

Hemşirelik Öğrencilerinin Olumsuz Otomatik Düşünceleri ve Akademik Başarıları Arasındaki İlişki

The Relationship Between Automatic Thoughts and Academic Achievement of Nursing Students

Songül Duran¹, Ayşe Karadaş², Serap Kaynak²

1Trakya Üniversitesi, Keşan Hakkı Yörük Sağlık Yüksekokulu, Hemşirelik Bölümü, Edirne, Türkiye

2Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir Sağlık Yüksekokulu, Hemşirelik Bölümü, Balıkesir, Türkiye

ÖZ

GİRİŞ ve AMAÇ: Bu çalışmanın amacı, hemşirelik öğrencilerinin olumsuz otomatik düşüncelerinin bazı demografik değişkenler ve akademik başarıları ile ilişkisini incelemektir.

YÖNTEM ve GEREÇLER: Araştırma Aralık 2015 ve Şubat 2016 tarihleri arasında Balıkesir Üniversitesi Balıkesir Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik bölümünde okuyan toplam 310 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Veri toplama amacıyla, bireylerin sosyo-demografik bilgilerini, akademik başarıyla ilgili düşüncelerini saptamaya yönelik 13 sorudan oluşan veri toplama formu ve 30 soruluk "Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği (OODÖ)" kullanılmıştır.

BULGULAR: Araştırma sonucunda öğrencilerin mezun oldukları okul, yaşadıkları yer, anne-baba eğitim durumu/mesleği ile otomatik düşünceler ölçeğinden alınan puanlar arasında fark olmadığı görülmüştür. Öğrencilerin akademik başarı durumu ile otomatik düşünce toplam puanları arasında negatif yönde korelasyon olduğu saptanmıştır. OODÖ'nin "Kendine Yönelik Olumsuz Düşünceler" ve "Şaşkınlık Kaçmaya yönelik düşünceler" alt ölçekleri ile akademik başarı puanları arasında negatif yönde önemli bir ilişki olduğu saptanmıştır.

TARTIŞMA ve SONUÇ: Sonuç ve Öneriler: Araştırmadan elde edilen verilere göre, hemşirelik öğrencilerinde akademik başarı ile olumsuz otomatik düşünce arasında önemli bir ilişki olduğu bulunmuştur. Hemşirelik öğrencilerinin başarılarını ve motivasyonlarını etkileyen bu tür psikososyal faktörlerin araştırılarak eğitim sürecinde gerekli desteklerin sağlanması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Otomatik düşünceler, akademik başarı, hemşirelik öğrencileri

ABSTRACT

INTRODUCTION: The aim of this study is to examine the relationship of negative automatic thoughts of nursing students between some demographic variables and academic achievement.

METHODS: This study was conducted between the dates December 2015 and February 2016 with totally 310 students that study in the Nursing Department of Balıkesir University Health High School. Data collection form and "Negative Automatic Thoughts Questionnaire (NATQ)" were used to collect data for determining the reference to academic success and socio-demographic information of individuals.

RESULTS: It showed no difference between the scores obtained from Automatic Thoughts Scale and alma mater, place of residence, educational or vocational status of parents. It was determined that there was a negative correlation between total scores of students' academic achievement and negative automatic thoughts. It was found that there was a negative correlation between the scores of Self Oriented Negative thoughts and Astonishment Thoughts for Escape" subscales of Negative Automatic Thoughts Scale.

DISCUSSION and CONCLUSION: According to the data obtained from this study, it was found that there was a significant relationship between negative automatic thinking and academic achievement in nursing students. It is recommended to search these type of psychosocial factors affecting Nursing Students' success and motivation and to provide necessary support during the education period.

Keywords: Automatic thoughts, academic achievement, nursing students

İletişim / Correspondence:

Dr. Songül Duran

Trakya Üniversitesi, Keşan Hakkı Yörük Sağlık Yüksekokulu, Hemşirelik Bölümü, Edirne, Türkiye

E-mail: songul.duran@gmail.com

Başvuru Tarihi: 17.03.2017

Kabul Tarihi: 19.07.2017

GİRİŞ

Otomatik düşünceler, bilinçli bir yargılama olmadan ortaya çıkan, eylem ve duygularımızı etkileyip, yön veren işlevlerdir (1). Otomatik düşünceler, yaşanan durumla doğrudan ilişkili olan, aniden akla gelen ve kontrol edilemeyen, tekrar eden cümleler olarak da tanımlanmaktadır (2). Bu düşüncelerin olumsuz olarak değerlendirilmesinin nedeni, üzüntü, kaygı, suçluluk gibi hoş olmayan rahatsız edici duygulara neden olmalarıdır (3). Bu düşünceler genelde kişinin bilgi işlem sisteminin ürünü olup (4) kişinin kendisi, diğerleri, dünyası ve geleceği hakkında olumsuz algılarını oluşturur (5).

