ilişkilerde beceri geliştirmeyi ve değişen örgütlerde liderlik için gerekli gelişme sağlamayı amaçlar (Özoğlu, 1982).

**Mini Grupları :** Üye sayısı 2-4 arasında değişen daha özel ve küçük gruplardır (Kepçeoğlu, 1996, s.204).

**İşe Yönelik Gruplar :** Endüstride uygulanan bu grupta amaç bir sorunun çözümü için karar alma gibi, belli bir işi yerine getirmektir ( Kuzgun, 1992, s.147).

**Birey Merkezli Gruplar :** Grup süreci içinde bir üyenin, üzerinde odaklanıldığı, diğer üyelerin ise zeminde oldukları grupta psikolojik danışma biçimidir. Daha çok Gestalt ve protagonist merkezli psikodrama yaklaşımlarında kullanılır.

**Grup Merkezli Gruplar :** Bireysel sorunlar yerine daha çok grup üyelerinin birbiriyle olan etkileşim ve iletişim biçiminin üzerinde durulduğu gruplardır. Tek bir üye odakta değildir.

**Özel Amaçlı Gruplar :** Grup liderinin belli bir amaca yönelik kurduğu psikolojik danışma gruplarıdır. Örneğin, ana-baba eğitim grupları, sigarayı bıraktırma grupları, güvengenlik eğitim grupları, anne adaylarının oluşturduğu gruplar gibi. Bu gruplara katılan üyelerin ortak amaçlarıyla, bireysel amaçları çoğu kez aynıdır (Voltan-Acar, 2001,s.16).

**Maraton Grupları :** Grup üyelerinin 3-4 gün, liderli olarak devamlı toplanıp oluşturdukları psikolojik danışma gruplarıdır. Bu gruplar özellikle Cuma akşamları toplanır, hafta sonunda da grup ortamında birlikte olurlar. Kendi yaşadıkları gerilimli ortamdan uzaklaşıp, başka bir ortama gelen üyeler, genellikle uyumaz. Grubun ara vermeksizin devamlı olması üyelerin savunmalarının yıkılmasına neden olur. Böylece dirençleri kırılır (Voltan-Acar, 2001, s.17).

**Kendi Kendine Yardım Grupları :** Üyelerin birbirlerine yardım etme amacıyla, lidersiz olarak toplandıkları gruplardır. Örneğin, adsız alkolikler, ani bebek ölümleriyle yüzyüze gelen ana-babaların kurduğu gruplar gibi. Genellikle telefon zinciriyle, toplanan üyeler, o anda ihtiyacı olan üyeye yardım ederler (Voltan-Acar, 2001, s.17).

### **Psikolojik Danışma Gruplarının Özellikleri**

Grupla psikolojik danışmada, gruplar oluşturulurken grubun yapısının homojen ya da heterojen olmasının önemi vardır. Bu grubun amacına göre değişir. Çok belirgin bir amaçla belirgin bir konu etrafında oluşturulan gruplar homojen yapıdadır. Genel olarak gruplarda heterojenlik çok önemlidir. Bu da grupta dengeli bir biçimde belirli yaşlar arasında kadın ve erkek üyelerin bir arada bulunması demektir (Kepçeoğlu, 1996; Voltan- Acar, 1995).

Gruba katılacak üye sayısı grubun türüne ve amacına göre değişir. Psikolojik danışma amaçlı oluşturulacak gruplar küçük olmalıdır. Grupta üyenin çoğalması, karşılıklı etkileşimi olumsuz yönde etkilemektedir. Psikolojik danışma amaçlı gruplarda kişi sayısı genellikle 6-8 kişi arasında olmalıdır (Kepçeoğlu, 1996, s.200).

Aynı kişilik yapısında olanların bir grupta toplanmaları, o grubu verimsiz kılar. Kişilik yapısı açısından grup heterojen olmalıdır. Sosyo-ekonomik düzey ölçüt alındığında, homojenlik söz konusudur. Farklı sosyo-ekonomik düzeyden gelenlerin ihtiyaçları, değerleri, sorunları farklılık gösterir. Bu üyelerin birbirleriyle empati kurmaları, birbirlerini anlamaları güç olur, grup işlemez hale gelebilir (Voltan-Acar, 2001, s.34).

Devam eden grup çalışmasında bir seans için en uygun zaman 60 ile 120 dakika arasındadır. Grubun ısınması için 20 dakika, seansın esas konuları üzerinde durabilmek için de en az 60 dakika gereklidir. Bir noktadan sonra verimde düşme olur ve 2 saat kadar bir süre sonrasında terapistler yorulmaya başlar, grup da bıkkın ve tekrarlayıcı bir niteliğe bürünür (Vinogradov, Yalom, 1996, s.42).

Grup toplantıları gizlilik ve dikkatinin dağılmamasını sağlayan herhangi bir ortamda yapılabilir. Bazı terapistler geniş ve dairesel bir masa çevresinde yerleşmiş üyeleri tercih ederler. Çoğu terapist merkezi bir engelin olmamasını ve her üyenin tüm bedenini görebilmeyi yeğler (Yalom, 1992, s.262). Grup odası ne çok karanlık, ne de çok aydınlık olmalıdır. Çok karanlık üyelerin o ortamdan uzaklaşmalarına, çok aydınlık ise gözlerin yorulmasına neden olabilir (Voltan-Acar, 2001, s.36).

Grup sürecinin üyelerin değişmesinde büyük rolü vardır. Grup sürecini etkileyen, hiç kuşkusuz terapötik güçler ve dolayısıyla grup dinamiğidir (Ohlsen, 1977). Başka bir anlatımla, grup lideri grup dinamiğini, yani gruptaki ait olma, çekicilik, hazıroluş, sorumluluğun kabulü, normlar, açıklık, bağdaşım, danışanın katılımı, geri bildirim, terapötik gerilim, beklentiler gibi diğer terapötik güçleri de etkiler ve ondan da etkilenir. Kısacası, grup lideri, grup sürecini etkiler; aynı zamanda grup üyelerinde değişim yaratan bir etmendir (Voltan-Acar, 1991, s.345).

### **Grupla Psikolojik Danışma Yaklaşımları**

Bu bölümde, araştırmanın problemi ile ilişkili kuramsal bilgi ve araştırmalar yer almaktadır.

#### **Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım**

Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımın başlangıç noktası, Epictetus'un “insanlar olaylardan değil de, bu olaylara bakış açısından rahatsız olurlar” görüşüne dayanmaktadır (Ivey-ark. 1987).

Bu yaklaşımda anahtar kavram olan biliş, insanların bilgiyi nasıl işlediğini anlamayı sağlar. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımda düşünce, eylem ve karar vermenin bütünleştirilmesi amaçlanır. Bu amaç kişinin dünyaya ilişkin düşünce biçimini, aldığı kararları ve davranışlarını değiştirerek gerçekleştirilir.

Ivey ve arkadaşları (1987) psikolojide üç temel insana yardım yaklaşımı olduğuna dikkati çekmektedirler. Bunlar; psikodinamik, davranışçı ve varoluşçu

yaklaşımlardır. Bu yaklaşımlar, öncelikle dünyaya ilişkin düşünceler üzerinde çalışırken, Davranışçı yaklaşım eylem ve davranış üzerinde odaklanmıştır.

Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım, düşünce ve eylemi bütünleştirme, davranışı ve bunun anlamını anlamaya ilişkin ihtiyacı karşılama düşüncesiyle ortaya çıkmıştır. Bir diğer deyişle Bilişsel-davranışçı bakış açısı, batı dünyasında felsefi ve psikolojik üç büyük yönelimin sentezini geliştirme olarak tanımlanmaktadır. (Ivey ve ark. 1987). Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım, diğer kuramlardan bir çok kavram ve teknik olarak, bunlara yeni yapıların eklenmesini ve kuramla uygulamanın yeni bir bütünlüğünü üretmiş görünmektedir.

Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım, bilişin örtük bir biçimde duyguya bağlı olduğu görüşünü benimser (Akt.Sedgwich, 1989). Bu yaklaşım, duygu-düşünce bağlantısını vurgulamakla kalmaz, söz konusu öğelerin davranışla karşılıklı olarak birbirini etkilediğini ve kimi zaman birbirinden ayrılmasının son derece güç olduğu görüşünü içerir.

Ivey ve arkadaşları (1987) Bilişsel-Davranışçı görüşü idealizm, gerçekçilik ve varoluşçuluk felsefi akımlarının bütünleştirilmesi girişimi olarak tanımlamışlardır.

Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım başlığı altında toplanan modeller, danışanın bilişlerine karşı geliştirilen yaklaşım ve müdahale yolları açısından birbirinden farklılaşmaktadırlar (Akt. Sedgwich, 1989). Örneğin Ellis, temelde yer alan bilişsel süreçlerle ve inançlarla danışanı yüzleştirme üzerinde dururken, Beck danışanın iç dünyasını anlamak için onun davranışlarına bakmakta ve onun içsel konuşmalarının analizini yapmaktadır. Meichenbaum ise kişinin kendi kendisi ile yaptığı içsel konuşmaları değiştirmeye öncelik vermektedir. İçsel konuşma veya diyalog hem temelde yer alan yapıları hem de davranışı aynı anda etkiler. Böylece Bilişsel-Davranışçılar, bilişsel süreçleri dikkate aldıklarında üç ögede birleşirler. Bunlar; bilişsel yapılar, içsel konuşmalar ve davranışsal eylemlerdir. Bu üç öğeyi öncelikle ele alırları açısından Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım başlığı altındaki modeller birbirinden farklılık göstermektedirler. Bu çalışmada, Ellis'in Akılcı-Duygusal

Terapisi (ADT) ile Beck'in Bilişsel Terapi Modelleri temel alınmıştır. Söz konusu modeller aşağıda açıklanmaktadır.

### **Akılcı-Duygusal Terapi( ADT) Kuramı**

Ellis, 1950'li yıllarda oldukça popüler olan psikanalitik yaklaşımlı terapinin gerek danışanlar gerekse danışmanlar için fazla uzun süreli olduğu, geçerli ve görgül sonuçlar vermediği görüşüyle yeni bir terapi kuramı geliştirmiş ve buna Akılcı Terapi adını vermiştir (Ellis,1977). Ellis 1947 ve 1953 yılları arasında uygulamalarında benimsemiş olduğu Psikanalitik Yaklaşımın eksikliklerini gözleyerek, terapi sürecinde danışanın yaşama bakış açısında değişiklik sağlanmasının daha işlevsel olduğuna karar vermiştir. Buna göre eğer insanlar yaşama bakış açılarını değiştirebilirlerse, temel görüşlerini değiştirebilmeyi ve kendilerini akılcı olmayan bir savunma sistemine sokmamayı başarabilirler. Ellis, bu konudaki çalışmalarını geliştirerek bu kuramın adını 1961 yılında Akılcı-Duygusal Terapi olarak değiştirmiştir (Ellis, 1995).

Akılcı-Duygusal Terapide insanların çarpıtılmış, doğru olmayan ve temelde akılcı olmayan düşünce örüntüleri ile kendilerini kurban haline getirdikleri görüşü hakimdir. Bu yaklaşımı benimsemiş danışmanın görevi, danışanın düşünce örüntülerini düzeltmek ve onu mantıklı olmayan fikirlerden kurtarmaktır (Ivey ve Ark.1987).

ADT modelinde danışanlara gereksiz duygusal rahatsızlıklarının ardındaki temel akılcı olmayan fikirleri gözleme, izini sürme, sorgulama ve bunları değiştirme öğretilir. ADT modelinin benimsendiği psikoterapi sonunda danışanlar yıllarca toparlamış oldukları anlamsız fikirlere inanmaya başlar ve bunların yerine daha gerçekçi , etkili fikirlere inanır hale gelirler. Örneğin danışanlar, özellikle diğer insanlarca sevilmeyen veya kendilerinden hoşlanılmasının çok önemli olmadığını görürler. Böylece aşırı utangaçlık, kendine güven eksikliği gibi özellikleri içeren temel nevrotik belirtilerin ortadan kalktığını görürler (Ellis,1963).

Ellis modelinde insanların üç temel iç görü kazanmasını amaçlamaktadır (Akt. Mahoney, 1995). Bunları gerçekleştirmek için insanlara şu mesajlar verilmektedir:

-Kendinizi rahatsız etmeme konusunda daha çok sorumluluk alınız ve rahatsızlık durumunuzdan diğer insanların sorumlu olduğunu söyleyerek onları suçlama çabanızdan vazgeçiniz.

-Geçmişte yaşadığınız güçlüklerin, otomatik olarak bugün sizin rahatsız bir insan olmanıza neden olmadığı gerçeği ile yüzleşiniz. Geçmişten çok, bugün hala akılcı olmayan inançları, sağlıksız duyguları ve eylemleri barındırıyorsunuz.

-Sihirli güçler sizi değiştirmeyecek, sadece sizin güçlü ve sebatlı çabalarınız ve uygulamalarınız sizde değişim sağlayacaktır.

Mahoney (1995) bu bakış açısı ile ADT'nin insanların kendi duygusal yaşamlarında sorumluluk almalarını vurgulayarak, onları kişisel özgürlüklerini kullanmaya davet ettiğini belirtmektedir. ADT bu yorumla, insanları kendilerine koşulsuz kabul etmeye bilgi edinmiş bir biçimde kendi kendileriyle ilgili olmaya ve kendine yönelimli olmaya yöneltmektedir. Mahoney, bu özellikleri kendini sevme, kendine güvenme ve kişisel özgürlük kavramları ile açıklanmaktadır. ADT'nin bu mesajları insancı psikoloji ile tutarlık göstermektedir.

Yakın zamanlara kadar Ellis, kuramında yer alan akılcılık kavramı ve müdahale yollarına ilişkin çeşitli eleştiriler almıştır. Günümüze değin kuramını ve uygulama biçimini açıklayıcı pek çok kitap ve makale yazan Ellis, geliştirdiği kuramın adını içeriğini yeterince yansıtmadığını düşündüğünü belirtmektedir (Ellis,1995).

### **İnsan Doğasına Bakış Açısı**

Ellis'e göre insan hem akılcı ve doğru düşünme hem de akılcı olmayan bir biçimde, çarpık düşünmeye ilişkin gizil güçle dünyaya gelir (Ellis,1973;

Corey,1991). İnsanlar kendilerini koruma, mutlu olma, düşünme, kendini açıklama, sevmeye, diğer insanlarla iletişim kurma, büyüme ve kendini gerçekleştirmeye ilişkin eğilime de sahiptir.

Akılçı-Duygusal Terapi (ADT), insanların hatalar yapmaya devam ederken bile kendileri ile çok daha barış içinde yaşamayı öğreneceklerini vurgulayarak, kişilerin kendilerini kabul etmelerinde yardımcı olmaya çalışır. Ellis'in 1970'lerde oluşturduğu biçimiyle ADT'nin temel varsayımları şunlardır:

- İnsanlar dış kaynaklarca şartlanmaktan çok, kendi kendilerini rahatsız hissetmeye şartlarlar.

- İnsanların çarpıtılmış bir biçimde ve gereksiz yere kendilerini rahatsız edecek bir biçimde düşünmeye biyolojik ve kültürel eğilimleri vardır.

- İnsanlar rahatsız edici inançlar üretmede, bu rahatsızlıklarla ilgili olarak kendi kendilerini rahatsız etmede benzersizdirler.

- İnsanların kendi bilişsel, duygusal ve davranışsal süreçlerini değiştirme kapasiteleri vardır.

Her zamanki örüntülerden farklı tepkiler vermeyi, kendilerini alt-üst etmeyi reddetmeyi ve yaşamlarının geri kalan kısmında daha az rahatsız olabilecek şekilde kendilerini eğitmeyi seçebilirler (Akt.Gossette ve O'Brien,1993).

Ellis insanların kendi kendileriyle konuşan, kendilerini değerlendiren ve kendi kendilerine destek olan varlıklar olduğuna inanır. İnsanlar, sevgiye, onaylanmaya ve başarıya ilişkin arzularını ve basit tercihlerini yoğun ihtiyaçlar haline getirdiklerinde duygusal ve davranışsal güçlükler yaşarlar. Ellis'in kuramı, insanların gelişmeye ve kendilerini gerçekleştirmeye ilişkin doğuştan getirdikleri güçlerini, çarpık düşünme eğilimleri ve daha sonradan öğrendikleri kendini yenilgiye uğratan örüntülerle sabote ettiği görüşüne dayanmaktadır (Ellis, 1963).

### **ABC Modeli**

Ellis, insanların duygu, düşünce ve davranışları arasındaki ilişkiyi ABC Modeli ile açıklamaktadır. Buna göre;

“A” (Activating Events) harekete geçirici olaylar.

“B” (Beliefs) inançlar; A’ya ilişkin fikirler, çıkarımlar ve değerlendirmeler.

“C” (Consequences) duygusal, davranışsal ve bilişsel sonuçlardır.

İnsanlar harekete geçirici olaylarla (A’larla) karşılaştıklarında veya hareket geçirici deneyimler yaşadıklarında çeşitli duygusal ve davranışsal tepkiler geliştirirler. Ellis, modeldeki sembollerden “A”nın olayın algılanması değil de, yaşanan olayın kendisi olduğuna dikkat çekmektedir. İnsanlar, onlara “A”da ne olduysa, C’dekileri yarattığına veya bunların nedeni olduğuna yanlış biçimde inanırlar (Ellis,1977;1982). Ancak, insanlar doğuştan getirdikleri ve sonradan kazandıkları etkilenebilirliklerini etkileyebileceklerini de vurgulamaktadırlar (İellis,1977,s.21-22).

ADT’nin özellikle vurguladığı kural; insanların ne zaman kendilerini duygusal anlamda hissetseler, bu güçlüğü doğrudan ve güçlü biçimde yaratan “meli-malı”lar bulacaklardır.

### **Akılcı-Duygusal Terapide Kullanılan Teknikler**

Ellis (1973), ADT’de süreyi iyi kullanmaya özen gösterilerek öğretici açıklamalar, model alma, rol oynama pekiştirme verme, duyarsızlaştırma, ikna etme, tekrarlamalar yapma, uygulama ve ev ödevleri yapmayı içeren eğitimsel ve yeniden eğitime dayalı tekniklerin kullanıldığını belirtmektedir. Ellis, sözü edilen bu tekniklere ek olarak ADT’nin duygusal rahatsızlıkların tekrarlanmasını önleyici öğretileri içermesi nedeniyle medikal anlamda psikoterapi teriminden ADT için eğitimin merkez alındığı, davranış değiştirme veya duygusal eğitim adlandırılmasını yeğlediğini belirtmektedir.

bahsederken kullandığı dilde giderek artan bir şekilde doğru tanımlamalar kullanmasına yardımcı olunur.

2- Öğretici Teknikler: Ellis (1978), ADT'yi bir psiko-eğitimsel müdahale biçimi olarak geliştirdiğini belirtmektedir. Bu nedenle ADT'de medikal veya psiko-dinamik modelden çok eğitimsel bir model izlenir. ADT'nin uygulanmasında önemli ağırlığı olan öğretici teknikler danışmanın doğrudan ve öğretici bir tarzda akılcı olan ve olmayan inançlar arasındaki farkı, duyguların nasıl oluştuğunu, belli inançların neden akılcı olmadığını ve alternatif inançların nasıl yaratılabileceğini danışana öğretmeyi içerir.

