



Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Otomatik Düşünceleri İle Akademik Başarı Ve Başarı Algı Düzeyleri Arasındaki İlişki

Habibe BAY¹, Şebnem KURUL², Hafize ÖZTÜRK CAN³

Özet

Bu çalışmanın amacı, sağlık yüksekokulu öğrencilerinin otomatik düşünceleri ile öğrencilerin akademik başarı algı düzeyleri ve akademik başarıları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Tanımlayıcı tipteki araştırma bir kamu üniversitesinin Sağlık Yüksekokulu'nda 2014-2015 Eğitim-Öğretim yılında son sınıf öğrenimlerine devam eden Ebelik, Hemşirelik ve Beslenme Diyetetik Bölümü öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir (n=171). Verilerinin toplanmasında, öğrencilerin sosyo-demografik ve tanımlayıcı özelliklerini içeren form, AGNO puanları ve öğrencilerin kendi Akademik Başarı Algı Düzeyi (VAS ile belirlenen) ve Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ) kullanılmıştır. Veriler ortalama ve korelasyon analizi ile çözümlenmiştir. Araştırmada yer alan öğrencilerin yaş ortalamaları 22,2±1.12 olarak saptanmıştır. Öğrencilerin %45.6'sının Hemşirelik, %39.8'inin Ebelik ve %14.6'sının Beslenme ve Diyetetik öğrencisi ve %95.3'ünün bekâr olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin ağırlıklı başarı puan ortalaması 2,87±.31 (Min-Max: 2.00-3.69) ve kendi başarı algı düzeyleri ise 6.55±1.41 (Min-Max:2.00-10.00) olduğu belirlenmiştir. Otomatik düşünceler Ölçeği puan ortalaması ise 52.01±19.03 (Min: 30.00-Maks: 135.00) olarak belirlenmiştir. "Kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri", "kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri", "şaşkınlık/kaçma fantazileri", "ümitsizlik" alt ölçek puanları ve ölçek toplam puanı ile başarı algı düzeyi arasında anlamlı ve negatif yönde ilişki saptanmıştır (p<0.005). Öğrencilerin sahip olduğu otomatik düşüncelerin öğrencilerin başarı düzeyleri ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Başarı düzeyinin yükseltilmesinde öğrencilerin olumsuz düşüncelerinin düzeltilmesi yönünde çalışmalar yapılmalıdır.

Anahtar kelimeler: otomatik düşünceler , akademik başarı , başarı algısı.

The Relationship Between Automatic Thoughts And Academic Achievement, Achievement Perception Levels of Health High School Students

Abstract

The aim of this study is to examine the relationship between automatic thoughts of school of health students between academic achievement levels and academic achievement. This study is descriptive research which was conducted with 247 fourth grade students who studied in

¹ Arş.Gör., Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Bölümü, habiberk@hotmail.com

² Arş.Gör.Dr., Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Bölümü, kurul.sebnem@gmail.com

³ Doç.Dr., Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Bölümü, hafizeztrk@gmail.com

*2.Uluslararası & 6.Ulusal Ebelik Öğrenci Kongresi, 27-30 Nisan 2015, İstanbul. Poster bildiri.

Midwifery, Nursing and Nutrition Dietetics Department at a public university' School of Health during 2014-2015 academic year in İzmir (n=171). Data were collected using questionnaire form including sociodemographic attributes, Cumulative Grade Point Average and students academic achievement perception levels (Visual Analog Scale-VAS) and Automatic Thoughts Questionnaire (ATQ). Data was analyzed mean and correlation analysis. The mean age of the students are 22,2±1.12 years. It was found that 45.6% of students Nursing, 39.8% of them Midwifery and 14.6% of them are Nutrition Dietetic department students and 95.3 of students are single. The mean Cumulative Grade Point Average of students 2,87±.31(Min-Max: 2.00-3.69) and mean academic achievement perception levels of them 6.55±1.41(Min-Max:2.00-10.00). It was found that mean total scores of Automatic Thoughts Questionnaire (ATQ) 52.01±19.03 (Min: 30.00-Max: 135.00). There was a significant negative correlation between ATQ total scores, subscales scores of "Negative Self-Concept and Negative Expectations", "Personal Maladjustment and Desire for Change", "Astonishment and Thoughts for Escape" and "Hopelessness" and achievement perception level (p<0.005).It was found that there is relationship between students' automatic thoughts and students' academic achievement. On the purpose of academic achievement is increasing, the studies should be done to straighten the automatic thoughts of students.

