

YETİŞKİNLER İÇİN RUH SAĞLIĞI TESTİ (A FORMU)

Prof. Dr. Refia Uğurel - ŞEMİN*

GİRİŞ

Yetişkinler için hazırlanan, sunmakta olduğumuz bu ruh sağlığı testi öğrencilerimize uygulayarak bize uygun bir teşhis aracı sağlamaya çalıştık. Bu, Amerika Birleşik Devletleri'nde oluşturulmuş bir testtir. Her şeyden önce talimat itemlerinin uygulanan kişilerce anlaşılabilmesini göz önünde tutmamız doğaldı. Bu yüzden bir ilk denemede bulunarak, itemleri işledik. Böylece itemleri yeniden ele almak, düzeltmek olasılığı meydana geldi. Arkadan, şimdi sunacağımız veriler elde edildi.

Uygulamaya aşağıda adları ve çalıştıkları üniversite grupları yazılı bulunan öğrencilerimiz katıldı. Denek olarak alınan 1400 öğrenci, İstanbul Üniversitelerine mensuptur. Ayrıca 100 kadar Erkek Sanat Enstitüsü öğrencisine uygulama yapılmışsa da, persantil normlarına, türdeşliği koruma kaygısıyla alınmamıştır.

Deneyleme tek tek veya en fazla beş kişilik gruplar halinde yapıldı.

Tablo : 1 Deneklerin geldikleri fakülteler

İstanbul Üniversiteleri :	Öğrenci sayısı :	Cinsiyeti	
		Kız :	Erkek :
Edebiyat Fakültesi	500	200	300
Fen Fakültesi	500	200	300
Tıp Fakültesi	200	100	100
Teknik Üniversite	200	100	100
TOPLAM	1400	600	800

(*) İ. Ü. Edebiyat Fak. Pedagoji Kürsüsü Emekli Öğr. Üyesi.

Deneklerde cinsiyet faktöründen gayrı, sosyo-ekonomik değişkenin de etkisi arandı. Öğrenciler vakti hali iyi grup (A), Orta halli grup (B) ve vakti hali yerinde olmayan gruplar (C) halinde incelendi. Bu denekler baba tahsillerine göre şöyle sınıflandırıldı :

A. Vakti hali en iyi olanlar

1. Üniversite tahsilli

Doktor, mühendis, profesör, vali, general, mebus, defterdar, doçent, yarbaydan sonra subay, hakim, kimyager, eczacı, tüccar, dişçi, veteriner, maliyeci, kaptan, ziraatçi (büyük çiftlik sahibi).

2. Tahsilsiz

Tüccar, müteahhit, mebus.

B. Vakti hali orta olanlar

1. Lise seviyesi

Öğretmen, subay (yarbaya kadar), terzi, esnaf, memur, emekliler.

2. Tahsilsiz

Terzi, kalfa, usta, esnaf

C. Aşağı sosya-ekonomik seviye

1. İlkokul tahsilli

Boyacı, bekçi, arabacı, hizmetçi, hademe, müvezzi, odacı, tahsildar, gazeteci, işçi, şoför, tamirci, küçük dükkân sahipleri, çiftçi, köylüler, seyyar satıcı.

2. Tahsilsiz

Eskici, tenekeci, çırak, hallaç, hırdavatçı, dokumacı, demirci.

Ancak her S.E.S. grubundan eşit miktarda denek alınamadığından bunlar için Persantil Normları çıkarılamadı. Buna karşılık denekler seçilmeden, geldiği gibi alındığından öğrenci kitlesini temsil edecek niteliktedir. Ayrıca denekler arasında cinsiyet açısından bir fark olup olmadığı arandıysa da (Tablo : IV), persantil tablosunda görüleceği üzere Ruh sağlığı açısından iki grup arasında böyle bir ayrıcalık kaydedilmemiştir. Bunu üç ayrı grup halinde incelenecek olan test sonuçlarındaki orta değerler ve SD ler doğrulamaktadır.

Tablo : II Ruh sağlığını etkileyen tüm faktörlerin 1400 denekteki payları

	Olumluluklar :	Olumsuzluktan kurtuluş :	Toplamları :
Mean	59.38	64	135.
Medyan	71	65	134
SD	11.50	13.84	20.84

Araştırmaya öğrencilerimizden Meziyet Başaran, Şaylân Erengil, Muhammer Şenol, Tuna Tunçay ve Cihat Ataman Yıldırım katılmışlardır.

Görüldüğü üzere her muayeneci 300 denek üzerinde çalışmıştır ve Ruh Sağlığı Analizinin tüm kategorilerinin frekanslarını ayrı ayrı bulmuş, medyan ve aritmetik ortalamalarını hesaplamıştır. Persantil cetvellerini de frekans tablolarından İstanbul Üniversitesi, Pedagoji Enstitüsünde Uzman Ali Osman Özcan ve Asistan Adnan Kulaksızoğlu çıkartmıştır, her birine ayrı ayrı bu gayretli çalışmalarından dolayı teşekkür ederim. (*)

TESTİN SUNULUŞU

Burada biz önce, testi inşa edenlerin fikirlerini aktaracağız; testi tanıttak, değerlendirme biçimini vereceğiz. Daha sonra da 1400 İstanbul Üniversitesi öğrencisinden elde olunan Persantil Normlarını genel olarak ve cinsiyet gruplarına göre vereceğiz.

I. Testin Amacı :

Bu testi, Louis P. Thorpe ve Willis W. Clark hazırlamış ve bu hususta Ernest W. Tiegs'in fikirlerinden yararlanmışlardır.¹ **Onlara göre testin amacı** şu biçimde dile getirilmiştir : Birey, çocukluktan itibaren, içinde bulunduğu karmaşık durumlara uyma veya intibak etme problemleriyle karşılaşır. Bu intibak sürecisinin iyi ve kötü yanlarıyla ilgilenmek, insanların huzur içinde yaşamaları için çalışanların görevidir. Bu alanla ilgilenenler

(*)Maud A. Merrill'in Lewis M. Terman'la hazırladıkları, Stanford - Binet Intelligence Scale'i (Manual for the Third Revision Forme L-M) adıyla (Houghton Mifflin Company tarafından) 1962 de yayımlanmıştır. Binet testlerinin İstanbul çocuklarına uyguladığımız bu üçüncü tadilinin basıma hazır olduğunu, yakında yayımlanacağını okuyucularımıza duyururuz.

1) Manual of directions, Mental Health Analysis. Adult Series, Devised by Louis P. Thorpe and Willis W. Clark, Ernest W. Tiegs, Consultant, California Test Bureau, 5916 Hollywood Boulevard, Los Angeles 28 California. 1946.

ve görevliler bireye olumlu bir biçimde yol göstermeli ve yardımda bulunmalıdır. Ancak bilgisizlik, yanlış inançlar ve uygulamalar sonucu pek çok kimseye bu intibakı sağlamak hususunda ne yerinde bir tedavi yapılabilmiş, ne de yararlı fırsatlar verilebilmiştir. Bundan ötürü ruhsağlığı sorunları gittikçe artmıştır.

Ruh sağlığı hemen hemen herkesin koruyabileceği veya elde edebileceği değerli bir servettir. Bununla beraber dünyada ruh sağlığı bozulmuş pek çok insan var. Bazıları sadece başkalarını rahatsız ederler ve hiç bir şeyi kabul etmediklerinden bu uyum bozukluklarının çoğunu kendileri çekerler; bazıları beraberlerinde yaşadıkları kişileri hayal kırıklığına uğratar, onlara kötü muamele eder veya eziyet ederler; bazıları ise, özellikle kuvvet ve nüfuz sahibi olanlar, tertipleriyle toplumları, bütün ulusları hatta uygarlığı tehdit edecek kadar fesat ve kötü olabilir. Gerek doktorlar, gerekse halk tarafından bazı zihnî veya psikolojik gerginliklerin bireylerde psikonevroz veya asabî bozukluklarda görülen semptomlar biçiminde görüldüğü, çok eskiden beri bilinmektedir. Çok ileri hallerde bu gibi gerginlikler, bir psikoz veya akıl hastalığının oluşumunu hızlandırabilir.

Âni olarak meydana gelen zihnî ve duygusal gerginlikler, sinirsel bozukluk veya delilik doğurmaz; sadece kökleri kişinin geçmişinde gömülü kalmış, zayıf noktaların yüzeye çıkmasında hızlandırıcı rol oynarlar. Bu köklerin bazısı kalıtsal olabilir, ancak günümüzde psikolojik faktörlere önem veren bir eğilim gelişmektedir. Böylece bir kimsenin asabî veya akıl hastası olması, birinci olarak onun çocukluk ve gençlikteki yaşantılarına, etkisinde kaldığı streslerin ve gerginliklerin ciddiyetine bağlıdır.

Savaşın insanlar üzerinde yaptığı gerginlikler, genellikle daha ciddidir, böylece çoğun olağanüstü nitelikte semptomların oluşumunu hızlandırır. Askere alınanların şok, gerginlik ve acıya göğüs gerebilmeleri için olağan her çeşit yetiştirme ve hazırlama yönteminden yararlanıldığı halde, savaştan etkilenenlerin % 30 - 40'ı psikonörotik (savaş nevrozu) tipindedir. Birinci Dünya Savaşında hayatlarını kurtaranların Birleşik Amerika'da % 58 ini oluşturan 68.000 nöro-psikiyatrik araz gösteren kişiye halâ Emekli Asker Hastahaneleri'nde bakılmaktadır. Hükümet istatistiklerine göre, bu askerler için yılda kişi başına 30.000 dolar sarf edilmektedir. Askerî uzmanlar, askere alınan kişilerin, yapacakları iş için iyice hazırlanmadan savaş alanına gönderildikleri takdirde, bu çeşit hastaların daha da çoğalacağını düşünmektedirler.

Halâ çoğu kimse, sivil yaşamdaki streslerin ve gerginliklerin mahiyetinin hiç farkında değil gibidir. Savaşta olduğu kadar göze batmasa bile sivil yaşamda aynı derecede gerçek ve ciddî sorunlar vardır. Bir çok ailede birbirleriyle kavga eden anne-baba, çocuklar ve akraba vardır. Bir çok

sosyal grupta klikler, anlaşamamazlıklar görülmektedir. Otomobil kullananların uyumsuz kişiler oluşu ve yanlış tutumları her yıl, ölü ve sakat sayısını arttırmaktadır. Binlerce insan yargılanmakta, binlercesi tutuklanmakta ve binlercesine kurumlarda bakılmaktadır. Bedence teşhisi mümkün bir hastalığı olmadığı halde günlük yaşamın streslerine ve gerginliklerine intibak edemediği için doktorlardan tıbbî tavsiye isteyen binlerce nörotik hasta vardır. Akıl hastalıkları kilinikleri o kadar doludur ki, hastaların çoğu yeterince bakım ve tedavi görememektedir.

Etrafımızdakilere bir göz atmamız, onlarda hoşnutsuzluk, endişe ve ruhsal çökkünlük bulunduğunu gösterir. Bununla beraber o kadar alışmışız ki, bu durumu kaçınılmaz ve doğal bulmaktayız. Aslında bunların çoğu yersizdir ve kitlenin ruhsağlığını iyileştirecek uygun önlemler alındığı takdirde ortadan kalkabilir.

Ne yazık ki, tıp mensupları, önemli bir bozukluk olmadan ve kişi bir hasta durumuna düşmeden önce ruhsağlığı güçlüklerine yardım hususunda nâdiren çağırılmaktadır. Bundan ötürü, çoğu hallerde, çok büyük zorluklarla karşılaşmaktadırlar. Ancak, başlangıç hallerinde ortaya çıkartıldığı ve gerekli tedavi gördüğünde bu güçlükler ortadan kaldırılabilir. Böylece önemli olan şey, başkalarını sevk ve idare eden veya nüfuz sahibi olan kişilerin, ruhî ve duygusal bozuklukları meydana çıkaracak ve bunların nedenlerini anlıyarak ruhsağlığını koruyacak önlemler alabilecek şekilde yetiştirilmeleridir. Elverişsiz çalışma koşullarının, muhtemelen arkadaş ve ahbablar tarafından farkında olunmadan takınılan tavırların ve daha buna benzer önüne geçilebilecek faktörlerin pek çok kimsede görülen ruh sağlığı bozukluğunu artırdığı göz önünde tutulursa, böyle kimselere yardım etme çarelerinin aranmasının önemi daha belirgin bir hal alır.

