

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE OLUMLU VE OLUMSUZ OTOMATİK DÜŞÜNCELERİN FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ (KUZEY KIBRIS ÖRNEKLEMİ)¹

INVESTIGATION OF POSITIVE AND NEGATIVE AUTOMATIC THOUGHTS IN HIGH SCHOOL STUDENTS IN TERMS OF DIFFERENT VARIABLES (NORTHERN CYPRUS SAMPLE)

Esinnur SÖZLÜ

Uzman Psikolojik Danışman, Ünsal Ören Eğitim Kurumları, Gaziantep, Türkiye

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-6227-9647>

esinnursozlu@gmail.com

Nergüz BULUT SERİN

Prof. Dr., Lefke Avrupa Üniversitesi Dr Fazıl Küçük Eğitim Fakültesi, Lefke, KKTC

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-2074-3253>

nserin@eul.edu.tr

Received Date: 23-05-2019

Accepted Date: 06-07-2019

Published Date: 31-07-2019

Öz

Araştırmanın amacı, lise öğrencilerinde olumlu ve olumsuz otomatik düşüncelerin cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, lise türü, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi ve yaşanılan bölge değişkenleri arasında anlamlı farklılıklar olup incelemektir. Araştırmada veri toplama aracı çalışmanın örneklemini Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti (KKTC) Milli Eğitim Bakanlığına bağlı, Güzelyurt ve Lefke bölgelerindeki liselerde 2018-2019 akademik yılında öğrenimini sürdüren 170 lise öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmanın veri analizinde, “t” test, Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way Anova) ve TUKEY test yöntemi uygulanmıştır. Çalışmada elde edilen en önemli bulgulara bakıldığında; Olumsuz Otomatik Düşünceler Boyutunda en yüksek ortalamanın “olumlu benlik” boyutu olduğu tespit edilmiştir. Sosyo- demografik değişkenlerden, cinsiyet, yaşanılan bölge, anne-baba eğitim durumları değişkenlerinde olumsuz otomatik düşünceleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Ancak sınıf düzeyi değişkeni ile olumsuz otomatik düşünceler ölçeğinin “uyumsuzluk” ve “pişmanlık” boyutunda, eğitim görülen lise türü değişkeninde olumsuz otomatik düşünceler ölçeğinin “Uyumsuzluk ve “Pişmanlık” alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır.

Anahtar Terimler: Olumlu otomatik düşünceler, Olumsuz otomatik Düşünceler, Ergenlik Dönemi.

Abstract

The aim of the study is to investigate whether there are significant differences between the variables of gender, age, grade level, type of high school, mother education level, father education level and the region of residence. The data collection tool of the study consisted of 170 high school students who were educated in the high schools in Güzelyurt and Lefke regions of the Turkish Republic of Northern Cyprus Ministry of Education in 2018-2019 academic year. In the data analysis of the study, “t” test, One-Way ANOVA and TUKEY test method were used. When the most important findings obtained in the study are examined; The highest average was found to be “positive self” dimension. There was no significant difference between socio-demographic variables, negative automatic thoughts in variables of gender, region of residence, and parents' educational status. However, there were statistically significant differences in the level incompatibility and “regret” dimensions of the grade-level variable and negative automatic thoughts scale, and in the otomatic incompatibility and “regret” sub-dimensions of the negative automatic thoughts scale in the high school type variable.

Keywords: Positive automatic thoughts, Negative automatic thoughts, Adolescence.

¹ Bu çalışma, I. Uluslararası Bilim, Eğitim, Sanat ve Teknoloji UBEST2019 sempozyumunda sözlü bildiri olarak sunulmuştur

GİRİŞ

Ergenlik dönemi insan hayatındaki en önemli evrelerden biri olarak ifade edilmektedir. Bireyler bu evrede, fiziksel, ruhsal, cinsel, sosyal açılardan gelişir ve farklılaşım gösterirler. Bu çerçeveden bakıldığında, bireylerin ergenlik evresini sorunsuz bir şekilde geçirmesi, gelecekteki hayatında daha az sorunla karşılaşacağı anlamını da taşımaktadır (Sarı, 2008).Ergenlik dönemine giren birey, bedensel, cinsel, bilişsel, duygusal ve sosyal sorunlarla baş etmek durumunda kalmaktadırlar (Baysal, 2004). Diğer yandan Çakır (2010) ergenlerin sosyal ortamlarda diğer bireylerce kabul edilmeme, beğenilmeme, komik duruma düşme gibi endişelerinin oluştuğuna dikkat çekmiştir.