Keywords: automatic thoughts , academic achievement , achievement perception .

GİRİŞ

Üniversite eğitimi, bireyin eğitim sürecinin önemli aşamalarından biri olup, gelecekteki yaşamını şekillendirmede önemli bir role sahiptir. Öğrencinin eğitim sürecinin başarılı devam etmesini etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Öğretim ve öğrenmeyle ilgili mevcut literatür bu faktörleri; öğretim stratejileri, öğrencilerin motivasyonu, öğrencilerin öğrenimine yaklaşımı, öğrencilerin akademik ve sosyal sistemleri arasındaki etkileşimi, kültürel beklentileri, psiko-sosyal faktörler olarak sıralamaktadır (Mapuranga et al., 2015).

Öğrencilerin başarı ve başarı algılarını etkileyen etmenlerin bilinmesi büyük önem taşımaktadır (Rençber, 2012). Bir öğrencinin başarılı olabilmesi için, hedeflerine ulaşma da tamamlayıcı stratejiler ve teknikler ile de donatılması gerekir (Afolayan et al., 2013). Akademik performans, eğitimin bir sonucu olarak öğrencinin eğitim hedeflerine ne ölçüde ulaştıklarını ifade etmektedir (Afolayan et al., 2013; Aysan , Bozkurt 2004).

Beck'in Bilişsel Modeli'ne göre, insanların duygu ve düşüncelerini ve bununla bağlantılı davranışsal yanıtını etkileyen şeyin, herhangi bir durumun kendisi değil, genellikle otomatik düşüncelerle kendisini gösteren, o durumla ilgili yaptığı yorumlar olduğu vurgulanmaktadır (Beck 2011). Otomatik düşüncelerin psikolojik ve fiziksel refah üzerinde yarattığı olumsuz iklimin etkisi bilimsel araştırmalarla kanıtlanmıştır. Bu araştırmalar, olumsuz otomatik düşünceler ile iyimserlik arasında olumsuz bir ilişkisinin olduğunu göstermektedir (Zıvcı-Becirevic, 2001; Akın, 2012, Yavuz vd. 2014). Olumsuz otomatik düşünceler, bireyin inanç sistemini temsil ettiğine inanılan bireye özgü, spontan gelişen, zorlayıcı, olumsuz ifadelerdir (Nock, Kazdin, 2002). Örn: olumsuz otomatik düşünce, kişinin, arkadaşını yolda giderken ona selam vermemesi durumunda " o beni sevmiyor " şeklinde düşünmesidir. Olumsuz otomatik düşünceler, bu düşüncelere sahip kişilerin, olaylara ilişkin alternatif durum düşünmedikleri, bilinçli bir çaba ve kontrol olmaksızın olası bir durum karşısında ansızın ve kendiliğinden ortaya çıkarlar(Yavuzer, Karataş 2013). Bu olumsuz otomatik düşünceler her ne kadar diğer kişilerce anlamsız, mantıksız bulunsa da, bireye oldukça gerçek ve anlamlı

görünmektedirler (Lam, 1998). Ayrıca, otomatik olumsuz düşünceler dikkati toplayamama, bilişsel düzey de kararsızlık ve bellekte zayıflama oluşturmaktadır (Bozkurt, 1998).

Bu bağlamda olumsuz otomatik düşünceler özellikle duygusal bozukluklar sonucunda görülen ve çeşitli bilişsel çarpıtmalar ile ortaya çıkan ve olumsuz özellikleriyle, bilişsel düzeyde kararsızlık oluşturmakta, öğrenmeyi ve belleği etkilemekte ve akademik performansı da olumsuz etkilemektedir (Afolayan et al., 2013; Aysan, Bozkurt, 2004; Aydın, 1990). Bireyler, eşlik eden duyguların farkında olmalarına rağmen, otomatik düşüncelerin farkında değildirler.

