

T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

DOKTORA TEZİ

72882

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN
OKUL BAŞARISIZLIKLARININ ALTINDA YATAN,
DEPRESYONLA İLİŞKİLİ OTOMATİK DÜŞÜNME KALİPLERİ

Hazırlayan
Nergüz BOZKURT

72887

Danışman
Doç. Dr. Ferda AYSAN

İZMİR
1998

T.C. YÜKSEKÖĞRETİM KURULU
DOKÜMANTASYON MERKEZİ

YÜKSEKÖĞRETİM KURULU DÖKÜMANTASYON MERKEZİ
TEZ VERİ FORMU

Tez No:

Konu kodu:

Üniv. kodu:

***Not: Bu bölüm merkezimiz tarafından doldurulacaktır**

Tezin yazarının

Soyadı: Bozkurt

Adı: Nergüz

Tezin Türkçe adı: Lise Öğrencilerinin Okul Başarısızlıklarının Altında Yatan,
Depresyonla İlişkili Otomatik Düşünme Kalıpları

Tezin Yabancı dildeki adı: An Investigation of Automatic Thoughts and Depression
Related with School Achievements in High School Students

Tezin yapıldığı

Üniversite: Dokuz Eylül
Üniversitesi

Enstitüsü: Sosyal Bilimler
Enstitüsü

Yılı:1998

Tezin Türü: Doktora

Dili: Türkçe

Sayfa sayısı: 140

Referans sayısı: 84

Tez danışmanlarının

Ünvanı: Doç. Dr.

Adı: Ferda

Soyadı: Aysan

Türkçe anahtar kelimeler:

- 1.Lise Öğrencileri
2. Otomatik Düşünce
3. Akademik Başarı
4. Depresyon
5. Kaygı

İngilizce anahtar kelimeler:

1. High School Students
2. Automatic Thought
3. School Achievement
4. Depression
5. Anxiety

Tarih: 12/01/1997

İmza:

ÖZET

Araştırmanın amacı, lise öğrencilerinin olumsuz otomatik düşünceleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın diğer bir amacı da lise öğrencilerinin depresyon ve kaygıları ile akademik başarıları arasındaki ilişkiyi araştırmak ve buradan hareketle öneriler geliştirmektir.

Araştırma, 1995-1996 öğretim yılında İzmir ilinde genel liselerde öğrenim gören, ders geçme ve kredili sisteme göre 3.,5.,ve 6. dönemlerde okuyan, 248'i kız, 237'si erkek olmak üzere toplam 485 öğrenci ile yapılmıştır.

Bu araştırmada, veri toplama aracı olarak, araştırmacı tarafından geçerlik, güvenirlik çalışması yapılmış olan, Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ-G) ile birlikte Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) ve Sürekli Kaygı Ölçeği (STAI A-Trait) kullanılmıştır.

Verilerin analizinde, Sosyal Bilimler İçin İstatistiksel Paket Programı (SPSS-WIN) kullanılmıştır. Gruplar arasındaki farklılıklara ilişkin karşılaştırmalar için Varyans Analizi (ANOVA), Scheffe testi ve t testi ile χ^2 (Khi- Kare) test tekniklerinden yararlanılmıştır.

Araştırma sürecinde elde edilen bulgular şunlardır:

1. Lise öğrencilerinde cinsiyet ile akademik başarı ve cinsiyet ile depresyon arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.
2. Kız öğrenciler, erkek öğrencilere göre daha fazla olumsuz otomatik düşünce ve kaygıya sahip bulunmuştur.
3. Akademik başarı düzeyi ile depresyon puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
4. Başarısız öğrenciler, başarılı öğrencilere göre daha fazla olumsuz otomatik düşünce, yüksek depresyon ve kaygı düzeyine sahip bulunmuştur.
5. Akademik başarı ve cinsiyete göre otomatik düşünceler, depresyon ve kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur.
6. Depresif olmayan, orta derecede depresif ve depresif grupların, otomatik düşünceler, depresyon ve kaygı puanları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

7. Başarılı ve başarısız öğrencilerde, depresif olmayan, orta derecede depresif ve depresif grupların otomatik düşüncelerine ilişkin puanları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Elde edilen bulgulara göre, lise öğrencilerinde, akademik başarı ile olumsuz otomatik düşünme, depresyon ve kaygı ile anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeğinin (ODÖ-G) yapılacak olan yeni çalışmalarda, okullarda ve klinik ortamlarda kullanılması önerilmektedir.



ABSTRACT

The purpose of this study is to investigate the relationship between automatic thoughts and school achievements in high school students. This study is also designed to investigate the relationship among depression, anxiety and school achievements of students.

The subjects of the study were a total of 485 students including 248 female, 237 male students, in Lise 3., 5., and 6. grades, during the academic year of 1995-1996, in İzmir.

The data was collected through the use of three instruments: Automatic Thoughts Questionnaire-Revised (ODÖ-G, validity and reliability studies were done by the author), Beck Depression Inventory (BDI) and Stai A-Trait Scale (STAI A-Trait).

In the analysis of the data SPSS-WIN was used. The comparison of the groups were analyzed through the Analyses of Variance (ANOVA), t-distribution, Scheffe test and Chi-squared distribution (χ^2).

The findings of the research indicated that:

- 1. No significant relations were found between gender and school achievements, and between gender and depression.**
- 2. Female students had more negative automatic thoughts than male students had, and their anxiety level was higher as compared to male students.**
- 3. There is a significant relation between school achievement and depression.**
- 4. Students who were less successful had more negative automatic thoughts; had higher depression scores and higher level of anxiety as compared to more successful students.**
- 5. The effects of school achievement and gender differences shows significant differences on automatic thoughts, depression and anxiety level.**

6. The effects of nondepressed, moderately depressed and depressed groups on automatic thoughts, depression and anxiety shows significant differences.

7. Significant differences were found among depressive, moderately-depressive and nondepressive groups on automatic thoughts for both successful and unsuccessful students.

There are significant relations between school achievement and negative automatic thoughts; and between depression and anxiety. The results of the present study suggest the use of the Automatic Thoughts Questionnaires-Revised (ODÖ-G) among high school students and in clinical work.



Doktora tezi olarak sunduğum *"Lise Öğrencilerinin Okul Başarısızlıklarının Altında Yatan, Depresyonla İlişkili Otomatik Düşünme Kalıpları"* adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin bibliyografyada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım

Tarih

12/01 / 1998

Adı Soyadı:

Nergüz Bozkurt



TUTANAK

Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsünün/...../1998 tarih ve sayılı toplantısında oluşturulan jüri, Lisansüstü Öğretim Yönetmeliğinin maddesine göre Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı doktora öğrencisi Nergüz Bozkurt'un "Lise Öğrencilerinin Okul Başarısızlıklarının Altında Yatan, Depresyonla İlişkili Otomatik Düşünme Kalıpları" konulu tezi incelenmiş ve aday 5..12./1998 tarihinde, saat 10⁰⁰.....'da jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezini savunmasından sonra60..... dakikalık süre içinde gerek tez konusu, gerekçe tezin dayanağı olan anabilim dallarından jüri üyelerince sorulan sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek tezin ...kararlı..... olduğuna oy birliği..... ile karar verildi.

BAŞKAN

Doc. Dr. İbrahim İbrahim

(Signature)

ÜYE

Doc. Dr. Feride AYŞAN
(Signature)

ÜYE

Doc. Dr. Rengin Akhy
(Signature)

ÖNSÖZ

Günümüzde yaşanan hızlı toplumsal değişimler, çeşitli yararların yanında bazı toplumsal ve psikolojik zorlukları da beraberinde getirmiştir. İnsanların yakın ilişkilerden kaçındığı çağımızda, sevgisizliğin ve yalnızlığın kaçınılmaz olduğu da bir gerçektir. Ülkemizde de teknolojinin gelişmesine paralel gelişen hızlı toplumsal değişim ve sonuçları, kişiler arasında sosyal bağların zayıflamasına, sevgisizliğin, yalnızlığın, uyum güçlüklerinin yaşanmasına neden olmaktadır. Bu yaşanan olumsuzlukların depresyona zemin hazırladığı ve toplumun her kesminde depresyona bağlı rahatsızlıklara sıkça rastlandığı bilinmektedir. Bireylerin, depresyonla başa çıkmada yetersiz kalma durumunda ise önemli psikolojik ve fizyolojik rahatsızlıklar görülebilmektedir. Özellikle ergenlik döneminin kendine özgü psikolojik zorluklarını yaşayan lise öğrencilerinde, depresyona neden olduğu varsayılan olumsuz otomatik düşüncelerinin belirlenmesi ve düşünce hatalarının saptanması, koruyucu ruh sağlığı ve öğrencilere gerekli psikolojik yardımların verilebilmesi açısından önemli görülmektedir.

Bu çalışmada Beck'in depresyonda bilişsel kuramı çerçevesinde, ergenlik döneminde bulunan lise öğrencilerinin okul başarısızlıklarının altında yatan depresyonla ilişkili otomatik düşünme kalıplarının saptanması ve akademik başarıları ile depresyon ve kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu araştırmanın sonuçlarının okullarda öğrencilere gerekli psikolojik yardımların yapılabilmesi ve depresyona bağlı okul başarısızlıkların önlenmesi açısından önemli bilgiler vereceğine inanılmaktadır.

Çalışmanın yürütülmesinde ve sonuçlandırılmasında pek çok değerli insanın yardımları olmuştur.

Araştırmaya katkılarıyla rehberlik eden, destek ve yardımını heran gördüğüm danışman hocam Sayın Doç.Dr. Ferda Aysan'a teşekkür ederim.

Konuyla ilgili görüş ve kaynaklarından yararlandığım Prof. Dr. Nesrin H. Şahin'e, istatistik analizlerin yapılmasında ve tezin yazılmasında yardımını esirgemeyen D.E.Ü. Eğitim Bilimleri öğretim görevlisi Yaşar Yavuz'a ve Tez fotokopi bürosu çalışanlarına; istatistik analizler konusunda önerilerini aldığım, Ege Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde araştırma görevlisi İbrahim Övgün'e çok teşekkür ediyorum.

Hayatımı borçlu olduğum, her zaman desteğini gördüğüm canım anneme; tezimi bitirdikten sonra heran onunla olmaya söz verdiğim biricik kızım Ceren'e; tezin

yazılmasında, düzenlenmesinde, istatistik işlemlerin yapılmasında ve her zaman sabır ve desteğini gördüğüm eşim Zeki Bozkurt'a teşekkür ederim.

Ayrıca uygulama yaptığım Karataş, İnönü, Buca, Gazimir, 50.Yıl, Çimentaş, İzmir Özel Amerikan ve İzmir Özel Türk liselerindeki tüm idareci, öğretmen ve öğrencilere teşekkür ederim.

Nergüz Bozkurt



İÇİNDEKİLER

Tez veri formu:	II
ÖZET	III
ABSTRACT	V
TUTANAK.....	VIII
ÖNSÖZ	IX
TABLolar LİSTESİ.....	XIII
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
<i>Problem Durumu</i>	1
<i>Depresyon ve Tanımları</i>	2
<i>Depresyonda Bilişsel yaklaşımlar:</i>	4
<i>Gerçekçi-Duygusal Yaklaşım (Rational- Emotive Theory)</i>	4
<i>Depresyonda öz- denetim modeli (Self-kontrol model)</i>	5
<i>Öğrenilmiş-Çaresizlik Modeli (The Learned-Helplessness Model)</i>	6
<i>Beck'in Bilişsel Kuramı</i>	7
<i>Bilişsel Kuramın Nedensel Elemanları</i>	13
<i>Bilişsel Kuramın Tanımsal Varsayımları</i>	14
<i>Bilişsel Kuramın Açıklanabilir Sonuçları</i>	19
<i>Ergenlerde Depresyon ve Biliş</i>	23
<i>Ergenlerde Kaygı ve Depresyon</i>	25
<i>Akademik Başarı</i>	27
<i>Araştırmanın Gereçesi ve Önemi</i>	29
<i>Araştırmanın Amacı</i>	30
<i>Sayıtlar</i>	31
<i>Araştırmanın Sınırlılıkları</i>	32
<i>Temel Kavramlar</i>	32
BÖLÜM II.....	34
İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	34
BÖLÜM III	45

YÖNTEM.....	45
<i>Araştırmanın Modeli</i>	45
<i>Evren ve Örneklem</i>	45
<i>Veri Toplama Araçları:</i>	48
<i>Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ-G)</i>	48
<i>Otomatik Düşünceler Ölçeğinin (ODÖ-G) Yurtdışında Yapılmış Geliştirme Çalışmaları</i>	49
<i>Olumlu ve Olumsuz Düşünmede Dengenin Hesaplanması</i>	50
<i>Ölçeği Geliştirme Çalışmalarının Sonuçları</i>	51
<i>Geliştirilmiş otomatik düşünceler ölçeği (ODÖ-G)'nin geçerlik, güvenirlik çalışması:</i>	52
<i>ODÖ-G'nin Geçerlik Çalışması</i>	52
<i>Faktör Analizi</i>	60
<i>ODÖ-G'nin Güvenirlik Çalışması:</i>	66
<i>Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeğinin (ODÖ-G) 'nin Puanlanması:</i>	68
<i>Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ)</i>	69
<i>Verilerin Analizi</i>	72
BÖLÜM IV.....	76
BULGULAR.....	76
BÖLÜM V.....	93
TARTIŞMA VE YORUM.....	93
<i>Sonuç ve Öneriler</i>	101
<i>Öneriler</i>	103
KAYNAKÇA.....	106
E K L E R.....	114
EK-1.....	115
EK-2.....	116
EK-3.....	119
EK-4.....	120
EK-5.....	121
EK-6.....	122

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1: Örneklem Grubuna Dahil Edilen Öğrencilerin Sosyo- Ekonomik Düzeyleri ve Öğrenci Sayılarına Göre Dağılımı	46
Tablo 2 : Örnekleme Giren Öğrencilerin Cinsiyetlerine göre Dağılımı.....	47
Tablo 3: Beck Depresyon Ölçeğinden Alınan Depresyon Puanlarının Dağılımı ve Yüzdesi.....	47
Tablo 4: Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeğinin Dört Deneysel Formu ve Öğrencilere Uygulama Planı	53
Tablo 5: Deneysel Grupların Birinci ve İkinci Uygulamadan Elde Edilen Ortalama ve Standart Sapmalar.	54
Tablo 6 : ODO-G'nin Türkçe ve İngilizce Maddelerinin Puan Ortalaması, Standart Sapma ve t- Değerleri.....	55
Tablo 7: Lise Öğrencilerinin Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinden Elde Edilen Korelasyon Katsayıları.....	55
Tablo 8: Kız ve Erkek Öğrencilerin Otomatik Düşünceler Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinden Elde Edilen Korelasyon Katsayıları.....	57
Tablo 9: Depresif ve Depresif Olmayan Öğrencilerin Otomatik Düşünceler Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalama ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farka İlişkin t-Değerleri.....	58
Tablo 10:Lise Öğrencilerinin ODÖ-G Maddelerinin Ayrıcı Geçerliği.....	59
Tablo 11: ODÖ-G Maddelerinin Faktör Analizi Sonuçları.....	60
Tablo 12:Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği, Alt Ölçeklerinin Cronbach Alfa, Madde Test Korelasyon Katsayıları.....	62
Tablo 13:Depresif Grubun Faktörleri ve Faktör Yükleri.....	63
Tablo 14:Depresif Olmayan Grubun Faktörleri ve Faktör Yükleri.....	65
Tablo 15:Otomatik Düşünceler Ölçeğinden Elde Edilen Cronbach Alfa Madde-Toplam ve İki Yarım- Test Korelasyon Katsayıları.....	67

Tablo 16:Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler, Beck Depresyon ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinden Elde Edilen Puanların Ortalama ve Standart Sapmaları	73
Tablo 17:Lise Öğrencilerinin Cinsiyetleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişki.....	76
Tablo 18:Lise Öğrencilerinin Cinsiyetleri ile Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişki.....	77
Tablo 19:Lise Öğrencilerinin Akademik Başarıları ile Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişki.....	78
Tablo 20:Kız ve Erkek Öğrencilerin, Otomatik Düşünceler,Depresyon, Sürekli Kaygı Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Ortalama ve Standart Sapmaları ile Ortalamaları Arasındaki Farkların t- Değerleri.....	79
Tablo 21:Başarılı ve Başarısız Öğrencilerin Otomatik Düşünceler,Depresyon, Sürekli Kaygı Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Ortalama ve Standart Sapmaları ile Ortalamaları Arasındaki Farkların t- Değerleri.....	80
Tablo 22:Başarılı Kız ve Erkek Öğrencilerin Otomatik Düşünceler, Depresyon ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların t- Değerleri.....	81
Tablo 23: Başarısız Kız ve Erkek Öğrencilerin Otomatik Düşünceler, Depresyon ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamaları Arası Farkların t- Değerleri.....	81
Tablo 24:Başarılı ve Başarısız Erkek Öğrencilerin Otomatik Düşünceler, Depresyon ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların t- Değerleri.....	82
Tablo 25:Başarılı ve Başarısız Kız Öğrencilerin Otomatik Düşünceler, Depresyon ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları İle Ortalamalar Arası Farkların t-Değerleri.....	83
Tablo 26: Depresif Olmayan, Orta Derecede Depresif ve Depresif Grupların Otomatik Düşünceler Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalama ve Standart Sapmaları	84
Tablo 27: Grupların, Otomatik Düşünceler Ölçeği Puanlarına Yapılan Varyans Analizi sonuçları.....	84

Tablo 28: Grupların Otomatik Düşünceler Ölçeği Puanlarına Yapılan Scheffe Testi Sonuçları.....	85
Tablo 29: Depresif Olmayan, Orta Derecede Depresif ve Depresif Grupların Beck Depresyon Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalama ve Standart Sapmaları	85
Tablo 30: Grupların, Beck Depresyon Ölçeği Puanlarına Yapılan Varyans Analizi Sonuçları.....	86
Tablo 31: Grupların Otomatik Düşünceler Ölçeği Puanlarına Yapılan Scheffe Testi Sonuçları.....	87
Tablo 32: Depresif Olmayan, Orta Derecede Depresif ve Depresif Grupların Sürekli Kaygı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalama ve Standart Sapmaları	87
Tablo 33: Grupların, Sürekli Kaygı Ölçeği Puanlarına Yapılan Varyans Analizi Sonuçları.....	88
Tablo 34: Grupların Sürekli Kaygı Ölçeği Puanlarına Yapılan Scheffe Testi Sonuçları.....	88
Tablo 35: Başarılı Öğrencilerde "Depresif Olmayan", "Orta Derecede Depresif" ve Depresif" Grupların Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalama ve Standart Sapmaları.....	89
Tablo 36: Grupların, Otomatik Düşünceler Ölçeği Puanlarına Yapılan Varyans Analizi Sonuçları.....	89
Tablo 37: Grupların Otomatik Düşünceler Ölçeği Puanlarına Yapılan Scheffe Testi Sonuçları.....	90
Tablo 38 :Başarısız Öğrencilerde "Depresif Olmayan", "Orta Derecede Depresif" ve "Depresif" Grupların Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalama ve Standart Sapmaları.....	90
Tablo 39: Grupların, Otomatik Düşünceler Ölçeği Puanlarına Yapılan Varyans Analizi Sonuçları.....	91
Tablo 40: Grupların Otomatik Düşünceler Ölçeği Puanlarına Yapılan Scheffe Testi Sonuçları.....	91

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1 Beck'in Bilişsel Kuramının Basamakları	8
Şekil 2 Beck'in depresyona ilişkin bilişsel modeli	9



BÖLÜM I

GİRİŞ

Problem Durumu

Son yıllarda tüm toplumlarda yaygın olarak görülen ve psikiyatri dilinde “soğuk algınlığı” olarak tanımlanan depresyon, günümüzde intiharlarla bağlantılı çok önemli bilişsel bir rahatsızlık olarak ele alınmakta ve depresyona toplumun her kesiminde rastlanmaktadır.

Depresyon, duygu durumunda bir bozukluk, belirti (symptom), sendrom yada hastalık olarak çeşitli şekillerde tanımlanmaktadır. Depresyonla ilişkili rahatsızlıkların, özellikle çocuk ve ergenlerde çok sık olarak gözlemlendiği ve depresyona bağlı intihar oranlarının gençler arasında artış gösterdiğine ilişkin sonuçlar verilmektedir. İstanbul'da tüm intihar girişimlerinin %64'ünün 12-15 yaşları arasındaki gençlerin oluşturduğu, ve 12-18 yaşları arasındaki kızların, 19-25 yaşları arasındaki erkeklerden intihar girişimi açısından anlamlı bir fazlalık gösterdiği belirtilmektedir (Yüksel, 1987). ABD'de 1989 yılında ölüm nedeni olarak intiharların ikinci sırayı aldığı belirtilmektedir. Tüm intihar oranlarının %30-35'inin 15-24 yaş grupları arasında yoğunlaştığı, intihar girişiminde bulunan ergenlerin büyük bir kısmının ise kızların oluşturduğu açıklanmaktadır (Dixon, Rumford, Hepner ve Lips, 1992, Aktaran, Durak, 1994).

Depresyonun oluşumu ve tedavisine ilişkin olarak gerek klinik gerekse sosyal psikoloji alanında en çok ilgi çeken kuramlardan biri de, Beck (1967) tarafından geliştirilen bilişsel kuramdır. Beck, depresif bilişlerin ortaya çıkmasında rol oynayan en önemli etkenin depresif kişilerin düşünme biçimlerindeki bozukluklar ve kendilerine ilişkin olumsuz değerlendirmeler olduğunu belirtmiştir. Beck, depresif hastalardaki intihar davranışlarının belirli bilişsel çarpıtmalardan kaynaklandığını öne sürmüştür. Olumsuz düşünceler insanların karamsar ruh durumunun ve depresif davranışlarının sürmesine neden olmaktadır (Durak, 1994).

Günümüzde psikoloji alanında önem kazanmaya başlayan bilişsel yaklaşımda, depresyon ve kaygı duygularının kişinin olaylara verdiği anlamlarla yakından ilişkili olduğu kabul edilmektedir. Olaylara verilen anlamların ise bireylerin çocukluk döneminden edindiği deneyimlerle belirlenmiş şemalardan yaptığı düşünme hatalarından ve yaşadığı olumsuz düşüncelerin sıklığından etkilendiği kabul edilmektedir (Beck,

1976). Beck depresiflerin kendilerini, çevrelerini ve geleceklerini olumsuz değerlendirme eğiliminde olduklarını ve düşüncelerinde bilişsel hataların olduğunu ileri sürmüştür.

Ergenlik dönemini içine alan ortaöğretim yıllarında öğrenci başarısızlıklarına sıkça rastlanmaktadır ve öğrenci başarısızlıkları, sosyal, akademik, kişisel birçok faktöre bağlanabilmektedir. Öğrencilerin, yaşadıkları bazı normal dışı davranışlar başarısızlığa neden olabilmektedir. Bunlardan birisi de depresyona yol açtığı düşünülen bilişsel çarpıtmalardır. Otomatik düşüncelerin olumsuz özellikleriyle bilişsel düzeyde, dikkati toplayamama, kararsızlık, bellekte zayıflamaya yol açabileceği vurgulanmaktadır.

Bu çalışmada, Beck'in geliştirdiği bilişsel kuram çerçevesinde, lise öğrencilerinin otomatik düşünce kalıpları ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin saptanması amaçlanmıştır. Araştırmanın amaçlarından biri de, depresyon ve kaygı ile akademik başarı ilişkisinin incelenmesidir.

Bundan sonraki bölümlerde, çalışmanın amacı doğrultusunda depresyonun tanımı, depresyonda bilişsel kuramlar, otomatik düşünme, ergenlerde depresyon ve biliş, ergenlerde depresyon ve kaygı konularına değinilmiştir.

Depresyon ve Tanımları

Depresyon, psikiyatri ve akıl sağlığı alanında oldukça sık karşılaşılan ve önemli bir yeri olan kavramlardan biridir.

Depresyon terimi, iki ayrı anlamda ele alınabilir, bunlardan birisi, duygusal durumu açıklamada, diğeri normal duygu-durumlarından (mood) sapma olarak ele alınmaktadır. Depresyon terimi konusunda tek bir açıklamaya ulaşmak mümkün görülmemektedir. Değişik kuramcılar, depresyonu açıklamada güçlük çekmektedirler (Beck, 1969).

MÖ IV. yüzyılda Hipokrat, depresyonu “melancholia” olarak adlandırmış, paranoya, mani, epilepsi ve birlikte görülen zihinsel bir hastalık olarak tanımlamıştır.

Eski Yunan tarihinde depresyonun, psikolojik veya işlevsel bozukluklardan kaynaklandığına inanılmış, ve vücut sıvısındaki siyah birikimlerin sonucu olduğu düşünülen biyokimyasal anormalliklerin, depresyona neden olduğu düşüncesiyle anormal beyin kimyası, kan kimyası gibi araştırmalara konu olmuştur.

Freud (1917), depresyonun gerçek veya fantazi şeklinde sevilen bir objenin kaybindan sonra ortaya çıktığını söylemiştir. Buna göre, içsel fizyolojik mekanizmalar depresyona yol açmaktadır. Bibring (1953), Freud'un sevilen obje kaybını daha da genişletmiş, çabaların, özlemlerin, arzuların kaybını, güven durumunu ve meteryal hedeflerin kaybını da eklemiştir.

Grinker (1961) depresyonla ilgili bilişsel motor ve somatik semptomlardan, ümitsizlik, suçluluk, yorgunluk, kendini değersiz görme, ilgisizlik, davranış yavaşlığı ve azlığı, somatik rahatsızlıklardan başağrısı, uyumsuzluk ve iştahsızlığı açıklamıştır. Friedman (1963) psikotik depresyonu çalışırken hipokondria ve şikayet gibi belirtileri açıklamıştır. Ferster (1965) depresyonun oluşumunda kişisel pekiştirmeleri ele almış, kişilerarası pekiştirme oranının ani değişiminin sonucunda davranışların da azalmaya yol açtığını gözlemlemiştir. Lazarus (1968) depresyonu yetersiz pekiştirme olarak görmüştür. Onun "zaman projeksiyonu" tekniği aynı zamanda Beck'in bilişsel yönünü de desteklemektedir. Lewinsohn (1969), olumlu pekiştirmenin düşük oranda olması ile düşük oranlı aktiviteleri ve davranışları açıklamaktadır. Düşük oranlı pekiştirme, yorgunluk ve depresyona yol açmaktadır (Shelton ve Ackerman, 1982).

Depresyon sendromunun merkezi göstergesi depresif duygu-durum (mood) hali ve karamsar düşüncedir. Depresyon, ilginin kaybolması ve azalmış enerji düzeyi ile açıklanmaktadır. Anormal duygu-durum hali en tutarlı ve önemli bir açıklama olarak görülebilir. Eğer anormal duygu-durum hali çok baskın ise birey aynı zamanda biyolojik rahatsızlıklar da gösterebilmektedir.

Geleneksel olarak rahatsız olma ruh hali, depresif sendromun en başta gelen belirtilerindendir. Depresyonda bilişsel, motivasyonel, davranışsal ve biyolojik değişim de ikincil belirtiler olarak açıklanmaktadır. Bununla birlikte psikolojide 1960'larda ortaya çıkan bilişsel devrim ile depresyona bir çok yeni açıklamalar getirilmiştir (Twaddle ve Scoot, 1991).

Son yıllarda depresyonla ilgili çalışmalarda, depresyonda bilişsel yaklaşım araştırmaları, psikolojik rahatsızlıkların oluşumu ve tedavisinde önemli bir alternatif oluşturmaktadır. Genişleyen ve büyüyen literatürde depresyonun bilişsel yönleri birçok çalışmada belirtilmiştir. Araştırmaların bir diğer tartışma konusu da depresyonla ilişkili bilişlerin, depresyonun nedeni veya sonucu mu olduğu yolundaki görüşlerdir. Aynı zamanda depresyonda bilişsel terapinin verimi konusunda önemli gelişmeler görülmektedir. Psikoloji alanında bilişin depresyon tedavisinde önemli bir faktör olma özelliği de bulunmaktadır.

Depresif kimseler, mevcut streslerine rağmen buna çare bulmaya çalışmada başarısız olmaktadır. Bir çok yazara göre ise bu durum, o kimselerin rahatsız edici bilişsel yöntemlerden çekindikleri için böyle olduğunu savunmaktadırlar (Coyne ve Gotlib, 1983).

Bu bölümde, depresyonla ilgili çağdaş kuramlar içerisinde ,depresyonun oluşumu ve tedavisine ilişkin olarak geliştirilmiş olan bilişsel kuramlardan ,Ellis,Rehm,Seligman ve Beck'in kuramları ele alınacaktır .Bu kuramcılar depresyonun oluşumunda bilişlerin rolü üzerinde durmuşlar ve kuramlarını bu temel üzerinde yapılandırmışlardır.

Depresyonda Bilişsel Yaklaşımlar:

Depresyonda bilişsel kurama göre, çocukluk çağındaki deneyimler ve öğrenmeler sonucu oluşan bazı temel düşünce, varsayım ve inanç sistemleri yapısal düzeyde kişinin şemalarını oluşturur. Bu şemalar ise bireylerin kendileri ve yaşadıkları dünyaya ilişkin algı ve tutumlarını biçimlendirmekte ve değerlendirmekte kullanılır. Bireyler kendileri ve dış dünya ile ilgili bilgi ve verileri işlerken bu mekanizmanın olumsuz yönde depresif şemalar oluşur. Bu işlevselliği bozuk şemaların içeriğinde, değersizlik, yetersizlik, başarısızlık ve seilmeme gibi düşünce ve inançlar vardır.Beck'e göre bu tür şemalar tek başına depresyondan sorumlu değildirler. Depresyon bu şemaların içeriğindeki varsayımları destekleyen yaşam olaylarını takip etmektedir. Fonksiyonel olmayan bu şemaların harekete geçmesi ile olumsuz otomatik düşünceler ortaya çıkmaktadır. Depresyonda klinik belirtileri ortaya çıkaran, sözkonusu olumsuz otomatik düşüncelerdir (Sungur, 1994, Bakınız Şekil 2.).

Gerçekçi-Duygusal Yaklaşım (Rational- Emotive Theory)

Ellis'in (1970) Gerçekçi-Duygusal Yaklaşım'ına göre depresyonun oluşumuna mantıksız düşünceler, duygular ve davranışlar neden olmaktadır. Otomatik düşünceler daha çok temel varsayımlara ve inançlara dayanmaktadır. Bu modelde duygusal değişimler irrasyonel inançlardan kaynaklanmaktadır. İlk psikolojik rahatsızlık, algılanan olayların tamamen içten gelen bir duyguyla yorumlanması eğilimi olarak gözönüne alınmıştır. Bu değerlendirme dogmatik, "gerekir" "şarttır" "olmalı" gibi formlarda yönlendirilmektedir. Bu şartlar psikolojik rahatsızlıkların özünü oluşturmaktadır. Bununla beraber Ellis (1988), dört tür irrasyonel düşünce olduğunu bu şartlı cümlelerden çıkarmıştır. "korku" "düşük engelleme toleransı" (veya buna dayanması gibi) bireyin kendi ve diğerlerini veya dünyayı evrensel olarak olumsuz değerlendirme, dördüncüsü de her zaman "asla" şeklinde düşünmedir.

Ellis'in (1962) ilk yazılarında depresyon gibi duygusal rahatsızlıkların temelinde belli bir liste halinde belirtilen inançların olduğu açıklanmaktadır. Ellis (1988) son kuramında, irrasyonel düşünce türleri üzerine daha çok eğilmiştir. Bireylerin irrasyonel inançlara sahip olduğu ve ulaşmak isteği hedeflerdeki sapmalar ile olumsuz duygusal durum arasında çok açık bir ilişki bulunduğu belirtilmiştir. Rohsenow ve Smith (1982) iki ana irrasyonel inanç arasında önemli bağlantılar olduğunu vurgulamışlardır. Bu iki ana irrasyonel inanç "kötü şeyler olmamalı" , "olduğu zaman çok korkunçtur" ve "birey tamamen, yeterli, ve başarılı olmalı" şeklindedir. Haaga ve Davison (1986) tarafından, irrasyonel inançların bu tür mantıksız, rahatsız edici duygulara yol açabileceği açıklanmaktadır (Twaddle ve Scoot, 1991, S:58-59).

Ellis (1979) bazı RET fikirlerini şöyle belirlemiştir (Corey, 1982, S: 171).

1- İnsanlar kendilerini rahatsız edilmiş hisseder; 2-İnsanlarda biyolojik ve kültürel olarak yanlış düşünme ve kendilerini rahatsız edecek şekilde düşünme eğilimi vardır; 3-İnsanlar kendilerini rahatsız edecek düşüncelerini muhafaza etme eğilimdedirler; 4-İnsanlarda kendi bilişsel duygusal ve davranışsal yöntemlerini değiştirebilme kapasitesi vardır.

RET'in diğer bir temel varsayımı da insanlar düşünür, duygulanır ve aynı zamanda davranırlar şeklindedir. RET süreci içerisinde tedavi amacıyla A.B.C kuramından yararlanılmaktadır. Bu kuram, kişinin yaşantıları, inanç sistemi ve duyguları arasındaki etkileşimini açıklamaktadır. Gerçekçi-duygusal yaklaşıma göre, rahatsız edici duygu ve davranışların nedeni, olaylar değil olaylara yönelik geliştirilen düşüncelerdir. Duygusal rahatsızlıklar, yanlış, mantıksız, geçersiz, bireysel dogmatik ,inançlardan kaynaklanmaktadır (Corey, 1982, s:172).

Depresyonda öz- denetim modeli (Self-kontrol model)

Rehm (1977,1981), depresyonu öz-denetim kuramı ile ele almaktadır. Bu noktada depresyon, öz denetimde, bilişsel-davranışsal yetersizlik olarak görülmektedir. Bireyin sahip olduğu yani kendi davranışındaki denetim üç ayrı süreçle açıklanabilir. Bunlar "kendini izleme" , "kendini değerlendirme" ve "kendini pekiştirme" şeklindedir. Aşağıdaki yetersizliklerin depresyonda etkili olduğu varsayılmıştır. (Twaddle ve Scoot, S: 62).

1- Kendini İzleme (Self monitoring): a) Depresif bireyler kendi çevrelerinde olumlu olaylar dışında, seçici olarak olumsuz olanları seçme eğilimindedirler; b) depresif bireyler seçici olarak, kendi davranışlarında uzun vadede ortaya çıkacak durumlarda hemen zıt görüşü seçme eğilimindedirler;

2- Kendini Değerlendirme (Self-evaluation): a) Depresif bireyler kendilerini değerlendirirken uygulanması gereken sıkı kurallar koyma eğilimindedirler; b) Depresif bireyler kendi davranışları için olumsuz bağlantılar kurmaktadır. Buna göre dışsal faktörler için olumlu sonuçlar, içsel faktörler için olumsuz sonuçlar bağlantısı kurmaktadır.

3- Kendini Pekiştirme (Self-reinforcement): a) Yukarıdakilerin sonucu olarak depresif bireyler kendilerini yetersiz pekiştirme eğilimindedirler; b) Depresif bireyler kendilerini cezalandırma eğilimindedirler.

Öğrenilmiş-Çaresizlik Modeli (The Learned-Helplessness Model)

Seligman'ın (1981) modelinin ana hatları Rehm'in modelinde olduğu gibi, depresyonun önemli bir psikolojik süreç olduğu ve bireyin beklentilerini etkilediği şeklinde açıklanmıştır. Bu modele göre kontrol yaşantısına ulaşmayan organizma motivasyonel, bilişsel (gelecek hakkında karamsar beklentiler) ve depresif duygu durumunda bozukluk göstermektedir.

Abramson ve arkadaşları (1978) yetersiz olan modeli yeniden gözden geçirmişler ve böylece dört varsayımı yeniden ele almışlardır.

1- Hoşnutsuzluk beklentisi, nefret (Expected oversiveness): Burada bireyin hoşnutsuzluk beklentisinin yüksek olduğu görülmekte veya kişinin birçok beklentisi gerçekleşmemektedir. 2- Kontrolsüzlük beklentisi (Expected Uncontrollability): Bu anlamda birey olması olanak dahilinde olan olaylar hakkında birşey yapamamaktadır. 3-Yükleme biçimi (Attributional style): Bu anlamda birey olumsuz olayları çarpıtılmış bir şekilde içsel sebeplere, tutarlı ve evrensel olan olumlu olayları da dışsal sebeplerle ilgili görmektedir. Öğrenilmiş-çaresizlik modelinde kontrol edilemeyen olayların bağlantısı, bireyin olaya tepkisini belirlemektedir. Bu üç boyut şunlardır: İlk boyut; İçsel-Dışsal boyutudur. Bu boyut bireyin yaşadığı bir olayın sebebini bireyin dışındaki faktörlere bağlaması ile ilgilidir. İkinci boyut Tutarlı-tutarsız boyutudur. Bu boyut olayın nedeninin nasıl değişip değişmediği ile ilgilidir. Üçüncü boyut ise Evrensel-belirli

boyutudur; Bu boyut algılamının nasıl açıklandığı ile ilgilidir. Örneğin; eğer bir sınavdan kaldıysanız, yeteneğiniz yok veya yeterince kendinizce çaba göstermediyseniz (hem içsel bağlantılı, fakat yetenek çabadan daha fazla değişmekte veya “tutarlı” sebep), veya bunun sadece şanssızlık olduğunu ve gelecek sefer daha iyi olacağını düşünüyorsanız (tutarsız-dışsal), gibi. 4- Motivasyonel, bilişsel ve duygusal semptomların önemi (Severity of Motivational, Cognitive and Emotional Symptoms): Burada hoşnutsuzluğun büyüklüğü ve deneyimsizlik beklentisi, motivasyonun azalmasına ve bilişsel yetersizliklere sebep olmaktadır.

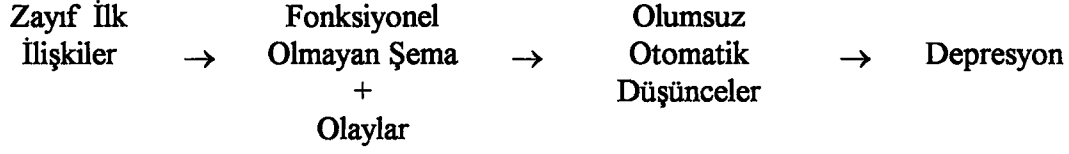
Örneğin; depresif ve depresif olmayan üniversite öğrencilerinin karşılaştırıldığı bir çalışmada, depresif öğrencilerin başarısızlıklarını daha çok içsel nedenlere bağladıkları belirlenmiştir (Klein, 1976; aktaran, Twaddle ve Scoot, 1991).

