

ÇOCUKLARDA OLUMSUZ OTOMATİK DÜŞÜNCELERİN YAYGINLIĞI VE OLUMSUZ OTOMATİK DÜŞÜNCELERİN SOSYODEMOGRAFİK VE PSİKOLOJİK DEĞİŞKENLERLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Derya ATALAN ERGİN*, Emine Gül KAPÇI**

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı çocuklarda olumsuz otomatik düşüncelerin (OOD) yaygınlığı ile OOD'lerin benlik saygısı, depresyon ve kaygı belirtileriyle ilişkisini incelemektir. Bu amaç doğrultusunda OOD'lerin yaygınlığı ile OOD'lerin cinsiyet ve anne-baba eğitim düzeyi gibi değişkenlere bağlı olarak farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir. Ayrıca OOD'lerin benlik saygısı, depresyon ve kaygı gibi ruhsal belirtilerle ilişkisi değerlendirilmiştir. **Yöntem:** Yaygınlığı değerlendirmek üzere Ankara ilinin Çankaya ilçesine bağlı ortaokullara devam eden toplam 1722 öğrenci, 'Çocukların Otomatik Düşünceleri Ölçeği (CODÖ)'ni, ruhsal belirtilerle OOD'lerin ilişkisini değerlendirmek üzere ise bir ortaokuldan toplam 158 öğrenci, CODÖ'ne ek olarak Coopersmith Özsaygı Envanteri, Çocuklar için Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri ve Çocuklar için Depresyon Ölçeğini doldurmuşlardır. **Sonuçlar:** Analizler, öğrencilerin %23,8'inin OOD'lere sahip olduğunu, en yaygın OOD'lerin ise srasıyla düşmanlık, fiziksel tehdit, kişisel başarısızlık ve sosyal tehdit olduğunu göstermiştir. Ayrıca, özel okula devam eden, annesi bir işte çalışan ve anne eğitim düzeyi daha yüksek olan öğrencilerde OOD'ler daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, OOD'lerin benlik saygısı ile negatif, sürekli kaygı ve depresyon belirtileriyle ise pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. **Tartışma:** Düşmanlık ve fiziksel tehditle ilgili OOD'lerin daha yaygın bulunması, okul psikolojik danışmanlarının ve çocuk ruh sağlığı uzmanlarının gerçekleştirecekleri önleme ve müdahale çalışmalarında dikkate alacakları OOD'ler hakkında bilgi sağlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Çocuk, olumsuz otomatik düşünceler, kaygı, depresyon, benlik saygısı.

SUMMARY: PREVALENCE OF NEGATIVE AUTOMATIC THOUGHTS IN CHILDREN AND INVESTIGATION OF THEIR RELATIONSHIPS WITH DEMOGRAPHIC AND PSYCHOLOGICAL VARIABLES

Objective: The aim of the present study was to investigate the prevalence of negative automatic thoughts (NATs) in children and their relationships with self esteem, depression and anxiety symptoms. In line with this objective, the prevalence of NATs and whether they differed or not, related to variables such as gender and levels of parental education was assessed. Additionally the study aimed to examine the relationship between NATs and manifesting psychiatric symptoms such as anxiety, depression and self esteem. **Method:** In order to assess the prevalence of NAT's, a total number of 1772 secondary school students that had been living in Çankaya district of the city Ankara within the timeframe of the study filled in "Children's Automatic Thoughts Scale (CATS)". To examine the relationship between psychiatric symptoms and NATs, another secondary school group that included 158 children in total were also asked to complete "Coopersmith Self-Esteem Inventory", "State Trait Anxiety Inventory for Children" and "Children's Depression Inventory" along with CATS. **Results:** Analyses showed 23,8% of the students had NATs and most common NATs were hostility, physical threat, personal failure and social threat, respectively. Children attending private schools, who had working mothers and higher maternal education levels had higher levels of NATs. Moreover, it was found that a negative correlation between NATs and self esteem existed, while NATs and symptoms of trait anxiety and depression were positively correlated. **Discussion:** The finding that prevalence of NATs related to hostility and physical threat being much more common than others might provide valuable information to school counselors and child mental health specialists in considering the type of NATs to choose, both for preventive work and intervention. **KeyWords:** Child, negative automatic thoughts, anxiety, depression, self-esteem

GİRİŞ

Çocuk ve ergenlerin duygusal-davranışsal sorunlarına yönelik yüzlerce psikoterapi kuramı geliştirilmiştir (Kazdin 2000). Araştırma ve uygulama açısından en yaygını belki de Beck'in

(1967) öncülüğünde geliştirilen Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) kuramıdır. BDT kuramı ruhsal gelişimde ve psikolojik iyi oluşta bilişlere ve bilişsel süreçlere önem vermektedir. BDT'de bilişler, temel inançlar, ara inançlar ve otomatik düşünceler olarak ele alınmaktadır (Beck 1979).

* Milli Eğitim Bakanlığı, Ankara

**Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Üniversitesi, Ankara

Kendiliğinden gelen ve öncesinde pek düşünülmemiş bilişsel yapılar olarak tanımlanabilecek otomatik düşünceler, bilişsel yapının en yüzeyinde yer almaktadır. Bu düşüncelere bir duygu eşlik eder ve birey genellikle duygusunun farkına varır. Birey manik ya da hipomanik, narsist kişilik özelliğine sahip ya da madde bağımlısı olmadıkça, otomatik düşünceler, neredeyse her zaman olumsuzdur (Beck 2014). Bu nedenle de olumsuz otomatik düşünceler (OOD) olarak adlandırılır.