Bu **Ruh Sağlığı Analiz** testinin amacı, rehber kişilere, psikolojik danışmalara, ruh sağlığını şartlandıran ve belirleyen anlaşılması güç kuvvetleri daha iyi anlamalarını sağlamaktır, aynı zamanda burada ruh sağlığı ile ilgili problemleri çözmek hususunda araç olarak kullanılabilecek bazı ruh sağlığı kavramlarını açıklamaya çalışılmaktadır. Bu, intibaksızlık hallerinin doğuşunda çeşitli rol oynadığı görülen nedenlerin ortadan kaldırılmasında bir çalışma yöntemi sağlamaktadır. Kısaca bu analiz, üç noktada yararlı olmaktadır :

- 1) Ruh sağlığı güçlüklerini teşhis hususunda bir araçtır.
- 2) Bunların önlemlerini ve sonuçlarını anlamaya yarar.
- 3) Bu güçlüklerin ortadan kalkması veya hafifletilmesi için fikirler verir.

II. Ruhsağlığı Analizinin Yapısı ve Organizasyonu :

Ruh sağlığı analizi beşer kategori olmak üzere iki kısımdan ibarettir : Analizin bir kısmı mümkün olduğu kadar azaltılması veya ortadan kaldırılması gereken **olumsuz ruh sağlığı olanaklarını ortaya çıkarır**. İkinci kısım da aynı biçimde mümkün olduğu kadar kişide bulunması ve artırılması gereken **yaşamsal olumlu ruh sağlığı olanaklarını meydana çıkartmağa** yarar.

Bir kimsede olumsuz ruh sağlığı eğilimlerinin bulunmaması, o kimse- nin kesin olarak çok olumlu eğilimleri olduğunu göstermez. O kişi birey olarak gene de zayıf ve silik olabilir. Analizin her iki kısmı da önemli fak- törler üzerinde durur ve her ikisi de ruh sağlığı bozukluklarını meydana çı- karacak durumdadır. Normal olan, hayatta başarılı bir kişi olabilmek için analizin her iki kısmından da oldukça yüksek puan almalıdır. Olumlu ve olumsuz ruh sağlığı olasılıkları, iki ayrı ve bağımsız şeyler değildir. Tersine, aynı gerçeğin iki değişik yüzüdür. Ruh sağlığının yola girmesi, olum- suz olasılıkları ortadan kaldıracak, aynı zamanda olumlu olanlarını arttı- racak faaliyetleri gerektirecektir.

RUH SAĞLIĞI ANALİZİNİN ORGANİZASYONU

RUH SAĞLIĞI Olumsuz olasılıktan kurtulma ile olumlu olasılıklara sahip olmanın bileşimi	I. Kişide azaltılacak veya düzeltilecek olumsuz ruhsağlığı olanakları	II. Kişide bulunması ve ya arttırılması gere- ken olumlu ruhsağlığı olanakları	A. Çocuksu davranış
			B. Duygusal istikrarsızlık
			C. Yetersizlik duygusu
			D. Beden kusurları
			E. Asabî belirtiler
			A. Kişisel yakın ilişkiler
			B. Kişilerle ilişki kurma yeteneği
			C. İnsanlara katılış
			D. Doyurucu iş ve eğlence
			E. Yaşam görüşü ve amaçların uygunluğu

ON KATEGORİNİN TANIMI

I — A. **Çocuksu Davranış.** - Davranış bakımından olgunlaşmamış olan birey, çocuksu fikir ve isteklere dayanarak hareket eder. Bu insan hareketlerinden sorumlu olmasını veya hareketlerinin sonuçlarını kabul etmesini öğrenmemiştir. Rastladığı güçlükleri surat asmak, ağlamak, so-

murtmak, başkalarına vurmak veya hasta taklidi yapmak gibi çocuksu yöntemlerle çözüme çalışır. Duygularına hakim olma iktidarını geliştirememiştir ve özellikle kendini ve rahatını birinci plâna alarak düşünmektedir.

I — B. **Duygusal İstikrarsızlık.** - Duygusal bakımdan istikrarsız olan kişi, hassas, gergin ve kendine fazla düşkün olan kimsedir. Gerçek yaşamdaki başarısızlıklarının yerine hayal âlemindeki sevinçleri koyabilir. Sorumluluklardan kaçmak ve böylece acılarını hafifletmek için bir veya daha fazla organik belirtiler gösterebilir. Başarısızlık hallerinde derhal mazeret bulur ve kendisine yardım edenlerden azamî derecede yararlanır.

I — C. **Yetersizlik Duygusu.** - İntibaksız bir kişi, kendini aşağı görür ve ehliyetsiz hisseder. Bu duygu sadece belirli beceri veya yetenekler için değil, genel bir nitelikte olabilir. Böyle bir kimse, başkalarının kendisine yeterince saygı gösteremediklerini, kendini geleceğini küçümsediklerini düşünür ve sosyal bakımdan başarısı zolduğuna inanır. Çekici ve yetenekli olmadığı için her şeyden uzak tutulduğunu sanır.

I — D. **Bedence Kusurlar.** - Sakat kimse, aşağılık hissi duyar, çünkü başkalarıyla kendini karşılaştığında veya onlarla yarışması gerektiğinde onlardan farklı olduğunu görür. Genellikle üzüntü, sakatlıktan değil, onun oluşturduğu yetersizlikten ve toplumun sakatlığa ve bedensel kusurlara karşı tutumundan gelmektedir.

I — E. **Asabî Belirtiler.** - Asabî-belirti gösteren bir kimse, göz bozukluğu, iştahsızlık, uyuyamamak, sürekli yorgunluk veya baş dönmesi nöbetleri gibi organik rahatsızlık biçimindeki belirtilerden bir veya bir kaçını gösterir. Bu çeşit insanlar duygusal çatışmaların organik ifadelerini gösterirler. Kekelemek, tik ve diğer spazmodik hareketler veya huzursuzluk ifade eden hareketler de bu tip ruh sağlığı bozukluğuna bir işarettir.

II — A. **İnsanlara karşı yakın ilişkiler.** - Bu nitelikteki bir kimsenin içini dökebileceği dostları vardır, onlar kendisine karşı içten bir saygı duyarlar, sıcak ve gerçek bir dostluk beslerler. Böyle bir kimse güven duygusu ile ve huzur içinde yaşar, çünkü kendi huzur ve refahı için bir anlam taşıyan kimselerle sürekli bir ilişki kurmuştur.

II — B. **Kişilerle ilişki kurma yeteneği.** - Bu yetenekte bir kimse insanlarla iyi geçinir. Onları harekete getiren motifleri anlar ve refahlarını ister. Gerek arkadaşlarına, gerek yabancılara yardıma daima hazırdır, onlara karşı anlayışlı davranır. Böyle bir kimse, bencil eğilimlerini beraber çalıştığı kimselerin gereksinmelerine ve faaliyetlerine tâbi tutmaktadır.

II — C. **İnsanlara katılış.** - Sosyal bakımdan intibak etmiş olan kimsenin, işbirliğinin ve karşılıklılığı gerektiren grup faaliyetlerine katılacağı

aşikârdır. Ruhî bakımdan sağlıklı kimse, yalnızlıktan hoşlanan kendine çekilmiş kimsenin tersine, başkalarının arkadaşlığından zevk alır. Grup çalışmalarının başarısına katkıda bulunma arzusu, doğal olarak ondaki ilişki kurma eğilimini besler ve ona benimsendiği duygusunu verir.

II — D. **Doyurucu iş ve eğlence.** - İyi intibak etmiş bir kimse, meslek sahibi ise, iş hayatında, okuyorsa, çalışmalarında başarılı ve kendini tatmin etmiş bir insandır. Aynı zamanda bu kimse, gerginlikten kurtulma olasılıkları sağlayan çeşitli «hobby» ve eğlenceli faaliyetlerde de bulunur. Kendisini teşvik eden ve başkaları tarafından beğenilme gereksinmesini ve başarılı olma duygusunu karşılayan işleri üzerine alır.

II — E. **Yaşam görüşü ve amaçların uygunluğu.** - Ruhça sağlıklı bir kimsenin davranışını, toplumun kabul ettiği ahlâk prensiplerine uygun olarak idare edecek bir yaşam felsefesi oluşturmalıdır. Bundan başka bir sosyal grubun üyesi olarak kaderine biçim veren kuvvetleri, neden-sonuç ilişkilerini ve çevresini anlamalıdır. Böyle bir kimse, beğenilen kişisel amaçlar tesis eder ve bunları gerçekleştirme yolunda makûl ilerlemeler kaydeder.

III. GÜVENİRLİLİK (Reliability)

Malûmat, Bilgi, Anlayış ve Beceri gibi öğrenme ürünü olan durum bir kere meydana geldikten sonra bunlar oldukça sabit kalmakta ve bunları ortaya çıkarmak için hazırlanan testler de buna uyarak istatistik bakımdan yüksek güvenilirlik göstermektedir. Öte yandan duygular, inançlar ve davranış biçimleri, yeni yaşantılarla beraber sık sık değişebilir. Analizin bazı itemleri oldukça uygun kişisel ve sosyal alanlara değinmektedir ve tutumlar oldukça hızla değişebilmektedir. İşte bütün bu ve başka nedenlerle bu çeşit testlerin istatistik güvenilirliği bazen iyi hazırlanmış beceri ve başarı testlerinininkinden daha aşağı çıkabilir.

Ancak, Ruh Sağlığı Analizi testinin güvenilirliği, çok kullanılan zihni beceri ve okul başarısı testleri ile karşılaştırıldığında, onlardan çok aşağı değildir. Aşağıdaki korelasyonlar 1225 kişi üzerinden alınmış olup Richardson - Kuder formülü ile elde edilmiştir.

	<u>r</u>	<u>S.D.</u>	<u>P.E.</u>
Genel Toplam967	31.5	5.4
Kısım I. OLUMSUZLUKLAR934	16.5	4.1
Kısım II. OLUMLULUKLAR931	15.0	3.7

IV. GEÇERLİK

Herhangi bir aracın geçerliliği sadece onun temel yapısına değil, kullanılışına da dayanmaktadır. Bu son nokta, ruh sağlığında kullanılacak araçların geçerliğinde düşünülmesi gereken önemli bir noktadır. Bu testin geçerliğiyle ilgili olan önemli faktörler şunlardır :

- A. İtemlerin seçilmesi
- B. Ruh sağlığı kategorileri
- C. İtemlerin soruluş tarzı
- D. Sınırlamalar

Şimdi kısaca bu faktörleri görelim :

A. İtemlerin seçilmesi. - Genellikle uygun test itemleri seçmek, herhangi bir muayene aracının geçerliği için en emin yoldur. Bu Analizin itemleri, bu alanda yapılan araştırmalarını, literatürünü, öğrenci, öğretmen, müdür ve işçilerin tepkilerini dikkatle ele alarak seçilmiş ve itemlerin tümü içinde niteliğini arttırmak için istatistik hesaplardan da yararlanılmıştır.

B. Ruh sağlığı kategorileri. - İkinci kısımda ele alınan 10 kategori, işlevsel olarak birbirine bağlı, olumlu ve olumsuz ruh sağlığı olasılıklarının kesin ve spesifik delilleridir. Bunların çoğu bugün normal büyüme ve gelişmeyi açıklamak için kullanılan en önemli ruh sağlığı kavramlarıdır. Kategoriler arasındaki korelasyon, normal insanlarda birlik veya bütünlüğü dile getirir. Her kategorinin itemleri temel intibak örneklerini göstermektedir. Tahmin edileceği gibi bu kategoriler birbirlerinden tamamiyle ayrı değildir.

C. İtemlerin soruluş biçimi. - Testi hazırlayanlar, bazı insanların kendileri hakkında yargıda bulunma iktidarsızlığını göz önünde bulundurmşlardır. Bu eğilimlerin etkisini gidermek üzere kişinin kendini savunma eğilimiyle çatışabilecek itemleri kabil olduğu kadar doğrudan doğruya değil, maskeliyerek sormuşlardır.