Beck'in Bilişsel Kuramı

Beck ve meslektaşları (Beck, 1976; Beck, Rush, Shaw ve Emery, 1979) depresyonda ve diğer düzensizliklerde bilişsel kuramı geliştirmişlerdir. Beck'in kuramı iki bölümde ele alınabilir. Birincisi kuramın, yapısal parçası olan kişi, gelecek ve dünya hakkında olan şemayı gösteren bölüm; ikincisi ise bilgi işlem stratejilerindeki yöntemlerdir. Bunlar düşünmede yapılan mantıksal hatalar ve düzensizlikleri içermektedir. Kuramda bu iki bölüm birbiriyle bağlantılı oldukları halde birini, diğeri olmadan da kabul etmek mümkündür. Kuramda bulunan şemanın seçimi, akılcı ve mantıklı düşünme olmalıdır görüşünü desteklemektedir. Kuramın yapısal bölümünde, depresif kısım bilişsel üçlü karakteristiğinde, kişinin kendisini olumsuz olarak değerlendirmesi, geleceğin ulaşılamayan ve başarısızlıklarla dolu, dünyanın ise korkunç bir yer olarak algılanması ile açıklanmaktadır. Bu varsayımlar, ilk yıllardaki ilişkilerden kaynaklanmaktadır. Bu durum, devam eden psikolojik zayıflıklara öncülük etmektedir. Benzeri olayların ve durumların görülmesi ve bilginin olumsuz işlenmesi depresyonun artmasına neden olabilmektedir (Bak. Şekil 1 ve Şekil 2).

Depresyonun aşamaları ile bu fonksiyonel olmayan şema harekete geçmediği taktirde depresif bilişsel şema harekete geçmemiş olarak kalmaktadır. Stres yaratıcı faktörlerle karşılaşan bireyin şeması duyarlılık kazanarak, depresif şemayı harekete geçirmektedir(Twaddle ve Scoot, 1991).

Şekil 1
Beck'in Bilişsel Kuramının Basamakları



Beck (1967, 1976, 1984)'e göre depresyonun belirgin psikolojik semptomları, düşünmede üç seviyede ortaya çıkarmaktadır. Bunlar bilişsel üçlü, şema ve düşünme süreci olarak açıklanabilir (Gotlib, 1983).

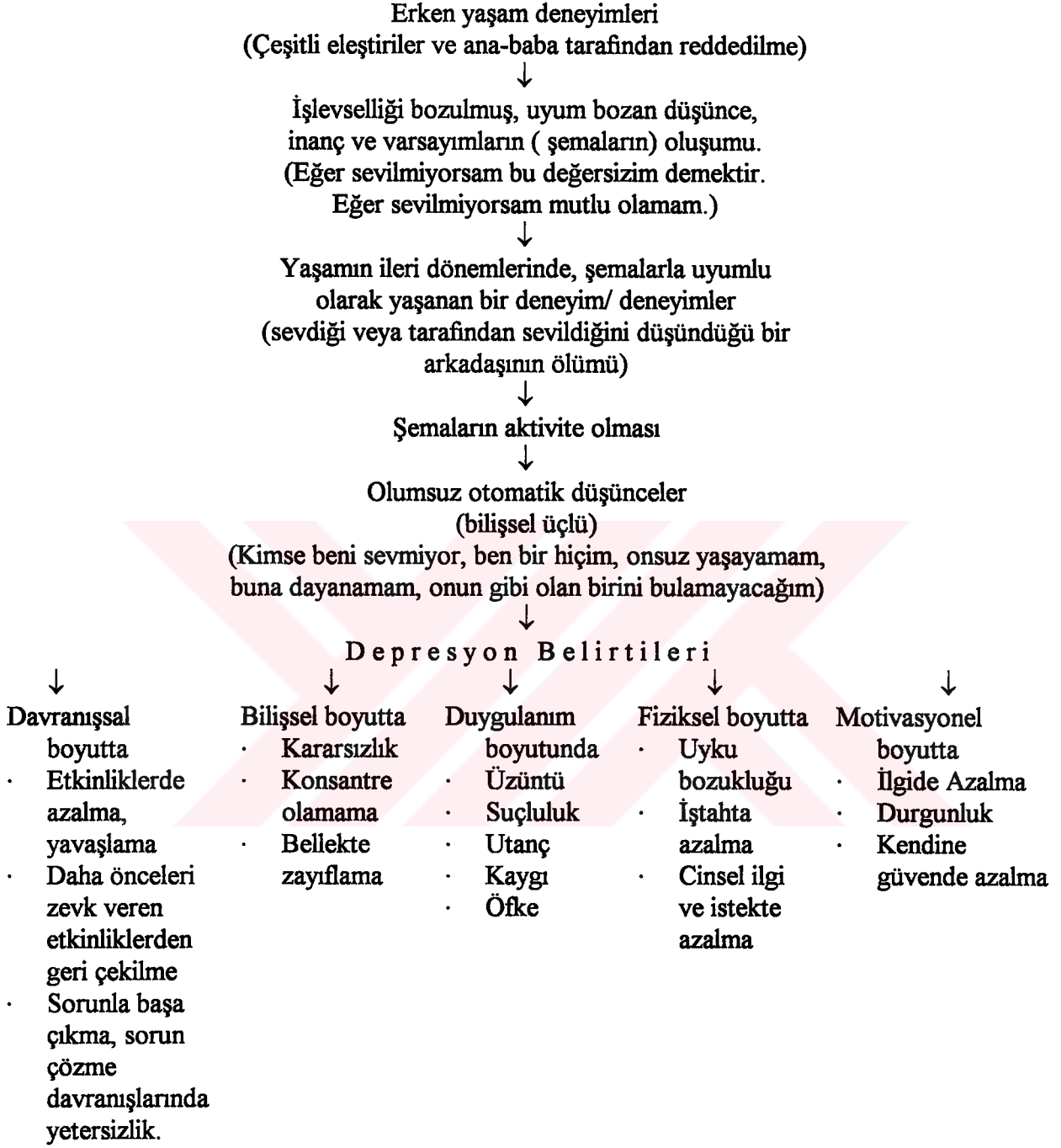
Bilişsel Üçlü (The cognitive triad): Bireylerin kendilerini, çevresini ve geleceğini olumsuz olarak görmeleri ve değerlendirmelerinden oluşmaktadır. Beck'e göre bu üçlü kişinin yanlış algılama ve yorumlarından kaynaklanmaktadır. Depresif kişiler olumlu ve olumsuz durumlar eşit oranda mevcut olsa bile olumsuzlukları algılama eğilimindedirler (Coyne ve Gotlib, 1983). Bu olumsuz algılamanın otomatik olarak, gelişigüzel bir şekilde olduğu ve yönlendirilmiş düşüncelerin sonuçları olarak görülmediği varsayılmaktadır. Beck'in depresyona ilişkin bilişsel modeli Şekil 2'de özetlenmiştir.

Sistemik mantıklı düşünme hataları (systematic logical thinking errors): Depresif kişiler olayları değerlendirirken alıştıkları, hatalı sebep bulma davranışlarını göstermektedirler.

Bu hatalar aşağıda listelenmiştir.

1- Keyfi çıkarsama (arbitrary inference): Destekleyici verilerin eksik olduğu durumda olumsuz sonuçlar çıkarma, örneğin; doğum günü için bir arkadaşının tebrik kartı göndermemesini "arkadaşım beni unuttu" diye değerlendirmesi gibi. Keyfi çıkarsamanın iki türü vardır. Bunlar zihin okuma ve olumsuz tahmindir. (Beck, Rush, Shaw, Every, 1979).

Şekil 2*
Beck'in depresyona ilişkin bilişsel modeli



*Sungur, Mehmet, 1994.

a) Zihin Okuma (mind reading): Kişi tarafından, diğer insanların kendisine nasıl baktığı konusunda bir takım fikirler yürütülür ve kendini savunmak için karşı atak yapılır. Bu durum olmayan bir durum karşısında oluşmuş, olumsuz bir girişimdir.

b) Olumsuz Tahmin (negative assumption): Kişi gerçek dışı olduğu halde, kendisine kötü bir şey olacakmış duygusuna kapılmaktadır. Örneğin; bir terapi sırasında, bu tür rahatsızlığı olan birinin neden intihara kalktığı sorulduğunda "ben sonsuza kadar rahatsız kalacağım, geleceğime baktığımda, bu böyle devam edip gidecek ve hiçbir tedavi başarılı olmayacak" gibi yanıtlaması. Bu tür olumsuz beklentiler olumsuz tahminden kaynaklanmaktadır.

2) Seçici soyutlama (selective abstraction): Sıklıkla olumsuz detaylar üzerinde yoğunlaşma ve genellikle de bir durumun daha önemli olan yönlerini yadsımadır. Örneğin; bir işçinin kendisi hakkındaki raporda kötü yönlerinin gösterilmesi ve "onlar benim hakkımdan iyi düşünmüyor" sonucunu çıkarması gibi

3) Aşırı genelleme (overgeneralization): Tek bir olaydan hareketle çok geniş durum ve olaylarda gelişigüzel sonuçlar çıkarma. Örneğin; matematik sınavından başarısız bir öğrencinin "hiç bir zaman matematik sınavından geçemeyeceğim" diye düşünmesi.

4) Büyütme ve Küçültme (magnification-minimization): Olayların önemine göre yapılan değerlendirme hataları. Örneğin; bir günde elde edilen başarıların gözardı edilerek bir tane başarısızlığın abartılması ve başarıların küçültülmesi ve "ben işimde başarılı değilim" sonucunun çıkarılması. Bir başka örnek; yapılan bir hataya karşısındaki kişinin yönünde, bakılması yani bu haliyle olayların gerçeğinden daha büyük görülmesi. Buna zıt olarak olaylara, karşısındaki kişinin zıtlıkları yönünden dürbünün öteki yönünden bakılması olayların uzak ve küçük görülmesidir.

5) Kişiselleştirme (personalization): Kişinin olumsuz olayla ilgisi olmadığı halde, olayı kendisiyle ilgili görme eğilimidir. Örneğin; "arkadaşımı sigara içme konusunda uyarsaydım, kalp krizinden ölmezdi" diye düşünme gibi.

6) Mutlakiyetçi, ikili düşünme (absolutistic, dichotomous thinking): Bu ifade kutupsal zıtlıklarda düşünme olarak da açıklanabilir. Bu çeşit düşünme kişisel özelliklerin siyah-beyaz gibi aşırı uçlarda değerlendirilmesini içermektedir. Örneğin "hep" yada "hiç"

düşüncesi mutlakiyetçiliğin bir şekli olarak görülebilir. Birey en küçük kusur ya da başarısızlıkta kendini ümitsiz ve hiç bir şey gibi görmektedir.

İnsanların kendilerini kötü hissetmelerine neden olduğu varsayılan depresif duygulardan bazıları aşağıdaki verilmiştir (Beck, 1976, S:255).

1. Mutlu olmak için, bütün yaptıklarımda başarılı olmalıyım.
2. Mutlu olmak için bütün insanlar tarafından her zaman kabul edilmeliyim.
3. Eğer en tepede değilsem ben yıkılırım.
4. Tanınmamış olmak çok güzeldir, ünlü olmak, sağlıklı olmak harikadır, sağlıksız olmak korkunçtur.
5. Eğer bir hata yaparsam bu demektir ki ben beceriksiz biriyim.
6. Benim kişisel değerim diğerlerinin benim hakkımdaki düşüncelerine bağlıdır.
7. Sevgisiz yaşayamam, eğer akrabalarım (eşim, annem, babam, çocuklarım) beni sevmezlerse ben değersiz biriyim.
8. Eğer bir kimse benimle aynı fikirde değilse, o beni sevmiyor demektir.
9. Eğer, elime geçen fırsatları kullanamazsam daha sonra pişmanlık duyarım.

Beck'in (1976) açıkladığı gibi meli-malı cümleler ve yaşama mutlaklarla yaklaşma insanlarda, depresif tutumlara yol açabilmektedir. Aşırı mükemmeliyetçi düşünce kişiyi, hata yapmaktan alıkoyduğundan kişi, hata yapmamak için, bu kez hiç bir şey yapmamaya başlamaktadır. Bütün insanlarda gerçekleri saptırma eğilimi vardır. Eğer bu rahatsızlık aşırı ise kişi gerçeklerle bağlantısını kaybeder ve psikotik olur denilmektedir. Yukarıda belirtilen düşünme hataları, bilişsel çarpıtmalar, temel yaşam şeması ile çocukluk çağında kurulmakta ve bir dış olay bu şemayı uyardığı zaman belirli bir rahatsızlığa yol açtığı belirtilmektedir.

Beck (1963) tarafından geliştirilen bilişsel depresyon kuramı ve onu temel alan psikoterapisi geniş bir araştırma alanına sahiptir. Depresyonda bilişsel terapinin etkili olduğu genel olarak kabul görmesine karşın bilişsel kuramın geçerliliğine ilişkin daha az noktada uzlaşma olduğu görülmektedir. Eleştirilenlerin yorumları çok olumsuzdan daha iyimsere kadar geniş bir yelpazeye yayılmıştır. Önceki geniş çaplı yorumlar kuramın diğer

önemli kısımlarını günümüze uyarlamıştır. Aşağıda Beck'in tanımladığı kurama bağlı gözlemsel çalışmalar yorumlanacaktır..

Beck'in (1987) bilişsel depresyon kuramında, son önerisinin öncekilerden farklı olduğu görülmektedir. Aşağıda gözlemsel araştırmaların yorumu için önce Beck'in bilişsel kuramı açıklanmış, sınanabilir varsayımlar sıralanarak kuramın nasıl geliştiğine bakılmıştır.

Beck, depresyondaki bireylerin kendisi, gelecek ve dünya hakkında bilişsel üçlülük gösterdiklerini, bu kişilerin otomatik düşünceye bağlanmış olumsuz düşünceleri olduğunu söylemektedir. Olumsuz düşüncenin derecesinin diğer depresif belirtilerin şiddetine bağlı olduğuna inanılmaktadır.

Bilişsel kuramdaki biliş terimi genellikle yanlış anlaşılmaktadır, buna neden olan iki temel nokta vardır: Birincisi, Beck'in kullandığı bilişler teriminin kabul edilmemiş olabileceği belirtilmekte ve kuramın temelini fonksiyonel olmayan inançların oluşturduğu ileri sürülmektedir. İkincisi Beck'in kullandığı öncelik terimidir. Bu terimi neden olarak açıklamamış, depresyonun ilerlemiş durumlarında, oluşmuş bozuklukları işaret etmekte olduğunu belirtmiştir. Beck'in (1987) öncelik varsayımı depresyondan sonra meydana gelen bozukluklar hakkında açıklamalarda bulunmuştur. Kuramında, ayrıca bilişin başka depresif belirtilere yol açabileceği anlamına gelmediği de açıklanmıştır.

Depresif bilişler hakkında test edilebilen birkaç varsayım tanımlanabilir, bunlar aşağıda açıklanmıştır.

1. Olumsuzluk: Depresif bireylerin düşünceleri normal insanlarınkine göre daha olumsuzdur.

2. Dışlanmışlık: Olumsuz bilişler depresyon sırasında her tarafa yayılırlar ; olumlu olanların durumları " otomatik çıkarsamadır". Yani, depresif insanlarda olumlu düşüncelerde azalma görülmektedir.

3. Üçlü: Depresyondaki insanlar, kendileri, dünya ve gelecekleri hakkında normal insanlara göre daha olumsuz düşünmektedirler.

4. Otomatiklik: Bu olumsuz bilişler tekrarlayıcı, istem dışı ve kolayca kontrol edilemeyen algılamaları içermektedir.

5. Evrensellik: Bu bilişsel üçlü depresyonun bütün alt tiplerini temsil etmektedir.

6. Gereklilik: Bütün depresyondaki kişiler bu üçlüyü gösterir.

7. Özgünlük: Olumsuzluk bütün bu duygusal bozukluklarda yaygın olmasına rağmen, depresif bilişler daha kesin ve kötü sonlara götürebilir (örneğin olumsuz bir durum ümitsizdir, gibi). Diğer bozukluklar değişik bilişsel profiller gösterebilirler.

8. Bilişsel olmayan semptomlarda birliktelik: Olumsuz bilişin derecesi, depresyonun bilişsel olmayan belirtilerdeki şiddetine bağlıdır.

9. Bilgi sürecinde koşullanma ve bozukluklar: Depresif bilişler genellikle olumsuz bir materyal için seçici bir hafızayı veya gerçekleri çarpıtma gibi durumları yansıtır.

Bilişsel Kuramın Nedensel Elemanları

Beck (1978) olumsuz bilişin işlevsel olarak depresif durum ile bağlantılı olduğunu ve bunların stres yaratıcı faktörler sonucu ortaya çıktığını açıklamıştır. Örneğin, biri " ben başarılı değilim o zaman ben hiç birşeyim" tezine inanırsa ve gerçekten başarısız olursa, onu bu olumsuz şartlara hazırlayan durumun, daha önceden yaşadığı olumsuz biliş ve depresyon ile yakından ilgili olduğu varsayılmaktadır.

İşlevsel olmayan inancı, stres yaratıcı faktörler yoluyla harekete geçiren iki bireysel değişiklik, sosyal etki ve otonomi'dir. Beck'e (1983) göre sosyal etki, bir dereceye kadar başkalarıyla olan olumlu değişim olarak , otonomi ise bir dereceye kadar bağımsız çalışma , değişkenlik, istek , başarı ve doğruluk olarak tanımlanabilir. Bilişsel kuram sadece tek kutuplu (unipolar) depresyonu açıklamak için kişilik biçimini, fonksiyonel olmayan inançları ve stres yaratan faktörleri kullanır.

Bilişsel kurama göre, depresif insanlar, depresif dönemlerinde benzer olumsuz bilişler gösterirler.

Özet olarak bilişsel kuram, genetik olmayan ve tek kutuplu depresyonun; a) fonksiyonel olmayan inançlar, b) yüksek kişisel değerler ve c)stres yaratıcı faktörlerin ortaya çıkmasının sonucu olduğunu savunmaktadır.

Bilişsel kuramın nedensel yönü ile ilgili test edilebilen varsayımlar aşağıdakiler gibidir:

1. Değişmezlik: Depresyondan önce, depresyon anında ve depresyondan sonra fonksiyonel olmayan inançlar sabit olmalı.

2. Öznel değer: Olay değerlendirmeleri, kişilik biçimi sayesinde tahmin edilebilir.

3. Başlangıç: Tek kutuplu depresyonun aşamaları ortaya çıkan olumsuz olaylar sonucu meydana gelen etkileşimden tahmin edilebilir.

4. Tekrar: İçsel nedenlere bağlı olmayan (nonendogenous) depresyonun sonraki gelişmeleri, önceki durumları gözönüne alınarak tahmin edilebilir.

Bilişsel kuramın birçok yönü aynı kalmıştır a) Özellik varsayımı, b) Üçlü varsayımı, c) bilişsel bozukluk varsayımları ve d) otomatiklik varsayımı bunların içindedir. Bu varsayımların, depresyon sırasında çok belirgin hale geldiği ve bilişsel bozukluklara yol açtığı ancak, kişi depresyonda olmadığı zaman etkisiz olduğu belirtilmektedir.

Bilişsel kuramdaki gerçek bir değişiklik ise sosyal büyümenin ve kendi kendini idare edebilme duygusunun başkalarını etkilemesi varsayımdır. Her ne kadar bazı depresif bireyler bu şemaya uymuyorsa da Beck (1983) ve Bowlby (1977) sosyal bağdaki bozulmanın depresyona yol açtığını söylediği çalışmayı inceleyerek kuramlarını oluşturmuşlardır. Beck (1987), depresyondaki insanların karşılaştıkları ortamlara yeteri kadar ilgi göstermediği için bilişsel kuramı yapıcı bir şekilde eleştirmiştir (Haaga, Erns ve Dyck, 1991).

Bilişsel kuramda ikinci önemli değişiklik, içsel nedenlere bağlı olmayan depresyondaki nedensel formüllere kısıtlama getirilmesidir. Bu kuramın önceki sunumlarında bu ayırım hiç yapılmamıştır ve Beck'in bu konu hakkında yaptığı ayırım savunulmuştur.

Bilişsel Kuramın Tanımsal Varsayımları

Bu bölümde depresyonda bilişsel kuram üzerine yapılmış olan varsayımlar açıklanmaktadır.

1. Olumsuzluk: Hollon, Kendall (1980), Crandell ve Chambless (1986) depresif hastaların bilişlerinde meydana gelen yüksek derecedeki olumsuzluk "Crandell Biliş Kataloğu (CCI) ve Otomatik Düşünme Soruları (ODÖ)" ile düzenli olarak ölçülebilmektedir. Bu ölçeklerden elde edilen sonuçlara göre depresif hastaların, depresif olmayan hastalara oranla daha yüksek puan aldıkları görülmektedir. Bilişsel kuram, klinik uygulamalardan sonra azaltılmış olumsuz bilişi tahmin edememesine rağmen sonuçlar olumsuzluk varsayımı ile tutarlı sonuçlar göstermektedir.

2. Dışlanmışlık: Depresif insanların, hiç olumlu biliş ifade etmedikleri buna karşın olumsuz veya nötr olanları ifade ettikleri şeklindeki görüşler, bu konudaki ampirik çalışmaların sonuçları ile tutarlı değildir. Örneğin yapılan çalışmalarda (Kendall, Howard, Hays, 1988), depresif hastalar iki olumlu düşünce ile birlikte üç adet olumsuz düşünce ortaya koymaktadırlar . Depresif insanların gerçekte hiç olumlu bilgiler hissetmediklerini ileri sürmenin hatalı bir görüş olduğu belirtilmektedir.

3. Bilişsel Üçlü: Ampirik sonuçlar (Blatt, Quinlan, Chevron, McDonald ve Zuroff 1982) üçlü varsayımı ile oldukça tutarlıdır, depresif denekler normal deneklere göre, gelecek, dünya ve kendileri hakkında daha olumsuz düşüncelere sahiptirler. Depresif olmayan kontrol gruplarına göre, depresif insanlar, kendilerini daha çok eleştirmekte, daha az beğenmekte ve olumlu sıfatlardan çok olumsuz sıfatları onaylamakta, kendilerini ideal kişiliklerinden daha farklı sınıflandırmaktadırlar. Onların olumsuz görüşleri, depresif olmayan durumlarından sonra depresif kişiler haline gelmelerine neden olmaktadır. Aynı şekilde depresif kimseler gelecek hakkında, normal ve depresif olmayan kimselerden daha umutsuz olmaktadır. Yapılan ampirik çalışmalar, depresyonun, kişinin kendisi, dünya ve gelecekle ilgili olumsuz düşünceleri ile bağlantılı olduğunu ortaya çıkarmaktadır . Bununla beraber üçlü varsayımının düşünsel durumunun daha karmaşık olduğu söylenebilir. Gelecekle ilgili olumsuz düşünceler, kişinin kendi geleceğine olan olumsuz bakışı ile yakından ilgilidir. Depresyona giren bir kişi dünyayı; a) kendi üstünde aşırı beklentileri olan ve b) önüne, aşılabilir engeller koyan bir kaynak olarak görmektedir. Kişinin dünya görüşü, çevresel isteklerin , kişisel kaynakları aşan bir düşünce olması durumunu ortaya koymaktadır. Buna bağlı olarak depresyonda bulunan kimseler, depresyonda olmayan kimselere göre daha çok olumsuz beklentiler ifade etmektedirler .

Görüldüğü gibi bilişsel üçlü varsayımı, kişinin görüşlerini bir bütün olarak almakta ve onun kişi ile ilgili iki yönüne işaret etmektedir; tam olarak üç farklı kavrama bağlı kalmamaktadır.

4. Otomatiklik: Depresif bilişsel kuramda, otomatik düşüncelerin genelde 'otomatik' biliş tanımına uymadığı görülmektedir. Otomatik düşüncelere bağlı işlemler otomatik olabilir ama düşüncelerin kendileri önemli ölçüde dikkat çekmektedir. Maretti ve Shaw (1989), depresyon konusunda yapılan araştırmaların otomatikliği test etmediğini ancak kişinin kendisi hakkındaki olumsuz değerlendirmelerinin otomatik olabileceğini açıklamışlar, depresif kimselerle yapılacak çalışmaların bu konuda önemli sonuçlar verebileceğini belirtmişlerdir.

5. Evrensellik: Evrensellik varsayımına bağlı olarak, olumsuz biliş tek yönlü (unipolar) ve çift yönlü (bipolar); önemli , önemsiz ; birincil ve ikincil; genetik ve genetik olmayan; melankolik ve melankolik olmayan depresyonlarda eşdeğerdir. Bu çalışmalar Beck'in depresif bilişler konusundaki gözlemlerine paralel sonuçlar taşımaktadır. Bu sonuçlar depresyonun alt tipi olan olumsuz bilişin ortaya çıkmasını engellemekte fakat psikiyatrik bir alt tip olmadığını ortaya koymaktadır.

6. İhtiyaç: Beck (1989), ihtiyaç varsayımının tüm depresif insanlarda bilişsel üçlünün tamamında yükselme göstermesinin beklenemeyeceğini belirtmiştir. Onun yerine, depresyonda, bu üçlüden en az birinde yükselmenin beklenebileceğini ileri sürmüştür. Üçlünün hangi konumunda yükselme olduğunu algılamak imkansız olmaktadır. Kesin teşhisinin yapılamayışı bazı guruplarda depresif hastaların bu varsayımın yanlışlığını ortaya çıkarmasına neden olabilmektedir (örneğin bunlar üçlünün herhangi bir yönünde yükselme göstermemektedir). Eğer üçlüyü oluşturan parçalardan en az birinde bütün depresif hastalar açıkça belirtilebilen yükselmeler gösterirse, bu özelliklerin ayrılığı (X, Y veya Z), depresif bir olayın gerçek özelliğinden birini belli eder şekilde geliştirilebilir. Üstelik, bu tip bir araştırma üçlü varsayımının kendisine de olumlu bir bakış ortaya çıkarabilir. Öte yandan , eğer ihtiyaç varsayımı üzerine yapılmış bir araştırma, üçlünün herhangi bir yönünün depresyon için göstermemiş , ama kişinin kendi ve dünya hakkında olumsuz bir görüşü veya gelecekle ilgili olumsuz görüşü göstermiş olabilir denilmektedir.

7. Özel olma: Bu varsayım geniş ölçüde kaygılı hastalar ve psikiyatrik kontrol gruplarının da karışımı ile kurulan depresif hastaların bilgilerinin karşılaştırılması ile test edilmiştir. Dobson ve Shaw (1986), Harrell ve Ryon (1983), Hollon (1986), Kendall (1989) depresif hastalar, depresif olmayan psikiyatrik kontrol gruplarından ODÖ'de daha yüksek skor elde etmişlerdir Şizofrenik hastalar da depresif kimselerdeki belirtilerin benzeri puanları ODÖ'da göstermişlerdir. Kazdin'in (1989) çalışmasında ODÖ, homojen olmayan hasta grubu ile çocuk hastaları ayırdetmekte başarılı olamamıştır. Genel olarak, depresif hastalar, psikiyatrik kontrol grubuna göre, kendileri ile ilgili daha fazla olumsuz düşünce göstermişlerdir. Kişinin kendi görüşlerini gösterme metodu olan olumsuz sıfatlar kişinin kendi görüşleri olarak kabul görmesi sonucunda olmaktadır. Depresif kişiler kendi görüşleri olarak daha az olumlu düşünce ve daha çok olumsuz düşünceyi kabul etmişlerdir. Sonuçta depresif denekler kendilerini psikiyatrik kontrol gruplarındaki ideal benliklerinden daha farklı görmüşlerdir. Aynı şekilde, depresif gruplar, psikiyatrik kontrol gruplarından daha umutsuz olarak ortaya çıkmışlardır. Depresif

hastaların, kontrol grubuna göre dünyaya daha depresif sıfatlar ile bakmakta oldukları da görülmüştür.

Özet olarak "özel olma" varsayımı gözlemsel sonuçlarla oldukça uyumludur. Çıkan sonuçlara göre, depresif bireylerin kendilerini daha az düşündükleri ve daha karamsar oldukları bulunmuştur.

8. Bilişsel olmayan semptomlarda birliktelik: Çok sayıda çalışmada (Abramson, 1978, Dent, Teasdale, 1988), depresif biliş ölçümleriyle kendini ifade eden depresif semptomlar arasında korelasyon bulunmuştur .

a . Umutsuzluk ve İntihar Olasılığı: Belli bilişler pozitif olarak bazı depresif septomların yoğunluğuyla ilgilidir. Araştırmalar umutsuzluk ve intihar olasılığının ilişkisi üzerine yoğunlaşmaktadır . Bazı çalışmalarda depresyon kontrol altına alınsabilse bile intihara yönelmenin umutsuzlukla bağlantılı olduğu savunulmuştur. Çünkü umutsuzluğu kontrol etmek için depresyonla intihar girişiminin hiçbir belirgin bağlantısı olmadığı açıklanmıştır. Diğer yanda başka bazı çalışmalarda depresyonun az da olsa intihara yönelmeye umutsuzluktan daha fazla sebep verdiği ortaya atılmış ve aynı çalışmalarda umutsuzluğun intihar ile bağlantılı olduğu açıklanmıştır.

9. Bilgi sürecinde koşullanma ve bozukluklar: Beck'in yazılarında bilişsel yargılar, tam olarak bozuklukları ve rahatsızlıkları ayırdetmemektedir. Bozukluklar, fikir zıtlıkların çarpışması, çatışması veya ortak görüşlerle kabul edilmiş bazı nesnel ön yargılarda ortaya çıkan durumdur denmektedir. Bununla birlikte yargılar ise spesifik durum ve kavramlara karşılık olarak ortaya konmuş olan sistematik hükümlerdir. Böylece depresyonda olumsuz bir yargı gösteren birbirini takip eden olumsuzluklardan başka birşey olmadığı açıklanmaktadır.

a. Dikkatin dağılmasındaki koşullanma: Depresif kişiler, depresif olmayan kişilere göre aşırı dikkatli olurlar, bilişsel kurama paralel olarak depresif kişilerin kendileri ile ilgili düşünceleri her zaman olumsuzdur . Aşırı dikkat olayı çeşitli bozukluklar içerisinden tanımlanabilir ve sadece kişinin kendine özgü olumsuz düşünceleri dikkate alınırsa, depresyonun bu yüzden meydana çıktığı söylenebilir.

b.Dikkatin kodlanması: Powel ve Hemsley'in (1984) çalışmalarının sonuçlarına göre, depresif hastalar, depresif olmayan hastalara ve kontrol grubuna göre kendilerine verilen olumsuz bilgileri daha net bir şekilde algılayabilmektedirler. Daha sonra Mcleod, Tata ve Mathews (1987), verilen kararlarda, kodlama koşullanmasının içeriğinde bir grup

harfin kelimeleri oluşturduğunu belirtmişler ve bunun, dikkatin bir çeşit koşullanması ile kullanıldığını ileri sürmüşlerdir.

c. Hafızanın koşullanması: Kaygılı ve depresif kişiler, kaygısı olmayan kişilerle karşılaştırıldığında, olumsuz kelimeleri olumlu olanlara göre daha çok tanıma ve depresif kimseler de olumlu ve nötr öğeleri ortaya çıkarmaktan çok, olumsuz olanları ortaya çıkarma eğilimindedirler. Depresif ve psikiyatrik kontrol grupları arasındaki farka rağmen bu çalışmalarda da birtakım belirsizliklerin olduğu açıklanmıştır.

d. Yeniden çağrışımın koşullanması: Depresyonun artış şiddeti, artış ihtimali ile doğru orantılı ve tekrar meydana gelme hızı otobiyografik hafızalara bağlıdır. Hafızanın koşullanma eğilimleri, olumlu ve olumsuz deneyimlerin hatırlanması, depresyonun seviyesinin çeşitliliği ile ilgili bir olaydır. Bireylerin karşılaşmaları mümkün olan deneyimler kapasitesine dayandırılan bu çift yönlü açıklama, depresif hastaların çok kaygılı oldukları zamanlarda, az kaygılı oldukları anlardan daha fazla olumsuz olayları hatırlamalarıyla veya çocukluktan taşınan ve ailenin olumsuz davranışı ile ilgili hatırlamalarla bağlantılı olduğu ileri sürülmektedir. Deneylerle kontrol edilmiş uyarılara döndüğünde, çok çeşitli çalışmaların ve kişilere özgü koşullanmış kodlama eğilimleri, depresif kişilerin, depresif olmayanlara göre olumsuz sıfatları daha sıklıkla hatırladıklarını göstermektedir.

e. Bilginin yönlendirilmesinde koşullanma: Depresif kişiler, depresif olmayan kişilerden veya psikiyatrik kontrol grubundan farklı olarak kendilerine verilen bilginin ötesine giderek kuvvetli olumsuz sonuçlar çıkarmaya daha eğilimlidirler. Bununla birlikte bilişsel kuramın bu olumsuz sonuçlarının (örneğin; seçici soyutlama, keyfi anlam çıkarma, idare; Krantz ve Hammen, 1979), sebebini açıklamaya yönelik bilgi ayırımının da zor olduğu belirtilmiştir.

Bu sonuçlar, bazen depresif kişiler arasında bilişsel çarpıklığın açıklaması olarak tanımlanabilir. Dobson ve Shaw'a (1986) göre depresif hastalar tarafından güçlü olumsuz sonuçların daha çok tekrarı, olumsuz sonuç durumu ile sınırlandırılmış görülmektedir. Onların tepkilerini, eğer nötr ya da olumlu durumlar aynı etkiyi vermiş olsalardı çarpıklıklar olarak etiketlemek daha inandırıcı olurdu denilmektedir.

Alternatif bir fikir olarak, Cook ve Peterson (1986) kendi açıklamalarını haklı çıkarmada, depresif deneklerin, depresif olmayan deneklerden daha iyi olduğunu ortaya çıkarmıştır. Eğer depresif denekler olumlu olaylar için kendi açıklamalarını haklı çıkarmada daha az mantıklı değillerse, bütün sonuç yapıları (depresiflerin, depresif

olmayanlardan daha karamsar oldukları fikri ile) insanların beklenmeyen olaylar için kendi açıklamalarını en mantıklı bir şekilde doğrulayacaklarını akla getirir. Beklenmeyen olaylar, insanların en çok ihtimalle ilk olarak açıklamaya çalışacakları şey olarak görülmektedir.

f. Çarpıklıklar: Depresif bireyler karşılıklı etkileşim sonucunda, geri bildirimleri olduğundan daha olumsuz olarak anımsamaktadırlar, ama depresyonda olumlu düşünmenin hiç olmadığı iddiası da kesin görülmemektedir. Depresyonda olumlu bilişin rolünün tanımına ihtiyaç duyulmaktadır. Depresif kişiler ilişkilerinde, kontrol grubu ve depresif olmayan gruba göre daha fazla miktarda olumsuz çağrışım yapabilmekte ve olumlu olanları ise daha az miktarda kullanmaktadır.

Bilişsel Kuramın Açıklanabilir Sonuçları

Buradaki fikir, depresyonun bütün alt tiplerinin olumsuz düşünme ile paralel olarak tutarlı bir şekilde artması biçimindedir. Aynı zamanda olumlu düşüncelerin dışlanması fikri de tamamen geçerli olmamakta, bundan dolayı da 'dışlanmışlık' kuramını gözönüne almamak şeklinde yorumlar getirilmektedir. Depresyonda olumlu bilişin rolünün açıklanması ihtiyacı doğmakta ve bu da Scwartz ve Garmoni'nin (1989) modeli olan "Aklın Durumları" (States Of Mind-SOM) modeli ile açıklanmaktadır. Bu kuram olumlu bilişin, olumlu ve olumsuz biliş toplamına oranı olarak açıklanmaktadır. Bu kuram belirlilik kuramı ile birlikte bilişsel denge oluşturmaktadır. Bu bütünleşme bilişsel denge modelinde kaygı ve depresyon arasındaki ilişkiyi de açıklamaya çalışmaktadır.

Depresyona girmiş kişiler, genel olarak kendileri, gelecekleri ve dünya hakkında olumsuz düşünmeye eğilimlidirler, fakat bu konuda şu kavramsal unsurlar açıklık kazanmamıştır: a) bir üçlü halinde mi yoksa tek başına mı ele alınmalı ya da b) bu durum depresyon için gerekli midir. İlk olarak, gelecek hakkında olumsuz görüş çalışmaları, ilgili olma fikriyle bağlantılı görülmektedir. Eğer umutsuzluk intiharla ve kendini olumsuz konumunda görmekle bağlantılıysa, bu kişinin, kendisi ve gelecek hakkındaki görüşü arasında bir ayırım yapma tartışmasını beraberinde getirmekte olduğu belirtilmektedir. İkinci olarak; üçlünün her bir unsurunda "yükselmesi"ni tanımlamak için gözleme dayanan standartlar geliştirebilir ve yükselmenin bu üçlünden en az biriyle ilgili olduğu ispatlanabilirse, bu durum üçlü kavramını ve teşhis kriterini gözden geçirme ilişkisini destekleyebilir (Haaga, Dyck, Ernst, 1991).

Klinik ortamdaki depresif olumsuz düşünmenin, otomatik olup olmadığı hakkında da belirsizlikler olduğu ve bunun istek dışı mı yoksa ilgiye bağlı isteklere göre mi olduğunun açıklığa kavuşturulması da depresif olumsuz düşünme konusuna açıklık kazandırabilir. Olumsuz bilişin, bilişsel olmayan depresif semptomlarla olumlu anlamda

ilişkili olduğu görülmektedir. Bilgi süreci araştırmaları, depresif-depresif olmayan farkları hakkında bilgi, kodlama eğiliminden çok çağrışımla yaklaşma konusunun birçok ipucu sağlamaktadır. Depresif düşünmede, bilişsel koşullanma ile bilişsel çarpıtma arasındaki farkları ayırdetmek de önemli görülmektedir .

Otomatik Düşünme

Wright (1988), otomatik düşünceleri, kişinin kendisi ile ilgili ifadeleri ve iç diyalogları olarak tanımlamıştır. Bu düşünceler, özellikle duygusal bozukluklarda görülen ve duruma ilişkin verilerin işlenmesi sırasında oluşan çeşitli bilişsel çarpıtmalar sonucunda ortaya çıkar. Kişinin temel inançları, tutum ve varsayımları otomatik düşünceler yoluyla bulunabilir. Bu düşüncelerin olumsuz olarak değerlendirilmesinin nedeni, üzüntü, suçluluk, kaygı gibi hoş olmayan rahatsız edici duygulara neden olmasındandır. Otomatik düşünceler, olumsuz özellikleriyle bilişsel düzeyde kararsızlık, dikkati toplayamama, bellekte zayıflama oluşturmaktadır (Türkçapar, Sungur, Akdemir, 1994). Bilişsel terapiler kişilerin çarpıtılmış düşüncelerinin sistematik olarak değiştirilmesini ve terapi süresince bu düşüncelerinin terapist tarafından belirlenip hastaya farkettilmesini amaçlar. Bilişsel terapilerde bireyler çarpıtılmış ve işlevi bozulmuş bilişlerini değiştirmek üzere eğitilirler.