Bilişsel çarpıtmalarda denen otomatik düşünceler, gerçekleri farklı bir şekilde tanımlama şeklidir; basit hataları genelleştirme veya başkalarının bizim hakkımızdaki düşüncelerini yanlış yönde algılamaktır. En sık rastlanılan bilişsel çarpıtmalar şunlardır; filtre oluşturma, ya hep ya hiç tarzında kutuplarda düşünme, aşırı genellemeler yapmak, karşıdakinin ruhunu okumak, olası en olumsuz olayı senaryolaştırma, kişiselleştirme, meli-malılaştırma, küçümseme, kendini doğruluk abidesi olarak görme, suçlu aramak, bireysel adalet algısı, duygularının doğruluğundan taviz vermeme, çevreyi değiştirme düşüncesi (6).

Otomatik düşünceye bir örnek, kişiye koridorda giderken birisinin selam vermemesi durumunda “O beni beğenmiyor” şeklinde kişinin düşünmesidir (7). Olumsuz otomatik düşüncelere sahip kişilerin, olaylara alternatif durum düşünmedikleri gösterilmektedir (8). Otomatik düşünceler her ne kadar diğer kişilerce anlamsız, mantıksız bulunsa da, bireye oldukça gerçek anlamlı görünmektedirler. Birey bu düşüncelerinin geçerliğini test etme ihtiyacı bile duymaz (8).

Bilişsel-davranışçı kuramcı yaklaşımını benimseyen birçok kişi olumsuz düşüncelerin duygusal sıkıntı ve psikolojik problemlere yol açtığını tartışmaktadır (9). Ayrıca bu tarz düşünceler umutsuzluk, çekingenlik ve karamsarlık gibi duyguların da yoğun yaşanmasına sebep olmaktadır. Yine bu düşüncelere sahip kişide depresyon, panik atak, sosyal fobi gibi psikolojik problemlerde ortaya çıkabilmektedir (10). Bu düşüncelerin oluşmasında anne babanın tutumları önemli rol oynamaktadır (11).

Yapılan çalışmalar, olumsuz otomatik düşüncelerin kişiler arası ilişkilere, yaşama ve akademik başarıya olumsuz yönde etki ettiğini göstermektedir (1, 12). Olumsuz düşüncelerin sonucuna bağlı olarak gelişen; kendine güveni düşük, başarısızlığı önceden kabullenen, problemlerin çözümüne alternatif durum düşünmeyen, sorunlarla baş etme seviyesinde düşme gibi akademik başarıyı olumsuz yönde etkileyen duygu davranış bozuklukları ortaya çıkmaktadır. Kendini yetersiz hisseden bireyler her şeyin nasıl kötü gideceğini düşünerek başarısızlık senaryoları kurmaktadır (13). Başarılı öğrenciler bir olay deneyimlerken, olumlu sonuçlar beklemektedirler, çünkü bu kişiler problemlerin çözümüyle yüzleşip, kendi olumsuz düşüncelerini değiştirmektedirler. Başarısız öğrenciler ise değiştirilemez kalıp düşüncelere bürünüp, başarı için gerekli olan olumlu düşünme biçimini kavrayamamaktadırlar (1). Olumsuz otomatik düşüncelere sahip olmanın, kendini engellemeyi arttırdığı dolayısıyla başarıyı düşüren bir etkisinin olduğu belirtilmiştir (14).

Bu çalışmada otomatik düşüncelerin öğrencilik hayatında kişiler arası ilişkilerin yanında akademik başarıyı da doğrudan etkileyen bir faktör olduğu düşüncesinden hareket edilmiştir. Ülkemizde üniversite öğrencilerinde otomatik düşüncelerin akademik başarıyla olan ilişkisini ele alan bir çalışmanın mevcut olmadığı görülmüştür. Oysa akademik başarıyı etkilediği düşünülen bu değişkenin birbirleriyle olan ilişkilerinin belirlenmesi yüksek öğretimde rehberlik ve psikolojik danışma çalışmalarına katkı sağlayacağı ve üniversite öğrencilerine yönelik rehberlik ve psikolojik danışma yönünde yapılacak olan çalışmalara yol göstereceği düşünülmektedir. Özellikle sağlık hizmeti sunan hemşire adaylarının topluma da örnek birer birey olduğu düşünüldüğünde olumsuz otomatik düşüncelere sahip öğrencilerin belirlenerek ele alınması gerektiği düşünülmektedir. Bu çalışmanın amacı, hemşirelik öğrencilerinin olumsuz otomatik düşünceleri ve akademik başarıları arasındaki ilişkiyi incelemektir.