Analizde «çocuksu davranır mısınız?» diye sorulmamakta, «herhangi bir toplantı veya müsamerede genellikle çok çabuk hareket eder ve en iyi yeri alabilir misiniz?» denmektedir. Yine «kaba mısınız?» diye sorulmayıp «İnsanların çoğu onlara fena muamele etmenizi gerektirecek kadar size haksız mı davranmaktadır?» diye sorulmakta, aynı biçimde «insanları gücendirir misiniz?» denmeyip «bir çok insanların çok çabuk kırıldığını fark ettiniz mi?» denmektedir.

Bu gibi hallerin çoğunda önemli olan şey, kişinin ruh sağlığına olaylar değil, bunları kişinin duyuş biçimi ve bunlara ait düşünceleridir. Çünkü bu gibi inançlar ve duygular, kişinin asıl ruh sağlığı durumunun anlaşılmasında ve salâha kavuşmasında anahtar rolü oynar.

D. Sınırlamalar. - Analiz pratik amaçla 200 iteme indirilmiştir. Seçme işini yapmak için daha pek çok item kullanılabilirdi. Bununla beraber itemlerin dikkatle seçilmesiyle hem daha uzun bir analiz kadar yararlı ve güvenilir, hem de nispeten daha kısa bir araç meydana gelmiştir.

Testlerin sözlü olması, başarı, zekâ ve kişilik testlerinin kullanılabilirliğini etkileyebilir. Alınan önlemlere rağmen muhtemelen bu Analizde de aynı sakınca vardır. İtemleri okuyanların değişik görüşte olmaları ve tutumlarının farklı olması da kuşkusuz itemlerde anlatılmak istenilenden başka yorumlara yer verecektir. Kişilerin söz yeteneklerinin değişik olması da itemleri anlamada ve yanıtlamada bazı anlaşmazlıklar meydana getirmektedir. Tutumların değişmesi ve kişinin kendi hakkında malûmata sahip olmaması da gene göz önünde bulundurulması gereken bir başka sorundur. Bununla beraber testi hazırlayanlar, Analizi çeşitli düzeylerdeki kişilere uygulamak için dilden gelen zorlukları önlemeğe çalışmışlardır.

V. TALİMAT

Ruh Sağlığı Analizinin sonuçları elle veya makine ile tashih edilebilir. Uygulamada hangi yöntem kullanılırsa kullanılsın izlenecek yol şudur: Çok sayıda kimseye uygulandığında makine ile tashih edilecek test kağıtlarını kullanmak yeğdir.

Ruh Sağlığı Analizi, «Evet» veya «Hayır»la yanıtlanacak 200 sorudan oluşur. Böylece yanıtlar, Kısım II de ele alınan beş olumsuz ve beş olumlu ruh sağlığı olasılığı halinde iki grupta sınıflandırılmıştır.

Analizleri yapılan kişilere soru defteriyle bir kurşun kalem ve silgi verilir. Bu yapıldıktan sonra şu talimat okunur: «Bu bir bilimsel araştırmadır. İsim ve soyadınıza gerek yoktur. Bu sorulara verdiğiniz yanıtlar tamamiyle gizli kalacaktır. Karşılıkları verirken her bakımdan özgürsünüz.»

«Çeşitli şeyler hakkında sizin nasıl düşündüğünüzü görmek istiyoruz. Yanıtların doğru veya yanlış olmasını aramıyoruz, bizi ilgilendiren nokta, ne düşündüğünüzü saptamaktır.»

«Burada yazılı olan soruların her birinin karşısında «evet» ve «hayır» kelimeleri vardır. Yanıtlarken bunlardan uygun gördüğünüzün etrafına bir çember çizeceksiniz. Birinci sahifedeki örneklere dikkat edin:

A. Hiç sinemaya gittiniz mi? Evet Hayır.

Şimdi ya Evet'in veya Hayır'ın etrafına bir çizgi çizin.

B. 16 yaşından küçük müsünüz? Evet Hayır.

Bunlardan bir tanesinin etrafına bir çember çizin!

Öteki sahifelerde başka sorular var. Bazılarında Evet'in, bazılarında ise, Hayır'ın etrafını çizeceksiniz. Başlayın! deyince sahifeyi açıp başlayacaksınız ve bütün soruları yanıtlayınca kadar devam edeceksiniz. Şimdi sahifeyi açın ve başlayın!»

VI. TASHİH İÇİN TALİMAT

Her soruya verilecek yanıtın hemen altında, o sorunun araştırdığı olumsuz veya olumlu ruh sağlığı olasılığını gösteren şifre olarak küçük bir harf vardır. Beş olumsuzluk l, m, n, o, p harfleriyle, beş olumluluk ise, a, b, c, d, e harfleriyle gösterilmiştir. Olumsuzluklar için istenen yanıt Hayır'dır. Olumluluklar için istenen yanıt, Evet'tir. El ile tashih edilen şekilde şu yöntem uygulanır:

1. Anahtarda yazılı yanıtı okuyun.
2. Renkli bir kalem kullanarak yalnız anahtara uygun olduğu hallerde küçük harfi işaretleyin. (Anahtara işaretlenmeyen itemler, arzu edilmeyen inanç veya tutumları gösterirler.)
3. Bu şekilde işaretlenen harfleri sayarak, sonucu her sahifenin altında harflere göre ayrılan yerlere yazın.
4. Her harfe verilen sayıyı ayrı ayrı toplayarak birinci sahifedeki yerlerine yani parantez içindeki harfin hemen sağına yazın.

VII. PUAN VE PERSANTİLLERİ KAYDETMEK VE GRAFİĞİNİ ÇİZMEK İÇİN TALİMAT

Birinci sahifedeki veriyi kaydetmek ve özetlemek için şöyle hareket edilir :

1. On kategoriye ait olan toplamı ayrı ayrı ait olduğu yere puan sütununa yazın.
2. l, m, n, o, p harflerinin puanlarını olumsuzluklar puanını elde etmek için toplayın.
3. a, b, c, d, e harflerinin puanlarını olumluluklar puanını elde etmek için toplayın.
4. Olumsuzluklar ve olumluluklar puanlarını genel toplamı elde etmek üzere toplayın.
5. Her kısmın ve toplamın persantillerini elde etmek için son sahifedeki persantil normlarına bakın.

Bu verinin yorumu ve rehberlik için talimat Kısım IX'da verilmiştir. Kısaca puan, aşağı persantillerde olduğu veya persantil grafiği sola doğru kaydığı zaman çeşitli kısımlardaki intibakın iyi olmadığını gösterir, denebilir. Olumsuzluklar, ruh sağlığı bozukluklarına işaret ettiklerinden, testin, bu nokta gözönünde bulundurularak hazırlandığına özellikle dikkat etmek lâzımdır. Böylece bu kısımdan elde edilen yüksek bir persantil puanı iyi bir şeydir ve böyle puanı olan bir kimse, çocuksu davranış, duygusal istikrarsızlık ve yetersizlik duygusu gibi hallerden kurtulmuş bir kimsedir. Böyle durumlarda persantil grafiği iyice sağ tarafa doğru kayar.

Sonuç olarak kişinin puanı yüksek persantillerde ise, veya persantil

çizelgesi sağ tarafa doğru kaymışsa, olumlulukların çokluğuna ve olumsuzlukların üstesinden gelindiğine işaret ediyor, diyebiliriz.

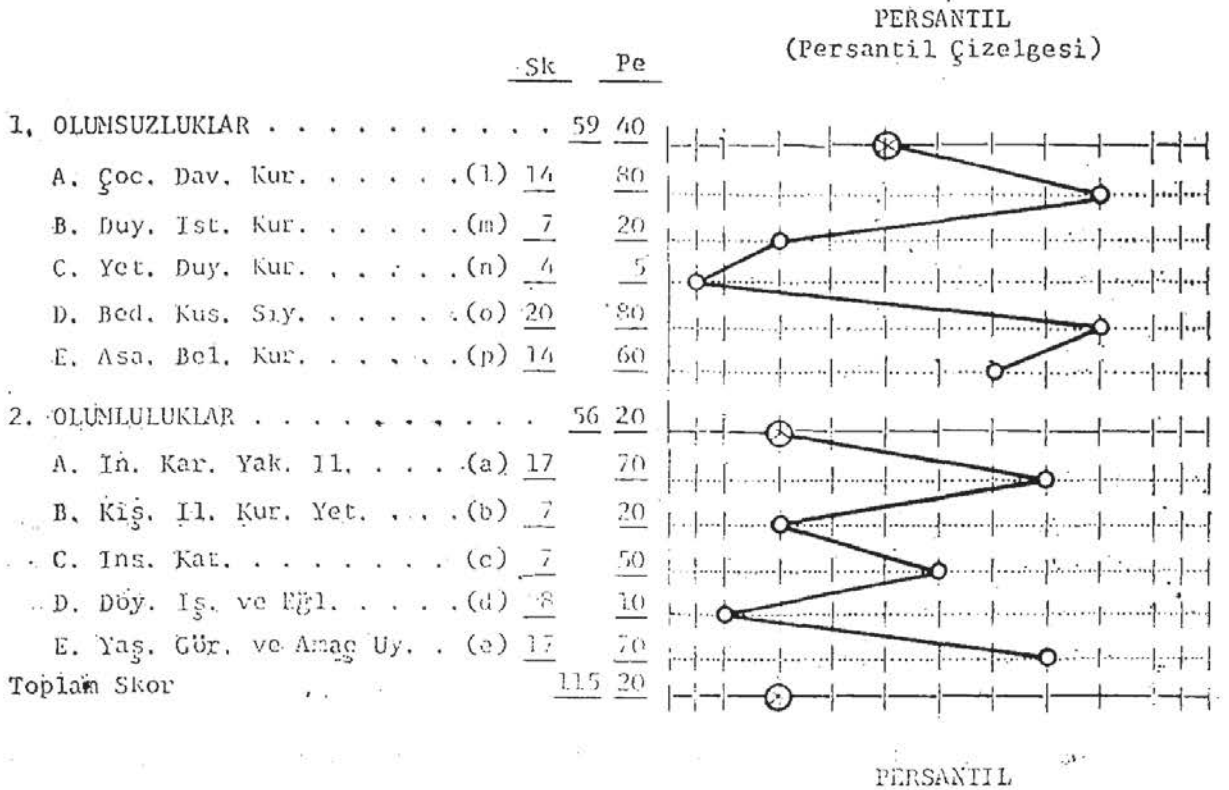
VIII. PERSANTİL NORMLARI

Birleşik Amerika'da elde olunan persantil normları Analizin (Yetişkin Serisi) 1200 kadar kadın ve erkek yetişkine uygulanmasından elde edilmiştir. Bunlar sekiz kamuya mensup, ticaret, sanayi ve hükümet işlerinde çalışan kimselerdir. Sonuçlar, her iki cinse mensup insanlar hakkında norm çıkarılmasına yeterli değildi.

Bir persantil, 100 puanlık bir ölçekte bir puan olarak betimlenebilir. Bu, gösterilen persantilin altında bulunan kişilerin yüzdesini gösterir. Örneğin: skorları 30 persantile gelen bir kişi, testin standartlandığı kişilerin yüzde 30 una eşittir veya yüzde 30 undan ileri durumdadır. Bu, aynı zamanda şu anlama gelebilir: Bu kimse, standartlanma grubundakilerin %70 inden daha aşağı bir düzeydedir.

PROFİL ÖRNEĞİ

İsim : Ahmet Mutlu Meslek veya tahsil derecesi : Öğrenci 2 Söm.
Tarih : Mart 17 Yaş : 20 Doğum tarihi : Mart 10
Cinsiyeti : K. E.
Muayeneci : Okul veya iş : Tıp Fakültesi



Bu profildeki olumsuzluklar, olumluluklar ve toplam skorlar bu kişide ciddî bir yetersizlik duygusu (1 C ye bak.) bulunduğunu, duygusal istikrarsızlık kategorisine ait skorun (1 B ye bak.) düşük olduğunu gösterir. Olumluluklara bakarsak, doyurucu iş ve eğlence (2 D ye bak.) ve kişilerle ilişki kurma yeteneği (2 B ye bak.) skorlarının düşük olduğu görülür. Olumluluklardaki bu iki kategori, bu kişide duygusal istikrarsızlık ve yetersizlik duygusu faktörleri ele alındığı zaman en çok üzerinde durulması gereken alanları seçik olarak göstermektedir. Bu özel kategorilerdeki soruların incelenmesi, kuşkusuz sorunu aydınlatıcı spesifik durumları ve tutumları ortaya koyacaktır. Bu açıdan talimatın IX. Bölümünde yardımcı bilgiler bulunabilir.