Ergin'in (2013) yaptığı çalışmada öğrencilerin %23.8'inin otomatik olumsuz düşüncelere sahip olduğu bildirilmiştir. Çakar'ın (2014) çalışmasından elde edilen bulgulara göre ise, otomatik düşünceler ve benlik saygısı umutsuzluğu anlamlı düzeyde yordamaktadır (Çakar, 2014). Ayrıca, Tümkaya ve arkadaşlarının (2011) lise öğrencileri üzerinde yapmış oldukları bir çalışmada cinsiyete göre otomatik düşünceler arasında bir farklılığın olmadığını belirtmişlerdir (Tümkaya vd. 2011). Başka bir çalışmada da, etkin başa çıkma stratejilerin kullanımından kaçma ile olumsuz otomatik düşünceler arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu bildirilmiştir (Bulut, 2007). Olumsuz otomatik düşüncelere sahip olma sonucunda öğrenciler daha az öğrenir ve kendini düşük ruh hali durumuna sokar. Sürekli tekrarlanırsa, öğrencinin bilişsel ve duygusal düzeyde öğrenme sürecini ciddi bir şekilde etkilerler (Zıvcı-Becirevic c, 2001). Duran vd.'nin (2017) çalışması öğrencilerin genel not ortalamaları arttıkça olumsuz otomatik düşüncelerin düştüğünü göstermektedir. Olumsuz otomatik düşünceler arttıkça öğrencilerin genel not ortalamalarının düştüğü bildirilmiştir. Buna ek olarak olumsuz otomatik düşünce yapısına sahip olmayan öğrenciler, akademik başarısızlık durumunda kendilerini suçlamamakta, karamsarlığa düşmemekte ve olumsuz duygulara kapılmamaktadırlar (Duran vd., 2017).

Öğrencilerin öğrenmelerine, başarılarına ve ruhsal durumlarına etki eden olumsuz durumlar ve bu durumların ortaya çıkardığı olumsuz düşünce ve davranışların, bunlara etki eden faktörlerin belirlenmesine, bu faktörlerin ortadan kaldırılmasına yönelik stratejilerin belirlenmesi eğitimin bir parçasını oluşturmaktadır. Bu bağlamda farklı eğitim düzeylerinde eğitim gören öğrencilerde olumsuz otomatik düşünce seviyelerini belirlemek ve olumsuz otomatik düşüncelerin neden olduğu ruhsal durumları incelemek amacıyla araştırmalar yapılmıştır. Bunlardan bazıları lise düzeyinde öğrenciler ile (Karahan vd. 2006; Kapıkıran, 2012), bazıları ise üniversite öğrencileri ile yapılmıştır (Çakar, 2014; Akın, 2012). Sağlık bilimlerinde öğrenim gören öğrencilerde olumsuz otomatik düşünceleri belirlemeye yönelik yapılan bir araştırmada gelecekte sağlık hizmeti sunacak bireylerde bu düşüncelerin belirlenmesi gerektiği vurgulanmıştır (Duran vd.2017).

Bu çalışmada ise otomatik düşüncelerin akademik başarıyı ve başarı algısını etkileyen bir etken olma düşüncesinden yola çıkılarak; sağlık yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerinin otomatik düşünceleri ile öğrencilerin akademik başarı algı düzeyleri ve akademik başarı durumu arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amaçlanmaktadır.

Bu araştırma ile; öğrencilerin akademik başarıları ve başarı algıları otomatik düşüncelerden etkilenir mi? sorusu yanıtlanacaktır.

MATERYAL-METOD

Katılımcılar ve Özellikleri

Araştırmanın evrenini Sağlık Yüksekokulu Ebelik, Hemşirelik ve Beslenme Diyetetik Bölümü 4. sınıf, öğrenimlerine devam etmekte olan 247 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmaya 171 öğrenci katılmayı kabul etmiştir (Katılım oranı %69.3). Araştırmaya katılanların %45.6 (n=78) hemşirelik, %39.8'i (n=68) ebelik ve %14.6'sı (n=25) beslenme diyetetik bölümü öğrencisidir. Öğrencilerin %95.3'ü bekar (n=163) ve %60.8'i (n=104) evde yaşamaktadır. Öğrencilerin yaş ortalaması 22.23±1.11 yıldır (Min: 20.00-Maks: 30:00).

Veri Toplama Araçları:

Araştırmanın verilerinin toplanmasında, öğrencilerin sosyo-demografik ve tanımlayıcı özelliklerini içeren bilgi formu, Ağırlıklı Genel Not Ortalaması (AGNO) puanları, VAS' göre Akademik Başarı Algı Düzeyi ve Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ) kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacılar tarafından hazırlanan bu form yaş, sınıf, medeni durum, yaşadığı yer, kimlerle yaşadığı, psikolojik destek alam durumu, AGNO puanları ve Algıladıkları akademik başarıya yönelik sorulardan oluşturulmuştur.

Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ) (Automatic Thoughts Questionnaire –ATQ): Hollon ve Kendall tarafından geliştirilen (1980) "Otomatik Düşünceler Ölçeği kişinin kendine yönelik olumsuz değerlendirmelerin sıklığını ölçmeyi amaçlamaktadır. 1-5 arasında puanlanan ve 30 maddeden oluşan 5'li likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınan en küçük puan 30, en yüksek puan 150'dir. Ölçekten alınan toplam puanların yüksekliği, bireyin otomatik olumsuz düşüncelerinin sıklıkla ortaya çıktığını gösterir (Savaşır ve Şahin 1997). Ölçeğin Türkçe uyarlanması Şahin ve Şahin (1992) tarafından yapılmıştır. Türkiye'deki güvenilirlik çalışmalarında Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,93 bulunmuştur. Cronbach Alfa katsayısı bu araştırmada ise ,961 olarak belirlenmiştir.

Ölçeğin; Kişinin kendine yönelik duygu ve düşünceleri, Şaşkınlık/kaçma fantazileri, Kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, Yalnızlık/ izolasyon ve Ümitsizlik olmak üzere beş alt ölçeği bulunmaktadır.

VAS' göre Akademik Başarı Algı Düzeyi: Araştırmacılar tarafından Visual Analog Skala'ya göre uyarlanmış öğrencilerin bireysel akademik başarı algı düzeylerini belirlemek amacıyla düzenlenen bir ölçüm aracıdır. Öğrenciler akademik algı düzeylerini 0 ile 10 arasında değerlendirmişlerdir.

Verilerin Değerlendirilmesi

Veriler SPSS 16.0 Windows paket programında analiz edilmiştir. Verilerin istatistiksel analizinde; ortalama ve korelasyon testleri kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi için p<0.05 kullanılmıştır.

Araştırma Etiği

Araştırmanın uygulanabilmesi için 02.02.2015 tarih ve 307 sayılı E.Ü. İzmir Atatürk Sağlık Yüksekokulu Müdürlüğü'nden yazılı onam alınmıştır. Öğrencilere araştırmanın amacı açıklanmış ve araştırmaya katılmaya gönüllü öğrencilerin onamı ile veriler toplanmıştır.

Sınırlılıklar

Araştırmada sadece olumsuz otomatik düşüncelerin akademik başarı algısı ve akademik başarıya etkisi değerlendirilmiştir. Olumsuz otomatik düşüncelerin neden olabileceği diğer durumlar araştırma kapsamına dâhil edilmemiştir. Ayrıca, öğrencilerin olumsuz otomatik düşünceleri ölçek kullanılarak belirlenmiştir. Ölçeğin düşünceleri ölçmede geçerli olduğu varsayılmaktadır. Sonuçlar, genellenemez, sadece belirlenmiş örnek grubuna ilişkin sonuçları yansıtmaktadır.

BULGULAR

Öğrencilerin başarı algılarının dağılımı, Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ) toplam ve alt boyutlarından elde edilen puan ortalamaları ile değişkenler arasındaki ilişkiyi yansıtan analizlere ait sonuçlar aşağıda yer almaktadır.

Tablo 1. Öğrencilerin Başarı Algısı ve AGNO Puan Ortalamalarının Dağılımı

	n**	Ortalama - SD	Min- Max
Ağırlık Genel Not Ortalaması (AGNO)*	160	2.87 ±.31	2.00-3.69
VAS Başarı algısı	170	6.55±1.41	2.00-10.00

*AGNO notları öğrencilerin kendi bildirimleridir.

**Yanıt verenler üzerinden analiz yapılmıştır.

Öğrencilerin akademik başarılarını belirlemek amacıyla lisans AGNO puan ortalamalarının yanı sıra başarı algı düzeyleri Visual Analog Skala (VAS) ile değerlendirilmiştir. Öğrencilerin ağırlıklı başarı puan ortalaması 2.87±.31 ve Visual Analog Skala'ya (VAS) göre başarı algı düzeyleri ise 6.55±1.41 olarak belirlenmiştir (Tablo 1).