Beck'in (1976) depresyonda şema terimi, düşüncenin yapısal organizasyonunu ifade etmektedir. Şema, bir anlamda bilişleri biçimlendirmede temel oluşturmaktadır. Kişinin karşılaştığı olayları, kuralları yönlendirmelerini şemalar aracılığı ile değerlendirir. Şema fikri, Beck tarafından , depresif kimselerin neden öz- savunmada (self-defeating) ve acı verici (paingiving) davranışlarda ısrarlı olduklarını açıklamada kullanılmıştır. Bilişsel şema, tutarlı geçmiş deneyimlerin ayıklanmasından farklı olarak, kodlanmasında tutarlı olmaktadır. Bu düşünce, bireyin, birbirine benzer olaylarda neden farklı reaksiyon gösterdiğini veya benzeri olmayan olaylarda neden aynı tepkiyi gösterdiğine açıklık getirmektedir. Bu durum da benzeri şemaların birbirine uyarlamasına engelleyici olmaktadır. Şemalar, depresiflerin sistematik olarak hata yapmalarına yol açmaktadır. Örneğin depresif kimseler olumsuz deneyimlerini genellemekte, seçici olarak olumsuz deneyimlerini hatırlamakta, olumlu olanları ihmal etmekte ve kendilerini olumsuz olarak karakterize etmektedirler.

Bilişsel kuramcılar depresyonda bilişsel faktörlere görev yüklemekte ve motivasyonel durumları ikincil veriler olarak ele almaktadırlar.

Beck ve arkadaşlarına göre, hataların olumsuz yapıları gerçekler zincirinin ilk halkası olarak alınabilir. Depresif etkilerin değişimi, örneğin, üzüntü, utanma, suç, sıkılma da belirli bilişsel temaların sonucu olmaktadır. Sosyal çevredeki değişimlerin ve

bilişsel süreçlerin depresyona yol açabileceği ve uyumlu kişisel ilişkilerin, bireyin depresyonunu etkisiz hale getirilebileceği açıklanmaktadır. Bununla beraber depresif kimseler çevre ile ilişkileri de, normal ilişkilerden çok, yapılandırmaya yönelik olmakta ve depresif rahatsızlıklarını ön plana çıkarmakta ve ilişkilerini kendi olumsuz deneyimlerine dayandırmaktadırlar. Depresif kişilerin bu çarpıtmaları otomatik bir şekilde oluşmakta ve depresyon süresince devam etmektedir.

Beck'in bilişsel modeli depresyonun iki seviyesindeki bilişlerde bastırıcı rol oynamaktadır. "Otomatik düşünceler" ve "bilişsel rahatsızlıklar", göreceli olarak tutarsız, durumu bağlı ve içinde bulunan depresif davranış moduna dayalı belirli olaylar olarak gözönüne alınmıştır. Altı çizilen şema, diğer yandan tutarlı; karşılıklı durumlara ve temel bilişsel organizasyona bağlı durumlardır (Stiles ve Gotestam, 1989)

Beck'e göre depresif şemanın var olması insanları depresyona karşı zayıf ve korumasız yapmaktadır. Depresif şema aktif olduğu zaman herhangi bir yolla "otomatik düşünceler" üretilmekte ve bilişsel çarpıklıklar yaratılmaktadır. Bu durum şemanın merkezi kısmını oluşturmaktadır. Beck'e göre, olumsuz otomatik düşünceler yalnız depresif duruma dayalı bir özelliktir. Depresif şemaya göre ise depresyonun daha temel ve daha tutarlı bilişsel zayıflık faktörü olduğunu ifade etmektedir. Bu modele göre depresif şema, daha çok olumsuz düşünce taşıyan kimselerde daha aktif halde bulunmaktadır. Bu durum ise oluşturulan şemanın etkisiz hale gelmesiyle ortadan kalkabilmektedir. Kişinin kendi ve geleceği hakkındaki olumsuz düşünceleri, onları bilişsel olarak depresyona karşı zayıf hale getirmektedir. Son yıllarda yapılan ampirik çalışmalar, olumsuz otomatik düşünce ve depresif şemanın aktif hale getirilmesinde etkili sonuçlar vermektedirler.

Depresyon arttıkça otomatik düşüncelerin yoğunluğu da artmaktadır. Bu tür düşüncelerin yoğunluğunun artması ise amaçlı ve mantıklı düşüncenin azalması ile paralel olarak depresif durumun artmasına neden olduğu varsayılmaktadır.

Kişiyi depresyona yatkın kılan bu şemaların daha gerçekçi şemalara dönüştürülmesi, kişilerin bilişsel çarpıtmalarının farkında olması ve olumsuz otomatik düşüncelerin sıklığının azaltılması, bilişsel terapilerin özünü oluşturmaktadır (Hisli; 1990). Bilişsel şemaların ve otomatik düşüncelerin objektif olarak ölçülebilmesi bilişsel kuramın geçerliliğinin test edilmesi, ve bilişsel terapilerin etkinliğinin araştırılması yönünde oldukça önemli görülmektedir.

Beck'in modelinden ortaya ıkıldığında olumsuz otomatik düşünceye sahip olmak depresyona karşı zayıflığı göstermektedir. Burada depresif şemayı aktif kılacak şartlar devam ediyorsa bu durum devam etmekte, eğer bu düşünceler kaybolmuşsa bu şema tekrar aktif hale getirilmemektedir (Stiles ve Gotestam, 1989).

Son zamanlarda depresif bozuklukları incelemek için sorular geliştirilmiştir. Hollon ve Kendall (1980), otomatik düşünceler soruları (Automatic Thoughts Questionnaire, ODÖ-30) geliştirmişlerdir. Bununla depresif kimselerdeki; olumsuz otomatik düşüncelerin oluşum sıklığını ölçmektedirler. Bu otuz olumsuz cümle klinik olarak depresif ve depresif olmayan öğrenciler üzerinde denenmiştir. Dobson ve Breiter (1983), ODÖ ile karşılaştırmak için fonksiyonel olmayan (Dysfunctional) davranışları ölçmüşlerdir. Üniversite öğrencilerine yapılan uygulamalarda ODÖ'nin yüksek iç tutarlık ve önemli ölçüde depresyon ayırıcı ölçüm yaptığını görmüşlerdir, son zamanlarda klinik ortamda ODÖ'nin, DAS'dan daha fazla spesifik ve belirli olduğu görülmüştür (Kendall, Howard ve Hays, 1989).

ODÖ'nin örneklenmiş gelişmesine göre, bilişsel araştırmalar, bireylerin kendine yönelik ifadelerinin olumsuz yönüne ağırlık vermişlerdir. Kendall (1983)'de gözden geçirilmiş ölçeğin, olumlu düşüncenin artırılmasına karşıt olarak, olumsuz düşüncenin azaltılmasının daha kazançlı olacağını savunmuştur. Bununla beraber Kendall (1983), olumlu, olumsuz otomatik düşüncenin depresyonda önemini gözönüne almış, Ingram ve Wisnicki (1988) olumlu otomatik düşünceler ölçeği (ODÖ-P)'nin ilk değerlendirmesinde bu olumlu düşüncelerin ODÖ 'ni tamamlayan yönü olduğunu belirtmişlerdir. Olumlu ve olumsuz boyutlarda iki yeni model ; olumlu ve olumsuz etki yapısı modeli (Watson ve Clark, 1984) ve diğeri "Aklın Durumu" (States-of Mind-SOM, Schwartz ve Garamoni 1985) modelidir.

Bilişsel kuram ve araştırmalar, depresyon ile ilgili olarak çoğunlukla olumsuz yönlerde ve kendine yönelik olumsuz konuşmalarda yoğunlaşmıştır. Bu ölçekler yeniden gözden geçirilmiş, ve genişletilmiştir. Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği'ne (ODÖ-30) olumlu ve nötr cümlelerin eklenmesi ile Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği (Automatic Thoughts Questionnaire ATQ-R) belirlenmiştir (Kendall, Howard ve Hays, 1989). Benzeri durumlarda ve hastanede yatarak tedavi gören gruplarda önceden tahmin etme olayının artmasını ODÖ-G sağlamıştır. Bu artışta kanıt olarak depresif ruh hali ve olumsuz işaretlerin bulunmasına ve olumlu işaretlerin bulunmamasına bağlanmıştır. Ayrıca ODÖ-G'nin depresif düzensizliklerin kaygı düzensizliklerinden ayrılmasına yardımcı olabileceğine işaret edilmektedir.

Bu çalışmada, öğrencilerin otomatik düşüncelerini ölçmek amacıyla, geliştirilmiş otomatik düşünceler ölçeği (ODÖ-G) kullanılmış, depresyon ve düşünme süreci, kaygı ve başarı arasındaki ilişki araştırılmıştır. Ölçeğin geçerlik, güvenirlik çalışmaları yapılmış, böylece (ODÖ-G) ölçeğinin, depresyon ve düşünme süreçleri arasındada ilişkiyi ele alırken olumlu cümlelere de yer vererek-olumlu ve olumsuz düşüncelerin dengelenmesine olanak verilmiştir.

Geçerlik, güvenirlik çalışması yapılmış olan, geliştirilmiş otomatik düşünceler ölçeğinin (ODÖ-G), depresyonda düşünce süreci ile ilgili olarak yeni araştırmalarda kullanılması önerilmektedir.

Ergenlerde Depresyon ve Biliş

Depresif bozuklukların çocuklarda ve ergenlerde oldukça sık olarak gözleendiği klinik çalışmalardan da gözlenmektedir.

Çocuklar ve ergenlerde biliş ve depresyon arasındaki ilişkide birçok önemli neden bulunmaktadır. Bunlardan birisi genç örneklem gruplarında, bilişsel kuramların test sonuçları toplum biliş seviyesine, sosyal ve duygusal gelişmelere göre değişim göstermektedir. Çocukların normal benlik gelişimde olayların neden bağlantılarını bulmada, başarısızlık deneyiminde zaman ve yaş oldukça önemli görülmektedir. Böylece ergenlikte görülen, ve deneyim olarak ortaya çıkan olumsuz bilişler, yetişkinlerdekinden farklılaşmaktadır. Bununla beraber bazı depresif semptomlar yaşa bağlı olmaksızın bu tezi doğrulamaktadır. Genellemdeki kanıtlar, bilişsel kuramın geçerliliğini kuvvetlendirmekte ve bu kanıtların gelişmesine ve değiştirilmesine potansiyel hazırlamaktadır.

Çocuk ve ergenlerde biliş ve depresyon arasındaki ilişki nedeni de biliş ve depresyonun çocuklar ve ergenlerde incelenmesi ile, yetişkin depresif semptomlarında depresyonun anlaşılması ve geçerli olmasına olanak vermektedir.

Bilişsel kuramda, çocuklarda bulunan bazı sonuçlar depresif çocukların, normal çocuklara göre daha fazla ümitsizlik gösterdiklerini ortaya koymuş ve olumsuz olayları içsel tutarlı ve evrensel nedenlere dayandırdıkları görülmüştür. Bununla beraber, kanıtlar, bilişsel semptomlar; örneğin kendini olumsuz değerlendirme, başarısızlık ve ümitsizlik gibi durumların ergenlerde, yetişkinlere göre daha az olduğunu göstermektedir. Friedman, Hurt, Clarkin, Corn ve Arnoff'a (1983) göre, depresif çocuklar, depresif olmayanlara göre daha çok olumsuz biliş göstermektedirler, bu bilişler arasındaki bağlantının kuvveti, yetişkinlere göre daha zayıf olmaktadır. Bununla beraber bu

hastalardan bazılarının yaşadığı deneyim, kazandığı ciddi ve kontrol edilemeyen olumsuz yaşam olayları, sonuçta kızgınlık, kendi kendini suçlama gibi yetişkin depresyonunu karakterize edecek nitelikte olabilir.

Asarnow ve Bates (1988)'de çalışma sonuçlarında depresif hastaların % 55'inin depresif biliş kalıpları gösterdiklerini ve böylece, yalnız ergen alt grupların olumsuz bilişlerle karakterize edilebileceğini söylemişlerdir. Hollon(1992), Zimmerman ve Coryell'e (1986) göre ergenler depresif hastalara göre daha az olumsuz biliş gösterme eğilimindedirler. Bazı depresyonlar, ailesel, genetik ve biyolojik olarak yüklenilebilmekte ve böylece bazı ergen depresyonları daha az olumsuz bilişlere karakterize edilebilmektedir. Angold (1988) ve Rutter (1991) , depresyonun çocuklukta, ergenliğe doğru artmakta olduğu, ve bu artışta bir çok potansiyel neden bulunduğunu söylemişlerdir. Bunların içinde hormonal, biliş ve kişilik değişimleri bulunmaktadır. Rutter (1991), ayrıca sosyal bilişlerde, belli yaşlarda belli eğilimlerin olduğunu, bunun depresyon riskinde önemli bir rol oynadığını, bunun sistematik incelemeyi gerektirdiğini söylemiştir.

Elkind'e (1967, 1968) göre aynı zamanda benmerkezcilik ve özbenlik (Self-consciousness) erken yaşlardaki ergenlerde, depresyonun artmasına neden olabilmektedir. Elkind'e göre genç yetişkinler, genç ergenlere göre yanlış bir inanış olan diğerlerinin kendi düşünceleri ve davranışları konusunda olduğu gibi ilgilendiklerini düşünmektedirler. Bazı kuramcılara göre (Ingram, 1985, Greenberg, 1987) fazla miktarda dikkat yoğunlaşmasının öz-benlik ve yetişkin depresyonu ile ilişkili olduğunu söylenmektedir.

Elkind, ben-merkezliğin ergenliğin ilk dönemlerinde en tepe noktasına ulaştığını ve daha sonra artan bilişsel, duygusal ve sosyal olgunluk ile ortadan kalktığını ifade etmiştir. Elkind'in bu çalışmalarını destekleyen bazı çalışmalar da vardır. Bu çalışmalar ben-merkezciliğin ergenliğin son dönemlerinde azaldığını göstermiştir. Diğer çalışmaların bir kısmı ise (Adams ve Jones 1981; Gray ve Hudson, 1984) ben-merkezciliğin, erken yaşta, orta yaşa doğru arttığını veya yaşla ilgili olmadığını göstermiştir.

Garber ve arkadaşları, çalışmalarının sonuçlarında öz-benlik ve depresyon arasındaki bağıntının kuvvetinin yaş ile birlikte arttığını ileri sürmüşler ve öz-benliğin yaş ilerledikçe azaldığını, o zaman da depresyonik bilişler ve depresyonun da aynı zamanda yaş ilerledikçe arttığını savunmuşlardır (Garber, Weiss ve Shanley, 1993).

Okul başarısızlıklarının depresyonun gelişimini ve gençlerin gelecekteki yaşantılarını da etkilediği bilinmektedir. Bu çalışmada öğrencilerin okul başarısı ile depresif eğilimlere yol açan düşünce bozuklukları (otomatik düşünceleri) ile ilişkisi başarı- kaygı, depresyon-kaygı arasındaki ilişkilerde de alınacaktır. Ergenlik dönemindeki düşünce çarpıtmalarının ortaya çıkarılması ve olumsuz bakış açılarını olumluya dönüştürme konusunda alınabilecek önlemleri, bilişsel kuram çevresinde, bilişsel terapi yöntemlerinin etkililiğini ön plana çıkarılması açısından da araştırma sonuçlarının önemli sonuçlar vereceğine inanılmaktadır.

Ergenlerde Kaygı ve Depresyon

Bu bölümde kaygı terimi kısaca açıklanmış ve ergenlerde kaygı-depresyon ilişkisi ele alınmıştır.

Kaygı terimi birçok kuram ile ele alınmış gelişimi ve tedavisi açıklanmıştır. Freud'a (1925) göre kaygı, baskı altına alınmış cinsellikle ilişkilidir ve otomatik olarak belli koşullarda ortaya çıkmaktadır. Genel olarak kaygıya sebep olan şeyler olaylardır. Bunlar rahatsız edici gerilimlere ve bireyin çaresizliğine sebep olmaktadır. Adler (1929) ise kaygıyı, kişinin yaşam stili ile açıklamaya çalışmıştır. Horney (1950) dünyaya karşı yalnızlık duygusu ve çaresizlik olarak açıklamıştır. Roper'e (1951) göre ise, bireylerde kendi bildikleriyle, elde ettiği bilgilerin çatışmasından dolayı kaygı ortaya çıkmaktadır. Skinner (1953), kaygıyı bireye gelen uyarılar ve kuvvetli uyarıcılar arasında zamanla oluşan davranışlar olarak belirtmiştir. Mowrer (1961) kaygının iki özelliğini, birincisi, organizmayı hareket için motive etmesi; ikinci özelliğinin ise kaygıyı azaltıcı yönde tepkilerin olması şeklinde açıklamaktadır.

Böylece kaygı, insanın temel duygulardan biri olarak kabul edilmektedir. Kaygı; tehlikeler karşısında uyum sağlayıcı bir duygu durumu olarak açıklanabilir. Attel ve Schlesier (1958) tarafından birbirinden farklı iki tür kaygı olduğu açıklanmıştır. Daha sonraları Speilberger (1966) çalışmaları sonucunda iki faktörlü kaygı kuramının özünü oluşturmuştur, bunlar durumluk ve sürekli kaygıdır (Shelton ve Ackerman, 1982).

Speilberger, açıklamalarında Durumluk ve Sürekli kaygı arasındaki farkı ortaya koymuştur.

Durumluk kaygı (A. State Anxiety) bireyin içinde bulunduğu stresli durumdan dolayı sürekli hissettiği subjektif korkudur. Bu kaygı genellikle her bireyin yaşadığı geçici duruma bağlı bir kaygıdır. Durumluk kaygının şiddeti ve süreci algılanan tehdidin miktarı ve kişinin tehlikeli durum yorumunun kalıcılığı ile ilişkili olmaktadır.

Sürekli kaygı (A.Trait Anxiety) bireyin kaygı yaşantısına olan yatkınlığıdır. Kişinin içinde yaşadığı durumları genellikle stresli olarak algılama ve yorumlama eğilimi de denilebilir. Objektif kriterlere göre nötr olan durumların, birey tarafından tehlikeli ve özünü tehdit edici olarak algılanması sonucu oluşan hoşnutsuzluk ve mutsuzluk duygusu olarak açıklanabilir. Sürekli kaygısı yüksek olan bireyler, durumluk kaygıyı da diğerlerinden daha sık ve yoğun yaşarlar (Öner, 1982).

Kaygının belirtilerinin ergenlik döneminde oldukça sık rastlandığı görüşünden yola çıkılarak , ergenlerin kaygı düzeylerinin ölçülmesi, depresif düşünce süreci ve başarı arasındaki ilişkilerin ele alınmasını sağlayan sistematik bir çalışmanın yapılması gereğini de gündeme getirmiştir.

Bir çok klinik araştırmalarda Akiskal (1985); Foa ve Foa (1982) tarafından kaygı ile depresif rahatsızlıklar arasında fark olup olmadığı araştırılmıştır. Ortaya atılan iki önemli görüşten birincisi, çok geniş anlamda bu iki rahatsızlığın birbirinin içine girdiği görüşü ve ikincisi de, değişik içeriklerinin olduğu ve aralarındaki farkların araştırılmasının önemli olduğunun açıklanmasıdır. Tarihsel olarak bu yaklaşım sonucunda sistem çalışmaları ortaya çıkmıştır. Bu görüşe göre, bu iki rahatsızlık , iki önemli fiziksel rahatsızlığa yol açmaktadır. Bunlar, stres ve kalp krizidir. Alternatif olarak öne sürülen görüş, kaygı ve depresyonun yaygın rahatsızlıklarda birbirinin içine girdiğidir. Kaygı ve depresyonun benzeri duygusal karakter taşıdığına inanılmaktadır. Kaygı ve depresyon temel duygular değildir, fakat değişik duyguların karmaşık bileşimidir. İççe girdikleri halde, kaygı ve depresyon baskın olan yönleri ile ayırtedebilirler. Kaygıda baskın olan korkudur. Depresyonda ise üzüntü veya acıdır. Örneğin kaygı deneyimi geçiren yetişkinler duygularındaki korkuyu dile getirmişlerdir. Kızgınlık , utangaçlık, suçluluk gibi bir çok değişken daha az önem göstermiştir, buna karşit olarak depresif yetişkinler kaygıyı anahtar duygu olarak vermişler, kızgınlık, suçluluk kendinden nefret etme, utangaçlık ve korku ikinci planda kalmıştır.

Blumberg ve Izard'in (1986) farklı duygular (differential emotions) kuramı, kaygı ve depresyonu karakterize eden olumsuz duygusal durum üzerinde yoğunlanmıştır. Depresyon yüksek olumsuz etki ve düşük olumlu etki bileşimidir (çevre ile daha az ilişkili). Kaygı ise yüksek olumsuz etki ve olumlu etki bileşimidir. Bu kuram yetişkin literatürünün kaygı ve depresyonunu da desteklemektedir.

Çalışmaların diğer bir odak noktası da kaygı ve depresyonun çocukluk ve adolesanlardaki ilişkisidir. Straus ve Kazdin (1988), yaptıkları bir araştırmada 126

çocuktan %28.3'ün kaygılı ve aynı zamanda depresyon sahibi olduklarını ortaya çıkarmışlardır.

Bernstein ve Garfinkel (1986), okula gitmeyi rededen çocukların %61'nin kaygı ve depresyona aynı anda sahip olduklarını ortaya koymuşlardır. Bu çalışmaların sonuçlarından anlaşıldığı gibi bu iki rahatsızlık birbirinden ayırılmamaktadır. Bunun nedenlerinden bir tanesi bu iki septomu birbirinden ayırdedecek kriterlerin yetersiz olmasından kaynaklanmaktadır.

Bazı çalışmalar (Kendall, Watson, 1989) depresif ve kaygılı çocuk ve ergenler arasında farklar olduğunu söylemektedir. Depresif çocuklarda eğilim, kaygı-depresyon ölçeklerinde yüksek puan almaları, fakat kaygılı çocuk ve ergenlerin ise kaygıda yüksek, depresyonda düşük puanlar almalarıdır. Fakat buna rağmen bu iki sendromu ayıracak geçerli açıklama yoktur.

Çocuk ve ergenlerin kaygı ve depresyonlarında ailenin geçmişi, yaşam koşulları, gelişmekte olan faktörler ve klinik bağlantılar da bunların içindedir. Kaygı konusunda çocuk ve ergenleri iki gruba ayırmak mümkün olmaktadır, daha az depresyona sahip olanlar da yaş itibarıyla daha büyük olanlardır. Bu ikinci grupta kaygısal semptomlar depresif semptomlara yol açmaktadır (Brady ve Kendall, 1992).

Sonuç olarak, çocuklarda ve ergenlerde kaygı ve depresyon görülme sıklığı arasında önemli bir ilişki bulunmakta ve bu iki rahatsızlık birbiriyle iç içe geçmiş durumdadır. İlgili literatürde kaygı ve depresyon düzensizlikleri arasında fark olup olmadığı konusunda araştırmalara oldukça sık rastlanmaktadır. Bu iki rahatsızlığı daha açık ortaya koyacak yeni çalışmalara gereksinim duyulmaktadır.

Akademik Başarı

Okul Başarısızlıklarının Öğrencileri Üzerindeki Etkileri:

Araştırmada bağımsız değişken olarak ele alınan akademik başarı ile, öğrencilerde depresif belirtiler ve otomatik düşünceleri ve kaygı arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Okul başarısızlığı ülkemizde ilköğretimden, yüksek öğretim sonuna kadar tüm öğretim kademelerinde görülen bir olgudur. Başarısızlığın çok yönlü ve çeşitli nedenlere dayalı olduğu bilinmekte ve alınacak önlemlerin bu nedenleri de göz önüne alınarak gerçekleştirilmesi gerekmektedir. Başarısızlık nedeni olarak öğrencilerin zeka düzeyi, çalışma alışkanlıkları gibi bireysel nedenleri; aileden kaynaklanan ve eğitim sistemimizdeki

ve ekonomik yetersizliklerden kaynaklanan sosyal nedenler olarak gruplanabilir (Tezcan, 1985, Kaya, 1993).

Ergenlik döneminde olan ortaöğretimde okuyan öğrenciler, dönemin yarattığı duygusal nedenlerle okulda başarısız olabilmektedir. Sürekli duygusal gerginlik yaşayan, kendi içine çekilen ve dikkat dağınıklığı yaşayan gencin okul başarısı olumsuzlaşabilir. Ailenin gence karşı olumsuz, otoriter, ilgisiz tavırları da çocuğun okula karşı olan ilgisini azaltabilir.

Başarıyı etkileyen faktörler arasında, zeka, çalışma alışkanlıkları ve sorumluluk duygusu gösterilmektedir. Başarı ve başarısızlıkların iç kontrole, yani davranışlarının sonucu olduğuna inanan bireyler başarılı olurken, başarısızlıklarını, şanssızlık, derslerin zorluğu gibi dış faktörlere bağlayan öğrencilerin başarısızlıklarının artmakta olduğu gözlenmiştir.

Başarısızlık konusunda yaygın olan bir başka etken de motivasyondur. Çok başarılı öğrencilerin, başarısız olanlara göre yüksek düzeyde motivasyonlu oldukları görülmüştür (Güney, 1985).

Öğrenci başarısızlığında, eğitim sistemimizden kaynaklanan ve okullarımızda çoğunlukta okulda kalmalar ve okuldan ayrılmalar şeklinde sonuçlanan öğrenci başarısızlıkları, öğrencinin kişiliği açısından olumsuzluklara ve çeşitli sorunlara yol açabilmektedir. Bunlardan bazıları, kendine güvensizlik, başarısızlık duygusu, küçümsenme duygusu, başkalarına bağımlı olma duygusu; korku, kin nefret, aşağılık duygusu gibi yıkıcı duyguların gelişmesine yol açabilmektedir. (Kaya, 1993 S. 95), böylece gencin kapasitesini dikkate almaksızın, ona başarısız damgasını vurmak, gencin ruh sağlığını bozarak, kişiliğinin zarar görmesine yol açmaktadır.

Özellikle, ortaöğretim kademesinde bulunan ve ergenlik döneminin bilişsel, duygusal ve sosyal yönden sorunlar yaşayan öğrencilerin okul başarısı ile depresif durumları ve otomatik düşünme süreçlerini ele alan çalışma sonuçları, öğrencilerin düşünce çarpıtmalarının anlaşılması ve başarısızlığı önleyici psikolojik danışma çalışmaları için önemli ipuçları verebilir.

Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

Günümüzde oldukça yaygın bir rahatsızlık olduğu kabul edilen ve hemen hemen toplumun tüm kesimlerinde görülen depresyonun; çocuk ve ergenlerde de oldukça sık görüldüğü bilinmektedir.

Angold (1988) ve Rutter (1991), depresyonun çocukluktan ergenliğe doğru artmakta olduğunu ve bu artışta bir çok potansiyel neden bulunduğunu belirtmektedirler. Bunların içinde hormonal, biliş ve kişilik değişimlerine işaret edilmektedir. Ergenlik döneminin kendine özgü psikolojik güçlükleri sonucu bazı normal dışı davranış biçimlerinin ortaya çıkabildiği ve bunlar arasında en sık görülen anormal davranışlardan birinin depresyon olduğu kabul edilmektedir.

Ergenlik dönemi depresyonlarında intihar düşünceleri ve girişimlerinin de oldukça sık görüldüğü belirtilmektedir. Yüksel (1987), İstanbulda'ki tüm intihar girişimlerinin %64'ü 12-25 yaş arası gençlerin oluşturduğu belirtmektedir. Okucu (1988), intihar girişiminde bulunan 50 ergenin %78'inin kadın ergen, %20'sinin ise erkek ergen olduğunu belirtmektedir.

Ergenlik döneminin kendine özgü psikolojik özellikleri, cinsel rol kalıplarını benimsemekle ilgili yükümlülükleri, bağımsızlık dürtüleri, toplumun onayladığı değerlere uyum, varsayımları geliştirme çabaları öğrenim ve gelecekteki mesleğine ilişkin bir seçim yapma gibi zorunlulukları bulunmaktadır. Bu bakımdan ergenlik dönemini içine alan orta öğretim yılları, onlara verilebilecek psikolojik hizmetler açısından önem kazanmaktadır.

Ergenlik döneminde bulunan her ergenin, yetişkin psikopatolojisine benzer rahatsızlıkları göstermesi beklenemez. Ergenlik döneminin kendine özgü olan ve yukarıda açıklanan depresyona yol açan nedenlerden dolayı, depresif semptomları göstermesinin normal olduğunu kabul etmek de doğru olmayacaktır. Ergenlerde, depresif eğilimlerin, biliş ve depresyon arasındaki ilişkinin nedenlerini araştırmak ve depresyona yol açan olumsuz otomatik düşünceleri ortaya koymak amacıyla araştırmaları yapmak, ergen depresyonunu belirleme açısından oldukça önemli görülmektedir. Son yıllarda tüm dünyada depresyona bağlı intihar olaylarının ergenler arasında oldukça yaygın olması, ergenlerde depresif semptomların saptanmasının bilişleri ve depresyonları arasındaki ilişkilerin nedenlerinin ortaya çıkarılması amacıyla yeni çalışmalar yapılması gereğini ortaya koymaktadır. Ergenlik dönemini içine alan lise öğrencilerinin başarısızlıklarının altında yatan olumsuz otomatik düşüncelerinin ortaya çıkarılması depresyon ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin ortaya konması açısından oldukça önemli sonuçlar vereceğine inanılmaktadır.

Liselerde öğrenim gören öğrenciler, ergenlik dönemlerine özgü zorunlulukları ve eğitim sistemimizden, toplumsal ve ekonomik nedenlerden kaynaklanan okul başarısızlıkları yaşamaktadırlar. Okul başarısızlıkları çok nedenli olarak sosyal, akademik

ve kişisel faktörler açısından ele alınabilir. Bu konuda yapılan çalışmalarda, lise öğrencilerinde başarısızlıklara yol açtığı varsayılan bilişsel çarpıtmaları ve düşünme hatalarını ele alan çalışmalara rastlanamamıştır. Özellikle ergenlik döneminde bulunan lise öğrencilerinin başarısızlıklarının altında yatan ve depresyonla ilişkili olduğu düşünülen olumsuz otomatik düşüncelerinin belirlenmesi ile onlara verilebilecek psikolojik yardımlar konusunda, önemli ipuçları verebilir ve alınacak önlemler konusunda yol gösterici olabilir. Öğrencileri, depresyona yatkın kılan şemalarının daha gerçekçi şemalara dönüştürülmesi, olumsuz bakış açılarının olumluya dönüştürülmesi, düşünme hatalarının ortaya çıkarılması ile mümkün olabilmektedir. Araştırmacı tarafından geçerlik, güvenilirlik çalışması yapılan ölçek, olumsuz otomatik düşünce sıklığının ölçülmesine olanak sağlamaktadır. Böylece öğrencilerin depresif bilişlerinin ortaya çıkarılmasına ve tedavisine olanak vermektedir. Ölçeğin özellikle, okul rehberlik servisinde görevli rehber uzmanlarınca kullanılması, bilişsel terapi tedavilerinde etkililiğinin araştırılmasına ve yeni çalışmalarda teorik bilgiler sağlayacağına inanılmaktadır.

Bu araştırmanın temel gerekçesi; lise öğrencilerinde olumsuz otomatik düşünceler ile akademik başarı arasında ilişkinin nasıl ve ne yönde olduğunu bilimsel olarak ortaya koymak, psikolojik danışma ve rehberlik servislerine düşen sorumluluğu vurgulamaktadır. Okullarda görev yapan okul rehber uzmanları, öğrencilerin olumsuz otomatik düşüncelerini ortaya çıkarıp değerlendirerek , geri bildirimlerde bulunabilir, böylece depresyona yol açtığı varsayılan düşünce hataları yerine daha gerçekçi ve mantıklı düşünceyi kazanabilme yollarını öğretebilir.

Araştırmanın Amacı

Araştırmanın genel amacı, lise öğrencilerinin otomatik düşünceleri ile akademik başarıları arasında ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın diğer bir amacı da lise öğrencilerinin depresyon ve kaygı düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkiyi saptamaktır.

Bu amaçlar doğrultusunda oluşturulan aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır.

1.Lise öğrencilerinin cinsiyetleri ile akademik başarıları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

2.Lise öğrencilerinin cinsiyetleri ile depresyon puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

3. Lise öğrencilerinin akademik başarıları ile depresyon puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır ?

4. Lise öğrencilerinin cinsiyetlerine göre olumsuz otomatik düşünceleri, depresyon ve kaygı puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

5. Lise öğrencilerinin akademik başarılarına göre olumsuz otomatik düşünceleri,depresyon ve kaygı puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

6. Lise öğrencilerinin cinsiyet ve akademik başarılarına göre olumsuz otomatik düşünceleri, depresyon ve kaygı puanları anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

7.Lise öğrencilerinde depresif olmayan,orta derecede depresif ve depresif grupların olumsuz otomatik düşünceleri, depresyon ve kaygı puanları anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

8. Lise öğrencilerinin akademik başarılarına göre depresif olmayan orta derecede depresif ve depresif grupların olumsuz otomatik düşünceleri puanları anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Sayıtlar

1- Bireylere ilişkin kalıcı özellikler vardır ve bu özelliklerin bireyler arasında farklılık gösterdiği kabul edilmektedir.

2- Araştırmada kullanılan, Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri ve Sürekli Kaygı Envanteri'nin araştırmanın amacına ve yapısına uygun olduğu kabul edilmektedir.

3- Araştırmaya katılan öğrencilerin kendilerine verilen ölçme araçlarını içtenlikle ve yansız bir şekilde yanıtladıkları kabul edilmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmada seçilen örneklem grubu ve kullanılan ölçekler, çalışmanın en belirgin sınırlılığını oluşturmuştur. Aşağıda araştırma ile ilgili sınırlılıklar maddeler halinde verilmiştir.

1- Araştırmanın evrenini İzmir ilinde devlet liselerinde 1995-1996 öğretim yılında öğrenim gören 3.,5., ve 6. dönem öğrencileri oluşturmuştur. Özel liseler, Meslek ve Anadolu Liseleri kapsam dışı bırakılmıştır. Bu nedenle araştırma bulguları, İzmir gibi diğer büyük kentlerdeki benzer gruplara genellenebilir.

2- Bu araştırmada elde edilen bulgular, kullanılan ölçeklerin değerlendirilmesiyle sınırlıdır.

Temel Kavramlar

Araştırmaya özgü bazı önemli kavramlar aşağıda kısaca belirtilmiştir.

Lise Öğrencileri: İzmir ilinde, genel liselerde ders geçme ve kredi sistemine göre öğrenim gören , 3., 5. ve 6. dönemlerde okuyan öğrencilerdir.

Akademik Başarı: Bu araştırmada, öğrencilerin okul başarıları ders geçme ve kredi sistemine göre hesaplanmıştır. Öğrencilerin okudukları dönemde almaları gereken toplam kredi sayısına göre; başarılı ve başarısız öğrenciler belirlenmiştir. Ders geçme ve kredi sistemine göre, bir öğrencinin bir dönemde en az ortalama 24 kredi alması gerekmektedir. 6. dönem sonunda 144 krediyi tamamlayan öğrenci başarılı kabul edilmektedir.

Bu araştırmada , bir dönemde en az 24 kredi almış, dönem kaybetmemiş 3.,5.,6. dönem öğrencileri, 3. dönemde en az 96 kredi, 5. dönemde en 120 ve 6. dönem sonunda 144 kredi toplayabilmiş öğrenciler başarılı kabul edilmişlerdir.

Okul Başarısızlığı: 3. dönemde, 90 kredi 5. dönemde 115 kredi ve 6. dönemde 138 kredinin altında kredisi olan öğrenciler başarısız sayılmışlardır.

Olumsuz Otomatik Düşünce : Beck'e (1976) göre, depresif şemanın var olması, insanları zayıf ve korumasız yapmakta ve böylece otomatik düşünceler üretilmekte ve bilişsel çarpıklıklar yaratılmaktadır. Bu düşünce hataları otomatik bir şekilde oluşmakta ve depresyon süresince devam etmektedir. Bu çalışmada , depresif

öğrencilerin otomatik düşüncelerinin olumsuz olacağı varsayılmış ve olumsuz otomatik düşünce sıklığı, geçerlik ve güvenilirlik çalışması araştırmacı tarafından yapılmış olan Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODO-G) ile ölçülmüştür.

Depresyon: Bu araştırmanın kuramsal çerçevesini, Beck'in (1976) bilişsel kuramı oluşturmuştur. Bu açıdan, depresyon olgusu Beck'in bilişsel kuramı çerçevesinde açıklanmıştır. Beck'e göre depresyon belirtilerinin ortaya çıkmasında en önemli etken, depresif kişilerin düşünce biçimlerindeki bozukluklar ve kendilerine ilişkin olumsuz değerlendirmelerdir. Bu varsayımdan yola çıkılarak, Beck, depresyonun psikolojik alt yapısında etkili olan üç bilişsel yapıyı incelemiştir. Bunlar bilişsel üçlü, bilişsel şema ve bilişsel hatalardır. Bu görüşe göre, depresyon bilişsel bozukluklar sonucu ortaya çıkmaktadır. Depresyonun temelinde olumsuz bilişsel yapıların olduğu varsayılmaktadır.

Kaygı: Speilberger (1966) çalışmalarında, durumluk ve sürekli kaygı kuramının özünü oluşturmuştur. Sürekli kaygı bireyin, kaygı yaşantısına olan yatkınlığını açıklamaktadır. Bu çalışmada Speilberger'in Sürekli Kaygı Ölçeği (STAI A TRAIT) veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

BÖLÜM II

İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde Beck in bilişsel kuramı çerçevesinde depresyon, otomatik düşünceler , kaygı ve akademik başarı ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında,çeşitli örneklem gruplar üzerinde yapılmış olan bazı araştırmalara kısaca yer verilmiştir.

Depresyon ve Otomatik Düşünceler İlişkisini Ele Alan Bazı Çalışmalar

Dobson ve Breiter (1983), çalışmalarında depresyon alanındaki üç bilişsel değerlendirme, psikometrik araştırma ölçümü sunmuşlardır. Otomatik düşünme soruları (ODÖ), Fonksiyonel olmayan Davranış Ölçeği (DAS), ve Yorumlama Araştırması (Intl) karşılaştırılmıştır ve geçerlik çalışmaları, ODÖ'nun diğer ölçeklere göre daha belirli ve duyarlı sonuçlar verdiğini göstermiştir. Diğer bazı faktörlerde daha çok araştırma yapmak gereği ortaya çıktığı halde ODÖ'nün ileride yapılacak çalışmalarda kullanılması önerilmiştir.