3- Sokratik tarzda sorular sorma: bu teknik platonun yunan filozofu sokratı anlatırken yazdığı diyaloglardan yola çıkarak oluşturulmuştur. Sokrat, insanların gördüklerinden daha zeki olduklarına inanarak, onları eğitmenin en iyi yolunun öğretici tekniğin aksine bir seri yol açıcı sorular yoluyla bilgiye ulaşmalarına yardım etmek olduğunu iddia etmiştir. Sokratik yöntemin bir alt tekniği olan bu teknik, sistematik sorgulama olarak da isimlendirilir. (Overholser,1994). Görüşme sürecine rehberlik etmek ve danışanın bağımsız bir biçimde sorulara cevap aramaya cesaretlendirilmesi için kullanılır. Bu tür sorularla danışana inançların görgül olarak tutarsız yönleri gösterilir.

4-Nüktenin kullanımı ADT'de bir terapötik güç olarak görülmektedir. (Ellis, 1971; Corey, 1991; Kopec ve ark.1994). Özellikle Ellis danışanlarına, yaşadıkları güçlüklerine ilişkin abartılı değerlendirmelerini göstermek ve bu işlevsel olmayan düşünceleri çürütmek için nükteyi sıklıkla kullanmaktadır (Ellis, 1971; Corey,1991). ADT, kişilerin kendilerini aşırı ciddiye almaları ve yaşamlarındaki olaylara ilişkin nükteli-esprili-bakış hipotezini içerir. (Corey, 1991). Danışmanlar, danışmanların aşırı ciddiye felsefeler ile uğraşmalarında ve düşüncelerini daha gerçekçi bir temele oturtmalarında, nükteyi yardımcı bir güç olarak kullanırlar.

Nüktenin etkili bir biçimde kullanılmasında benimsenen ilkeler, danışmanın iyi bir gözlemci olması, danışanla alay etmeden, sadece onun davranışı veya

düşünceleri ile ilgili şaka yapmasıdır. Ellis nükteli ifade kullanmadan önce akılcı olmayan düşüncenin çürütülmesine dikkat edilmesini, şakanın her zaman çok açık ve anlaşılır olması gerektiğinin vurgulanmıştır (Akt.Kopec ve ark 1994).

5. Danışanın dilini-üslubunu değiştirmesi Dryden'in (1987) semantik yöntem olarak gördüğü bu müdahale biçimiyle danışanların kendilerini daha az yenilgiye uğraticı bir dil kullanmalarına yardımcı olunur.”.....nu yapamıyorum” yerine “.....nu henüz yapamadım “gibi. Yine bu teknikle danışanların “meli”, aşağılayan örüntüleri daha sağlıklı ve işlevsel örüntülere dönüştürmeleri sağlanmaya çalışılır (Corey 1991).

6. Benzetmelerin kullanımı salt ADT'de değil, Beck'in Bilişsel Terapi Kuramında da sıklıkla kullanılır (Kopec ve ark.1994). Terapötik ilişkide danışan için yeni ve anlaşılmaz gelen bir kavramı açıklamak için terapistin, danışmana tanıdık gelen bir alandan bir kavram bularak, varolan benzerliği vurgulamasını ve böylece yeni kavramı açıklamasını içerir. Örneğin bir danışan terapide terapistin kendisi için karar vermesini istemekte ve terapisti terapi ortamındaki rolünü anlamakta güçlük çekmektedir. Terapist rolünü açıklamanın yollarını araştırırken, danışanın atletizm konusundaki deneyimlerinden yola çıkarak "antrenör" kavramını kullanır. Terapistin rolünün –bir antrenör gibi- kişinin uygulamada becerisini geliştirmesine yardım etmeyi içerdiğini anlatır. Bu yolla danışan için tanıdık gelen bir alandaki kavram, terapide terapistin rolü gibi yeni bir alana uygulanarak danışan-terapist fikir birliği sağlanmış olur (Kopec ve Ark. 1994).

7. Bilişsel ev ödevleri Bilişsel Terapide çok sık kullanılan tekniklerden biridir. Terapötik ortamda başlatılan değişim sürecinin sürekliliğinin ve kalıcılığını sağlaması ve danışanın kendi kendine yeni keşifler yaratarak bu süreci hızlandırması açısından ev ödevleri önemli işlevlere sahiptir. Bu teknik yardımıyla, danışanlara çeşitli çizelgeler verilerek, oturum dışında bu çizelgeleri yaşantılarından örnekler seçerek doldurmaları istenmekte ve daha sonra danışma oturumunda örnekler üzerinde çalışılmaktadır. ADT'de ev ödevleri ile danışanların problemlerinin listesini çıkarmaları, mutlakıyetçi inançlarını araştırıp, incelemeleri, bunları çürütmeleri

yönünde araştırmalar yapmaları sağlanır.(Corey, 1991). Ödevlerin bazıları terapi/danışma oturumlarının kaydedildiği ses bantlarının danışanlarca oturum dışında tekrar dinlenmesi ve farkındalığın arttırılması amacını da taşır (Dryden, 1987).

### **Duygu Ağırlıklı Teknikler**

Ellis'in geliştirdiği ADT, duygular üzerinde fazla durmaması, daha çok biliş üzerinde odaklaşması açısından eleştirilmiştir. Ancak Ellis bu yorumu kuramının yanlış anlaşılması olarak değerlendirmektedir. (Ellis, 1995; Dryden, 1988). ADT'de duygular, düşünceler ve davranışlar bir bütün olarak ele alınır. Terapi sürecinde danışanların duygularını fark etmeleri, uygun olan ve uygun olmayan duyguların ayırımına varmaları, duygu, düşünce ve davranış üçlüsünün ilişkisini öğrenebilmeleri için duygularla ilgili çeşitli teknikler kullanılmalıdır.

1. Utancın üstüne gitme alıştırmaları Davranış Terapisinden alınmış olan bu tür alıştırmalar, danışanların akılcı olmayan duygularından kurtulmaları için, kaçındıkları davranışları sergileyerek deneyim kazanmaları ve yaşamaktan korktukları duyguları yaşmaları esasına dayanır (Ellis, 1973). Böylesi deneyimlerle danışanlar kendi kendilerine daha önce yazmış oldukları senaryoların gerçekleşmeyebileceğini, yaşamaktan korktukları duyguları hissetmeyeceklerini fark ederek değişim sürecine girerler. Bu teknik bazı yazarlarca, davranış ağırlıklı teknik başlığı altında sunulmuştur (Kopec ve Ark.1994). Danışanın danışma dışında bazı davranışlar sergilemesi üzerinde durulduğunda davranış ağırlıklı olarak görülmektedir. Ancak bu ödevin verililiş amacı, danışanı davranışı yapmaktan alıkoyan duyguların farkına varılması olduğunda, duygu boyutu önem kazanmaktadır. Danışan bu davranışları sergilediğinde, hayal etmiş olduğu kadar dramatik duygular yaşamadığını fark ederek bu eylemle ilgili düşüncelerini değil, duygu ve düşünceye odaklı da görülmektedir. Nitekim Ellis (1993), kimi zaman duygu, düşünce ve davranışı birbirinden ayırmanın hemen hemen olanaksız olduğunu vurgulamaktadır.

2- Akılcı- Duygusal İmgeleme: Bu teknik yeni duygusal örüntüleri oluşturmak için düzenlenmiş yoğun zihinsel uygulamalardan oluşur (Corey,1991). Danışanlar kendilerini gerçek yaşamda olmasını istedikleri biçimde veya gerçek yaşamda olmasından çekindikleri- korktukları- biçimde hayal ederler. Davranışçı yaklaşımda kullanılan sistematik duyarsızlaştırma tekniği ile çok benzerlik taşıyan bu teknik aracılığıyla danışanlar, onlar için olabilecek en kötü durumu bu durumla ilgili olarak ne gibi uygun olmayan duygular hissedeceklerini fark edebilirler. Bunun yanı sıra, deneyimlerinin uygun duygularla değişebilme olasılığını da fark ederler. Bu teknik sadece durumlara uygulanmayıp, danışanın iletişimde bulunduğu, onun için önemli olan ancak bazı iletişim problemleri olan kişilerle olan ilişkilerine de uygulanmaktadır.

3- Akılcı-esprili şarkılar, anekdotlar da danışanların kendilerini, diğer insanları ve dünyayı çok fazla ciddiye almamaya ama akılcı olarak da değerlendirmeye çaba göstermelerinde destekleyici araçlar olarak kullanılmaktadır (Dryden,1987).

4- Akılcı- Rol Provası ve kendini açma da gerek bireysel gerekse grupta danışma oturumlarında danışanların verilen ev ödevi provalarını danışma oturumlarında yapmalarının ve danışmanın zaman zaman kendi psikolojik problemlerini nasıl ele aldığını danışanla paylaşmasını içermektedir (Dryden,1987).

### **Davranış Ağırlıklı Teknikler**

ADT'de kullanılan birçok davranış ağırlıklı teknik kullanılmaktadır. Ellis (1995), davranışsal değişiklikler olmadan, inançlardaki değişikliklerin kalıcı olmayacağı görüşündedir. Corey'e göre (1991), ADT uygulayıcılarının sıklıkla kullandıkları davranışsal teknikler; edimsel koşullanma, kendini yönetme, sistematik duyarsızlaştırma, rahatlama teknikleri, model alma, davranışın önceden provası, davranış ağırlıklı ev ödevleri gibi geniş bir çeşitlilik göstermektedir.

Davranışsal ev ödevlerinin gerçek yaşam durumlarında uygulanması özellikle çok önemlidir. Bu ödevler sistematik bir biçimde yerine getirilir ve forma kaydedilerek analiz edilir. Bu grupta yer alan teknikler beceri eğitimini, girişkenlik eğitimini ve bilişsel yeniden yapılandırmayı içerir.

ADT’de model alma tekniği de sıklıkla kullanılmaktadır (Dryden, 1987). ADT Terapistleri kendi yaşamlarından örnekler vererek benzer problemleri nasıl yaşadıklarını ve bunları çözmeye çalışmanın ne kadar önemli olduğunu örneklendirirler. Böylece, oturumları yönetirken terapötik anlamda saydam olmaya çaba gösterirler.

Akılcı düşünce ve eylemlerle ilgili bilgilerin küçük kartlara yazılarak danışana verilmesi ve danışanın kimi zaman belirlenen aralıklarla, kimi zaman da çok sık görebileceği bir yere koyarak bu mesajları okuması çok sık kullanılan bir tekniktir.

Utancın üzerine gitme alıştırmaları, danışanın alışık olmadığı birşeyler yapmaya cesaretlendirilmesidir. Bu alıştırma ile danışanın kendi davranışları ile diğer insanların davranışları arasında ayırım yapması sağlanmaya çalışılır.

Olumlu ve olumsuz pekiştireçler de ADT’de sıklıkla kullanılan davranış ağırlıklı tekniklerdir (Young, 1988). Olumlu pekiştireçler danışanın düzeyine göre, sözel veya maddi ödüllendirme biçiminde olabilir. Olumsuz pekiştireç, azaltılması veya ortadan kaldırılması için olumsuz sonuçları ayarlama biçiminde yürütülmektedir. Young (1988), danışmanın müdahaleleri ve çabalarına rağmen değişim sağlamada çaba göstermeyen bir danışan örneği ile bu tekniğin uygulanmasını açıklamaktadır. Danışanları, davranışsal değişime güdülemenin en etkili yöntemlerinden birinin olumlu ve olumsuz pekiştirecin bütünleştirilmiş bir biçimde uygulanması olduğu belirtilmektedir. Özellikle depresif danışanlarla çalışılırken, danışanın başaramadığı etkinliklerin listesi yapılmaktadır. Her oturumda danışanla birlikte listeden etkinlikler seçilip diğer oturuma kadar danışanın bunları yerine getirmesi planlanmaktadır. Eğer danışan bu ödevi yerine getirmemişse

danışman bir araya geldikleri oturumda sadece örneğin 10 dakika süre ile sohbet etmektedir. Young bu taktiğin kimi danışanlarda hızlı ve olumlu sonuç verdiğini belirtmektedir.

ADT’de kullanılan teknikler incelendiğinde diğer bir çok yaklaşımda geliştirilmiş olan tekniklerin bilişsel süreçlerle bağlantısının kurularak uygulandığı sonucuna varılmaktadır. Bu tekniklerin salt duygu, düşünce ve davranış odaklı olduğunu söylemek gerçekten zordur. Danışanın özelliklerine, ihtiyacına ve gündeme getirilen soruna göre söz konusu üç öğeden biri ön plana geçmektedir. Kullanılan tekniğin hangi boyutunun ağırlık kazandığı bir ölçüde de olsa danışmanın stili ile ilgilidir. ADT Kuramı, danışanın yaratıcılığını kullanmasına izin verici yapı ile de zenginleşebilmektedir.

### **Bilişsel Terapi**

Beck, psikanalitik yaklaşımla başladığı psikoterapi çalışmaları sırasında depresyonda olan kişilerin kendilerine özgü düşünme stilleri bulunduğunu fark etmiştir. Beck, bu insanların kendilerini “kaybeden” bir insan olarak gördükleri, kendilerini engellemeye, mahrumiyete, rezil olmaya ve başarısızlığa layık insanlar olarak değerlendirdiklerini belirlemiştir. Kişilerin kendi kendilerine söyledikleri ve aşağıladıkları bu fikirler, duygusal güçlükler yaşamalarına neden olmaktadır. Beck, bu gözlemlerinden ve görüşlerinden yola çıkarak yeni bir psikoterapi modeli oluşturma sürecine girdiğini belirtmektedir (Burns, 1980).

Beck’e göre Bilişsel Terapi, aktif, yönlendirici, sınırlı zamanlı ve yapılandırılmış bir yaklaşımdır (Akt. Marzillier, 1986; Haaga ve Davison, 1989). Bilişsel Terapi, hastaların kendilerini ifade ettikleri cümlelerin ardındaki anlamı ve mantığı inceleme üzerinde odaklanan ve iç görü kazanmaya dayalı bir modeldir (Ivey ve Ark, 1987).

Beck (1993), Bilişsel Terapiyi bir kişilik kuramı olduğu kadar öğretilebilir, uygulanabilir ve test edilebilir bir grup stratejiyi, prensibi ve tekniği içeren bir

psikopatoloji ve terapötik değişim kuramı olarak da görmektedir. Bilişsel terapisinin içerdęi hipotezler şöyle özetlenmiştir (Akt. Salkovski, 1989).

1-Duygular doğrudan olaylardan kaynaklanmaz, olayların değerlendirilmesini içeren düşünceler aracılığıyla ortaya çıkar.

2- İnançlar, tutumlar ve olayları işleme stilleri gibi daha önceden varolan bilişsel yapılar ve süreçler değerlendirmeyi etkiler.

3- Kişileri değerlendirmeleri ve duygusal tepkileri karşılıklı bir ilişkiye sahiptir.

### **Bilişsel Terapide Temel Kavramlar**

Beck, kişilerin yaşadıkları duygusal güçlüklerin, yanlış düşüncelerden kaynaklandığını belirtir. Eğer kişi daha uygun bir biçimde düşünürse, sağlıklı davranışlar bunu izleyecektir (Akt. Ivey ve Ark, 1987). Beck, bazı anahtar kavramlarla bilişsel süreci açıklamıştır. Bu kavramlar aşağıda belirtilmiştir.

**Otomatik Düşünceler:** Beck'e göre insanlar akıllarından hızla akıp geçen düşünceler ırmağına sahiptir (Ivey ve Ark, 1987). Bu düşünce akışı sırasında kendilerine verdikleri mesajların tümünün farkında değildirler. Bu düşünceler akıldan öylesine hızlı geçer ve öylesine ani ortaya çıkarlar ki, kişinin bu süreci başlatmak için hemen hemen hiçbir çaba göstermesi gerekmez (Akt. Sedgwich, 1989). İşte bu nedenle Beck bu düşüncelere "otomatik düşünceler" adını vermiştir. Sözü edilen bu düşünceler, bir çeşit stenografi biçimindeki cümleler halinde akıldan geçerler. Bunlar; insanlara davranışlarında rehberlik eden, büyük bir kısmı senaryolaştırılmış ve de alışkanlık haline getirilmiş düşüncelerden oluşur.

Bilişsel terapide otomatik düşünceler, terapist ve hastanın işbirliği ile bilinç görünen bir yüzeyi olarak ele alınır (Robins ve Hayes, 1993). Depresyonda olan insanlar depresif üçlü adı verilen,

- 1- Kendilerine,
- 2- İçinde bulundukları dünyaya,
- 3- Geleceğe ilişkin olumsuz düşüncelere sahiptirler.

Bu düşünceler, değersizlik, suçluluk, yalnızlık, umutsuzluk, yetersizlik, yenilgi ve yoksunluk gibi temaları içerir. Bilişsel terapiye göre her duygusal rahatsızlıkta o rahatsızlığa özgü, ayırt edici düşünceler söz konusudur. Örneğin kaygı bozuklukları olan hastalarda tehlikelerin algılanması ile ilgili düşünceler belirgindir. Nesnel bir durumdaysa o duruma ilişkin kişinin değerlendirilmesini içeren bu düşünceler kişinin duygusal ve davranışsal tepkilerini biçimlendirir (Robins ve Hayes, 1993).

Bilişsel terapide otomatik düşünceler önemli terapötik araçlar olarak işlev görür. Değişim süreci, terapist- hasta işbirliği ile bu otomatik düşüncelerin fark edilmesi ve dayandığı varsayımların kanıt aranarak sorgulanması ile başlatılır.

**İşbirliği :** Bu kavram terapist ile hasta arasında, duygusal problemleri çözmek amacıyla yapılandırılmış, sistematik bir işbirliğini içermektedir (Marzillier, 1986).Sözü edilen işbirliği, hastanın işlevsel olmayan düşüncelerinin belirlenmesi ve test edilebilir bir hipoteze dönüştürülmesi şeklindedir.

Bu hipotezler çeşitli davranışsal tekniklerin yardımıyla denenir ve alternatifleri geliştirilir. Bilişsel terapide hedeflenen değişim terapist ile hastanın anlaşma ve uyum içinde çalışması ile sağlanır.

**Bilişsel İşlevselsizlik:** Kendall (1992; 1993) bilişsel işlevselsizlik kavramının bilişsel davranışçı yaklaşım içindeki önemini vurgulayarak, tüm bilişsel işlevselsizliklerin aynı olmadıklarına dikkat çekmiştir. Kendall'a göre, hangi tür işlevselsizlik söz konusu ise, önce bu bulunmalı, terapötik müdahale ona göre belirlenmelidir. Yazara göre, çocuklarda ve gençlerdeki bilişsel işlevselsizliğin iki nedeni olabilir. Bunlar; bilişsel eksiklikler ve bilişsel çarpıtmalardır.

**Bilişsel Eksiklikler:** Bu mekanizma olaylara ilişkin dikkatli bir bilgi işleme yolunu kullanmadan eylemde bulunmaya yol açar. Düşünmeden davranmak olarak da açıklanabilen bilişsel eksikliklerin giderilmesinde müdahale yolu bu eylemleri durdurarak, düşüncenin yer aldığı problem çözme becerilerini geliştirme üzerinde odaklaşmalıdır. Kendall’a göre, fevri davranışlar bu tür bilişsel eksikliklerin bir ürünüdür (Kendall, 1992).

**Bilişsel Çarpıtmalar:**Bilişsel çarpıtmalarda ise kişi düşünmektedir ama bilgiyi işlevsel olmayan veya yanlış bir biçimde işlemektedir. Bilişsel çarpıtmaları düzeltici müdahaleler yanlış düşünmenin belirlenmesi ve çarpıtılmış sürecin düzeltilmesini gerektirir. Kendall (1993) gençlerde görülen kaygı ve depresyonun bu tür düşünce ürünleri olduğunu belirtmektedir.