Tablo 2. Öğrencilerin ODÖ ve Alt Ölçekten Aldıkları Puan Ortalamalarının Dağılımı

	Ölçek Madde Sayısı	Ölçekten Alınması Gereken Puan	Ortalama-SD	Min-Max
Kendine yönelik olumsuz düşünceler	10	10.00-50.00	15.32±5.89	10.00-42.00
Şaşkınlık ve kaçmaya yönelik düşünceler	6	6.00-30.00	11.13±4.59	6.00-29.00
Kişisel uyumsuzluğa yönelik olumsuz düşünceler	3	3.00-15.00	6.50±2.64	3.00-15.00
Yalnızlığa yönelik olumsuz düşünceler	4	4.00-20.00	7.45±3.03	4.00-17.00
Ümitsizliğe yönelik olumsuz düşünceler	4	4.00-20.00	6.44±2.86	4.00-18.00
Otomatik Düşünceler Ölçek Toplam Puanı	30	30.00-150.00	52.01±19.03	30.00-135.00

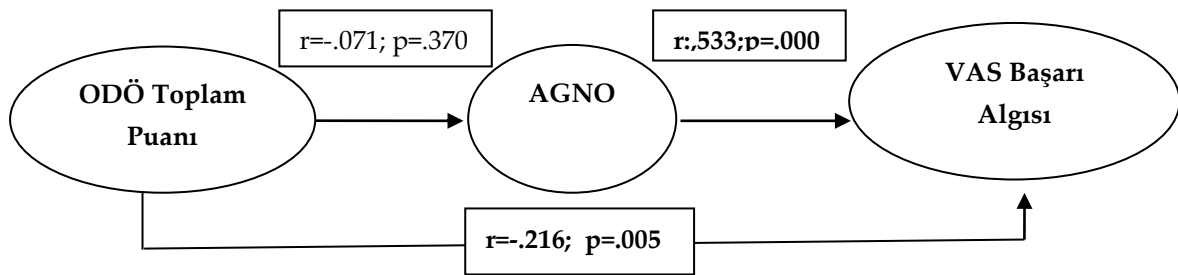
Çalışmaya katılan öğrencilerin Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ) puan ortalaması 52.01±19.03 (Min:30.00-Max:135.00) olarak belirlenmiştir. Ölçeğin alt boyutlarının puan ortalamaları Tablo 2'de görülmektedir.

Tablo 3. Öğrencilerin Akademik Başarı Durumları ile ODÖ Puan Ortalamaları Arasındaki İlişki

		AGNO (n=160)	VAS Başarı Algısı (n=170)
Kendine yönelik olumsuz düşünceler	r	-,167	-,276
	p	,035	,000
Şaşkınlık ve kaçmaya yönelik düşünceler	r	-,025	-,161
	p	,752	,036
Kişisel uyumsuzluğa yönelik olumsuz düşünceler	r	,010	-,193
	p	,902	,011
Yalnızlığa yönelik olumsuz düşünceler	r	-,013	-,117
	p	,872	,127
Ümitsizliğe yönelik olumsuz düşünceler	r	,000	-,180
	p	,993	,019
Otomatik Düşünceler Ölçek Toplam Puanı	r	-,071	-,216
	p	,370	,005

Tablo 3’de öğrencilerin ODÖ ölçeği puan ortalamaları ile başarı algısı ve AGNO puanları arasındaki ilişki yer almaktadır. ODÖ ölçeğinin alt alanlarından “Kendine yönelik olumsuz düşünceler” ile öğrencilerin AGNO puanları arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişkinin olduğu gözlenmiştir ($p<0.05$). ODÖ diğer alt boyutları ve ODÖ toplam puanı ile öğrencilerin AGNO’su arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Ayrıca, ODÖ ölçeğinin alt alanlarından “Kendine yönelik olumsuz düşünceler”, “şaşkınlık ve kaçmaya yönelik düşünceler”, “kişisel uyumsuzluğa yönelik olumsuz düşünceler” ve “Ümitsizliğe yönelik olumsuz düşünceler” puanları ve ölçek toplam puanı ile başarı algı düzeyi arasında negatif yönde ve anlamlı ilişki saptanmıştır ($p<0.05$). Bu ilişkiye göre öğrencilerin olumsuz otomatik düşünceleri arttıkça akademik başarı algıları düşmektedir.