Harrell ve Ryon(1983) araştırmalarında, olumsuz otomatik düşünceler ölçeği(ODÖ-30) mezun olmamış erkek ve kız deneklere uygulanmış ve geçerliği araştırılmıştır. Araştırmada bunun klinik deneklere uygulanıp uygulanamayacağı da incelenmiştir. Depresif olmayan, sağlık merkezine gelenler ile hasta denekler karşılaştırıldığında , bu merkeze gelen kimselerde, diğerlerine göre daha yüksek ODÖ-30 değerleri bulunmuştur. ODÖ-30'un ortaya çıkardığı değerler Minnesota Multiphasic Personality Inventory Depresyon Ölçeği (MMPI-D) ve Beck Depresyon Inventory (BDÖ) ile ilişkili olarak ortaya çıkmıştır. İki Yarı-test ve Alfa korelasyon güvenilirlik katsayıları da yüksek oranda önemli olarak ortaya çıkmıştır. Sonuç olarak ODÖ-30 hem klinik hemde klinik olmayan durumlarda kullanılabilir bir ölçek olarak ortaya çıkmıştır.

Bryson ve Pilon (1984), kadın ve erkeklerden oluşan 384 kişilik gruba dört deney yapmışlar ve BDÖ'ni uygulamışlardır. Burada sadece testi uygulamanın dışında yüz yüze görüşmeler de yapmışlardır. BDÖ'nin güvenilirliği, kullanılan yöntemlerin farklı olmasına rağmen kanıtlanmış ve gruplar arasında önemli düzeyde farklar ortaya çıkmamıştır. Aynı zamanda değerlendirenin cinsiyetine göre de sonuçların değişmediği ortaya çıkmıştır. Depresyon düzeyleri ve cinsiyet değişiminin de uygulamanın yapıldığı topluma göre değişebileceğine dikkat çekilmiştir. Sonuç olarak BDÖ'nin farklı uygulama yöntemlerine göre değişmediği ortaya çıkarılmıştır.

Deardorf ve arkadaşları (1985), Otomatik Düşünceler Ölçeğinin geçerliliğini 82 üniversite öğrencisi kullanarak yapmışlardır. Elde edilen sonuçlarda ODÖ'nün geçerliğinin yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Hollon, Kendall ve Lumry (1986), Otomatik Düşünceler ölçeği (ODÖ) ve Fonksiyonel olmayan Davranışlar Ölçeği (DAS) olmak üzere depresyonda biliş için iki ölçek kullanmışlardır. Yapılan çalışmada ODÖ gerçek durumu ölçmek için kullanılmış, DAS ise inançları ölçmede kullanılmıştır. ODÖ, DAS' a göre daha belirleyici sonuçlar vermektedir. DAS'ın bu belirsizliği, depresif olmayan psikiyatrik kontrol grubundaki şizofrenik deneklerle kanıtlanmıştır. ODÖ'nun depresyondaki bilişi açıkladığı, DAS'ın ise daha çok genel psikopatolojik bilişi yansıttığı görülmüştür.

Aytar (1987), çalışmasında, olumsuz otomatik düşünceler ile depresyon arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Sözkonusu çalışma biri deney, diğeri kontrol grubu olmak üzere iki grup denekle gerçekleştirilmiştir. Deney grupları İ.Ü. İstanbul Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı Polikliniğine başvuran hastalardan oluşmuştur. Her iki gruba da BDÖ, ODÖ, MMPI-D ölçekleri uygulanmıştır. ODÖ'nun gerek BDÖ, gerekse MMPI-D ölçekleri ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyonu olduğu saptanmıştır. Depresif hastaların her üç ölçekteki puanları kontrol grubunun puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir. ODÖ'nun depresyondaki otomatik düşünceleri ölçmekte geçerli ve güvenilir bir ölçek olarak kullanılabilceği saptanmıştır.

Deal ve Williams (1988), incelemelerinde ergenlerdeki yaşam stresini ve depresyonun bilişsel bozukluklara etkisini araştırmışlardır. Bu çalışmada dokuzuncu ve onikinci sınıf arasında bulunan 103 öğrenci üzerinde bilişsel bozukluklar, yaşam stresi, ve depresif eğilimler ölçülmüştür. Elde edilen bulgularda bilişsel rahatsızlıklar, depresif eğilimlerin ölçümünde, yaşam streslerinin ölçümünden daha çok belirleyici olarak bulunmuştur. Aynı çalışmada olumsuz düşüncelerin depresif eğilimleri belirlemede, davranış ve inançlara göre daha çok yordayıcı olduğu belirlenmiştir.

Dent ve Teasdale (1988), araştırmalarında bireylerde bulunan olumsuz düşüncelerin, gelecekte içinde oldukları depresyon türlerine göre de farklılıklar göstermekte olduklarını açıklamışlardır. Bunu test etmek için bir grup depresif kadına, beş ay ara ile olumsuz düşünceler ölçeği iki kez uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlardan birinci uygulamanın ikinci uygulama için yordayıcı olduğu belirlenmiştir.

Wenzlaff, Wegner ve Roper (1988), depresif bireylerin zihinsel kontrol yetenekleri ve başa çıkma stratejileri üç deneyde incelemişlerdir. Birinci deneyde,

depresif üniversite öğrencileri ilk olarak olumsuz düşünce ve inançlar ile başa çıkma deneyimi kazanmaktadırlar. İkinci deneyde, deneklere olumsuz düşüncelerdeki olumlu çıkarımların olumsuz çıkarımlardan daha etkili olduğu açıklanmıştır. Böyle bir açıklama ile denekler otomatik olarak ortaya çıkan olumsuz düşünceler üzerinde yoğunlaşmamışlardır, ulaşılması çok kolay olan olumsuz çıkarımlara yönelmemişlerdir. Üçüncü deneyde, deneklerin olumlu çıkarımlar kullandığı görülmüştür.

Hill, Oei ve Hill (1989), Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ) ve Fonksiyonel Olmayan Davranışlar Ölçeği (DAS) ile iki farklı bilişsel değerlendirme yapmışlardır. Bunun için 54 depresif , 100 psikiyatrik hasta ve 207 normal denek kullanılmıştır . Buradaki amaç a) Depresif belirtilerin seçilen deneklerde incelenmesi , b) ODÖ'nün ve DAS'ın depresif ve depresif olmayan hastaları sınıflandırabilme özelliğini ölçmektir. Sonuçlara göre, ODÖ'nün belirli ve duyarlı bir depresyon ölçeği olduğu ortaya çıkmıştır.

Stiles ve Gotestam'a göre (1989), kaygısal şema, bireyin kendi, dünya ve gelecek hakkında olumsuz düşünce kalıpları olduğunu ortaya koymaktadır. Otomatik Düşünceler Ölçeğindeki (ODÖ-30) faktör II bu olumsuz üçlüden ikisinin (kendi ve gelecek hakkındaki görüşü) tutarlı olduğu görüşündedir. Sonuçlar göstermektedir ki yüksek oranlarda kendisi ve gelecek hakkında otomatik olumsuz düşüncelerin sıklığının fazla olması, test sırasında depresif olmayan denekleri rahatsız edebilmektedir.

Sweeney ve arkadaşları (1989), çalışmalarında 21 deneye sözel öğrenme ve hafıza, ünlü yüzleri hatırlama denemesi uygulamışlardır. Sonuçlara göre, depresyonun çoğunluğunun dikkate dayandığı ve denegin yaşının da öğrenme ve hatırlamayla ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte aşırı miktarda depresif kimselerde sözel öğrenme ve hafıza ölçümlerinin de normalin altında olmadığı görülmüştür. Bulgularda depresyonun , sözel bilgilerin kodlanması ile az, ünlüleri hatırlayamama durumu ile yüksek düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür. Söz konusu ilişki yaş ile değişebilmektedir.

Aydın ve Aydın'ın (1990), çalışmalarında, Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ-30) Türkçe'ye çevrilerek geçerlik ve güvenilirlik açısından sınanmıştır. Çalışmaya 57 depresif tanısı almış ve 57 normal denek katılmıştır. Aracın geçerliliğine ilişkin bulgular ölçeğin depresif deneklerle normal denekleri birbirinden anlamlı düzeyde ayırdettiğini göstermiştir. ODÖ-30'un BDÖ ve Çokyönlü Depresyon Envanteri ölçüt alınarak hesaplanan uyum geçerliliği de yüksek bulunmuştur. Bulgular ayrıca ölçeğin iç

tutarlılığına ve puan değişmezliğine ilişkin güvenilirlik katsayılarının anlamlı düzeyde olduğunu ortaya koymuştur.

Ayverdi (1990) araştırmasında ergenlerin, erken ergenlik dönemindeki depresyon düzeylerini etkileyen bazı önemli faktörleri ortaya koymuştur. Araştırmaya 921 ortaokul öğrencisi dahil edilmiştir. Bu faktörlerden cinsiyet ile depresyon düzeyi arasındaki ilişki anlamlı bulunmamıştır.

Ingram, Slater, Atkinson, Scott (1990) olumlu Otomatik Düşünme Ölçeğinin (ODÖ-P), klinik geçerliğini göstermek için iki çalışma yapmışlardır. Birinci çalışmada klinik olarak ve yatarak tedavi gören depresif hastalar, depresif olmayan kontrol grubuna göre daha düşük ODÖ-P puanı elde etmişlerdir. İkinci çalışmada ODÖ-P'nin duygusal strese göre özelliği değerlendirilmiştir, bu da kronik-ağrı duyu örneklem grubu ile yapılmıştır. Sonuçlara göre depresif hasta grubu, depresif olmayan kontrol grubuna göre önemli ölçüde düşük ODÖ-P puanı almışlardır. Bu verilere dayanarak ODÖ-P'nin psikoterapide olumlu bilişi ölçmek için uygun bir ölçek olduğu görüşüne varılmıştır.

Ingram, Atkinson, Slater, Saccuzzo (1990) araştırmalarında 21 ile 64 yaşları arasında bulunan 60 erkek denekte, olumsuz ve olumlu otomatik düşünceleri incelemişlerdir. Bu grupta depresif ve kronik hastalar, depresif olmayan hastalar ve sağlıklı kontrol grupları bulunmaktadır. Denekler ilgili Davranışlar Stili Ölçeklerini ve Otomatik Düşünme Ölçeklerini tamamlamışlardır. Depresif deneklerin, depresif olmayan deneklere ve kontrol gruplarına göre daha fazla otomatik olumsuz düşünceye ; depresif olmayan deneklerin depresif olanlara ve kontrol grubuna göre daha çok olumlu otomatik düşünceye sahip oldukları görülmüştür.

Kauth ve Zettle (1990), araştırmalarında 12 ile 17 yaşları arasında davranış bozukluğu olan ve olmayan olmak üzere, iki değişik sosyal grup üzerinde çalışmışlardır. Örneklem grubu 44 kız ve 40 erkeği kapsamaktadır ve ortaokul öğrencilerinden oluşmaktadır. Örneklem grubuna, Ergen Aktivite Kontrol Listesi (AAC), Beck Depresyon Envanteri (BDÖ), Otomatik Düşünce Ölçeği (ODÖ), ve Fonksiyonel Olmayan Davranışlar Ölçeği (DAS) uygulanmıştır. Yalnızca BDÖ ve ODÖ'nün ayırtedici özellikleri olduğu belirlenmiştir.

Milkulincer, Gerber ve Weisenberg'in (1990) yaptıkları çalışmada, depresyon puanları düşük ve yüksek olan öğrencilerde, kendine güven tedavisi ve kendi kendine odaklanmış dikkat yolu ile tedavi (ayna olayı) etkileri incelenmiştir. Deneklerden Beck Depresyon Envanterini tamamlayıp kontrol edilebilir olan ve kontrol edilemeyen

problemleri karşılaştırmaları istenmiştir. Sonuçlara göre, depresif olmayan denekler kontrol edilemeyen olaylarda daha fazla kontrole sahip olmaktadır; depresif olan denekler ise daha az kontrole sahip olmaktadır. Buna ek olarak gören deneklerden çok fazla tedavi görenler, kontrol edilemeyen olaylarda, daha az tedavi görenlere göre daha fazla kontrole sahip olmaktadır.

Siva (1991), çalışmasında bir yaşam krizi olarak kısırlık tanısı almış bireylerde seçilen stresle başa çıkma yolları, öğrenilmiş çaresizliğin derecesi ve depresyonu incelemiştir. Bu amaçla 90 evli çift seçilmiştir. Araştırmada veri toplama araçları olarak Rosenbaum'un Kendini Denetleme Ölçeği, Lazarus'un Stresle Başetme Ölçeği ve Beck'in Depresyon Envanteri kullanılmıştır. Türkçe formlar hazırlanmış, geçerlik güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Araştırma sonucunda depresyon derecesi ile öğrenilmiş güçlülük arasında ters yönlü bir ilişki olduğu gözlenmiştir.

Çuhadaroğlu ve Sonuvar (1992) bu çalışmalarında ortaokul ve lise öğrencilerindeki depresyon belirtilerinin taranmasını amaçlamışlardır. Toplam 464 öğrenci araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır. Çalışmada genel olarak örneklemin patolojik depresyon sınırının altında olduğu bulunmuştur. Cinsiyet açısından bakıldığında, kızların erkeklerden daha yüksek puan aldığı belirtilmektedir. Sonuç olarak gençlerin ergenlik döneminin getirdiği ruhsal karmaşaları büyük oranda çözdükleri ve depresyona yol açan iç dünyalarındaki iniş çıkışlardan kurtulduklarının söylenebileceği belirtilmektedir.

Kwon ve Oei (1992), test edilmiş ve uygulanmış bir model geliştirmişlerdir. Bu model daha önceleri Beck (1979) tarafından test edilmiş ve topluma uyarlanmış depresif bilişsel kuram modelidir. Sözkonusu modelde fonksiyonel olmayan davranışlar bilişsel, yatıştırıcı olarak ; otomatik düşünceler de bilişsel arabulucu olarak ele alınmaktadır.

Miranda (1992), çalışmasında, depresyona eğilimli kişilerde fonksiyonel olmayan düşünce tarzının stresli yaşam olayları tarafından aktif hale getirildiğini savunmuştur. Depresyona karşı zayıf olan bireylerin depresyona daha dayanıklı bireylere göre stresli bir yaşamdan sonra daha yüksek seviyede fonksiyonel olmayan düşünce geliştirdikleri gözlenmiştir. Beklendiği gibi olumsuz düşünme bildirimleri stresli yaşamdan sonra artmaktadır fakat bu durum strese maruz kalmayanlarda olmamaktadır. Bu buluntular depresyonda bilişsel kuramı desteklemektedir, buna göre fonksiyonel olmayan inançlar stresli bir yaşamı takip etmemektedir.

Siegert, Walkey ve Taylor (1992), psikolojik ölçümlerde son yıllarda iki önemli gelişmenin olduğunu açıklamışlardır. Bunlardan biri kaygı oluşturan faktörler ve depresyon, diğeri de kaygının bilişsel elemanları ve depresyondur, bu çalışmada iki gelişme arasındaki farklar ortaya konulmuştur. Bu çalışma, bu dört konuda sıklıkla kullanılan psikometrik değerlendirmelerin geçerliliğini kapsamaktadır. Bu konuları değerlendirmek için 267 denek belirlenen soruları tamamlamışlardır. Faktör analizi BDÖ ve BAI depresyon ve kaygıyı, birbiriyle ilişkili iki ayrı konuyu ölçtüklerini göstermiştir.

Şahin ve Şahin (1992), yaptıkları çalışmalarında ODÖ'nun Türk Kültürüne göre geçerlik ve güvenilirliğini araştırmışlardır.Örnekleme 345 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır, ODÖ'nun iki yarı test güvenirligi de $r=.91$ olarak bulunmuştur ve Cronbach'in alfa değeri de .93'dür. Madde/ toplam korelasyon katsayıları ise .36 ile .69 arasındadır. ODÖ ile BDÖ arasındaki korelasyon $r=.75$ olarak bulunmuştur.ODÖ bu çalışmanın sonuçlarına göre, Türk kültürüne uygun geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu anlaşılmıştır.

Garber, Weiss ve Shanley'in (1993) yaptıkları çalışmada bilişsel modellerin, ergenlerdeki bilişsel modellere genellemesini ve depresif bilişlere göre olan farklılıklarını incelemişlerdir.Bu çalışmada rapor edilmiş depresif semptomlar ve değişik hipotezler, bilişsel bağıntılar (örneğin otomatik düşünme, davranışlar, ve fonksiyonel olmayan davranışlar), araştırılmıştır. Örneklem grubu olarak 7 ile 12 yaşları arasında 688 ergen alınmıştır. Normal adolesanlarda bilişi ölçmek için (yani ben-merkezlik, özbenlik)' de bunun içine alınmıştır. Ergenlerdeki olumsuz düşünme ve depresyon arasında oldukça kuvvetli bir ilişki bulunmuştur. Olumsuz düşünme ve yaş arasında bir bağıntı bulunmamıştır. Aynı zamanda ergenlerin ilk yılları ve son yıllarına doğru da bunun kuvvetlendiğini gösterir bir ilişki de yoktur. Sonuç olarak olumsuz ölçümler , depresif ve kaygısal durumlar için bir ölçüt olarak kabul edilmektedir.

Stiles, Schroder ve Johansen (1993), araştırmalarında depresif olmayan öğrenci deneklere tesadüfi olarak depresyon veya nötr-etkileme yöntemi uygulamış ve daha sonra gene tesadüfi seçilmiş mutluluk veya nötr dikkat çekici-etkileyici yöntem uygulamışlardır. Denekler aynı zamanda BDÖ, DACL (Depression Adjective Check List), ODÖ-30 ve DAS testlerini tamamlamışlardır. ODÖ-30 'un yüksek seviyeleri ve Faktör-II düşünceleri ve Fonksiyonel olmayan davranışlar, DACL skorunu önceden tahmin edebilmişlerdir. Fakat bu etki depresyonun etkili olduğu durumunda belirli değildir. Bundan başka nötr yönlendirici cümleler duygu-durumu, yatıştırma mutluluk cümleleri kadar etkili olamamıştır.

Depresyon ve Kaygı İlişkisini Ele Alan Bazı Çalışmalar

Ingram ve arkadaşları'nın (1987) yaptıkları çalışmada, bilgi ölçümünün bilişsel belirgenliği, davranışlar, otomatik düşünme ve bilişsel rahatsızlıklar kullanılmıştır. Sonuçlarda birçok benzerlik ve farklılıkların depresyon ve kaygı arasında da olduğunu ortaya koymuşlardır. Belirgin olarak depresif olan bireyler seçici olarak depresif bilgileri ve fonksiyonel olmayan nitelikleri kullanmakta, olumsuz otomatik düşünceye yönelmektedirler. Tamamen kaygılı olan bireyler ise seçici olarak kaygılı bilgi akışını kullanmakta ve bilişsel rahatsızlıkları oldukları belirlenmiştir.

Yeniçeri (1987), çalışmasında bir grup üniversite öğrencisinde yaşam olaylarının algılanması ile depresyon ve kaygı arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Öğrencilerin depresyon sıklığı ve sürekli kaygı düzeyi de araştırılmıştır. Çalışmanın genel varsayımı yaşam olaylarının olumsuz algılanışı ile depresyon ve kaygı arasında olumlu bir ilişki olduğudur. İstanbul Tıp Fakültesinden 306 öğrenci çalışmanın örneklem grubunu oluşturmuştur. Çalışmada Yaşam olayları Anketi, BDÖ ve Sürekli Kaygı Ölçeği araç olarak kullanılmıştır. Sonuçlar çalışmanın varsayımlarını doğrulamıştır.

Bernstein, Garfinkel ve Hoberman (1989), yaptıkları araştırmalarında 988 ergenin, cinsiyetinin somatik şikayetleri olmasının, düşük not almalarının, sokakta satılan ilaçlardan kullanmalarının, ailede depresyon vakasının olmasının kaygının çok yada az olması üzerinde etkili olduklarını vurgulamaktadırlar.

Hisli (1990), araştırmasında Almanyadan dönüş yapmış ikinci kuşak içinde uyum yapabilen ve yapamayanları bazı zihinsel süreçleri açısından karşılaştırmayı amaçlamıştır. Almanyadan dönüş yapan İzmir Yunus Emre Anadolu Lisesinde okuyan 146 öğrenci örneklem grubunu oluşturmuştur. Araştırmada kullanılan ölçekler BDÖ, Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri, Sürekli Kaygı Formu (A-Trait), Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ) ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ)'dir. Araştırmada elde edilen bulgularda uyum yapamayan öğrencilerin çok sayıda daha olumsuz otomatik düşüncelere ve daha fazla fonksiyonel olmayan tutumlara sahip oldukları görülmüştür.

Ök (1990) araştırmasında, 13-15 yaş grubu öğrencilerde kaygı düzeyini belirlemek ve kaygı düzeyini yükselten sorunları ortaya koymaya çalışmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu toplam 471 öğrenci oluşturmaktadır. Yaş arttıkça kaygının yükseldiği bulunmuştur. Kızlarda, erkeklere göre kaygının düzeyi daha yüksek bulunmuştur.

Olumsuz tutum ve davranışlarda bulunan ailelerin çocuklarında, kaygı düzeyinin yüksek olduğu gözlenmiştir.

Sargın (1990), araştırmasında lise I. ve III. sınıf öğrencilerinin kaygı düzeylerini, bununla ilişkili faktörleri ve öğrencilerin yoğunlaştığı alanların neler olduğunun belirlenmesi ve karşılaştırılmasını amaçlamıştır. Toplam 411 öğrenciden elde edilen sonuçlara göre, kaygı düzeyinin cinsiyete, arkadaş ilişkilerine, rehberlik hizmeti görüp görmemeye ve karşı cinsle olan ilişkilere göre değiştiği bulunmuştur.

Clark (1992) çalışmasında Stres Yaratan Düşünceler Envanteri'nin (Distressing Thoughts Questionnaire) gözden geçirilmiş şekli, depresyonun standart hale getirilmiş ölçekleri, kaygı ve saplantı ölçeklerini 195 kişilik ve yatarak tedavi gören, 51 psikiyatrik ve yatarak tedavi görmeyen, ve 107 normal denek kullanarak bir çalışma yapmışlardır. Üç aylık bir takip ile 120 kişilik bir denek grubu soruları tamamlamışlardır. Faktör analizi ile depresif, kaygı ve istenmeyen düşünceler gibi olumsuz düşünmenin üç boyutu belirlenmiştir.

Ahrens ve Haaga (1993), 94 öğrenci üzerinde bir ölçüm yapmışlar, olumlu ve olumsuz etki, kaygı, depresyon, optimizm, ümitsizlik ve davranışsal ölçeklerini kullanmışlardır. Olumsuz bir olayı yazdıktan veya olumlu akademik bir deneyimi banttan dinledikten sonra olumlu ve olumsuz etkileri ve beklentileri ölçülmüştür. Olumsuz etki, olumlu olaydan değil olumsuz olayın sonucunda ortaya çıkmaktadır. Olumsuz davranış şekilleri de kaygı, ve depresyona bağlı olumsuz beklentilerden kaynaklanmaktadır. Davranışsal olarak beklenen olumlu etki ise olumsuz olarak yazılmış metnin tamamlanmasından sonra oluşmaktadır. Sonuçlar ve süreç, ilişkili olumlu ve olumsuz etkileşim yönünden kaygı ve depresyonu ayırtetmek için kullanılmıştır.

Bruch ve arkadaşları (1993) çalışmalarında, denekleri (544 psikoloji öğrencisi) kaygı ve depresyon açısından karşılaştırmışlardır. Yüksek düzeyde sosyal kaygı ve depresyona (heterojen grup) sahip olanlar ile olmayanlar örneklem grubunu oluşturmuşlardır. Depresyonda belirli olumsuz düşünceler, kaygıdaki anormal duygularla karşılaştırılmıştır. Yapılan birçok bilişsel ölçümde sosyal kaygı ve depresyona sahip olan grubun, sosyal kaygı ve depresyonu olmayan gruba göre daha problemlili olduğu ortaya konulmuştur.

Çuhadaroğlu (1993), depresyon ve anksiyete tanılarını alan ergenlerde bu iki grup belirtinin ilişkisini incelemiştir. 12-21 yaşları arasında, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Erişkin Psikiyatrisi polikliniklerine başvuran, anksiyete ve depresif

bozukluk tanısı olan 66 ergen örneklem grubunu oluşturmuştur. Araştırmada ölçek olarak BDÖ ve Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri kullanılmıştır. Depresyon belirtileri yönünden her iki tanı grubu arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Depresif bozukluk tanısı alanların, anksiyete bozukluğu tanısı alanlara göre çok daha yüksek puanlar aldıkları görülmektedir. Araştırmaya katılan kız ve erkek öğrenciler arasında bu yönde bir farklılık bulunmamıştır. Durumluk anksiyete bozukluğu ve depresif bozukluk tanısı alan gençler birbirlerinden anlamlı derecede farklı bulunmuşlardır. Bulgulara sürekli anksiyete açısından bakıldığında, depresif bozukluk tanısı alan grubun puanının, anksiyete bozukluğu tanısı alanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Hem durumluk anksiyete hem de sürekli anksiyete puanları kızlarda, erkeklere oranla daha yüksek bulunmuştur.

Depresyon, Kaygı ve Akademik Başarı İlişkisini Ele Alan Bazı Çalışmalar

Güney (1985), bu araştırmasında yüksek öğrenimin ilk basamağında geç ergenlik çağını yaşamakta olan öğrencilerde başarı durumu ile depresyon arasındaki ilişkiyi saptamıştır. Bütün fakültelerde rastgele örnekleme yöntemiyle seçilen %7.6 lık inceleme grubunda soru formu BDÖ, Cümle Tamamlama Testi (CTI), B formu ve klinik gözlem bulgularının değerlendirilmesi esas alınmıştır. Başarı ile öğrencilerde görülen depresyon arasında olumsuz bir korelasyon bulunduğu sonucu çıkarılmıştır.

Şahin (1985) , yeteneklerinin altında ve üstünde başarı gösteren öğrenciler arasında, kaygı düzeyleri yönünden anlamlı fark olup olmadığını ortaya çıkarmaya çalışmıştır. Araştırmanın örneklemini toplam 583 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın sonucuna göre, yeteneklerine uygun düzeyde, yeteneklerinin üstünde ve altında başarı gösteren öğrencilerin durumluk ve sürekli kaygı puan ortalamaları arasında fark bulunmamıştır.

Özkan (1987), ergenlerin akademik başarısını etkileyen zihinsel ve ruhsal faktörleri belirlemeye çalışmıştır. 588 öğrenci örneklem grubunu oluşturmaktadır. Yüksek benlik saygısı ile öğrencilerin akademik başarıları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Ergenlerin akademik başarısında sosyal, kültürel ve ekonomik etkenlerden çok zihinsel ve ruhsal etkenlerin etkili olduğuna değinilmektedir.

Aydın (1988) araştırmasında üniversite öğrencilerinde akademik başarı, depresif belirtiler ve depresif açıklama biçimi (Depressive explanatory style) arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bu genel açıklama biçiminin görünüm sıklığı, bu tür bir açıklama biçimi ile depresif belirtiler arasında ilişki olup olmadığı ve hem depresif belirtilerin hem de depresif açıklama biçiminin sınıf, cinsiyet ve akademik başarıya bağlı olarak farklılaşp farklılaşmadığı araştırılmıştır. Araştırmaya Orta Doğu Teknik Üniversitesinin çeşitli fakültelerinden rastgele olarak seçilen altı bölümün tüm sınıflarından 439 kız, 359 erkek öğrenci denek olarak katılmıştır. Bulgular depresif açıklama biçiminin öğrenciler arasındaki görünüm sıklığının %15.66 olduğunu göstermiştir. Depresif belirtiler ile depresif açıklama biçimi arasında manidar düzeyde bir ilişki saptanmıştır. Öğrencilerdeki depresif belirtiler cinsiyete bağlı bir değişme göstermemiştir.

Hodapp (1989), sınav performansı ve sınav kaygısı envanterini , 91 ortaokul ve 134 ilkokul 7. sınıf öğrencisine uygulamıştır. Uygulanan testler korku ve başarısızlık kendini değerlendirme, kendi düşünceleri , arzular ve ilgiden oluşmaktadır. Elde edilen sonuçlarda kaygı-başarı ilişkisinin birbirinden bağımsız olduğu belirlenmiştir.

Girgin (1990) , 13-15 yaş grubundan ergenlerin sorunlarının ve kaygı düzeylerinin okul başarısıyla ilişkisini saptamak amacıyla yaptığı araştırmada toplam 300 ergen ortaokul öğrencisi bu araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır. Bulgularda sosyo-ekonomik düzey ve cinsiyetin, öğrencinin sorunları, kaygı düzeyi ve başarısı ile anlamlı ilişkileri olduğu saptanmıştır.

Konuyla ilgili araştırmalarda görüldüğü gibi, ülkemizde lise öğrencilerinin akademik başarıları ile olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişkiyi ele alan bir çalışmaya rastlanamamıştır. Ergenlik döneminde bulunan lise öğrencilerinin Beck'in bilişsel kuramı çerçevesinde, depresyondaki bilişsel çarpıtmalarını ve olumsuz otomatik düşüncelerini inceleyen bu çalışmanın sonuçlarının okullarda öğrencilere verilebilecek psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin yürütülmesinde önemli ipuçları vereceğine inanılmaktadır.

Lise öğrencilerinde depresyona bağlı olarak oluşan okul başarısızlıklarının azaltılmasında öğrencilerin otomatik düşüncelerinin belirlenmesi ve düşünce hatalarının ortaya çıkarılması önemlidir. Bunun için geçerlik güvenilirlik çalışması yapılarak Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeğinin(ODÖ-G) kullanılabilirliğini saptamak , depresyona yol açtığı varsayılan bilişsel çarpıtmaların belirlenebilmesi ve gerekli önlemlerin alınabilmesi ve öğrenci başarısının artırılması açısından önemli görülmektedir.

Bu alışmada lise ğrencilerinin, olumsuz otomatik dūřünceleri ile akademik başarıları arasında ilişki olup olmadığı araştırılmış, ayrıca lise ğrencilerinin akademik başarıları ile depresyon ve kaygı ilişkisinde incelenmiştir.



BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni, örneklem seçimi, veri toplama araçların teknik özellikleri, geçerlik ve güvenilirlik hesaplamaları ve araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel çözümlenmelerinde kullanılan teknikler ile ilgili bilgiler sunulmuştur.

Araştırmanın Modeli

Araştırma betimsel türde olup, durum saptamaya yöneliktir. Varolan durumu saptamak amacıyla "test yöntemi" uygulanmıştır.

Evren ve Örneklem

Evren

Araştırmanın evreni, İzmir ili belediye sınırları içindeki genel liselerde 1995-1996 öğretim yılı içerisinde Ders geçme ve Kredili Sisteme göre öğrenim gören 3., 5. ve 6. dönem lise öğrencileridir.

Örneklem

Araştırmanın örneklemini 248'i kız, 237'si erkek olmak üzere toplam 485 lise öğrencisi oluşturmuştur. Bu öğrenciler, liselerde Ders geçme ve kredi sistemine göre öğrenim gören 3., 5., 6. dönem öğrencileridir. Bu araştırmanın konusu, lise öğrencilerinde, başarısızlıkların altında yatan depresyonla ilişkili otomatik düşünme kalıplarının incelenmesi olduğundan, üniversite giriş sınavları nedeniyle, öğrencilerin depresyon ve kaygı düzeylerinin yüksek olacağı ve ders geçme kredi sisteminine ilişkin yetersizliklerden kaynaklanan başarısızlıkların fazla olacağı varsayılan 3., 5., 6. dönemlerdeki öğrenciler araştırmanın kapsamına alınmıştır.

Örneklem seçimi aşamalı olarak gerçekleştirilmiştir. İzmir İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nün İstatistiklerle ilgilenen bölümüne gidilmiş, İzmir ilindeki genel liselerin sayısı, bulunduğu ilçe adı, adres ve telefon numaraları bulunan, İzmir Milli Eğitim Müdürlüğü'nün hazırladığı rehber doğrultusunda; ilgililerle görüşülmüştür. Görüşmeler sonucunda, Sosyo-Ekonomik Düzey bakımından yüksek, orta ve düşük olmak üzere, 6 lise belirlenmiştir. Okulların farklı Sosyo-Ekonomik düzeylere ayrılmasında temel ölçüt olarak okulun bulunduğu semtin Sosyo-Ekonomik ve Kültürel yapısı dikkate alınmıştır.

Sözkonusu üç sosyo-ekonomik düzeye (SED) ayrılan okullardaki öğrencilerin %23'inin yüksek SED; %45 Orta SED ve %31'ini de düşük sosyo-ekonomik düzeye (Y-112, O-220, D-153) giren öğrenciler oluşturmuştur.

Buna göre 2 lise SED Yüksek, 2 lise SED Orta ve 2 Lise SED düşük öğrencilerin devam ettikleri okullar olarak belirlenmiştir. 6 lise'den toplam 728 öğrenciye ulaşılmış. Araştırmanın amacı doğrultusunda 485 öğrenci örnekleme dahil edilmiştir.

Tablo 1'de öğrencilerin devam ettikleri liselerin ekonomik düzeylerine göre dağılımı ve toplam öğrenci sayıları verilmiştir.

Tablo 1
Örneklem grubuna dahil edilen öğrencilerin Sosyo- Ekonomik Düzeyleri ve öğrenci sayılarına göre dağılımı.

Lise	SED	Sayı	Yüzdeler
Karataş Lisesi İnönü Lisesi	Yüksek	112	%23
Buca Lisesi Gaziemir Lisesi	Orta	220	%45
50. Yıl Lisesi Çimentaş Lisesi	Düşük	153	%31

Tablo 1'de görüldüğü gibi, örnekleme giren öğrencilerin %23'ü "Yüksek", %45'i "orta" ve %31'i ise "düşük" sosyo- ekonomik düzeyden seçilmiştir.

Araştırma kapsamına giren 485 öğrencinin cinsiyetlerine göre dağılımı Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2
Örnekleme Giren Öğrencilerin Cinsiyetlerine göre Dağılımı

Cinsiyet	Sayı	Yüzde (%)
Kız	248	%51
Erkek	237	%49
Toplam	485	100

Örnekleme giren lise öğrencilerinin, Beck Depresyon Ölçeğinden aldıkları puanların, kız ve erkek öğrenciler arasındaki dağılımı aşağıda tablo 3'de verilmiştir.

Tablo 3
Beck Depresyon Ölçeğinden Alınan Depresyon Puanlarının Dağılımı ve Yüzdesi

BDÖ Puanları	Kız	%	Erkek	%	Kız+Erkek	%
0-9	75	30.2	77	32.4	152	31.3
10-16.	74	29.8	88	37.1	162	33.4
17>	99	39.9	72	30.3	171	35.2
Toplam	248	100.0	237	100.0	237	100.0

Tablo 3'de görüldüğü gibi, ortanın üstünde depresyon gösteren "depresif öğrenciler" (BDÖ > 17) 171 kişiyle %35.2'lik bir çoğunluğa sahiptirler. Orta derecede depresif olan (BDÖ 10-16) öğrenciler 162 kişiyle %33.4 ile onları takip etmektedir. Depresif olmayan (BDÖ< 9) öğrencilerin oranı ise 152 kişiyle %31.3'dür.

Cinsiyete göre bakıldığında, kızlar 99 kişiyle %39.9 gibi bir yüzde ile; depresif grupta yoğunlaşmaktadır. Bunu sırasıyla 75 kişiyle %30.2'lik bir oranda depresif olmayan ve 74 kişiyle %29.8'lik bir oranla orta derecede depresif olan grup izlemektedir. Erkekler ise 88 kişiyle %37.1 gibi bir yüzde ile orta depresif grupta yoğunlaşmaktadır. Bunu sırayla 77 kişiyle %32.4'lük bir yüzdeyle depresif olmayan ve 72 kişilik %30.3'lük bir yüzdeyle depresif grup izlemektedir.

Örnekleme dahil edilen öğrencilerin yaş ranjı 15-18 olup, yaş ortalaması $\bar{X}=16.58$ 'dir; (SS=.95).

Veri Toplama Araçları:

Bu çalışmada örnekleme dahil edilen öğrencilere, araştırmanın amacı doğrultusunda, üç farklı ölçek uygulanmıştır.

Öğrencilerin otomatik düşüncelerini ölçmek amacıyla Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ-G), depresyon düzeylerini belirlemek üzere Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ), kaygı düzeylerini belirlemek üzere Sürekli Kaygı Ölçeği (STAI, A-TRAIT) kullanılmıştır.

Yukarıda belirtilen, veri toplama araçlarıyla ilgili bilgiler aşağıda ayrıntılı olarak sunulmuştur.

Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ-G)

Bu çalışmada, lise öğrencilerinin depresyon düzeyleri ile düşünme sürecini karşılaştırmak ve öğrencilerin otomatik düşüncelerinin oluşum sıklığını ölçmek amacıyla Kendall, Howard ve Hays (1989), tarafından geliştirilmiş olan Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği ODÖ-G (Automatic Thoughts Questionnaire - Revised ATQ-R) kullanılmıştır.

ODÖ-G'nin ilk hali olan ve Hollon, Kendall (1980) tarafından geliştirilmiş olan 30 maddelik olumsuz otomatik düşünceler ölçeğine (Automatic Thoughts Questionnaire ATQ-30) 10 olumlu cümlelerin eklenmesiyle geliştirilen (ODÖ-G)'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması araştırmacı tarafından yapılmıştır.

ODÖ-30'un çeviri ve geçerlik, güvenilirlik çalışması Hisli (1990) ve Aydın, Aydın (1990) tarafından yapılmıştır. Hisli'nin çalışmasında toplam 345 üniversite öğrencisi örneklem grubunu oluşturmuştur. ODÖ-30'un üniversite öğrencileri için depresyonla ilişkili olumsuz otomatik düşünceleri geçerli ve güvenilir olarak ölçtüğü görülmüştür. Aydın ve Aydın (1990) ODÖ-30'un geçerlik güvenilirlik çalışmalarında elde ettikleri bulgularda benzer sonuçlara varmışlardır.

Batıda yapılan çalışmalarda da Harrell ve Ryon (1983), Dobson ve Breiter (1983), Hollon, Kendall ve Lumry (1986) klinik ortamda üniversite öğrencilerinde yapılan uygulamalarda ODÖ'nin yüksek iç tutarlık gösterdiğini bulmuşlardır.

Aşağıda ODÖ-G'nin yurtdışında yapılmış olan geliştirme çalışmaları ve araştırmacı tarafından yapılmış olan ölçeğin, 10 olumlu cümlesinin Türkçe'ye çeviri çalışması ve geçerlik güvenirlik çalışmaları yer almaktadır.

Otomatik Düşünceler Ölçeğinin (ODÖ-G) Yurtdışında Yapılmış Geliştirme Çalışmaları

ODÖ'nin gelişiminde, bilişsel araştırmalar, bireylerin kendine yönelik ifadelerinin olumsuz yönüne ağırlık vermişlerdir. Kendall (1983) gözden geçirilmiş ölçeğinde olumlu düşüncelerin artırılmasına karşıt olarak, olumsuz düşüncelerin azaltılmasının daha kazançlı olacağını savunmuştur. Bununla beraber Kendall, olumlu ve olumsuz bilişlerin boyutlarının, sağlık-patoloji ilişkisinin araştırılmasında büyük katkıları olacağını söylemiştir. Olumlu ve olumsuz otomatik düşüncenin, depresyondaki önemini gözönüne alarak Ingram ve Wisnicki (1988) Pozitif Otomatik Düşünceler Ölçeği 'nin (ODÖ-P) ilk değerlendirmesini sunmuşlardır., sözkonusu değerlendirmeler ODÖ'ni tamamlayan yönü olmuştur. Olumlu ve Olumsuz boyutlarda iki yeni model geliştirilmiş, bunlar Olumlu ve Olumsuz Etki Yapısı Modeli (Watson ve Clark, 1984; Watson ve Tellegen 1985) ve Aklın Durumu (SOM) Modelidir (Schwartz ve Garamoni, 1986).