Bireylerin olaylar karşısında kontrollerinin olup olmadığına dair inançları kadar, sahip oldukları olumsuz otomatik düşünceleride olaylara verdikleri tepkileri ve bunun sonucunda yaşadıkları duyguyu etkilemektedir (Çivitci, 2006).Çünkü bireyin sahip olduğu gerçekçi olmayan düşünceleri onun kaygı yaşamasına neden olabilmektedir. Bilişsel yaklaşıma göre, yaşanan duygusal zorlanmanın ve sorunların altında bireylerin sahip oldukları akılcı olmayan inançlar ve olumsuz otomatik düşünceler yatmaktadır (Akkoyunlu ve Türkçapar, 2013). Ergenlerin yaşadığı duygusal ve davranışsal problemlerin görülme sıklığının azımsamayacak oranlarda olması özellikle önleyici rehberlik ve psikolojik danışmanın gerekliliğini ortaya koymaktadır. Öğrencilere, depresyon ve kaygılarını azaltmaya dönük seminer ve grup rehberlik etkinliklerinin düzenlenmesinin önemi vurgulanmaktadır (Serin ve Topses 2017)

Bireyler otomatik düşüncelerinin farkına varmazlar ve otomatik düşünceleri dikkatlice irdelemeden direkt olarak içselleştirilirler. Otomatik düşünceler, kelimeler ya da görüntüler şeklinde oluşturmaktadırlar (Yıldız, 2017).Otomatik düşüncelerin kaynağını çeşitli etkenler oluşturmaktadır. Bu etkenlerden en önemlileri arasında ergenlerin anne-baba tutum ve davranışları, yaşlıları ile olan etkileşimleri, karakter özellikler, inançları, kişinin geleceği hakkında sahip olduğu görüşler yer almaktadır (Türkçapar, 2008). Bozkurt (1998) çalışmasında bireylerin gerek kendileri gerekse geleceği hakkında olumsuz düşünceye sahip olmaları, onları ruhsal açıdan bunalıma karşı korumasız hale getirdiğine değinmiş ve ruhsal bunalımın olumsuz otomatik düşüncelere ve depresif şemaların ortaya çıkmasına yol açtığına değinmiştir (Bozkurt ve Aysan (1998); Aysan ve Bozkurt (2000), Bozkurt (2004). (Özgüven ve Sungur (1998) olumsuz düşüncelerin temelinde, bilişsel hataların önemli rol oynadığına vurgu yapmıştır. Bilişsel hata; kesinliği hakkında yeterli bilgi olmayan verilerin yanlış bir biçimde işlenmesi şeklinde ifade edilmiştir. Beck (1995) olumsuz bilişin, işlevsel olarak depresif durum ile bağlantılı olduğunu ve bunların stres yaratıcı etmenler sonucu ortaya çıktığını açıklamıştır depresif kişiler, bilinçlerinde yer etmiş olan otomatik düşünceleri değiştiremeyeceklerini düşünürler. Nesnel ölçüt ve durumlara bakmadan, öznel olarak sürekli bilişsel çarpıtmalar içinde olurlar. Kendilerini sürekli olarak olumsuz olarak algırlar(Topses ve Serin,2017).

İlgili literature incelendiğinde, ergenlik döneminde olumsuz otomatik düşünceleri ele alan çalışmalarda artış olduğu görülmektedir (Anlayışlı ve Serin (2019); Akkoyunlu ve Türkçapar (2013). Bulut (2007); Bulut Serin, Emran ve Serin (2012); Bulut Serin, Özbaş ve Serin (2012); Bozkurt (2004); Direktor, Simsek, Serin (2017); Demirbağ (2013); Duran, Karadaş ve Kaynak (2017); Gül, Keskin ve Bozkurt (2014); Karahan, Sardoğan, Özkamalı ve Menteş (2016); Kahveci ve Serin (2017); Ören ve Gençdoğan, (2007); Paloş ve Vişçu (2014), Rana,Sthapit ve Sharma (2017); Schniering ve Rapee (2002); Şirin(2013); Yıldız (2017). Bu bağlamda ilgili literatür incelendiğinde bu konuda KKTC’de az sayıda araştırma bulunduğu düşünülmektedir. Bu araştırma sonuçlarının, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti Milli Eğitim Bakanlığına bağlı liselerde rehberlik servislerinde görev yapan okul rehber uzmanlarına çalışmalarında önemli bilgiler sağlayacağı düşünülmektedir. Ergenlik döneminde bulunan öğrenciler arasında yaygın olduğu düşünülen olumsuz düşüncelerin azaltılması ve olumlu düşüncelerin artırılmasında okullarda yapılacak olan psikolojik danışma ve rehberlik çalışmaları önemli görülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti Milli Eğitim Bakanlığına bağlı liselerde öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinde olumlu ve olumsuz otomatik düşüncelerin cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, lise türü, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi ve yaşanan bölge değişkenleri arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığını incelemektir.