IX. — RUH SAĞLIĞI ANALİZİ SONUÇLARININ KULLANILMASI

A. Ruh sağlığı analizinden alınan puanların anlamı :

Genellikle Ruh Sağlığı Analizinden alınan puanları yorumlamakta kullanılan yöntem şudur :

1. **Genel toplam.** - Genel toplama ve bunun karşılığı olan persantile bakım, bu onun benzeri bir gruptaki kişilerle karşılaştırılmasını sağlar. Genel toplamın ve persantilin düşük olması, kişide ruh sağlığı hususunda genel bir zaafa işarettir. Norma ve ortalamaya yaklaşan bir puan kesim kesim tatminkâr sayılamaz. Kişi kendi tepkilerini ne kadar iyi tanır, problemlerini çözmek için gerçeklerle karşılaşmada ve yaşamınca kullanacağı intibak şemalarını geliştirmekte o kadar ileri gidebilir. Bu kazançlar iyi bir ruh sağlığı anlamına gelen, yüksek puanlarla kendini gösterir.

2. **Olumsuzluklara ait puan.** - Bir kişi, başkalarıyla genel olarak karşılaştırıldıktan sonra, aynı biçimde olumsuz ruh sağlığı olasılıkları açısından incelenmeli ve puanlarının karşılığı olan persantilde aynı gruptan olan kişilerle karşılaştırılmalıdır. Bir insan ne kadar çok olumsuz ruh sağlığı olasılıkları gösterirse, puanı o kadar düşük olur ve yardıma gereksinmesi o oranda artar.

3. **Olumluluklara ait puan.** - Bundan sonra tecrübeci, olumlu ruh sağlığı olasılıklarına ait puanı ve persantili ele alır. Puan ne kadar yüksekse, kişinin olumlulukları o derece fazla ve özene gereksinmesi o derece az demektir. Ancak çoğu kimsede olumsuzluklarla olumluluklar eşit olarak değil, genellikle her ikisinden de biraz bulunmaktadır; bu ise, her iki alanda kişinin yardıma gereksindiğini gösterir.

4. **Ruh sağlığı kategorileri.** - Genel toplam, olumsuzluk ve olumlulukların incelenmesi ve yorumlanması denek hakkındaki bilgimizi artırır, buna karşılık on kategoriden alınan puanlar ruh sağlığını düzeltmek için

tutulacak yolun temelini oluşturur. Bu kategori puanlarının her biri daha önce yukardaki üç noktada yapıldığı gibi incelenmeli ve çıkarılan normlarla karşılaştırılmalıdır.

Tutulacak yol için şu yöntem önerilmektedir : Muayeneci bu analiz sonuçlarını kullanmada vukuf sahibi olunca, gerekli verilerin çoğunu listede halinde hazırlıyacak yerde, onları doğrudan doğruya inceler ve böylece zamandan kazanır.

a) Kişinin puanı düşük olduğu oranda, o kategoriye ait zorlukları çoktur. Bu bize bunları doğuran nedenleri bulma hususunda ipucu verir.

b) Her kategori için hazırlanan olası güçlük nedenlerinin listesini inceleyin (Kısım IX, C.). Ruh sağlığı zorlukları, bir çeşit sınırı belli nedenlerden çıkageldiğinden, ayrı kategorilerde bunların eşine rastlanabilir. Düşük puan gösteren kategorilerde bu çeşit haller toplandıkça, zorluk nedenlerinin bu faktörlerden gelme olasılığı artar. Bu potansiyel nedenlerin listesini hazırlayın.

c) Evdeki kavgalar, yeteneksizlik, işde başarısızlık gibi potansiyel nedenlerin her birini gözden geçiren ve incelenen kişinin durumunu belirlemeye çalışın. Geriye kalan potansiyel nedenlerin listesini yapın.

d) Potansiyel nedenler için sağlık verilen tedavi listesini inceleyin. Burada da gene çeşitli nedenler aynı tedavi yöntemine girebilir. Böyle haller çoğaldıkça bunlara aynı tedaviyi uygulama olasılığı artar.

e) Bu liste, olumsuz ruh sağlığı olasılığını uzaklaştırmakta ve olumlu ruh sağlığı olasılıklarını arttırmada yol gösterici fikirler verebilir.

B. Sonuçları iş ve endüstri alanlarında kullanma.

Bu sorun işçilerin seçimi ve yerleştirilmesi ile yakından ilgilidir. Küçük organizasyonların çoğu, belirli bir iş için işçi seçerler. Bununla beraber büyük organizasyonlarda genellikle bir departman, adayları büyük gruplar halinde teste tâbi tutup seçtikten sonra, belirli işlere yerleştirmeleri veya atanmaları için başka bir departmana havale eder. Bu gibi durumlarda seçme ve atama iki ayrı işlem olarak ele alınmaktadır.

1. Memur ve işçi seçme.

Ruh Sağlığı Analizinde sonuçları yorumlarken gerek profilden gerekse kategorilerin tanımlarından yararlanılmalıdır. Her ruh sağlığı kategorisinden yüksek puan alan bir kimseye nadir olarak rastlanır. En yüksek genel toplama sahip olanlar bir veya daha fazla kategoriden düşük puan alabilirler; yeni memur seçilirken bunlara özellikle dikkat etmek gerekir. Profili ele aldığımız zaman, 50. persantili gösteren dikey çizgiye dikkat et-

mek lâzımdır. Profili bu çizgiye yaklaşan bir adayın ruh sağlığı aşağı yukarı orta bir durum göstermekte, yani bu şahıs enfazla ve en iyi ruh sağlığı hallerinin az çok ortasında bulunmaktadır. Genellikle bir adayın profili çeşitli kategorilerde, bu çizginin soluna veya sağına kayar, ancak aldığı genel toplam, hangi persantilde olduğunu meydana çıkarır.

İş veren kimse, işine en uygun kimseyi aramaktadır, ancak bunu kendisine başvuranların arasından seçme zorundadır. Genellikle bunları, en yüksek genel toplamı olanlar arasından seçecektir. Profilleri 50. persantil noktasından çok fazla sola kayanları kabil olduğu kadar az alacak ve çeşitli kategorilerdeki puanları 20. persantile yaklaşan veya soluna düşen adayları almaktan kaçınacaktır.

2. İşçilerle Memurlara iş verme.

İşçilere uygun iş vermede, kategorilerin yorumunun çok yardımı dokunur. En iyi adayın bile zayıf yanları olacağı için, kişiye iş verirken mümkün olduğu kadar bunların etkisinin olmayacağı bir alan seçilmelidir.

Aşağılık duygusu veya asabî belirtiler gösteren bir memur, halkla teması gerektiren yerlerde çalıştırılmamalıdır. İntibak puanı iyi olan, ancak insanlarla yakın ilişkilerde veya insanlarla ilişki kurma yeteneğinde düşük puan alan bir kimseye, nezaret işleri veya diğer işçilerle yakın ilişkiler gerektiren işler verilmemelidir. Diğer hususlardan yüksek puan alıp duygusal istikrarsızlık emareleri gösteren bir işçiye, plânlama veya icratta fazla sorumluluğu gerektiren bir iş verilmemelidir. Çünkü böyle bir kimse, hassasiyetini ve kendine olan düşkünlüğünü başkalarına yansıtabilir. Aynı biçimde her yeni adaya, olumluluklarından yararlanılacak, varsa olumsuzluklarını ortadan kaldıracak bir iş verilmelidir.

3. Memurların verimini artırmak.

İşçiler ne kadar dikkatle seçilirlerse seçilsinler, bazıları ya gerekli yetenek veya intibaktan yoksun olduklarından veya uygun olmayan işlerde çalıştırıldıklarından beklenen verimi verememektedirler. Bu hallerin çoğu düzeltilebilir ve böylece kuruma tecrübesi olmayan yeni adayları alma gereksinmesi doğmaz.

İşlerinde başarılı olamıyan memurların çoğu, bunun nedenini bilmez. Zaten bilmiş olsalardı, başka türlü hareket ederlerdi. Neden başarısız olduklarını bilmedikleri için âmirlerine de bunu açıklayamazlar. Bu gibi hallerde Ruh Sağlığı Analizi, zorluğun temelini meydana çıkarabilir ve memura daha elverişli bir iş tavsiye edebilir.

4. Memurun hoşnutsuzluğunu meydana çıkarmak ve memur - idare ilişkilerini düzeltmek.

Bazı kurumlar, iş ihtilâflarına uğramadan yıllarca çalışırlar. Bazıları ise, sık sık işçilerle çatışmaya uğrar. Siyasi ve ekonomik durum, maaş ve kadro vaziyeti değıştikçe ve iş verme koşulları idare tarafından ayarlandıka, çeşitli hoşnutsuzluklar çoğalmış olur. Bunlar kesin olarak işçilerin tutumlarını değıştirir ve işde verimlerini, âmirlerine olan sadakatlerini de etkiler.

Bu tehlikeler, ciddî bir durum oluşmadan meydana çıkarılabilir. Kurumun bütün bölümlerinde çalışanlara, isimlerini yazmaları istenmeden Ruh Sağlığı Analizi uygulanabilir. Eğer Kurumun herhangi bir kısmından alınan sonuç, tatminkâr iş ve eğlence, kişilerle olan yakın ilişkiler veya insanlarla ilişki kurma yeteneği gibi kategorilerde düşük puan gösteriyorsa, idarenin verimi düşürmemek için, koşulları derhal düzeltmesi gerekiyor, demektir. Bazı hallerde kurumun sade bir bölümü hoşnutsuzluk duymakta, bazen bütün kurumda bu hal görölmektedir. Tehlikeli noktaları bulmak, idarenin vaktinde işe el atmasını sağlar.

C. Sonuçların Klinik Amaçlarda Kullanılması.

Büyük iş ve endüstri kurumlarının çoğu, kendilerine rehberlik etmesi için danışman, psikolog kullanmaktadır. Hastalık, fazla çalışma, ev hayatında üzüntü ve diğer faktörler, iyi yetişmiş bir ustayı, bir memuru işe yaramaz bir hale sokabilir. İşten çıkarıp yerine tecrübesiz bir kimseyi yetiştirmekten ise, genellikle rehberlik ederek onu kurtarmak, idare için daha kârlıdır. Bundan başka böyle bir rehberlik, memura da özel bir fırsat verir, zira çoğunlukla memurun danışman psikoloğa ayıracak parası yoktur. Bu nedenle ruh sağlığı olumsuzluklarını teşhis etmek ve düzeltmek için aşağıda bazı fikirler verilmiştir :

1. **Çocuksu davranışı**, aşağıdaki nedenler doğurabilir veya hızlandırabilir:

a) Verilen iş (kendisinden beklenen şey de) için yeteneksiz olmak.

b) Evdeki çatışmalar, tanıdıklarla kavga

c) Tanıdıklar tarafından alay edilme

d) (Tâbi olma, kendini idare edememe v.b. gibi) sonuçları yetişkin hayatında süregelen çocukluk hastalıkları

e) Çocukken ebeveynin fazla himaye etmesi ve sıkı bir disiplin uygulaması; kişinin yeterince sorumluluk duymaması.