GEREÇ ve YÖNTEM

Bu çalışma bir Hemşirelik Yüksekokulu'nda okuyan öğrencilerin olumsuz otomatik düşüncelerini ve bilişsel çarpıtmalar ile ilişkili düşünceleri saptama ve bunların bazı değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi, akademik başarı üzerindeki etkilerini değerlendirmesi amacıyla kesitsel ve tanımlayıcı desende planlanmıştır.

Araştırmanın alt problemleri:

1. Öğrencilerin mezun oldukları lise türü, buldukları öğrenim yılı, ana-baba eğitim durumları ve meslekleri, gibi değişkenler ile otomatik düşünceler puanları arasında fark var mı?
2. Öğrencilerin genel not ortalaması ile otomatik düşünceleri arasında bir ilişki var mı?

Evren ve Örneklem

Araştırma Aralık 2015 ve Şubat 2016 tarihleri arasında Balıkesir Üniversitesi Balıkesir Sağlık Yüksekokulu'nda yapılmıştır.

Çalışmaya alınma Kriterleri:

- 2., 3. ve 4. sınıf öğrencisi olmak (310 öğrenci çalışmaya katılmıştır)
- Çalışmaya katılmayı kabul etmek

Çalışmaya alınmama kriterleri:

- Birinci sınıfların yılsonu not ortalamaları henüz olmadığı için çalışma kapsamı dışında bırakılmışlardır.
- Çalışmaya katılmayı kabul etmeyenler çalışmaya alınmamıştır.

Veri Toplama Araçları

Veri toplama amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen; bireylerin demografik bilgilerini, akademik başarıyı etkileyen olumsuz düşüncelerini saptamaya yönelik 13 sorudan oluşan veri toplama formu ve 30 sorudan oluşan, 1-5 arasında puanlanan likert tipi bir ölçek olan "Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ)" öğrencilerin otomatik düşüncelerini tespit etmek için kullanılmıştır. Bu ölçek öğrencilerin olumsuz otomatik düşüncelerini içeren ifadelerin her biri beş kavramı kapsayacak şekilde hazırlanmıştır. Bunlar; "Kendine yönelik olumsuz düşünceleri (KYOD)", "Şaşkınlık ve kaçmaya yönelik düşünceleri (ŞKYD)", "Kişisel uyumsuzluğa yönelik olumsuz düşünceleri

(KUYOD), "Yalnızlığa yönelik olumsuz düşünceleri (YYOD)", "Ümitsizliğe yönelik olumsuz düşünceleri (ÜYOD)" kavramlarıdır. Otomatik Düşünceler Ölçeğinin 1992 yılında Şahin ve Şahin tarafından Türkçeye uyarlanmış ve geçerlilik çalışması, Journal of Clinical Psychology'de yayınlanmıştır. Ölçek deneklerin, işaretledikleri seçeneklerin sayısal değerleri toplanarak puanlanmaktadır. Böylece, ölçekten alınabilecek en düşük puan 30, en yüksek puan ise 150 olmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan otomatik düşüncelerin kişinin aklından geçme sıklığının yüksek olduğuna ve olumsuz benlik değerlendirmesinin varlığına işaret etmektedir (15). Ölçeğin Türkiye uyarlamasında, Şahin ve Şahin 1992 yılında Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısını 0.93; madde toplam puan korelasyonlarını ise 0.35 ile 0.69 arasında hesaplamıştır. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.95 olarak bulunmuştur.

Verilerin Toplanması

Veriler ilgili üniversiteden resmi izin, Balıkesir Üniversitesi Tıp Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığı'ndan etik onay ve çalışma grubunu oluşturan öğrencilerden sözlü onam alındıktan sonra toplanmıştır. Veri toplama formu araştırmacı tarafından öğrencilerle bire bir görüşmeler yapılarak doldurulmuş ve öğrencinin sorulara yönelik algı ve görüşleri kendi ifadeleri kullanılarak not edilmiştir. Bundan sonra, Otomatik Düşünceler Ölçeği verilerle kendilerinin doldurması istenmiştir.