Bu genel amaç çerçevesinde aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Lise öğrencilerinin olumlu ve olumsuz otomatik düşüncelerinin cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, lise türü, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi ve yaşanan bölge değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

YÖNTEM

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, 2018-2019 dönemi boyunca KKTC liselerinde eğitim gören lise öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini ise 2018-2019 öğretim yılı boyunca Lefke ve Güzelyurt bölgelerindeki Lefke Gazi Lisesi, Lefke Kurtuluş Lisesi, Cengiz Topel Endüstri ve Meslek Lisesi, Güzelyurt Türk Maarif Koleji liselerinde öğrenim gören 9,10,11 ve 12.sınıflarda liselerde eğitim gören 74'ü kız, 96'sı erkek olmak üzere 170 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmada, örneklem seçiminde uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır..

Araştırmanın Modeli

Araştırma Lise öğrencilerinin olumlu ve olumsuz otomatik düşüncelerinin cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, lise türü, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi ve ikamet edilen bölge değişkenlerine göre değişip değişmediğini incelenmeye dönük betimsel bir çalışmadır.

İşlem Yolu

Çalışmanın konusu, amacı ve ölçeği KKTC Milli Eğitim Bakanlığı'na incelenmesi ve uygunluk alınması için gönderilmiştir. Makamdan alınan onay sonrasında, MEB'e bağlı liselerin müdürlerinden araştırmanın gerçekleştirilmesi için izin istenmiştir. Çalışmaya katkı koymak isteyen okullar tek tek ziyaret edilmiş ve araştırmaya katılmayı kabul eden öğrencilere anket dağıtılarak veri toplama aşamasına geçilmiştir. Anketlerin katılımcılar tarafından doldurulması yaklaşık 20 dakika sürmüştür. Katılımcıların anlamadığı sorulara araştırmacı onların cevaplarını etkilemeyecek şekilde açıklamalarda bulunmuştur. Veri toplama sürecinin tamamlanması yaklaşık üç hafta sürmüştür. Ardından toplanan veriler, SPSS (Statistical Package for Social Sciences) programı aracılığı ile yorumlanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ-G): Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ-G) Kendall, Howard ve Hays (1989) tarafından geliştirilmiş olan Otomatik Düşünceler Ölçeği (Automatic Thoughts Questionnaire- Revised ATQ-R) kullanılmıştır. Ölçeğin ilk hali olan ve Hollon ve Kendall (1980) tarafından geliştirilmiş olan 30 maddelik Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeğinin (Automatic Thoughts Questionnaire ATO-30) çeviri ve geçerlik-güvenirlik çalışması Hisli (1990); Aydın ve Aydın (1990) tarafından yapılmıştır. ATO-30 ölçeğine 10 olumlu cümle eklenmesiyle geliştirilmiş olan Otomatik Düşünceler Ölçeğinin geçerlik, güvenirlik çalışması Bozkurt (1998) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin lise öğrencileri ile yapılan güvenirlik çalışmasında, ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı ($r=.92$) ve iki yarım test güvenirlik katsayısı $r=.82$ olarak bulunmuştur. Ölçekten alınacak toplam puan aralığı 40-200 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan, olumsuz düşüncenin yüksekliğini göstermektedir (Bozkurt, 1998).

Veri Analizleri

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 23 (Statistical Package for Social Sciences) paket programı aracılığı ile analiz edilerek tablolar haline getirilerek yorumlanmıştır. Veriler; dağılım analizi, Ortalama Analizleri, Bağımsız Örneklem 't' testi (Independent Samples T test) ve Tek Yönlü Varyans (One-Way Anova) ve Tukey testi uygulanmıştır.

BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde araştırmada elde edilen bulgular ve tablolara yer verilmiştir.

Lise öğrencilerinde olumlu ve olumsuz otomatik düşüncelerin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olup olmadığına ilişkin bulgular:

Tablo 1 Cinsiyete Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Cinsiyete göre Bağımsız Örneklem T testi Sonuçları	F Değeri	Anlamlılık Seviyesi	P değeri
Olumsuz Benlik Boyutu	4.80	0.61	0.78
Olumlu Benlik Boyutu	3.20	0.58	0.82
Uyumsuzluk ve Pişmanlık	3.00	0.91	0.76
Yalnızlık ve Umutsuzluk	1.57	0.45	0.33

Tablo 1'de görüldüğü üzere, katılımcılarda cinsiyet değişkenine bağlı olarak olumlu ve olumsuz otomatik düşünceler boyutlarında anlamlı farklılığın olmadığı ($p>0.05$) saptanmıştır.