Model 1. Başarı algısı, AGNO ve Otomatik düşünceler arasındaki ilişki



Sağlık yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin otomatik düşünceler puanları ile AGNO ve VAS başarı algısı arasında yapılan korelasyon analizine göre; otomatik düşünceleri toplam puanı ile AGNO arasında negatif yöndeki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ($r=-.071$; $p>0.05$); ancak, öğrencilerin VAS başarı algısı ile de negatif yönde ve istatistiksel anlamlı bir ilişkisi olduğu ($r=-.216$; $p<0.05$) belirlenmiştir. AGNO ile başarı algısı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki ($r;.533$; $p<0.05$) olduğu Model 1’de gösterilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bireyin yaşamında insan ilişkilerini ve psikolojik iyilik halini doğrudan etkileyen bir değişken olan olumsuz otomatik düşüncelerin, eğitim sürecine olan etkilerinin araştırılması önemli bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır (Şirin, Izgar 2013). Bu bağlamda araştırma “sağlık yüksekokulunda öğrenim görmekte olan son sınıf öğrencilerin otomatik olumsuz düşüncelerinin, akademik başarılarını ne yönde etkilediği” sorusundan yola çıkılarak yapılmıştır.

ODÖ ölçeğini geliştiren Hollon ve Kendall (1980)'in çalışmasında erkek ve kız üniversite öğrencilerden oluşan katılımcıların, ODÖ ölçeği puan ortalamaları depresyonu olan ve olmayan olarak iki ayrı grup arasında ölçülmüştür. Depresif bulguları olan öğrencilerde ODÖ puan ortalaması 79.64 ± 22.29 iken depresyonu olmayanlarda 48.57 ± 10.89 olduğu gösterilmiştir (Hollon, Kendall, 1980). Bu çalışmada öğrencilerin Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ) puan ortalaması 52.01 ± 19.03 olup ölçekten alınan puanın 30 ile 150 arasında değiştiği göz önüne alındığında öğrencilerin otomatik düşüncelerinin orta düzeyde olduğu söylenebilir. ODÖ ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yapan Şahin ve Şahin (1992) çalışmasında üniversite öğrencilerinin ODÖ ortalaması 52.84 ± 14.95 olarak saptanmıştır (Sahin, Sahin, 1992). Aynı ölçeğin uygulandığı bir çalışmada hemşirelik öğrencilerinin ODÖ puan ortalaması 61.28 ± 21.72 olduğu gösterilmiştir (Duran vd. 2017). Bulgumuzun literatür sonuçlarıyla benzerlik gösterdiği görülmektedir.

Çalışmada öğrencilerin kendi ifadelerine göre; AGNO'su ile VAS' a göre bireysel akademik başarı algılarının orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. ODÖ puan ortalaması ile AGNO arasında negatif yönde ancak istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır (Tablo 3). Duran ve arkadaşlarının (2017) çalışmasında ise öğrencilerin otomatik düşünceleri ile genel not ortalaması arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre öğrencilerin otomatik düşünceleri arttıkça genel not ortalamasında düşüş olduğu gösterilmiştir. Öğrencilerin belirttiği bu düşünceler olumsuz düşünceler olmasından dolayı, öğrencilerin “Kendine Yönelik Olumsuz Düşünceleri” arttıkça genel not ortalamalarının düşüş gösterdiği belirlenmiştir. Ancak, öğrencilerin VAS ile belirlenen başarı algı düzeyleri ile de negatif yönde ve anlamlı ilişki belirlenmiştir. Bu sonuç ile öğrencilerin otomatik düşünceleri ile akademik başarı algısı arasında ilişki olduğu ve öğrencilerin otomatik düşünceleri arttıkça başarı algılarının düştüğü söylenebilir. Daha ileri düzeyde ve derinlemesine yapılacak bir çalışmada, öğrencilerin kendi başarılarına ilişkin algılarının da otomatik bir düşünce olarak ortaya çıkabileceği düşünülmektedir. Bu durumla benzer olarak, Aydın (1990)'ın çalışmasında, otomatik düşünceler ile genel not ortalaması arasındaki ilişki ters yönde ve anlamsız olarak belirlenmiştir. Miloseva'nın çalışmasında (2012), başarısızlık korkusunu yansıtan olumsuz otomatik düşüncelerin artışı öğrencilerin okul başarısını engellediği ortaya konulmuştur.