OOD'ler, bilişsel yapının altında yer alan ara inançlar ve temel inançlarla ilişkilidir. Kurallar veya önermeler olarak yer alan ara inançlar, kişinin temel inancıyla nasıl baş ettiği konusunda bilgi verir. Örneğin, "Başarılı olursam ailem beni sever" gibi bir koşul cümlesi olarak ifade edilebilir. Kişinin özellikle erken yaşam deneyimleri, ebeveyn tutumları, akran ilişkileri ve mizaç özelliklerinin etkileşimiyle gelişen temel inançlar ise kişinin kendisi, diğer insanlar, dünyanın işleyişi ve gelecek hakkındaki genel ve kalıcı inançlarını kapsar. BDT sürecinde, danışanın çoğunlukla duygusunun farkında olması ve en kolay erişilebilen yapının OOD'ler olması nedeniyle bu düşüncelerle çalışmaya başlanır (Akkoyunlu ve Türkçapar 2013).

Çocuklarda görülen ruhsal bozukluklarla OOD'ler arasındaki ilişki çeşitli araştırmalarda ele alınmıştır. Örneğin, OOD'lerin depresyon (Kercher ve ark. 2009), kaygı (Bernard ve Cronan 1999) saldırganlık (Martin ve Dahlen 2004) ve benlik saygısı (Donegan ve Rust 1998) ile ilişkili olduğu görülmüştür. Bununla birlikte OOD'lerin çocuklardaki yaygınlığına ilişkin bir araştırma henüz gerçekleştirilmemiştir.

Böyle bir araştırma, özellikle Türkiye gibi okul çağı çocuk nüfusunun yoğun olduğu ülkeler için oldukça önemli bilgiler sağlayabilir. Okullar, ruhsal gelişimi destekleme açısından belki de en önemli kurumlardır. Okullar aracılığıyla daha çok çocuğa ulaşmak ve çocukların gereksinim duydukları ruhsal gelişimi destekleyici

hizmetlere ulaşabilmelerini sağlamak mümkündür (Weist ve Christodulu 2000). Böyle bir çalışmadan elde edilecek bulgular okul psikolojik danışmanlarına ve diğer eğitimcilere önemli bilgiler sağlayabilir. Ayrıca, yurt dışı alan yazında OOD'lerin depresyon, kaygı, benlik saygısı ve saldırganlıkla ilişkisi bulunmuş olmakla birlikte, Türkiye'deki çocuklarda OOD'lerin ve OOD türlerinin benzer değişkenlerle ilişkisi ve bu ilişkinin gücünü inceleyen bir araştırma henüz yapılmamıştır.

Sonuç olarak bu araştırmanın temel amacı çocuklarda OOD ve türlerinin yaygınlığı ile bunların benlik saygısı, depresyon ve kaygı belirtileri ile ilişkisini incelemektir. Çalışmada aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Ortaokul öğrencilerinde OOD'ler ve OOD türleri ne kadar yaygındır? OOD'lerin ve türlerinin yaygınlığı cinsiyete, yaşa, okul türüne, annenin ve babanın eğitim düzeyine ve annenin çalışma durumuna göre farklılık göstermekte midir?

2. OOD'ler ile OOD türlerinin benlik saygısı, depresyon ve kaygı belirtileri arasında ilişki var mıdır?

Çalışmada Çankaya ilçesindeki tüm ilköğretim okullarına ulaşmak zaman ve maddi olanaklar açısından ekonomik olmayacağından basit seçkisiz örnekleme yoluna gidilmiş ve çalışma ulaşılan okullar ile sınırlandırılmıştır. Ayrıca uygulama ortaokul düzeyi öğrenciler ile sınırlı tutulmuştur.

YÖNTEM

Katılımcılar

Ankara ili Çankaya ilçesi ile Mamak ilçesinde öğrenim gören 5-8. sınıf öğrencileri bu çalışmaya katılmıştır. Çalışmanın örnekleme seçkisiz örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Çankaya ilçesine bağlı 110 resmi, 30 özel ortaokul arasın-

dan seçkisiz örnekleme yolu ile 22 okul seçilmiş ve bu okulların şubeleri arasından da yine seçkisiz örnekleme yolu ile her sınıf düzeyinden olmak üzere 88 şubeden 1722 öğrenciye ulaşılmıştır. Çankaya ilçesi örneklem grubunun yaş ortalaması 12.47'dir. Öğrencilerin 899'u kız (% 49.4), 922'si erkektir (%50.6). Bu öğrencilerden elde edilen verilerle yaygınlık analizleri gerçekleştirilmiştir. Mamak ilçesine bağlı ve çoğunlukla alt-orta sosyo ekonomik düzeyden ailelerin çocuklarının devam ettiği bir ortaokulun sınıflarından yine seçkisiz örnekleme ile seçilen birer şubedeki toplam 158 (kız n =91; erkek n =67) öğrenci de bu araştırmaya katılmıştır. Mamak ilçesindeki okullara devam eden öğrencilerden elde edilen verilerle işlem bölümünde belirtilen diğer analizler gerçekleştirilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Çocukların Otomatik Düşünceleri Ölçeği (ÇODÖ)

Çocuklardaki olumsuz otomatik düşünceleri değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir (Schniering ve Rapee 2002). Ölçek 40 madde ve dört faktörden oluşmaktadır. Bunlar, sosyal tehdit, kişisel başarısızlık, düşmanlık ve fiziksel tehdittir. Kişisel başarısızlık faktörü varyansın .86'sını, fiziksel tehdit faktörü varyansın .82'sini, sosyal tehdit faktörü varyansın .67'sini, düşmanlık faktörü varyansın .31'ini açıklamaktadır. Her bir madde için çocuktan, o maddenin son bir hafta içerisinde ne kadar sıklıkla aklına geldiğini işaretlemesi istenir. Türk çocuklarla gerçekleştirilen uyarlama çalışmasında ölçeğin test-tekrar test kararlılığı .90 ve Cronbach Alfa ile ölçülen iç tutarlılık katsayısı .94 olarak hesaplanmıştır. Buna göre doğrulayıcı faktör analizi ölçeğin özgün faktör yapısını koruduğunu göstermiştir (Atalan-Ergin ve Kapıcı 2013).