Lise öğrencilerin olumlu ve olumsuz otomatik düşüncelerin yaşa göre anlamlı bir farklılık olup olmadığına ilişkin bulgular:

Tablo 2. Katılımcıların Yaşlarına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Katılımcıların Yaşlarına göre Tek Yönlü Varyans Analizi Neticesi	F Değeri	P değeri
Olumsuz Benlik Boyutu	3.73	0.82
Olumlu Benlik Boyutu	3.36	0.85
Uyumsuzluk ve Pişmanlık	1.57	0.19
Yalnızlık ve Umutsuzluk	2.42	0.80

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcılarda yaş değişkenine göre olumlu ve olumsuz otomatik düşüncelerin boyutlarında farklılığın anlamlı olmadığı ($p>0.05$) bulgusuna ulaşılmıştır.

Lise öğrencilerinde olumlu ve olumsuz otomatik düşüncelerin sınıf düzeylerine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığına ilişkin bulgular:

Tablo 3. Katılımcıların Öğrenim Gördükleri Sınıf Düzeyine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Katılımcıların Sınıflarına göre Tek Yönlü Varyans Analizi Neticesi	F Değeri	P değeri
Olumsuz Benlik Boyutu	0.5	0.68
Olumlu Benlik Boyutu	0.8	0.49
Uyumsuzluk ve Pişmanlık	2.00	0.03*
Yalnızlık ve Umutsuzluk	1.70	0.89

Tablo 3’ de görüldüğü üzere, katılımcıların öğrenim gördüğü sınıf düzeyi değişkeninde olumsuz otomatik düşüncelerin “uyumsuzluk” ve “pişmanlık” alt boyutunda ($F=2,0$; $p<0.05$) anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu boyutta gerçekleşen anlamlı farklılığın hangi yaş grupları arasında olduğunu bulgulamak amacıyla post. hoc analizlerinden TUKEY uygulanmıştır. TUKEY test sonucuna Tablo 4.’de yer verilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların Öğrenim Gördükleri Sınıf Düzeyine Göre TUKEY Testi Sonucu

Katılımcıların Sınıflarına göre Anlamlı Farklılık Gösteren Boyut	Sınıf	Farklılaşım Gösterdiği Sınıf	Standart Hata	Anlamlı Farklılık
Uyumsuzluk ve Pişmanlık Boyutu	9	10	0.18	0.01*

Tablo 4’de olumsuz otomatik düşüncelerin uyumsuzluk ve pişmanlık boyutunda 9 ve 10 yaş arasındaki ortalama açısından ortaya çıkan farklılığın anlamlı olduğunu ifade etmek mümkündür. Daha geniş bir ifadeyle 10. Sınıfa devam eden öğrenciler 9. Sınıfa devam eden öğrencilere oranla yaşamlarında uyumsuzluk ve pişmanlık boyutunda yer alan olumsuz otomatik düşüncelere yaşamlarında daha çok yer vermektedirler.

Lise öğrencilerinde olumlu ve olumsuz otomatik düşüncelerin eğitim gördükleri lise türüne göre anlamlı bir farklılık olup olmadığına ilişkin bulgular:

Tablo 5. Katılımcıların Eğitim Gördükleri Lise Türüne Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Katılımcıların Eğitim Gördükleri Lise Türüne Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Neticesi	F Değeri	P değeri
Olumsuz Benlik Boyutu	2.51	0.08
Olumlu Benlik Boyutu	1.78	0.16
Yalnızlık ve Umutsuzluk	2.30	0.54
Uyumsuzluk ve Pişmanlık	5.50	0.01*

Tablo 5 incelendiğinde, katılımcıların eğitim görülen lise türü değişkeninde olumsuz otomatik düşüncelerin “uyumsuzluk” ve “pişmanlık” boyutunda anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($F=5,5$; $p<0.05$). Bu boyutlarda meydana gelen anlamlı farklılığın eğitim görülen liseler arasında ne şekilde gerçekleştiğini bulgulamak amacıyla post. hoc analizlerinden TUKEY uygulanmıştır. TUKEY test sonucuna Tablo 6’da yer verilmiştir.

Tablo 6. Katılımcıların Eğitim Gördükleri Lise Türüne Göre Tukey Test Neticesi

Farklılaşım Tespit Edilen Boyut/ Kavram	Lise Türü	Farklılaşım Gösterdiği Lise Türü	Standart Hata	Anlamlı Farklılık
Uyumsuzluk ve Pişmanlık Boyutu	Meslek Lisesi	Kolej	0.17	0.005*

Tablo 6’da olumsuz otomatik düşüncelerin “uyumsuzluk” ve “pişmanlık” alt boyutunda anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır ($p<0.05$). Gerçekleştirilen TUKEY analizi neticesinde anlamlı fark oluşan

uyumsuzluk ve pişmanlık boyutunda meslek lisesine devam eden öğrencilerle kolej öğrencileri arasında olduğu saptanmıştır. Daha farklı bir deyişle, olumsuz otomatik düşüncelerin uyumsuzluk ve pişmanlık boyutu ile ilgili ifadelerle meslek lisesine devam eden öğrenciler yaşamlarında daha sık yer vermiştir.