Dikkat : Nedenlerin analizi ve teşhisi hususunda genel yöntem daha önce IX. kısmın ilk dört paragrafında verilmiştir. Muayeneci düşük puan alan kategorilerdeki potansiyel nedenlerinin listesini yapar, o kimseye uymayan nedenleri bir tarafa bırakır, bundan sonra yapılacak şey, tedavi için aşağıdaki listeyi incelemektir; her kategoriye tekabül eden tedavi için gerekli fikirler aşağıda verilmiştir :

Çocuksu davranışı düzeltmek için

- a) Kişiye yeteneklerine göre iş, sorumluluk ve faaliyet sağlanmalıdır.
- b) Kişiye benliği için yapıcı olan sorumluluklar vermelidir. Onu arkadaşlarının gözünde bir değer taşıyan bazı hizmetlerden sorumlu tutmalıdır. Bu gibi faaliyetler daha olgun bir davranışın gelişmesine yol açar.
- c) İşinde başarı olasılığı hazırlamalıdır. Her kişiye beceri sahibi ve yetenekli olduğu hissini tatma olasılığı verilmelidir.
- d) Kişi, ilerleme gösterdikçe olgun davranışlarını mükâfaatlandırmalıdır. Gayret gösterdiği, başkalarına yardım ettiği ve zor durumlarda dengesini sürdürdüğü zamanlarda fazla ileri gitmeden methedilerek teşvik edilmelidir.
- e) Kişileri değerlendiren ve başkaları için kendisini gerekli kılan şey, davranış olgunluğunu arttırdığından çocuksu davranış gösterenlere bu çeşit faaliyette bulunma olasılığı verilmelidir.
- f) Çocuksu davranış gösterdiklerinde, doğru davranışın ne biçimde olacağı kendilerine gösterilmelidir.
- g) Yaptıkları tepkileri anlamalarına yardım etmelidir. Onlara temel insan gereksinmelerini veya ahlâk dinamiğini, engellerin yapısını ve doğru, beğenilen davranış biçimlerini anlatmak gerekir.

2. Duygusal istikrarsızlığı aşağıdaki nedenler oluşturabilir veya hızlandırabilir :

- a) Duygusal çatışmalar; kendisine iyi sonuç vermiyecek gibi görünen bir meselenin çözümünde iki veya daha çok faaliyet biçimi arasından bir tanesini seçme iktidarsızlığı,
- b) İstikrarsızlıkla sıkı bir ilişki gösteren endişe halleri,
- c) Masturbasyon, yalancılık, hırsızlık ve grupta örf ve âdetleri bozan diğer hareketler
- d) Arkadaş veya tanıdıklar tarafından istenmeme
- e) Çekingenliğe yol açan (çirkinlik v.b.g.) cazip olmama hali,

f) Marazî saplantılar. Bazı kimseler duygusal bakımdan diğerlerine o derece kuvvetle bağlanırlar ki, bağımsız bir kişilik olarak gelişemezler. Bunlar genellikle kendi tanıdıklarıyla olan durumlarını olduğu gibi korumayı düşünürler ve yenilgiden korkarlar.

g) Baskı. Bazı kimseler, karşılayamadıkları arzularını bilinç altında baskı halinde tutmaya girişirler. Bu bilinç altına itilmeler Analizin bu kısmında ele alınan davranış biçimleri halinde kendini gösterir.

Duygusal istikrarsızlık, özellikle duygusal çatışmaları çözmek ve endişeden kurtulmaya yardım etmekle düzeltilebilir :

a) Kişiye zorlukları hakkında cesaret ve fırsat verilmelidir.

b) Onu iyi intibak etmiş diğer kişilerle yakın ilişkiler kurmaya teşvik etmelidir.

c) Onu hoş görüyle ele almalıdır. Zorlukları fazla baskıdan geliyorsa, kendini dile getirirken, iş seçerken ve işi ile ilgili kararlar verirken mümkün olduğu kadar kendisine fazla serbesti verilmelidir.

d) Bu kişiyi, kendisini gerginlik altında tutmamayı öğrenmesi hususunda teşvik etmelidir. Pek çok kimsede yattığı zaman, istirahat ettiğini sandığı halde dahi eskiden kalmış bir takım gerginlikler vardır, ama kişi zamanla bunlardan sıyrılmasını öğrenebilir.

e) Onu grup oyunlarına ve diğer faaliyetlere katılmaya teşvik etmelidir.

f) Ona başarılı olacağı işler verilmelidir.

3. Yetersizlik duygusu (Profilde 1 C.) nedenlerden doğabilir :

a) Arkadaş veya tanıdıklar tarafından istenmeme.

b) Ailede veya arkadaşlarda sevgi bulamama.

c) Ev koşullarının tatminkâr olmayışı, işde başarısızlık, gelecek için ümitsiz olmak.

d) Âmirler, tanıdıklar ve arkadaşlar tarafından takınılan düşmanca tavırlar.

Aşağılık duygusu, güven ve itimat telkin edilerek tedavi edilir, tutum ve faaliyetlerin değişmesine yol açar.

a) Bu kişinin kendisini takdir edenlerle temasını sağlamalıdır.

b) Yetenek ve tecrübelerine uygun olmak üzere kişinin sorumluluk almasına ve karar vermesine müsaade etmelidir.

c) Mümkin olduğu kadar eleştiriden kaçınmak veya başarısızlıktan söz etmemek gerekir. Başarılı olacağı işleri bulmalı, gerektiğinde onu övmeli ve kendini normal, değerli ve işe yarar hissetmesini sağlamalıdır.

d) Grup faaliyetlerine katılması için onu teşvik etmek gerekir. Ona, başkalarına yararlı işleri yaptırmalı, gösterdiği ilerlemeye ilgi göstermeli ve grubun bir parçası olduğunu hissettirmelidir.

e) Gereksinmeleri, motifleri ve tepkilerini anlaması için kişiye giderek yardım etmek gerekir.

f) Ciddî veya sürekli semptomlar söz konusu ise, tedavi edilmesi için onu bir psikologa veya psikiatra göndermelidir.

4. **Bedensel kusurların etkisi.** - (Profilde 1. D.) özellikle kaynağı psikolojik olanlar ruh sağlığı bakımından kesin olarak bir tehlike oluşturur. Bedensel kusurlar kalıtsal olabilir, doğum tromasından yahut daha sonra meydana gelen kazalardan veya hastalık sonucu meydana gelebilirler. Kusurun kendisi çoğu zaman kişinin kendini dile getirme yollarını, istenilen yaşam faaliyetlerini izlemek fırsatlarını ve amaçlarına erişme olasılıklarını ortadan kaldırır. Bunun sonucu, çoğu kez aşağıdaki faktörler, ruh sağlığının bozulmasına yol açar :

a) Kişiyi çok fazla özen gösterilmesi, yüklenebileceği ve yüklenmesi gerekli sorumlulukların çoğunun kendisinden alınması.

b) Kişinin kendi işlerinde üzerine • sorumluluk alma ve karar verme fırsatına sahip olmaması.

c) Kusurunun hayal kırıklığı doğurması ve bunun da yetersizlik duygusuna yol açması.

d) Eşit koşullarda diğer kimselerle yarışamazsa, kişi geleceğini endişe ile karşılar ve yetersizlik duygusuna kapılır.

e) Çeşitli alanlarda yarışamaması ve başarı elde edememesi kişiyi, başkaları tarafından değerinin tanınmaması duygusuna götürür.

f) Böyle bir kişi başkaları tarafından değerinin tanınabilmesi için genellikle gürültücü kendisinden hoşlanılmayan, kavgacı bir insan olur. Bu tepkiler de diğer kimselerin ona karşı koymalarına veya onu istememelerine neden olur.

Bedensel kusurların etkileri şu biçimde giderilir : Kusurlarını ve bunların oluşturduğu iktidar sınırlamalarını kabul edilme duygusunu kazandırmak.

a) Sakatlığın niteliğini ve kişide yarattığı arızayı araştırmak.

b) Sakatlığına karşı tutumuna yön vermek.

c) Mümkün olduğu kadar ona normal bir kimse muamelesi yapılmalıdır. Arızasından söz etmemek, yersiz merhamet ve acımadan ve başkalarıyla yerinde olmayan karşılaştırmalardan kaçınmak.

d) Sakatlığın her türlü psikolojik etkisini önliyecek veya kaldıracak olumlu bir program hazırlamak gerekir. Bu insanın işini, sakatlığı nedeniyle meydana gelecek sakıncaları önliyecek biçimde ayarlamalı, ilgi duyduğu ve başarılı olduğu faaliyetlerle meşgul etmeli, kuvvetli yanlarını belirtecek en yüksek potansiyelini geliştirmede kendisine yardım etmeli, kendisine içinde bulunduğu gruba yardımda bulunmasını sağlayan sorumluluklar vermeli ve gruptaki öbür kişiler tarafından lüzumlu bir şahıs sayılması sağlanmalıdır.

e) Kişi daha iyi bir uyum göstermeğe başlayınca, onun kendi davranışını anlamasına yardım etmelidir.

5. Asabî belirtilerin organik bir temeli olabilir. (Profilde 1. E), ancak asabî belirtilerin çoğu ,sadece duygusal çatışmaların dış ifadeleridir, duygusal istikrarsızlık hadisesiyle yakından ilgilidir. Asabî belirtileri doğuran veya onları hızlandıran nedenler aşağıda verilmiştir :

a) Kişinin eğilimlerini ve faaliyetlerinin ezen sıkı bir baskı altında bulunması

b) Normal duygusal ifade olanaksızlığı

c) Başkaları tarafından sevilip sayılma arzusu karşılanmadığında, bunun içe itilmesi

d) Tanıdıklardan nefret, cinsel bozukluklar gibi hallerden doğan suçluluk duygusunun içe itilmesi

e) Başarısızlık.

f) Arkadaşlık kuramama veya sürdürme iktidarsızlığı

g) Doğabilecek başarısızlıktan korkma

h) Uğraşmayı gerektiren işlere karşı ilgi duymamak veya ilginç şeyler yapma fırsatına sahip olmama

Organik kaynağı olmayan asabî belirtiler, bazı hallerde duygusal boşalma ile ve çatışmalarına çözümü yoluyla normal duygusal bir ifade olarak ortadan kalkar. Arazın kaynağı kesinlikle belirlenemediğinde, uz bir doktor muayenesine başvurmak gerekir.

a) Kendisine itilmeleri ve çatışmaları hakkında rahatça konuşabilme fırsatları veriniz ve bu hususta kendisini teşvik ediniz.

b) Kendisini gerginlikten kurtulmayı öğrenmeye teşvik ediniz.

c) Oyun ve eğlence yoluyla kendisini tatmin etmeye teşvik ediniz.

d) Olgunluğu elverdiği oranda kendisine semptomlarının nedenlerini anlamasına yardım ediniz.

e) Ciddî ve devamlı âraz gösteren hallerde, onu bir psikoloğa veya psikanaliz, hypnoanaliz ve benzerî tedavileri yapabilecek uzman bir ruh hekimine gönderiniz.

D. Tatminkâr Olmayan Olumlulukların Artması ve Gelişmesi.

Kısım II de ruh sağlığında olumsuzluklarla olumluluklar arasındaki yakın ilişkiden söz edilmişti. Aynı nedensel faktörler ruh sağlığı bozukluklarının bir çok çeşidini hızlandırabilir. Örneğin, işde başarısızlık, saldırgan bir davranış veya asabî belirtiler doğurabilir. Çok sıkı baskı, yetersizlik duygusunu, duygusal istikrarsızlıkla sonuçlanan çatışmaları meydana getirebilir veya başka bazı asabî belirtiler verebilir.

Aynı biçimde çeşitli tedavi yöntemlerinin etkileri bir çok kategoriye yayılıp ruh sağlığı olumsuzluklarını silmeğe yarıyabilir. Böylece memura güven duygusu sağlamak onun işinde daha başarılı olmasına yardım eder ki, bu da yetersizlik duygusunu ve duygusal istikrarsızlığın bazı yanlarını azaltır. Yararlı olduğu, lüzumlu olduğu, grup tarafından benimsendiği duygusunu kazandıran faaliyetlere kişinin katılmasını sağlamak ve kendisine böyle bir çevre yaratmak, ruh sağlığı olumsuzluklarının bazı hallerini azaltır veya ortadan kaldırır.

Bundan dolayı ruh sağlığı olumluluklarını geliştirmek, kişi için iki bakımdan yararlıdır :

1) Bu, kişiyi yararlı ve başkaları tarafından daha kolay benimsenecek bir hale getirir ve kişi daha normal, mutlu ve verimli bir birey haline gelir.

2) Kişiyi sosyal bakımdan etkisiz ve başkaları tarafından benimsenmeyen hale sokan olumsuzlukların giderilmesine yol açar.