Verilerin analizi

Verilerin analizinde öğrencilerin tanıtıcı özellikleri yüzdeler, öğrencilerin bireysel özellikleri ve ODÖ puanları arasındaki karşılaştırmalar varyans analizi, Öğrencilerin başarısızlık ile ilgili düşünceleri ile ODÖ puanlarının karşılaştırmasında Student t-testi ve varyans analizi, Öğrencilerin akademik başarı durumları ile ODÖ puan ortalamaları arasındaki ilişki Spearmen korelasyon analizi ile değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1 incelendiğinde öğrencilerin mezun oldukları lise, yaşadıkları yer, anne-baba eğitimi ve anne baba mesleği gibi özelliklerinin otomatik

düşünce toplam puanı arasında fark oluşturmadığı görülmüştür.

Tablo 1. Öğrencilerin tanıtıcı özellikleri ve bu özelliklerin Otomatik Düşünce Ölçeği puanları ile karşılaştırması				
ÖZELLİKLER	n	Ortalama± ss	F	p
Bulunduğu sınıf				
2. sınıf	139	61.46±21.80		
3. sınıf	99	61.04±22.09	.014	.987
4. sınıf	71	61.33± 21.44		
Mezun Olunan Lise				
Anadolu lisesi	160	62.81± 21.82		
Düz lise	79	61.91± 21.40	1.600	.204
Sağlık meslek lisesi	70	57.31± 21.74		
Yaşadığı yer				
Köy	44	66.52 ±22.40		
İlçe	108	58.26± 19.23	2.420	.091
İl merkezi	157	61.99± 22.95		
Anne eğitim durumu				
Okuryazar değil/okuryazar	23	61.60 ± 21.41		
İlkokul mezunu	173	63.27 ± 22.96		
Ortaokul mezunu	51	58.23 ± 20.07	.928	.448
Lise mezunu	52	58.82 ± 20.62		
Yükseköğretim mezunu	10	56 ± 11.77		
Baba eğitim durumu				
Okur yazar değil	6	68.33 ± 22.78		
İlkokul mezunu	119	62.83 ± 22.04		
Ortaokul mezunu	63	62.47± 22.47	.746	.561
Lise mezunu	84	58.41± 20.26		
Yükseköğretim mezunu	37	60.08± 23.08		
Anne mesleği				
Çalışmıyor	251	61.79±21.88		
İşçi	22	59.95±22.94		
Emekli	16	57.62±21.02	.388	.817
Devlet memuru	5	52.40±13.04		
Serbest meslek	15	62.60±22.05		
Baba mesleği				
Çalışmıyor	14	68.00±30.32		
İşçi	60	59.71±22.31		
Emekli	86	59.91±21.01	.586	.673
Devlet memuru	33	61.03±22.60		
Serbest meslek	116	62.50±20.70		

Tablo 2’ de öğrencilerin sınavdan başarısız olduğunda ne hissettiği ile ODÖ puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir ($p < .05$). Buna göre “sınavdan başarısız olduğumda olumsuz hissetmem” diyenlerin ODÖ puan ortalaması diğerlerine göre daha düşüktür. Başarısızlığın tekrarlayacağını düşünen öğrencilerin ODÖ puan ortalaması başarısızlığın tekrarlayacağını düşünmeyenlere göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklı çıkmıştır ($p < .05$). Kendisini başarmalıyım diye şartlandıran

öğrencilerin ODÖ puan ortalaması istatistiksel açıdan farklılık göstermemektedir.

Tablo 2. Öğrencilerin başarısızlık ile ilgili düşünceleri ile ODÖ puanlarının karşılaştırması			
Öğrencilerin başarısızlık ile ilgili düşünceleri	n	Ort ± SS	İstatistik testi
Sınavdan başarısız olduğunuzda ne hissettiği			
Tüm sınavlardan başarısız olma korkusu	31	75.70±22.80	
Başkası yüzünden başarısız olurum	32	65.81±18.99	
Ben zaten hep başarısızım	13	79.30±20.54	F=10.427
Kendimi suçlarım	101	62.18±20.60	p=.000*
Olumsuz düşünmem	132	54.45±20.25	
Başarısızlığın tekrarlayacağını düşünme			
Evet	115	69.40±22.63	t=5.22
Hayır	194	56.55±19.75	p=.000*
Kendisini başarmalıyım diye şartlandırma			
Evet	258	60.47±21.33	t=-1.574
Hayır	51	65.70±23.43	p=.116

* $p < .01$

Tablo 3 incelendiğinde akademik başarı değişkenine göre, not ortalaması 4.00–3.51 arasında olan öğrencilerin ODÖ puan ortalaması 51.28, not ortalaması 3.50–3.01 arasında olan öğrencilerin 60.89, not ortalaması 3.00–2.51 olan öğrencilerin 60.78, not ortalaması 2.50–2.01 arasında olan öğrencilerin 65.39 ve not ortalaması 2.00–1.00 olan öğrencilerin 63.32’dir.