Bilişsel kuram ve araştırmalar depresyon ile ilgili olarak çoğunlukla olumsuz yönlerde ve kendine yönelik olumsuz ifadelerde yoğunlaşmıştır. Olumsuz Otomatik Düşüncelere olumlu cümlelerin eklenmesi ile Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ-G) belirlenmiştir (Kendall, Howard ve Hays 1989).

Kandall,Howard ve Hays'ın (1989) “olumlu ve olumsuz düşünmenin dengesini ele alan araştırmaları iki çalışmayı kapsamıştır. Birinci çalışmada psikometrik olarak belirlenmiş disforik, genellikle iyimsiz ve normal bir grup kullanılmıştır. Olumlu ifadeler yapılandırılmış gruplarda karşıt geçerlikte kullanılmıştır. İkinci çalışmada ise hastanede tedavi gören depresif grup ve hastanede tedavi gören psikiyatrik grup kontrol grubu olarak kullanılmıştır. Psikometrik olarak belirlenmiş depresif grup ve hastanede tedavi gören psikiyatrik gruplar şu incelemeleri yapmak için kullanılmıştır : a) Hastanede yatarak tedavi gören disforik ve depresif deneklerin, kendilerini değerlendirmede olumlu / olumsuz dengesi; b) Yeniden gözden geçirilmiş, Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeğinin (ODÖ-G) kullanılması ve c) Depresyonun nötr cümlelerle test edilmesi.

Bu değerlendirmelerde, mevcut 30 adet olumsuz cümleye olumlu ve nötr cümlelerin eklenmesi ile olumlu ve olumsuz bilişlerin dengesinin incelenmesi mümkün

olmuştur. Depresif deneklerin nötr cümleleri daha olumsuz alıp almadıkları incelenmiştir. Buna ek olarak bazı yazarlar (Arnhoff ve Glass, 1982; Kendall ve Hollon, 1981; Kendall 1984) bilişsel araştırmacıların, kişinin kendini ifade eden cümlelerin kişisel anlamlarına daha az dikkat ettiklerini ifade etmişlerdir.

1. Çalışma

Örnekleme için 177 üniversite öğrencisinden istekli olanlardan üç grup belirlenmiştir. Bunlar disforik, iyimser ve normal gruplardır. Bu çalışmada kullanılan ölçekler Genel Davranış Envanteri (General Behavior Inventory GBI), Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) ve Otomatik Düşünce Soruları (ODÖ), MMPI-D ve MMPI-M ve Olumsuz Olmayan Değerlendirme (Nonnegative Statements NNTS) 97 tane olumlu ve nötr kendini ifade cümlesidir.

Birinci çalışmanın sonuçlarına göre, ODÖ maddeleri karşılaştırılan grupta disforik deneklerde normallerden önemli ölçüde farklıdır. Orjinal örnek için "t" testi analizi (ODÖ maddeleri hariç), .05 önem seviyesi ile disforik grubu normal deneklerden ayırmaktadır. Olumsuz olmayan 10 cümle disforik deneklere göre iyimser deneklerden daha fazla farklılık göstermiştir. Disforik deneklerin bakış açısı daha karamsar olarak bulunmuştur.

Olumlu ve Olumsuz Düşünmede Dengenin Hesaplanması

Bu çalışmanın sonucunda depresif, normal ve hipomanik gruplar için valans ve frekans olmak üzere iki denge puanı hesaplanmıştır. Olumlu ve olumsuz valans oranları her üç değişik grupta ve karşılaştırma grubunda ayrı ayrı hesaplanmıştır. Puan, nötr oran dışarıda bırakılarak hesaplanmıştır. Olumlu olanların (+1 veya +2) ve olumsuz olanların (-1 veya -2) oranları (127 kişi, olumsuz olmayan ve ODÖ) olumlu oranın toplam olumsuz ve olumlu orana bölünmesi ile hesaplanmıştır. İkinci orantı analizinde deneklerin frekans izlenirliği ODÖ ve olumsuz olmayan maddeler için incelenmiş ve bir hafta önceki düşüncelerinin ölçüm raporları analiz edilmiştir. Bu analizde bir disforik grup "olumsuz dialog" kısmına girmiştir ve bir diğeri de en uç kısım olan "içsel diyalog çatışması" kısmına girmiştir. Normal gruplar ise "olumlu diyalog" kısmına girmişlerdir.

2. Çalışma

Bütün katılımcılar, hastanede yatarak tedavi gören hastalardır. Zihinsel özürülük, organik beyin sendromu, yetersiz dil bilgisi gibi çalışmayı engelleyebilecek fiziksel ve zihinsel rahatsızlıklara sahip olanlar araştırma kapsamı dışında bırakılmıştır. Bu çalışmada, BDI ve GBI dışında birinci çalışmada uygulanan ölçekler deneklere uygulanmıştır.

Bu çalışmanın sonuçlarına göre psikiyatrik grupta ODÖ maddeleri önemli ölçüde depresif ve diğer psikiyatrik gruplardan farklılık göstermiştir. Olumsuz olmayan maddelerindeki toplam puan 10 olumlu cümlelerin eklenmesiyle, olumsuz olmayan maddelerin eklenmesi varyansın önemli ölçüde artmasına neden olmuştur.

Bu çalışmanın bulgularına göre olumlu olarak belirlenen 10 maddenin korelasyon ranjı (.54-.75)'dir, alfa katsayısı ise .90 olarak bulunmuştur. Scwartz ve Garomoni (1986) tarafından açıklanmış olan olumlu ve olumsuz denge iki normal grubun özelliğidir. Olumlu ve olumsuz kendini değerlendirmelerin dengenin hesap edilmesinde kullanılan iki yöntemin araştırmada kullanılması ile hastanede tedavi gören örneklem grubu, karşılaştırma grubuna göre daha az olumlu denge göstermiştir. Valans oranları kullanılarak yapılan oransal ölçümlerde, hastane tedavisi gören her iki grup iç diyalog çatışması (internal dialogue conflict) içinde yer almaktadır. Oranların ölçüsüne göre, depresif ve hastane tedavisi gören grup "olumsuz diyalog" seviyesinde yer alabilmektedir. Kendini değerlendirme cümlelerindeki valansın değerlendirilmesinde bireysel farklılıkların önemi gözönüne alınmıştır.

ODÖ ve ODÖ-G'nin geçerliği tanım olarak kendini değerlendirme cümlelerinin tanımlanması ile ilgilidir. Valans oranlarına ek olarak depresif denekler ,olumsuz kendini değerlendirme cümleleri ve normal deneklerin de nötr kendini ifade eden cümlelerle incelenmiştir.

Ölçeği Geliştirme Çalışmalarının Sonuçları

Diğer birçok çalışmada olduğu gibi (Beck 1961; Hollon ve Kendall 1980; Missel ve Sommer 1983) bu araştırmada da, depresif bireylerde belirli olumsuz bilişsel içeriklerin olduğu desteklenmektedir. Bu iki çalışmada uygulama yapılan deneysel grupların karşılaştırma gruplarına göre daha fazla olumsuz ifade cümleleri kullandıkları görülmüştür. Depresyonda bilişsel kuram ve araştırmalar çoğunlukla kendine yönelik olumsuz ifadelerde yoğunlaşmıştır. Genişletilmiş ODÖ'ye olumlu ve nötr cümlelerin eklenmesi ile geliştirilmiş olan ve yeniden gözden geçirilmiş olan ODÖ-G belirlenmiştir.

Bu çalışmada regresyon analizi sonuçları, ODÖ-G maddelerinin ODÖ'ye göre önemli ölçüde varyansa sahip olduklarını göstermiştir. ODÖ-G'nin depresif düzensizliklerin, kaygı düzensizliklerinden ayrılmasına yardımcı olabileceği ve gelecekteki araştırmaların bu yönde olması gerektiği vurgulanmış ve gelecekteki araştırmalarda ODÖ-G'nin kullanılması önerilmiştir.

Geliştirme çalışmaları, Kendall , Howard, Hays (1989) tarafından yapılmış olan Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ-G)'nin geçerlik güvenirlik çalışması araştırmacı tarafından yapılmıştır. Aşağıda bu çalışmanın bulguları yer almaktadır.

Geliştirilmiş otomatik düşünceler ölçeği (ODÖ-G)'nin geçerlik, güvenirlik çalışması:

ODÖ-G' nin geçerlik, güvenirlik çalışması araştırmacı tarafından yapılmıştır. Ölçeğin geçerlik çalışması; çeviri geçerliği, birlikte geçerlik,yapı geçerliği, faktör analizi ve ayırıcı geçerlik yöntemleriyle yapılmıştır. Güvenirlik çalışması ; iç tutarlık ve iki yarım test yöntemleriyle sınanmıştır.

ODÖ-G'nin Geçerlik Çalışması

Çeviri Çalışması ve Dil Geçerliği

Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği ODÖ-G'nin ilk hali olan ODÖ-30 Hollon ve Kendall (1980) tarafından geliştirilmiş olan Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği ODÖ-30'un Türkçeye çeviri çalışması Hisli (1990) Aydın ve Aydın (1990) tarafından gerçekleştirilmiştir.

Bu çalışmada Kendall Howard Hays (1989) tarafından geliştirilmiş olan (ODÖ-30'a 10 olumlu cümlelerin eklenmesiyle) ODÖ-G nin 10 olumlu ifadesinin İngilizce orijinali psikoloji alanında eğitim görmüş iki uzmana verilerek Türkçeye çevirmeleri istenmiştir. Bu çeviriler daha sonra İngilizce okutmanı olan iki uzmanın görüşüne sunulmuştur. Sonuç olarak her bir madde için en uygun çeviri benimsenmiştir. Ayrıca aynı maddelerin Türkçe çevirileri İngilizce bilen başka bir uzman tarafından yeniden İngilizceye çevrilmiş ve bu çalışmaların sonucunda aslına uymayan maddeler yeniden ele alınmıştır. Ölçeğin 40 maddesi (30 olumsuz ve 10 olumlu ifade)' nin özgün sırası değiştirilerek ODÖ-G nin 4 ayrı formu oluşturulmuştur.

Örneklem: Bu çalışmada, İngilizce eğitim yapan İzmir Özel Amerikan Lisesi ve İzmir Özel Türk Lisesi nde okuyan 15-18 yaşları arasındaki toplam 160 öğrenci uygulamaya dahil edilmiştir Bu öğrencilerin 80'i kız 80' i de erkek öğrencidir.

Türkçe formun dil geçerliğinin sınanmasında ODÖ-G'nin 4 ayrı formu kullanılmıştır. 4 deneysel form; kod A formu özgün İngilizce form, kod B formu geliştirilen Türkçe form, kod C formu ve Kod D formlarının yarısı Türkçe ve İngilizce olan maddelerden oluşmuş karışık dil formunu göstermektedir. Kod C'de İngilizce olan maddeler, kod D'de Türkçe, kod C'de Türkçe olan maddeler kod D'de İngilizce olarak ifade edilmiştir. Bu dört deneysel form, seçkisiz yöntemle 4 kız ve 4 erkek öğrenci grubuna uygulanmıştır. Üç hafta sonra ölçeklerin tümünü ya da bir kısmını ilk kez Türkçe olarak alanları İngilizce form, İngilizce alanlara da Türkçe form verilerek her ölçeğin İngilizce ve Türkçe olmak üzere iki kez ve iki dilde uygulanması sağlanmıştır. Uygulama şekli Tablo 4' de verilmiştir.

Tablo 4
Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeğinin Dört Deneysel Formu ve Öğrencilere Uygulama Planı

Öğrenciler	İlk Uygulama Formu	İkinci uygulama Formu
20 Kız		
20 Erkek	Kod A	Kod B
20 Kız		
20 Erkek	Kod B	Kod A
20 Kız		
20 Erkek	Kod C	Kod D
20 Kız		
20 Erkek	Kod D	Kod C

Türkçeleştirilen ölçeğin (10 olumlu cümle ve Türkçeye çevirisi Hisli (1990) tarafından yapılmış olan 30 olumsuz cümlelerin yeterliğini saptamak amacıyla İngilizce ve Türkçe formları arasındaki anlam eşdeğerliğine bakılmıştır. Bu nedenle öğrencilerin İngilizce örneklerden (40 madde için) aldıkları otomatik düşünce puanlarıyla Türkçe ölçekten aldıkları otomatik düşünce puanları karşılaştırılmıştır.

ODÖ-G ölçeğinin dört deneysel formunun (A, B, C, D) deneysel gruplara (testin veriliş sırasına göre: A-B; B-A; C-D ve D-C) uygulanması sonucu elde edilen ortalama (\bar{X}) ve standart sapma (SS) Tablo 5'de görülmektedir. Bu çalışmanın temel beklentisi Türkçe ve İngilizce formlarından elde edilen puanlar arasında anlamlı farkların bulunmayacağı şeklindedir.

Tablo 5
Deneysel Grupların Birinci ve İkinci Uygulamadan Elde Edilen Ortalama ve Standart Sapmalar.

Deneysel Gruplar	Deneysel Formlar	Kızlar			Erkekler			Toplam		
		N	\bar{X}	SS	N	\bar{X}	SS	N	\bar{X}	SS
I	Kod A	20	85.41	21.25	20	82.42	22.67	40	83.91	21.45
	Kod B	20	88.12	20.79	20	80.11	24.34	40	84.05	22.41
II	Kod B	20	84.23	21.34	20	83.72	21.18	40	83.95	20.72
	Kod A	20	86.24	21.83	20	83.63	21.86	40	84.91	21.32
III	Kod C	20	87.31	20.62	20	81.13	22.91	40	84.22	21.44
	Kod D	20	86.32	21.53	20	82.21	24.52	40	84.15	22.57
IV	Kod D	20	82.41	20.72	20	80.34	24.65	40	81.35	22.18
	Kod C	20	83.53	23.19	20	80.87	22.46	40	82.15	22.26

Tablo 5 incelendiğinde oluşturulan deneysel grupların toplam ve cinsiyete göre formlardan aldıkları ortalama ve standart sapmalarının birbirine yakın değerlerde olduğu görülmektedir.

Bu çalışmada Türkçe ve İngilizce test maddelerinin ortalamaları arasında fark olup olmadığının araştırılması için Form A ve Form B'lerin ayrı ayrı ortalamaları ile karma dil (Form C ve Form D) formlarındaki t testi ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 6
ODÖ-G'nin Türkçe ve İngilizce Maddelerinin Puan Ortalaması,
Standart Sapma ve t- Değerleri.

Cinsiyet	Madde dili	N	\bar{X}	SS	t değeri
Kızlar	Türkçe	80	85.12	21.46	.01
	İngilizce	80	85.08	21.31	
Erkekler	Türkçe	80	83.71	21.82	.21
	İngilizce	80	82.95	22.16	
Toplam	Türkçe	160	84.83	21.68	.12
	İngilizce	160	84.03	21.89	

Tablo 6 incelendiğinde, iki grup arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Bu bulgular çalışmanın temel beklentisine uymaktadır. Böylece Türkçeleştirilmiş ODÖ-G'nin İngilizce aslından farklı olmadığı sonucuna varılmıştır.

Birlikte Geçerlik (Benzer Ölçek Geçerliği)

Otomatik Düşünceler Ölçeğinin Birlikte geçerliğini incelemek için, öğrencilerin Otomatik Düşünceler Ölçeğinden ve Beck Depresyon Ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki ilişki düzeyine bakılmıştır. Ayrıca sürekli kaygı ölçeği (A-TRAIT) arasındaki ilişki düzeyi de Tablo 7 'de verilmiştir.

Tablo 7
Lise Öğrencilerinin Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği,
Beck Depresyon Ölçeği ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinden
Elde Edilen Korelasyon Katsayıları

Ölçekler	ODÖ-G	BDÖ	A-TRAIT
ODÖ-G	1	.70	.61
BDÖ		1	.51
A-TRAIT			1

p < .001

Tablo 7'de görüldüğü gibi , Otomatik Düşünceler Ölçeği ile Beck Depresyon Ölçeği arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.70$, $p < .001$), Otomatik Düşünceler Ölçeği ile Sürekli Kaygı Ölçeği arasında da pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır($r=.61$ $p<.001$). Beck Depresyon Ölçeği ile Sürekli Kaygı Ölçeği arasındaki ilişki ($r=.51$, $p<.001$) olarak bulunmuştur. Bu ilişki düzeyi de pozitif ve anlamlıdır. Üç ölçek arasındaki ilişki düzeyine cinsiyet açısından bakılmıştır. Sonuçlar Tablo 8' de verilmiştir.

Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ) ile BDÖ arasındaki korelasyon katsayısına ilişkin çalışma sonuçlarının bu araştırmanın bulgularıyla benzer olduğu görülmüştür: Aytar (1987), 50 depresif hasta ile yaptığı çalışmada depresyonun BDÖ ile ODÖ korelasyonu $r = .77$, kontrol grubunun ise $r = .78$ olarak bulmuştur.

Aydın (1988)'in çalışmasında, ODÖ'nin üniversite öğrencileri için geçerlik güvenirlik çalışmasında, BDÖ ile ODÖ arasındaki korelasyon katsayısının $r = .70$ olduğu görülmüştür. Yeniçeri (1987), 124 öğrenci üzerindeki yaptığı çalışmada BDÖ ve ODÖ arasındaki korelasyonu $r = .67$ ($p < .001$) olarak bulmuştur. Hisli (1990); üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada BDÖ ile ODÖ arasındaki korelasyonu $r = .75$ ($p < .001$) olarak bulunmuştur.

Yurt içinde yapılan çalışmalardan elde edilen BDÖ ile ODÖ arasındaki korelasyonun $.67$ ile $.78$ arasında değiştiği görülmüştür. Bu araştırmadan elde edilen BDÖ ile ODÖ arasındaki korelasyon değerinin, bu bulgularla tutarlı olduğu söylenebilir.

Yurt dışında, ODÖ'nün geçerliğine ilişkin yapılan çalışmalarda da benzer korelasyonlara rastlanmaktadır.

Garber, Weis ve Shanley (1993), 688 adolesanda yaptığı çalışmasında BDÖ ile ODÖ arasında korelasyon $r = .83$ olarak belirlenmiştir.Hollon, Kendall ve Lumry (1986) depresif olan ve olmayan grupla yaptıkları çalışmada, BDÖ ile ODÖ arasındaki korelasyonu $r = .83$ olarak bulunmuştur. Smari (1991), 157 kadın hemşire ile çalışmıştır. BDÖ ile ODÖ arasındaki korelasyon $r = .71$ ($p < .001$) olarak belirtilmiştir Kauth ve Zettle (1990), ergenlerle yaptığı çalışmasında BDÖ ve ODÖ arasında korelasyon katsayısını $r = .80$ ($p < .001$) olarak buldukları görülmüştür. Siegert ve arkadaşları (1992), 306 psikoloji öğrencisi üzerinde çalışmıştır. BDÖ ve ODÖ arasındaki korelasyon katsayısı $r = .78$ olarak bulunmuştur. Deal (1988), 103 öğrenci ile çalışmıştır. BDÖ ile ODÖ arasındaki korelasyonun $r = .83$ olduğu belirtilmiştir.

Bu çalışmanın bulguları, bu konuda yurtiçinde ve yurtdışında yapılan çalışmaların sonuçları ile paralellik göstermektedir.

Tablo 8
Kız ve Erkek Öğrencilerin Otomatik Düşünceler Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinden Elde Edilen Korelasyon Katsayıları

Ölçekler		ODÖ-G	BDÖ	A-TRAIT
ODÖ-G	Kız	1	.68	.64
	Erkek	1	.66	.58
BDÖ	Kız		1	.54
	Erkek		1	.48
A-TRAIT	Kız			1
	Erkek			1

p < .001

Tablo 8'de , kız ve erkek öğrencilerin , Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği ile gösterdiği ilişki düzeyi kızlar için ($r=.68$, $p < .001$) ve erkekler için ($r=.66$ $p < .001$) pozitif ve anlamlı olarak bulunmuştur. Otomatik Düşünceler Ölçeği ile Sürekli Kaygı Ölçeği arasındaki ilişki düzeyi kızlar için ($r=.64$ $p < .001$), erkekler için ($r=.58$, $p < .001$) pozitif ve anlamlıdır. Beck Depresyon Ölçeği ile Sürekli Kaygı Ölçeği arasındaki ilişki kızlar için ($r=.54$, $p < .001$) erkekler için ($r=.48$, $p < .001$) pozitif ve anlamlı bulunmuştur. Bu sonuçlar Otomatik Düşünceler Ölçeğinin Birlikte geçerliğinin kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermektedir.

Yapı Geçerliği

Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeğinin Yapı Geçerliği, depresif ve depresif olmayan öğrencilerden elde edilen puan ortalamaları arasındaki farklar t-testi ve faktör analizi ile incelenmiştir. Her iki gruptaki öğrencilerin Otomatik Düşünceler Ölçeğinden aldıkları puanların ortalama ve standart sapmaları ile ortalamalar arası farka ilişkin sonuçlar Tablo 9'da verilmiştir.

Tablo 9
Depresif ve Depresif Olmayan Öğrencilerin Otomatik Düşünceler Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalama ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farka İlişkin t-Değerleri.

Gruplar	\bar{X}	SS	t
Depresif n=171	107.22	22.42	15.29***
Depresif olmayan n=152	73.82	15.83	

***p < .001

Tablo 9'da görüldüğü gibi depresif ve depresif olmayan grup ortalamaları arası fark .001 düzeyinde anlamlıdır. Bu anlamlı fark ODÖ-G'nin bu iki grubu anlamlı düzeyde ayırdığını ortaya koymaktadır.

Ayırıcı Geçerlik:

BDÖ puanlarına göre, 9'un altında puan alan öğrencilerin depresif olmayan, 17 ve üstü puan alan öğrencilerin ise depresif gruba ayrılmasıyla oluşan iki grubun Otomatik Düşünceler Ölçeğinin tek tek maddelerinden alınan puan ortalamalarının karşılaştırılması da ölçeğin geçerliğine ilişkin bilgiler vermektedir.

Tablo 10'da , Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeğinden depresif ve depresif olmayan grubun, ölçeğin tek tek maddelerinden alınan puan ortalamalarının "t" değerlerine bakılmıştır.

Tablo 10
Lise Öğrencilerinin ODÖ-G Maddelerinin Ayırıcı Geçerliği

Maddeler	Depresif Olmayan		Depresif		t
	BDÖ < 9		BDÖ > 17		
	n=152	SS	n=171	SS	
	\bar{X}		\bar{X}		
1	1.35	0.53	2.06	1.05	7.74 ***
2	1.29	0.62	1.84	0.93	6.31 ***
3	2.79	1.23	3.54	1.16	5.53 ***
4	1.83	0.73	2.56	1.11	7.04 ***
5	1.94	0.85	3.19	1.32	10.20 ***
6	2.02	0.90	2.51	1.08	4.45 ***
7	2.19	0.96	3.26	1.22	8.74 ***
8	1.65	1.08	2.27	1.24	4.80 ***
9	2.22	1.29	3.25	1.57	6.49 ***
10	2.33	1.08	2.79	1.32	3.42 ***
11	1.46	0.64	2.24	1.24	7.17 ***
12	1.97	0.86	3.08	1.28	9.23 ***
13	2.51	1.12	3.09	1.23	4.41 ***
14	1.75	0.70	2.52	1.20	7.17 ***
15	1.64	0.87	2.72	1.25	9.05 ***
16	2.16	1.14	3.08	1.38	6.53 ***
17	1.47	0.90	2.13	1.20	5.60 ***
18	1.74	0.86	2.59	1.22	7.31 ***
19	1.70	0.88	2.86	1.38	9.07 ***
20	2.30	1.20	3.31	1.27	7.31 ***
21	2.23	1.24	3.27	1.46	6.94 ***
22	1.76	0.88	2.42	1.10	5.97 ***
23	1.28	0.67	2.29	1.30	8.92 ***
24	2.33	1.24	2.72	1.33	2.74 **
25	1.24	0.63	1.85	1.18	5.92 ***
26	1.41	0.87	2.58	1.56	8.46 ***
27	1.48	0.78	2.27	1.18	7.13 ***
28	2.24	1.07	3.41	1.26	8.99 ***
29	1.29	0.62	2.35	1.26	9.76 ***
30	1.61	0.82	2.88	1.23	11.09 ***
31	1.59	0.76	2.48	1.19	8.07 ***
32	2.76	2.56	3.34	1.31	2.51 *
33	1.34	0.61	2.09	1.08	7.73 ***
34	1.55	0.85	2.26	1.17	6.27 ***
35	2.17	0.89	3.48	1.17	11.30 ***
36	1.45	0.81	2.15	1.29	5.94 ***
37	2.86	1.20	3.45	1.27	4.30 ***
38	1.61	1.01	2.44	2.90	3.51 ***
39	2.02	0.96	2.46	1.24	3.59 ***
40	1.58	0.78	2.38	1.16	7.36 ***

* p<.05 ** p<.01 *** p<.001

Tablo 10'da görüldüğü gibi depresif ve depresif olmayan öğrenciler, Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği'nin her bir maddesinden aldıkları puanlar açısından karşılaştırılmışlardır. Yapılan t-testi analizi sonucunda tüm maddeler bu iki grubu anlamlı düzeyde ayırt edebilmiştir. 24. madde $p < .01$ ve 32. madde $p < .05$ düzeyinde ve diğer maddeler $p < .001$ anlamlı farklılıklar göstermektedir. Bu sonuçlara göre ODÖ-G'nin tüm maddelerinin ayırıcı geçerliğinin yüksek olduğu söylenebilir. Tüm öğrencilerin ODÖ-G ölçeğinin ,toplam ve tek tek maddelerinden aldıkları ortalama ve standart sapmaları Tablo 41' de verilmiştir (Bakınız.Ek 4).

Faktör Analizi

Bu çalışmada faktör analizi işlemleri iki aşamada gerçekleştirilmiştir. İlk aşamada tüm örneklem üzerinde bir faktör analizi yapılmış, daha sonra depresif ve depresif olmayan öğrenci grupları üzerinde tekrarlanmıştır. ODÖ-G 'nin orijinal yapısının bu örneklemdaki öğrenci grubu için geçerli olup olmadığının görülebilmesi için ana bileşenler (principal components) yöntemi ve Varimax dönüştürmesine göre yürütülen faktör analizinde tüm grup için , toplam varyansın %52.1'ini açıklayan 8 faktör elde edilmiştir. Sonuçlar Tablo 43'de verilmiştir (Bakınız Ek-6). Faktör yüklerinde .30 değeri kriter olarak seçildiğinde bu faktörlerin toplam varyansın %41'ini açıklayan 4 faktöre indirgenebileceği görülmüş ve yeni bir analiz ile veriler 4 faktörlü çözüme zorlanmıştır. Her faktörün içine giren maddeler ve faktör yükleri Tablo 11'de gösterilmiştir.

Tablo 11
ODÖ-G Maddelerinin Faktör Analizi Sonuçları.

Maddeler	Açıklama yüzdesi R ²	Maddelerin Aldığı Yükler
<i>Faktör I :Olumsuz Benlik Kavramı</i>	<i>% 26.8</i>	
31 Başarısızım.		.68
33 Hiçbir zaman başaramayacağım.!		.68
34 Kendimi çok çaresiz hissediyorum.		.61
29 Hayatta hep kaybetmeye mahkumum.		.57
38 Geleceğim kasvetli.		.57
39 Hiç değmez.		.55
4 Neden hiç başarılı olamıyorum.		.53
40 Hiçbir şeyi bitiremiyorum.		.53
27 Ne zorum var benim.		.46
35 Bir şeylerin değişmesi gerek.		.42
17 Artık dayanamayacağım.		.39
11 Öyle güçsüzüm ki...		.46

12	Hayatım istediğim gibi gitmiyor.	.40
19	Neyim var benim.	.46
22	Hiçbir şeye yetişemiyorum.	.42
30	Hayatım karmakarışık.	.56
36	Bende mutlaka bir bozukluk olmalı.	.48

Faktör II: Olumlu Benlik Kavramı %6.6

13	Herşeyi başarabilirim.	.61
24	Aklıma koyduğum herşeyi yapabileceğime güveniyorum.	.61
3	Kendimle gurur duyuyorum.	.60
10	Her ne olursa olsun üstesinden gelebileceğimi biliyorum.	.56
32	İşte bu harika..	.54
37	Birçok insandan daha şanslıyım.	.43
7	Kendimi iyi hissediyorum.	.58
28	Kendimi çok mutlu hissediyorum.	.66
16	Şu anda iyiyim.	.54
20	Rahatım yerinde.	.63

Faktör III: Yalnızlık ve Umutsuzluk %4.2

15	Artık hiçbir şeyin tadı kalmadı.	.60
5	Beni hiç kimse anlamıyor.	.58
21	Keşke başka bir yerde olsaydım.	.52
18	Bir türlü harekete geçemiyorum.	.41
1	Tüm dünya bana karşıymış gibi geliyor.	.39
14	Kendimi düş kırıklığına uğrattım.	.36
19	Neyim var benim.	.42
6	Başkalarını düş kırıklığına uğrattığım oldu.	.44

Faktör IV: Uyumsuzluk ve Pişmanlık %3.4

9	Keşke daha iyi bir insan olsaydım.	.60
2	Ben hiçbir işe yaramam.	.53
8	Devam edebileceğimi sanmıyorum.	.46
23	Kendimden nefret ediyorum.	.46
25	Değersiz bir insanım.	.47
26	Keşke birden yok olabilseydim.	.39

Tablo 11'de görüldüğü gibi, birinci faktör 17 maddeden oluşmuştur ve açıkladığı toplam varyans %26.8 ile en yüksektir. Bu faktörü oluşturan maddelerin anlamlarına bakılınca toplam olarak, olumsuz benlik kavramına başarısızlık ve umutsuzluk belirtilerine işaret ettikleri görülmüştür. Bu nedenle bu faktör "olumsuz benlik kavramı" olarak isimlendirilmiştir.

İkinci faktör 10 maddeden oluşmuştur ve toplam varyansın %6.6'sını açıklamaktadır. Bu faktörü oluşturan maddelerin anlamlarına bakıldığında toplam olarak

olumlu benlik kavramına işaret ettikleri görülmüş ve "olumlu benlik kavramı" olarak isimlendirilmiştir.

Üçüncü faktör 8 maddeden oluşmuştur, açıkladığı varyans %4.2'dir. Bu faktör "yalnızlık ve umutsuzluk" olarak isimlendirilmiştir.

Dördüncü faktör ise 6 maddeden oluşmuştur. Açıkladığı toplam varyans %3.4'dür. Bu faktör "kişisel uyumsuzluk" olarak isimlendirilmiştir.

Bu faktörlerden oluşturulmuş alt ölçeklerin Cronbach Alfa değerleri Tablo 12'de verilmiştir.

Tablo 12
Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği, Alt Ölçeklerinin Cronbach Alfa, Madde Test Korelasyon Katsayıları

Alt Ölçekler	Madde-Test Korelasyonu En Düşük	Madde-Test Korelasyonu En Yüksek	Cronbach Alfa
Olumsuz Benlik	.45	.67	.90
Olumlu Benlik	.35	.62	.81
Yalnızlık ve Umutsuzluk	.35	.60	.78
Uyumsuzluk ve Pişmanlık	.34	.50	.70

$p < .001$

Tablo 12'de yeralan değerler Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeğinin alt ölçeklerinin oldukça güvenilir olduğunu göstermektedir.

Depresif ve Depresif Olmayan Grupların Faktör Analizi

Daha önceki çalışmalarda BDÖ'nün kesme noktaları dikkate alınarak (Hisli,1988) 9'un altında ve 17'nin üzerinde puan alan öğrenciler ayrılarak oluşturulan "depresif" ve "depresif olmayan" gruplara faktör analizi uygulanmıştır.Bu çalışmada, ODÖ-G'nin faktör yapısı ana-bileşenler yöntemi ve varimax dönüştürmesine göre incelenmiştir.Buna

göre her iki grup için, depresif grupta toplam varyansın %64.6'sını açıklayan 13 faktör ve depresif olmayan grupta toplam varyansın %67' sini açıklayan 13 faktörün varimax rotasyonu sonrası yükleri ve açıkladıkları varyans yüzdeleri Tablo 13 ve Tablo 14'de verilmiştir.

Tablo 13
Depresif Grubun Faktörleri ve Faktör Yükleri

Madde No.	Maddeler	Açıklama Yüzdesi R ²	Maddelerin Aldığı Yükler
<i>Faktör I (toplam açıklama yüzdesi= 21.2)</i>			
31	Başarısızım		.75
4	Neden hiç başarılı olamıyorum		.68
34	Kendimi çok çaresiz hissediyorum		.67
33	Hiçbir zaman başaramayacağım		.65
30	Hayatım karmakarışık		.37
<i>Faktör II (toplam açıklama yüzdesi = 6.8)</i>			
28	Kendimi çok mutlu hissediyorum.		.76
16	Şu anda iyiyim.		.71
20	Rahatım yerinde.		.68
7	Kendimi iyi hissediyorum.		.60
3	Kendimle gurur duyuyorum.		.54
32	İşte bu harika..		.51
<i>Faktör III (toplam açıklama yüzdesi= 5.3)</i>			
5	Beni hiç kimse anlamıyor.		.73
15	Artık hiçbir şeyin tadı kalmadı.		.73
18	Bir türlü harekete geçemiyorum.		.49
12	Hayatım istediğim gibi gitmiyor.		.35
<i>Faktör IV (toplam açıklama yüzdesi = 3.9)</i>			
23	Kendimden nefret ediyorum.		.72
25	Değersiz bir insanım.		.70
36	Bende mutlaka bir bozukluk olmalı.		.57
11	Öyle güçsüzüm ki...		.44
<i>Faktör V (toplam açıklama yüzdesi = 3.7)</i>			
35	Bir şeylerin değişmesi gerek.		.76
21	Keşke başka bir yerde olsaydım.		.50
22	Hiçbir şeye yetişemiyorum.		.46
40	Hiçbir şeyi bitiremiyorum.		.43

	<i>Faktör VI (toplaml açıklama yüzdesi = 3.6)</i>	
2	Ben hiçbir işe yaramam.	.74
13	Herşeyi başarabilirim.	.39
	<i>Faktör VII (toplaml açıklama yüzdesi = 3.1)</i>	
10	Her ne olursa olsun üstesinden gelebileceğimi biliyorum	.83
17	Artık dayanamayacağım.	.34
	<i>Faktör VIII (toplaml açıklama yüzdesi = 3.0)</i>	
38	Geleceğim kasvetli	.54
29	Hayatta hep kaybetmeye mahkumum.	.60
26	Keşke birden yok olabilseydim	.41
	<i>Faktör IX (toplaml açıklama yüzdesi = 3.0)</i>	
6	Başkalarını düş kırıklığına uğrattığım oldu.	.71
14	Kendimi düş kırıklığına uğrattım.	.56
	<i>Faktör X (toplaml açıklama yüzdesi = 2.8)</i>	
39	Hiç değmez.	.68
1	Tüm dünya bana karşıymış gibi geliyor.	.54
24	Aklıma koyduğum herşeyi yapabileceğime güveniyorum.	-.47
	<i>Faktör XI (toplaml açıklama yüzdesi = 2.8)</i>	
37	Birçok insandan daha şanslıym.	.79
9	Keşke daha iyi bir insan olsaydım.	.50
	<i>Faktör XII (toplaml açıklama yüzdesi = 2.7)</i>	
19	Neyim var benim.	.62
27	Ne zorum var benim.	.58
	<i>Faktör XIII (toplaml açıklama yüzdesi = 2.6)</i>	
8	Devam edebileceğimi sanmıyorum.	.82

Tablo 14
Depresif Olmayan Grubun Faktörleri ve Faktör Yükleri

Madde No.	Maddeler	Açıklama Yüzdesi R ²	Maddelerin Aldığı Yükler
<i>Faktör I (Toplam varyans açıklama yüzdesi=20.9)</i>			
28	Kendimi çok mutlu hissediyorum.		.73
20	Rahatım yerinde.		.72
7	Kendimi iyi hissediyorum.		.67
10	Her ne olursa olsun üstesinden gelebileceğimi biliyorum.		.63
3	Kendimle gurur duyuyorum.		.57
13	Herşeyi başarabilirim.		.57
24	Aklıma koyduğum herşeyi yapabileceğime güveniyorum.		.56
37	Birçok insandan daha şanslıyım.		.50
<i>Faktör II (Toplam varyans açıklama yüzdesi=8.3)</i>			
35	Bir şeylerin değişmesi gerek.		.69
22	Hiçbir şeye yetişemiyorum.		.68
30	Hayatım karmakarışık.		.61
12	Hayatım istediğim gibi gitmiyor.		.52
29	Hayatta hep kaybetmeye mahkumum.		.50
<i>Faktör III (Toplam varyans açıklama yüzdesi=5.1)</i>			
36	Bende mutlaka bir bozukluk olmalı.		.61
19	Neyim var benim.		.60
18	Bir türlü harekete geçemiyorum.		.55
23	Kendimden nefret ediyorum.		.55
11	Öyle güçsüzüm ki...		.48
34	Kendimi çok çaresiz hissediyorum.		.46
15	Artık hiçbir şeyin tadı kalmadı.		.43
<i>Faktör IV (Toplam varyans açıklama yüzdesi=4.2)</i>			
31	Başarısızım		.70
33	Hiçbir zaman başaramayacağım		.65
4	Neden hiç başarılı olamıyorum.		.54
<i>Faktör V (Toplam varyans açıklama yüzdesi=4.0)</i>			
26	Keşke birden yok olabilseydim.		.69
25	Değersiz bir insanım.		.58
21	Keşke başka bir yerde olsaydım.		.57
<i>Faktör VI (Toplam varyans açıklama yüzdesi=3.6)</i>			
5	Beni hiç kimse anlamıyor.		.71

1	Tüm dünya bana karşıymış gibi geliyor.	.67
	<i>Faktör VII (Toplam varyans açıklama yüzdesi=3.5)</i>	
9	Keşke daha iyi bir insan olsaydım.	.75
8	Devam edebileceğimi sanmıyorum.	.74
	<i>Faktör VIII (Toplam varyans açıklama yüzdesi=33)</i>	
27	Ne zorum var benim.	.78
14	Kendimi düş kırıklığına uğrattım.	.56
	<i>Faktör IX (Toplam varyans açıklama yüzdesi=3.1)</i>	
38	Geleceğim kasvetli.	.73
40	Hiçbir şeyi bitiremiyorum.	.64
	<i>Faktör X (Toplam varyans açıklama yüzdesi=2.9)</i>	
16	Şu anda iyiyim.	.76
17	Artık dayanamayacağım.	.62
	<i>Faktör XI (Toplam varyans açıklama yüzdesi=2.9)</i>	
6	Başkalarını düş kırıklığına uğrattığım oldu	.80
	<i>Faktör XII (Toplam varyans açıklama yüzdesi=2.8)</i>	
32	İşte bu harika!	.78
39	Hiç değmez.	.65
	<i>Faktör XIII (Toplam varyans açıklama yüzdesi=2.6)</i>	
2	Ben hiçbir işe yaramam.	.78

Tablo 13 ve Tablo 14'de görüldüğü gibi depresif ve depresif olmayan grupların faktör analizi sonuçları her iki grupta farklı bulunmuştur. Bu sonuç ODÖ-G ölçeğinin her iki grubu ayırmada yeterli olduğunu gösterdiği söylenebilir.