Coopersmith Özsaygı Envanteri (CÖE)

Ölçek bireyin çeşitli alanlarda kendisi hakkındaki tutumunu ve benlik saygısını ölçmektedir

(Coopersmith 1967, Uyarlama Tufan ve Turan 1987). Ölçek 58 madde ve beş faktörden oluşmaktadır. Bu faktörler, genel benlik saygısı, sosyal benlik saygısı, ev aile benlik saygısı ve okul akademik benlik saygısı olarak adlandırılmıştır. Ölçeğin test-tekrar test kararlılığı .70 ve iç tutarlılık katsayısı .83'tür. Ayrıca ölçeğin Rosenberg Özsaygı Ölçeği ile korelasyonu .67 bulunmuştur.

Çocuklar için Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (ÇDSKE)

Spielberger (1973) tarafından geliştirilen ölçekler durumluk ve sürekli kaygıyı ölçmektedir. Özusta (1995) tarafından Türk çocuklarına uyarlanmıştır. Yirmişer maddeden oluşan ölçeklerin klinik ve klinik olmayan örneklemlerle elde edilen güvenilirlik katsayıları .83 ile .87 arasındadır. Durumluk ve Sürekli Kaygı alt ölçekleri için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı sırasıyla kızlarda .87 ve .81, erkeklerde .82 ve .78'dir.

Çocuklar için Depresyon Ölçeği (ÇDÖ)

Çocuklardaki depresyon belirtilerini değerlendiren bu ölçeğin (Kovacs 1985) uyarlama çalışması Öy (1991) tarafından yapılmıştır. 27 maddeden oluşan ölçekten alınabilecek en yüksek puan 54'tür. Ölçeğin test-tekrar test kararlılığı .80, iç tutarlılık katsayısı .77 olarak hesaplanmıştır. Pek çok çalışmada kullanılan ölçeğin duyarlılık oranı %84.75'dir.

İşlem

Hem Çankaya hem Mamak ilçelerine bağlı okullardaki uygulama öncesinde Milli Eğitim Bakanlığı'ndan gerekli izinler alınmıştır. Okulların idari personeli ile görüşüldükten sonra, belirlenen gün ve saatlerde öğrencilerle ölçek uygulamaları gerçekleştirilmiştir. Öğrencilere gönüllülük ve gizlilik ilkelerinin yanı sıra araştırma hakkında kısa bir açıklama yapılmıştır. Yalnızca bir öğrenci ölçeği doldurmayı kabul etmemiştir. Elde edilen ölçeklerin yaklaşık %5'i

(n=90) ise eksik doldurulduğundan veri analizine alınmamıştır.

Çankaya ilçesindeki okullardan katılan öğrenciler ÇODÖ'yi, Mamak ilçesindeki okuldan katılan öğrenciler ise CODÖ'nün yanı sıra, CÖE, ÇDÖ ve ÇDSKE'yi doldürmüşlardır.

Yaygınlık verilerinin analizinde, ÇODÖ ve alt ölçeklerine ilişkin yaygınlık ve kesim puanı hesaplamalarında ortalama ve standart sapmaya dayalı istatistiklerden yararlanılmıştır (Bricker ve Squires 1999, Krug ve ark. 1993). Temel karşılaştırma istatistiklerinin yanı sıra, katılımcı sayısının sınırlı olduğu durumlarda nonparametrik analizler için Mann Whitney U testinden yararlanılmıştır. Çalışmanın tüm analizleri SPSS 19 paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

BULGULAR

Yaygınlık çalışmasına ilişkin betimsel bulgular Tablo 1'de, benlik saygısı, depresyon ve kaygı ile OOD'ler arasındaki ilişkiyi değerlendirmeye yönelik betimsel analiz bulguları ise Tablo 2'de sunulmuştur.

Yaygınlık Çalışmasına İlişkin Bulgular

Bu çalışmada ÇODÖ ve alt ölçeklerinde kesme puanı, grup ortalama ve standart sapma puanları dikkate alınarak hesaplanmıştır. Varyansın yüksek bulunmasından ötürü (ÇODÖ Ortalama ()=30.62; standart sapma (sd) =24.82) yarım standart sapma altı ve üstü kesme puanı olarak kabul edilmiştir. Grup ortalamasının yarım standart sapma üstünde kalan grup "OOD var", altında kalan grup ise "OOD yok" olarak kabul edilmiştir. Yurt dışında aynı ölçeği kullanarak yapılan bir başka çalışmada da oldukça benzer ortalama ve standart sapma değerlerinin elde edildiği görülmüştür (Schniering ve Rapee 2002). Bu doğrultuda yapılan analizler sonucunda, OOD'lerin yaygınlığı %23.8 (n=447) olarak hesaplanmıştır. OOD'lerin türlerine göre gerçekleştirilen analiz-

ler ise en yüksek OOD'nin düşmanlık olduğunu göstermiştir (%28.8). Bu oranı sırası ile fiziksel tehdit (%23.3), kişisel başarısızlık (%22.1) ve sosyal tehdit (%19.7) OOD'leri izlemiştir.