Lise öğrencilerinde olumlu ve olumsuz otomatik düşüncelerin anne eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık olup olmadığına ilişkin bulgular:

Tablo 7. Katılımcıların Anne Eğitim Durumlarına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Katılımcıların Anne Eğitim Durumlarına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Neticesi	F Değeri	P değeri
Olumsuz Benlik Boyutu	1.59	0.20
Olumlu Benlik Boyutu	1.17	0.34
Yalnızlık ve Umutsuzluk	1.79	0.51
Uyumsuzluk ve Pişmanlık	1.07	0.19

Tablo 7 incelendiğinde, katılımcıların anne eğitim durumu değişkenine bağlı olarak olumlu ve olumsuz otomatik düşünceler boyutlarında ortaya çıkan farklılığın anlamlı olmadığı ($p>0.05$) bulunmuştur.

Lise öğrencilerinde olumlu ve olumsuz otomatik düşüncelerin baba eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık olup olmadığına ilişkin bulgular:

Tablo 8. Katılımcıların Baba Eğitim Durumlarına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Katılımcıların Baba Eğitim Durumlarına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Neticesi	F Değeri	P değeri
Olumsuz Benlik Boyutu	1.64	0.18
Olumlu Benlik Boyutu	1.38	0.76
Yalnızlık ve Umutsuzluk	1.14	0.33
Uyumsuzluk ve Pişmanlık	1.94	0.12

Tablo 8’de katılımcıların baba eğitim durumu değişkenine bağlı olarak olumlu ve olumsuz otomatik düşünceler boyutlarında ortaya çıkan farklılığın anlamlı olmadığı ($p>0.05$) saptanmıştır..

Lise öğrencilerinde olumlu ve olumsuz otomatik düşüncelerin yaşanılan bölgeye göre anlamlı bir farklılık olup olmadığına ilişkin bulgular:

Tablo 9. Yaşanılan Bölgeye Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Bölgeye göre Bağımsız Örneklem T testi Sonuçları	F Değeri	Anlamlılık Seviyesi	P değeri
Olumsuz Benlik Boyutu	2	0.55	0.63
Olumlu Benlik Boyutu	1	0.38	0.84
Yalnızlık ve Umutsuzluk	3	0.95	0.78
Uyumsuzluk ve Pişmanlık	2.7	0.97	0.78

Tablo 9 incelendiğinde Bağımsız Örneklem T testi sonucunda elde edilen yaşanılan bölge değişkenine bağlı olarak olumlu ve olumsuz olumsuz otomatik düşünceler boyutlarında anlamlı farklılığın olmadığı ($p>0.05$) tespit edilmiştir.

TARTIŞMA, SONUÇ, VE ÖNERİLER

Araştırmanın bulguları genel olarak değerlendirildiğinde, cinsiyet değişkeni ile değişkeni ile olumsuz otomatik düşünceleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Çalışmanın bu bulgusu Bozkurt (1998) lise öğrencileri ile yaptığı araştırmada, kız öğrencilerin olumsuz düşünceleri erkeklerden fazladır, ancak bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bulut'un (2007) ve Karahan, Sardoğan, Özkamalı ve Mentesh'in (2016) olumsuz otomatik düşünceler bulguları ile paralellik göstermektedir. Gül, Keskin ve Bozkurt (2014) olumsuz otomatik düşüncelerle cinsiyet arasında anlamlı fark olmadığını ancak kadınların daha yoğun bir şekilde olumsuz otomatik düşünceye sahip olduğunu bulmuşlardır. Anlayışlı ve Serin (2019) yaptıkları araştırmada, cinsiyete göre depresyon düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğunu göstermektedir. kız öğrencilerin depresyon düzeyleri erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Sınıf değişkenine göre, olumsuz otomatik düşünceler boyutlarından “uyumsuzluk” ve “pişmanlık” alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ortaya çıkan istatistiksel farklılığın hangi gruplar arasında oluştuğunu tespit etmek için gerçekleştirilen TUKEY yöntemi sonucunda 9. ve 10. sınıflar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığın oluştuğu tespit edilmiştir. Buna göre, 10. sınıfa devam eden lise öğrencileri 9.sınıfa devam eden öğrencilerine oranla daha yoğun uyumsuzluk ve pişmanlık hisleri yaşamaktadırlar. Bunun nedenleri arasında 10. sınıf öğrencilerinin eğitim gördükleri derslerin daha zor olması ya da ileride çalışmayı düşündükleri meslekle alakalı olarak seçmiş oldukları lise şubesinde görmüş oldukları derslerde elde ettikleri başarı düzeyinin düşük olmasından ötürü seçmiş oldukları lise şubesinden pişmanlık duyarak bir başka şubeye geçmek istemelerinden kaynaklanmış olabilmektedir. Yıldız (2017) araştırmasında ergenlik çağındaki bireylerin olumsuz otomatik düşüncelerinin, sosyal becerilerle olan ilişkisini ve etkisini ele aldığı araştırmasında sınıf düzeyi değişkeninin olumsuz otomatik düşünceler arasında anlamlı fark oluşmadığı bulgulanmıştır. Bu çalışmanın sonuçlarından farklı bir bulgudur.