Bu çalışmada öğrencilerin kendi başarı algı düzeyleri ile ODÖ'nin alt boyutlarından “Kendine yönelik olumsuz düşünceler”, “şaşkınlık ve kaçmaya yönelik düşünceler”, “kişisel uyumsuzluğa yönelik olumsuz düşünceler” ve “Ümitsizliğe yönelik olumsuz düşünceler” puanları ve ODÖ toplam puanı arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki saptanmıştır ($p < 0.05$). Öğrencilerin olumsuz otomatik düşünceleri arttıkça başarı algı düzeylerinin düşüş gösterdiği söylenebilir. Duran ve arkadaşlarının

(2017) çalışmasında da öğrencilerin “Kendine Yönelik Olumsuz Düşünceleri” ve “Şaşkınlık Kaçmaya Yönelik Düşünceleri” arttıkça genel not ortalamalarının düşüş gösterdiği gösterilmiştir. Bu sonuçlar araştırma bulgularımızla benzerlik göstermektedir. Sağlık bilimlerinde öğrenim gören öğrencilerin akademik başarılarını etkileyen faktörleri belirlemeye yönelik yapılan çalışmalardan Egelioglu ve arkadaşlarının (2011) çalışmasında, hemşirelik öğrencilerinin memnuniyet düzeyleri ve akademik ortalamalarını düşük olarak saptamıştır., Diğer bir çalışmada da hemşirelik öğrencilerinde akademik başarı ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve artan kaygı düzeyinin akademik başarı puanını olumsuz yönde etkilediğini belirtmişlerdir (Ayyıldız vd., 2014). Hiçdurmaz ve arkadaşları (2017) olumsuz otomatik düşüncelerin ve üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı problemlerini arttırdığı ve benlik saygısında da düşüşe neden olduğunu belirtmişlerdir.

Sonuç olarak;

Çalışmada öğrencilerin ODÖ puanı arttıkça başarı algı düzeylerinde düşüş olduğu, “Kendine Yönelik Olumsuz Düşünceleri” arttıkça öğrencilerin genel not ortalamalarının düştüğü saptanmıştır. Bu nedenle üniversite yaşamına uyum sağlamış bir yanda mesleki yaşama hazırlık yapmakta olan son sınıf öğrencilerin olumsuz düşünceleri değiştirme, farklılaştırma yönünde desteklenmeleri ve danışmanlık almaları önemlidir.

Olumsuz düşüncelerin etki edebileceği diğer faktörler de belirlenerek bunların akademik başarı ve eğitim üzerine etkilerini ortadan kaldıracak, sınırlandırarak stratejilerin belirlenmesi gerekmektedir. Bu bağlamda geniş çaplı ve niteliksel araştırmalara gereksinim bulunmaktadır.

KAYNAKÇA

Afolayan J.A. Donald B, Onasoga O. Babafemi A.A. Juan A.A Relationship Between Anxiety and Academic Performance of Nursing Students. *Advances in Applied Science Research* 2013; 4(5): 25-33.

Akın A. Öz-Duyarlık ve Otomatik Düşünceler. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H.U.Journal of Education)* 2012; 42: 01-10.

Aydın B. Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Bilişsel Çarpıtmalar ve Akademik Başarı. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi* 1990; 2: 27-36.

Aysan F. Bozkurt N. Okul Psikolojik Danışmanlarının Yaşam Doyumu, Stresle Başa çıkma Stratejileri İle Olumsuz Otomatik Düşünceleri: İzmir İli Örnekleme. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, 6-9 Temmuz 2004 İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Malatya.

Ayyıldız T., Şener D.K., Veren F., Kulakçı H., Akkan F. ve ark. Hemşirelik Öğrencilerinin Akademik Başarılarını Etkileyen Faktörler. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi* 2014; 583: 222-228.

Beck J.S. *Cognitive Behavior Therapy, Second Edition: Basics and Beyond*, The Guilford Press, Newyork, London, 2011, pg: 137-140.

Bozkurt N. Lise Öğrencilerinin Okul Başarısızlıklarının Altında Yatan, Depresyonla İlişkili Otomatik Düşünme Kalıpları. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Doktora Tezi. 1998. İzmir.

Çakar S F. Otomatik Düşüncelerin Umutsuzluk Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi: Benlik Saygısının Aracılık Rolü. Educational Sciences: Theory & Practice 2014; 14(5): 1673-1687.