Tablo 3. Akademik başarı değişkenine göre ODÖ puan ortalamalarına ilişkin varyans analizi sonuçları								
Bağımlı değişken	Not ort.	n	Ortalama ±ss	Kareler toplamı	df	Kareler ort.	F	LSD test
Otomatik düşünceler	4,00-3,51	28	51.28±19.04	Gruplar arası	4	1038.269	2.234	1-2*
	3,50-3,01	84	60.89±23.25	Grup içi	305	464.715		1-3*
	3,00-2,51	92	60.78±19.49	Toplam	309			1-4*
	2,50-2,01	69	65.39±23.18					1-5*
	2,00-1,00	37	63.32±21.01					
	Toplam	310	61.28±21.72					

* $p < 0.05$

Öğrencilerin akademik başarı değişkenine göre ODÖ puan ortalamaları tek yönlü varyans analizi ile karşılaştırılmış ve F değeri 2.234 bulunmuştur ($p > .05$). Öğrencilerin not ortalaması 2.00–1.00 arasında olan öğrencilerin ODÖ puan ortalamalarının not ortalaması 2.01 ve üzerinde olanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir ($p < .05$). Bir başka deyişle öğrencilerin olumsuz otomatik düşünceleri yükseldikçe not ortalamaları düşüş göstermektedir.

Tablo 4'te öğrencilerin genel not ortalaması ile ODÖ puanları arasındaki korelasyon yer almaktadır. Öğrencilerin genel not ortalaması ile ODÖ toplam puanı arasında negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ($r=-.135$, $p=.017$). Öğrencilerin not ortalaması ile ODÖ alt boyutlarından KYOD ($r=-.152$, $p=.007$), ŞKYD ($r=-.125$, $p=.028$) arasında negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ($p<.05$). Öğrencilerin not ortalaması ile ODÖ alt boyutlarından KUYOD, YYOD ve ÜYOD arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır.

	Genel not ort.	ODÖ toplam puanı	KYOD	ŞKYD	KUYOD	YYOD	ÜYOD
Genel not ort.	r	1.000	-.135*	-.152*	-.125*	-.087	-.073
	p		.017	.007	.028	.125	.199

* $p<.01$, KYOD (Kendine yönelik olumsuz düşünceler), ŞKYD (Şaşkınlık ve kaçmaya yönelik düşünceler), KUYOD (Kişisel uyumsuzluğa yönelik olumsuz düşünceler), YYOD (Yalnızlığa yönelik olumsuz düşünceler), ÜYOD (Ümitsizliğe yönelik olumsuz düşünceler)

TARTIŞMA

Bu çalışmada öğrencilerin mezun oldukları lise, yaşadıkları yer, anne-baba eğitimi ve anne baba mesleği gibi özelliklerinin otomatik düşünce toplam puanı arasında fark oluşturmadığı görülmüştür (Tablo 1). Literatürde öğrencilerin mezun oldukları lise, yaşadıkları yer, anne baba eğitimi ve mesleklerinin otomatik düşünceler üzerinde etkisi olabileceği belirtilmiştir (12, 16). Eryüksel (1996) çalışmasında eğitim düzeyi düşük ana babaya sahip ergenlerde daha fazla çatışma ve bilişsel çarpıtmalar olduğunu belirtmiştir. Anne eğitim düzeyine bağlı olarak kendine güvenli yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma eğiliminin arttığını, çaresiz ve boyun eğici başa çıkma tarzlarını kullanma olasılığının azaldığını ortaya koymuştur (6). Ağır çalışmasında (2007) babası ilköğretim okuluna gitmemiş üniversite öğrencilerinin olumsuz benlik algısına yönelik bilişsel çarpıtmalarını en yüksek düzeyde saptamıştır (17). Ergin'in çalışmasında (2013) annesi çalışan çocukların olumsuz otomatik düşünce puanları annesi çalışmayan öğrencilerin puanlarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (16).