Eğitim görülen lise türüne göre, olumsuz otomatik düşüncelerin “uyumsuzluk” ve “pişmanlık” alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Yapılan TUKEY analizi neticesinde meslek lisesinde eğitim gören katılımcılar ile kolejlerde eğitim gören katılımcılar arasında anlamlı farklılık oluştuğu bulgulanmıştır. Daha farklı bir deyişle, meslek lisesi öğrencileri ise kolej öğrencilerine göre daha sık olarak olumsuz otomatik düşüncelere kapıldıkları bulgulanmıştır. KKTC’de meslek liseleri, öğrencilerine meslekler hakkında teknik bilgi ve kabiliyet aşılayan eğitim kurumlarıdır. Meslek okullarında eğitim gören öğrenciler sıklıkla yerel üniversitelerin teknisyenlik bölümlerine (örneğin elektrik elektronik) ya da yüksekokullarına sınavsız geçiş yaparak eğitim görmektedirler. Ancak meslek liselerinde eğitim görülen belli başlı şubelerin üniversitelerde teknisyenliğe denk bölümünün olmaması (ör motor-makine) ya da ileride öğrenim gördükleri alanlarda iş bulamayıp işsiz kalacaklarını düşünmeleri uyumsuzluk-pişmanlık hislerini kolej öğrencilerine göre daha sık yaşamalarına neden olabilmektedir.

Anne eğitim durumu ve baba eğitim durumu değişkenlerinde ise uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi neticesinde kavramlarla istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamıştır. Yaşadılan bölge değişkenine göre, olumsuz otomatik düşünceleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Çalışmanın bu bulgusu Yurtal'ın (1999) ve Duran, Karadaş ve Kaynak'ın (2017) yapmış oldukları araştırmalar ile paralellik göstermektedir.

Öneriler

Bu çalışma sonuçlarının, Kuzey Kıbrısta Milli Eğitim Bakanlığına bağlı liselerde öğrenim görmekte olan öğrencilerine genellenebilir. Yapılan çalışmada katılımcıların olumsuz otomatik düşüncelerinin orta düzeyde, seyrettiği bulgulanmıştır. Bu bağlamda, liselerdeki psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin daha aktif ve daha etkili bir şekilde faaliyetlerini sürdürebilmeleri için öğrenci, aile ve

öğretmenlerin işbirliği halinde olmaları önerilmektedir. Psikolojik danışmanlık ve rehberlik öğretmenleri öğrencilerin ileride kariyer sahibi olmayı arzuladıkları meslek dalları hakkında onları bilinçlendirmeleri ve sahip oldukları yetenekler doğrultusunda onları ilgili alanlara sevk etmeleri olumsuz otomatik düşüncelerin düşmesine yardımcı olacaktır. Dolayısı ile psikolojik danışmanlık ve rehberlik öğretmenlerinin bu öğrencilere daha etkili kılavuzluk hizmeti sağlaması önerilmektedir.

Benzer çalışmaların KKTC'deki farklı bölgeleri de kapsama alarak ve katılımcı sayısının artırılarak yapılması bölgeler arasında istatistiksel farklılıkların oluşmasında ve daha zengin bulguların ortaya çıkmasını sağlayacaktır. İleride yapılacak olan benzer çalışmaların, kavramların birbirleri üzerindeki aracılık etkilerinin incelenmesi literatüre değişik bulguların kazandırılmasında katkı koyacaktır. Daha farklı bir ifadeyle, olumsuz otomatik düşüncelerin tükenmişlik üzerindeki aracılık etkisinin incelenmesi ya da olumsuz otomatik düşüncelerin sosyal kaygı üzerindeki etkisinin ele alınması mevcut alan yazına farklı araştırma modelleri ve değişik bulgular kazandırmada büyük rol oynayacaktır.