Ruh sağlığı olumlulukları kategorilerinden düşük veya tatmin edici olmayan bir puan alınması, bu olumlulukları çoğaltacak veya geliştirecek faaliyetlerin tertip edilmesine gereksinme olduğuna bir delildir. Bazı olumsuz ruh sağlığı puanlarının analizi ve teşhisi, olumsuzlukların düzeltilmesinde çeşitli grup faaliyetlerinin yardımcı olduğunu göstermiştir. Düşük olumluluk puanları ile olumsuzluk puanlarının sıkı bir ilişki gösterdiği hallerde birinci durumu düzeltmek için uygulanacak faaliyetler olumsuzluklar için kullanılanların aynı olacaktır. Ancak bu ilişki pek kuvvetli değilse o zaman uygun olan terapötik faaliyetler de değişik olacaktır.

RUH SAĞLIĞI ANALİZİ - Yetişkinler için A formu

Muayeneci size söylemeden bir şey yazmayınız.

Talimat :

Bu, bir bilimsel araştırmadır. İsim ve soyadınızı bile yazmayacaksınız. Size sorulan soruların yanıtları tamamiyle gizli kalacaktır. Yanıtları verirken her bakımdan özgürsünüz.

Burada yazılı olan soruların her birinin karşısında «Evet» ve «Hayır» kelimeleri vardır. Yanıtlarken bunlardan uygun gördüğünüzü bir çember içine alınız :

Aşağıdaki örneklere cevap veriniz :

A. Hiç sinemaya gittiniz mi? Evet Hayır

B. 16 yaşından küçük müsünüz? Evet Hayır

Bundan sonraki sahifelerde daha bir çok sorular var. Bazı sorular için evet'in bazıları için de hayır'ın etrafına çember çizeceksiniz. Size başlamanız söylenince, hepsini bitirinceye kadar bütün sahifelerdeki sorulara cevap vereceksiniz.

İsim : Tahsili veya mesleği :

Tarih : Yaş : Doğum tarihi :

Cinsiyeti : Muayeneci : Sınıfı :

	Skor	Persantil	PERSANTİLLER												
			(Persantil çizelgesi)												
			1	5	10	20	30	40	50	60	70	80	90	95	99
1. Olumsuzluklar	—	—
A. Çocuksu davranıştan kurtuluş	(l)	—
B. Duygusal istikrarsızlıktan kurtuluş	(m)	—
C. Yetersizlik duygusundan kurtuluş	(n)	—
D. Bedence kusurlardan sıyrılma	(o)	—
E. Asabî belirtilerden kurtuluş	(p)	—
2. Olumluluklar	—	—
A. İnsanlara karşı yakın ilişkiler	(a)	—
B. Kişilerle ilişki kurma yeteneği	(b)	—
C. İnsanlara katılış	(c)	—
D. Doyurucu iş ve eğlence	(d)	—
E. Yaşam görüşü ve amaçların uygunluğu	(e)	—
Toplam Skor	—	—
			1	5	10	20	30	40	50	60	70	80	90	95	99

PERSANTİLLER

- | | | |
|---|------|-------|
| 1. Çok kimse sizi işinizde başarılı olmuş sayıyor mu? | Evet | Hayır |
| | a | |
| 2. Tanıdıklarınızdan bir veya daha fazla kimse ile rahatça konuşabilir misiniz? | Evet | Hayır |
| | a | |
| 3. Sizi çok beklettikleri için çoğu kez başkalarını beklemeden yemeğe başlar mısınız? | Evet | Hayır |
| | l | |
| 4. Sizin zayıf yanınızdan yararlanmağa kalkanlara sert bir karşılıkta bulunduğunuzda başarınız artar mı? | Evet | Hayır |
| | l | |
| 5. Giysilerinizi ve başka kişisel eşyanızı seçme hususunda yardım edecek biri var mıdır? | Evet | Hayır |
| | a | |
| 6. Sizi etkileyen yaşam koşulları sizi yaşamaktan tiksindirecek kadar kötü müdür? | Evet | Hayır |
| | m | |
| 7. Yaşam hakkındaki duyuş veya ruh haliniz sık sık değişir mi? | Evet | Hayır |
| | m | |
| 8. Olması mümkün ancak önliyemiyeceğiniz tehlikelerden sık sık endişe duyar mısınız? | Evet | Hayır |
| 9. Kusur işlediklerinde insanların çok fazla sıkılmalarını önleyebilir misiniz? | Evet | Hayır |
| | b | |
| 10. Genellikle oyunda veya yarışmalarda kaybetmekten hoşlanmadığınızı gizliyebilir misiniz? | Evet | Hayır |
| | b | |
| 11. Başkaları sizden muktedir olduğunuzdan fazlasını belediklerinden sık sık onlara özür dilemek zorunda kalır mısınız? | Evet | Hayır |
| | n | |
| 12. Kendi başınıza eğlenceler bulacak yerde bir grupla olmayı yeğler misiniz? | Evet | Hayır |
| | c | |
| 13. Başkalarıyla işbirliği halindeki çalışmalara kendi kendinize olanı yeğler misiniz? | Evet | Hayır |
| | c | |
| 14. Arkadaşınız olmasını istediğiniz kimselerle tanışmayı güç mü bulursunuz? | Evet | Hayır |
| | n | |

l.....m.....n.....o.....p

a.....b.....c.....d.....e

15. Genellikle spor yapar mısınız veya spora karşı yakın ilginiz var mı? Evet Hayır
c
16. Yaptığınız iş çeşidini yeteri kadar ilgi çekici bulur musunuz? Evet Hayır
d
17. Çoğu kez bacaklarınızın biçiminden dolayı kendinizi başkalarından daha az çekici bulur musunuz? Evet Hayır
o
18. Arkadaşlarınızın çoğuna göre fazla uzun boylu olmanız canınızı sıkar mı? Evet Hayır
o
19. Cildinizdeki lekelerden dolayı üzülüyor musunuz? Evet Hayır
o
20. İşinize gereğinden fazla vakit ayırmak hoşunuza gider mi? Evet Hayır
d
21. Yanlış olduğuna inandığınız şeyleri yapmaktan genellikle kaçınır mısınız? Evet Hayır
e
22. İnsanlarla olan ilişkilerinizde daima dürüst olmanın gerektiğine inanır mısınız? Evet Hayır
e
23. Uyumakta güçlük çeker misiniz? Evet Hayır
p
24. Başkalarının haklarına tecavüz etmedikçe insanların her istediklerini yapmalarının doğru olduğunu düşünür müsünüz? Evet Hayır
e
25. Tırnak yeme alışkanlığınız var mı? Evet Hayır
p
26. Herhangi bir toplantı veya müsamerede iyi bir yer bulmak için genellikle yeterince atik davranır mısınız? Evet Hayır
l
27. Oyun, tiyatro ve diğer sahalarda kuyruğa girmişken sıra bekleyenleri arkada bırakarak kolaylıkla öne geçer misiniz? Evet Hayır
l
28. Kendi cinsiyetinizden bir veya daha fazla yakın arkadaşınız var mı? Evet Hayır
a
- l.....m.....n.....o.....p a.....b.....c.....d.....e

29. Komşularınızdan bazılarının dostunuz olabilecek değerde olduğunu düşünür müsünüz? Evet Hayır
a
30. Sorunlarınızı kendisine açabileceğiniz dostunuz var mı? Evet Hayır
a
31. Çoğu zaman yapmak istediğiniz şeyleri yapmaktan alıkonulduğunuzu düşünür müsünüz? Evet Hayır
m
32. Arkadaşlarınızın neden hoşlandıklarına dikkat eder misiniz? Evet Hayır
b
33. Arkadaşlarınız sizi şakacı bulur mu? Evet Hayır
b
34. Etrafınızdakileri unutacak derecede sık sık kendi problemlerinize dalar mısınız? Evet Hayır
m
35. Yaşam hakkındaki belirli inançları kabul etmek hususunda güçlüğe uğradınız mı? Evet Hayır
m
36. Birlikte ilgi çekici işlerin yapıldığı bir kulüpte veya grupta üye misiniz? Evet Hayır
c
37. Arada sırada size borç vermeye hazır olduklarını bildiğiniz kişilerle daha iyi geçindiğinizi farkettiler mi? Evet Hayır
n
38. Belirli konularda özellikle çalışmayı, bunlar hakkında düşünmeye veya okumaya yeğ tutar mısınız? Evet Hayır
e
39. Kızılay veya fakir halka yardım eden başka bir kurumda faal üye misiniz? Evet Hayır
c
40. Başkalarından daha başarılı olmağa, sizden daha çok çalışanın bulunduğunu düşünür müsünüz? Evet Hayır
n
41. Çenenizin çıkık veya çökük olmasının sizi çirkinleştirdiğini düşünür müsünüz? Evet Hayır
o
42. Yaşamı ilginç kılan şeylerin pek çoğunu yapabileceğinizi düşünür müsünüz? Evet Hayır
d

l.....m.....n.....o.....p

a.....b.....c.....d.....e

43. Sıkı bir çalışmadan sonra kendinizi memnun hissedermisiniz? Evet Hayır
d
44. İşinizin sizi tatmin etmesine neden, sizi daha iyi bir duruma ulaştırması düşüncesi midir? Evet Hayır
d
45. Sizi yeterince güzel, yakışıklı bulmadıkları için üzüldüğünüz olur mu? Evet Hayır
o
46. Günlük hayatınızda sık sık şarkı mırıldanır mısınız? Evet Hayır
p
47. Herkesin yasa gereğince aynı haklara sahip olmasının zorunlu olduğuna inanır mısınız? Evet Hayır
e
48. Herkesin doğru dürüst bir geçim sağlayabilme olasılığına kavuşması gerektiğini yerinde bulur musunuz? Evet Hayır
e
49. Arada sırada başınızın döndüğü ve sersemleştığınızı hissedermisiniz? Evet Hayır
p
50. Yerinizde uzun bir süre kıyıdamadan oturmak size zor gelir mi? Evet Hayır
p
51. Hoşlanmadığınız kimselerle bile kendilerini bilmezlikten gelerek genellikle iyi geçinebiliyor musunuz? Evet Hayır
l
52. Yapmak istediğiniz şeyi önlemek isteyenleri savuşturmak emeğe değer mi? Evet Hayır
l
53. Tanıdıklarınız arasında işiniz ve başka sorunlarınız hakkında konuşabileceğiniz bir kimse var mı? Evet Hayır
a
54. Yenmezseniz, başkalarının genellikle arzuladıklarınızı elde ettiklerini gördünüz mü? Evet Hayır
l
55. Size haksızlık edildiğinde bir süre evden uzaklaşmanın genellikle daha iyi olacağını gördünüz mü? Evet Hayır
l
56. İktidarlarını tanıdığınızı başkalarına her zaman gösterirmisiniz? Evet Hayır
b

l.....m.....n.....o.....p

a.....b.....c.....d.....e

57. Başkalarına doğru düşündüklerini söylemek iyi, yerinde bir hareket midir? Evet Hayır
b
58. Büyük zıtlıkla karşılaştığınızda düşüncelerinizi çoğu zaman savunmak zorunlu mudur? Evet Hayır
m
59. Yapılması gerekli faaliyetleri yapmaktan ziyade onları düşünmenin zevkli olduğunu düşünür müsünüz? Evet Hayır
m
60. Zorlu zamanlarında insanlara yardım etmekten zevk alır mısınız? Evet Hayır
b
61. Ailenizin sizin hakkınızdaki düşüncelerinin gerektiği kadar iyi olmadığı sık sık aklınızdan geçer mi? Evet Hayır
n
62. Arkadaşlarınızın çoğu, kendi fikirlerini sizinkilerden daha iyi olduğunu düşünüyor gibi midir? Evet Hayır
n
63. Bazı kimseler işlerini sizden daha iyi bildiklerini genellikle ileri sürerler mi? Evet Hayır
n
64. Yaşitlarınızla arada sırada seyahate veya kampa çıkar mısınız? Evet Hayır
c
65. Paylaşmak istediğiniz şeylerden uzak bırakıldığınız fikrine kapılır mısınız? Evet Hayır
n
66. İşimizde başarılı olmamızın nedeni, bunun kolay olmasından mıdır? Evet Hayır
d
67. Şimdiki işinizi daha fazla para getirecek bir işe yeğler misiniz? Evet Hayır
d
68. Çok zayıf olduğunuz için hakkınızda söylenenler canınızı sıkıyor mu? Evet Hayır
o
69. Fazla şişman olduğunuz için hakkınızda söylenenler sizi üzer mi? Evet Hayır
o
70. Dişlerinizin düzgün olmayışını veya çirkin oluşunu başkalarının fark edişi sizi üzer mi? Evet Hayır
o