Beck, psikiyatrik hastalarda yaşanan duygusal güçlüklerin belli işlevsel olmayan düşünce yanlışlıklarından kaynaklandığı hipotezini geliştirmiştir (Akt. Corey,1991). Bilişsel terapi kuramında önemli bir yeri olan bilişsel çarpıtmalar içerdikleri anlamlar açısından çeşitli türlere ayrılmaktadır. Tipik bilişsel çarpıtmalar aşağıda sunulmuştur.

**1. Seçici Soyutlanma;** Kişinin yaşadığı olayla ilgili farklı yönde kanıtların olmasına rağmen, tek bir detaya dayanan olumsuz değerlendirmeler yapmasıdır (Haaga ve Davison, 1988).

**2.Keyfi Çıkarım;** Kişilerin, ellerinde herhangi bir kanıt olmadan, bir durum veya bir olayla ilgili sonuçlar çıkarmalarını içerir (Haaga ve Davison, 1988). Olumlu öğelerin devre dışı bırakılması olarak da isimlendirilen bu çarpıtmalar, özellikle depresif yapıdaki kişilerde görülmektedir (Burns, 1980). Olumlu veya nötr duygusal etki yaratabilir ve yaşantıların sürekli olumsuz yönde değerlendirilmesine yol açar. Burns (1980), bu çarpıtma türü ile işleyen sürece, “tersine simya” demektedir. Ortaçağ kimyacıları temel metalleri altına çevirmeye uğraşıp durmuşlardır. Depresyonda olan kişiler ise, aksine altın oynacağı kurşuna çevirme çabasındadırlar.

**3. Aşırı Genelleme;** Belli ya da tek bir olaydan yola çıkarak bütün hakkında karar verme, yargılarda bulunmaktır (Haaga ve Davison, 1988).

**4. Kişiselleştirme;** Arada hiçbir bağlantı yokken olumsuz olayların nedenlerini kendinde aramayı içerir (Haaga ve Davison, 1988). Bu tür çarpıtma, yoğun suçluluk ve yetersizlik duygularının kaynağını oluşturur (Burns, 1980).

**5. Kutuplaşmış Düşünce;** Kişilerin deneyimlerini, yargılarını iki aşırı uç kutuplardan birine yerleştirme eğilimidir. Bu tür eğilimleri olan insanlar için diğer insanlar ya güvenilir ya da güvenilmezdir, bir insan ya zekidir ya da aptal, bir şey ya iyidir ya da kötü. Kişi her şeyi ak ya da kara olarak görmekte, grinin varlığını ve tonlarını fark edememektedir.

**6. Büyütme-Abartma;** Yaşanan olumsuz olayların anlamını ve önemini abartmayı içerir. Burns (1980), büyütme türü çarpıtmaların, genellikle kişilerin kendi korkularını, mükemmel olmayışlarını değerlendirirken ortaya çıktığını belirtir.

Burns bu çarpıtma türü içinde küçültme kavramına da yer verilmiştir. Bu da, kişilerin kendi dayanıklılıklarını, güçlerini, değerliliklerini ve iyi yanlarını olduğundan daha aşağı, alt düzeyde değerlendirmelerine yol açar.

### **Bilişsel Şemalar**

Bilişsel şemalar bireylerin bilgiyi algılama, kodlama ve hatırlamada kullandıkları, kendilerinin ve içinde yaşadıkları dünyayı temsil eden öğelerdir (Kendall,1993). Çeşitli deneyimlerle gelişen bilişsel şemalar, daha etkili bir bilgi işlemeyi kolaylaştırmak için uyarlanırlar.

Yeni bilginin tanınması, hatırlanması ve ihtiyaç olduğunda uygun eylemin yapılması için yeni bilgi eski bilgiye bağlanır. Ancak, bilişsel psikoloji ve sosyal biliş araştırmalarında gösterildiği gibi bu çaba otomatik olarak şemaya uygun bilgilerin kodlanması ve bulunup çıkartılması yönünde bir yanlılık da içerir. Diğer bir deyişle

şemaya uygun olmayan bilgilerin kaydedilmemesini de içermektedir. Yeni bilgilerin şemayı özümlemesi, şemanın yeni bilgiye uymasından çok daha kolay ortaya çıkar.

Bilişsel terapinin psikopatolojiyi açıklaması, duygusal hastalıkları olan insanların belli şemalara sahip olduğu görüşüne dayanmaktadır. Bu şemalar, kişilerin karşılaştıkları durumları kendilerine yönelik, örneğin bir tehlike ya da tehdit olarak algılamaya yöneltecek biçimde çalışmaktadır. Bu şemalar çoğu zaman atıl durumda iken, zorlanmalı yaşam olayları veya olumsuz duygu durumlarıyla harekete geçirilebilir. Bir kez harekete geçtiğinde, bu şemalar kişinin yeni durumları algılamasında baskın olabilir ve böylece duygusal durumun devam etmesine neden olabilir (Robins ve Hayes, 1993).

Bilişsel terapinin yukarıda açıklanan temel kavramları arasındaki ilişkiyi Robins ve Hayes (1993) şu şekilde özetlemektedirler; Bilişsel çarpıtmalar, işlevsel olmayan şemalarla, otomatik düşünceler arasındaki bağlantılardır. Alınan yeni bilgi, bilişsel olarak işlenirken, varolan şemaya uydurulmak için sıklıkla çarpıtılır. Bu çarpıtılmış değerlendirmeler otomatik düşünceler veya imgeler olarak bilinç düzeyine ulaşır.

Kendall(1993) gençlerle çalışan bilişsel davranışçı terapistin rol ve işlevlerini üç ana başlık altında açıklamaktadır:

1- Danışman olarak terapist, genç danışana bazı fikirler önererek, bu fikirlerin onun için anlamını incelemesine yardımcı olur. Bu rolü ile terapist danışanın problem çözme becerisinin geliştirilmesini amaçlamaktadır.

2- Teşhis koyucu olarak terapist, psikopatoloji ile ilgili bilgilerini kullanarak verileri değerlendirir ve yargılarda bulunur.

3- Eğitici olarak terapist, genç insanlara bilişsel beceriler ve duygusal gelişimi öğretmek için iletişim kurmanın yollarını bulur. İyi bir gözlemci ve aktif bir eğitici olarak terapist, gençlerin kendi kendilerine neler söylemekte olduğunu

bulma üzerinde odaklaşır. Çünkü, bilişsel terapiye göre, içsel diyalog etkinliği büyük ölçüde etkilemektedir (Kendall, 1993).

### **Bilişsel Terapinin İnsan Doğasına Bakış Açısı**

1- Öznel algı ve değerlendirme önemlidir. Bireyin olay ve olguları algılayışı ve değerlendirişi onun duygu ve davranışını belirler.

2- Bireyin bilişsel mekanizması ya da şeması bir başkası tarafından ulaşılmaz değildir. Bireyin bilişsel mekanizmasıyla temas kurulabilir ve değiştirilebilir.

3- Bireyin inançları kişisel ve özel bir anlama sahiptir, bu nedenle terapistin öğreticiği ya da yorumlaması değil bireyin kendisinin bu anlamı keşfetmesi gerekir.

### **Bilişsel Terapinin Uygulanması**

Bilişsel terapide odaklanılan değişim iki önemli unsuru içerir (Dobson ve Shaw, 1993). Bunlar, yeniden değerlendirme ve kabuldür.

**Yeniden Değerlendirme :** Bu unsur, hastanın kendini ayarlamasını ve gözlemlemesini içeren bir çok alıştırmayı içerir. Böylece kendisini, diğer insanlarla olan ilişkilerini ve içinde yaşadığı dünyayı daha nesnel bir bakış açısıyla değerlendirme fırsatı bulur. Bu gözlemler ve sorgulamalar hastanın uyumsuz düşüncelerini yeniden değerlendirmesi ve uyumlu olan alternatif düşünceler üreterek, uygulamaya koymasına fırsat verir. Bilişsel terapi, değişimin gerçekleşebilmesi için yeniden değerlendirmenin gerekli ama yeterli olmadığı görüşündedir (Dobson ve Shaw, 1993).

**Kabul:** Hastalar, işlevsiz düşünce ve davranış örüntülerini değiştirmekten hoşlanmalı ve bunu kabul etmelidir. Bu da bilişsel terapide “kabul” kavramı ile açıklanır. Bilişsel terapide yer alan birçok davranışsal tekniğin uygulanabilmesi için hastanın istekliliğinin ve kararlılığının önemi vurgulanmıştır. Bilişsel terapinin başarı

veya başarısızlığı hem bilişsel hem de davranışsal ölçütlerle değerlendirilir. Bu bakış açısı ile bilişsel terapi, davranışsal değişim olmadan yeniden değerlendirmenin olmasını ne derece yetersiz görüyorsa, yeniden değerlendirme olmadan davranışsal değişimin olmasını da o derece yetersiz görmektedir.

Beck, bilişsel terapide danışanın düşünce örüntülerinde değişiklik sağlamada üç basamaklı bir model önerir (Akt. Ivey ve Ark. 1987) :

1- Bu basamaklardan ilkinde terapistin çabaları ve danışmanın düşünce yapısını anlamaya odaklıdır. Dinleme becerisinin etkin bir şekilde kullanımını gerektiren bu basamakta terapötik ilişkinin temelini atılması esastır (Dobson ve Shaw, 1993). Bu ilişki güven, saygınlık, empatik bakış açısı gibi öğeleri içermektedir.

Bilişsel terapide izlenen psiko-eğitimsel süreçte, hasta ile terapist arasındaki işbirlikçi görgülüğe ilişkin temeller bu aşamada oluşturulur. Karşılıklı saygıyı içeren terapötik bir ilişki içinde terapistler danışanların güven duyguları ve yeterliliklerine inanmalarını sağlayan duyarlılıklarını sergilerler. Danışman- danışan ilişkisi, danışanların kendilerini güvenlik içinde hissetmelerini sağlayacak kadar sıcak ve davet edici, aynı zamanda terapistin kritik analizine fırsat verecek denli nesnel ve mesafeli olmalıdır (Dobson ve Shaw, 1993). Danışanın düşüncelerini ve problemini kavramlaştırması onun yanlış neden bulma çabaları veya akılcı olmayan fikirleri hakkında terapistte inceleme ve araştırma yapma fırsatı verir.

2- Daha sonraki basamakta terapist, danışanın yanlış veya etkili olmayan düşünce örüntülerini fark etmesi üzerinde durur. Dinleme becerileriyle, Sokratik tarzda sorulardan yararlanarak, danışanın yanlış neden bulma çabalarını ve işlevsel olmayan düşüncelerini çürütmesinde ve yeni bir referans çerçevesi geliştirmesinde yardımcı olur (Ivey ve Ark. 1987). Beck'e göre bilişsel terapi, bireylerin geliştirdikleri işlevsel olmayan düşünceleri test edilebilir hipotezler haline getirmede yol göstererek ve gerçekliği test edici deneyimler kazanmalarını sağlayarak değişim sürecini başlatır (Corey,1991).

Terapinin bu evresinde davranışsal tekniklerin kullanımı süreci hızlandırır. Bu aşamada hedefe yönelik olarak, danışanın kendi gelişimini izlediği çizelgeler, etkinlik listeleri ve ev ödevlerinden yararlanılır. Amaç, temelde yer alan bilişsel şemaların değiştirilmesidir.

Bilişsel terapide çeşitli isimler alan tekniklerin bir yansıması olarak ortaya çıkan bu formlar danışanlar tarafından oturum sırasında ve oturumlar arasında doldurulur ve terapistle paylaşılır. Bilişsel terapi, danışanların işlevsel olmayan düşüncelerini günlük olarak kaydederek, duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişkiyi fark etmeleri üzerinde odaklaşır. İç görü kazanan danışanın bundan sonra yapacağı şey, bu düşüncelerini çürütecek kanıtlar bularak, bunların yerine geçecek alternatif düşünceler geliştirmek ve bunları gerçek yaşama uyarlamaktır (Burns 1980).

Bilişsel Terapide terapinin orta evresinde otomatik düşüncelerini fark etme ve bilişsel çarpıtma türlerini ayırt etme becerisi kazanan danışanlar bu becerilerini kendi yaşamlarında kullanmaya yönlendirirler. “Üçlü Sütun Tekniği” olarak nitelendirilen ve çok sık kullanılan bu teknikle danışanlar, otomatik düşüncelerini fark etme, bunların hangi tür bilişsel çarpıtmalar içerdiğini keşfetme ve alternatif akılcı tepkiler geliştirmeye cesaretlendirilirler (Burns 1980).

### **Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar**

Grupla psikolojik danışma ve bilişsel modelle ilgili olarak yapılan çalışmaların önemli bir kısmı, sürekli kaygıya, depresyona ve obsesif-kompulsif kişilik yapısına sahip kişilerden oluşan gruplarda gerçekleştirilmiştir. Heimberg (1990), deneklerin sorun yaratan düşüncelerinin farkına varmaları, baş etme becerileri kazanmaları, kazandıkları becerileri ev ödevleriyle günlük yaşama aktarmaları gibi öğelerden oluşan grup yaşantısının anlamlı etkileri olduğunu belirtmiştir.

Kendall P.C. (1990), kişilerin günlük yaşamda karşılaştıkları olaylara ilişkin yüklemeleri, duygusal ve bilişsel tepkileriyle kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler

benlik kavramları, olayları değerlendirirken yanlı düşünceleri ve girdikleri iletişim şekilleri ile ilgili araştırmalar yapmıştır.

Wickless ve Kirch (1998), Beck'in geliştirdiği bilişsel terapi modeline göre, bazı düşüncelerin belli duyguları yarattığı dolayısıyla kurulan iletişimde bu duyguların etkin olduğu hipotezini sınamak amacıyla gerçekleştirdikleri bir araştırmada elde ettikleri bulguların hipotezlerini doğruladıkları görülmüştür. Araştırmada haksızlığa uğrama düşünceleri, öfkeye, tehdit düşünceleri kaygıya ve kayıp düşüncelerin ise, kedere eşlik ettiği hipotezini destekleyen bulgular elde edilmiştir.

Kivlighan ve Angelone (1994), Grup Danışması Projesi adlı araştırmalarında, kişiler arası problemlere sahip grup üyeleri arasındaki ilişki ve grup liderinin onları algılaması üzerinde durulmuştur. Grup üyelerinin kişiler arası problemlerinin en temel nedeni, bilişsel çarpıtmalar olduğu hipotezi üzerinde durulmuş ve bilişsel çarpıtmaların azalmasına bağlı olarak bireylerin iletişim kurmada grup ortamında başarı sağladıkları belirlenmiştir.

Arnkoﬀ (1986), bilişsel çarpıtmaların yeniden yapılandırılmasının üniversite öğrencilerinin sınav kaygısı ile baş etmedeki etkisini incelemiş ve bu amaçla iki grup oluşturmuştur. Gruplardan birine kaygı ile baş etme yolları öğretilirken, diğer gruba sınavla ilgili inançlarını fark etme ve bu inançların yeniden yapılandırılması eğitimi verilmiştir. Araştırma sonunda sınav kaygısı ile baş etme becerilerinin öğretildiği grup ile deney grubu arasında anlamlı bir farkın olmadığı belirlenmiştir.

Philadelphia'da, Pennsylvania Üniversitesi'nden bir grup psikiyatrist ve psikolog, 41 depresyon hastası üzerinde bilişsel terapi ile standart antidepresan ilaç tedavisinin etkisini karşılaştırmışlardır. 12 haftanın sonunda, her iki grupta da dikkate değer bir gelişme olduğu görülmüştür. Ancak, bilişsel terapi alan grubun daha çok gelişme gösterdiği ve daha çok sayıda kişinin tedaviyi sürdürdüğü anlaşılmıştır. Bir yılın sonunda ise, bilişsel terapinin üstünlüğünün devam ettiği görülmüştür. Bu sonuçların geçerliğinin kabul edilmesi için, bilişsel terapi

kliriklerinin dışında ve daha yansız değerlendirmeler yapabilecek araştırmacıların da bu sonuçları değerlendirmeleri olmuştur. Bu amaçla yapılan araştırmalar sonucunda, benzer sonuçlar bulunmuştur.

Edinburgh’da bir hastanenin ayakta tedavi gören hasta kliniklerinde ve muayenehanelerinde, bilişsel terapisinin etkileri incelenmiştir. Tedaviden iki yıl sonra bile, bilişsel terapi almış olan grupta, depresyonun tekrarlama olasılığının çok daha az olduğu görülmüştür (Ivy M.Blackburn,1996).

### **Türkiye’de Yapılan Araştırmalar**

Grupla psikolojik danışma ve bilişsel terapi ile ilgili olarak ülkemizde bir çok araştırma yapılmıştır. Bunlardan bir kaçı aşağıda açıklanmıştır.

Bilişsel-Davranışçı yaklaşımla bir çok özgül fobisi ve panik atağı bulunan 13 yaşında bir çocuğun terapi sürecinin tanımlanmasını amacıyla, Nazilli Devlet Hastanesinde bir araştırma yapılmıştır. Fobileri ve panik atağı bulunan bu çocukla 19 oturum terapi uygulanmış ve oturumlar sonunda çocukta oluşan fobiler ortadan kaldırılmıştır.

Fobilerin ve panik bozuklukların tedavisinde Bilişsel-Davranışçı teknikler giderek önem kazanmaktadır.Ulusal Akıl Sağlığı Enstitüsü (NIMH) broşüründe belirtildiğine göre; “ zgl Fobiler” için kanıtlanmış, tescil edilmiş bir ilaç tedavisi henüz bulunmamaktadır. Bazen fobik bir durumla karşılaşmadan önce kaygı semptomlarının azaltılmasına yardımcı olmak için reçete düzenlenebilir. Ancak, Bilişsel-Davranışçı terapi kapsamındaki duyarsızlaştırma ve yüz yüze getirme teknikleri ile bu durumun ortadan kaldırıldığı kanıtlanmıştır.

Ayrıca, grupla psikolojik danışmanın, gençlerin benlik kavramı ile ideal benlik kavramlarının uygunluk düzeyine etkisi, gençlerin girişimcilik düzeylerine etkisi gibi konular araştırılmış ve grupla psikolojik danışmanın olumlu düzeyde etkileri ortaya konmuştur.

Down sendromlu çocuğa sahip ailelerin, depresyon düzeyleri incelenmiş ve grupla psikolojik danışmanın etkisi üzerinde durulmuştur. Oturumlar sonunda, grupla psikolojik danışmaya katılan ailelerin diğer ailelere oranla depresyon düzeylerinde azalma olduğu saptanmıştır.

## **Depresyon**

Depresyon; duygusal, zihinsel, davranışsal ve bedensel bazı belirtilerle kendini gösterir (Tuğrul, Sayılğan, 1997, s.1). derin, üzüntülü bir duygu durum içinde düşünce, konuşma, ve hareketlerde yavaşlama ve durgunluk, değersizlik, küçüklük, güçsüzlük, isteksizlik, karamsarlık duygu ve düşünceleriyle fizyolojik işlevlerde yavaşlama gibi belirtileri içeren bir sendromdur (Öztürk, 1994, s.224).

İlk yazılı kaynaklardan anlaşıldığı kadarıyla depresyonun, değişik adlar altında tanımlansa bile, uzun zamandır insanlarla birlikte olan bir bozukluk olduğu görülmektedir. Çocuklar ve ergenler de dahil olmak üzere herkes yaşamının bir döneminde, şiddeti düşük düzeyde de olsa, bir miktar depresyon yaşar. Yetişkinlerin yaklaşık % 20'si yaşamları boyunca en az bir kez yalnızca üzüntüyle sınırlı kalmayan depresif belirtiler yaşamaktadır (Blackburn, 1993).

## **Depresyonun Belirtileri**

Depresyonun, duygusal, bilişsel, davranışsal ve fiziksel olmak üzere bazı belirtileri bulunmaktadır.

