



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

# **BİREYLERİN ÜSTBİLİŞ SÜREÇLERİNİN VE ÖZ YETERLİK ALGILARININ DEPRESYON SEVİYELERİ İLE OLAN İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

ÖZGÜL ÖZDİLEKLER

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LEFKOŞA  
2019

**BİREYLERİN ÜSTBİLİŞ SÜREÇLERİNİN VE ÖZ YETERLİK  
ALGILARININ DEPRESYON SEVİYELERİ İLE OLAN  
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

ÖZGÜL ÖZDİLEKLER

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI  
Prof. Dr. EBRU ÇAKICI

LEFKOŞA  
2019

## **KABUL VE ONAY**

Özgül Özdilekler tarafından hazırlanan “Bireylerin Üstbiliş Süreçlerinin ve Öz Yeterlik Algılarının Depresyon Seviyeleri ile Olan İlişkisinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 21/05/2019 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

## **JÜRİ ÜYELERİ**

**Prof. Dr. Ebru Çakıcı** (Danışman)  
Yakın Doğu Üniversitesi  
Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü

**Yrd. Doç. Dr. Ezgi Gömeçli Ulu**  
Yakın Doğu Üniversitesi  
Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü

**Yrd. Doç. Dr. Ayhan Eş**  
Yakın Doğu Üniversitesi  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü

**Prof. Dr. Mustafa Sağsan**  
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

## BİLDİRİM

Hazırladığım tezin, tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim. Tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

- Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim sadece Yakın Doğu Üniversitesinde erişime açılabilir.
- Tezimin iki (2) yıl süre ile erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde tezimin tamamı erişime açılabilir.

Tarih

İmza

Ad, Soyad

**İTHAF**

**Canım anneanneme...**

## TEŞEKKÜR

Çağımızın en önemli ve yaygın ruhsal hastalıklarından biri olan depresyonun ilişkili olduğu etkenlerin tanımlanması ve değerlendirilmesi hastalığın nedenlerinin saptanması üzerinde büyük bir öneme sahiptir. Bu çalışmanın amacı, bireylerin üstbilif süreçlerinin ve öz yeterlik algılarının depresyon seviyeleri ile olan ilişkisinin incelenmesidir.

Bu araştırmanın hazırlanmasında bana yol gösteren, bilgisi ve ilgisi ile yardımlarını esirgemeyen pek saygıdeğer danışmanım Prof. Dr. Ebru Çakıcı'ya en içten teşekkürlerimi sunarım. Yüksek lisans eğitim sürecimde derslerine hayranlıkla katıldığım Doç. Dr. Ülgen H. Okyayuz'a ve bilgilerini esirgemeyen, yeni ufuklar açan, azim ve istekle her şeyin başarılabilceğini gösteren, yeni bilgilere merakı ve öğrenmeye olan isteği aşıl原因, bu yolculukta bana rehberlik etmiş olan tüm hocalarıma sonsuz saygılarımı sunuyorum.

Araştırmamda yer almayı kabul eden tüm katılımcılara ayrıca teşekkür ederim. Araştırma sürecimde maddi ve manevi desteklerini benden esirgememiş ve bu araştırmanın gerçekleşebilmesinde büyük bir role sahip olan canım babam Ahmet Özdilekler'e, canım annem Fatma Özdilekler'e, her zaman örnek aldığım ve çalışma azmine hayran olduğum Eğitim Yönetimi alanında doktora yapan ağabeyim Uzm. Mehmet Ali Özdilekler'e, bana güveni ve inancı ile hep yardımcı olan Özgür Müjde'ye teşekkürlerimi ve en içten sevgilerimi sunarım.