Bu çalışmada “sınavdan başarısız olduğumda olumsuz bir şey hissetmem” diyenlerin ODÖ puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde olumsuz düşüncelere göre daha düşük çıkmıştır (Tablo 2). Diğer bir ifadeyle olumsuz düşünceye sahip olmayan bireylerin, sınavda başarısızlık yaşadıklarında kendilerini suçlamadıkları, olumsuz duyguya, karamsarlığa kapılmadıkları söylenebilir. Nitekim bu sonuç, bireyin bilişsel yapısının duygu, düşünce ve davranışlarının temelini oluşturduğunu vurgulayan bilişsel yaklaşıma dayanarak açıklanabilir.

Başarısızlık yaşadığında, bunun tekrarlayacağını düşünenlerin ODÖ puan ortalaması; başarısızlığın tekrarlayacağını düşünmeyenlere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (Tablo 2). Başarısızlığı önceden kabullenme düşüncesinin başarılı ve başarısız öğrencileri ayırmada önemli bir kriter olduğu söylenmektedir. Bazı öğrencilerin başarısızlığı önceden kabullenerek akademik başarılarının düştüğü belirtilmiştir (1, 12). Bireyler benzer olaylara benzer davranımlarda bulunur. Örneğin, “değersizim” şemasına sahip bir birey yaşamındaki olumlu öğelere rağmen acı, ıstırap veren, kendisini başarısız kılan tutumları sürdürmeye devam eder. Oldukça kalıcı olan bilişsel örüntüler belli olaylara ilişkin yorumların sürekliliğini sağlar (18). Bizim çalışmamızda öğrencilerin belirttikleri başarısızlıklarının tekrarlayacağı düşüncesi de bu başarısızlığı önceden kabullenmeye işaret etmektedir ve başarısızlığın devamına neden olabilecek bir düşüncedir. Olumsuz düşüncelerin sonucuna bağlı olarak, kendine güvende azalma, başarısızlığı önceden kabullenme, problemlerin çözümüne alternatif durum düşünmeme, sorunlarla baş etme seviyesinde azalma gibi akademik başarıyı olumsuz yönde etkileyen duygu ve davranış bozuklukları ortaya çıkmaktadır. Bunların yanı sıra, bir çok öğrenci öğrenme yetersizliğiyle birlikte, öğrenmeyi zorlaştıran; kontrol kaybı, umutsuz davranışlar, düşük motivasyon gibi davranışlar da geliştirebilmektedirler (1, 19). Bu tür olumsuz otomatik düşünceye sahip öğrencilerin belirlenerek eğitim programlarına alınmasının olumsuz otomatik düşüncelerini azaltma üzerinde yararlı olabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmada öğrencilerin genel not ortalaması ile ODÖ toplam puanı arasında negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır (Tablo 3). Buna göre öğrencilerin olumsuz otomatik düşünceleri arttıkça genel not ortalamaları düşüş göstermektedir. Bu sonuç literatür bulguları ile paralellik göstermektedir. Olumsuz otomatik düşünceler, bireyin o duruma ilişkin başarıma güdüsünü düşürür. Olumsuz otomatik düşüncelerle başarı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, olumsuz otomatik düşünme biçimi yüksek olan bireylerin, daha başarısız oldukları kaydedilmiştir (20). Bir başka çalışmada, olumsuz otomatik düşüncelere sahip olanların, daha çok kendilerini başarısız olarak görme eğiliminde oldukları bulunmuştur (21). Aydın ve Öztütüncü çalışmalarında (1990) otomatik düşünceler ölçeği ile akademik ortalama arasındaki ilişkiyi ters yönde zayıf ancak anlamsız saptamışlardır (11). Miloseva çalışmasında (2012) başarısızlık korkusuna odaklanmış olumsuz otomatik düşüncelerin, hem kız hem de erkek öğrencilerde okul başarısını engelleyici bir etkiye sahip olduğunu tespit etmiştir (22). Yapılan çalışmalarda olumsuz otomatik düşüncelerin; kendine güvensizlik (23) ve problem çözme becerilerinde azalma (24, 25) ile ilişkili olduğu belirtilmiştir. Bu çalışmada da öğrencilerin olumsuz otomatik düşünceleri arttıkça kendilerine olan güven ve inançlarının düşmüş olabileceği, problem çözme becerilerinin azalabileceği ve buna bağlı olarak genel not ortalamalarının da düşmüş olabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda öğrencilere rehberlik ve psikolojik danışmanlık programlarının sunulması önerilebilir.