Yaş ile anne ve baba eğitim düzeyi arasında farklılıklar tek yönlü varyans analizi ile değerlendirilmiştir. Yaş gruplarına göre ÇODÖ toplam (F(4,1872)=7.820, p<.05) ile kişisel başarısızlık (F(4,1872)=8.387, p<.05), düşmanlık (F(4,1872)=13.016, p<.05) ve fiziksel tehdit (F(4,1872)=3.521, p<.05) alt ölçek ortalama puanları arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür. Analizler 13 (\bar{x} = 33.03, sd=24.90) ve 14 yaşlarındaki (\bar{x} =34.04, sd=25.49) öğrencilerin ortalamalarının 11 yaşındaki öğrencilerden (\bar{x} =25.52, sd=23.31) anlamlı düzeyde yüksek olduğunu göstermiştir.

Yaş değişkenine göre OOD'lerin yaygınlık oranları da hesaplanmıştır. Buna göre, 10, 11, 12, 13 ve 14 yaşındaki çocuklarda bu oranların sırasıyla %16.9, %17.4, %21.8, %28.7 ve %28.9 olduğu görülmüştür. OOD türlerinde de benzer bir örüntü bulunmuştur. Düşmanlıkla ilgili OOD'lerin yaygınlığı diğerlerinden daha yüksek bulunmuştur. Örneğin, 10 yaşındaki çocuklarda düşmanlık OOD'leri %18.6, 14 yaşındaki çocuklarda ise %35.5 olarak hesaplanmıştır. Fiziksel tehditle ilgili OOD'lere bakıldığında, 10 yaşındaki çocuklarda yaygınlık %25.4, 14 yaşındaki çocuklarda ise %27.6'dır. Ortalama puanlar arasında anlamlı fark bulunan kişisel başarısızlık OOD alt ölçeğinde ise yaygınlık oranları 10 yaşındaki çocuklarda % 15.3, 14 yaşındaki çocuklarda ise %27.2'dir.

Anne eğitim düzeyine göre ÇODÖ toplam (F(2,1720)=5.624, p<.05) ve düşmanlık alt ölçeğinde (F(2,1720)=17.821, p<.05) ortalama puanları arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür. Analizlerde, annesi üniversite mezunu öğrencilerin ortalamaları (\bar{x} =33.12, sd=24.79) annesi ilköğretim mezunu öğrencilerin ortalamalarından (\bar{x} =28.32, sd=22.92) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca düşmanlık OOD

Tablo 1. Temel Demografik Değişkenlerin Frekans Dağılımları

Değişkenler	Değişkenlere Ait Sınıflandırma	(n)	%
Okul tipi	Devlet	1800	95.8
	Özel	79	4.2
Yaş Dağılımı	10 yaş	59	3.1
	11 yaş	414	22.1
	12 yaş	489	26.1
	13 yaş	441	23.5
	14 yaş	474	25.3
Cinsiyet Dağılımı	Kız	899	49.4
	Erkek	922	50.6
Anne Eğitim Düzeyi	İlköğretim mezunu	967	56.1
	Lise mezunu	412	23.9
	Üniversite mezunu	344	20.0
Baba Eğitim Düzeyi	İlköğretim mezunu	603	36.2
	Lise mezunu	526	31.5
	Üniversite mezunu	539	32.3
Anne Çalışma Durumu	Çalışıyor	574	33.4
	Çalışmıyor	1144	66.6
Toplam		1078	100

Tablo 2. İlişki Örneklemine Ait Bazı Demografik Değişkenlerin Frekans Dağılımları

Demografik bilgiler	Sınıflandırma	Ölçekler							
		ÇODÖ		ÇDÖ		CÖE		ÇDSKE	
		(n)	%	(n)	%	(n)	%	(n)	%
Yaş	10 yaş	3	1.9	1	2.4	0	0	0	0
	11 yaş	25	15.82	8	19	7	17.9	6	16.2
	12 yaş	40	25.32	10	23.8	11	28.3	10	27.0
	13 yaş	39	24.69	9	21.4	10	25.6	11	29.7
	14 yaş	50	31.65	14	33.3	11	28.2	10	27.0
Cinsiyet	Kız	91	57.59	22	52.4	21	53.8	23	62.2
	Erkek	67	42.41	20	47.6	18	46.2	14	37.8
Toplam	n	158	100	42	100	39	100	37	100

ÇODÖ: Çocukların Otomatik Düşünceleri Ölçeği, ÇDÖ: Çocukluk Çağı Depresyon Ölçeği, CÖE: Coopersmith Özsaygı Envanteri, ÇDSKE: Çocuklar için Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri

alt ölçeğinde annesi lise mezunu öğrencilerin ortalamaları ($\bar{x}=11.85$, $sd=8.58$) annesi ilköğretim mezunu öğrencilerin ortalamalarından ($\bar{x}=11.39$, $sd=8.05$) ve annesi üniversite mezunu öğrencilerin ortalamaları ($\bar{x}=14.48$, $sd=9.39$) annesi lise mezunu öğrencilerin ortalamalarından ($\bar{x}=11.85$, $sd=8.58$) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Anne eğitim düzeyine ilişkin analizler anne eğitim düzeyi yükseldikçe OOD'lerin yaygınlığının da artma eğiliminde olduğunu göstermektedir. Anne eğitim düzeyine göre yaygınlık oranları Tablo 3'te sunulmuştur.

yüksek olduğunu göstermiştir. Ayrıca düşmanlık alt ölçeğinde babası lise mezunu öğrencilerin ortalamaları ($\bar{x}=12.29$, $sd=8.51$) babası ilköğretim mezunu öğrencilerin ortalamalarından ($\bar{x}=10.92$, $sd=7.76$) ve babası üniversite mezunu öğrencilerin ortalamaları ($\bar{x}=14.18$, $sd=9.08$) babası lise mezunu öğrencilerin ortalamalarından ($\bar{x}=12.29$, $sd=8.51$) anlamlı olarak yüksektir. Baba eğitim düzeyine göre yapılan analizlere göre OOD'ler baba eğitim düzeyi yükseldikçe artma eğilimini göstermektedir. Baba eğitim düzeyine ilişkin yaygınlık oranları Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 3. Anne Eğitim Düzeyine Göre ÇODÖ Toplam ve Alt Ölçekleri Yaygınlık Oranları