Özgöl Özdilekler

Mayıs, 2019

## ÖZ

### **BİREYLERİN ÜSTBİLİŞ SÜREÇLERİNİN VE ÖZ YETERLİK ALGILARININ DEPRESYON SEVİYELERİ İLE OLAN İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Bu çalışmanın amacı, bireylerin üstbiliş süreçlerinin ve öz yeterlik algılarının depresyon seviyeleri ile olan ilişkisinin incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini, 2018-2019 Güz Dönemi içerisinde öğrenim gören 234 Psikoloji lisans öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmaya katılmayı kabul eden katılımcılara Demografik Bilgi Formu, patolojik tarzdaki üstbilişleri ölçmek için Üstbiliş Ölçeği-30, öz yeterliği ölçmek için Genel Öz-Yeterlik Ölçeği ve depresyonu ölçmek için ise Beck Depresyon Envanteri verilmiştir. Patolojik tarzda üstbilişleri yüksek olan bireylerin depresyon seviyelerinin arttığı ve bu bireylerin genel öz yeterliklerinin düştüğü sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte, bireylerin depresyon seviyeleri ile öz yeterlikleri arasında ters yönde orta güçte bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların cinsiyetine ve ekonomik durumuna göre üstbilişte, depresyonda ve öz yeterlikte anlamlı bir fark saptanmamıştır. TC uyruğuna sahip katılımcıların KKTC'li katılımcılara göre daha yüksek depresyon seviyesine sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Tek yaşayan bireylerin daha düşük seviyede patolojik tarzda üstbilişlere ve depresyona, daha yüksek genel öz yeterlik algısına sahip oldukları gözlemlenmiştir. Ayrıca, üstbiliş ve öz yeterlik depresyonu yordayıcı faktörler olarak bulunmuştur. Bu çalışmanın sonuçları depresyonla çalışan ruhsal alan uzmanlarının danışmanlık ve psikoterapide tedavi planlamada ve sürdürmede üstbiliş ve öz yeterlik kavramlarını dikkate almaları gerektiğini düşündürmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Üstbiliş, Üstbiliş süreçleri, Bilişötesi, Öz yeterlik, Depresyon

## ABSTRACT

### A INVESTIGATION ABOUT THE RELATIONSHIP BETWEEN DEPRESSION LEVEL OF INDIVIDUALS' WITH METACOGNITIVE PROCESSES AND SELF EFFICACY PERCEPTIONS

The aim of this study is to investigate the relationship between metacognitive processes and self-efficacy perceptions of individuals with depression levels. The sample of the study consists of 234 psychology undergraduate students studying in the 2018-2019 Fall Semester. Participants who accepted to participate in the study were given Demographic Information Form, Metacognition Scale-30 to measure pathological style metacognitions, General Self-Efficacy Scale to measure self-efficacy and Beck Depression Inventory to measure depression. It has been concluded that individuals with high metacognitive pathologies have higher levels of depression and their general self-efficacy decreases. However, it was concluded that there is a moderate negative correlation between depression levels and self-efficacy of individuals. There was no significant difference in metacognition, depression and self-efficacy according to the gender and economic status of the participants. Participants from Turkey were found to have higher levels of depression than the participants from TRNC. It has been observed that single living individuals have a lower level of pathological form of metacognition and depression and a higher general self-efficacy perception. Moreover, metacognition and self-efficacy were found to be predictors of depression. In this study, it is recommended that the psychologists working with depression should consider the concepts of metacognition and self-efficacy in planning and maintaining treatment in counseling and psychotherapy.

**Keywords:** Metacognition, Metacognitive process, Metacognitive, Self-efficacy, Depression



# İÇİNDEKİLER

ÖZ.....	iii
ABSTRACT .....	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
TABLO DİZİNİ .....	viii
KISALTMALAR .....	ix
1. BÖLÜM.....	1
GİRİŞ .....	1
1.1. Problem durumu .....	1
1.2. Araştırmanın amacı.....	3
1.3. Araştırmanın önemi .....	3
1.4. Araştırmanın sınırlıkları.....	4
1.5. Araştırmanın tanımları .....	4
2. BÖLÜM .....	6
KURAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR .....	6
2.1. Üstbiliş.....	6
2.1.1. Üstbilişsel kuram .....	7
2.2. Öz yeterlik.....	9
2.2.1. Sosyal bilişsel kuram .....	10
2.3. Depresyon .....	11
2.3.1. DSM-V majör depresyon bozukluğu tanı kriterleri .....	12
2.4. İlgili araştırmalar .....	13
2.4.1. Üstbiliş ve depresyon ilişkisine yönelik olarak gerçekleştirilen araştırmalar .....	13

2.4.2. Öz yeterlik ve depresyon ilişkisine yönelik olarak gerçekleştirilen araştırmalar .....	15
2.4.3. Üstbiliş ve öz yeterlik ilişkisine yönelik olarak gerçekleştirilen araştırmalar .....	17
3. BÖLÜM.....	19
ARAŞTIRMA YÖNTEMİ .....	19
3.1. Araştırmanın modeli.....	19
3.2. Araştırmanın evreni ve örneklemi.....	19
3.3. Veri toplama araçları .....	21
3.4. Verilerin Toplanması .....	23
3.5. Verilerin analizi .....	24
4. BÖLÜM .....	25
BULGULAR.....	25
5. BÖLÜM.....	39
TARTIŞMA .....	39
6. BÖLÜM.....	48
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	48
6.1. Sonuç.....	48
6.2. Öneriler .....	50
KAYNAKLAR .....	51
EKLER.....	60
EK 1. Bilgilendirilmiş Onam Formu .....	60
EK 2. Demografik Bilgi Formu .....	61