l.....m.....n.....o.....p

a.....b.....c.....d.....e

71. Herkesin arkadaşlarına ve dostlarına karşı dürüst olması gerektiği fikrinde misiniz? Evet Hayır
e
72. Gözlerinizi büzerek baktığınızda büyük bir rahatlık duyar mısınız? Evet Hayır
p
73. Dürüst davrananların sonunda ödüllendirileceklerine inanır mısınız? Evet Hayır
e
74. Başkalarına zarar vermemek kaydıyla insanların bir takım hakları olduğuna inanır mısınız? Evet Hayır
e
75. Mesleğinizde başarılı olmayı durmadan tasarlar mısınız? Evet Hayır
e
76. Ailenizin bireyleri yapmayı düşündükleri şeyler hakkında genellikle sizin fikrinizi alırlar mı? Evet Hayır
a
77. Bir şey elde etmek için ortalığı velveleye vermenin bir yarar sağlayacağını çoğu zaman sanır mısınız? Evet Hayır
l
78. Karşıt cinsten arkadaşlarınız var mı? Evet Hayır
a
79. Grup ya da örgütünüz üyeleriyle sık sık iyi vakit geçirir misiniz? Evet Hayır
a
80. Başkalarını incitmenin şaşılacak kadar kolay olduğunun farkında mısınız? Evet Hayır
l
81. Kendi işinizi bırakıp yardım isteyenlere koşar mısınız? Evet Hayır
b
82. Tasarladıklarınızdan istediğiniz sonucu alamayınca çoğu zaman tasalanır mısınız? Evet Hayır
m
83. Nedenini bilmeden sık sık canınız sıkılır mı? Evet Hayır
m
84. Etrafınızda olan bitenden haberiniz olmayacak kadar kişisel düşüncelerinize sık sık dalar mısınız? Evet Hayır
m
85. Bilgilerinden ötürü insanlara daima değer verir misiniz? Evet Hayır
b
- l.....m.....n.....o.....p a.....b.....c.....d.....e

86. Yardım etme kurumlarından herhangi birinde faal olarak çalışıyor musunuz? Evet Hayır
c
87. Çok samimi olduğunuz bir iki kişiden başka iyi bir dost topluluğunuz var mı? Evet Hayır
c
88. Başkalarının size karşı güvenmiyormuş gibi davranmalarına sık sık üzülür müsünüz? Evet Hayır
n
89. Fırsat buldukça dansa veya başka sosyal topluluklara katılır mısınız? Evet Hayır
c
90. İşinizde en iyi başarıyı arkadaşlarınız size yardım ettiğinde gerçekleştirdiğiniz kanısında mısınız? Evet Hayır
n
91. Ağızınızda veya dudaklarınızda bulunan bir kusura başkalarının dikkat etmesi sizi rahatsız eder mi? Evet Hayır
o
92. Ayağınızın veya bacağınızın saklanmayacak kusurlu bir yanı olduğuna üzülür müsünüz? Evet Hayır
o
93. Yarının ödevlerini genellikle sevinç içinde bekler misiniz? Evet Hayır
d
94. İşinizin size yüklediği sorumluluklarda doyurucu bir ilerleme kaydettiğiniz izleniminde misiniz? Evet Hayır
d
95. Oyuna ve eğlenceye gereği kadar zaman ayırabiliyor musunuz? Evet Hayır
d
96. Arada sırada kekeler misiniz? Evet Hayır
p
97. Sık sık yorgunluk duyar mısınız? Evet Hayır
p
98. Herkesin hayvanlara karşı şefkatli davranması gerektiğini düşünür müsünüz? Evet Hayır
e
99. Sık sık parmaklarınızla tempo tuttuğunuz veya kendi kendinize konuştuğunuz olur mu? Evet Hayır
p
100. Sık sık gözleriniz ağrır mı? Evet Hayır
p

l.....m.....n.....o.....p

a.....b.....c.....d.....e

101. Kazalar, felâketler en çok sizin başınıza mı geliyor? Evet Hayır
I
102. Israrla istediğinizde bir şeyi çarçabuk elde ettiğinizi genellikle düşünür müsünüz? Evet Hayır
I
103. Akrabalarınız arasında size çok yakınlık gösterenler var mı? Evet Hayır
a
104. Aileniz bireyleri size gerektiğinde saygı gösterirler mi? Evet Hayır
a
105. Bazı ciddi sorunlarınızı çözerken doğru yoldan biraz saptığınız olur mu? Evet Hayır
I
106. Bir kimseye yaptığı iyi bir şeyden söz etmek hoşunuza gider mi? Evet Hayır
b
107. İki kişi arasında kavga çıktığında bu kavgayı genellikle onları incitmeden yatıştırabilir misiniz? Evet Hayır
b
108. Sizin için hayal kırıklığından kurtulmak çoğu kez zaman alır mı? Evet Hayır
m
109. Hayattan payınızı aldığınız düşüncesine sık sık kapılır mısınız? Evet Hayır
m
110. Üzüntünüzden sıyrılmak ve olayları olduğu gibi almak size çok zor gelir mi? Evet Hayır
m
111. Grupla çalışmayı çoğunlukla yalnız çalışmaya yeğler misiniz? Evet Hayır
c
112. Karşıt cinsten kimselerle geçinmek size zor gelir mi? Evet Hayır
n
113. Hoşunuza gitmeyen sorumluluklardan kurtulmak için kendinizi bedence zayıfmış gibi göstermenin bir çare olduğunu düşündünüz mü? Evet Hayır
n
114. Vaktiniz olduğu zaman arkadaşlarınızı arar mısınız? Evet Hayır
c
115. Arkadaşlarınız sizi grup faaliyetlerinde başarılı bulurlar mı? Evet Hayır
c

I.....m.....n.....o.....p

a.....b.....c.....d.....e

116. Yara izlerinize başkalarının dikkat etmesi sizi rahatsız eder mi? Evet Hayır
o
117. Beğendiğiniz filmleri görme olasılığınız var mı? Evet Hayır
d
118. Beğendiğiniz bazı radyo programlarını her zaman dinler misiniz? Evet Hayır
d
119. Saçınızın çok ince telli veya düz veyahut kıvrıkcık olması sizi üzer mi? Evet Hayır
o
120. Saçınızın rengi hakkında söylenenler sizi üzer mi? Evet Hayır
o
121. Demokratik yaşamın benimsenmesi için herkesin parasız okuyabilmesinin zorunlu olduğunu düşünür müsünüz? Evet Hayır
e
122. Başka renkten, başka ırktan ve değişik inançları kimselerin aynı haklara sahip olmasının gerekli olduğuna inanır mısınız? Evet Hayır
e
123. Kulaklarınızda sık sık rahatsız edici uğuldama ve çınlama olur mu? Evet Hayır
p
124. Arada sırada kâbus görür müsünüz? Evet Hayır
p
125. Doğru olduklarına inanmazsanız bile yasalara saygı duymak gerektiğine inanır mısınız? Evet Hayır
e
126. Bir şeyi genellikle hemen aklınıza geldiği anda mı yoksa plânladıktan sonra mı yaparsınız? Evet Hayır
l
127. Aileniz üyeleri dürüstlüğünüze inanır mı? Evet Hayır
a
128. Ailenizde yapılan toplantılarda çoğunlukla iyi vakit geçirir misiniz? Evet Hayır
a
129. Hoşlandığınız ya da hoşlanmadığınız şeylerden başkalarına söz etmek sizce doğru olur mu? Evet Hayır
l

l.....m.....n.....o.....p

a.....b.....c.....d.....e

130. Duygularınızı başkalarına açmamanızı istedikleri için insanların çoğunu mantıksız bulur musunuz? Evet Hayır
I
131. Gelecek hakkında sık sık endişe duyar mısınız? Evet Hayır
m
132. Toplantılarda bulunanların iyi bir vakit geçirmelerine yardımcı olur musunuz? Evet Hayır
b
133. Dostlarınız hakkında konuşurken dikkatli olur musunuz? Evet Hayır
b
134. Tanıdıklarınızın yaptıkları şeylere genellikle ilgi gösterir misiniz? Evet Hayır
b
135. Payınıza düşenden daha çok talihsizliğe uğradığınızı sık sık düşünür müsünüz? Evet Hayır
m
136. Bazı arkadaşlarınızın ilgi duyduğu hobilerden biri veya bir kaçına katılır mısınız? Evet Hayır
c
137. Tanıdıklarınızın çoğunun sizden daha güzel olduğunu düşünür müsünüz? Evet Hayır
r
138. İnsanların çoğunun başkalarını unutacak kadar kendilerine düşkün olduklarını sanıyor musunuz? Evet Hayır
n
139. Birçoklarının ilginç olduğu oranda ilginç olmak size zor gelir mi? Evet Hayır
n
140. Arada sırada tanıdıklarınızla konsere, konferansa veya diğer eğlencelere gider misiniz? Evet Hayır
c
141. Vaktinizin bir kısmını resim yapmak veya yazı yazmakla geçirir misiniz? Evet Hayır
d
142. Yaptığınız işler sıkı çalışmanızı gerektirecek kadar ilginç midir? Evet Hayır
d
143. El ve ayak kullanmada güçlük çektiğiniz için endişe duyar mısınız? Evet Hayır
o

I.....m.....n.....o.....p

a.....b.....c.....d.....e

144. Gözünüzün bozuk olması iyi çalışmanıza engel oluyor diye yürekliliğiniz kırılır mı? Evet Hayır
o
145. İşinizi önemseydiğiniz için mi onu yaparsınız? Evet Hayır
d
146. Arada sırada kaşlarınız titrer mi? Evet Hayır
p
147. Kolaylıkla nezle olur musunuz? Evet Hayır
p
148. Dinî inançlarınızın bazıları değiştirilemeyecek kadar kuvvetli midir? Evet Hayır
e
149. İyi karakterin bilgi veya beceri kadar önemli olduğuna inanır mısınız? Evet Hayır
e
150. Sık sık başınıza ateş basar mı? Evet Hayır
p
151. Paraca yardım gereksinmesi duyduğunuzda yardım edecek biri var mı? Evet Hayır
a
152. Kendilerine karşı ilgisiz kalmanızı haklı çıkaracak kadar hayatta biçimsiz insan var mıdır? Evet Hayır
l
153. Sizinle gerektiğinde dost olan ağabey, abla ve kardeşleriniz veya yakın akrabalarınız var mıdır? Evet Hayır
a
154. Sırlarınızı saklıyacak birini tanır mısınız? Evet Hayır
a
155. Başkalarının duygularını umursamadığınız zaman onlarla daha iyi geçindiğinizi düşünür müsünüz? Evet Hayır
l
156. Yapabileceğiniz şeyler hakkında çok konuşmamaya dikkat eder misiniz? Evet Hayır
b
157. Bir kimseyi hem sevdiniz, hem de ondan nefret ettiğiniz sık sık oldu mu? Evet Hayır
m
158. İnsanların kusurlarını yüzlerine vurmamanın daha iyi olduğuna inanır mısınız? Evet Hayır
b

l.....m.....n.....o.....p

a.....b.....c.....d.....e

159. Sorunlarınızın bir çoğunu çözmeye girişmekten sık sık vazgeçmek ister misiniz? Evet Hayır
m
160. Hoşunuza gitmeyen görevlerinizin çoğunda kurtulma yollarını buldunuz mu? Evet Hayır
m
161. Grup faaliyetlerine plânlı olarak veya rehberlik ederek arada sırada katılır mısınız? Evet Hayır
c
162. Sivil veya politik işlere faal olarak katılır mısınız? Evet Hayır
c
163. Başarı göstermek için birçoklarından daha fazla cesarete gereksinme duyar mısınız? Evet Hayır
n
164. Grup toplantılarında konuşmayı idare etme hoşunuza gider mi? Evet Hayır
c
165. Başarısızlıklarınızın genellikle size etkide bulunduğunu gördünüz mü? Evet Hayır
n
166. Vaktinizin bir kısmını bahçe işleriyle veya buna benzer başka açık hava faaliyetleriyle geçirmek hoşunuza gider mi? Evet Hayır
d
167. Gözlük takmak zorunda olmanız hususunda başkalarının görüşü sizi üzer mi? Evet Hayır
o
168. Omuzlarınızın çok düşük olmasının yakışıklı görünüşünüzü engeller mi? Evet Hayır
o
169. Cildinizin hoş gitmeyeceğini sanmanız sık sık sizi rahatsız eder mi? Evet Hayır
o
170. Hayvan yetiştirmekten veya evcil hayvanlara bakmaktan büyük bir haz duyar mısınız? Evet Hayır
d
171. Hoşunuza gitmese bile sözünüzü tutmanın gerektiğine inanır mısınız? Evet Hayır
e
172. Bazı davranışların daima doğru, bazılarının daima yanlış olduğunu düşünür müsünüz? Evet Hayır
e