Depresyonun en dikkat çekici belirtisi çökkün ruh halidir. Üzüntü, karamsarlık ve umutsuzluk en belirgin duygusal belirtileridir. Bu durumda olan bireyler, her olayı kötümser yönden görür, zevk veren hiçbir faaliyete ilgi duymazlar (Morgan, 1990, s.340). Sıklıkla ağlar ve intihar etmeyi tasarlayabilirler (Geçtan, 1989). Yaşamlarından zevk alarak yaptıkları şeylerden artık zevk alamadıklarını ve başkalarına karşı olan duygusal ilgilerinin kaybolduğunu ya da azaldığını belirtirler

(Gillet, Pietroni, 1995). Kişinin dünyasında değersizlik, yenilmiş olma, suçluluk ve günahkarlık duyguları hakimdir (Geçtan,1989).

Bilişsel belirtilerin en belirgin özelliği düşüncelerdeki olumsuzluklardır. Bireyin benlik saygısı ve kendine olan güveni kötü bir biçimde etkilenmiştir. Düşünmesi yavaşlamadığı halde dikkatini yoğunlaştırma güçlüklerinden yakınabilir (Morgan,1990,s.340). Kişi kendine, çevreye ve geleceğe olumsuz gözle bakmaya başlar. Herkese yük olduğunu düşünür. Görev ve sorumluluklarını yerine getiremediğini düşünerek suçluluk duyar (Tuğrul, Sayılğan, 1997, s.1).

Başlıca, fiziksel belirtileri, uyku bozukluğu, iştah azalması, yorgunluk ve enerji kaybıdır. Depresif kişinin yüzünde, elemli ya da ifadesiz maskemsi bir görünüm vardır. Huzursuzluk, çabuk kızma ve iç gerginlik gibi belirtileri olabilir (Morgan,1990, s.340). Düşünceler dışsal olaylardan çok bireyin kendisine yöneldiği için ağrı, acı ve sağlıkları hakkındaki endişelerini büyütebilirler (Gillet, Pietroni, 1995).

Depresyonun davranışlardaki etkisi, enerji azalmasına bağlı olarak hareketlerde yavaşlama şeklinde ortaya çıkar. Günlük işler bile altından kalkılamayacak görevler gibi görünür. Bu nedenle işler ya hiç yapılamaz ya da yapılması için çok fazla zaman ve çaba harcanır.

Kişi genellikle yalnız kalmak ister. Sosyal ilişkilerden kaçınır. Diğer ilgilerde olduğu gibi cinsel ilgi ve isteğinde de azalma olur (Tuğrul, Sayılğan,1997, s.1).

Bu belirtilerin ortaya çıkması gerekmez. Bazen depresyon kendini sadece birkaç belirtiyle gösterebilir. Ayrıca belirtileri, hafif, orta ve şiddetli olabilir. Belirtilerin şiddeti kişiden kişiye değişebilir.

## **Depresyona İlişkin Olarak Bilişsel Kuramın Açıklanması**

Depresyonu anlamaya ve açıklamaya çalışan bilişsel kuramcılar insanların kendilerini ve dünyayı nasıl algıladıkları üzerine odaklanmışlardır. Depresyonun bilişsel kuramı Beck'in Bilişsel Kuramı temel alınarak incelenebilir.

A.T. Beck ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş olan bilişsel görüşe göre depresyon, temelde bir duygulanım bozukluğu değil, bilişsel bir bozukluktur. Duygulanım bozukluğu bunda ikincildir (Öztürk, 1994). Bu kuramda dört temel öge vardır;

- Olumsuz üçlü; kendini, dünya ve yaşantıları, geleceği olumsuz algılama,
- Bilgi işlemede ve algıda sistematik hataların olması,
- Olumsuz düşüncelerin otomatik olarak ortaya çıkması,
- Temel işlevsel olmayan sayıtların ortaya çıkması (Savaşır, 1996).

Beck'e göre, duyuşsal bozuklukların başlıca saptayıcısı bilişlerdir. Depresyona yatkın kişilerde yaşamın ilk yıllarından başlayarak, yerleşmiş olan üç önemli bilişsel örüntü vardır. Bunlar;

- Bireyin kendisine ilişkin olumsuz görüşleri,
- Kişinin çevresi ve genel olarak yaşamına ilişkin olumsuz görüşleri,
- Kişinin geleceğine ilişkin olumsuz görüşleri.

Bu olumsuz inançlar, giderek olumsuz yargılara, düşüncelere ve tutumlara neden olur. Kişi her olayda önce olumsuz yönleri algılar ve düşünür (Öztürk, 1994). Ümitsizlik ve çaresizlik duygularını her duruma genellemeye başlar. Beck'e göre, olumsuz düşünce bir hastalıktır., hastalığın belirtisi değildir. Bu olumsuz bilişsel kavramların depresif sendromunun özelliği olan hemen bütün belirtileri açıklayabileceği söylenmektedir (Beck, 1967).

Depresyondaki birey kendini değersiz, yetersiz ve çaresiz; dünyasını engellerle dolu, acımasız ve anlamsız, geleceğini ise umutsuz ve kararsız olarak algılamaktadır. Beck'e göre bu şemalar geçmişte yaşanan bir dizi olumsuz deneyim sonucunda oluşmaktadır.

Birey bu olumsuz şemalara uyan durumlarla karşılaştığında negatif şemalar harekete geçmekte ve depresyon ortaya çıkmaktadır.

**Otomatik Düşünceler:** Olumsuz düşüncelerin otomatik olarak ortaya çıkması da depresyonun bilişsel kuramının önemli bir yönüdür. Bu işlevsel olmayan düşünceler, birey önceden planlamadan, yargılamadan, düşünmeden, çabuk ve otomatik olarak ortaya çıkarlar. Otomatik düşünceler doğrudan daha temel işlevsel olmayan şemaları ya da sayıltıları yansıtır ve birey tarafından doğru olarak kabul edilirler. Bu düşünceler bazen o kadar çabuk oluşur ki, birey bunun farkında olmayabilir (Savaşır, Yıldız, 1996).

**Sistemik Hatalar:** Bireyin kendini, çevresini ve geleceğini olumsuz olarak algılamasında önemli etkenlerden biri de bilgi işlemede yapılan sistemik hatalardır. Beck (1967), bu hataları şu şekilde sıralamıştır:

**Seçici Algılama:** Bir durumun seçici olarak belli ayrıntısının algılanması, diğer önemli özelliklerin ise göz ardı edilmesi.

**Abartma:** Olumsuz olayları büyütme.

**Aşırı Genelleme:** Bir tek olaydan genel kurallar çıkartma.

**Bireyselleştirme:** Günlük aksiliklerden kendini sorumlu tutma.

**Ya Hep Ya Hiç Tarzı Düşünme:** Olaylar, siyah-beyaz, iyi-kötü gibi iki uçta algılanır.

**Keyfi Çıkarsama:** Kanıt olmadan ya da aksi kanıt olduğu halde bazı sonuçlara ulaşma.

Bu tip hatalar sağlıklı bireyler tarafından da yapılmaktadır, ancak depresyondaki bireyler bu hataları çok sık ve yaygın olarak yapmakta ve onları değiştirmek ellerinde değilmiş gibi algılamaktadırlar (Savaşır, Yıldız, 1996).

**İşlevsel Olmayan Şemalar:** Bu sayıltı ve inançlar genellikle başlangıcı çocukluk döneminde olan, yaşam boyu gelişen, oldukça değişmez ve kalıcı özelliklerdir. Bireyin ne yaparsa yapsın kendini değerli hissedebilmesi için başkalarının onayının gerektiğine inanması ve başarılı sayılabilmek ve her alanda başarılı sayılabilmek için her alanda başarılı olma zorunluluğu hissetme işlevsel olmayan düşüncelere örnek olarak verilebilir. Bilişsel çarpıtma, kişinin çeşitli uyaran durumlara ilişkin belirli olumsuz düşünme, algılama ve yorumlama biçimidir (Tegin, 1980).

Beck'in yaklaşımı şu temel görüşe dayanabilir; depresyonun temelinde olumsuz bilişsel kurgu vardır. Depresyon, belirli bilişsel alışkanlıklardan ya da çarpık bilişsel şemaların kişinin düşünce sürecine olan müdahale ve etkinliklerinden kaynaklanmaktadır. Şemaların birden fazla teması olabilir. Ancak, tüm şemaların ana düşüncesi Beck'in "bilişsel üçlü" dediği, kişinin kendilik değer ve yargılarına, yaşamına ve geleceğine ilişkin olumsuz bakış açılarından kaynaklanmaktadır. Depresif duyular, depresif bilişleri bu nedenle izlerler ve bilişlere oranla ikincil durumdadırlar (Tegin, 1980).

## **Stres**

Stres, bireyle çevresi arasında zayıf bir uyumun varlığını göstermektedir. Çevrenin bireyden aşırı isteklerinin olması ya da bireyin kapasitesinin üstünde istekleri olması, bu durumun nedeni olabilir (Balcı, 2000).

Stres yaşamın kaçınılmaz olgusudur. İnsanoğlu için de yeni bir şey değildir. Ölüm tehlikesi ve yaşamın varlığını tehdit eden her olay strese yol açmaktadır. Aşırı stresli durumlar kaçınılmaz şekilde bireye zarar verebilirken, orta düzeyde stres çoğu kez yararlı amaçlara hizmet edebilmektedir. Hatta psikolojik büyüme, başarı ve yeni becerilerin kazanılması için böylesi bir stres zorunludur da (Balcı, 2000). Ancak aşırı stres apatiye, sinir bozukluğuna, hastalıklara, performans düşüklüğüne ve örgütten psikolojik ve fiziksel olarak geri çekilmeye neden olabilmektedir (Steers, 1981).

## **İş Yaşamında Stres**

Stres yaratan çok sayıda faktör bulunmaktadır. Çünkü insanın fizyolojik ve psikolojik dengesini etkileyen her unsur bir stres kaynağı olarak görülebilir. Bu doğrultuda, bireyin iş çevresi ve iş dışı çevresi birbirini etkileyerek stres oluşumuna neden olur. Bir diğer ifade ile stres yaratan faktörler, genel çevre unsurlarından ve çalışma hayatının niteliğinden kaynaklanmaktadır (Bingöl, Naktiyok,2001) .

İş hayatında yaşanan stres hem çalışanlar açısından, hem de yöneticiler açısından önemlidir. Bir diğer ifade ile bireysel ve örgütsel sonuçları vardır. Uzun süreli stres birey üzerinde fiziksel ve psikolojik olumsuz etkilerde bulunmaktadır.

Çalışanların sağlığı ve onun örgüte katkısı sonunda zarar görmektedir. Araştırmalara göre stres, çalışanların işe devamsızlık etmelerine ve işten ayrılmalarına neden olabilmektedir. Dolayısı ile işyeri bundan zarar görmektedir. Çalışanlardan birinde görülen stres diğer çalışanı da olumsuz etkilemekte, böylece verimlilik azalmaktadır. Stresin azaltılması hem çalışanın örgüte katkısını arttırır, hem de çalışanların iş doyumunu yükseltir (Balcı,2000).

## **İş Yaşamındaki Kronik Stres Kaynakları**

İş yaşamında strese yol açabilecek faktörler, işin yapılış şekli ile ilgili olabileceği gibi, işletmenin yapısından, fiziksel çevre şartlarından ya da bireylerin kendi özelliklerinden kaynaklanabilir. Özellikle çalışılan kurumun doğasında olan bazı özelliklerden oluşan stres kaynakları, çalışanlar için sürekli sorun yaratırlar. Kaynaklar fark edilmeyince etkili bir şekilde stresi kontrol altına almak mümkün olmaz. Bunun sonucunda da kronik stres kaynakları haline dönüşürler ( Şahin,1994).

İş yerimizdeki kronik stres kaynaklarını aşağıdaki gibi başlıklar altında toplamak mümkündür.

**1.Rollerdeki Belirsizlik:** Bireyin rolleri konusunda yeterli bilgisinin olmaması durumunda rol belirsizliği görülür. Eğer işin amaçları yeterince tanımlanmamışsa, bir diğer ifade ile birey ne yapacağını bilemiyorsa stres kaçınılmaz olacaktır. Performans beklentilerini, iş davranışı sonuçlarını bilememe de bu türe girebilir (Balcı,2000). Belirsizlik durumunda iş tatminsizliği, psikolojik gerilim, kendine güvensizlik, yararlı olmama duygusu belirecektir.

**2.Rol Çatışması:** Bireyin üstlendiği iki veya daha fazla rolün aynı zamanda ortaya çıkması, böylece bireyde zıt isteklerde bulunulması rol çatışmasına yol açabilir. Örneğin bir işçiden amiri üretimi hızlandırmasını isterken, çalışma arkadaşları üretimi yavaşlatmasını isterse kişi rol çatışması yaşayabilir. Araştırmalar rol çatışmasının çalışanda içsel çatışma yarattığını, işin çeşitli yönleri ile ilgili gerilim oluşturduğunu, iş doyumunu düşürdüğünü, işçinin üstüne güvenini azalttığını ortaya koymuştur.

**3.Kişilerarası Çatışma:** İş yerinde üstleriyle geçimsizlik ve çalışanlar arasındaki olumsuz ilişkiler, kişiliklerin uyumsuzluğu, amirlerle, meslektaşlarla ya da memurlarla çatışma ya da tartışma, en basit işlerde bile gerginlik yaratır. Çözümü en zor olan da bu sorundur.

**4.Sorumluluk:** Diğer insanların sorumluluğunu üstlenmek, kişilerde gerginlik yaratan bir stres kaynağıdır. Diğer insanların mesleki gelişiminin sorumluluğu bir kişiye yüklenmiş ise, ayrıca işin doğası çok fazla sorumluluk gerektiriyor, ancak yetkiler sınırlı ise, kişi kendini yoğun stres altında hissedebilir. Araştırmalar özellikle insanlardan sorumlu olan yöneticilerin yoğun olarak strese

maruz kaldıklarını göstermektedir. Böylece bu insanların diğerlerine göre daha fazla kalp krizi, ülser, yüksek tansiyon sorunları ortaya çıkmaktadır.

**5.Katılım:** Kişinin çalıştığı iş yerinde karar verme sürecinde etkisinin olup olmaması, stresin oluşumunu etkiler. Özellikle çalışanları etkileyen kararlarla ilgili olarak çalışanların fikrinin hiç sorulmadığı durumlarda herkes stres yaşayacak, böylece üretim düşecektir. Çalışanın bilgisi, görgüsü ve istekleri örgütsel karar sürecinden ayrı tutulursa katılım azlığı oluşur. Kararlara katılma ise bireyin kendisine değer verildiği düşüncesine yol açarak çalışanın stresini azaltır.

**6. İş Güvenliği:** İşini kaybetme korkusu bireyin benlik saygısının azalmasına yol açabilmektedir (Dubrin,1980). Özellikle yoğun ekonomik krizlerin yaşandığı, şirket küçülmeleri, birleşmeleri veya işyeri kapanma kararlarının alındığı dönemlerde çalışanların stres düzeyleri oldukça yüksek olup, aile çevresini de olumsuz etkilemektedir.

**7.Yönetim Tarzı:** Örgütlerin hiyerarşik doğası da stres yaratan faktörler arasında olup, yönetim yapısı ve yönetim tarzı stres oluşumunda etkindir. Otokratik bir anlayışla yönetilen iş yerlerinde, özellikle tepeye doğru yükselen güç kullanımı, çalışanların stres içinde olmalarına yol açar. Özellikle cezanın kullanımı, kişilerde gerilim oluşturur. Hele sınırlı kaynaklar ve sınırlı ödüller için çalışanları yarıştırmak stres yaratır. Performansı yükseltmek için yapılan aşırı yarışma, birinin kazanırken diğerinin kaybetmesine yol açtığından yıkıcı ve maliyeti yüksek olur (Hammer ve Organ,1978'den aktaran Balcı,2000)

**8.Fiziki Mekan ve Çevre Şartları:** İş yerindeki masa ya da oda veya iş alanı, çalışanlar için belli rahatlık ve güven sağlayıcı unsurlardır. İşin fiziksel çevre şartlarını oluşturan hava koşulları, aydınlanma, ısı, gürültü gibi unsurların çalışanların sağlığını, fizyolojik ve psikolojik durumunu etkilediği bilinmektedir.

**9.Yoğun İş Yükü:** Bir çok çalışan, aşırı iş yükünün kurbanı olmaktadır. Yapılması gereken işin, kişinin iyice emin olmadığı beceri, yetenek ve bilgileri gerektiriyor olması, kaygı ve gerginlik yaratacaktır. Bunun tam tersi de olabilir. İşin

hacminin düşüklüğü, bireyin beceri ve yeteneklerinin çok altında olması, işi sıkıcı hale getirebilir.

**10. Zaman Yetersizliği:** Stres, aynı zamanda zamanı değerlendirmeye bağlı olarak da ortaya çıkabilir (Weber,1972). Bazen yetersiz, gereksiz bir bürokrasi, kırtasiyecilik, rasgele hazırlanmış bir program, kontrol edilemeyen bir durum, sık gelen ziyaretçiler, her an çalan telefonlar, zamanı kontrol altına almayı engelleyerek hızla akıp gitmesine yol açar. Yapılması düşünülen işlerin zamanında yetiştirilememesi ise, kişide gerginlik ve stresi oluşturur.

**11. Kariyer Engeli:** Kişinin iş yaşamında belli bir hedefe ulaşmak, kariyer basamaklarında yükselerek bunun karşılığında daha fazla güç, saygınlık ve para elde etmek, kariyer gelişimini sağlamak yönündeki istek ve ihtiyacının örgüt tarafından karşılanamaması ve çeşitli şekillerde engellenmesi çalışanda strese yol açacaktır. Bireyin kariyerinde doyumu ve etkinliği iş stresini kontrol altında tutmasına bağlıdır (Dubrin,1980).

Çalışma hayatında ortaya çıkan stres faktörlerini daha da genelleştirmek mümkündür. Özellikle teknolojinin katkısı nedeniyle çalışma hayatındaki tekno-stres oluşumuna, gelir yetersizliği, sınırlı gelişme imkanları, ayrımcılık, zorlu yarışma vb. durumları neden olmaktadır.

### **Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar**

Stres ve depresyonla ilgili olarak üniversiteler, uluslararası organizasyonlar, vakıflar gibi kuruluşların kar amacı gütmeyen yaptıkları araştırmalar bulunmaktadır.

Stanford Üniversitesi'nde lise öğrencileri ve yetişkinler üzerinde yapılan bir araştırmada bilişsel metotlarla stresi yenme konusu incelenmiş, davranışsal ve bilişsel başa çıkma metotlarının stres ve depresyonla mücadelede olumlu sonuçlar verdiği gözlenmiştir ( Hains, 1990, 1992, 1994).

Gillian Gulle ve Don Foster isimli araştırmacılar Güney Afrika Polis Servisi,(SAPS) üzerinde bir çalışma yapmıştır. Bu çalışmada Spielberg'in 60 soruluk Polis Stresi Araştırma Çalışması kullanılmıştır. SAPS üyelerinin kendine özgü stres kaynaklarının tespiti ile bunların Amerikalı meslektaşları ile karşılaştırılması yapılmıştır (Gulle ve Foster,1998:129).

Çalışma sonucuna göre, Güney Afrika Polisinin ilk 5 stres kaynağı, görev sırasında bir arkadaşlarının öldürülmesi, kişiler üzerinde şiddet uygulamak, zarara uğrayan çocukların korunmasızlığını görmek, yüksek hızla araç takip etmek şeklindedir. Amerikan Polislerinin stres kaynaklarının daha çok olayların insani boyutundan kaynaklandığı görülmektedir. Güney Afrika Polisinin ise maddi sorunlardan dolayı stres yaşadıkları ortaya çıkmıştır.