N (% Yaygınlık)	İlköğretim (n= 975)	Lise (n=517)	Üniversite (n=471)
ÇODÖ toplam N(%)	197 (20.4)	105 (25.5)	94 (27.4)
Sosyal Tehdit N(%)	160 (16.6)	80 (19.5)	87 (25.4)
Kişisel Başarısızlık N(%)	190 (19.7)	94 (23.0)	80 (23.3)
Düşmanlık N(%)	230 (23.9)	131 (31.8)	118 (34.5)
Fiziksel Tehdit N(%)	198 (20.6)	109 (26.5)	92 (26.9)

ÇODÖ: Çocukların Otomatik Düşünceleri Ölçeği

Baba eğitim düzeyine göre, ÇODÖ toplam ($F(2,1665)=6.450$, $p<.05$), düşmanlık ($F(2,1665)=21.378$, $p<.05$) ve fiziksel tehdit ($F(2,1665)=4.394$, $p<.05$) alt ölçeklerinde ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür. Analizler babası üniversite mezunu öğrencilerin ortalamalarının ($\bar{x}=32.53$, $sd=24.40$) babası ilköğretim mezunu öğrencilerin ortalamalarından ($\bar{x}=27.48$, $sd=22.11$) anlamlı düzeyde

Cinsiyet, okul türü ve anne çalışma durumuna ilişkin bağımsız gruplar için yapılan t-testi ile değerlendirilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre ÇODÖ toplam ($t_{(1819)}= 3.29$, $p<.05$), sosyal tehdit ($t_{(1819)}= 3.291$, $p<.05$), kişisel başarısızlık ($t_{(1819)}= 3.559$, $p<.05$) ve fiziksel tehdit ($t_{(1819)}= 4.849$, $p<.05$) alt ölçeklerinde gruplar arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür. Kız öğrencilerin OOD ortalamaları ($\bar{x}=32.58$, $sd=26.76$) erkek öğ-

Tablo 4. Baba Eğitim Düzeyine Göre ÇODÖ Toplam ve Alt Ölçekleri Yaygınlık Oranları

	İlköğretim (n= 570)	Lise (n=651)	Üniversite (n=728)
ÇODÖ toplam N(%)	108 (18.0)	131 (24.9)	143 (26.6)
Sosyal Tehdit N(%)	92 (15.3)	102 (19.5)	122 (22.6)
Kişisel Başarısızlık N(%)	122 (18.7)	126 (24.1)	113 (21.0)
Düşmanlık N(%)	133 (22.1)	143 (27.2)	191 (35.6)
Fiziksel Tehdit N(%)	115 (19.1)	149 (24.7)	159 (26.4)

ÇODÖ: Çocukların Otomatik Düşünceleri Ölçeği

rencilerin ortalamalarından (\bar{x} =28.75, sd =22.73) yüksek bulunmuştur ($t_{(1819)}=3.29$; $p<.05$). Yaygınlık oranlarına ilişkin analizler OOD oranlarının kızlarda %26.3, erkeklerde %21.6 olduğunu göstermiştir. Sosyal tehdit OOD'si kızlarda %23.4, erkeklerde %16.6; kişisel başarısızlık OOD'si kızlarda %24.8, erkeklerde %19.7; düşmanlık OOD'si kızlarda %28.8, erkeklerde %29.1 ve fiziksel tehdit OOD'si de kızlarda 27.7, erkeklerde ise %19 olarak hesaplanmıştır.

Annesi çalışan ve çalışmayan öğrencilerle ilgili gerçekleştirilen analizler, ÇODÖ toplam ($t_{(1716)}=4.274$, $p<.05$), sosyal tehdit ($t_{(1716)}=4.174$, $p<.05$), kişisel başarısızlık ($t_{(1716)}=3.047$, $p<.05$), düşmanlık ($t_{(1716)}=4.244$, $p<.05$) ve fiziksel tehdit ($t_{(1716)}=2.821$, $p<.05$) alt ölçeklerinde ortalama puanlar arasındaki farkın anlamlı olduğunu göstermiştir. Annesi çalışan öğrencilerin OOD ortalamaları (\bar{x} =33.41, sd =25.81) annesi çalışmayan öğrencilerin ortalamalarından (\bar{x} =28.19, sd =22.89) daha yüksektir ($t_{(1716)}=4.27$, $p<.05$). OOD yaygınlık oranlarının annesi çalışan öğrencilerde %28.6, çalışmayan öğrencilerde %20.2 olduğu görülmüştür. OOD alt ölçeklerine göre yaygınlık oranlarına bakıldığında, annesi çalışan ve çalışmayan öğrencilerde bu oranların sırasıyla sosyal tehdit OOD'lerinde %26.0 ve %15.5; kişisel başarısızlık

OOD'lerinde %26.2 ve %18.8; düşmanlık OOD'lerinde %32.8 ve %25.3; fiziksel tehdit OOD'lerinde ise %26.4 ve %21.7 olarak hesaplanmıştır.

Okul türü değişkeni devlet ve özel okullar olarak sınıflandırılmıştır. Analizler, sosyal tehdit ($t_{(1877)}=1.999$, $p<.05$) ve düşmanlık ($t_{(1877)}=2.328$, $p<.05$) alt ölçeklerinde ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olduğunu göstermiştir. Sosyal tehdit OOD'si yaygınlık oranları devlet okullarında %19.1, özel okullarda ise %35.4 olarak hesaplanmıştır; düşmanlık OOD'leriyle ilgili yaygınlık oranları devlet okullarında %31.7, özel okullarda ise %34.2'dir.