<b>EK 3. Üstbılış Ölçeği-30 (ÜBÖ-30) .....</b>	<b>62</b>
<b>EK 4. Genel Öz Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ) .....</b>	<b>63</b>
<b>EK 5. Beck Depresyon Envanteri (BDE).....</b>	<b>64</b>
<b>EK 6. Ölçek İzinleri.....</b>	<b>65</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ .....</b>	<b>68</b>
<b>İNTİHAL RAPORU .....</b>	<b>69</b>
<b>ETİK KURUL ONAYI.....</b>	<b>70</b>

## TABLO DİZİNİ

<b>Tablo 1. Katılımcıların özellikleri .....</b>	<b>20</b>
<b>Tablo 2. Ölçek puan ortalama ilişkileri .....</b>	<b>26</b>
<b>Tablo 3. Katılımcıların cinsiyetine göre ölçek ve alt ölçek puan ortalamalarının karşılaştırması .....</b>	<b>27</b>
<b>Tablo 4. Katılımcıların uyruğuna göre ölçek ve alt ölçek puan ortalamalarının karşılaştırması .....</b>	<b>28</b>
<b>Tablo 5. Katılımcıların ekonomik durumuna göre ölçek ve alt ölçek puan ortalamalarının karşılaştırması .....</b>	<b>30</b>
<b>Tablo 6. Katılımcıların kiminle yaşadıklarına göre ölçek ve alt ölçek puan ortalamalarının karşılaştırması .....</b>	<b>32</b>
<b>Tablo 7. Ailesi ve arkadaşı ile yaşayan bireylerin ölçek ve alt ölçek puan ortalamalarının karşılaştırması .....</b>	<b>34</b>
<b>Tablo 8. Ailesi ile yaşayan ve tek yaşayan bireylerin ölçek ve alt ölçek puan ortalamalarının karşılaştırması .....</b>	<b>35</b>
<b>Tablo 9. Arkadaşı ile yaşayan ve tek yaşayan bireylerin ölçek ve alt ölçek puan ortalamalarının karşılaştırması.....</b>	<b>36</b>
<b>Tablo 10. Depresyonu yordayıcı faktörler .....</b>	<b>37</b>

## **KISALTMALAR**

**BDE:** Beck Depresyon Envanteri

**DSM:** Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

**DSÖ:** Dünya Sağlık Örgütü

**GÖYÖ:** Genel Öz Yeterlik Ölçeği

**KKTC:** Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti

**SPSS:** Statistical Package for the Social Sciences

**TC:** Türkiye Cumhuriyeti

**ÜBÖ-30:** Üstbiliş Ölçeği- 30

**YDÜ:** Yakın Doğu Üniversitesi

# 1. BÖLÜM

## GİRİŞ

### 1.1. Problem durumu

Depresif bozukluklar, bireyin ruhsal durumunu etkileyen bir duygudurum bozukluğu olmakla birlikte her çağda dünya genelinde hakimiyetini sürdüren önemli bir yere sahiptir ve büyük bir toplum sağlığı sorunudur. Halk sağlığını en fazla tehdit eden problemlerin başında yer almaktadır (Küey, 1998; Dünya Sağlık Örgütü, 2017). Yaygın bir zihinsel hastalık olan depresyondan küresel olarak, her yaştan 300 milyondan fazla insan muzdariptir. Dünya sağlık örgütü tarafından 2015 yılında yayınlanan verilere göre kadınlar (5.1%) erkeklerden (3.6%) daha fazla depresyondan etkilenmektedir (Smith, 2014; DSÖ, 2017). 2005 ve 2015 yılları arasında depresyona sahip olan tahmini kişi sayısı %18,4 oranında artmıştır. En kötü sonuç olarak semptomları arasında bulunan intihara yol açabilen bu ruhsal bozuklukla ilgili olarak dünya genelinde her yıl 800.000'e yakın kişi intihar nedeniyle ölmektedir ve depresyon 15-29 yaş arasındaki bireylerde ikinci önde gelen ölüm nedenidir (Kring, Johnson, Davison ve Neale, 2015; DSÖ, 2017).