Strese giren polis, vatandaşa, işine hatta hayata karşı olumsuz davranışlar göstermektedir. Bunun yanında mesleki stres sebebiyle kronik kalp yetmezliği, ülser ve hipertansiyon gibi fiziksel rahatsızlıklar da görülmektedir ( Reiser,1974:51). Böylece polis stresinin hastalıklarla yakın bir ilgisi olduğu anlaşılmaktadır.

Yaklaşık 4500 polis üzerinde araştırma yapan Patterson, iş tecrübesi ile stres arasındaki ilişkiyi incelemiştir (Patterson,1992:260). Sonuç olarak yeni işe girenlerle, meslek tecrübesi çok fazla olan memurlar, orta iş tecrübesine sahip olan memurlara oranla daha az stres yaşamaktadırlar. Mesleğe yeni başlayan memurlar şiddet içeren olaylara henüz fazla müdahale etmemektedirler. Kıdemli memurlar ise, artık örgüt amaçlarından çok kişisel hedefleri ile meşgul olduklarından stres düzeyleri düşüktür (a.g.e.,s.262).

Avusturya polisi ile ilgili yapılan bir araştırmada ise, strese neden olan faktörler, tahmin edilmeyen bir olayla yüzleşme, örgüt içinde çekişme ve kavgalar, fiziksel zarar görülmesi muhtemel pozisyonlar, silahlı birisiyle karşılaşmak, şiddet uygulamış birini yakalamaya çalışmak, olarak belirlenmiştir (Anshel ve Robertson,1997:327).

## **Türkiye’de Yapılan Araştırmalar**

Türkiye’de polislik mesleğinde stres ve depresyon konulu, birçok araştırma yapılmıştır. “ Polislik mesleğinin depresyona yatkınlığı açısından incelenmesi” konulu yapılan bir araştırmada, polislerle öğretmenlerin depresyona yatkınlıkları karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırma yapılırken, Beck Depresyon Ölçeği, Stres Değerlendirme Formu ve Sosyo- Demografik anket formundan yararlanılmıştır. Her iki meslekteki kişilerin depresyona yatkınlığı incelenmiş ve sonuçta polisin öğretmene oranla daha fazla depresyona yatkın olduğu tespit edilmiştir.

Emniyet Müdürlükleri bünyesinde yapılan bir araştırmada, stresin polisin iş verimine etkisi incelenmiştir. Aksaray emniyet müdürlüğünde görevli personel üzerinde kendini değerlendirme anketi uygulanmıştır. Ankete katılan polislerin anlık, genel ve işle ilgili ruh durumları belirlenmeye çalışılmıştır. Sonuçlar aşağıda verilmiştir.

Kendini değerlendirme anketinin ilk kısmında, anlık duygular değerlendirilmiş %69’unun kendilerini sakin hissetmedikleri, %61’i kendilerini rahat hissetmediklerini ve %60’ı ise hallerinden memnun olmadıklarını belirtmişlerdir.

Anketin ikinci kısmında katılanların genel durumları değerlendirilmiş ve %81’i çabuk yorulduğunu, %90’ı başkaları kadar mutlu olmak istediklerini belirtmişlerdir.

Anketin son kısmında ise, işle ilgili sorular yer almıştır. %46’sı işinden soğuduğunu hissettiğini, %48’i iş dönüşünde ruhen tükenmişlik hissetmekte ve %67’si ise işlerinin kendisini kısıtladığını hissettiklerini belirtmişlerdir. Sonuçta, polislik mesleğini yapan kişilerin mutsuz ve tükenmişlik yaşadığı görülmüştür. Dolayısıyla, stresten etkilenme dereceleri yüksek bulunmuştur.

Ankara emniyeti çevik kuvvet şube müdürlüğünde 1998 yılında yapılan bir araştırmada polisin boş zamanlarının değerlendirmesi ile ilgilidir. Çevik kuvvette

alışan 1770 personelin 273'üne boş zamanlarını değerlendirme anlayışını ölçen 23 soruluk bir ölçek uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, polislerin %46'sı boş zamanlarında herhangi bir sosyal etkinliğe katılmadığı, boş zaman etkinliğine katılanların ise %72'sinin pasif etkinliklerde bulundukları belirlenmiştir. Herhangi bir sportif etkinliğe katılamamalarının nedeni olarak da %70'i ekonomik yetersizliği gösterirken geri kalan kısım çalışma saatlerinin düzensizliğini belirtmişlerdir.

Ayrıca yapılan araştırmalar sonucu, aktif birimlerde çalışan personelin bürolarda çalışanlara oranla daha fazla strese maruz kaldıklarını ortaya koymuştur. Günümüzde yapılan stres ve depresyonla mücadele emniyet teşkilatı içinde giderek önem kazanmaktadır.



## **BÖLÜM-III**

### **YÖNTEM**

Bu bölümde sırasıyla, araştırmanın modeli, verilerin elde edildiği evren ve örneklem, veri toplamada kullanılan araçlar, veri toplama işlemi ve verilerin çözümlenmesinde uygulanan istatistiksel tekniklere ilişkin gerekli açıklamalar yapılmıştır.

#### **Araştırma Modeli**

Bu çalışma, deneme modeli bir araştırma niteliğini taşımaktadır. Deneme modelleri, neden-sonuç ilişkilerini belirlemek amacı ile doğrudan araştırmacının kontrolü altında, gözlenmek istenen verilerin üretildiği araştırma modelleridir (Karasar, 1991, s.87). Grupla psikolojik danışmanın, çevik kuvvet polisinin depresyon ve iş stresi düzeylerini azaltmadaki etkisini incelemek için deneysel model kullanılmıştır.

#### **Evren ve Örneklem**

Araştırmanın çalışma evrenini, Ankara Emniyet Müdürlüğü Çevik Kuvvet Şube Müdürlüğü'nde çalışan Polis Memurları oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklemini ise Çevik Kuvvet Şube Müdürlüğü çalışanlarından, gönüllü olan 100 Polis Memuruna uygulanan Beck Depresyon Envanteri ile İş Stres Ölçeği sonucu, depresyon ve stres düzeyleri yüksek görülen 12 polis memurundan oluşmaktadır.

Bu araştırmaya amir ve yöneticiler katılmamışlardır. Polis memurlarının kendilerini rahat hissedip, rahat ifade etmeleri için ve amirleriyle yaşadıkları sıkıntıları grup oturumlarında içtenlikle paylaşmaları amacıyla bu araştırmaya amirler dahil edilmemiştir.

## **Ön-Test Son-Test Ölçümlü Deney Grubunun Oluşturulması**

Ön-Test ölçümlü deney grubu aşağıdaki aşamalar izlenerek oluşturulmuştur.

1- Depresyon ve stres durumları yüksek olarak bilinen Ankara Emniyet Müdürlüğü'ne bağlı Çevik Kuvvet Şube Müdürlüğü'nde görev yapmakta olan polis memurlarına araştırma hakkında bilgi verilmiş ve ardından Beck Depresyon Envanteri ve İş Stres Ölçeği uygulanmıştır.

2- Ölçeklerin cevaplandırılmasının ardından, değerlendirme yapılarak, deney grubu üyelerine on hafta sonra yapılacak olan grupla psikolojik danışma uygulaması konusunda bilgi verilmiştir.

3- Grup üyeleri ile birlikte, oturum günleri, yeri ve saatleri konusunda fikir birliği sağlanmıştır.

### **Veri Toplama Araçları**

Verilerin toplanmasında, 2 araç kullanılmıştır. İş stres düzeylerinin belirlenmesi amacıyla, “İş Stres Düzeyi Ölçeği (İ.S.D.Ö)” ve depresyon düzeylerinin belirlenmesi amacı ile “Beck Depresyon Envanteri (BDE)” uygulanmıştır.

Veri toplama araçlarına ilişkin bilgiler aşağıda ayrıntılı olarak verilmiştir.

#### **İş Stres Düzeyi Ölçeği (İSDÖ)**

Bu ölçek, çalışanların iş stresinin düzeyini saptamak amacıyla kullanılmaktadır. Ölçek, araştırmacı Dr. Suzanne G. Haynes tarafından Ulusal Sağlık İstatistikleri Merkezinde çalışan kadın ve erkekler üzerinde uygulanmıştır. (Ölçek: Stressmap: Finding your pressure points. By C. Michele Haney, Ph.D. and Edmond W. Boenisch, Jr.PhD. Impact Publisher 1994'dan alınmıştır).

## İş Stres Düzeyi Ölçeğinin Güvenirliği

Ölçeğin ülkemizdeki uygulaması Aktaş (1996) tarafından yapılmıştır. Aktaş, özel sektörde çalışan yöneticilerle, sekreterler ve kamu bürokrasisindeki üst ve orta düzey yöneticilerle memurların yaşadığı stres düzeylerinin karşılaştırılması amacıyla bu ölçeği kullanmıştır.

Ölçeğin güvenirliliğine yönelik çalışmada Aktaş (1996) tarafından Türkçe'ye çevrildikten sonra uzman grubun görüşü alınarak (ODTÜ Psikoloji ve Sosyoloji Bölümleri ve Gazi Üniversitesinden 5 öğretim üyesi) ölçeğin Türkçe Formu oluşturulmuştur. Ölçeğin kısa olması uygulayıcıya önemli bir avantaj sağlamıştır.

Ölçeğin güvenirliliğine ilişkin çalışmada iki farklı ama aynı amaca uygun analiz yapılmıştır. Ölçeğin güvenirliliği için bu ölçeğin farklı kişilere uygulandığında benzer sonuçlar vermesi ya da aynı işlevi gören diğer testlerle uyum içinde olması durumunu test etmek için Cronbach's Alpha ve Split Half testleri kullanılmıştır.

Aktaş (1996), ölçeğin ülkemiz koşullarında bütün sorunların birbiriyle yüksek ilişki içinde olduğunu ( $\alpha_{r2}=0.87-0.89$ ) bulmuştur (Aktaş,1996,s.78).Bilindiği gibi Cronbach's Alpha, kullanılan ölçeğin iç tutarlığını yansıtmaktadır. Bu test ile ölçeğin soruları arasındaki ortalama korelasyona bakılmıştır. Ön test sonucu ( $\alpha$ : .9239) ve son test sonucu ( $\alpha$ : .9347) olarak belirlenmiş, her iki test arasındaki korelasyon ise, ( $\alpha$ : .9293) olarak bulunmuştur. Ölçeğin son test uygulamasındaki katsayının yükselmiş olması ölçeğin güvenilirlik açısından olumlu bir bulgu olarak değerlendirilmiştir (Aktaş 1996: 7-8).

Ölçekle ilgili olarak yapılan bir diğer analiz de Split Half testidir. Bilindiği gibi, Split Half testi de Cronbach's Alpha testinin bir diğer alternatifidir. Burada ölçekteki sorular iki gruba ayrılmış ve bu iki grup soru arasındaki korelasyona bakılmıştır. Test sonucu, 1'e yakın bir değer (.9273) çıktığı için testin güvenilir olduğuna karar verilmiştir.

### **İş Stres Düzeyi Ölçeğinin Puanlanması**

İş stres düzeyi ölçeğinin her maddesinden alınacak en düşük puan 1, en yüksek puan 5'tir. Bu ölçekte 12'den düşük puan "düşük stresi", 12-30 puan ve 30'dan büyük puan ise, stresli ve yüksek stresli durumu ifade etmektedir.

### **İş Stres Ölçeğinin Türkiye'de Kullanıldığı Araştırmalar ve Yayınlar**

Günümüzde stresle ilgili pek çok araştırma yapılmaktadır. Özellikle iş yaşamında pek çok stres kaynağı bulunmaktadır. İş yerinde yaşanan stresin toplumsal koşullarla ilgili boyutları olduğu kadar, işin kendisinden kaynaklanan boyutları da vardır. Bunların ortaya çıkarılması amacıyla geliştirilen 'iş stres düzeyi ölçeği' bir çok araştırmada kullanılmıştır.

Yapılan araştırmalarda iş ortamındaki makro düzeyde stres faktörünü ortaya koymak amacıyla iş stres ölçeğinden yararlanılmıştır (Işıksan, 1998.s.10). Aktaş (1992) tarafından yapılan bir araştırmada işin niteliği, zorluk derecesi ile kişisel durum değişkenleri arasındaki ilişkinin tespit edilmesinde bu ölçek kullanılmış ve elde edilen sonuç, fiziksel sorunlar, sinirlilik, endişe, yüksek kan basıncı, depresyon gibi durumların stres faktörüne bağlı olarak ortaya çıktığı ve bu durumda bireyin kendine olan güveninin azalmasının söz konusu olduğu tespit edilmiştir.

Ayrıca, bu ölçek, Arıkan ve Aktaş (1988) tarafından kalp hastaları üzerinde uygulanmıştır. Bu çalışma 52 kalp hastası üzerinde kişilik özellikleri ve sosyo-ekonomik statü değişkenleri ile kalp hastalığının ilişkisi incelenmiştir( Arıkan, Aktaş, 1988:725,726).

Yapılan bir diğer araştırmada ise, bir kamu kuruluşunda çalışan üst düzey yöneticilerin, iş stresi ve kişilik özellikleri arasında her hangi bir ilişki olup olmadığını ortaya koymaya çalışmıştır. Araştırmada kişilik düzeyi ile stres düzeyi arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Sonuç olarak, mal ya da hizmet üreten organizasyonlarda uzun süreli yüksek stres koşulları çalışanların işteki verimliliğini

ve genel sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu araştırma yapılırken İş Stres Düzeyi Ölçeği ile Kişilik Özelliği Tarama Testinden yararlanılmıştır.

### **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 (Şahin, Savaşır, 1997).

Ölçeğin amacı, çeşitli tipte depresyon tanıları ya da diğer psikiyatrik tanılar arasında bir ayırım yapmak değil, depresyonun derecesini objektif olarak sayılara dökmektir (Beck, 1961).

BDE'deki her madde, depresyona özgü bir davranışsal örüntüyü belirlemekte ve azdan çoğa doğru giden dört derecelik kendini değerlendirme cümlesini içermektedir. 0'dan 3'e kadar, depresyonun ciddiyetine göre sıralanmış bu cümleler, depresyonun görünümüne ilişkin olup, etiolojisine ilişkin herhangi bir kuramı yansıtmamaktadır (Hisli, 1988).

Bu belirtiler:

- Depresif Ruh Durumu,
- Karamsarlık,
- Başarısızlık Duygusu,
- Doyum Alamama,
- Suçluluk Duyguları,
- Ağlama Nöbetleri,
- Tedirginlik,
- Sosyal Çekilme,
- Kararsızlık,

- Bedensel İmajın Çarpıtılması,
- Çalışma İnhibisyonu,
- Uyku Bozukluğu,
- Yorgunluk,
- İştah Azalması, Kilo Kaybı,
- Somatik Meşguliyetler
- Libido Kaybı

Ayrıca Beck Depresyon Envanteri'nin, DSM-III standartları ile en iyi uyum gösteren ölçek olduğu da belirtilmektedir (Lambert, 1986).

Beck Depresyon Envanteri (BDE)'nin, 1961 yılı formu, A.T.Beck ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş tir. Bu form, 1980 yılında Buket Tegin tarafından 'Beck Depresyon Ölçeği' adı ile Türkiye'ye uyarlama çalışmaları yapılmıştır. BDE'nin yine Beck ve arkadaşları tarafından geliştirilen 1978 yılı formu 1988-1989 yılları arasında Nesrin Hisli Şahin tarafından 'Beck Depresyon Envanteri' olarak uyarlanmıştır (Savaşır, Şahin, 1997).

#### **3.4.2.1.Beck Depresyon Envanteri (BDE)'nin Güvenirliği**

Beck Depresyon Envanterinin iç güvenilirliği konusunda birçok çalışma yapılmıştır. BDE'nin iç güvenilirliği .73 ve .92 aralığında değişmektedir ve .86 güvenilirlik ortalamasına sahiptir. Benzer güvenilirlik oranları BDE'nin 13 maddelik kısa formunda da elde edilmiştir (Beck, Steer, Garbin, 1988 ).

Tegin (1980), BDE için test-tekrar test yöntemiyle güvenilirlik çalışması yapmıştır. 30 poliklinik hastasıyla yapılan yarıya bölme güvenilirliği hesaplamaları sonunda güvenilirlik katsayısı  $r = .61$  olarak bulunmuştur. Aynı çalışmada 40 sosyal

bilimler öğrencisi üzerinde elde edilen test- tekrar test güvenilirliğinin  $r = .65$  ; yarıya bölme güvenilirliğinin ise  $r = .78$  olduğu görülmüştür.

BDE psikiyatrik ve psikiyatrik olmayan gruplarda .86 ve .81 alpha katsayıları ile yüksek iç güvenilirlik göstermiştir (Beck, 1988).

#### **3.4.2.2. Beck Depresyon Envanteri (BDE)'nin Geçerliği**

Beck Depresyon Envanterinin Türk örneklemini üzerindeki geçerliğini araştırmayı amaçlayan Nesrin Hisli tarafından yapılan çalışmada MMPI-D ölçeği kriter olarak ele alınmıştır.

Bu araştırmanın amaçlarından biri, BDE ve MMPI-D ölçeği arasındaki korelasyon düzeyini belirlemektir. Bu amaçla deneklerin iki ölçekten aldıkları puanlar arasındaki Pearson Korelasyon Katsayısı hesaplanmış ve  $r = .63$  olarak bulunmuştur ( $p < .001$ ).

Çalışmalarda BDE'nin cinsiyet, yaş ve eğitim durumu gibi değişkenlere göre nasıl değiştiğine bakılmış, bu değişkenler açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Bu sonuç bu konuda yapılan diğer araştırmaların bulgularıyla uyum halindedir (Byerly, 1982; Bryson, 1984; Oliver, 1979; Savaşır, 1982).

BDE'de alınan 17 ve üzerindeki depresyon puanının, normalin üstündeki depresyonu %90'ın üzerinde bir ihtimalle belirleyebileceği söylenebilir. Diğer deyişle BDE'deki 17'lik bir kesme noktasının, bu örneklemdaki hatalı pozitif (gerçekten depresif olmayanları depresif olarak saptama) saptama frekansı 3, hatalı negatif saptama frekansı da 2 olarak belirlenmiştir. BDE'deki bu kesme noktası 14 ve 17 gibi puanlara düştükçe, bu örneklemdaki hatalı pozitiflerin arttığı; kesme noktası 24 gibi daha yüksek bir sayı olunca hatalı negatiflerin arttığı görülmüştür. Literatüre bakıldığında da, 17 BDE puanının klinik depresyonu belirlemek için uygun bir kesme noktası olarak önerildiği görülmektedir (Metcalf, 1965; Harrell, 1983).

Bu çalışmanın bulguları BDE'nin Türkçe formunun da İngilizce formu gibi depresyon belirtilerini yakalamak için geçerli bir araç olduğuna işaret etmektedir. Araştırmada elde edilen geçerlik korelasyon katsayısı daha önce batıda MMPI-D ölçeği ile yapılmış çalışmalarla uyum halindedir (Beck, 1974; Campbell, 1984; Seitz, 1970).