İlişki Çalışması Bulguları

Bu çalışmada, OOD ve türleri ile kaygı, depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. Analizler, OOD'ler ile en yüksek korelasyonun hem depresyon ($r=.71$, $p<.05$) hem de sürekli kaygı ($r=.71$, $p<.05$) arasında olduğunu göstermiştir. OOD'ler ile en düşük korelasyon ise benlik saygısı genel toplam ($r=.39$, $p<.05$) ve alt ölçeği genel benlik saygısı ($r=.38$, $p<.05$) arasındadır. OOD'ler ve türleri ile psikolojik değişkenler arasındaki ilişki düzeyleri Tablo 5'de sunulmuştur.

Tablo 5. OOD'ler ile Psikolojik Değişkenlerin Puanları Arasındaki Korelasyon Sonuçları

		ÇODÖ Toplam	Sosyal Tehdit	Kişisel Başarısızlık	Düşmanlık	Fiziksel Tehdit
ÇDÖ	Depresyon	.71**	.58**	.64**	.47**	.70**
	CÖE	-.67**	-.60**	-.70**	-.39**	-.69**
	Genel benlik saygısı	-.64**	-.59**	-.70**	-.38*	-.61**
CÖE	Sosyal benlik saygısı	-.41**	-.54**	-.45**	-.04	-.52**
	Ev aile benlik saygısı	-.60**	-.47**	-.73**	-.43**	-.58
	Okul akademik benlik saygısı	-.60**	-.54**	-.61**	-.45**	-.66**
ÇDSKE	SKÖ	.71**	.59**	.64**	.47**	.70**
	DKÖ	.09	-.16	.17	.09	.15

ÇODÖ: Çocukların Otomatik Düşünceleri Ölçeği, ÇDÖ: Çocukluk Çağı Depresyon Ölçeği, CÖE: Coopersmith Özsaygı Envanteri, ÇDSKE: Çocuklar için Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri, SKÖ: Sürekli Kaygı Ölçeği, DKÖ: Durumluk Kaygı Ölçeği * $p<.05$ ** $p<.01$

OOD kesim puanlarına göre OOD'lere sahip olup olmamanın kaygı, depresyon ve benlik saygısı ortalama puanlarında manidar bir farklılığa kaynaklık etme durumunun değerlendirilmesinde, örneklem sayısının sınırlı olmasından ötürü t-testinin nonparametrik karşılığı olan Mann Whitney U testi tercih edilmiştir. OOD'lere sahip olanlarda depresyon belirtilerinin anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür (OOD Yok M=3.00, OOD Var M=10.00, U=.00, p<.05). Benzer biçimde, OOD'lere sahip olanlarda benlik saygısının daha düşük olduğu (OOD Yok M=17.13, OOD Var M=8.55, U=28.00, p<.05) ve sürekli kaygının da arttığı (OOD Yok M=6.55, OOD Var M=15.33, U=6.00, p<.05), ancak durumluk kaygının OOD'ye sahiplik durumuna göre bir farklılık göstermediği bulunmuştur (p>.05).

TARTIŞMA

Bu araştırmada çocuklarda OOD yaygınlığı %23,8 olarak bulunmuştur. OOD türlerinde ise yaygınlık oranları sırasıyla düşmanlık (%28,8), fiziksel tehdit (%23,3), kişisel başarısızlık (%22,1) ve sosyal tehdit (%19,7)'tir. Ayrıca OOD'lerin benlik saygısı ile negatif, sürekli kaygı ve depresyon belirtileriyle ise pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür.

Çalışmada cinsiyet değişkenine göre düşmanlık dışındaki tüm OOD'lerin kızlarda erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Düşmanlık OOD'sinde ise kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Yurt dışında ÇODÖ kullanılarak yapılan çalışmalarda düşmanlık OOD'si erkeklerde anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur (Hogendoorn ve ark. 2010, Schniering ve Rapee 2002, Sun ve ark. 2014). Yalnızca İran'da yapılan bir çalışmada kız ve erkek çocukların OOD'leri arasında bir fark bulunmamıştır (Elsayed ve ark. 2010). ÇODÖ'nin İran ve Türkiye çalışmalarında düşmanlık OOD'sinde cinsiyetler arasında fark bulunmaması, ancak Avusturalya, (Schniering ve Rapee 2002), Çin (Sun ve ark. 2014) ve Hollanda (Hogendoorn ve

ark. 2010) çalışmalarında erkeklerde düşmanlık OOD puanlarının yüksek bulunması OOD'lerin ve türlerinin kültüre bağlı olarak değişebileceğine işaret etmektedir.

Yaş değişkeninden elde edilen sonuçlara göre yaş büyüdükçe OOD'ler ve türlerinin yaygınlığının da yükseldiği görülmektedir. ÇODÖ ile yapılan bazı çalışmalarda OOD'lerin yaşla birlikte arttığı (Elsayed ve ark. 2010, Schniering ve Lyneham 2007, Sun ve ark. 2014), bazı çalışmalarda yaşla birlikte değişmediği (Garber ve ark. 1993, Schniering ve Rapee 2002) ve hatta yaşla birlikte azaldığına (Hogendoorn ve ark. 2010) ilişkin bulgular da vardır. Bu çalışmada OOD'lerin yaşla birlikte arttığına bulunması, bunların nedenlerine ve önlenmesine ilişkin çalışmaların önemine işaret etmektedir.