KAYNAKÇA

- Akkoyunlu, S., & Türkçapar, M. H. (2013). Bir teknik: Alternatif düşünce oluşturulması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2(1), 53-59.
- Anlayışlı, C.ve Serin,N.B. (2019). Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Depresyonun Cinsiyet, Akademik Başarı ve İnternete Giriş Süreleri Açısından İncelenmesi. *Folklor/edebiyat*, cilt:25, sayı: 97-1, 2019/1 DOI: 10.22559/folklor.977, 753-767.
- Aysan, F., & Bozkurt, N. (2004). Okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumu başa çıkma stratejileri ve olumsuz otomatik düşünceleri: İzmir ili örneği. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı. İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Malatya.
- Baysal, A. (2004). Psikolojik Danışma ve Rehberlikte Başlıca Hizmet Türleri. Ed (Kaya, A.) Psikolojik Danışma Ve Rehberlik, Ankara: Anı Yayıncılık.
- Beck, C. T. (1995). The effects of postpartum depression on maternal-infant interaction: A meta-analysis. *Nursing research*.44(5), 298-304
- Bozkurt, N. (1998). "Lise Öğrencilerinin Okul Başarısızlıklarını Altında Yatan Depresyonla İlişkili Otomatik Düşünme Kalıpları" D.E.Ü Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İzmir
- Bozkurt, N. (2004). Bir grup üniversite öğrencisinin depresyon ve kaygı düzeyleri ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiler. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 29(133), 52-59.
- Bozkurt, N. ve Aysan, F. (1998). Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Kullandığı Başa Çıkma Stratejileri İle Depresif Eğilimleri ve Olumsuz Otomatik Düşünceleri Arasındaki İlişki. X. Ulusal Psikoloji Kongresi, Ankara.
- Aysan, F., & Bozkurt, N. (2000). Relationship between students' coping strategies and their negative automatic thoughts and depression levels. *Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12, 25-38.
- Bulut, N. (2007). Okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 1-11.
- Çivitci, A. (2006). Ergenlerde Mantık dışı inançlar: Sosyodemografik Değişkenlere Göre Bir İnceleme, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(19), 7-17.
- Çivitci, A. (2016). Ergenler İçin Mantık Dışı İnançlar Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25), 69-80.
- Demirbağ, E. (2013). *Depresyonun sağaltımında sorun çözme eğitiminin etkililiği*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Psikiyatri Anabilim Dalı, Aydın.
- Direktor, Cemaliye; Simsek, Angelika H.; Serin, Nerguz Bulut.(2017).Negative Automatic Thoughts, Emotional Intelligence and Demographical Different Variables Affecting University Students. *College Student Journal*, Volume 51, Number 3, Fall 2017, pp. 391-397(7).
- Duran, S., Karadaş, A., & Kaynak, S. (2017). Hemşirelik öğrencilerinin olumsuz otomatik düşünceleri ve akademik başarıları arasındaki ilişki. *Kocaeli Tıp Dergisi*, 6(2), 30-37.

- Gül, A. I., Keskin, D., & Bozkurt, G. (2014). Tükenmişlik sendromu ile otomatik düşünceler arasındaki ilişki/The relationship between burnout syndrome and automatic thoughts. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 15(2), 93-98.
- Hollon, S. D., & Kendall, P. C. (1980). Cognitive Self-Statements In Depression: Development Of An Automatic Thoughts Questionnaire. *Cognitive Therapy And Research*, 4(4), 383-395.
- Kahveci, Gul; Serin, Nerguz Bulut.(2017). Conjoint Behavioral Consultation, Cognitive Behavior Therapy and Schema-based Instruction: Enhancing Mathematical Resilience. *EURASIA J. Math., Sci Tech. Ed* 2017;13(8):5543-5556. (SSCI)
- Karahan, T. F., Sardoğan, M. E., Özkamalı, E., & Menteş, Ö. (2016). Lise öğrencilerinde sosyal yetkinlik beklentisi ve otomatik düşüncelerin, yaşanan sosyal birim ve cinsiyet açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26).34-44.
- Ören, N., & Gençdoğan, B. (2007). Lise Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(1), 85-92.
- Özgüven HD, Sungur MZ (1998) Sosyal fobi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 9(2): 128-138.
- Paloş, R., & Vişcu, L. (2014). Anxiety, automatic negative thoughts, and unconditional self-acceptance in rheumatoid arthritis: a preliminary study. *ISRN rheumatology*, 2014. 1-6.
- Rana, M., Sthapit, S., & Sharma, V. D. (2017). Assessment of Automatic Thoughts in Patients with Depressive Illness at a Tertiary Hospital in Nepal. *Journal of the Nepal Medical Association*, 56(206). 248-255
- Sarı, C. (2008). *Ergenlerin Psikolojik Belirti Düzeyleri ve Uyumlarını Yordayan Bazı Değişkenler*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Dalı, Konya.
- Savaşır, I. ve Şahin, N. H. (1997). Bilişsel Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları. 4:1-17. Aktaran: Öngen, D. Ergenlerde Sorunlarla Basa Çıkma Davranışları. *Eğitim ve Bilim*, 27(125): 54-61.
- Savrun, B. M. (1999). Depresyonun tanımı ve epidemiyolojisi. *Depresyon, somatizasyon ve psikiyatrik aciller sempozyumunda sunuldu, İstanbul*. <https://dergipark.org.tr>
- Serin, N. B; Topses, G.(2017). Lise Öğrencilerinde Görülen Psikolojik Belirtilerin Cinsiyet ve Akademik Başarı Açısından İncelenmesi. *Electronic Turkish Studies*. 12 (18), 157-172. DOI Number: <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.12118>
- Serin, N. B., Ozbulak, B. E., & Serin, O. (2012). The relationships among negative thoughts, problem solving and social skills of school psychological consultants. *Eğitim Araştırmaları-Eurasian Journal of Educational Research*, 12(49 A), 67-82.
- Schniering, C. A., & Rapee, R. M. (2002). Development And Validation Of A Measure Of Children's Automatic Thoughts: The Children's Automatic Thoughts Scale. *Behaviour Research And Therapy*, 40(9), 1091-1109.
- Şirin, T. (2013). *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Yaklaşımıyla Bütünleştirilmiş Dini Danışmanlık Modeli*. Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Sakarya.
- Strichland, B.R (2001). The Gale Encyclopedia of psychology (ed Strichland, B.R), USA: Gale Group .
- Topses, G., & Serin, N. B. (2012). *Psikolojik danışma ve kişilik kuramları*. Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.
- Türkçapar M.H (2008) *Bilişsel Terapi: Temel İlkeler ve Uygulama*, 3. Baskı, HYB yayıncılık, Ankara, s. 7-45.
- Türkçapar, M. H., & Sargın, A. E. (2011). Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler: Tarihçe ve Gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1, 7-14.
- Yıldız, M. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Fonksiyonel Olmayan Tutumların ve Olumsuz Otomatik Düşüncelerin Depresyona Etkisi. *Ulusal Eğitim Akademisi Dergisi*, 1(1), 1-7.
- Yoltaş, A. R. (2007). Öğretmen adaylarının yaşam doyumu ve depresyon düzeylerinin çeşitli değişkenlerle ilişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yurtal-Dinç, F. (1999). *Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi.