Ayrıca BDE ortalamaları arasında cinsiyet ve yaşa göre bir farklılığa rastlanmamış olması da yine aynı ölçeğin İngilizce formuyla yapılmış çalışma bulgularıyla tutarlı olduğunu göstermektedir (Beck, 1974; Oliver, 1979)

Sonuç olarak BDE'nin depresyonun teşhisinde ve ciddiyet derecesinin belirlenmesinde yardımcı olabilecek objektif bir ölçme aracı olarak Türk örneklemeleri üzerinde de kullanılabileceği söylenebilir. BDE'nin uygulamasının kısa süreli oluşu zaman açısından tasarruf sağlamanın yanı sıra son yıllarda en geçerli tanı koyma aracı olan DSM-III ile yakın ilişki içinde olması da ayrı bir avantajdır (Oliver, 1984). Depresyon belirtilerinin BDE ile çeşitli derecelere göre ölçülmesi (hafif, orta, ciddi) bu aracın sadece psikiyatri kliniklerinde değil koruyucu ruh sağlığı çalışmalarında da kullanılabileceğini göstermektedir.

### **Beck Depresyon Envanterin (BDE)'nin Puanlanması**

Her madde 0 ile 3 arasında puan alır. Bu puanların toplanmasıyla depresyon puanı elde edilir. Alınabilecek en yüksek puan 63'tür. Türkiye'de bu ölçek kullanılarak yapılan çalışmalarda, 12 ve altında bir puan almanın endişelenecek bir durum olmadığı, 13-16 arasında bir puan almanın depresyon düzeyi açısından sınırdan bir durum olduğu, ancak 17-24 arasında yer alan puan almanın hafif düzeyde depresyon olarak nitelendirilmektedir (Şahin- Rugancı,2000, s.43).

## **Beck Depresyon Envanteri(BDE)'nin Türkiye'de Kullanıldığı Araştırmalar ve Yayınlar**

BDE ülkemizde çeşitli yüksek lisans- doktora tezleri araştırmalarda ve klinik amaçlı olarak kullanılmıştır.

Barışkın- Kabakçı (1990) alkolizmde depresyonu yordayıcı değişkenler, Baysal (1993) kronik hastaların çocuk ve aile üzerindeki psiko-sosyal etkileri, Çuhadaroglu (1993) adolesanlarda depresyon ve anksiyetenin birlikte görülmesi, Hisli (1989), Almanya'dan geri dönüş yapan ikinci kuşağın psikolojik uyum sorunları, İnceer ve Özbay (1990) zihinsel engelli bireylerin aileleri ile bir grup uygulaması, Şahin ve ark. (1992) üniversite öğrencilerinde stresle ilgili faktörler ve etkili başa çıkma isimli araştırmalarında BDE'den yararlanmışlardır.

BDE'den ayrıca, çeşitli ölçek ve envanterlerin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarında yararlanılmıştır. Boyacıoğlu ve Savaşır (1995) Kişilerarası Şemalar Ölçeği'nin, Durak (1994) Beck Umutsuzluk Ölçeği'nin, Durak ve ark. (1993) Yaşamı Sürdürme Nedenleri Envanteri'nin, Eker ve Akar (1995) Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin, Hisli (1990) Otomatik Düşünceler Ölçeği'nin, Şahin ve Durak (1994) Kısa Semptom Envanteri'nin ve 1995 yılında Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarında Beck Depresyon Envanteri kullanılmıştır.

### **Veri Toplama İşlemi**

Grupla psikolojik danışma sürecinde, polis memurlarıyla, duygu, düşünce ve deneyim paylaşma, danışanların kendilerini tanımaları, anlamaları ve kendi problemlerini çözmede daha çok güç ve güven kazanmalarını ve başkalarını daha iyi tanımalarını, anlamalarını kazanabilmelerinin sağlanması amaçlanmaktadır. Bu süreç içinde, danışanlar birbirleriyle sürekli etkileşimde bulunmuşlardır.

## **Uygulama**

Tüm çalışma, hazırlık aşamasından uygulamanın bitiş aşamasına kadar araştırmacı tarafından sürdürülmüştür. Tüm uygulama çalışmaları 10 hafta sürmüş ve çalışmalar haftada bir gün ve iki saat olarak gerçekleştirilmiştir.

Grupla psikolojik danışma oturumlarında, etkileşim grubu oluşturulmaya çalışılmış ve bilgi verme yönü ağırlıklı psikolojik danışma yapılmıştır. Ayrıca Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım tekniklerinden;

Akılcı olmayan inançların çürütülmesi, öğretici teknikler, bilgi verme, danışanın dilinin değiştirilmesi, bilişsel ev ödevi verme ve rol yapma teknikleri kullanılmıştır.

Oturumların genel amaç ve ilkeleri belirlenmiş ve oturumlar amaç, süreç ve değerlendirme şeklinde gerçekleştirilip bu sırayla rapor edilmiştir.

### **GRUP OTURUMLARININ GENEL AMAÇLARI**

- 1-Grupta her üyenin farkındalık düzeyini artırmak.
- 2-Bireylerin kendini tanımlarını sağlamak ve kendini kabul duygularını artırmak.
- 3-Bireyin karar verme ve sorun çözme becerisini geliştirmesine yardımcı olmak.
- 4-Bireyin kendini yönetme, duygu, düşünce ve inançlarını doğru olarak söyleyebilmelerine yardımcı olmak.
- 5-Bireyin karşısındakini anlama ve dinleme yetisini geliştirmesine yardımcı olmak.
- 6-Bireyin olumsuz davranışlarını kaldırıp, yerine istendik davranış koymasına yardımcı olmak.
- 7-Bireyin geleceğe yönelik karamsar bakış açısını değiştirmesine yardımcı olmak.

8-Bireyin yaşantılarını olumsuz yorumlama eğilimlerini ortadan kaldırmalarına yardımcı olmak.

9-Bireyin bilişsel çarpıtmalarını düzeltmelerine yardımcı olmak.

10-Bireyin koşullanma ve mantık dışı inançlarını tespit etmesine yardımcı olmak.

### **GRUP OTURUMLARININ GENEL İLKELERİ**

1-Program 10 oturumdan oluşmaktadır.

2-Her oturum 90 dakika sürer.

3-Haftada bir oturum düzenlenir ve haftanın aynı gün ve saatinde oturumlar gerçekleşir.

4-Grupta üye sayısı 12'dir.

5-Grup oturumlarına başlama aşamasında grup üyelerinin tanışma ve kaynaşması genel amaçtır.

6-Grup oturumlarında çeşitli etkinlikler düzenlenecektir.

7-Her oturum başında, bir önceki oturumla ilgili soru varsa cevaplanır, verilen ödevler tartışılır.

8-Oturum sonlarında özetleme yapılır.

### **UYGULANAN OTURUMLAR**

#### **1.OTURUM**

**Tarih :** 07. 03 .2003

**Süre :** 90 dakika

**Amaç :** Grup üyelerinin grubu tanımaları, birbirleri ve danışman ile tanışmaları, grupta uyulması gereken kurallar belirlenmiş ve grupta oluşabilecek gerginliğin ortadan kaldırılması için, rahatlatma egzersizi yapılması amaçlanmıştır.

**Süreç ve Değerlendirme:** Grup oturumunda, öncelikle grubun amacı anlatılmış ve grup üyelerinden beklentileri öğrenilmiştir. Ardından üyelerle birlikte grup kuralları belirlenerek, üyelerin birbirlerini tanımaları amacıyla kendilerini birer cümle ile ifade etmeleri istenmiştir. Grupta oluşabilecek gerginliği azaltmak amacıyla oturumda rahatlama egzersizine yer verilmiştir.

Oturum sonunda ilk oturum olduğu için, danışman tarafından sürecin özetlemesi yapılmış, üyelerden geri bildirim alınmış ve bir sonraki oturumun zamanı belirlenerek oturum sonlandırılmıştır.

## **2.OTURUM**

**Tarih :** 14.03.2003

**Süre :** 90 dakika

**Amaç :** Grup kaynaşmasını artırıcı, grup çalışmaları yapmak, üyelerin grup ortamında rahat konuşabilmelerini ve birbirlerini içtenlikle dinleyebilmelerini sağlama becerileri kazandırma alıştırmalarına yer verilmesi amaçlanmıştır.

Belirlenen amaç doğrultusunda her üyenin diğer üyeleri yakından tanınması ve herkesin kendini rahat ifade edebilmesi, duygu ve düşüncelerini paylaşımı sağlanmıştır. Ayrıca bu oturum boyunca, üyeler diğer grup üyeleri ile ortak yaşantılarının farkına varabileceklerdir.

**Süreç ve Değerlendirme:** Oturum başında, bir önceki oturumun özeti yapılmıştır. Grup oturumunun gündem maddeleri danışanlarla birlikte belirlenmiş ve grup üyelerinin karşılaştıkları olumsuz durumlarda ne hissettikleri danışanlara sorulmuştur. Ve o anı tekrar yaşamaları istenmiştir. Bu süreçte danışanlar bir süre sessiz kalmış ve ardından yaşantıları ile ilgili konuşmaya başlamışlardır. Burada gruba katılma konusunda çekingen kalan grup üyeleri de olumsuz duygu durumları ile ilgili konuşmaya katılmışlardır.

Burada ulaşılmak istenen amaca uygun olarak grup kendi içinde küçük gruplara bölünmüş ve grup üyelerinin kendi gruplarında buna benzer duygularını paylaşmaları istenmiştir. Oluşturulan küçük gruplarda paylaşılanlar, daha sonra diğerk grup üyeleriyle de paylaşılmış ve böylece grup içinde paylaşım ve güven duygusu geliştirilmeye sağlanmıştır.

Süreç sonunda üyelerden birine grup sürecini özetlemesi istenmiştir. Ve bir sonraki oturum için zaman belirlenerek oturum sonlandırılmıştır.

### **3.OTURUM**

**Tarih :** 21.03.2003

**Süre :** 90 dakika

**Amaç :** Danışanların psikolojik durumları üzerinde durularak danışanlara stres ve depresyonla ilgili bilgi verilmesi ve danışanların olumsuz duygu ve düşüncelerinin farkına vardırılması amaçlanmaktadır.

Danışanlara stres ve depresyonla ilgili bilgi verilerek, üyelerin stres ve depresyon durumlarını gözden geçirmeleri sağlanmıştır. Yaşadıkları stres ve depresyonun ortaya çıkış nedenleri danışanlar tarafından belirlenmeye çalışılmıştır.

**Süreç ve Değerlendirme:** Bir nceki oturumun zeti bir grup yesi tarafından yapılmıştır. Daha sonra, danışanlara stres ve depresyon hakkında bilgi verilmiştir. Bu bilginin ardından, danışanlardan kendilerinde stres yaratan etkenleri, küçük kağıtlara yazmaları istenmiştir. Bunu yaparken, o anda ne düşündüklerini ve ne hissettiklerini hatırlamaları istenmiştir. Bu şekilde, danışanların kaygı durumu arttığında ortaya çıkan otomatik düşünceleri fark etmelerini sağlamak amaçlanmıştır. Bir süre sonra danışanlar söz alarak kağıtlara not aldıkları ifadeleri diğerk grup üyeleriyle paylaşmış ve olumsuz düşüncelerini bulmuş oldular.

Oturum sonunda, özetleme yapılmış ve danışanlardan geri bildirim alınmıştır. Ayrıca bir sonraki grup oturumuna kadar, danışanlara dev olarak, kendilerini kötü

hissettikleri herhangi bir anda, buna neden olan olayı ve ardından akıllarından geçen düşünceleri not almaları istenmiştir. Böylece bu oturum sonunda danışanlar, olumsuz düşüncelerinin farkına varmaya başlamışlardır.

#### **4.OTURUM**

**Tarih** : 28.03.2003

**Süre** : 90 dakika

**Amaç** : Danışanların bir önceki oturumda, fark ettikleri olumsuz düşüncelerin, otomatik düşünceler olduğu ve otomatik düşünce kavramının açıklanması amaçlanmıştır. Bu düşüncelerin yaşantılarını nasıl etkilediği üzerinde durulmuştur. Bu oturumda amaçlanan, danışanın farkında olmadan ortaya çıkan otomatik düşüncelerinin yaşamlarını nasıl olumsuz etkilediğini göstermektir.

**Süreç ve Değerlendirme** : Grup oturumunun başında bir önceki seansta konuşulanlar özetlendi. Verilen ev ödevi ile ilgili olarak, danışanların hafta içinde kendilerini kötü hissettikleri anda akıllarından geçen düşünceleri yazdıkları görülmüş ve bunları paylaşmaları istenmiştir. Bu süreçte ortaya çıkan olumsuz düşüncelerin, otomatik düşünceler olduğu açıklanmış ve otomatik düşünce kavramını hakkında danışanlara bilgi verilmiştir. Daha sonra, bu otomatik düşüncelere sahip olmasını sağlayan etkenler üzerinde durulmuştur.

Oturum sonunda danışanların, otomatik düşüncelerin farkına varması konusunda kendilerini geliştirdikleri ve bu düşüncelerin yaşamlarını nasıl olumsuz etkilediğini paylaşmak istedikleri görülmüştür. Ancak, oturum sonuna gelindiği için bir sonraki hafta yapılacak oturumun gündemi belirlenmiş ve bu oturumda görüşülenlerle ilgili olarak danışanlardan geribildirim alınmış ve oturum sonlandırılmıştır.

## 5.OTURUM

**Tarih :** 04.04.2003

**Süre :** 105 dakika

**Amaç:** Danışanların otomatik düşünceleri ve bilişsel çarpıtmalarının günlük yaşamına yansımaları ile işlevsel olmayan düşüncelerden nasıl kurtulabilecekleri konusu üzerinde durularak, danışanın işlevsel olmayan düşüncelerden uzaklaşması amaçlanmaktadır.

**Süreç ve Değerlendirme:** Oturum başında bir önceki oturum kısaca hatırlanmış ve gündem konusu belirlenmiştir. Danışanların iş ve özel yaşamlarıyla ilgili oluşturdukları otomatik düşüncelerinin sonucu ortaya çıkan davranışları üzerinde durularak grup süreci ilerledi. Bu düşüncelerin oluşmasına neden olan etkilerin bulunması istendi. Bu düşünceyi doğrulayan kanıtların olup olmadığı üzerinde duruldu. Bu tür olumsuz düşüncelerini doğrulamaya çalışan danışanların sayısı grup içinde oldukça azdı. Bu düşüncelere sahip değilken neler yaşadıkları danışanlara soruldu ve otomatik düşünceye sahip olduktan sonraki halleriyle karşılaştırmaları istendi.

Bu süreçte danışanların bir kısmının kendini ifade etmede zorlandıkları görüldü. Ancak, diğer grup üyelerinin de katılımıyla sürece devam edildi. Bu oturum diğer oturumlara göre biraz daha uzun sürdü. Özellikle iş ortamındaki olumsuzluklar nedeniyle yoğun stres yaşayan grup üyeleriyle çeşitli egzersizler yapılmış ve kendini ifade etmekte güçlük çeken danışanlarla rol yapma tekniği kullanılmıştır. Böylece, danışanların iş ortamında yaşadıkları gerginliği danışma ortamında da yaşadıkları görülmüş ve neler hissettiklerini paylaşmaları istenmiştir.

Oturum sonunda, danışanların yaşadığı stres ve depresyonun ortaya çıkardığı düşünce ve duyguları görmelerini sağlamıştır. Danışanlardan geri bildirim alınarak oturum sonlandırılmıştır.

## 6.OTURUM

**Tarih :** 11.04.2003

**Süre :** 90 dakika

**Amaç :** Danışanların otomatik düşüncelerden nasıl kurtulup yerine yeni ve işlevsel düşünceleri nasıl bulabileceği konusu üzerinde durularak, yeni durumlarının yaşamlarını nasıl etkileyebileceği konuşulmuştur.

**Süreç ve Değerlendirme:** Bu süreçte danışanlardan şimdiye kadar en çok hangi otomatik düşünceye sahip oldukları sorulur. Bu düşünceleri doğrulayan kanıtları bulmaları istenir. Danışanların bir kaçı bu kanıtlara inanarak cevap vermiştir. Ardından, bu düşünceyi desteklemeyecek düşüncelerin var olup olmadığı sorulmuş ve danışanlardan cevaplar alınmıştır. Danışma süreci boyunca danışanların otomatik düşünceleri desteklemeyen bir çok düşünce ürettikleri görülmüş danışanlarda bu duruma şaşırmış görünüyorlardı. Düşüncelerini doğrulamaya çalışan danışanlar için de durum aynıydı.

İşlevsel olmayan otomatik düşünceler yerine işlevsel ne tür düşünceler konulabileceği üzerinde durulmaya başlanmış ve işlevsel tepki oluşturmaya yönelik danışanlara sorular yöneltilmiştir.

Danışanların bulmaya çalıştıkları yeni düşünceleri ile hareket etmeleri durumunda yaşamlarında nelerin değişebileceğini düşünmeleri istenir. Ve eski işlevsel olmayan düşünce ile yeni işlevsel düşünceleri arasında yaşamındaki farklılığın neler olabileceği üzerinde durulmuştur.

Danışanların işlevsel olmayan düşüncelerini kolaylıkla buldukları ve yerine yeni düşüncelerin neler olabileceği konusunda zorlanmadıkları görülmüştür. Böylece altıncı oturum sonunda danışanları stres ve depresyon sonucu zihinsel olarak sıkıntıya iten düşüncelerden kurtulma yolunda hızla ilerleme sağladıkları görülmüştür.

## 7.OTURUM

**Tarih :** 18.04.2003

**Süre :** 90 dakika

**Amaç :** Danışanların otomatik düşüncelerinin yerine yeni düşünceleri yerleştirmeleri ve bu düşünceleri yaşamlarında kullanmayı öğrenmeleri amaçlanmaktadır. Ve grup üyelerine bilişsel çarpıtma kavramı ile yorumlama kavramlarını ayırt etmeleri konusunda bilgi verilmesi amaçlanmıştır.

**Süreç ve Değerlendirme:** Öncelikle yorumlama ile bilişsel çarpıtma arasında fark danışanlara anlatılmıştır. Bu fark ile ilgili danışanların düştüğü hatalar olup olmadığı gözden geçirmeleri istenmiştir.

Bir önceki oturumda buldukları işlevsel düşünceleri hayatlarında nasıl uygulayabilecekleri konusu üzerinde durulmuştur. Doğru düşüncelerle hareket ettikleri taktirde neler hissedebilecekleri konusunda konuşulmuş ve olumsuz düşünceler sonucu sosyal yaşamlarına yansıttıkları ile bu düşüncelerden kurtulduklarında nasıl bir sosyal yaşama sahip olacakları belirlenmeye çalışılmıştır.

Bu süreçte danışanlara ev ödevi olarak olumlu düşünceleri pekiştiren davranışları bir sonraki oturumda paylaşımları istenmiştir. Bunu yaparken, duygularını bir liste halinde sıralaması istenmiş ve listeye eski düşünce sonucu oluşan duygularla yeni düşünce sonucu oluşan duygular şeklinde bir tablo olarak listelemeleri söylenmiştir.

## 8.OTURUM

**Tarih :** 25.04.2003

**Süre :** 90 dakika

**Amaç :** Danışanlara işlevsel düşüncelerle, işlevsel olmayan düşünceler arasındaki farklılıklar konusunda bir karşılaştırma yaptırılmıştır. Avantaj ve

dezavantajlar danışanlar tarafından bulunarak, bunların hayata bakış açıları üzerindeki etkileri üzerinde durulacaktır.

**Süreç ve Değerlendirme:** Bu oturumda danışanların işlevsel düşüncelerinin kendilerine getirebileceği kazançlar üzerinde durulmuştur. Ve otomatik düşüncelerle ilgili nasıl bir plan yapmaları konusuna değinilmiştir.