Bu çalışmada özel okulda öğrenim gören, anne-babasının eğitim düzeyi yüksek olan ve annesi çalışan öğrencilerde OOD'lerin daha yaygın olduğu görülmüştür. Alan yazında OOD'lerin sosyo ekonomik düzey ya da bununla ilişkili görülebilecek değişkenlerle ilişkisini değerlendiren bir çalışmaya erişilememiştir. Ancak bu çalışmanın bulguları, anne ve baba eğitimi yüksek olan ve annesi çalışan çocuklarda OOD'lerin daha yüksek olduğunu göstermiştir. Anne babanın eğitim düzeyinin yükselmesi ve annenin çalışma hayatında olmasıyla çocuktan beklentinin yükselmesinin, ayrıca akademik başarı ve gelecek gibi konularda var olan anne-baba kaygılarının bir şekilde çocukların OOD'leriyle ilişkili olabileceği düşünülebilir.

İkinci çalışmada, OOD'lerin benlik saygısı, kaygı ve depresyon ile ilişkisi incelenmiştir. Buna göre OOD'lerin benlik saygısı ile negatif ilişkisi (Burnett 1995; sürekli kaygı (Calvete ve Connor-Smith 2005, Leahy 2003, Wells 1997, Yarpuz ve ark. 2008) ve depresyon ile pozitif bir ilişkisinin olması (Huang ve ark.2005, Leahy 2003, Schniering ve Lyneham 2007, Stiles ve Göttestam 1989, Wells 1997) alan yazınla tutarlıdır. Bilişsel davranışçı terapi kuramında ruhsal bozuklukla-

rın gelişmesinde ve sürdürülmesinde OOD'ler önemli görülmektedir. Kaygı, depresyon, düşük benlik saygısı gibi ruhsal ve duygusal sorunların OOD'ler ile ilişkili bulunması kuramın temel varsayımını destekler niteliktedir. Bu çalışmada durumluk kaygı ile OOD'ler ilişkili bulunmamıştır. OOD'ler ve durumluk kaygı arasındaki ilişkinin değerlendirildiği bir başka çalışmada ise (Aydın 2009) bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ancak söz konusu çalışmanın üniversite örnekleme ile yapılmış olması bu çalışmanın yaş grubu ile farklılık yaratmaktadır. Durumluk kaygı ve OOD'ler arasındaki ilişkinin inceleneceği diğer çalışmaların alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu çalışmada OOD'lerin görece yüksek bulunması ve benlik saygısı, kaygı ve depresyon ile ilişkisinin gösterilmesi önleyici ve tedavi edici ruh sağlığı hizmetlerinin yaygınlaştırılmasının gerekliliğine işaret etmektedir. İlk olarak, anne-babalar çocuklarına model olarak onları etkileyebilmektedir. Bu bağlamda, anne-baba eğitimlerine ya da anne-babaların gereksinim duyduğunda çocuklarıyla ilgili danışmanlık alabileceği uzmanlara ulaşabilmeleri önemlidir. Bununla birlikte Türkiye'de henüz anne-baba eğitimlerini yürütebilecek uzman sayısı oldukça sınırlıdır. Ayrıca, okullardaki rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetlerinin işlevselliğinin artırılması önemlidir. Özellikle düşmanlık OOD'sinin yüksek olması ve hem kız hem erkek çocuklarda yüksek bulunması, eğitim ortamlarında fiziksel zorbalıktaki artışın (Alikashiöğlu ve ark. 2004, Kapçı 2004, Öksüz ve ark. 2012) tetikleyicisi de olabilir. Öğrencilere isabetli, işlevsel ve yapıcı düşünme biçimlerinin öğretilmesi ve bunların önleyici rehberlik programlarına entegre edilmesi, çocukların ruhsal gelişimini desteklemede atılacak önemli bir diğer adım olabilir.

Bu çalışmada OOD'lerin yaygınlığı değerlendirilmiştir. Araştırma bu yönüyle hem yurt içi ve hem de yurt dışı alan yazın için ilk örnektir. Ayrıca çalışmada 10-14 yaş gibi geniş bir yaş aralığının alınmış olması da çalışmanın güçlü yanla-

rından biri olarak değerlendirilebilir. Çalışmada OOD'lerin farklı demografik değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığının ve farklı psikolojik değişkenlerle ilişkisinin incelenmiş olması çocuklarda OOD'lerin görünümüne dair önemli bilgiler sağlamaktadır.

Bu çalışmada ÇODÖ kullanılarak klinik grupla bir karşılaştırma yapılmamış olması çalışmanın sınırlılıklarından biridir. Daha sonra klinik örneklem gruplarıyla gerçekleştirilecek araştırmalar alan yazına daha fazla katkı sağlayacaktır. Bu çalışmada Çankaya ilçesi ile sınırlı tutulan yaygınlık çalışmasının Ankara'nın farklı ilçelerinde ve Türkiye'nin farklı illerinde yapılacak uygulamalarla da genişletilmesi, OOD'lerin görünümüne, yaygınlığına ve türlerine ilişkin daha ayrıntılı bilgiler sağlayacaktır.

Yazar Notu: "Ankara'da yaşayan ilköğretim öğrencilerinde olumsuz otomatik düşüncelerin incelenmesi" (Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü) başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

KAYNAKLAR

Akkoyunlu S ve Türkçapar MH (2013) Bir teknik: alternatif düşünce oluşturulması. *Jcbpr* 2:53-59.

Alikashiöğlu M, Erginoz E, Ercan O ve ark. (2004) Violent behaviour among Turkish high school students and correlates of physical fighting. *Eur J Public Health* 14:173-177.

Atalan-Ergin D, Kapçı EG (2013) Çocuk ve Ergenlerde olumsuz bilişlerin değerlendirilmesi: çocukların otomatik düşünceleri ölçeğinin uyarlanması. *Jcbpr* 2:72-77.

Aydın KB (2009) Automatic thoughts as predictors of Turkish university students' state anxiety. *Soc Behav Personal* 37:1065-1072.