ODÖ-G'nin Güvenirlik Çalışması:

İç-Tutarlık ve İki yarı-Test Güvenirliği

Lise öğrencileri için ODÖ-G'nin güvenirlik çalışması, iç tutarlık ve iki yarım test yöntemleriyle sınanmıştır. İç tutarlık ile ilgili incelemelerde , araştırma grubunun Otomatik Düşünceler Ölçeğindeki maddelere verdikleri yanıtlardan, ölçekteki her maddenin , ölçekten elde edilen toplam puan ile ilişkisi belirlenmiştir. Ölçeğin tümü için bulunan Cronbach Alfa ve madde-toplam korelasyon katsayıları ve iki yarım test güvenirlik katsayıları Tablo 15'de verilmiştir.

Tablo 15
Otomatik Düşünceler Ölçeğinden Elde Edilen Cronbach Alfa ve
Madde-Toplam ve İki Yarım- Test Korelasyon Katsayıları

Ölçek	Cronbach-Alfa Korelasyon Katsayısı	Madde toplam korelasyon katsayısı	İki yarım test güvenirlik katsayısı
ODÖ-G	.92***	.29*	.82***
		.62***	

*p<.05 *** p<.001

Tablo 15' de görüldüğü gibi , ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı ($r = .92$, $p < .001$) anlamlı düzeyde bir değere sahip çıkmıştır. Deneklerin ölçeğin her bir maddesinden aldıkları puanlarla tüm ölçekten aldıkları puanlar arasındaki madde-test korelasyonu (item-total correlations) katsayıların, .29 ($p < .05$) ile .62 ($p < .001$) arasında değiştiği görülmüştür. Deneklerin, ölçekteki tek ve çift maddelere verdikleri tepkilerden elde edilen iki yarım test güvenilirlik katsayısı $r = .82$ ($p < .001$) olarak bulunmuştur. İki yarım test güvenilirliği anlamlı düzeyde çıkmıştır. Elde edilen bulguların ODÖ-G'nin lise öğrencileri için güvenilirliğinin yeterli düzeyde olduğu söylenebilir. Lise öğrencilerinin Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği'ndeki maddeler için hesaplanan madde test korelasyon katsayıları Tablo 42' de (Bakınız. Ek 5) verilmiştir.

Ülkemizde ve yurtdışında ODÖ'nin güvenilirliğine ilişkin bulgular benzer sonuçlar vermiştir.

Hisli (1990), 345 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada ODÖ'nün güvenilirlik ölçümleri Cronbach alfa katsayısı $r = .93$, iki yarım test güvenilirlik katsayısı $r = .91$ ($p < .001$) madde toplam korelasyonu .36 ve .69 arasında değiştiği görülmüştür. Aydın (1988), 57 depresif tanısı almış hasta ile ODÖ'nün geçerlik güvenilirlik çalışması yapmıştır. Cronbach Alfa $r = .95$, Madde toplam korelasyon katsayılarının .37 ve .85 arasında değiştiği belirlenmiştir. Hisli (1990) Almanya'dan dönüş yapan uyumlu ve uyumsuz öğrencilerle yaptığı çalışmada Cronbach Alfa $r = .93$, iki yarım test güvenilirlik $r = .87$ ve madde toplam korelasyon (.20-.69) olarak bulunmuştur.

Hollon ve Kendall (1980) 312 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada, ODÖ, için ilk yarım test güvenilirliğini $r = .97$ ($p < .001$, alfa güvenilirlik katsayısını $r = .96$ ($p < .001$) madde toplam korelasyonunun .47 ve .78 arasında değiştiğini saptamıştır.

Dobson ve Breiter (1983) 456 üniversite öğrencisinden elde edilen, Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısını kızlar için $r = .95$, erkekler için $r = .96$ olarak bulmuştur. Aynı çalışmada ODÖ ile BDÖ ile kriter geçerliği $r = .62$ olarak açıklanmıştır. Dobson ve Show (1986), 68 kişilik hasta örnekleminde elde ettikleri iç tutarlılık katsayılarının $r = .94$ ile $r = .95$ arasında değiştiğini saptamıştır. Harrell ve Ryon (1983) 114 kişilik hasta grubunda elde edilen sonuçlara göre, iki yarım test güvenilirliği $r = .96$, Cronbach alfa $r = .96$ ve madde toplam korelasyonu $.56$ ve $.91$ arasında değiştiği görülmüştür. Garber, Weiss ve Shanley (1993), 688 adolesanla yaptıkları çalışmada, ODÖ'nün Cronbach alfa değeri $r = .96$ olarak belirtilmiştir. Hollon, Kendall ve Lumry (1986), depresif olan ve depresif olmayan grupla çalışmışlardır. Deadorf ve arkadaşları (1985), 82 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışma sonuçlarında, ODÖ'nün test-tekrar test korelasyon katsayısı ($.54 - .91$) olarak belirlenmiştir.

Bu çalışmanın bulgularının bu konuda yapılmış olan diğer çalışmaların bulguları ile benzer sonuçlar verdiği görülmektedir.

Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeğinin (ODÖ-G)'nin Puanlanması:

Geliştirilmiş otomatik düşünceler ölçeği (ODÖ-G), olumsuz otomatik düşünceler ölçeği (ODÖ-30)'a 10 tane olumlu cümlenin eklenmesiyle elde edilmiştir. 5'li likert tipinde hazırlanan ölçeğin her bir maddesinde bireylerin aklından geçebilecek bir düşünce betimlenmektedir. Ölçeği alan kişilerde bu düşüncenin son bir hafta içerisinde akıllardan ne sıklıkta geçtiğinin sorulduğu 40 maddeden oluşmuştur; 1- Hiç bir zaman, 2- Bazen, 3- Oldukça sık, 4- Sık sık ve, 5- Her zaman seçeneklerinden kendilerine uygun olanı daire içine almaları istenmiştir. Ölçek, deneklerin işaretledikleri seçeneklerin sayısal değerleri toplanarak puanlanmaktadır. Ölçekte 30 olumsuz ifade ve 10 olumlu ifade bulunmaktadır. Olumsuz ifadeler seçeneklerin sayısal değerleri toplanarak puanlanmakta, ölçekteki 10 olumlu ifade ise seçeneklerin sayısal değerlerinin tersi alınarak puanlanmaktadır. Bu olumlu ifadeler puanlanırken 1 ağırlık değerinde olanlar 5'e; 5 ağırlık değerinde olanlar ise 1'e dönüştürülerek toplanır sonuç olarak olumlu ve olumsuz maddelerden elde edilen puanların toplamı, ölçeğe ilişkin öğrencinin toplam puanını vermektedir. Ölçekten elde edilebilecek en düşük puan 40, en yüksek puan ise 200'dür. Yüksek puan depresyonla ilişkili görülen olumsuz otomatik düşüncelerin kişinin aklından geçme sıklığının yüksek olduğuna, diğer bir deyimle, depresyona özgü bilişsel yapının ve olumsuz benlik değerlendirmesinin olduğunu göstermektedir. ODÖ-G'de 10 olumlu ifade;3,7,10,13,16,20,24,28,32,37'dir.

Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ)

Araştırmada, örnekleme giren lise öğrencilerinin depresyon düzeylerini ölçmek amacıyla Türkçeleştirme çalışmaları geçerlik ve güvenilirlik çalışması Hisli (1988) tarafından yapılmış olan Beck Depresyon ölçeği uygulanmıştır.

Beck ve arkadaşları (1961) tarafından geliştirilen, Beck Depresyon Envanteri (BDÖ) depresyon çalışmalarında en sık kullanılan kendini değerlendirme türü bir ölçektir. Ölçeğin amacı depresyon tanısı koymak değil, depresyon belirtilerinin derecesini objektif olarak sayılara dökmektedir. Her madde depresyona özgü bir davranışsal örüntüyü belirlemekte ve azdan çoğa doğru giden (0-3) dört seçeneği olan 21 tane kendini değerlendirme cümlelerini içermektedir. Ölçekten alınabilecek puanlar 0-63 arasında değişmektedir. Ölçekleri maddeler, depresyonun belirtilerine ilişkin olup, depresyonun etiolojisine ilişkin herhangi bir kuramı yansıtmamaktadır. Bu belirtiler sırayla; depresif ruh durumu, karamsarlık, başarısızlık duygusu, doyumsuzluk, suçluluk duyguları, kendinden nefret etme suçlama, cezalandırma istekleri ağlama nöbetleri, sinirlilik, sosyal çekilme, karasızlık bedensel imajın çarpıtılması, çalışmama, uyku bozukluğu, yorgunluk, iştah azalması, kilo kaybı, somatik meşguliyetler ve libido kaybıdır (Hisli 1989, s.3-4). Ülkemizde yapılan çalışmalarda ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu bulunmuştur (Teğin, 1980; Hisli, 1988; Hisli, 1989).

Teğin (1980) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde iki yarım test ve tekrar test yöntemi ile yapılan çalışmada, güvenilirlik katsayısı $r=.78$ ve $r=.65$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin, üniversite öğrencileri üzerindeki geçerliği ve güvenilirliği ile ilgili Batı'da çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Güvenirlik çalışmalarında, bu güvenilirlik katsayıları $r = .60$ ve $r=.87$ arasında değiştiği görülmüştür. Bu araştırmadan bazıları Bryson (1984), Golin (1979), Meites (1980), Byerly (1982)'dir.

Hisli (1988)'de Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesinin çeşitli bölümlerinde okuyan 259 ikinci sınıf öğrencisi üzerinde BDÖ'nün geçerlik ve güvenilirliğini araştırmıştır. Bu çalışmada BDÖ'nün güvenilirliği, madde analizi ve yarıya bölme teknikleriyle hesaplanmış, korelesyon katsayıları sırayla $r = .80$ ve $r = .74$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin geçerliği, birlikte geçerlik yöntemiyle saptanmış ve kriter olarak MMPI-D skalası kullanılmıştır. İki ölçek arasındaki Pearson korelesyon katsayısı $r = .50$ olarak bulunmuştur. Elde edilen bu güvenilirlik ve geçerlik katsayıları, Batı'da bu amaçla

yapılmış çalışmalarla tutarlı sonuçlar vermiştir. Cinsiyet ve yaşa göre yapılan karşılaştırmalar sonucunda her iki değişkene göre BDÖ ortalamaları arasında bir farklılık çıkmamış; ölçekten alınan 17 ve üzerindeki puanların normalin üzerinde depresyonu belirleyen kesme noktaları olarak alınabileceği görülmüştür .

Beck Depresyon ölçeğinin depresyon belirtilerini geçerli ve güvenilir olarak ölçtüğüne ve gerek araştırmalarda, gerekse koruyucu ruh sağlığı hizmetlerinde kullanılabilecek bir ölçek olduğu kararına varılmıştır.

Bu araştırmada da 15-18 yaş ranjı gösteren lise öğrencilerinin depresyon düzeyini ölçmek amacıyla depresyon belirtilerini geçerli ve güvenilir ölçtüğü kabul edilen Beck Depresyon Ölçeği (Hisli 1988) kullanılmıştır.

Bu araştırmada alınan kesme noktası 9 ve 9'un altında alınan puan depresif olmayan, 10 ve 16 orta derecede depresif, 17 ve üstü normalin üstünde bir depresif durum olarak alınmıştır.

Sürekli Kaygı Envanteri (STAI- A TRAIT)

Araştırmada Öner ve Le Compte (1977) tarafından Türkçeye uyarlanmış ve standardizasyonu yapılmış olan STAI durumluluk, sürekli kaygı envanterinin Sürekli Kaygı formu (A-Trait) kullanılmıştır.

Durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini ayrı ayrı saptamak amacıyla Spielberger ve arkadaşları tarafından (1970) geliştirilmiş olan durumluluk-sürekli kaygı envanteri, kısa ifadelerden oluşan bir öz değerlendirme (self-evaluation) anketidir. Başlangıçta normal yetişkinlerde kaygıyı ölçme amacı ile geliştirilmiş olan durumluluk, sürekli kaygı envanterinin Sürekli Kaygı Ölçeğinin sonraki denemelerde lise öğrencilerine, psikiyatrik bozuklukları ve fizik hastalıkları olan bireylerde uygun olduğu görülmüştür. Psikologlar, envanterin tüm gençlere ve yetişkinlere uygulanabileceği sonucuna varmışlardır (Öner, Le Compte, 1983).

Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri toplam 40 maddeden oluşan iki ayrı ölçeği içerir. Durumluk kaygı ölçeği, bireyin belirli bir anda ve belirli koşullarda kendini nasıl hissettiğini betimlemesini; içinde bulunduğu duruma ilişkin duygularını dikkate olarak

cevaplamasını gerektirir. Sürekli Kaygı ölçeği ise, bireyin genellikle nasıl hissettiğini betimlemesini gerektirir.

Bu araştırmada kullanılan, sürekli kaygı ölçeği, (STAI A Trait) 20 maddeden oluşmuştur, kişilerin kendilerini genellikle nasıl hissettiklerine göre kendilerini anlattıkları bir ölçektir. Ölçeğin cevap seçenekleri dörder tanedir. Seçeneklerin ağırlık değerleri, birden dörde kadar değişir. Ölçekten elde edilen toplam puan 20 - 80 arasında değişebilmektedir. Puanın yüksek olması, kaygı düzeyinin yüksek olduğuna işaret eder. Herhangi bir durumda üçten fazla ifadeye cevap verilmemişse doldurulan form geçersiz sayılır ve puanlandırılmaz.

Ölçekte iki tür ifade bulunmaktadır. Bunlar: 1) doğrudan yada düz ve 2) tersine dönmüş ifadelerdir. Doğrudan ifadeler, olumsuz duyguları; tersine dönmüş ifadeler ise olumlu duyguları dile getirir. Bu ikinci tür ifadeler puanlandırılırken 1 ağırlık değerinde olanlar 4'e, 4 ağırlık değerinde olanlar ise 1'e dönüşür. Doğrudan ifadelerde 4 değerindeki cevaplar kaygının yüksek olduğunu; tersine dönmüş ifadelerde 1 değerindeki cevaplar yüksek kaygıyı gösterir. Sürekli kaygı ölçeğinde 7 tane tersine dönmüş ifade (21,26,27,30,33,38 ve 39) bulunmaktadır.

Puanlama iki şekilde olmaktadır: 1) Elle puanlama: Doğrudan ve tersine dönmüş ifadelerden her biri için iki ayrı anahtar hazırlanır. Böylece birinci anahtarla doğrudan ifadelerin, ikinci anahtarla tersine dönmüş ifadelerin toplam ağırlıkları saptanır. Doğrudan ifadeler için elde edilen toplam ağırlıklı puandan ters ifadelerin toplam ağırlıklı puanı çıkartılır. Bu sayıya önceden saptanmış ve değişmeyen bir değer eklenir. Bu değer sürekli kaygı ölçeği için 35'dir. En son elde edilen değer bireyin kaygı puanıdır. Büyük grup uygulamasında ise bilgisayarla puanlama yapılabilir.

Puanların yorumlanması: Ölçekten elde edilen puanlar kuramsal olarak 20-80 arasında bulunmaktadır. Uygulamalarda saptanan ortalama puan seviyesi 36-41 arasında değişmektedir.

Le Compte (1981), Kozakçioğlu (1982) çalışmalarında ortaokul- Lise öğrencilerinde sürekli kaygı ortalaması 39 civarında, üniversite öğrencilerinde ise puan ortalaması 36-40 arasında, normal yetişkinlerde 41-42 arasında değiştiği görülmüştür.

Türkçeleştirilmiş ölçeklerin iç tutarlığı ve güvenilirliği Kuder Richardson 20, korelasyonları ve test-tekrar test tekniği ile saptanmıştır. Sürekli kaygı ölçeği için saptanan güvenilirlik katsayıları .83-.87 arasındadır. İngilizce formunda ise (Spielberger ve arkadaşları, 1970) bu katsayılar .83-.92arasındadır. Bu verilerden Türkçe ölçeklerin

yüksek madde homojenliği ve iç tutarlığı olduğu görülmüştür. Madde korelesyonları ise .34-.72 arasında değişmektedir. Test-tekrar test güvenirliği ise .71 ile .86 arasındadır.

Sürekli kaygı ölçeğinin yapı ve deneysel kavram geçerliği iki kuramı anlayışı çevresinde olmuş, stres halinde iken ve stres kalktıktan sonraki puanlarda değişkenlik görülmemiştir. Durumluk ve sürekli kaygı ortalama puanlarının, normalleri ve psikiyatrik hastalığı olan bireyleri birbirinden anlamlı bir seviyede ayırtmaktadır (Öner, 1983, s.15-16).

Verilerin Analizi

Araştırmada, giriş bölümünde belirtilen araştırmanın genel amacı doğrultusunda oluşturulan, alt sorulara ilişkin verilerin analizi, SPSS-WIN programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Gruplar arasındaki karşılaştırmalarda, "ANOVA" tekyönlü Varyans Analizi yöntemleri , t- testi , χ^2 (Kikare) ve "Scheffe anlamlılık testi" yöntemleri kullanılmıştır. Elde edilen veriler, bilimsel çerçevede yorumlanmış, istatistik çözümlerden elde edilen bulgular, araştırmanın amacı ve alt soruların yanıtlanmasında kullanılmıştır. Bulgular ışığında varılan sonuçlar, araştırmanın amacına uygun olarak yorumlanmış, ilgililere ve uygulayıcılara önerilerde bulunulmuştur.

Araç ve Tekniklerin Uygulanması

Bu araştırmayı gerçekleştirmek için, İzmir Valiliği ve İzmir Milli Eğitim Müdürlüğünden gerekli izin alındıktan sonra , 1995-1996 Öğretim yılında ikinci dönemde belirlenen liselerde uygulama yapılmıştır. İzin yazısı ile birlikte Okul Müdürlerine gidilerek, okulların 3., 5. ve 6. Döneminde bulunan ders geçme ve kredili sisteme göre öğrenim gören öğrencilere uygulama yapılacağı söylenmiş, araştırmanın amacı doğrultusunda belirlenen ölçeklerin kısa bir açıklaması yapılmıştır. Okul Rehberlik Servisinin ve okul idaresinin işbirliği ile, uygulamanın yapılacağı tarih, sınıf ve şubeler belirlenmiş, uygulama için belirlenen tarihlerde okullara gidilerek ölçekler uygulanmıştır.

Araştırmacı, sınıflarda uygulama başlamadan önce, kendini tanıtmış araştırmanın amacı ve ölçeklerle ilgili kısa bir ön görüşmeden sonra ölçekler dağıtılmış, ölçeklerin nasıl yanıtlanacağı konusunda bilgi verilmiştir. Yapılan açıklamalarda, bu araştırmanın amacına ulaşmasında, öğrencilerin verecekleri içten ve samimi yanıtların çok önemli olduğu ve araştırmada gizlilik ilkesine bağlı kalınacağı vurgulanmıştır. Her ölçeğin giriş

kısımında verilmiş olan açıklamalar okunmuştur. Ölçeklerin cevaplanması bir ders süresinde (45 dakikada) tamamlanabilmiştir.

Öğrencilerden formların üst kısmına istenen ad soyad yerine herhangi bir işaret yada rumuz yazabilecekleri belirtilmiştir. Ancak okul numaralarını mutlaka yazmaları ve cinsiyet, yaş, ve okul, tarihle ilgili boşlukları doldurmaları istenmiştir. Ayrıca öğrencilerin ders geçme ve kredi sistemine göre, kaçınıcı dönemde oldukları ve toplam kredi sayılarını yazmaları önemle vurgulanmıştır.

Öğrencilerin okul başarılarının hesaplanmasında, okul müdürlüklerinde bulunan, bilgisayar kayıtlarından yararlanılmış, öğrencilerin belirttikleri toplam kredi sayılarıyla kayıtlardaki toplam kredi sayıları karşılaştırılmıştır. Öğrencilerle yapılan samimi bir hava içinde geçen, ön görüşme sonunda öğrencilerin büyük bir bölümünün ad soyadlarını ve numaralarını doğru olarak yazdıkları görülmüştür. Öğrencilere gizlilik ilkesi gereğince, işlem yapılırken, isim yazdırılmamış gibi bir işlem yapılacağı söylenmiştir.

Uygulama sona erdikten sonra, isteyen öğrencilerle özel görüşme yapılmış, istedikleri takdirde araştırmacının görev yaptığı okula gelebilecekleri söylenmiştir. Tüm uygulamalar araştırmacının kendisi tarafından gerçekleştirilmiş, uygulama sonrası ölçekler tekrar gözden geçirilmiş, ölçeklerin eksik kalan bölümlerini tamamlamaları için yeniden öğrencilere verilmiştir.

Lise öğrencilerine uygulanan Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği , Beck Depresyon ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinden elde edilen puanların ortalama ve standart sapmaları Tablo 16 'da verilmiştir.

Tablo 16

Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler, Beck Depresyon ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinden Elde Edilen Puanların Ortalama ve Standart Sapmaları (N=485)

Ölçekler	\bar{X}	SS
ODÖ-G	89.27	22.08
BDÖ	14.33	8.17
A-TRAIT	46.10	8.56

Tablo 16'da görüldüğü gibi, lise öğrencilerinin Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeğinden aldıkları puan ortalaması ($\bar{X} = 89.27$; $SS = 22.08$), depresyon ölçeğinden aldıkları puan ortalaması ($\bar{X} = 14.33$; $SS = 8.17$) ve sürekli kaygı ölçeğinden aldıkları puan ortalaması da ($\bar{X} = 46.10$, $S.S. = 8.56$) olarak bulunmuştur.

Lise öğrencilerinin, ODÖ-G puan ortalaması, Türkiye'de olumsuz otomatik düşünceler ölçeği (ODÖ) ile üniversite öğrencileri üzerinde yapılan uygulamalarda elde edilen puan ortalamalarından yüksek puan ortalaması vermiştir (Hisli, 1989, 1990; Aytar 1985, 1987; Yeniçeri, 1987). Lise öğrencilerinin ODÖ -G puan ortalamalarının yurt dışında ODÖ ile yapılan çalışmalarda elde edilen puan ortalamasına göre düşük olduğu görülmüştür (Hollon ve Kendall, 1980; Dobson ve Breiter, 1983).

Araştırma kapsamına alınan lise öğrencilerinin olumsuz otomatik düşünceleri puan ortalamalarının Türkiye'de ve yurt dışındaki üniversite öğrencilerinin puan ortalamalarından daha yüksek olduğu söylenebilir.

Bu çalışmada lise öğrencilerinin BDÖ puan ortalamalarına bakıldığında, Türkiye'de üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalarda elde edilen BDÖ puan ortalamalarından yüksek olduğu görülmüştür (Hisli, 1989- 1990, Aytar, 1985; Yeniçeri, 1987; Rugancı, 1988; Aydın, 1988).

Özben (1990) Almanya'dan dönüş yapan ve Türkiye'de yaşayan lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada, Türkiye'de yaşayan lise öğrencilerinin BDÖ Puan ortalamasının ($\bar{X} = 15.08$, $SS = 8.99$) olarak bulmuştur. Bu çalışmada elde edilen ortalamadan ($\bar{X} = 14.33$, $SS = 8.17$) yüksektir. Yurt dışında yapılan çalışmalarda, üniversite öğrencilerinden elde edilen BDÖ puan ortalamalarının, Bu çalışmadan elde edilen ortalamadan düşük olduğu görülmektedir (Dobson ve Breiter 1983; Ahrens ve Haaga, 1993; Bruch ve ark 1993).

BDÖ puan ortalamaları açısından, Türkiye'de ve Yurt dışındaki üniversite öğrencilerinin, lise öğrencilerine göre daha az ortalama elde ettikleri söylenebilir.

Lise öğrencilerinin sürekli kaygı ölçeğinden aldıkları puan ortalaması ($\bar{X} = 46.10$, $SS = 8.56$) olarak bulunmuştur. Türkiye'de benzer ölçekle yapılan çalışmalarda elde edilen ortalamalarla, bu çalışmadan elde edilen ortalamalar arasında paralellik bulunmuştur. Özben (1990), Lise öğrencilerinde Sürekli Kaygı Ölçeği puan ortalamasını ($\bar{X} = 45.21$, $SS = 8.19$) olarak bulmuştur. Bu çalışmadan elde edilen puan ortalamasına çok yakındır. Compton (1981) sürekli kaygı puan ortalamalarını ($\bar{X} = 36.76$; $SS = 7.47$) ve $\bar{X} = 40.38$; $SS = 11.70$) olarak bulmuştur.

Baltaş ve Arkadaşları (1986), üniversite giriş sınavlarına hazırlanan öğrencilerin Durumluk ve sürekli kaygı puanlarını, Öner (1977), araştırma grubunun kaygı ortalaması ile karşılaştırmıştır. Öğrencilerin durumluk kaygı puan ortalamasının, genel cerrahi hastaların kaygı ortalamalarından yüksek, Öner'in (1976)'da fiziksel hastalar için bulduğu kaygı ortalamasına da ($\bar{X} = 47.13$; $SS = 9.40$) yakın olduğu görülmektedir Bu çalışmada elde edilen puan ortalamasının, üniversite öğrencileriyle yapılan bazı çalışmalardan elde edilen sürekli kaygı (STAI) puan ortalamalarından yüksek olduğu görülmektedir (Aytar, 1985; Yeniçeri, 1987).



BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde veri toplama aracı olarak kullanılan, Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ-G), Beck Depresyon ölçeği (BDÖ) ve Sürekli Kaygı (STAI A-TRAIT) Ölçeklerinden elde edilen veriler, araştırmanın genel amacına dayalı olarak geliştirilen soruların her birini sınamak amacı ile, istatistiksel tekniklerle analizi sonucunda elde edilen bulgular, tablolar biçiminde verilmiştir.

Bu araştırmanın genel amacı, lise öğrencilerinin Otomatik Düşünceleri ile akademik başarıları arasında ilişki olup olmadığını saptamaktır. Araştırmanın bir başka amacı da, lise öğrencilerinin akademik başarıları ile, depresyon ve kaygı düzeyleri arasında ilişki olup olmadığını incelemektir.

Bu amaçlar doğrultusunda, geliştirilen soruların, istatistiksel tekniklerle analizi sonucunda elde edilen bulgular aşağıda tablolar halinde sunulmuştur.

1. Lise öğrencilerinin cinsiyetleri ile akademik başarıları arasındaki anlamlı bir ilişki var mıdır? sorusunun bulguları:

Lise öğrencilerin cinsiyetleri ile akademik başarıları arasındaki ilişki incelenmiş ve elde edilen sonuçlar Tablo 17'de verilmiştir.

Tablo 17

Lise Öğrencilerinin Cinsiyetleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişki

	Başarılı		Başarısız		Toplam	
	N	%	N	%	N	%
Kız	128	51.6	120	48.4	248	100.0
Erkek	120	50.6	117	49.4	237	100.0
Toplam	248	51.1	237	48.9	485	100.0

Tablo 17'de örnekleme giren lise öğrencilerinin cinsiyetleri ile akademik başarıları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu sonuçlara göre, kız ve erkek öğrencilerin başarı durumlarının birbirinden bağımsız olduğu görülmüştür. Aralarında anlamlı bir ilişki çıkmamıştır. Tablo incelendiğinde, kız öğrencilerin %51.6'sı başarılı, %48.4'ü ise

başarısızdır. Erkek öğrencilerin %50.6'sı başarılı, %49.4'ü başarısız grupta yer almıştır. Buna göre, kız ve erkek öğrenciler arasında cinsiyet değişkeni akademik başarıyı etkileyen bir faktör olarak görülmemektedir.

2. Lise öğrencilerinin cinsiyetleri ile depresyon puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır? sorusunun bulguları:

Lise öğrencilerinin cinsiyetleri ile depresyon puanları arasındaki ilişki incelenmiş ve sonuçlar Tablo 18'de verilmiştir.

Tablo 18
Lise Öğrencilerinin Cinsiyetleri ile Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişki

	Kız		Erkek		Toplam	
	N	%	N	%	N	%
Depresif Olmayan	75	30.2	77	32.4	152	31.3
Orta Derecede Depresif	74	29.8	88	37.1	162	33.4
Depresif	99	39.9	72	30.3	171	35.3
Toplam	248	100.0	237	100.0	485	100.0

Tablo 18 incelendiğinde, kız ve erkek öğrencilerde, "depresif olmayan", "orta derecede depresif" ve "depresif" grupta olma açısından anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Depresif grubun %39.9'u kız, %30.3'ü erkek; orta derecede depresif grubun %29.8'i kız %37'si erkek; depresif olmayan grubun %30.2'si kız, %32.4'ü erkektir.

3. Lise öğrencilerinin akademik başarıları ile depresyon puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır? sorusunun bulguları:

Lise öğrencilerinin akademik başarıları ile depresyon puanları arasındaki ilişki incelenmiş ve sonuçlar Tablo 19'da verilmiştir.

Tablo 19
Lise Öğrencilerinin Akademik Başarıları ile Depresyon Düzeyleri
Arasındaki İlişki

	Başarılı		Başarısız		Toplam	
	N	%	N	%	N	%
Depresif Olmayan	102	41.1	50	21	152	31.3
Orta Derecede Depresif	81	34.1	81	34.1	162	33.4
Depresif	65	26.2	106	44.7	171	35.3
Toplam	248	100.0	237	100.0	485	100.0

p < .001

Tablo 19 incelendiğinde , öğrencilerin başarı durumları ile depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu ilişki .001 düzeyinde anlamlıdır.

Tablodaki yüzdelik değerleri incelendiğinde, depresyon düzeyleri ile başarı arasında negatif bir ilişki olduğu görülmektedir. Depresif grubun %44.7'si başarısız %26.2'si başarılı, orta derecede depresif grubun %34.1'i başarısız, %34.1'i başarılı; depresif olmayan grubun %21'i başarısız, %41.1'i ise başarılıdır. Tabloya yukarıdan aşağıya bakıldığında depresif olmayan grupta: başarılı grubun %26.2'si depresif, %34.1'i orta derecede depresif ve %41.1'in depresif olmayan grupta olduğu görülmüştür. Toplam olarak bakıldığında ise, öğrencilerin %35.3'ü depresif , %33.4'ü depresif olmayan grupta yer almışlardır. depresif olmayan başarı yönünde depresiflerde de başarısızlık yönünde bir artma görülmektedir.

4. Lise öğrencilerinin cinsiyetlerine göre, olumsuz otomatik düşünceleri, depresyon ve kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır? sorusunun bulguları:

Lise öğrencilerinin cinsiyetlerine göre, olumsuz otomatik düşünceleri, depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki farklılıkları incelenmiş ve sonuçlar Tablo 20'de verilmiştir.

Tablo 20
Kız ve Erkek Öğrencilerin, Otomatik Düşünceler, Depresyon, Sürekli Kaygı Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Ortalama ve Standart Sapmaları ile Ortalamaları Arasındaki Farkların t- Değerleri

Ölçekler	Kız (n=248)		Erkek (n=237)		t
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	
ODÖ-G	91.87	24.02	86.55	21.33	2.57**
BDÖ	14.92	8.30	13.71	8.01	1.63
A-TRAIT	47.69	8.77	44.44	8.02	4.25**

**p< .01

Tablo 20’de kız öğrencilerle erkek öğrenciler karşılaştırıldığında, kız öğrencilerin, otomatik düşünceler ölçeği, depresyon ve kaygı ölçeklerinden aldıkları puan ortalamaları erkek öğrencilere göre daha yüksektir. Her iki grubun, otomatik düşünceler ve sürekli kaygı ölçeklerinden aldıkları puan ortalamaları, .01 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Kız öğrencilerin depresyon puan ortalamaları, erkek öğrencilerinkinden yüksek bulunmuştur, ancak aralarında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla olumsuz otomatik düşüncelere ve kaygıya sahip oldukları söylenebilir.

5. Lise öğrencilerinin akademik başarılarına göre, otomatik düşüncelerin, depresyon ve sürekli kaygı ölçeği puanlarına etkileri anlamlı bir farklılık göstermekte midir? sorusunun bulguları:

Lise öğrencilerinin akademik başarılarına göre, otomatik düşünceler, depresyon ve sürekli kaygı ölçeği puanlarına etkileri incelenmiş ve sonuçlar Tablo 21’de verilmiştir.

Tablo 21
Başarılı ve Başarısız Öğrencilerin Otomatik Düşünceler, Depresyon, Sürekli Kaygı Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Ortalama ve Standart Sapmaları ile Ortalamaları Arasındaki Farkların t- Değerleri

Ölçekler	Başarılı (n=248)		Başarısız (n=237)		t
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	
ODÖ-G	83.04	20.92	95.79	23.07	6.38***
BDÖ	12.31	6.99	16.44	8.79	5.74***
A-TRAIT	44.85	8.82	47.41	8.08	3.32**

p< .01 *p< .001

Tablo 21'de başarılı öğrenciler, başarısız öğrencilerle karşılaştırıldığında, başarısız öğrencilerin, olumsuz otomatik düşünme, depresyon ve kaygı puan ortalamalarının başarılı öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Belirtilen gruplara ilişkin ortalamalar arasındaki farkların anlamlı olup olmadığı "t" testi ile kontrol edildiğinde her iki grubun puan ortalamaları arasındaki farkların otomatik düşünceler ve depresyon ölçeği için .001 düzeyinde, sürekli kaygı ölçeği için .01 düzeyinde anlamlı olduğu bulunmuştur.

Bu sonuçlara göre, başarısız öğrencilerin, başarılı öğrencilere göre, daha fazla , olumsuz otomatik düşüncelere, depresyon ve kaygıya sahip oldukları söylenebilir.

6. Lise öğrencilerinin cinsiyetlerine ve akademik başarılarına göre, otomatik düşünceler, depresyon ve sürekli kaygı ölçeği puanları anlamlı bir farklılık göstermekte midir? sorusunun bulguları:

Lise öğrencilerinde; a- başarılı kız ve başarılı erkek, b- başarısız kız ve başarısız erkek , c- başarılı ve başarısız kız , d- başarılı ve başarısız erkek öğrencilerin otomatik düşünceler, depresyon ve kaygı ölçeği puanları anlamlı farklılık göstermekte midir?, sorusuna ilişkin bulgular tablolar biçiminde verilmiştir.

Tablo 22

Başarılı Kız ve Erkek Öğrencilerin Otomatik Düşünceler, Depresyon ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların t- Değerleri

Ölçekler	Başarılı Öğrenciler				t
	Kız (n=128) \bar{X}	SS	Erkek (n=120) \bar{X}	SS	
ODÖ-G	84.14	18.08	81.87	22.74	.51
BDÖ	12.53	6.69	12.08	7.32	.85
A-TRAIT	46.39	8.94	43.22	8.43	2.86**

**p< .01

Tablo 22’de başarılı kız ve erkek öğrenciler karşılaştırılmıştır. Başarılı kız öğrencilerin sürekli kaygı ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının başarılı erkek öğrencilere göre yüksek olduğu görülmektedir. Belirtilen gruplara ilişkin ortalamalar arasındaki farkların anlamlı olup olmadığı t testi ile kontrol edilmiştir. İki grubun puan ortalamaları arasındaki farkların .01 düzeyinde anlamlı olduğu bulunmuştur. Başarılı kızların otomatik düşünceler ölçeği ve depresyon ölçekleri puan ortalamaları erkeklerinkinden yüksektir, ancak, aralarında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Bu bulgulara göre, başarılı kız öğrencilerin, başarılı erkek öğrencilerden daha fazla kaygıya sahip oldukları söylenebilir.

Tablo 23

Başarısız Kız ve Erkek Öğrencilerin Otomatik Düşünceler, Depresyon ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamaları Arası Farkların t- Değerleri

Ölçekler	Başarısız Öğrenciler				t
	Kız (n=120) \bar{X}	SS	Erkek (n=117) \bar{X}	SS	
ODÖ-G	100.11	26.01	91.35	18.69	2.97**
BDÖ	17.47	9.09	15.39	8.37	1.83
A-TRAIT	49.08	8.40	45.70	7.39	3.29**

**p< .01

Tablo 23'de başarısız kız öğrenciler ve erkek öğrenciler karşılaştırıldığında başarısız kız öğrencilerin otomatik düşünceler ölçeği ve sürekli kaygı ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının başarısız erkek öğrencilerinkinden yüksek olduğu görülmüştür. Her iki grubun puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı “t” testi ile kontrol edildiğinde iki grubun ortalamaları arasındaki fark otomatik düşünceler ve sürekli kaygı ölçeği için .01 düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

Tablo 24
Başarılı ve Başarısız Erkek Öğrencilerin Otomatik Düşünceler, Depresyon ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların t- Değerleri

Ölçekler	Erkek Öğrenciler				t
	Başarılı (n=120) \bar{X}	SS	Başarısız (n=117) \bar{X}	SS	
ODÖ-G	81.87	22.74	91.35	18.69	3.50**
BDÖ	12.08	7.32	15.39	8.37	3.24**
A-TRAIT	43.22	8.43	45.70	7.39	2.40*

*p< .05 **p< .01

Tablo 24'de başarılı erkek öğrencilerle başarısız erkek öğrenciler, otomatik düşünceler, depresyon ve sürekli kaygı ölçeklerinden aldıkları puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olup olmadığı “t” testi ile sınanmıştır. Her iki grubun otomatik düşünceler ve depresyon ölçeklerinden aldıkları puan ortalamaları arasındaki fark .01 düzeyinde; sürekli kaygı ölçeği puan ortalamaları arasındaki fark ise .05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

Buna göre başarısız erkek öğrencilerin başarılı erkek öğrencilere göre daha fazla olumsuz düşünceye, depresyon ve kaygıya sahip oldukları söylenebilir.