Bu süreçte danışanlarda var olan, “ben beceriksizim, her işte başarısız oluyorum, amirlerim benden nefret ediyor, ailemin ihtiyaçlarına cevap veremiyorum” gibi düşüncelerinden uzaklaşarak, bu düşüncelerin olumsuz yansımalarını görmelerinin kendilerine kazançları konusunda görüşlerini belirttiler. Olumlu düşünme tarzına sahip oldukları süreçte,içinde bulundukları kaygı ve depresyondan kurtulabilecekleri konusunda umutlandıklarını belirttiler. Ayrıca, danışanların şimdiye kadar öğrendikleri, otomatik düşüncelerini fark etme sürecini günlük yaşamda da kullandıkları paylaşılanlar arasındaydı.

## 9.OTURUM

**Tarih :** 02.05.2003

**Süre :** 90 dakika

**Amaç :** Danışanların grup oturumlarının başından beri öğrendikleri, stres ve depresyon durumundan kurtulmak için kullanmaları gereken yöntem ve teknikler hakkında ne kadar bilinçlendikleri, bilişsel terapi sürecinde neler yaşadıkları ve beklentilerini ne ölçüde bulduğu konusu oturum sürecinde paylaşmaları.

**Süreç ve Değerlendirme:** Oturumun başında daha önceki oturumların kısaca özetlemesi yapılmış ve şimdiye kadar üzerinde durulan bilişsel çarpıtma, otomatik düşüncelerin farkına varılması, bu işlevsel olmayan inançların hayatlarını nasıl etkilediği ve bunları doğrulayan kanıtları arama süresince, danışanların neler hissettiklerini ve ne tür duygulara kapıldıklarını grup içinde paylaşmaları istendi.

Başlangıçta, danışanlar bir süre sessizliklerini korudu. Ancak bir grup üyesinin oturuma başlamadan önceki hali ile bu günkü yaşadıklarını karşılaştırmaya başlamasıyla, süreç hızlandı ve benzer yaşantıları grup sürecinde yaşayan diğer danışanların da katılımıyla oturum ilerledi. Ve böylece depresyon ve stresle ilgili danışanların bilgilendirilmesi sağlanmış oldu.

## **10.OTURUM**

**Tarih :** 07.05.2003

**Süre :** 90 dakika

**Amaç :** Danışanların oturumlara katılmadan önceki düşünceleri ile on hafta sonunda yaşadıkları değişiklikler olup olmadığı, değişiklik varsa bunların kendilerinde ve çevrelerinde nasıl etkiler oluşturduğu üzerinde durulmuştur.

**Süreç ve Değerlendirme:** Danışanlarla oturum başında daha önceki oturumun hatırlanmasının ardından diğer oturumun devamı niteliğinde, danışanların oturum öncesi ve oturumlar sonrası psikolojik ve sosyal yaşamlarında herhangi bir değişimin söz konusu olup olmadığı üzerinde duruldu. Ve danışanların grup oturumlarından nasıl faydalandıklarını grup içinde paylaştılar.

Danışanların grup oturumuna başlamadan önce, zihinlerinde oluşturdukları ve buna bağlı olarak yaptıkları davranışlarının bilişsel birer hata olduğunu öğrendiklerini söylemeleri ve sonuçta yeni işlevsel düşünceleri bulma konusunda kendilerini geliştirme yolunda adımlar atmaya başladıkları paylaşılanlar arasında yer aldı.

Grup oturumu sonunda danışanlardan oturumlarla ilgili genel bir geri bildirim alındı ve kısaca özetleme yapılarak oturuma son verildi. Daha sonra, deney grubuyla son-test uygulaması yapılmıştır.

## **Grup Oturumlarıyla İlgili Genel Değerlendirme**

Grup oturumlarına başlamadan önce, deney grubunu oluşturan grup üyelerinin stres ve depresyon düzeylerinin azaltılmasına grupla psikolojik danışmanın etkisi incelenilmeye çalışılmış bu amaçla grup oturumları planlanmıştır. Bilişsel terapi yöntem ve etkinlikleri dikkate alınarak oluşturulan plan on oturum boyunca gerçekleştirilmeye çalışılmıştır.

Oturum başında grup üyelerinin meslektaş olmaları nedeniyle yaşadıkları stres ve depresyon sebeplerinin ortak noktaları olduğu belirlenmiştir. Başlangıç aşamasında gruba katılım düşük iken çeşitli etkinlik ve egzersizler kullanılarak grup üyelerinin rahatladıkları ve kendilerini daha iyi ifade ettikleri görülmüştür. Yapılan oturumlar sonucu alınan geri bildirimler süreci olumlu etkilemiştir.

## **Verilerin Toplanması ve Analizi**

Verilerin toplanması işlemi tamamlandıktan sonra, envanterler puanlanmış ve elde edilen veriler bilgisayara kodlanarak, istatistiksel çözümlemeleri SPSS for Windows programında yapılmıştır. Araştırmada istatistiksel anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir.

Araştırmanın amacına uygun olarak şu ilişkisel çözümlemeler gerçekleştirilmiştir:

Ön-Test Son-Test uygulamalı deney grubundaki üyelerle yapılan grupla psikolojik danışma çalışmasının ne derece etkili olduğunu görmek amacıyla, Ön-Test Son-Test ölçüm sonuçlarından elde ettikleri farkı belirleyebilmek için 'Bağımlı T Testinden' faydalanılmıştır. Çünkü bu test, gruplar arasındaki farkı test etmede kullanılır. Grubun Ön-Test Son-Test uygulamasının değerlendirilmesi, Bağımlı Örneklem T Testine uymaktadır.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın denencelerinin test edilmesi için yapılan istatistiksel analizler sonucunda, elde edilen bulgular sunulmuştur.

#### **1.Grupla Psikolojik Danışmanın, Çevik Kuvvet Polisinin Depresyon Düzeyi Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulgular**

Bu araştırmanın birinci denencesi aşağıdaki gibidir.

**Denence-1:** “ Çevik Kuvvet Polisinin depresyon düzeyinin azaltılmasında grupla psikolojik danışma olumlu yönde etki etmektedir.”

Bu denencenin test edilmesi için kontrol grubunun Beck Depresyon Envanteri’nden Ön-Test ve Son-Test ölçümünden almış oldukları puanların aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları Tablo-1’de sunulmuştur.

**Tablo-1**

#### **Ön-Test Ve Son-Test Ölçümlü Deney Grubunun Beck Depresyon Envanteri’nden Almış Oldukları Puanların Aritmetik Ortalamaları Ve Standart Sapmaları**

| Grup                            | Ölçümler | N  | X     | SS   |
|---------------------------------|----------|----|-------|------|
| G.P.D.’ye katılan kontrol grubu | Ön-Test  | 12 | 39,5  | 5,78 |
|                                 | Son-Test | 12 | 24,58 | 3,82 |

Tablo1’de görüldüğü gibi, Ön-Test ve Son-Test ölçümlü deney grubunda yer alan Çevik Kuvvet Polislerinin Beck Depresyon Envanterinden almış olduğu puanların Ön-Test ortalaması 39,5 iken Son-Teste ortalama 24,58’e düşmüştür. Bu

durumda, polisin depresyon düzeyinin azaltılmasında grupla psikolojik danışmanın olumlu yönde etki ettiği görülmektedir.

Deney grubunun Ön-Test ve Son-Test ölçümünde, depresyon puanlarının ortalamaları arasında gözlenen bu farklılığın anlamlı olup olmadığı “Bağımlı T Testi” ile analiz edilmiş ve sonuçlar Tablo-2’de verilmiştir.

**Tablo-2**  
**Ön-Test, Son-Test Ölçümlü Deney Grubunun Beck Depresyon Envanterinden**  
**Aldığı Ön-Test ve Son-Test Ölçümü Puanlarına İlişkin**  
**Bağımlı T Testi Analizi Sonuçları**

| BAĞIMLI T TESTİ |          |                 |            |           |                     |       |       |                     |                 |
|-----------------|----------|-----------------|------------|-----------|---------------------|-------|-------|---------------------|-----------------|
|                 |          | BAĞIMLI T TESTİ |            |           |                     |       | t     | Serbestlik Derecesi | Sig. (2-tailed) |
|                 |          | Ortalama        | Std. Sapma | Std. Hata | 95% Güven Düzeyleri |       |       |                     |                 |
|                 |          |                 |            |           | ALT                 | ÜST   |       |                     |                 |
| Pair 1          | ÖN - SON | 14,92           | 5,33       | 1,54      | 11,53               | 18,31 | 9,688 | 11                  | ,000            |

Tablo-2’de görüldüğü gibi, deney grubunun Ön-Test ve Son-Test ölçümü puanlarının bağımlı t testi analizi sonucunda, Kontrol Grubunun Ön-Test ve Son-Test puanları arasında, (sd:11; td:9,688;P<0,05) anlamlı düzeyde fark bulunmuştur.

**Tablo-3**  
**Bağımlı Örneklem Arasındaki İlişki**  
**BAĞIMLI ÖRNEKLEMLER ARASINDAKİ İLİŞKİ**  
**MİKTARI**

|                 | n  | korelasyon | Sig. |
|-----------------|----|------------|------|
| Paır 1 ÖN & SON | 12 | ,442       | ,150 |

Tablo-3’te Ön-Test ve Son-Test uygulamasındaki, ilişki miktarının 0,442 birim olduğu görülmektedir.

## 2. Grupla Psikolojik Danışmanın Çevik Kuvvet Polislerinin İş Stres Düzeyi Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulgular

Bu araştırmanın ikinci denencesi aşağıdaki gibidir.

**Denence-2:** “Çevik Kuvvet Polislerinin iş stres düzeyinin azaltılmasında grupla psikolojik danışma olumlu yönde etki etmektedir.”

Bu denencenin test edilmesi için deney grubunun İş Stres Düzeyi Ölçeği Ön-Test ve Son-Test sonuçlarından almış oldukları puanların aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları Tablo-4’de sunulmuştur.

**Tablo-4**

**Ön-Test, Son-Test Ölçümlü Deney Grubunun İş Stres Düzeyi Ölçeğinden Aldığı  
Ön-Test ve Son-Test Ölçümü Puanlarına İlişkin Bağımlı T Testi Analizi**

**Sonuçları**

**BAĞIMLI T TESTİ**

|        |     | ORTALAMA | N  | STD. SAPMA | STD. HATA |
|--------|-----|----------|----|------------|-----------|
| Pair 1 | ON  | 41,33    | 12 | 1,37       | ,40       |
|        | SON | 35,50    | 12 | 3,00       | ,87       |

Tablo 4’de görüldüğü gibi, Ön-Test, Son-Test Ölçümlü Deney Grubunda yer alan polislerin İş Stres Düzeyi Ölçeği’ Ön-Testten almış oldukları puanların ortalaması 41,33 iken Son-Testte ortalama 35,50’ye düşmüştür. Bu durumda polisin iş stres düzeyinin azaltılmasında grupla psikolojik danışmanın olumlu yönde etki ettiği görülmektedir.

Deney grubunun Ön-Test ve Son-Test ölçümünde, İş Stres Düzeyi Ölçeği puanlarının ortalamaları arasında gözlenen bu farklılığın anlamlı olup olmadığı “Bağımlı T Testi” ile analiz edilmiş ve sonuçlar Tablo-5’te verilmiştir.

**Tablo-5**

**Ön-Test, Son-Test Ölçümlü Deney Grubunun İş Stres Düzeyi Ölçeğinden Aldığı  
Ön-Test ve Son-Test Ölçümü Puanlarına İlişkin Bağımlı T Testi Analizi  
Sonuçları**

**BAĞIMLI ÖRNEKLEM T TESTİ**

|        |          | BAĞIMLI T TESTİ |            |           |                   |      | t     | Serbestlik Derecesi | Sig. (2-tailed) |
|--------|----------|-----------------|------------|-----------|-------------------|------|-------|---------------------|-----------------|
|        |          | Ortalama        | Std. Sapma | Std. Hata | 95% Güven Aralığı |      |       |                     |                 |
|        |          |                 |            |           | ALT               | ÜST  |       |                     |                 |
| Pair 1 | ON - SON | 5,83            | 3,38       | ,98       | 3,69              | 7,98 | 5,979 | 11                  | ,000            |

Tablo-5’de görüldüğü gibi, Deney Grubunun Ön-Test ve Son-Test ölçümü puanlarının bağımlı t testi analizi sonucunda, Deney Grubunun Ön-Test ve Son-Test puanları arasında, (sd:11; td:5,979;P<0,05) anlamlı düzeyde fark bulunmuştur.

## BÖLÜM V

### TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde grupta psikolojik danışmanın çevik kuvvet polisinin iş stresi ve depresyon düzeyi üzerindeki etkisi ile ilgili olarak yapılan araştırmadan elde edilen bulgular tartışılıp yorumlanacaktır.

Tartışma ve yorumda, bulgular bölümündeki düzen dikkate alınmıştır.

Birinci denence olarak oluşturulan, çevik kuvvet polisinin depresyon düzeyinin azaltılmasında grupta psikolojik danışmanın etkisine ilişkin bulgular yorumlanmıştır.

Araştırma sonucunda, grupta psikolojik danışma öncesi ve sonrası yapılan uygulamalar arasındaki aritmetik ortalama ön-testte 39.5 iken son-testte bu 24.58'e , standart sapma ise ön-testte 5.78 iken 3.82'ye düşmüştür. sonuçlar arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı ise bağımlı t testi ile analiz edilmiş ve serbestlik derecesi 11, t değeri ise 9,688 bulunmuştur. .05 düzeyinde anlamlı bir farkın olduğu belirlenmiş ve veriler Tablo-1 ve Tablo-2'de gösterilmiştir.

İkinci denence olarak oluşturulan, çevik kuvvet polisinin iş stres düzeyinin azaltılmasında grupta psikolojik danışmanın etkisine ilişkin bulgular yorumlanmıştır.

Araştırma sonucunda, grupta psikolojik danışma öncesi ve sonrası yapılan uygulamalar arasındaki aritmetik ortalama ön-testte 41,33 iken son-testte bu 35,50'ye standart sapma ise ön-testte 1,37 iken son-testte 3,0 olmuştur. Sonuçlar arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı ise yine bağımlı t testi ile analiz edilmiş ve serbestlik derecesi, 11, t değeri ise 5,979 bulunmuştur. .05 düzeyinde anlamlı bir farkın olduğu belirlenmiş ve veriler tablo 4 ve tablo 5'de gösterilmiştir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular denenceleri destekler niteliktedir. Grupla psikolojik danışma iş stres düzeyi ve depresyon düzeyini azaltmada etkili olmuştur.

Grupla psikolojik danışma oturumlarının odak noktasını, bilgi ve ev  devi verme, rol oynama, yansıtma ve danışanlardaki bilişsel çarpıtmalarla, otomatik düşünceleri buldurtmaya yönelik açıklama, destekleme ve özetleme teknikleri oluşmaktadır. Bu programın temeli bilişsel tekniklere dayandırılmış ancak, duygu ve düşüncelerin paylaşımının yanı sıra bilgi verme de kullanılmıştır.



## BÖLÜM VI

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Devlet düzenini ve kamunun güvenliğini sağlayan, geniş bir hizmet yelpazesine sahip, içinde bulunduğu teşkilatın kanun ve tüzüklerine mutlak bir itaati gerektiren polislik mesleğinde ciddi sosyal ve psikolojik uyum sorunlarının varolduğu belirlenmiştir. Polislerin beden ve ruh sağlığı açısından yeterince rahat olmadıkları çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur.

Araştırmaya başlarken ortaya koyduğumuz denencelerin, çalışma sonunda değişmediği görülmüştür. Grupla psikolojik danışmanın çevik kuvvet polisinin iş stresi ve depresyon düzeyi üzerinde etkili olduğu sayısal verilerle de desteklenmiştir.

Genel olarak polislik, yasa dışı olaylardan, çalışma hayatının şartlarından olumsuz etkilenen bir meslek grubudur. Polisin robottan en büyük farkı burada ortaya çıkmaktadır. Bu olumsuzluklar polisi doğrudan etkilemektedir. Polislere, yaptıkları meslek itibarıyla, branşlaşmak suretiyle, örgütün genel amaçları içerisinde bütün sistemin önemli dişlilerinden biri olduğu bilinci benimsetilmelidir. Çünkü, çalışma saatlerinin belirsizliği, halkla sürekli olumsuz durumlarda karşı karşıya oluşu polisi olumsuz yönde etkilemektedir. Bu durumda birey sistem içindeki yerini kavrayamamakta ve stres yaşamakta, depresyon, hatta intihar çizgisine varan sonuçlar ortaya çıkmaktadır.

Çevik Kuvvette çalışan polislerle yapılan çalışmamızda dikkati çeken bir diğer problem boş zamanın doğru değerlendirmemesinden kaynaklanan sıkıntılardır. Polisin sosyal hayatının yetersizliği, doğal olarak iş yaşamını etkileyecek ve iş veriminin düşüklüğüne neden olacaktır. Çağımızın hastalığı olarak nitelendirilen stres ve depresyon, özellikle ekonomik problemleri olan, mesleki yaşamlarında düzen bulunmayan kişilerde kendini göstermektedir. Bu sorunların neredeyse tamamı polislik için söz konusudur. Mesai saatindeki düzensizlik, nöbetler, yapılan uygulamalar, toplumun sorunlu insanlarıyla yüzyüze oluşu, polisi depresyona, stres

veya kişilik bozuklukları gibi rahatsızlıklara sürüklenmektedir. Bu durumda kişi bireysel problemlerin yanı sıra toplumsal boyutta bir sorunla karşılaşır. Yapılan araştırmalar gösteriyor ki, stres yaşama ve depresyona girme olasılığı en fazla olan meslek grubu polisliktir. Polis okulundan mezun olup göreve başladıkları anda çeşitli ideallere sahip bireyler umdukları ile karşılaşamayıp çok hızlı bir biçimde depresyona girmektedirler. Bu nedenle öncelikle polis olmak isteyen kişilere mesleğin zorluklarını açıklayıcı testler uygulanmalı ve verilen cevaplar doğrultusunda mesleğe uygun yapıda olup olmadıkları tespit edilmelidir. Ancak bu meslek içinde yer alan bireylerin ise atandıkları birimlerde oryantasyona tabi tutulmaları sağlanabilir. Çalışacakları birimin önemi, görevleri, karşılaşabilecekleri zorluklar burada bireylere uzman kişilerce anlatılmalıdır.

Yine Emniyet Müdürlüklerinde görevlendirilmeye başlayan psikolojik danışmanlara önemli bir iş düşmektedir. Personel, psikolojik danışma merkezlerinden faydalanmamaktadır. Sicilini olumsuz etkileyeceği korkusu taşıdığından ve arkadaşları arasında problemlili olarak algılanmamak için böyle bir yardıma gerek duysa bile genellikle bu birimlere başvuruda bulunmamaktadırlar.

Araştırma sonucundan da anlaşılacağı gibi, grupla yapılan psikolojik danışma oturumları katılanların psikolojik durumlarında olumlu değişikliklere neden olmuş ve ortak bir yaşamı paylaşma olanağı sunmuştur. Bu nedenle birim içinde görevli danışmanlar zaman zaman grupla psikolojik danışma hizmeti verebilirler. Ayrıca ihtiyacı olan bireylerle bireysel psikolojik danışma gerçekleştirilebilir.

Emniyet Müdürlükleri bünyesinde son yıllarda kurulmaya çalışılan “Psikolojik Danışma Merkezlerinin” önemini anlaşıp yaygınlaştırılması ve uzman kişilerin bu birimlerde çalıştırılmaları uygun olacaktır. Ayrıca, amirlere yönelik olarak personelini yakından tanımayı sağlayacak çeşitli programların oluşturulması konusunda çalışmalar yürütülebilir.

## KAYNAKÇA

Amerikan Psikiyatri Birliği.