EXTENDED ABSTRACT

Adolescence is expressed as one of the most important stages in human life. At this stage, individuals develop and differentiate in terms of physical, psychological, sexual and social aspects. From this perspective, having individuals go through adolescence without any problem means that they will face less problems in their future life. On the other hand, pointed out that adolescents' concerns such as being rejected, disliked, and falling into a funny situation by other individuals in social environments. Individuals' beliefs about whether they have control over events as well as their negative automatic thoughts affect their reactions to the events and the emotion they experience as a result. Individuals do not become aware of automatic thoughts and are internalized directly without carefully examining automatic thoughts. Automatic thoughts are formed as words or images. Various factors constitute the source of automatic thoughts. Among these factors, adolescents' attitudes and behaviors of parents, their interactions with peers, character traits, beliefs and opinions about the future of the person are included. Emphasized that cognitive errors play an important role on the basis of negative thoughts. Cognitive error; When the related literature is examined, it is seen that there is an increase in studies dealing with negative automatic thoughts during adolescence. The objective of the current study could be signalled as to explore statistical significance of TRNC high school participants at Güzelyurt and Lefke regions in context negative automatic thoughts with selected socio-demographic variables such as gender, age, class, type of high school, educational background of parents and lastly region. As a data collection tools; current study employed irrational beliefs scale which proposed negative automatic thoughts that developed by Hallon and Kendall (1980) but later extended by Bozkurt (1998) through including 10 positive statements. The sample of the study consisted from 170 high school students at Güzelyurt and Lefke regions during 2018-2019 academic year. Moreover, Independent Samples T test, One-Way Anova and TUKEY as a post hoc analysis were appointed to interpret findings of the current study. Findings revealed that positive self-respect as a sub-dimension for the negative automatic thoughts had the highest mean score." Aside from these; gender, region, and academic background of parents were not statistically significant in contexts of negative automatic thoughts. However, class was found statistically significant at discrepancy-regret dimension of negative automatic thoughts. As a post hoc. analysis TUKEY test was employed to determine the source of significance among groups. TUKEY test results emphasized that participants at 9th and 10th grades were statistically significant ($p < 0.05$) with each other in context of discrepancy and regret dimension of negative automatic thoughts. Moreover, findings also stressed that type of high school was found statistically significant ($p < 0.05$) with discrepancy –regret dimension of the negative automatic thoughts. The reason behind of this finding was that the study was conducted only in Lefke and Güzelyurt regions. However, it is assumed that related studies which would be conducted in the future would elevate the relationship among negative automatic thoughts and irrational beliefs by collecting data from high school students in other provinces of TRNC.