Duran S., Karadaş A. ve Kaynak S. Hemşirelik Öğrencilerinin Olumsuz Otomatik Düşünceleri ve Akademik Başarıları Arasındaki İlişki. Kocaeli Medical J 2017; 6(2): 30-37.

Egelioglu N., Arslan S., Bakan G. Hemşirelik Öğrencilerinin Memnuniyet Durumlarının Akademik Başarıları Üzerine Etkisi. Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi 2011; 13(1):14-24.

Ergin A.D. Ankara'da Yaşayan İlköğretim Öğrencilerinde Olumsuz Otomatik Düşüncelerin İncelenmesi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı Eğitim Psikolojisi Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. 2013. Ankara.

Hollon, S. D., Kendall, P. C. Cognitive self-statements in depression: Development of an Automatic Thoughts Questionnaire. Cognitive Therapy and Research 1980;4(4):383-395.

Hiçdurmaz D., Inci F., Karahan S. Predictors of Mental Health Symptoms, Automatic Thoughts, and Self-Esteem Among University Students. Psychological Reports 2017; 120(4): 650–669. DOI: 10.1177/0033294117707945.

Karahan TF, Sardoğan ME, Özkamalı E, Menteş Ö. Lise öğrencilerinde sosyal yetkinlik beklentisi ve otomatik düşüncelerin yaşanan sosyal birim ve cinsiyet açısından incelenmesi, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi 2006; 2(26): 35-45.

Kapıkıran S, Achievement Goal Orientations and Self Handicapping as Mediator and Moderator of the Relationship between Intrinsic Achievement Motivation and Negative Automatic Thoughts in Adolescence Students, Educational Sciences: Theory & Practice, 2012; 12(2), Spring: 705-71.

Lam D, Cheng L. Cognitive behaviour therapy approach to disputing automatic thoughts: A two-stage model. J Adv Nurs 1998; 27(6): 1143.

Mahmoud J.S.R., Staten R.T., Lennie T.A., Lynne A. Hall L.A. The Relationships of Coping, Negative Thinking, Life Satisfaction, Social Support, and Selected Demographics With Anxiety of Young Adult College Students. Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing 2015; 28: 97–108.

Mapuranga B, Musingafi M C.C, Zebron S. Students Perceptions on Factors that affect their Academic Performance: The Case of Great Zimbabwe University (GZU). Journal of Education and Practice 2015; 6: 18.

Miloseva L. Can automatic thoughts and test anxiety explain school success and satisfaction in adolescents? Primenjena Psihologija 2002; 1: 43-57.

Nock M.K. Kazdin A.E. Examination of Affective, Cognitive, and Behavioral Factors and Suicide-Related Outcomes in Children and Young Adolescents. Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology. 2002; 31(1): 48-58.

Rençber B A. Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarılarını Etkileyen Faktörler. Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 2012; 3(1): 191-198.

Savaşır, I. ve Şahin, N.H. Bilişsel-davranışçı terapilerde değerlendirme: Sık kullanılan ölçekler. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları 1997.

Şahin NH. Şahin N. Reliability and Validity of the Turkish Version of the Automatic Thoughts Questionnaire. Journal of Clinical Psychology 1992;48(3):334-340.

Şirin H. ve Izgar H. Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerileri ve Olumsuz Otomatik Düşünceleri Arasındaki İlişki. İlköğretim Online 2013; 12(2): 585-596.

Tümkaya S. Çelik M. Aybek B. Lise Öğrencilerinde Boyun Eğici Davranışlar, Otomatik Düşünceler, Umutsuzluk ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi. Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 2011; 20(2): 77-94.

Yavuzer Y. Karataş Z. Ergenlerde Otomatik Düşünceler ile Fiziksel Saldırganlık Arasındaki İlişkide Öfkenin Aracı Rolü. Türk Psikiyatri Dergisi 2013; 24(2): 117-123.

b.Yavuzer Y. Karataş Z. Cıvıldağ A. Gündoğdu R. The Role of Peer Pressure, Automatic Thoughts and Self-Esteem on Adolescents' Aggression. Eurasian Journal of Educational Research 2014; 54: 61-78.

Zıvcı-Becireviç I. Anıç N. Automatic Thoughts, School Success, Efficiency and Satisfaction of University Students. Psiholoska obzorja/Horizons of Psychology 2001; 10(1): 49-59.