Bu nedenle, bu ruhsal bozukluğun ortaya çıkış nedenlerinin, klinik açıdan gidişatının ve üzerinde etkiye sahip olan risk faktörlerinin tanımlanması önemli ve gereklidir. Depresyonla ilgili olan çalışmalar ve bu çalışmalarda ilişkili olduğu faktörlerin tanımlanması her zaman büyük önem kazanmaktadır.

Depresyonun nedenlerini ve buna etki etmekte olan faktörleri saptamaya yönelik yürütülmüş olan çalışmalarda kişinin ruhsal sağlığına etki eden birçok

faktör olduğu bildirilmektedir. Üstbiliş ve öz yeterlik kavramlarının da bu faktörler arasında depresyon ile ilişkili olabileceğine önemle değinilmiştir (Papageorgiou ve Wells, 2003; Abdi, Bageri, Shoghi, Goodarzi ve Hosseinzadeh, 2012; Cera, Mancini ve Antonietti, 2013; Sırmacı ve Taş, 2016).

Psikolojik problemler hakkında metabilşsel modelleri inceleyen çalışmalar son zamanlarda artmaktadır (Matthews ve Wells, 2014). Üstbilişsel kuramın temel kavramı olan üstbilişin ruhsal bozukluklardan biri olan depresyon ile ilişkili olduğuyla ilgili sonuçlar bulunmaktadır (Papageorgiou ve Wells, 2003; Tosun ve Irak, 2008). Toplum için önemli bir sorun olan depresyonun tedavisinde ve hastalığın tekrar oluşmasını önlemede farmokoterapinin yanı sıra bilişsel davranışçı terapiler dikkat çekmektedir ve bununla birlikte üstbiliş konusundaki çalışmalar depresyonun oluşumunda, tekrar etmesini önlemede ve tedavisinde yeni bir bakış açısı sağlama potansiyeline sahiptir. Bu doğrultuda üstbilişsel bakış açısından depresyonun tanımlanması ve değerlendirilmesi önemle üzerine düşülmesi gereken konulardan biri haline gelmiştir (Koç, 2017). Sosyal bilişsel kuramın anahtar kavramı olan öz yeterlik ise, bireyin içinde bulunduğu birçok durumu ve alanı etkilemektedir (Bandura, Pastorelli, Barbaranelli ve Caprara, 1999; Yıldırım ve İlhan, 2010). Bu kavram depresyon ile ilişkili olduğu düşünülen, bireyi ve bireyin ruhsal durumunu oldukça etkileyen ve artarak araştırılan önemli kavramlardan biridir (Bandura, 2010).

Bu konudaki araştırmaların artması buna bağlı olarak birbirini destekleyen veya desteklemeyen sonuçlara ulaşılması hem konunun daha iyi anlaşılması hem de bu kavramların birbiri ile nasıl bir ilişkisi olduğunu öğrenmek açısından önemlidir. Depresyon, üstbiliş ve öz yeterlik kavramlarıyla ilişkili olan klinik psikoloji bakış açısı ile yürütülecek bir araştırma yapmak ve bu üç kavramı birlikte araştırarak, ilişkilerini incelemek amaçlanmıştır.

Ayrıca, araştırmada depresyonla öz yeterlik ve üstbiliş arasındaki ilişkiye bakılmanın yanı sıra öz yeterlik ve üstbiliş arasındaki ilişki de incelenmiştir. Bu bağlamda, araştırmanın alana değerli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu nedenlerden dolayı, bu araştırmada bireylerin üstbiliş

süreçlerinin ve öz yeterlik algılarının depresyon seviyeleri ile olan ilişkisinin incelenmesi bu araştırmanın problemini oluşturmaktadır.

## 1.2. Araştırmanın amacı

Bu çalışmada bireylerin üstbiliş süreçlerinin ve öz yeterlik algılarının depresyon seviyeleri ile olan ilişkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bununla birlikte, Üstbilişsel kuramın ve Sosyal bilişsel kuramın temel kavramlarının Türk örneklemindeki ve psikopatoloji üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamaktadır.