Tablo 25
Başarılı ve Başarısız Kız Öğrencilerin Otomatik Düşünceler, Depresyon ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları İle Ortalamalar Arası Farkların t- Değerleri

Ölçekler	Kız Öğrenciler				t
	Başarılı (n=128) \bar{X}	SS	Başarısız (n=120) \bar{X}	SS	
ODÖ-G	84.14	18.08	100.11	26.01	4.89**
BDÖ	12.53	6.69	17.47	9.09	5.54**
A-TRAIT	46.39	8.94	49.08	8.40	2.44*

*p< .05 **p< .01

Tablo 25'de başarılı kız öğrenciler ile başarısız kız öğrenciler karşılaştırıldığında, başarısız kız öğrencilerin , olumsuz otomatik düşünceler, depresyon ve sürekli kaygı puan ortalamalarının, başarılı kız öğrencilere göre yüksek olduğu görülmüştür. Her iki grubun puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı "t" testi ile kontrol edilmiştir. Belirtilen iki grubun puan ortalamaları arasındaki farklar otomatik düşünceler ve depresyon ölçeği için .01 düzeyinde, sürekli kaygı ölçeği için .05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

7. Lise öğrencileri "depresif olmayan", "orta derecede depresif" ve "depresif" gruplar olarak ayrıldığında Otomatik Düşünceler, Depresyon ve Sürekli Kaygı ölçeklerinden aldıkları puanlar farklılık göstermekte midir? sorusunun bulguları:

Lise öğrencileri BDÖ kesme noktalarına göre, BDÖ puanı 9 ve altında olan öğrenciler depresif olmayan grubu; BDÖ puan 9-16 arasında olan öğrenciler orta derecede depresif grubu ve BDÖ puanı 17 ve yukarı olan öğrenciler de depresif grubu oluşturacak şekilde üçe ayrılmışlardır.

Belirtilen grupların, otomatik düşünceler ölçeği, depresyon ve sürekli kaygı ölçeği puanlarına etkileri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını kontrol edebilmek için varyans analizi uygulanmıştır. Farkın hangi gruplar arasında olduğu görebilmek için Scheffe testi kullanılmıştır. Bulgular aşağıdaki tablolarda sunulmuştur.

Tablo 26
Depresif Olmayan, Orta Derecede Depresif ve Depresif Grupların Otomatik Düşünceler Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalama ve Standart Sapmaları

	N	\bar{X}	SS
Depresif Olmayan	152	73.82	15.83
Orta D. Depresif	162	84.82	14.84
Depresif	171	107.22	22.42

Tablo 26 incelendiğinde gruplar arasında otomatik düşünceler ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarına göre depresif grubun en yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Depresif olmayan grup en düşük ortalamaya sahip bulunmuştur. Orta derecede depresif grubun ise depresif olmayan gruba göre yüksek, depresif gruba göre düşük puan ortalamasına sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 26'da görülen farklılıkların istatistiksel olarak önemli olup olmadığını anlamak için uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 27'de ve farkın kaynağını saptamak için yapılan Scheffe Testi sonuçları Tablo 28'de gösterilmiştir.

Tablo 27
Grupların, otomatik Düşünceler Ölçeği Puanlarına Yapılan Varyans Analizi sonuçları

Değişim Kaynağı	Sd	Kareler Toplamı	Ortalama Kare	F
Gruplar Arası	2	94624.41	47312.20	143.59***
Gruplar İçi	483	158810.11	329.48	
Toplam	485	253434.52		

***p< .001

Tablo 27'de grupların, otomatik düşünceler ölçeği puanlarına uygulanan varyans analizi sonucunda, F değeri .001 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Farkın kaynağını bulabilmek için Scheffe testi yapılmıştır. Sonuçlar, Tablo 28'de verilmiştir.

Tablo 28
Grupların Otomatik Düşünceler Ölçeği Puanlarına Yapılan Scheffe Testi Sonuçları.

Gruplar	Depresif Olmayan	Orta D. Depresif	Depresif
Depresif Olmayan			
Orta D. Depresif	*		
Depresif	*	*	

*p< .05

Tablo 28 incelendiğinde, gruplar arasındaki farklılıkların, orta derecede depresif grup ile depresif olmayan grup ; depresif grup ile depresif olmayan ve orta derecede depresif grup arasında olduğu görülmüştür.

Depresif olmayan, orta derecede depresif ve depresif grupların, Beck depresyon ölçeği puanlarına etkilerinin anlamlı olup olmadığını kontrol edebilmek için varyans analizi uygulanmıştır. Sonuçlar Tablo29'da verilmiştir.

Tablo 29
Depresif Olmayan, Orta Derecede Depresif ve Depresif Grupların Beck Depresyon Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalama ve Standart Sapmaları

	N	\bar{X}	SS
Depresif Olmayan	152	6.30	2.29
Orta D. Depresif	162	12.57	2.41
Depresif	171	23.14	6.44

Tablo 29 incelendiğinde grupların Beck Depresyon ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarına göre depresif grubun en yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Depresif olmayan grup en düşük ortalamaya sahip bulunmuştur. Orta derecede depresif grubun ise depresif olmayan gruba göre yüksek, depresif gruba göre düşük puan ortalamasına sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 29'da görülen farklılıkların istatistiksel olarak önemli olup olmadığını anlamak için uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 30'da ve farkın kaynağını saptamak için yapılan Scheffe Testi sonuçları Tablo 31'de gösterilmiştir.

Tablo 30
Grupların, Beck Depresyon Ölçeği Puanlarına Yapılan Varyans Analizi sonuçları

Değişim Kaynağı	Sd	Kareler Toplamı	Ortalama Kare	F
Gruplar Arası	2	23585.18	11792.59	646.27***
Gruplar İçi	483	8795.03	18.24	
Toplam	485	32380.21		

***p< .001

Grupların, Beck Depresyon ölçeği puanlarına uygulanan varyans analizi sonucunda bulunan F değeri .001 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Farkın hangi, gruplardan kaynaklandığını bulmak için Scheffe testi uygulanmıştır. Sonuçlar Tablo 31'de verilmiştir.

Tablo 31
Grupların Beck Depresyon Ölçeği Puanlarına Yapılan Scheffe Testi Sonuçları.

Gruplar	Depresif Olmayan	Orta D. Depresif	Depresif
Depresif Olmayan			
Orta D. Depresif	*		
Depresif	*	*	

*p< .05

Tablo 31 incelendiğinde gruplar arasındaki farklılıkların, depresif grup ile depresif olmayan grup arasında, ve depresif grup ile orta derecede depresif grup arasında; orta depresif grup ile depresif olmayan grup arasında olduğu görülmüştür.

Depresif olmayan, orta derecede depresif ve depresif grupların Sürekli Kaygı Ölçeğinden aldıkları puanların ortalama ve standart sapmaları Tablo 32'de verilmiştir.

Tablo 32
Depresif Olmayan, Orta Derecede Depresif ve Depresif Grupların Sürekli Kaygı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalama ve Standart Sapmaları

	N	\bar{X}	SS
Depresif Olmayan	152	41.61	7.36
Orta D. Depresif	162	45.06	7.36
Depresif	171	51.08	8.07

Tablo 32 incelendiğinde grupların Sürekli Kaygı ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarına göre depresif grubun en yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Depresif olmayan grup en düşük ortalamaya sahip bulunmuştur. Orta derecede depresif grubun ise depresif olmayan gruba göre yüksek, depresif gruba göre düşük puan ortalamasına sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 32'de görülen farklılıkların istatistiksel olarak önemli olup olmadığını anlamak için uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 33'de ve farkın kaynağını saptamak için yapılan Scheffe Testi sonuçları Tablo 34'de gösterilmiştir.

Tablo 33
Grupların, Sürekli Kaygı Ölçeği Puanlarına Yapılan
Varyans Analizi sonuçları

Değişim Kaynağı	Sd	Kareler Toplamı	Ortalama Kare	F
Gruplar Arası	2	7469.44	3734.72	64.30***
Gruplar İçi	483	27994.97	58.08	
Toplam	485	35464.42		

***p< .001

Tablo 33 incelendiğinde, Sürekli Kaygı Ölçeği puanlarına uygulanan varyans analizi sonucunda gruplar arasındaki farklılıkların .001 düzeyinde anlamlı olduğu görülmüştür. Farkın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak için Scheffe testi uygulanmıştır. Sonuçlar Tablo 34'de verilmiştir.

Tablo 34
Grupların Sürekli Kaygı Ölçeği Puanlarına Yapılan
Scheffe Testi Sonuçları.

Gruplar	Depresif Olmayan	Orta D. Depresif	Depresif
Depresif Olmayan			
Orta D. Depresif	*		
Depresif	*	*	

*p< .05

Tablo 34 incelendiğinde gruplar arasındaki farklılıkların, depresif grup ile depresif olmayan grup arasında, ve depresif grup ile orta derecede depresif grup arasında ; orta depresif grup ile depresif olmayan grup arasında olduğu görülmüştür.

8. Başarılı ve başarısız öğrencilerde "depresif olmayan", "orta derecede depresif" ve "depresif" grupların olumsuz otomatik düşünceleri puanları anlamlı bir farklılık göstermekte midir? sorusunun bulguları:

Başarılı öğrencilerde "depresif olmayan", "orta derecede depresif" ve "depresif" grupların olumsuz otomatik düşünceler ölçeğinden aldıkları puanların ortalama ve standart sapmaları Tablo 35'de verilmiştir.

Tablo 35
Başarılı Öğrencilerde "Depresif Olmayan", "Orta Derecede Depresif" ve Depresif" Grupların Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalama ve Standart Sapmaları

	N	\bar{X}	SS
Depresif Olmayan	102	70.49	13.24
Orta D. Depresif	81	82.36	15.12
Depresif	65	103.6	21.10

Tablo 35 incelendiğinde grupların Otomatik Düşünceler ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarına göre depresif grubun en yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Depresif olmayan grup en düşük ortalamaya sahip bulunmuştur. Orta derecede depresif grubun ise depresif olmayan gruba göre yüksek, depresif gruba göre düşük puan ortalamasına sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 35'de görülen farklılıkların istatistiksel olarak önemli olup olmadığını anlamak için uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 36'da gösterilmiştir.

Tablo 36
Grupların, Otomatik Düşünceler Ölçeği Puanlarına Yapılan Varyans Analizi sonuçları

Değişim Kaynağı	Sd	Kareler Toplamı	Ortalama Kare	F
Gruplar Arası	2	43578.80	21789.40	82.73***
Gruplar İçi	246	64523.70	263.36	
Toplam	248	108102.51		

***p< .001

Tablo 36 incelendiğinde başarılı öğrencilerde "depresif olmayan", "orta derecede depresif" ve "depresif" grupların, otomatik düşünceler ölçeği puanlarına uygulanan varyans analizi sonucunda, gruplar arasındaki farklılıkların .001 düzeyinde anlamlı olduğu görülmüştür. Farkın kaynağını bulabilmek için Scheffe testi yapılmıştır. Sonuçlar, Tablo 37'de verilmiştir.

Tablo 37
Grupların Otomatik Düşünceler Ölçeği Puanlarına Yapılan Scheffe Testi Sonuçları.

Gruplar	Depresif Olmayan	Orta D. Depresif	Depresif
Depresif Olmayan			
Orta D. Depresif	*		
Depresif	*	*	

*p< .05

Tablo 37 incelendiğinde, gruplar arasındaki farklılıkların, orta derecede depresif grup ile depresif olmayan grup; depresif grup ile depresif olmayan ve orta derecede depresif grup arasında olduğu görülmüştür.

Başarısız öğrencilerde "depresif olmayan", "orta derecede depresif" ve "depresif" grupların otomatik düşünceler ölçeğinden aldıkları puanların ortalama ve standart sapmaları Tablo 38'de verilmiştir.

Tablo 38
Başarısız Öğrencilerde "Depresif Olmayan", "Orta Derecede Depresif" ve "Depresif" Grupların Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalama ve Standart Sapmaları

	N	\bar{X}	SS
Depresif Olmayan	50	80.62	18.45
Orta D. Depresif	81	87.28	14.23
Depresif	106	109.45	23.01

Tablo 38 incelendiğinde başarısız öğrencilerde grupların, Otomatik Düşünceler ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarına göre depresif grubun en yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Depresif olmayan grup en düşük ortalamaya sahip bulunmuştur. Orta derecede depresif grubun ise depresif olmayan gruba göre yüksek, depresif gruba göre düşük puan ortalamasına sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 38'de görülen farklılıkların istatistiksel olarak önemli olup olmadığını anlamak için uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 39'da gösterilmiştir.

Tablo 39
Grupların, Otomatik Düşünceler Ölçeği Puanlarına Yapılan Varyans Analizi sonuçları

Değişim Kaynağı	Sd	Kareler Toplamı	Ortalama Kare	F
Gruplar Arası	2	37154.35	18577.17	49.13***
Gruplar İçi	235	88480.51	378.12	
Toplam	237	125634.86		

***p< .001

Tablo 39 incelendiğinde başarısız öğrencilerde "depresif olmayan", "orta derecede depresif" ve "depresif" grupların, otomatik düşünceler ölçeği puanlarına uygulanan varyans analizi sonucunda, gruplar arasındaki farklılıkların .001 düzeyinde anlamlı olduğu görülmüştür. Farkın kaynağını bulabilmek için Scheffe testi yapılmıştır. Sonuçlar, Tablo 40'da verilmiştir.

Tablo 40
Grupların Otomatik Düşünceler Ölçeği Puanlarına Yapılan Scheffe Testi Sonuçları.

Gruplar	Depresif Olmayan	Orta D. Depresif	Depresif
Depresif Olmayan			
Orta D. Depresif			
Depresif	*	*	

*p< .05

Tablo 40 incelendiğinde, gruplar arasındaki farklılıkların, depresif grup ile depresif olmayan ve orta derecede depresif grup arasında olduğu görülmüştür.



BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde araştırma bulguları tartışılarak, yorumlanmış, tartışma ve yorumlar, bulgular bölümündeki sıraya uygun olarak yapılmıştır.

1. Lise öğrencilerinin cinsiyetleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin tartışma ve yorumu:

Kız ve erkek öğrenciler arasında cinsiyetle akademik başarı arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Cinsiyet değişkeni, akademik başarıyı etkileyen bir faktör olarak görülmektedir. Başarılı ve başarısız öğrencilerin cinsiyete göre dağılımı birbirine yakın çıkmıştır. Bu bulgular; bazı araştırma bulgularıyla benzer sonuçlar vermiştir. Güney (1990) ve Girgin (1990) çalışmalarında cinsiyet ile başarı arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

2. Lise öğrencilerinin cinsiyetleri ile öğrencilerin depresyon puanları arasındaki ilişkinin tartışma ve yorumu:

Cinsiyet değişkeni ile öğrencilerin depresyon puanları arasında önemli bir ilişki görülmemektedir.

3. Lise öğrencilerinin akademik başarıları ile depresyon puanları arasındaki ilişkinin tartışma ve yorumu:

Lise öğrencilerinin akademik başarıları ile depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgulara göre depresif olmayan grupta başarı lehine, depresif grupta da başarısızlık lehine puanlarda bir artma görülmektedir.

Bu bulgular bazı araştırma bulguları ile benzer sonuçlar vermiştir. Güney (1990)'in araştırmasında üniversite öğrencilerinin, sınavlardaki gerçek başarı durumları ile depresif olmaları arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Başarısız öğrencilerde ise, depresif olma oranının yüksek olduğu saptanmıştır.

Bu çalışmanın bulgularına göre başarısız öğrencilerin, başarılı öğrencilere göre daha fazla depresif belirtiler gösterdiği söylenebilir. Bunun çeşitli nedenleri olabilir. Başarısız öğrencilerin kendilerine ve olaylara bakış açılarının, başarılı öğrencilere göre

olumsuz olacağı, buna karşın, depresif belirtiler taşıyan öğrencilerin de başarısız olacağı söylenebilir. Depresyonda yapılan mantık hataları ve olumsuz yorumlar, kişinin kişisel yeterliliğini de azaltmaktadır (Garber, Weiss ve Shanley 1993). Başarısız öğrencilerin, kendilerine yönelik olumsuz düşüncelerinin daha fazla olabileceği ve başarılı öğrencilere göre daha yüksek depresif düşünceye sahip olacağı söylenebilir.

4. Lise öğrencilerinin cinsiyetine göre, otomatik düşünceleri, depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkilere ilişkin tartışma ve yorum:

Kız öğrenciler, erkek öğrencilerle karşılaştırıldığında, kız öğrencilerin olumsuz otomatik düşüncelerinin ve kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Kız öğrencilerin depresyon puan ortalamaları, erkek öğrencilerinkinden yüksektir. Ancak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır, öte yandan olumsuz otomatik düşüncelerin cinsiyet ile ilişkisini ele alan çalışmalarda çelişkili sonuçlar olduğu görülmektedir.

Dobson ve Breiter (1993) kız ve erkek öğrencilerin otomatik düşünceleri ile ilgili olarak yaptıkları bir çalışmada elde edilen sonuçlarla bu çalışmadan elde edilen sonuçlar arasında benzerlik bulunmuştur. Hisli'nin (1990) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada otomatik düşüncelerin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Beck'e (1963) göre, duygusal rahatsızlıkların altında yatan çarpıtılmış düşünceler vardır ve kişinin kendisine, dünya ve geleceğine ilişkin bakış açıları olumsuz yönde çarpıtılmıştır. Mantık hataları yapılmaktadır ve şemalarda bulunan kalıp yargıları çocukluk çağındaki öğrenmelerden kaynaklanmaktadır. Kişi kendisine gelen tüm verileri bu şemalarda sınıflandırmakta, kodlamakta ve seçmektedir (Blackburn, Çev. Şahin ve Rugancı, 1993).

Bu çalışmanın bulgusuna göre, kız öğrencilerin, erkek öğrencilerden daha fazla olumsuz otomatik düşünceye sahip çıkmasının çeşitli nedenleri olabilir. Bunlardan birisinin, toplumumuzda kız çocuklarının, çocukluktan itibaren, erkeklere göre daha baskıcı ve otoriter bir ortamda yetişmeleri, erkeklere göre daha bağımlı ve kendine güvensiz olmalarına ve şemalarındaki kalıp yargıların daha olumsuz olmasına bağlanabilir. Ana-baba tutumu ve çevrenin etkilerinin kız çocukları üzerinde daha etkili olduğu, erkeklerin ise daha rahat yetiştikleri söylenebilir.

Cinsiyet rol kalıplarının, kızlarda erkeklere göre daha fazla sorumluluğu beraberinde getirdiği ve bu durumun kızların kendilerine, dünyaya ve geleceklerine yönelik bakış açılarının olumsuz olmasında etkili olacağı söylenebilir.

Kız öğrencilerin kaygı düzeyleri de erkeklerinkinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bu bulguyu, destekleyen bazı çalışma sonuçları vardır. Gürkan (1990), Sargın (1990), Ök (1990); Çuhadaroğlu (1993) çalışma bulgularında, kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha yüksek kaygıya sahip olduğunu bulmuşlardır. Hisli (1989) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada cinsiyet ile kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlamamıştır.

Kız çocuklarının erkek çocuklarına göre, kendilerini daha fazla baskı altında hissettikleri, kaygı ve korkularını dışa vuramadıkları ve kendilerini eleştirmeye eğilimli oldukları; buna karşın erkek çocukların, daha sosyal ve rahat oldukları söylenebilir.

Aysan (1988), lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada, kız öğrencilerin, erkeklere göre daha hayalci olduklarını ve kendilerini daha fazla suçladıklarını bulmuştur. Bunun nedeni olarak da, Türk ailesinin geleneksel ata erkil düzeninde annenin edilgen rolü doğrultusunda geliştirdiği düşük benlik düzeyi ile ilgili olarak açıklanmıştır.

Ülkemizde yaşayan genç kızlar, erkeklere göre daha çok denetlenmekte ve daha çok baskı altında tutulmakta; kızlar öfkelerini dışa değil kendilerine yöneltmektedirler (Yörükoğlu, 1989).

5. Lise öğrencilerinin akademik başarılarına göre, otomatik düşünceleri, depresyon ve sürekli kaygı ölçeği puanlarının farklılık gösterip göstermediğine ilişkin tartışma ve yorum.

Başarısız öğrencilerin ,başarılı öğrencilere göre ,olumsuz otomatik düşünceleri depresyon ve kaygı düzeyleri , anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlar , bazı araştırma bulgularıyla benzer sonuçlar vermiştir.

Özkan (1987), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada yüksek benlik kaygısı ile öğrencilerin akademik başarıları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Söz konusu çalışmada gençliğin akademik başarısında kültürel ve ekonomik etkenlerden çok , zihinsel ve ruhsal etkenlerin önemli olduğu ifade edilmiştir.

Aydın (1988), genel akademik başarı açısından, başarısız öğrencilerin depresif belirtilerinin, genel akademik ortalama açısından başarılı öğrencilere göre daha fazla

olduğunu bulmuştur. Bunun nedenlerinden birinin , başarılı ve başarısızlığın, tutumları etkileyen önemli bir faktör olduğunu ve depresif bireylerde başarısızlığın benlik kavramını olumsuz yönde etkilediğini vurgulamıştır.

Özben (1990), lise öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, okul başarısızlığının öğrencinin depresyon ve kaygı düzeyini yükselten önemli bir etken olduğunu, depresyon düzeyi ile başarısızlık arasında her zaman doğru bir orantının elde edilebileceğini söylemiştir.

Günümüzde psikoloji alanında önem kazanmaya başlayan bilişsel kuram çerçevesinde Beck'e (1978) göre depresyon ve kaygı duygularının, bireyin olaylara verdiği anlamlar ile ilişkili olduğu varsaymaktadır. Bu kurama göre, depresiflerin bilişleri çarpıtılmıştır, kendisine, dünyaya ve geleceğe ilişkin bakış açıları da olumsuzdur. Olaylara verilen anlamlar, bireyin çocukluk döneminden itibaren edindiği deneyimlerle belirlenmiş “şemalar” dan yaptığı düşünme hatalarından, yaşadığı olumsuz düşüncelerin sıklığından ve sorunlar karşısında kendi yeterliğini nasıl algılandığından etkilenmektedir (Hisli, 1985).

Bilişsel kuram çerçevesinden bakıldığında, depresif başarısız öğrencilerin kendine ve geleceğe ilişkin algıları ve yorumlamalarının olumsuz olacağı söylenebilir. Depresif kişi işinin zorluk derecesini abartmakta ve kişisel yeterliği küçülterek başarısızlık beklentisine girebilmektedir (Garber ,Weiss ve Shanley 1993).

Ülkemizde; okul başarısızlıklarının nedenleri arasında, olumsuz yaşam koşulları, ekonomik yetersizlikler olumsuz çevresel koşullar ve kişisel faktörler, eğitim sisteminin yetersizliklerinden kaynaklanan nedenler; lise öğrencilerinin, meslek seçiminde ve geleceği belirlemede önemli bir yer tutan üniversiteye girişle ilgili kaygılar, olumsuz ana-baba tutumları, sayılabilir. Bu sayılan nedenlerin, öğrencinin başarısız olmasında, depresif belirtilerin ve kaygının oluşumunda etkisi bilinmektedir. Öğrencilerin olaylara yaklaşım biçiminin, algılama ve yorumlarının olumsuz olmasının, depresyon ve kaygılarının artmasında, ve başarısızlık duygusunun yaşanmasında önemli olduğu söylenebilir.

Başarısız öğrencilerin, kaygı düzeyleri de, başarılı öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Başarısız öğrencilerin, kişiliğini tehdit edici durumlarla

karşı karşıya gelmesi ve çeşitli durumları tehdit edici olarak algılamasının, başarılı öğrencilere göre daha fazla olduğu söylenebilir. Aytar (1985) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinde, okul başarısı ile kaygı düzeyi arasında negatif bir ilişki olduğunu belirlemiştir. Öte yandan Şahin (1985), yeteneklerinin altında ve üstünde başarı gösteren öğrencilerin, durumluk ve sürekli kaygı puan ortalamaları arasında fark olmadığını belirtmektedir.

Ülkemizde, üniversiteye girişle ilgili olarak, endişe ve korku duyan ve geleceği, bu sınavla belirlenen lise öğrencilerinin kaygı düzeylerinin de yüksek olacağı söylenebilir. Başarısız öğrenciler, yeterli olmamanın verdiği endişe ve korkuyu daha fazla yaşamaktadırlar.

Lise öğrencilerinde, kaygı ve depresyonun birlikte görüldüğü ve başarı düzeyinin olumsuz otomatik düşünme, depresyon ve kaygı düzeyleri ile ilişkili olduğu görülmektedir.

6. Lise öğrencilerinin akademik başarıları ve cinsiyetlerine göre, otomatik düşünceler, depresyon ve sürekli kaygı ölçeği puanları arasında farklılık olup olmadığına ilişkin tartışma ve yorum.

Lise öğrencilerinde, akademik başarı, cinsiyet, otomatik düşünceler, depresyon ve sürekli kaygı puanları arasındaki ilişkiler;

a- başarılı kız ve erkek, b- başarısız kız ve erkek, c- Başarılı ve başarısız kız
d- Başarılı ve başarısız erkek öğrencilere ilişkin bulgular tek tek ele alınmış, tartışma ve yorumu yapılmıştır.

a- Başarılı kız öğrenciler erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde kaygıya sahip bulunmuşlardır. Başarılı kızların, başarılı erkeklere göre, daha fazla kaygıya sahip bulunmalarının çeşitli nedenleri olabilir. başarılı kızların, gelecek endişesi, meslek seçimi, cinsel rol kalıpları, kimlik ve bağımsızlık ile ilgili kaygıları başarılı erkeklere göre daha fazla yaşamakta oldukları kabul edilebilir. Kız öğrenciler çevrelerini, daha tehdit edici algılamakta ve engellenmiş hissetmektedirler.

b- Başarısız Kız ve Erkek

Başarısız kız öğrencilerin, başarısız erkek öğrencilere göre, olumsuz otomatik düşünceleri ve sürekli kaygı düzeyleri anlamlı farklılıklar göstermiştir.

Başarısız kız öğrencilerin depresyon puan ortalamaları, başarısız erkeklerinkinden yüksektir, ancak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Başarısız kız öğrencilerin, başarısız erkek öğrencilere göre daha fazla olumsuz otomatik düşünceye yol açan bilişsel çarpıtmalara sahip oldukları söylenebilir. Başarısız kız öğrenciler kendilerini daha çok baskı altında hissetmekte, kaygı ve korkularını dışa vurmaktan çekinmektedirler. Başarısız kız öğrencilerin, başarısız erkek öğrencilere göre, karamsarlık, umutsuzluk, kararsızlık duygularını daha fazla yaşadıkları ve düşük bir benlik saygısına sahip oldukları söylenebilir.

c- Başarılı ve başarısız kız öğrenciler

Başarısız kız öğrenciler, başarılı kız öğrencilere göre, daha çok olumsuz otomatik düşünceye, depresyon ve kaygıya sahiptirler. İki grup arasındaki fark anlamlı bulunmuştur.

Başarısız kız öğrenciler, başarılı kız öğrencilere göre, daha çok olumsuz otomatik düşünceye ve düşünce hatalarına sahiptirler. Olumsuz düşünceler, bireylerin karamsar ruh durumunun ve depresif belirtilerin sürmesine neden olmaktadır.

Başarısız kız öğrenciler, daha düşük benlik saygısına sahiptir, kendileri, çevreleri ve gelecekleri ile ilgili daha çok olumsuz düşünmektedir (Blackburn, çev. Hisli ve Durak, 1993). Özellikle, lise son sınıfta bulunan ve üniversite sınavlarına hazırlanan öğrencilerin, gelecekle ilgili beklentileri olumsuz olacaktır. Başarısız kız öğrencilerin gelecek ile ilgili kaygı ve korkuları başarılı kız öğrencilere göre daha fazladır.

d- Başarılı ve başarısız erkek öğrenciler,

Başarısız erkek öğrencilerin, olumsuz otomatik düşünceleri, depresyon ve kaygı düzeyleri, başarılı erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde farklı bulunmuştur. Başarısız erkek öğrencilerin, olumsuz otomatik düşünceleri, depresyon ve kaygıları, başarılı erkeklere göre daha yüksektir.

Bu sorunun bulgularına toplu olarak bakıldığında cinsiyet, akademik başarı ortak etkisi her üç ölçekte anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Başarısız kız ve erkek öğrenciler, başarılı kız ve erkek öğrencilere göre, daha fazla olumsuz düşünmekte, depresif olma ve kaygı belirtileri göstermektedirler.

7- Lise öğrencilerinde “depresif olmayan” orta derecede depresif “ ve “depresif” grupların, otomatik düşünceler, depresyon ve sürekli kaygı ölçeği puanları arasında farklılık olup olmadığına ilişkin tartışma ve yorum.

Otomatik Düşünceler Ölçeğinden elde edilen veriler varyans analizi yapılarak değerlendirilmiş ve gruplar arasındaki farklılığın anlamlı olduğu bulunmuştur. Bu farklılıkların, depresif grup ile depresif olmayan ve orta derecede depresif gruplar; orta derecede depresif olmayan grup arasında olduğu görülmüştür.

Depresif olmayan, orta derecede depresif ve depresif gruplarda, Beck Depresyon ölçeği puanları açısından gruplar arasındaki fark anlamlı çıkmıştır. Bu farklılıklar, depresif grupla, depresif olmayan ve orta derecede depresif grupla; orta derecede depresif ve depresif olmayan grup arasında bulunmuştur.

Depresif olmayan, orta derecede depresif ve depresif olan grupların, sürekli kaygı ölçeğine uygulanan varyans analizi sonucunda, gruplar arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. Gruplar arasındaki farklılıklar, depresif gruplar ile depresif olmayan ve orta derecede depresif grup; orta derecede depresif grup ile depresif grup arasında bulunmuştur. Örnekleme giren öğrencilerin kaygı düzeyleri açısından, her üç grup arasında farklılıklar görülmüştür.

8. Lise öğrencilerinin akademik başarılarına göre depresif olmayan , orta derecede depresif ve depresif grupların olumsuz otomatik düşünceler ölçeği puanları arasında farklılık olup olmadığına ilişkin tartışma ve yorum.

Başarılı ve başarısız öğrencilerde depresif olmayan , orta derecede depresif ve depresif olan grupların otomatik düşünceler ölçeğine uygulanan varyans analizi sonucunda, gruplar arasındaki farklılıkların depresif grup ile depresif olmayan ve orta derecede depresif grup arasında ; orta derecede depresif grup ile depresif olmayan grup arasında olduğu görülmüştür.

Başarılı öğrencilerden depresif olan öğrencilerin olumsuz otomatik düşüncelerinin, depresif olmayan ve orta derecede depresif öğrencilere göre daha fazla olduğu bulunmuştur. Orta derecede depresif öğrencilerin olumsuz otomatik düşünceleri depresif olmayan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Başarısız öğrencilerden depresif olan öğrencilerin olumsuz otomatik düşünceleri, depresif olmayan ve orta derecede depresif olan öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha fazla bulunmuştur. Bu bulgular depresif olma ile olumsuz otomatik düşüncelere sahip olma arasında bir paralellik olduğunu göstermektedir .

Ingram ve arkadaşları (1990) çalışmalarında depresif kişilerin, depresif olmayanlara göre daha fazla olumsuz otomatik düşünceye sahip olduklarını belirtmişlerdir. Başka bir çalışmada da ergenlerde olumsuz düşünme ile depresyon arasında kuvvetli bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Garber, Weiss ve Shanley, 1993).

Başarılı ve başarısız öğrenciler arasında , depresif öğrencilerin depresif olmayan ve orta derecede depresif öğrencilere göre daha fazla olumsuz otomatik düşüncelere sahip olarak bulunması ile açıklanabilir. Daha açık bir deyişle, depresyon arttıkça olumsuz otomatik düşüncelerin yoğunluğu da artmaktadır.

Araştırmanın bulgularına genel olarak bakıldığında, lise öğrencilerinde, cinsiyet, akademik başarı ve depresyon düzeyi değişkenleri ve olumsuz otomatik düşünme, depresyon ve kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Bir sonraki bölümde, araştırma bulgularının genel bir sonucu verilmiş ve bu konuda öneriler yer almıştır.

Sonuç ve Öneriler

Bu bölümde, bulguların bir bileşimi yapılmış ve daha sonra da eğiticilere ve araştırmacılara önerilerde bulunulmuştur.

Araştırmanın genel amacı doğrultusunda oluşturulan sorulara ilişkin bulgulara bakıldığında:

1. Lise öğrencilerinde, cinsiyet, akademik başarıyı etkileyen bir faktör olarak görülmemektedir. Cinsiyet ile akademik başarı arasında, anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

2. Lise öğrencilerinde, cinsiyet değişkeni, depresif olmayı etkileyen bir faktör olarak görülmemektedir. Kız ve erkek öğrenciler arasında depresif olma açısından anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

3. Lise öğrencilerinde, akademik başarı ile depresif olma oranları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgulara göre, başarılı öğrencilerin depresif olma düzeyi düşük, başarısız öğrencilerin depresif olma düzeyi ise yüksektir. Buna karşın, depresif belirtiler taşıyan öğrencilerin başarısız; depresif olmayan öğrencilerin ise başarılı oldukları görülmektedir.

4. Kız öğrenciler, erkek öğrencilere göre, daha fazla olumsuz otomatik düşünce, ve kaygıya sahip bulunmuştur. Söz konusu gruplar arasındaki fark anlamlıdır. Kız öğrencilerin depresyon puan ortalamaları erkek öğrencilerinkinden yüksektir, ancak iki grup arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

5. Başarısız öğrencilerin, başarılı öğrencilere göre, olumsuz otomatik düşünceleri ile depresyon ve kaygı düzeyleri daha yüksektir. Her iki grup arasındaki fark anlamlı bulunmuştur.

6. Öğrencilerin akademik başarı ve cinsiyete göre, ölçeklerden aldıkları puanlara ilişkin bulgular şunlardır.

a- Başarılı kız öğrencilerin, kaygı düzeyi, başarılı erkek öğrencilere göre yüksek bulunmuştur. Gruplar arasındaki fark anlamlıdır. Her iki grup arasında , olumsuz otomatik düşünce ve depresyon düzeyi açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

b- Başarısız kız öğrencilerin, olumsuz otomatik düşünceleri ve kaygı düzeyi başarısız erkek öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Söz konusu gruplar arasındaki fark anlamlıdır.

**T.C. YÜKSEKÖĞRETİM KURULU
DOKÜMANTASYON MERKEZİ**

c- Başarısız kız öğrencilerin, olumsuz otomatik düşünceleri, depresyon ve kaygı düzeyleri başarısız erkek öğrencilere göre daha yüksektir, iki grup arasındaki fark anlamlıdır.

7. Lise öğrencilerinde depresif olmayan, orta derecede depresif ve depresif grupların, otomatik düşünceler, depresyon ve kaygı puanlarına ilişkin elde edilen bulgular şunlardır.

a- Grupların otomatik düşüncelerine uygulanan varyans analizi sonucunda gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Depresif grupların olumsuz otomatik düşünceleri, depresif olmayan ve orta derecede depresif gruplardan anlamlı düzeyde farklı bulunmuştur. Depresif öğrenciler, orta derecede depresif grup ve depresif olmayan gruplardan daha fazla olumsuz otomatik düşünceye sahip bulunmuştur.

b-Beck Depresyon ölçeğine uygulanan varyans analizi sonucunda, gruplar arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Depresif grup, depresif olmayan ve orta derecede depresif olan gruptan, depresif belirtiler açısından anlamlı düzeyde farklılıklar göstermiştir. Depresif öğrencilerin, depresif olmayan ve orta derecede depresif öğrencilere göre daha fazla depresif belirtilere sahip oldukları söylenebilir. Depresif öğrenciler, orta derecede depresif ve depresif olmayan öğrencilerden daha fazla depresyon düzeyine sahip bulunmuştur.

c- Sürekli kaygı ölçeğine uygulanan varyans analizi sonucunda, gruplar arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Depresif grup, depresif olmayan ve orta derecede depresif olan gruptan, kaygı belirtileri açısından anlamlı düzeyde farklılıklar göstermiştir. Depresif öğrenciler, depresif olmayan ve orta derecede depresif öğrencilere göre daha fazla kaygıya sahiptirler.

8. Başarılı ve başarısız öğrencilerde depresif olmayan, orta derecede depresif ve depresif olan grupların otomatik düşünceler ölçeğine uygulanan varyans analizi sonucunda, gruplar arasında anlamlı farklar görülmüştür.

a- Başarılı öğrencilerde, depresif grubun olumsuz otomatik düşünceleri, depresif olmayan ve orta derecede depresif olan gruplardan anlamlı düzeyde farklı bulunmuştur. Depresif öğrencilerin, depresif olmayan ve orta derecede depresif olan öğrencilerden ve orta derecede depresif grubun da depresif olmayan öğrencilerden daha fazla olumsuz otomatik düşünceye sahip oldukları bulunmuştur.

b- Başarısız öğrencilerde, depresif grubun olumsuz otomatik düşünceleri, depresif olmayan ve orta derecede depresif gruplardan anlamlı düzeyde farklı bulunmuştur. Depresif öğrenciler, depresif olmayan ve orta derecede depresif öğrencilerden daha fazla olumsuz otomatik düşünceye sahiptirler.

Öneriler

Ergenlik dönemini kapsayan orta öğrenim yılları, öğrencilere verilebilecek psikolojik hizmetler açısından kritik bir önem taşımaktadır. Öğrencilerin, okul başarısızlıklarının altında yatan depresyonla ilişkili, olumsuz otomatik düşüncelerinin saptanması ve depresif bilişlere yol açtığı varsayılan düşünce hatalarını belirleyecek ölçeklerden yararlanılması önem kazanmaktadır. Okullarda bulunan rehberlik servislerinde görevli okul rehber öğretmenlerinin, öğrencilerin depresyona yol açtığı varsayılan düşünme hatalarını belirleyebilmesi ve olumsuz otomatik düşüncelerinin ölçülerek ,onların temel tutum, inanç ve varsayımlarının ortaya çıkarılabilmesi söz konusudur.

Ergenlik döneminin, kendine özgü psikolojik zorlukları sonucunda, bir takım normal dışı davranış biçimlerinin ortaya çıkabildiği ve bunlar arasında en sık görülen rahatsızlıklardan birinin de depresyon ve kaygı olduğu kabul edilen yaygın görüşlerdendir. Konuyla ilgili çalışmalarda, Beck' in bilişsel kuramına göre ,çocukluk döneminden itibaren edinilen deneyimler sonucu ortaya çıkan depresif bilişlerin, yetişkinlerde görülen, depresyon ve kaygıyı da belirleyici olduğu belirtilmektedir.

Bu görüşten yola çıkılarak, lise yıllarında verilecek psikolojik yardımların oldukça önem kazandığı kabul edilmektedir. Lise öğrencilerinin, olumsuz otomatik düşünceleri, depresyon ve kaygı düzeyi ile akademik başarıları arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmaların sonuçlarının değerlendirilmesi, onlara verilebilecek psikolojik yardımlar açısından önemlidir.

Ülkemizde lise yıllarının, öğrencilerin geleceğini ve meslek seçimini etkileyen üniversite giriş sınavı ile ilgili kaygılarının, depresif rahatsızlıkları, öğrencilerin başarısızlıklarında önemli bir paya sahip olduğu düşünülmektedir. Öğrencilerin başarısızlıklarına yol açtığı düşünülen bilişsel rahatsızlıkların ele alınması ve objektif ölçme araçlarıyla ölçülmesi sonucunda elde edilen verilerle, iyileştirmenin gerçekleştirilmesi gerekmektedir. Bu bakımdan, lise öğrencilerinin başarısızlıklarına yol açan düşünce hatalarının veya bilişsel çarpıtmalarının objektif olarak ölçülebilmesi ve olumsuz düşüncelerinin belirlenerek ,bunların olumlu ve daha mantıklı düşüncelerle nasıl yer değiştirilebileceğinin öğretilmesi önemlidir.