- (1994) **Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı,**  
4.Baskı. (DSM-IV) Amerikan Psikiyatri Birliği Washington  
DC, 1994'ten Çev: Köroğlu E., Hekimler Birliği.

ANKAY, A.

- (1992) **Ruh Sağlığı ve Davranış Bozuklukları.** Turhan Kitabevi,  
Ankara.

ANSHEL,M.H.

- (1997) **“Work Family Stress”** Journal of Occupational&  
Organizational Psychology, Yıl:6 Sayı:70, s.s:337-357

ARNKOFF,D.B.

- (1986) **“A Comporison Of The Coping And Restructuring  
Comporents Of Cognitive Restructuring”** Cognitive  
Therapy And Research, 10,(2),47-158.

AYDIN, D.

- (1997) **“Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımlı Grupla Psikolojik  
Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin İletişim  
Çatışmalarını Önlemedeki Etkisi.”** Yayınlanmamış Yüksek  
Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler  
Enstitüsü.

BALCI, A.

- (2000) **Öğretim Elemanlarının İş Stresi, Kuram ve Uygulamalar,**  
Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

BALTAş,A.

- (1999) **“Stres Ve Başaıkma Yolları”** Remzi Kitabevi. Ankara

BİRKÖK, C.

(2000) **“Poliste Çatışma ve Stres Yönetimi”**, Ankara.

BECK, A.T.

(1961) **An Inventory For Measuring Depression.** Archives of General Psychology. 4. 561-571.

BECK, A.T.

(1974) **Assessment Of Depression Inventory.** Pharmacopsychiatry, 7,151-169.

BECK, A.T.

(1975) **Quantitative Rating Of Depressive States.** Acta Psychiat. Scand.51, 161-170.

BLACKBURN, I.M. Depresyon Ve Başa Çıkma Yolları. Çev: N. H. Şahin,

(1996) R. N . Rugancı, 2. Basım. Remzi Kitabevi. Ankara

BROWN, J.and COOPER, C.

(1996) **Stress and The Senior Police Manager.**

Policing In Central and Eastern Europe: Comparing Firsthand Knowledge With Experience From The West, College of Police and Security Studies Ljubljana, Slovenia.

BURNS,D.D.

(1980) **“Feeling Good. : The New Mood Therapy.”** New-York; William Morrow Amerikan Library.

CAMPBELL, I.M.

(1984) **A Factorial Analysis of BDI Scores.** Journal of Psychology, 40,4,992-996.

CERRAH, İ. Ve SEMİZ, E.

(2000) **Yirmibirinci Yüzyılda Polis, Temel Sorunlar-Çağdaş Yaklaşımlar**, Ankara.

ERTEKİN, Y.

(1993) **Stres ve Yönetim**, TODAİE Yayınları No:253, Ankara.

GANSTER, D.C. Pagon, Milan, Duffy, Michelle

(1996) **Organizational and Interpersonal Stress in The Slovenian Police Force. Policing in Central and Eastern Europe: Comparing Firsthand Knowledge With Experience From the West**, College of Police and Security Studies · Ljubljana, Slovenia.

GEÇTAN, E.,

(1989) **Çağdaş Yaşam Ve Normal Dışı Davranışlar**. 7.Basım. Remzi Kitabevi. İstanbul.

GÖKÜŞ, Ö. R.

(2002) **Emniyet Teşkilatında Stres Durumları ve Başa Çıkma Yolları**. Çağın Polisi Dergisi, 9, 12-15.

GULLE, G.

(1998) **'Occupational Police Stress'**. South African Journal of Psychology, Yin :3, Sayı :28, s.s : 129-135

HAINS, A. A. & SZYJAKOWSKI

(1990) **A Cognitive Stress-Reduction Intervention Program For Adolescents**. Journal of Counseling Psychology, 37, 79-84.

HAINS, A. A.

(1992) **Comparison Of Cognitive-Behavioral Stress Management Techniques With Adolescent Boys.** Journal of Counseling and Development, 70, 600-605.

HAINS, A.A., & ELLMAN, S.W.

(1994) **Stress Inoculation Training As A Preventative Intervention For High School Youths.** Journal of Cognitive Psychotherapy, 8, 219-232.

HEMBERG,R.G., C.S. DODGE.,D.A.HOPE., C.R.KENNEDY.

(1990) **“Cognitive Behavioral Group Treatment Of For Social Phobia:Comparison With A Credble Placebo Control”.** Cognitive Therapy And Research,14,1-23.

HİSLİ, N.

(1984) **Beck Depresyon Envanterinin Türkçe’ye Uyarlanması Üzerine Bir Çalışma.** Yayınlanmamış Makale.

HİSLİ, N.

(1988) **Beck Depresyon Envanterinin Geçerliği Üzerine Bir Çalışma.** Psikoloji Dergisi, 4(22).

İŞIKHAN,V.

(1999) **Yönetim Stresi.** S.S.K.Yay.No:612. Ankara.

İNCEER,B.,F.ÖZBEY.

(1990) **“Zihinsel Engelli Bireylerin Aileleriyle Bir Grup Uygulaması ( II ) ”.** V. Ulusal Psikoloji Kongresi.Psikoloji Seminer Dergisi Özel Sayısı. 8. Sayı.Ege Üniversitesi Yayını. İzmir.

KARAGÖZOĞLU,C.

(1997)

**“11-14 Yaş Grubu Sporcularda Grupla Psikolojik**

**Danışmanın Kontrol Odağına Etkisinin Araştırılması”.**

Yayınlanmamış Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.

KARASAR,N.

(1991)

**Bilimsel Araştırma Yöntemi. 4.Basım.**Ankara.

KENDALL, P.C., K.D.STARK,K.D.ADAM,T.

(1990)

**“Cognitive Deficite Or Cognitive Distortion İn Childhood Depression”** Journal Of Abnormal Child Psychology,18,225.

KENDALL, P.C.

(1992)

**“Healty Thinking.”** Behavior Therapy.33,1-11.

KENDALL, P.C.

(1993)

**Cognitive-Behavioral Therapies With Youth: Guiding Theory, Current Status, And Emercing Developments.**

Journal Of Consulting And Clinical Psychology,69,235-247.

KEPÇEOĞLU,M.,

(1994)

**Psikolojik Danışma Ve Rehberlik. 8. Basım, Özler Matbaası.** Ankara.

KÖKNEL, Ö.

(1987)

**Zorlanan İnsan, Altın Kitaplar, İstanbul.**

LAMBERT, M.J.

(1986)

**Zung, Beck and Hamilton Rating Scales as Measures of Treatment Outcome: A Metaanalytic Comparison.** Journal of Consulting and Clinical Psychology, 54, 1, 54-59.

- MARZILLIER, J.S.,  
(1986) **Chances İn Depressive Beliefs: An Analysis Of Beck's Cognitice Thearpy For Depression.** Advances İn Cognitive Behavioral Research And Thearpy,5-89-114.
- MORGON, C.,  
(1990) **Psikolojiye Giriş.** Yayın Sorumlusu: Sirel Karakaş. 8. Baskı, Hacettepe Üniversitesi, Psikoloji Bölümü Yayınları. Ankara.
- OLİVER, J.M.  
(1984) **Depression as Measured by The DSM-III and The BDI In An Unselected Population.** Journal of Consulting and Psychology, 52,892,898.
- ÖNER,N.  
(1997) **Türkiye'de Kullanılan Psikolojik Testler; Bir Başvuru Kaynağı.** Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- REİSER,M.  
(1974) **" Mental Healt in Police Work And Training".** The Police Chief, Yıl:2, Sayı:6 s.s.51-52
- SAVAŞIR, I., S.YILDIZ.  
(1982) **"Depresyonun Bilişsel-Davranışçı Tedavisi".Bilişsel-Davranışçı Terapiler.** Editörler:Işık SAVAŞIR, Gonca Boyacıoğlu, Elif Kabakçı. Türk Psikologlar Derneği Yayınları. No:7 Ankara.
- SEDGWICH,C.,  
(1989) **Cognitive Behavioral Group Therapy,(Ed. G.M.Gazda), Group Counseling: A Developmental Approach.(427-437)** Allyn And Bacon,USA.

STEERS,R.

(1981) **Introduction to Organizational Behaviour, Glenview, Illinois: Scott, Foresman and Company.**

ŞAHİN, N.

(1994) **Stresle Başa Çıkma, ( Ed. Suna Tevruz), Türk Psikologlar Derneği Yayını No.2, Ankara.**

TEGİN,B.

(1989) **Depresyonda Bilişsel Süreçler: Beck Modeline Göre Bir İnceleme. Psikoloji Dergisi, 6,21,116-123.**

TEGİN,B.

(1980) **Depresyonda Bilişsel Şemalar. Hacettepe Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Doktora Tezi.**

TUĞRUL,C., M.A.SAYILGAN.

(1997) **Depresyonla Başa Çıkma Yolları. Türk Psikologlar Derneği Yayınları. Ankara.**

VOLTAN-ACAR,N.

(1995) **Grupla Psikolojik Danışma İlke Ve Teknikleri. Yenidoğuş Matbaası. Ankara.**

WICKLESS, C., I. KIRSCH.

(1988) **“Cognitive Therapy And Research”, 12,367-377**

YUKAY,M.

(1998) **“Down Sendromlu Çocuğa Sahip Ailelerle Yapılan Grupla Psikolojik Danışmanın Ailelerin Depresyon Düzeyleri Ve Aile Yapıları Üzerine Etkisi”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü.**



## EK-I

### BECK DEPRESYON ENVANTERİ

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

1. ☐ Kendimi üzgün hissetmiyorum  
☐ Kendimi üzgün hissetmiyorum  
☐ Her zaman için üzgünüm ve kendimi bu duygudan kurtaramıyorum  
☐ Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum
2. ☐ Gelecekte umutsuz değilim  
☐ Gelecek konusunda umutsuzum  
☐ Gelecekte beklediğim bir şey yok  
☐ Benim için gelecek olmadığı gibi bu durum düzelmeyecek
3. ☐ Kendimi başarısız görmüyorum  
☐ Herkesten daha fazla başarısızlıkların oldu sayılır  
☐ Geriye dönüp baktığımda, pek çok başarısızlığımın olduğunu görüyorum  
☐ Kendimi bir insan olarak tümüyle başarısız görüyorum
4. ☐ Her şeyden eskisi gibi zevk alabiliyorum.  
☐ Her şeyden eskisi kadar zevk alamıyorum.  
☐ Artık hiçbir şeyden eskisi kadar zevk alamıyorum.  
☐ Beni doyuran hiçbir şey yok. Her şey çok sıkıcı.

5. ☐ Kendimi suçlu hissetmiyorum  
☐ Arada bir kendimi suçlu hissettiğim oluyor.  
☐ Kendimi çoğunlukla suçlu hissediyorum.  
☐ Kendimi her an için suçlu hissediyorum.
6. ☐ Cezalandırılıyormuşum gibi duygular içinde değilim.  
☐ Sanki, bazı şeyler için cezalandırılabilirmişim gibi duygular içindeyim.  
☐ Cezalandırılacakmışım gibi duygular yaşıyorum.  
☐ Bazı şeyler için cezalandırılıyorum.
7. ☐ Kendimi hayal kırıklığına uğratmadım.  
☐ Kendimi hayal kırıklığına uğrattım.  
☐ Kendimden hiç hoşlanmıyorum.  
☐ Kendimden nefret ediyorum.
8. ☐ Kendimi diğer insanlardan daha kötü durumda görmüyorum.  
☐ Kendimi zayıflıklarım ve hatalarım için eleştiriyorum.  
☐ Kendimi hatalarım için her zaman suçluyorum.  
☐ Her kötü olayda kendimi suçluyorum.
9. ☐ Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.  
☐ Bazen kendimi öldürmeyi düşünüyorum ama böyle bir şeyi yapamam.  
☐ Kendimi öldürebilmeyi çok isterdim.  
☐ Eğer fırsatını bulursam kendimi öldürürüm.
10. ☐ Herkesten daha fazla ağladığımı sanmıyorum.  
☐ Eskisine göre şimdilerde daha çok ağlıyorum.  
☐ Şimdilerde her an ağlıyorum.  
☐ Eskiden ağlayabilirdim şimdilerde istesem de ağlayamıyorum.
11. ☐ Eskisine göre daha sinirli veya tedirgin değilim.  
☐ Her zamankinden biraz daha fazla tedirginim.

- ☐ Çoğu zaman sinirli ve tedirginim.
- ☐ Şimdilerde her an için sinirli ve tedirginim.
12. ☐ Diğer insanlara karşı ilgimi kaybetmedim.
- ☐ Eskisine göre insanlarla daha az ilgiliyim.
- ☐ Diğer insanlara karşı ilgimin çoğunu kaybettim.
- ☐ Diğer insanlara karşı hiç ilgim kalmadı.
13. ☐ Eskisi gibi rahat ve kolay kararlar verebiliyorum.
- ☐ Eskisine kıyasla, şimdilerde karar vermeyi daha çok erteliyorum.
- ☐ Eskisine göre karar vermekte oldukça güçlük çekiyorum.
- ☐ Artık hiç karar veremiyorum.
14. ☐ Eskisinden daha kötü bir dış görünüşüm olduğunu sanmıyorum.
- ☐ Sanki yaşlanmış ve çekiciliğimi kaybetmişim gibi düşünüyor ve üzüliyorum.
- ☐ Dış görünüşümde artık değiştirilmesi mümkün olmayan ve beni çirkinleştiren değişiklikler olduğunu hissediyorum.
- ☐ Çok çirkin olduğumu düşünüyorum.
15. ☐ Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.
- ☐ Bir işe başlayabilmek için eskisine göre daha fazla çaba harcıyorum.
- ☐ Ne iş olursa olsun yapabilmek için kendimi zorluyorum.
- ☐ Hiç çalışmıyorum
16. ☐ Eskisi kadar rahat ve kolay uyuyabiliyorum.
- ☐ Şimdilerde eskisi kadar rahat ve kolay uyuyamıyorum.
- ☐ Eskisine göre 1 veya 2 saat erken uyanıyor ve tekrar uyumakta güçlük çekiyorum.
- ☐ Eskisine göre çok erken uyanıyor ve tekrar uyanamıyorum.

17. ☐ Eskisine göre daha çabuk yorulduğumu sanmıyorum.  
☐ Eskisinden daha çabuk ve kolay yoruluyorum.  
☐ Şimdilerde neredeyse her şeyden kolay ve çabuk yoruluyorum.  
☐ Artık hiçbir şey yapamayacak kadar yoruluyorum.
18. ☐ İştahım eskisinden pek farklı değil.  
☐ İştahım eskisi kadar iyi değil.  
☐ Şimdilerde iştahım epey kötü.  
☐ Artık hiç iştahım yok.
19. ☐ Son zamanlarda pek bir kilo kaybettiğimi sanmıyorum.  
☐ Son zamanlarda istemediğim halde iki buçuk kilodan fazla kaybettim.  
☐ Son zamanlarda beş kilodan fazla kaybettim.  
☐ Son zamanlarda yedi buçuk kilodan fazla kaybettim.
20. ☐ Sağlığım beni pek endişelendirmiyor.  
☐ Son zamanlarda ağrı, sızı, mide bozukluğu, kabızlık gibi sıkıntılarım var.  
☐ Ağrı, sızı gibi bu sıkıntılarım beni epey endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zor geliyor.  
☐ Bu tür sıkıntılar beni öylesine endişelendiriyor ki, artık başka şeyleri düşünemiyorum.
21. ☐ Son zamanlarda cinsel yaşamımda dikkatimi çeken bir şey yok.  
☐ Eskisine göre cinsel konularla daha az ilgileniyorum.  
☐ Şimdilerde cinsellikle pek ilgim kalmadı.  
☐ Cinsellikle ilgimi tamamen kaybettim.

## **EK 2**

### **İŞ STRES DÜZEYİ ÖLÇEĞİ**

Aşağıdaki soruları, şu anki iş yükünüzü göz önünde bulundurarak yanıtlayınız.

1. Şu anki iş yükünüzle ilgili duygunuz?

- a- Beni çok fazla zorluyor ve bunaltıyor. (5)
- b- Beni çok bunaltıyor. (4)
- c- Beni zorluyor.(3)
- d- Beni biraz zorluyor. (2)
- e- Beni hiç bunaltmıyor. (1)

2. Genellikle işten ayrılana kadar yapmanız gereken herşeyi bitirebiliyor musunuz?

- a- Çoğunlukla yapmam gereken her şeyi zamanında bitiririm. (1)
- b- Ancak bir bölümünü bitiririm. (2)
- c- Genellikle büyük bir bölümünü bitiririm. (3)
- d- Çokazını bitiririm. (4)
- e- İşte kalıp bitirmeye çalışırım. (5)

3. “Bazı arkadaşlarımla, astlarımla çalışmak güçtür”. Bu ifadeye ne derece katılıyorsunuz?

- a- Çoğunlukla çok fazla güç bulurum.(5)
- b- Çok güç bulurum. (4)
- c- Bazen güç bulurum. (3)
- d- Çok az güç bulurum. (2)
- e- Çok olumlu bulurum. (1)

4. “İşimle ilgili yeni sorumluluklar çıktığında bu sorumlulukları diğer çalışanlara devretmek yerine kendim üstlenirim”. Bu ifadeye ne düzeyde katılıyorsunuz?

- a- Kesinlikle katılıyorum. (5)
- b- Çoğunlukla katılıyorum.(4)
- c- Bazen katılıyorum.(3)
- d- Çok az katılıyorum. (2)
- e- Hiç katılmıyorum. (1)

5. “İşimde çok az çeşitlilik ve sorun vardır”. Bu ifadeye ne derece katılıyorsunuz?

- a- Tamamıyla doğru. (5)
- b- Çoğu zaman doğru. (4)
- c- Zaman zaman doğru. (3)
- d- Nadiren doğru. (2)
- e- Hiç doğru değil. (1)

6. “ İşimin gereklerini yerine getirmek için çoğunluklu uşırı yüklenirim”. Bu ifadeye ne derece katılıyorsunuz?

- a- Tamamıyla katılıyorum. (5)
- b- Çoğu zaman doğru. (4)
- c- Bazen (zaman zaman) doğru. (3)
- d- Nadiren doğru. (2)
- e- Kesinlikle doğru. (1)

7. “İşimde baskı altında kaldığımdan kontörü kaybetme eğilimindeyim”. Bu ifade sizin için ne kadar doğrudur?

- a- Tamamıyla katılıyorum. (5)
- b- Çoğu zaman doğru. (4)
- c- Zaman zaman doğru. (3)
- d- Nadiren doğru. (2)
- e- Kesinlikle doğru değil. (1)

8- “İşimin gereklerini yerine getirmemi engelleyen müdahalelerin sıkıntısını yaşıyorum.”

- a- Tamamıyla katılıyorum. (5)
- b- Çoğu zaman doğru. (4)
- c- Zaman zaman doğru. (3)
- d- Nadiren doğru. (2)
- e- Hiç doğru değil. (1)

9- “ Hem mükemmel bir personel, hem mükemmel bir eş hem de bir ebeveyn olmak benim için çok önemlidir”. Bu ifadeye ne derece katılıyorsunuz?

- a- Tamamıyla katılıyorum. (5)
- b- Çoğu zaman katılıyorum. (4)
- c- Zaman zaman katılıyorum. (3)
- d- Nadiren katılıyorum. (2)
- e- Hiçbir zaman katılmıyorum. (1)

10- “İşim evde de devam eder, işimi bitirmeden hayatta uyuyamam”. Yukarıdaki ifade sizin için ne derece doğrudur?

- a- Tamamıyla katılıyorum. (5)
- b- Çoğu zaman doğru. (4)
- c- Zaman zaman doğru. (3)
- d- Nadiren doğru. (2)
- e- Hiç doğru değil. (1)