Beck AT (1967) *Depression: causes and treatment*. University of Pennsylvania Press, Philadelphia..

Beck AT (1979) *Cognitive therapy and the emotional disorders*. A Meridian Book, New York..

ATALAN ERGİN ve KAPÇI

- Beck J (2014) Bilişsel davranışçı terapi temelleri ve ötesi. (Çev. Ed. Muzaffer Şahin). Nobel Yayıncılık, Ankara.
- Bernard ME, Cronan F (1999) The child and adolescent scale of irrationality: validation data and mental health correlates. *J Cogn Psychother* 13:121-132.
- Bricker D, Squires J (1999) Ages and Stages Questionnaire. *The Lancet* 371:340-357.
- Burnett PC (1995) Irrational beliefs and self-esteem: predictors of depressive symptoms in children? *J Rat-Emo Cognitive Behav Ther* 13:193-201.
- Calvete E ve Connor-Smith JK (2005) Automatic thoughts and psychological symptoms: a cross cultural comparison of american and spanish students. *Cogn Ther Res* 29:201-217.
- Coopersmith S (1967) *The antecedents of self-esteem* (Vol. 23). WH Freeman, San Francisco..
- Demir HK, Dereboy F, Dereboy Ç (2009) Gençlerde kimlik bocalaması ve psikopatoloji. *Turk Psikiyatr Derg* 20:227-235.
- Donegan AL ve Rust JO (1998) Rational Emotive education for improving self-concept in second-grade students. *J Humanist Psychol* 36:248-257.
- Elsayed M, Elsayed H, Yassin A ve ark. (2010) Reliability and discriminant validity of an Arabic translation of the Children's Automatic Thought Scale. *Middle East Curr Psychiatry* 19:56-63.
- Friedman RC, Hurt SW, Clarkin JF ve ark. (1983) Symptoms of depression among adolescents and young adults. *J Affect Disord* 5:137-43.
- Garber J, Weiss B, Shanley N (1993) Cognitions, depressive symptoms and development in adolescents. *J Abnorm Psychol* 102: 47-57.
- Hogendoorn SM, Wolters LH, Vervoort L ve ark. (2010) Measuring negative and positive thoughts in children: an adaptation of the Children's Automatic Thoughts Scale (CATS). *Cogn Ther Res* 34: 467-478.
- Huang CY, Sousa VD, Tu SY ve ark. (2005) Depressive symptoms and learned resourcefulness among taiwanese female adolescents. *Arch Psychiatr Nurs* 19:133-140.
- Kazdin AE (2000) *Psychotherapy for children and adolescents: directions for research and practice*. Oxford University Press, Oxford, England..
- Kapçı EG (2004) İlköğretim öğrencilerinin zorbalığa maruz kalma türünün ve sıklığının depresyon, kaygı ve benlik saygısıyla ilişkisi. *JFES* 37:1-13.
- Kercher AJ, Rapee RM, Schniering CA (2009) Neuroticism, life event and negative thoughts in the development of depression in adolescent girls. *J Abnorm Child Psychol* 37:7 903-915.
- Kovacs M (1985) The children's depression inventory (CDI). *Psychopharmacol Bull* 21:995-998.
- Krug DA, Arick JR, Almond P (1993) *Autism screening instrument for educational planning: an assessment and educational planning system for autism and developmental disabilities: Examiner's Manual*. Austin, Pro-Ed.
- Leahy RL (2003) *Cognitive therapy techniques a practitioner's guide*. The Guilford Press, New York.:
- Martin DC, Dahlen ER (2004) Irrational beliefs and the experience and expression of anger. *J Rat-Emo Cognitive Behav Ther* 22:3-20.
- Öksüz Y, Çevik C, Kartal A (2012) İlköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencileri arasındaki zorbalık olaylarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (Rize ili örneği). *Electronic Turkish Studies* 7(3).
- Öy B (1991) Çocuklar için depresyon ölçeği: geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Turk Psikiyatr Derg* 2:132-136.
- Özusta HŞ (1995) Çocuklar için durumluk-sürekli kaygı envanteri uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Turk J Psychol* 10:32-44.
- Schniering CA, Rapee RM (2002) Development and validation of a measure of children's automatic thoughts: the children's automatic thoughts scale. *Behav Res Ther* 40:1091-1109.

Schniering CA, Lyneham HJ (2007) *The children's automatic thoughts scale in a clinical sample: psychometric properties and clinical utility.* Behav Res Ther 45:1931-1940.

Stiles TC, Götestam KG (1989) *The role of automatic negative thoughts in the development of dysphoric mood: an analogue experiment.* Cogn Ther Res 13:161-170.

Spielberger CD (1973) *Manual for the state-trait anxiety inventory for children.* Consulting Psychologist Press, Palo Alto..

Sun L, Rapee RM, Tao X ve ark. (2014) *Psychometric properties of the children's automatic thoughts scale (CATS) in chinese adolescents.* Child Psychiatry Hum Dev 46:600-608.

Tufan B, Turan N (1987) *Coopersmith özsaygı ölçeği üzerine geçerlik ve güvenilirlik çalışması.* 23. Uluslararası Psikiyatri Kongresi Bildirileri, İstanbul.

Weist M ve Christodulu KV (2000) *Expanded school mental health programs: advancing reform and closing the gap between research and practice.* J Sch Health 70:195-200.

Wells A (1997) *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders. A Practice Manual and Conceptual Guide.* New York: John Wiley and Sons.

Yarpuz AY, Saadet ED, Şanlı HE ve ark. (2008) *Akne vulgaris hastalarında sosyal kaygı düzeyi ve bunun klinik değişkenler ile ilişkisi.* Turk Psikiyatri Derg 19:29-37.