Yetenekli, iyi çalışma alışkanlığı ve öğrenme becerisine sahip öğrenciler bile olumsuz benlik değerlendirmeleri, olumsuz tutumlar, inançlar ve beklentiler yüzünden başarısız olabilirler (26). Bu çalışmada öğrencilerin “Kendine Yönelik Olumsuz Düşünceleri” ve “Şaşkınlık Kaçmaya Yönelik Düşünceleri” arttıkça genel not ortalamaları düşüş göstermektedir (Tablo 4). Bu öğrencilerin problem çözme becerilerinin geliştirilmesi ve sorunları doğru tanımlamalarına yardımcı olunması gerektiği düşünülmektedir. Yapılan bir çalışmada başarılı öğrencilerin bir olayı deneyimlerken olumlu sonuçlar bekledikleri ve problemin çözümüyle

yüzleşip, kendi olumsuz düşüncelerini değiştirdikleri; başarısız öğrencilerin ise değiştirilemez kalıp düşüncelere bürünüp başarı için gerekli olan olumlu düşünme biçimini kavrayamadıkları saptanmıştır (1). Akılcı olmayan düşüncelerin problem çözme sürecinde kişileri bir çıkmaza sürükleyebileceği (27), problem çözme becerisi ile otomatik düşünceler arasında negatif yönde bir ilişki olduğu (28) belirtilmiştir.

Bu bulgular öğrencilere danışmanlık veren öğretim elemanları açısından önemlidir. Bu öğrencilerin otomatik düşüncelerinin düzeltilebilmesi, gelecek başarısızlıkları ve depresif duyguları engelleyici olabilecektir. Ayrıca olumsuz otomatik düşüncelerin stresle etkili bir şekilde başa çıkabilmeyi engelleyici bir faktör olduğu da unutulmamalıdır (29). Olumsuz otomatik düşüncelere sahip insanların depresyon, umutsuzluk ve mutsuzluk düzeylerinin de yüksek olduğuna işaret edilmektedir (10). Hatta bazen intihara kadar varan sonuçlarla da karşılaşmaktadır (30). Otomatik düşüncelerin belirlenmesi, değerlendirilmesi ve onlarla daha işlevsel bir şekilde yüzleşilmesi, genellikle duygularda olumlu bir değişmeye yol açar (16).

SONUÇ

Bu çalışma öğrencilerin otomatik düşüncelerinin akademik başarı ile ilişkili olabileceğini göstermektedir. Araştırma sadece bir okulda yapıldığı için sonuçların genellenebilirliği sınırlıdır. Hemşirelik öğrencilerinin başarılarını ve motivasyonlarını etkileyen bu tür psikososyal faktörlerin araştırılarak eğitim sürecinde gerekli desteklerin sağlanması, istenen mezun profiline ulaşmak açısından önem taşımaktadır. Ayrıca akademik başarı üzerinde etkili olabilecek faktörlerin (öğrencinin benlik saygısı, kişilik yapısı, öz-yeterlik, motivasyon ve ders çalışma alışkanlıkları gibi duyuşsal etmenlerle, anne- baba tutumu, ailenin sosyoekonomik durumu, okul yöneticilerinin ve öğretmenlerin yeterliliği ve tutumu gibi çevresel etmenler) daha kapsamlı ele alındığı çalışmalar yapılması önerilmektedir. Olumsuz otomatik düşüncelerin akademik başarı üzerindeki etkinliğini ölçen deneysel çalışmalar yapılmasının da faydalı olabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