Psikolojik danışma ve rehberlik servisi bünyesinde öğrencilere verilebilecek psikolojik yardımların kapsamının genişletilmesinin, öğrencilere ulaşılması açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Okul rehberlik servislerinden görevli rehberlik uzmanları tarafından öğrencilere "Depresyonla Başa Çıkma" çalışması yapılarak, ODÖ-G ölçeğinin uygulama, sonuçlarının öğrencilere bildirilmesi; öğrencinin kendini ve hatalı düşüncelerini tanıması; olumsuz düşüncelerini farketmesi açısından önemli görülmektedir. Öğrencilere, olumsuz düşüncelerinin, depresif duygularla bağlantılı olduğu, depresif durumdayken, oldukça yanlı ve olumsuz yorumların yapıldığı ve olumsuz düşüncelerinin, duygularını nasıl etkilediği öğretilir. Olumsuz düşüncelere yol açan düşünce hatalarının farkedilmesi ve bunları değiştirebilmek için neler yapılması gerektiğini öğrendikten sonra, kendileri, yaşamları ve gelecekleriyle ilgili bu yeni bilgilerin günlük yaşamda nasıl uygulanacağı öğretilmelidir. Böyle bir yöntemin, ergenin kendini tanıması ve depresif düşüncelerinin azaltılması ve hayata daha olumlu ve gerçekçi yaklaşması açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Depresyonla başa çıkma yöntemi, grup terapisi yoluyla da verilebilir. Böylece, öğrencilerin hem kendilerini daha iyi tanımaları hem de, diğer öğrencilerle duygu ve düşüncelerini paylaşabilecekleri ortamın sağlanması açısından yararlı sonuçlar vereceği düşünülmektedir. Diğer arkadaşlarının da benzer düşüncelere sahip olduğunu görmek, öğrencinin rahatlamasında, duygu ve düşüncelerini daha rahat ifade etmesine olanak sağlayabilir.

Ergenlerin sorunlarına duyarlı ve psikolojik yardım konusunda uzman kişilerin yetiştirilmesi konusunda, üniversitelerin, psikolojik danışma ve rehberlik ve psikoloji bölümlerine önemli sorumluluklar düşmektedir.

Bu araştırma ile ilgili olarak, elde edilecek bilgilerin, yeni yapılacak olan araştırmalarla desteklenmesi beklenmektedir. Bu çalışmada kullanılan ve geçerlik güvenilirlik çalışması araştırmacı tarafından yapılmış olan ODÖ- G nin , geçerlik, güvenilirlik çalışmasının, değişik yaş gruplarında ve karşılaştırmalı örneklem gruplarında yapılması önerilebilir.

Lise öğrencilerinin, olumsuz otomatik düşünceleri, bu çalışmada ele alınmayan; öğrencilerin yaşları, sosyo ekonomik düzeyleri, anne-babanın eğitim düzeyi, ana-baba tutumları gibi değişkenler açısından ele alınabilir ODO-G ölçeğinin, alt ölçekleri "olumlu

benlik kavramı” olarak adlandırılan alt ölçeği ile diğer alt ölçekler ve olumsuz otomatik düşünceler ölçeği (ODÖ) arasındaki ilişki araştırılabilir.

Bu çalışmada çağdaş depresyon kurumlarından, Beck’in bilişsel kuramı ve kuramdaki bilişsel çarpıtmaları ele alan, geliştirilmiş otomatik düşünceler ölçeğinin(ODÖ-G) farklı örneklem gruplarıyla ve klinik uygulamalarda da kullanılabilirliğinin araştırılması önerilmektedir.



KAYNAKÇA

- Ahrens, A.H.,Haaga, D.A.F.,(1993), *"The Specificity of Attributional Style and Expectations to Positive and Negative Affectivity, Depression, and Anxiety"*, Cognitive Therapy and Research, Cilt:17, Sayı:1, s.83-98 .
- Aydın, G. ,(1988), *"Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Açıklama Biçimi ve Akademik Başarı İlişkisi"*, Psikoloji Dergisi, Cilt:6, Sayı: 22, s. 6-13.
- Aydın, G., Aydın, O. (1990), *"Otomatik Düşünceler Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği"*, Psikoloji Dergisi, Cilt:7, Sayı:24, s.51-57.
- Aysan, F., (1988), *" Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başaçıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi"*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, (Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü).
- Aytar, G., (1985), *" Life Events, Depression and Anxiety in a University Population"*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.
- Aytar, G.,(1987), *"Depresyondaki Bilişsel Bozuklukların Bilişsel Kuram Açısından İncelenmesi"*, Yayınlanmamış Doktora tezi, İ.Ü. İstanbul Tıp Fakültesi .
- Ayverdi, M., (1990), *"Erken Ergenlik Dönemi Ergenlerinin Depresyon Düzeylerini Etkileyen Bazı Dış Etmenler."*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Beck, A.T., (1969), *" Depression: Clinical, Experimental and Theoretical Aspects."* Hoeber Medical Division, London.
- Beck, A.T., (1976), *" Cognitive Therapy and The Emotional Disorders"*, International University Press, New York.
- Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F. ve Emery, G. (1979), *" Cognitive Therapy of Depression"*, A Treatment Manual, Guilford Press, New York .
- Bernstein, G. A., Garfinkel, B. D., Hoberman, H.M.,(1989), *" Self-Reported Anxiety in Adolescents"*, Am J Psychiatry , Cilt: 146, Sayı:3, s.384-386.
- Blackburn, I.M., (1993), *"Depresyon ve Başaçıkma Yolları"*, Çevirenler: N. H. Şahin ve R.N. Rugancı. Remzi Kitabevi, İstanbul.

- Bozkurt, N., (1990), " *Almanya'dan Gelen Lise Öğrencilerinin Benlik Kavramı Düzeyleri* ", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Brady, E.U., Kendall ,P. C., (1992), " *Comorbidity of Anxiety and Depression in Children and Adolescents* ", Psychological Bulletin, Cilt:111, Sayı:2, s. 244-255.
- Bruch, M.A., Mattia ,J.I., Heimberg, R.G., Holt, C.S., (1993), " *Cognitive Specificity in Social Anxiety and Depression: Supporting Evidence and Qualifications due to Affective Confounding.* ", Cognitive Therapy and Research, Cilt:17, Sayı:1, s.1-21.
- Bryson, S.E. , Pilon, D.,(1984), " *Sex Differences in Depression and the Method of Administering the Beck Depression Inventory* ", Journal of Clinical Psychology , Cilt:40, Sayı:2, s. 529-534.
- Burgess,E., Haaga,D.A.F.,(1994), " *The Positive Automatic Thoughts Questionnaire (ATQ-P) and the Automatic Thoughts Questionnaire- Revised (ATQ-RP), Equivalent Measures and Positive Thinking.* ", Cognitive Therapy and Research, Cilt:18, Sayı:1, s.15-23.
- Clark, D.A.,(1992), " *Depressive, Anxious and Intrusive Thoughts in Psychiatric Inpatients and Outpatients.* ", Behaviour Research and Therapy, Cilt:30, s. 93-102.
- Corey, G., (1982), " *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* ", California Brooks/Cole Publishing Company.
- Coyne, C.J., Gotlib, I.H., (1983), " *The Role of Cognition in Depression: A Critical Appraisal* ", Psychological Bulletin, Cilt:94, Sayı:3, s.472-505.
- Çuhadaroğlu, F. (1993)., " *Adölesanlarda Depresyon ve Anksiyetenin Birlikte Görülmesi.* ", Türk Psikiyatri Dergisi, Cilt: 4, Sayı: 3, s. 189-194.
- Çuhadaroğlu, F., Sonuvar, B., (1992), " *Adölesanlarda Depresyon.* ", Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Günleri Kongre Kitabı, Kuşadası, s. 350-358.
- Deal, S.L., Williams, J.E. ,(1988), " *Cognitive Distortions as Mediators Between Life Stress and Depression In Adolescents* " , Adolescence,Cilt: 23, Sayı:90, s. 478-490.

- Deardorf, P.A., McIntosh, J.A., Adamek, C.A., Bier, M., Saalfeld S., (1985), "*Automatic Thoughts Questionnaire: A Study of Concurrent Validity*", Psychological Reports, Cilt: 57, Sayı:3, s.831-834, 1985.
- Dent, J., Teasdale, J.D., "*Negative Cognition and the Persistence of Depression*", Journal of Abnormal Psychology, Cilt:97, Sayı:1, s. 29-34, 1988.
- Dixon, W.A., Heppner, P.P., Burnett, J.W., Lips, B.J., (1993), "*Hopelessness and Stress: Evidence for an Interactive Model of Depression*", Cognitive Therapy and Research, Cilt:17, Sayı:1, s.39-51.
- Dobson, K.S., Breiter, H.J., (1983), "*Cognitive Assessment of Depression*", Journal of Abnormal Psychology, Cilt:92, Sayı:1, s.107-109.
- Durak, A., (1994), "*Beck Umutsuzluk Ölçeği Geçerlik, Güvenirlik Çalışması*", Türk Psikoloji Dergisi, Cilt:9, S.31, s.1-11.
- Garber, J., Weiss, B., Shanley, N., (1993), "*Cognitions, Depressive Symptoms, and Development in Adolescents*", Cilt: 102, Sayı:1, s. 47-57.
- Geçtan, E., (1981), "*Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar*", Maya Yayıncılık, Birinci Basım, Ankara.
- Girgin, G., (1990), "*Farklı Sosyo-Ekonomik Kesimlerden 13-15 yaş Grubu Öğrencilerinde Kaygı Alanları ve Kaygı Düzeyinin Başarıyla İlişkisi*.", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir. (Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Fakültesi).
- Güney, M., (1985), "*Üniversite Öğrencileri Arasında Depresyon ve Problem Alanlarının, Akademik Başarı ile İlişkileri*.", A.Ü. Yayınları, Ankara.
- Haaga, D.A.F., Ernst, D., Dyck, J.M., (1991), "*Empirical Status of Cognitive Theory of Depression*", Psychological Bulletin, Cilt:110, s.215-236.
- Harrell, T.H., Ryon, N.B., (1983), "*Cognitive-Behavioral Assessment of Depression: Clinical Validation of the Automatic Thoughts Questionnaire*", Journal of Consulting and Clinical Psychology, Cilt:51, Sayı:5, s.721-725.
- Harttage, S., Alloy, B.L., Vazquez, C., Dykman, B., (1991), "*Automatic and Effortful Processing in Depression*", Psychological Bulletin, Cilt:110, s.215-236.

- Hill, C.V., Oei, T.P., Hill, M.A., (1989), "*An Empirical Investigation of the Specificity and Sensivity of the Automatic Thoughts Questionnaire and Dysfunctional Attitudes Scale*", Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, Cilt:11, Sayı:4, s. 291-311.
- Hisli, N., (1985), "*Depresyonda Kognitif Terapiler*", Seminer, Sayı:4, s.217-237.
- Hisli, N.,(1989), "*Beck Depresyon Envanterinin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliliği , Güvenirliği*" , Psikoloji Dergisi, Cilt: 7, Sayı: 23, s. 3-13.
- Hisli, N., (1990), "*Almanya'dan Dönüş Yapan Öğrencilerden Uyum Yapan ve Yapmayanların Fonksiyonel Olmayan Tutumlar , Otomatik Olumsuz Düşünceler ve Problem Çözme Yeterliliği Konusunda Kendilerini Algulayışları Açısından Farklılıkları*", V. Ulusal Psikoloji Kongresi, Psikoloji Seminer Dergisi Özel Sayısı (8. sayı), s.711-721.
- Hisli, N., (1990), "*Otomatik Düşünceler Ölçeğinin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliliği ve Güvenirliği*", V. Ulusal Psikoloji Kongresi, Psikoloji Seminer Dergisi Özel Sayısı (8. sayı), s.527-542.
- Hodapp, V., (1989), "*Anxiety, Fear of Failure, and Achievement: Two Path Analytical Models*", Anxiety Research, Cilt:1, s.301-312.
- Hollon, S.D., Kendall, P.C., Lumry, A., (1986), "*Specificity of Depressotypic Cognitions in Clinical Depression*", Journal of Abnormal Psychology, Cilt:95, Sayı:1 , s.52-59.
- Houston, B.K., (1984), "*Trait Anxiety and Children's State Anxiety, Cognitive Behaviors and Performance Under Stress*", Cognitive Therapy and Research, Cilt:8, Sayı:6, s. 631-641.
- İnanç, B., (1987), "*Adolesan Dönemindeki Öz İmaj Örüntüsünün İncelenmesi*", Cukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt:1, Sayı:1, s.60-72.
- Ingram, R.E., Kendall, P.C., Smith, T.W., Donnell, C., Ronan, K., (1987), "*Cognitive specificity in Emotional Distress*" , Journal of Personality and Social Psychology , Cilt: 53, Sayı:4, s. 734-742.

- Ingram, R.E., Slater, M.A., Atkinson, J.H., Scott, W., (1990), "**Positive Automatic Cognition in Major Affective Disorder**", Psychological Assessment, Cilt: 2, Sayı:2, s. 209-211.
- Ingram, R.E., Atkinson, J.H., Slater, M.A., Saccuzzo, D.P., (1990), "**Negative and Positive Cognition in Depressed and Nondepressed Chronic- Pain patients**", Health Psychology, Cilt: 9, Sayı:3, s. 300-314.
- Ingram, R.E., Wisnichi, K.S., (1988), "**Assesment of Positive Automatic Cognition**", Journal of Consulting and Clinical Psychology, Cilt:56, Sayı:6, s.898-902.
- Kauth, M.R., Zettle, R.D., (1990), "**Validation of Depression Measures in Adolescent Populations**", Journal of Clinical Psychology, Cilt: 46, Sayı:3, s. 291-295.
- Kaya, Y.K., (1993), "**İnsan Yetiştirme Düzenimize Yeni Bir Bakış: Eğitimde Model Arayışı**", 2. Baskı, Ankara.
- Kendall, P.C., Cantwell, D.P., Kazdin, A.K., (1989), "**Depression in Children and Adolescent: Assesment Issues and Recommendations**", Cognitive Therapy and Research, Cilt: 13, Sayı:2, s. 109-146.
- Kendall, P.C., Howard, B.L., Hays, R.C., (1989), "**Self Referent Speech and Psychopathology: The Balance of Positive and Negative Thinking.**", Cognitive Therapy and Research, Cilt:13, Sayı:6, s. 583-598.
- Kendel, D.B., Davies, M., (1982), "**Epidemiology of Depressive Mood in Adolescents**", Archieves of General Psychiatry, Sayı:39, s.1205-1212.
- Kwon, S., Oei, Tian, P. , (1992), "**Differential Causal Roles of Dysfunctional Attitudes and Automatic Thoughts in Depression**", Cognitive Therapy and Research , Cilt:16, Sayı:3, s.309-328.
- Master, S. M., Miller, S.M., (1991), "**A Test of RET Theory Using an RET Theory-Based Mood Induction Procedure: The Rationality of Thinking Rationality**", Cognitive Therapy and Research, Cilt:15, Sayı:6, s.491-502.
- Mikulincer, M. ,Gerber, H., Weisenberg, M., (1990), "**Judgement of Control and Depression; The Role of Self-Esteem Threat and Self -Focused Attention**", Cognitive Therapy and Research, Cilt:14, Sayı:6, s.589-608.

- Miller, R.C., Berman, J.S., (1983), *"The Efficacy of Cognitive Behavior Therapies. A Quantitative Review of the Research Edudience"*, Psychological Bulletin, Cilt:94, s.39-93.
- Miranda, J., (1992), *"Dysfunctional Thinking Is Activated by Stressful Live Events"*, Cognitive Therapy and Research, Cilt:16, Sayı:4, s.473-483.
- Offer, D., Ostrow, E., Howard, K.I. (ed), (1984), *"Patterns of Adolescent Self Image New Directions For Mental Health Services"*, No:22, Jossey-Bass, San Francisco.
- Okucu, R., (1988), *"Ergenlik Çağı İntihar Girişimlerinde Psiko-Sosyal Etmenler"*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Oloff, M., Bryson, S.E., Wadden, N.P., (1989), *"Predictive Relation of Automatic Thoughts and Student Efficiency to Depressive Symptoms in Undergraduates"*, Canadian Journal of Behavioral Science, Cilt:21, s. 353-363.
- Ök, M., (1990), *"13-15 Yaş Grubu Ortaöğretim Öğrencilerinde Kaygı Düzeyi."*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir. (Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı).
- Öner, N., Le Compte, A., (1983), *"Süreksiz Durumluk/Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı"*, İstanbul Boğaziçi Yayınları.
- Özben, Ş., (1990), *"Yurt Dışından Dönen İşçi Çocuklarının Uyum Problemlerinin Okul Başarılarına Etkisi ve Türkiye'de Yetişen Öğrencilerle Karşılaştırılması"*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, 9 Eylül Üniversitesi , Eğitim Bilimleri Fakültesi, İzmir.
- Özkan, I. (1987). *"Gençliğin Akademik (Okul) Başarısını Etkileyen Zihinsel ve Ruhsal Faktörler"*, I. Milletlerarası Gençlik Kongresi, Selçuk Üniversitesi, Konya. 225-229.
- Sargın , N., (1990), *"Lise I. ve III. Sınıf Öğrencilerinin Durumluk Sürekli Kaygı Düzeylerinin Belirlenip Karşılaştırılması "*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir. (Eğitim Bilimleri Fakültesi).

- Schlesier,C.B., Hamilton, S.A., O'Neil, P.M., Lydiard, R.B.,(1989), "*Depression and Bulimia: The Link Between Depression and Bulimic Cognitions* ", Journal of Abnormal Psychology, Cilt:98, s.322-325.
- Shelton, J.L., (1982), "*Homework in Counseling and Psychotherapy*", Thomas Books, Illinois, USA.
- Siegert, R.J., Walkey, F.H., Taylor A.J.W., (1992), "*Anxiety, Depression and Cognitive Self-Statements: A Factor Analytic Study* ", Cilt: 21, Sayı:2, s.49-55.
- Simons, A.D., Garfield, S.L., Murphy, G.E.,(1984), "*The Process of Change in Cognitive Therapy and Pharmacotherapy for depression*" , Arch Gen Psychiatry, Cilt:41, s. 45-51.
- Siva, N.A., (1991), "*İnfertilite'de Stresle Başetme, Öğrenilmiş Güçlülük ve Depresyonun İncelenmesi*", Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi.
- Stiles, Tore. C. , Götestam, K.G.,(1989), "*The Role of Automatic Negative Thoughts in the Development of Disforik Mood : An Analogue Experiment*", Cognitive Therapy and Research, Cilt: 13, Sayı:2, s. 161-170. 55.
- Stiles, Tore. C., Schroder, P., Johansen, T., (1993), "*The Role of Thoughts and Dysfunctional Attitudes in the Development and Maintenance of Experimentally Induced Disforik Mood* ", Cognitive Therapy and Research, Cilt:17, s. 71-82.
- Sungur,M., (1994), "*Kognitif Görüş Bağlamında Depresyon ve Antisipasyon*", Psikiyatri, Psikoloji ve Psikofarmakoloji Dergisi, Cilt:2 (Ek 4),s.15-23.
- Sweeney.,J.A., Wetzler.,S., Stokes,P., Kocsis,J., (1989), "*Cognitive Functioning in Depression*" , Journal of Clinical Psychology, Cilt:45, Sayı:6, s. 836-842.
- Şahin ,N.H.,Şahin ,N., (1992), "*Reliability and Validity of the Turkish Version of the Automatic Thoughts Questionnaire*", Journal of Clinical Psychology, Cilt:48, Sayı:3, s.334-340.

- Şahin, M. , (1985). "*Başarı Düzeyi Farklı Üç Grup Lise Öğrencisinin Kaygı Düzeyi Yönünden Karşılaştırılması*", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara. (Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Fakültesi).
- Teğin, B., (1980), "*Depresyonda bilişsel bozukluklar: Beck Modeline Göre Bir İnceleme*", Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Tezcan, M., (1985), "*Okulda Başarısızlık ve Önlenmesi*", Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, Cilt: 17, Sayı: 1, s. 385-388.
- Türkçapar, M.H., Sungur, M.Z., Akdemir, A., (1995), "*Çocuk ve Ergenlerde Bilişsel Terapiler*", çocuk ve Ruh Sağlığı Dergisi, Cilt:2(2), s.93-100.
- Twaddle, V., Scott, J., (1991), "*Depression: Adult Clinical Problems*", Ed. Windy Dryden ve Robert Rentoul, London and New York.
- Wenzlaff, R.M.,Wegner , D.M.,Roger, D.W., (1988), "*Depression and Mental Control: The Resurgence of Unwanted Negative Thoughts*", Journal of Personality and Social Psychology,Cilt: 55, Sayı: , s. 882-892.
- Yeniçeri, N., (1987), "*An Investigation of the Relationship Between Depression and School in Adolescents*", Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Boğaziçi Üniversitesi.
- Yörükoğlu, A., (1989), "*Gençlik Çağı: Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunları*", Özgür Yayın, İstanbul.
- Yüksel, N., (1987), "*Adolesan İntihar Girişimlerinin Psiko-sosyal Nedenleriyle İlgili Araştırma*", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

E K L E R



**GELİŞTİRİLMİŞ
OTOMATİK DÜŞÜNCELER ÖLÇEĞİ (ÖDÖ-G)
AÇIKLAMA**

Aşağıda, kişilerin akıllarına gelen değişik düşünceler listelenmiştir. Lütfen her bir düşünceyi tek tek okuyarak son bir hafta içinde bu düşüncelere ne sıklıkta sahip olduğunuzu işaretleyiniz. Lütfen her maddeyi dikkatlice okuyunuz ve size uygun olan cevabı daire içine alınız.

1=Hiçbir zaman 2=Bazen 3=Oldukça sık 4=Sık sık 5=Her zaman

DÜŞÜNCELER	CEVAPLAR				
1. Tüm dünya bana karşıymış gibi geliyor.	1	2	3	4	5
2. Ben hiçbir işe yaramam.	1	2	3	4	5
3. Kendimle gurur duyuyorum.	1	2	3	4	5
4. Neden hiç başarılı olamıyorum.	1	2	3	4	5
5. Beni hiç kimse anlamıyor.	1	2	3	4	5
6. Başkalarını düş kırıklığına uğrattığım oldu.	1	2	3	4	5
7. Kendimi iyi hissediyorum.	1	2	3	4	5
8 Devam edebileceğimi sanmıyorum.	1	2	3	4	5
9. Keşke daha iyi bir insan olsaydım.	1	2	3	4	5
10. Her ne olursa olsun üstesinden gelebileceğimi biliyorum.	1	2	3	4	5
11. Öyle güçsüzüm ki...	1	2	3	4	5
12. Hayatım istediğim gibi gitmiyor.	1	2	3	4	5
13. Herşeyi başarabilirim.	1	2	3	4	5
14 Kendimi düş kırıklığına uğrattım.	1	2	3	4	5
15 Artık hiçbir şeyin tadı kalmadı.	1	2	3	4	5
16.Şu anda iyiyim.	1	2	3	4	5
17. Artık dayanamayacağım.	1	2	3	4	5
18. Bir türlü harekete geçemiyorum.	1	2	3	4	5
19. Neyim var benim.	1	2	3	4	5
20. Rahatım yerinde.	1	2	3	4	5
21. Keşke başka bir yerde olsaydım.	1	2	3	4	5
22. Hiçbir şeye yetişemiyorum.	1	2	3	4	5
23. Kendimden nefret ediyorum.	1	2	3	4	5
24. Aklıma koyduğum herşeyi yapabileceğime güveniyorum.	1	2	3	4	5
25. Değersiz bir insanım.	1	2	3	4	5
26. Keşke birden yok olabilseydim.	1	2	3	4	5
27. Ne zorum var benim.	1	2	3	4	5
28. Kendimi çok mutlu hissediyorum.	1	2	3	4	5
29. Hayatta hep kaybetmeye mahkumum.	1	2	3	4	5
30. Hayatım karmakarışık.	1	2	3	4	5
31. Başarısızım.	1	2	3	4	5
32. İşte bu harika..	1	2	3	4	5
33. Hiçbir zaman başaramayacağım.!	1	2	3	4	5
34. Kendimi çok çaresiz hissediyorum.	1	2	3	4	5
35. Bir şeylerin değişmesi gerek.	1	2	3	4	5
36. Bende mutlaka bir bozukluk olmalı.	1	2	3	4	5
37. Birçok insandan daha şanslıyım.	1	2	3	4	5
38. Geleceğim kasvetli.	1	2	3	4	5
39. Hiç değmez.	1	2	3	4	5
40. Hiçbir şeyi bitiremiyorum.	1	2	3	4	5

BECK DEPRESYON ÖLÇEĞİ (BDÖ)

Aşağıda gruplar halinde bazı cümleler yazılıdır. Her gruptaki cümleleri dikkatle okuyunuz. BUGÜN DAHİL, GEÇEN HAFTA içinde kendinizi nasıl hissettiğinizi en iyi anlatan cümleyi seçiniz. Seçmiş olduğunuz cümlelerin yanındaki numarayı daire içine alınız. Eğer bir grupta durumunuzu tarif eden birden fazla cümle varsa herbirini daire içine alarak işaretleyiniz. Seçiminizi yapmadan önce her gruptaki cümlelerin hepsini dikkatle okuyunuz.

Adı, Soyadı :

Tarih :

- A. 0. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum
 1. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum
 2. Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
 3. O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.
- B. 0. Gelecek hakkında umutsuz ve karamsar değilim.
 1. Gelecek hakkında karamsarım
 2. Gelecek hakkında beklediğim hiç birşey yok.
 3. Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.
- C. 0. Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.
 1. Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum.
 2. Geçmişime baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.
 3. Kendimi tümüyle başarısız bir kişi olarak görüyorum.
- D. 0. Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.
 1. Eskiden olduğu gibi herşeyden hoşlanmıyorum.
 2. Artık hiç bir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
 3. Herşeyden sıkılıyorum.
- E. 0. Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.
 1. Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
 2. Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
 3. Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.

- F. 0. Kendimden memnunun.
1. Kendi kendimden pek memnun değilim.
2. Kendime çok kızıyorum.
3. Kendimden nefret ediyorum.
- G. 0. Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.
1. Zayıf yanlarım veya hatalarım için kendi kendimi eleştiririm.
2. Hatalarımdan dolayı her zaman kendimi kabahatli bulurum.
3. Her aksilik karşısında kendimi kabahatli bulurum.
- H. 0. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.
1. Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm oluyor fakat yapmıyorum.
2. Kendimi öldürmek isterdim.
3. Fırsatını bulsam kendimi öldürürüm.
- I. 0. Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.
1. Zaman zaman içimden ağlamak geliyor.
2. Çoğu zaman ağlıyorum.
3. Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum.
- J. 0. Şimdi her zaman olduğumdan daha sinirli değilim.
1. Eskisine kıyasla daha kolay kızıyor ya da sinirleniyorum.
2. Şimdi hep sinirliyim.
3. Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.
- K. 0. Başkaları ile görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim.
1. Başkaları ile eskisinden daha az konuşmak, görüşmek istiyorum.
2. Başkaları ile konuşma ve görüşme isteğimi kaybettim.
3. Hiç kimseyle görüşüp, konuşmak istemiyorum.
- L. 0. Eskiden olduğu kadar kolay karar verebiliyorum.
1. Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
2. Karar verirken eskisine kıyasla çok güçlük çekiyorum.
3. Artık hiç karar veremiyorum.
- M. 0. Aynada kendime baktığımda bir değişiklik görmüyorum.
1. Daha yaşlanmışım ve çirkinleşmişim gibi geliyor.
2. Görünüşümün çok değiştiğini ve daha çirkinleştiğini hissediyorum.
3. Kendimi çok çirkin buluyorum.
- N. 0. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.
1. Birşeyler yapabilmek için gayret göstermek gerekiyor.
2. Herhangi bir şeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor.

3. Hiçbir şey yapamıyorum.

- O.
0. Her zamanki gibi iyi uyuyabiliyorum.
 1. Eskiden olduğu gibi iyi uyuyamıyorum.
 2. Her zamankinden 1-2 saat daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.
 3. Her zamankinden çok daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.
- P.
0. Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum.
 1. Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum.
 2. Yaptığım hemen herşey beni yoruyor.
 3. Kendimi hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.
- R.
0. İştahım her zamanki gibi.
 1. İştahım eskisi kadar iyi değil.
 2. İştahım çok azaldı.
 3. Artık hiç iştahım yok.
- S.
0. Son zamanlarda kilo vermedim.
 1. İki kilodan fazla kilo verdim.
 2. Dört kilodan fazla kilo verdim.
 3. Altı kilodan fazla kilo verdim.
- Daha az yiyerek kilo vermeye çalışıyorum
- Evet ()
- Hayır ()
- T.
0. Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor.
 1. Ağrı, sancı, mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendiriyor.
 2. Sağlığım beni endişelendirdiği için başka hiçbir şey düşünemiyorum.
 3. Sağlığım hakkında o kadar endişeliyim ki başka hiçbir şey düşünemiyorum.
- U.
0. Son zamanlarda cinsel konulara ilgimde bir değişme farketmedim.
 1. Cinsel konularla eskisinden daha az ilgiliyim.
 2. Cinsel konularla şimdi çok daha az ilgiliyim.
 3. Cinsel konulara olan ilgimi tamamen kaybettim.
- V.
0. Bana cezalandırılmış gibi gelmiyor.
 1. Cezalandırılabileceğimi seziyorum.
 2. Cezalandırılmayı bekliyorum.
 3. Cezalandırıldığımı hissediyorum.

KENDİNİ DEĞERLENDİRME ANKETİ
STAI FORM TX-2

İsim:

Cinsiyet:

Yaş:

Tarih:

YÖNERGE : Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları birtakım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonrada genel olarak nasıl hissettiğinizi, ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını karalamak suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetmeksizin genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

Maddeler	Hemen hiçbir zaman	Bazen	Çok zaman	Hemen her zaman
21- Genellikle keyfim yerindedir.	(1)	(2)	(3)	(4)
22- Genellikle çabuk yorulurum.	(1)	(2)	(3)	(4)
23- Genellikle kolay ağlarım	(1)	(2)	(3)	(4)
24. Başkaları kadar mutlu olmak isterim.	(1)	(2)	(3)	(4)
25. Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
26- Kendimi dinlenmiş hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
27-Genellikle, kendime hakim ve soğukkanlıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)
28-Güçlüklerin, yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
29- Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
30- Genellikle mutluyum.	(1)	(2)	(3)	(4)
31- Herşeyi ciddiye alır ve etkilenirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
32- Genellikle kendime güvenim yoktur.	(1)	(2)	(3)	(4)
33- Genellikle kendimi emniyette hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
34- Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
35- Genellikle kendimi hüzünlü hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
36- Genellikle hayatımdan memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
37- Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder.	(1)	(2)	(3)	(4)
38- Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki, hiç unutamam.	(1)	(2)	(3)	(4)
39- Akli başında ve kararlı bir insanım.	(1)	(2)	(3)	(4)
40- Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin eder.	(1)	(2)	(3)	(4)

Tablo 41
Lise Öğrencilerinin ODÖ-G Toplam ve Madde Puanlarının
Ortalama ve Standart Sapmaları

Madde No	Maddeler	\bar{X}	SS
Toplam		89.27	22.08
1	Tüm dünya bana karşıymış gibi geliyor.	1.70	0.87
2	Ben hiçbir işe yaramam.	1.55	0.84
3	Kendimle gurur duyuyorum.	3.14	1.23
4	Neden hiç başarılı olamıyorum.	2.14	0.96
5	Beni hiç kimse anlamıyor.	2.51	1.20
6	Başkalarını düş kırıklığına uğrattığım oldu.	2.26	0.98
7	Kendimi iyi hissediyorum.	2.76	1.21
8	Devam edebileceğimi sanmıyorum.	1.85	1.12
9	Keşke daha iyi bir insan olsaydım.	2.74	1.52
10	Her ne olursa olsun üstesinden gelebileceğimi biliyorum.	2.57	1.25
11	Öyle güçsüzüm ki...	1.79	0.99
12	Hayatım istediğim gibi gitmiyor.	2.47	1.18
13	Herşeyi başarabilirim.	2.80	1.22
14	Kendimi düş kırıklığına uğrattım.	2.14	1.02
15	Artık hiçbir şeyin tadı kalmadı.	2.15	1.16
16	Şu anda iyiyim.	2.53	1.31
17	Artık dayanamayacağım.	1.82	1.08
18	Bir türlü harekete geçemiyorum.	2.16	1.10
19	Neyim var benim.	2.22	1.24
20	Rahatım yerinde.	2.80	1.31
21	Keşke başka bir yerde olsaydım.	2.78	1.41
22	Hiçbir şeye yetişemiyorum.	2.04	0.98
23	Kendimden nefret ediyorum.	1.72	1.07
24	Aklıma koyduğum herşeyi yapabileceğime güveniyorum.	2.53	1.28
25	Değersiz bir insanım.	1.48	0.93
26	Keşke birden yok olabilseydim.	1.92	1.33
27	Ne zorum var benim.	1.79	0.97
28	Kendimi çok mutlu hissediyorum.	2.85	1.26
29	Hayatta hep kaybetmeye mahkumum.	1.72	1.04
30	Hayatım karmakarışık.	2.18	1.18
31	Başarısızım	1.97	1.02
32	İşte bu harika..	2.91	1.27
33	Hiçbir zaman başaramayacağım.!	1.70	1.00
34	Kendimi çok çaresiz hissediyorum.	1.88	1.03
35	Bir şeylerin değişmesi gerek.	2.79	1.23
36	Bende mutlaka bir bozukluk olmalı.	1.74	1.07
37	Birçok insandan daha şanslıyım.	3.13	1.27
38	Geleceğim kasvetli.	1.92	1.10
39	Hiç değmez.	2.16	1.07
40	Hiçbir şeyi bitiremiyorum.	1.93	1.01

Tablo 42
Lise Öğrencilerinin ODÖ-G'deki Maddeler İçin,
Hesaplanan Madde Test Korelasyon Katsayıları

Madde No	Maddeler	r
1	Tüm dünya bana karşıymış gibi geliyor.	.46
2	Ben hiçbir işe yaramam.	.35
3	Kendimle gurur duyuyorum.	.36
4	Neden hiç başarılı olamıyorum.	.54
5	Beni hiç kimse anlamıyor.	.55
6	Başkalarını düş kırıklığına uğrattığım oldu.	.29
7	Kendimi iyi hissediyorum.	.43
8	Devam edebileceğimi sanmıyorum.	.33
9	Keşke daha iyi bir insan olsaydım.	.34
10	Her ne olursa olsun üstesinden gelebileceğimi biliyorum.	.33
11	Öyle güçsüzüm ki...	.60
12	Hayatım istediğim gibi gitmiyor.	.56
13	Herşeyi başarabilirim.	.39
14	Kendimi düş kırıklığına uğrattım.	.45
15	Artık hiçbir şeyin tadı kalmadı.	.56
16	Şu anda iyiyim.	.46
17	Artık dayanamayacağım.	.47
18	Bir türlü harekete geçemiyorum.	.49
19	Neyim var benim.	.57
20	Rahatım yerinde.	.49
21	Keşke başka bir yerde olsaydım.	.46
22	Hiçbir şeye yetişemiyorum.	.45
23	Kendimden nefret ediyorum.	.55
24	Aklıma koyduğum herşeyi yapabileceğime güveniyorum.	.29
25	Değersiz bir insanım.	.49
26	Keşke birden yok olabilseydim.	.52
27	Ne zorum var benim.	.50
28	Kendimi çok mutlu hissediyorum.	.52
29	Hayatta hep kaybetmeye mahkumum.	.62
30	Hayatım karmakarışık.	.62
31	Başarısızım.	.60
32	İşte bu harika..	.40
33	Hiçbir zaman başaramayacağım.!	.54
34	Kendimi çok çaresiz hissediyorum.	.51
35	Bir şeylerin değişmesi gerek.	.51
36	Bende mutlaka bir bozukluk olmalı.	.50
37	Birçok insandan daha şanslıyım.	.31
38	Geleceğim kasvetli.	.49
39	Hiç değmez.	.33
40	Hiçbir şeyi bitiremiyorum.	.54

Toplam Alpha katsayısı= .92

Tablo 43
ODÖ-G'nin Faktör Analizi

Maddeler	Faktörler							
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1 Tüm dünya bana karşıymış gibi geliyor.				.69				
2 Ben hiçbir işe yaramam.						.38		
3 Kendimle gurur duyuyorum.		.42			.48			
4 Neden hiç başarılı olamıyorum.	.56							
5 Beni hiç kimse anlamıyor		.39	.34			.30		
6 Başkalarını düş kırıklığına uğrattığım oldu							.58	
7 Kendimi iyi hissediyorum.		.68						
8 Devam edebileceğimi sanmıyorum.						.54		
9 Keşke daha iyi bir insan olsaydım.						.59		
10 Her ne olursa olsun üstesinden gelebileceğimi biliyorum					.70			
11 Öyle güçsüzüm ki...	.37			.53				
12 Hayatım istediğim gibi gitmiyor.			.50					
13 Herşeyi başarabilirim.								
14 Kendimi düş kırıklığına uğrattım.					.62		.52	
15 Artık hiçbir şeyin tadı kalmadı.		.31	.43	.36				
16 Şu anda iyiyim.		.54						
17 Artık dayanamayacağım.			.32	.42				.35
18 Bir türlü harekete geçemiyorum.	.34						.47	
19 Neyim var benim.	.41		.31					
20 Rahatım yerinde.		.67						
21 Keşke başka bir yerde olsaydım.			.72					
22 Hiçbir şeye yetişemiyorum.	.31		.47				.36	
23 Kendimden nefret ediyorum.	.41			.48				
24 Aklıma koyduğum herşeyi yapabileceğime güveniyorum.					.63			
25 Değersiz bir insanım.	.46							
26 Keşke birden yok olabilseydim.			.45					
27 Ne zorum var benim.	.45							
28 Kendimi çok mutlu hissediyorum.		.77						
29 Hayatta hep kaybetmeye mahkumum.	.48							
30 Hayatım karmakarışık.	.45	.68	.43					
31 Başarısızım.	.72							
32 İşte bu harika..		.63						
33 Hiçbir zaman başaramayacağım.!	.65							
34 Kendimi çok çaresiz hissediyorum.	.66							
35 Bir şeylerin değişmesi gerek.	.31		.63					
36 Bende mutlaka bir bozukluk olmalı.	.52							
37 Birçok insandan daha şanslıyım.								.60
38 Geleceğim kasvetli.	.53							
39 Hiç değmez.	.36					.33		
40 Hiçbir şeyi bitiremiyorum.	.54							