l.....m.....n.....o.....p

a.....b.....c.....d.....e

173. Sabahları sık sık enseniz tutulmuş olarak uyanır mısınız? Evet Hayır
p
174. Sık sık kriz halinde aksırır mısınız? Evet Hayır
p
175. Sık sık başınız zonklar mı? Evet Hayır
p
176. Aileniz arkadaşlarınızı severler mi? Evet Hayır
a
177. Sıkıntıda olduğunuz zaman başvuracağınız bir kimse var mı? Evet Hayır
a
178. Kişisel sorunlarınızı genellikle başkalarına anlatır mısınız? Evet Hayır
a
179. Rahat etmek için kendi işinizi kendiniz görmemiz gerektiğine inanır mısınız? Evet Hayır
l
180. İşinizi yarıda bıraktığınız zaman genellikle bir başkasının onu bitirdiği olur mu? Evet Hayır
l
181. Dedikodu etmenin doğru olduğunu düşünüyor musunuz? Evet Hayır
b
182. Bir işi sizin yerinize başkalarının yapmasını daima yeğler misiniz? Evet Hayır
m
183. Arkadaşlarınız kendileriyle olan ilişkilerinizin dürüst olduğuna inanırlar mı? Evet Hayır
b
184. Başkalarıyla aynı fikirde olmasanız bile onlarla dostça geçinmeniz kolay olur mu? Evet Hayır
b
185. Fırsat düştüğünde arkadaşlarınıza ikramda bulunmaya özen gösterir misiniz? Evet Hayır
b
186. Alış-verişten, ticaretten, satın almaktan veya satmaktan hoşlanır mısınız? Evet Hayır
c
187. Bir çok kimsenin sizden daha ağır koşullarda veya sürekli olarak çalışabildiklerini düşünür müsünüz? Evet Hayır
n

l.....m.....n.....o.....p

a.....b.....c.....d.....e

188. Çoğu tanıdıklarınız kadar başarılı olmak size hemen hemen olanaksız mı görünür? Evet Hayır
n
189. Bir kusur işlemenizin nedeninin, genellikle başkalarının suçu olduğunu düşündünüz mü? Evet Hayır
n
190. Çok çalışılan yerde bulunmak her zaman hoşunuza gider mi? Evet Hayır
c
191. Arada sırada balığa çıkmak, kamp kurmak veya yürüyüş yapmaktan hoşlanırsınız mı? Evet Hayır
d
192. Pul, para veya başka şeyler toplamak hoşunuza gider mi? Evet Hayır
d
194. Bacaklarınızın kusurlu oluşuna çok kimse dikkat ediyor diye canınız sıkılır mı? Evet Hayır
o
194. Müzikle uğraşmaktan zevk alırsınız mı? Evet Hayır
d
195. Ellerinizde bir acıplık var diye üzülür müsünüz? Evet Hayır
o
196. Önemli davalara yardım için vakit ve para sarfının yerinde olduğuna inanırsınız mı? Evet Hayır
e
197. Kollarınızda sık sık büyük çekilme hissedersiniz mi? Evet Hayır
p
198. Sık sık başınız ağrır mı? Evet Hayır
p
199. Toplumun refahı için aile hayatının temelli bir gereklilik olduğuna inanırsınız mı? Evet Hayır
e
200. Kâinatta büyük bir plân bulunduğunu ve sizin de bunda bir rolünüz olduğunu hissediyor musunuz? Evet Hayır
e

l.....m.....n.....o.....p

a.....b.....c.....d.....e

RUH SAĞLIĞI ÇÖZÜMLEME ANAHTARI - Yetişkin Serisi, A Formu

1. Evet	30. Evet	60. Evet	90. Hayır	120. Hayır	150. Hayır	180. Hayır
2. Evet	31. Hayır	61. Hayır	91. Hayır	121. Evet	151. Evet	181. Evet
3. Hayır	32. Evet	62. Hayır	92. Hayır	122. Evet	152. Hayır	182. Hayır
4. Hayır	33. Evet	63. Hayır	93. Evet	123. Hayır	153. Evet	183. Evet
5. Evet	34. Hayır	64. Evet	94. Evet	124. Hayır	154. Evet	184. Evet
6. Hayır	35. Hayır	65. Hayır	95. Evet	125. Evet	155. Hayır	185. Evet
7. Hayır	36. Evet	66. Evet	96. Hayır	126. Hayır	156. Evet	186. Evet
8. Hayır	37. Hayır	67. Evet	97. Hayır	127. Evet	157. Hayır	187. Hayır
9. Evet	38. Evet	68. Hayır	98. Evet	128. Evet	158. Evet	188. Hayır
10. Evet	39. Evet	69. Hayır	99. Hayır	129. Hayır	159. Hayır	189. Hayır
11. Hayır	40. Hayır	70. Hayır	100. Hayır	130. Hayır	160. Hayır	190. Evet
12. Evet	41. Hayır	71. Evet	101. Hayır	131. Hayır	161. Evet	191. Evet
13. Evet	42. Evet	72. Hayır	102. Hayır	132. Evet	162. Evet	192. Evet
14. Hayır	43. Evet	73. Evet	103. Evet	133. Evet	163. Hayır	193. Hayır
15. Evet	44. Evet	74. Evet	104. Evet	134. Evet	164. Evet	194. Evet
16. Evet	45. Hayır	75. Evet	105. Hayır	135. Hayır	165. Hayır	195. Hayır
17. Hayır	46. Hayır	76. Evet	106. Evet	136. Evet	166. Evet	196. Evet
18. Hayır	47. Evet	77. Hayır	107. Evet	137. Hayır	167. Hayır	197. Hayır
19. Hayır	48. Evet	78. Evet	108. Hayır	138. Hayır	168. Hayır	198. Hayır
20. Evet	49. Hayır	79. Evet	109. Hayır	139. Hayır	169. Hayır	199. Evet
21. Evet	50. Hayır	80. Hayır	110. Hayır	140. Evet	170. Evet	200. Evet
22. Evet	51. Hayır	81. Evet	111. Evet	141. Evet	171. Evet	
23. Hayır	52. Hayır	82. Hayır	112. Hayır	142. Evet	172. Evet	
24. Evet	53. Evet	83. Hayır	113. Hayır	143. Hayır	173. Hayır	
25. Hayır	54. Hayır	84. Hayır	114. Evet	144. Hayır	174. Hayır	
26. Hayır	55. Hayır	85. Evet	115. Evet	145. Evet	175. Hayır	
27. Hayır	56. Evet	86. Evet	116. Hayır	146. Hayır	176. Evet	
28. Evet	57. Evet	87. Evet	117. Evet	147. Hayır	177. Evet	
29. Evet	58. Hayır	88. Hayır	118. Evet	148. Evet	178. Evet	
	59. Hayır	89. Evet	119. Hayır	149. Evet	179. Hayır	

Tablo : II PERSANTİL NORMLARI (Birleşik Amerika Sonuçları)

		Persantil Normları													
Persantil :		1	5	10	20	30	40	50	60	70	80	90	95	99	
1.	OLUMSUZLUKLAR	Skor :	0-39	40-47	48-54	55-60	61-66	67-71	72-75	76-79	80-83	84-87	88-92	93-95	96 +
	A. Çocuksu davranıştan kurtuluş	(1)	0-5	6-8	9-10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	B. Duygusal istikrarsızlık-tan kurtuluş	(m)	0-3	4-6	7-8	9-10	11	12	13	14	15	16	17	18-19	20
	C. Yetersizlik duygusundan kurtuluş	(n)	0-8	9-10	10-11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	—
	D. Bedence kusurlardan sıyrılma	(o)	0-11	12-13	14	15	16	—	17	18	—	19	—	20	—
	E. Asabî belirtilerden kurtuluş	(p)	0-8	8-10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	—	20
2.	OLUMLULUKLAR	Skor :	0-41	42-50	51-58	59-64	65-69	70-74	75-78	79-82	83-85	86-88	89-93	94-96	97 +
	A. İnsanlara karşı yakın ilişkiler	(a)	0-10	11-12	13	14	15	16	17	—	18	—	19	20	—
	B. Kişilerle ilişki kurma yeteneği	(b)	0-10	11-12	13	14	15	—	16	17	—	18	19	—	20
	C. İnsanlara katılış	(c)	0-4	5-9	10-11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	—
	D. Doyurucu iş ve eğlence	(d)	0-6	7-8	9-10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	E. Yaşam görüşü ve amaçların uygunluğu	(e)	0-8	9-11	12	13	14	15	16	—	17	—	18	19	20
Toplam Skor		:	0-82	83-97	98-112	113-124	125-135	136-145	146-153	154-161	162-168	169-175	176-185	186-191	192 +
Persantil :			1	5	10	20	30	40	50	60	70	80	90	95	99

Tablo : III RUH SAĞLIĞI ANALİZİ - Yetişkin Serileri (İstanbul Sonuçları)

		Persantil Normları												
Persantil :		1	5	10	20	30	40	50	60	70	80	90	95	99
1.	OLUMSUZLUKLAR Skor :	0-30	31-39	40-45	46-52	53-57	58-61	62-65	66-68	68-77	73-77	78-82	83-87	88-100
	A. Çocuksu davranıştan kurtuluş (l)	0-4	5-7	7	9	10	11	11	12	13	14	16	17	20
	B. Duygusal istikrarsızlıktan kurtuluş (m)	0-4	4	6	7	9	10	11	12	12	16	17	18	20
	C. Yetersizlik duygusundan kurtuluş (n)	0-4	6	7	9	10	11	12	13	14	15	17	18	20
	D. Bedence kusurlardan sıyrılma (o)	0-4	8	11	13	15	16	17	18	19	20	20	20	20
	E. Asabi beilrtilerden kurtuluş (p)	0-4	6	7	10	11	12	13	14	15	16	18	18	20
2.	OLUMLULUKLAR Skor :	0-4	41-50	51-55	56-61	62-65	66-68	69-71	72-74	75-77	78-80	81-86	87-88	89-100
	A. İnsanlara karşı yakın ilişkiler (a)	0-6	9	10	13	14	15	16	16	17	18	19	20	20
	B. Kişilerle ilişki kurma yeteneği (b)	0-7	9	10	12	13	14	15	16	17	17	18	19	20
	C. İnsanlara katılım (c)	0-4	7	8	10	11	12	13	14	14	16	17	18	20
	D. Doyurucu iş ve eğlence (d)	0-4	7	8	10	11	12	13	14	15	15	17	18	20
	E. Yaşam görüşü ve amaçların uygunluğu (e)	0-7	10	11	13	14	15	16	16	17	18	18	20	20
Toplam Skor		0-88	89-99	100-107	108-117	118-124	125-129	130-135	136-140	141-145	146-152	153-161	162-170	171-198
Persantil :		1	5	10	20	30	40	50	60	70	80	90	95	99

Persantil Normları

TALİMAT : Olumsuzlukların, olumlulukların değerini veya skorlarını toplam değerini persantil olarak göstermek için bunların karşısındaki çizgide yerini bulunuz ve sahifenin üstünde, altında büyük rakamlarla gösterilen persantillerini okuyunuz. Böylece 124 lük bir toplam skorun 30 luk bir persantil değeri vardır. 87 lik bir olumsuzluklar skorunun persantil değeri 95 dir. 71 lik bir olumluluklar skorunun persantil değeri 50 dir. Alt bölümlerdeki skorların yerini bulmak için aynı yöntemi kullanın. 15 lik bir duygusal istikrarsızlık skorunun persantil değeri 80 olacaktır. Ayrıca s. 171 deki Profil örneği için verilen açıklamaya bakınız.