1. Lebedina-Manzoni M. To what attribute their academic success and unsucess. Education Vol 2004; 124(4): 699-708.
2. Güloğlu B. The effect of a cognitive behavioral group counseling program on the learned resourcefulness level and automatic thought patterns of elementary school students. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara, 2006.
3. Bozkurt N. Lise öğrencilerinin okul başarısızlıklarının altında yatan, depresyonla ilişkili otomatik düşünce kalıpları. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, İzmir, 1998.
4. Calvete E, Connor-Smith JK. Automatic thoughts and psychological symptoms: A cross-cultural comparison of American and Spanish students. Cognitive Therapy and Research 2005; 29(2): 201–217.
5. Wiemer-Hastings K, Janit AS, Wiemer-Hastings PM, Cromer S, Kinser J. Automatic classification of dysfunctional thoughts: A feasibility test. Behavior Research Methods, Instruments, & Computers 2004; 36 (2): 203-212.
6. Eryüksel G (1996). Ana baba ve ergen ilişkilerinde problem çözme iletişim becerileri, bilişsel çarpıtmalar ve aile yapısından incelenmesi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İzmir, 1996.
7. Kaplan HI, Sadock BJ. “Bilişsel terapi” Klinik Psikiyatri içinde. Abay E (Eds)., Nobel Tıp Kitabevleri, İstanbul. s: 397.
8. Lam D, Cheng L. Cognitive behaviour therapy approach to disputing automatic thoughts: A two-stage model. J Adv Nurs 1998; 27(6): 1143.
9. Dua J, Price I. Effectiveness of training in negative thought reduction and positive thought-produced distress. The Journal of Genetic Psychology 1993; 154(1): 97-109.
10. Tümkaya S. Ç.Ü. sınıf öğretmenliği öğrencilerinin otomatik düşünce ve problem çözme düzeylerinin bazı sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi 2000; 6(6): 143-158.
11. Aydın B, Öztütüncü F. Examination of adolescents’ negative thoughts, depressive mood and family environment. Adolescence 2001; 36(141): 77-82.
12. McCleary VL, Aasen G, Slotnick HB. Predictors of success in undergraduate human physiology. Advances in Physiology Education 1999; 22(1): 119-126.
13. İlden-Koçkar A, Günay-Kılıç B, Şener Ş. İlköğretim öğrencilerinde sınav kaygısı ve akademik başarı. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi 2002; 9(2): 100-105.
14. Kapıkıran Ş. Erenlerde olumsuz otomatik düşünceler ve içsel güdülenme arasındaki ilişkinin aracı ve farklılaştırıcısı olarak başarı yönelimi ve kendini engelleme davranışlarının sınanması. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri 2012; 12(2): 695-711.
15. Şahin, NH, Şahin N. Reliability and validity of the Turkish version of the ATQ " Journal of Clinical Psychology 1992; 48(3), 334-340.
16. Ergin DA. Ankara’da yaşayan ilköğretim öğrencilerinde olumsuz otomatik düşüncelerin incelenmesi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2013.
17. Ağır M. Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çöme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2007.
18. Hiçdurmaz D, Öz F. Benliğin bilişsel yaklaşımla güçlendirilmesi. Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi 2011; 68-78.
19. Savaşır I, Şahin NH. “Otomatik Düşünceler Ölçeği” , Bilişsel Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık kullanılan ölçekler. Türk Psikologlar Derneği Yayınları 1997; 9: 39-45.
20. Calvete E, Estévez A, López de Arroyabe E, Ruiz P. The Schema Questionnaire –short form: structure and relationship with automatic thoughts and symptoms of affective disorders. European Journal of Psychological Assessment 2005; 21(2): 90-9.
21. Schniering CA, Rapee RM. The relationship between automatic thoughts and

negative emotions in children and adolescents: A test of the cognitive content-specificity hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology* 2004; 113(3): 464-470.

22. Miloseva L. Can automatic thoughts and test anxiety explain school success and satisfaction in adolescents? *Primenjena Psihologija* 2012; 1: 43-57.

23. Topal H. Eğitim Fakültesi öğrencilerinin kişilerarası problem çözme becerileri ve yönelimleri ile fonksiyonel olmayan tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2011.

24. Aysan F, Bozkurt N. Okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ile olumsuz otomatik düşünceleri: İzmir ili örnekleme. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, 2004 İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Malatya.

25. Tümkaya S, İflazoğlu A. Ç.Ü. sınıf öğretmenliği öğrencilerinin otomatik düşünce ve problem çözme düzeylerinin bazı sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi 2000; 6(6): 143-158.

26. Zivèræ –Beæreviæ I, Anic A. Automatic thoughts, school success, efficiency and satisfaction of university students. *Psiholoska obzorja/Horizons of Psychology* 2001; 10(1): 49-59.

27. Bilge F, Aslan A. Akılcı olmayan düşünce düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin problem çözme becerilerini değerlendirmeleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 2000; 2(13): 7-18

28. Serin NB, Özbulak BE, Serin O. The relationships among negative thoughts, problem solving and social skills of school psychological consultants. *Eurasian Journal of Educational Research* 2012; 49/A: 67-82.

29. Akbağ M. Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Üniversite Öğrencilerinde Olumsuz Otomatik Düşünceler, Transaksiyonel Analiz Ego Durumları ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, İstanbul, 2000.

30. Kevlekçi M. Erken dönem uyumsuz şemalar, tutumlar ve hatalı otomatik düşüncelerin duygudurum ve intihar düşüncelerine etkisi. Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2013.