Bu bağlamda araştırmanın alt problemleri şu şekildedir:

- Depresyon seviyesi ve patolojik tarzda üstbilişler arasında nasıl bir ilişki vardır?
- Depresyon seviyesi ve genel öz yeterlik algısı arasında nasıl bir ilişki vardır?
- Patolojik tarzda üstbilişler ve genel öz yeterlik algısı arasında nasıl bir ilişki vardır?
- Kadınlar ve erkekler arasında patolojik tarzda üstbiliş, depresyon seviyesi ve öz yeterlik algısı anlamlı bir fark göstermekte midir?
- Ekonomik duruma göre patolojik tarzda üstbiliş, depresyon seviyesi ve öz yeterlik algısı anlamlı fark göstermekte midir?

## 1.3. Araştırmanın önemi

Bu çalışmada bireylerin üstbiliş süreçlerinin ve öz yeterlik algılarının depresyon seviyeleri ile olan ilişkisi incelenmiştir. Depresyon ile ilişkili faktörleri belirlemek ve ülkemizde klinik psikoloji bakış açısından yürütülecek üstbilişsel araştırmalara zemin hazırlamak amacıyla bu araştırma yürütülmüştür. Ayrıca KKTC’de yapılan bu çalışmanın özellikle üstbiliş hakkındaki bilgilerimize önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Depresyonla çalışan ruhsal alan uzmanlarına danışmanlık ve psikoterapide tedavi planlamada ve sürdürmede yol gösterici olacağı düşünülmektedir. Depresyonun bu kavramlar ile nasıl bir ilişkiye sahip olduğunun saptanması ile birlikte alanda uzman olmasalar bile tüm bireylerin bilinçlenmesine katkı



sağlaması, psikologlara, derneklere, üniversitelere, eğitim müfredatı oluşturan kişilere ve bilime konunun önemi ve değeri açısından bilgi sağlanması amaçlanmaktadır. Bu nedenle, bu çalışmanın alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

#### 1.4. Araştırmanın sınırlıkları

- Bu araştırma, KKTC’de Yakın Doğu Üniversitesi’nde öğrenim gören ve Türkçe konuşan bireyler ile sınırlıdır.
- 2018-2019 Eğitim-Öğretim yılı Güz Dönemi Psikoloji Bölümü öğrencileri ile sınırlıdır.
- Bu çalışma, veri toplama aracı olarak kullanılan ÜBÖ-30, GÖYÖ ve BDE adlı ölçeklerin ölçtüğü ile sınırlıdır.

#### 1.5. Araştırmanın tanımları

**Biliş:** Bu kavram genel olarak, bireyin zihninde meydana gelen ve deneyimlediği olayları, nesnelere, durumları algılamasını, tanımlamasını, hafızasını, sorun çözmesini, düşünmesini, dikkatini içermektedir (Neisser, 2014).

**Bilişsel Model:** Bu modele göre bireyin sahip olduğu düşünceler kişinin duygularını ve olaylara karşı meydana getireceği davranışları etkilemektedir (Beck, 2014).

**Bilişsel Süreç:** Bu kavram kişinin kendi zihninde meydana gelen süreçler olarak tanımlanmaktadır. Anlamayı, dikkati, hatırlamayı, yorumlamayı, bir olayı veya nesneyi algılamayı içeren içsel olarak meydana gelen süreçleri anlatmaktadır (Neisser, 2014) .

**Üstbiliş:** 1970’li yıllarda ortaya atılmış olan bu kavram üst seviye bilişsel yapıyı ifade etmekle birlikte kişinin kendi kognitif süreçlerinin, zihnindeki olgu

ve işlevlerin farkında olması ve bunları hedefe yönelik olan bir şekilde kullanabilmesini içermektedir (Flavell, 1979).

**Depresyon:** Bir duygu-durum bozukluğudur. Bireyde neredeyse her gün, günün büyük çoğunluğunda çökkünlük, etkinliklere karşı genel bir ilgi ve istek kaybı, hayattan zevk alamama, aşırı kilo verme, kilo alma, uyku, cinsellik gibi birçok alanı etkisi altına alan düşünmede yavaşlama, dikkat ve odaklanmada azalma gibi bilişsel semptomlara ve yineleyici ölüm düşüncelerine sebep olabilen ruhsal bir bozukluktur (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014).

**Öz yeterlik:** Sosyal bilişsel kuramın yapı taşlarından biridir. Bireylerin sahip oldukları becerileri etkili olarak kullanabilmeleri için öncelikle o alanda kendilerine öz güven duymaları gerektiğini savunmaktadır (Bandura, 1997).

**Genel öz yeterlik:** Bireyin genel olarak stres yaratan ve zorlukları içeren durumlar ve birçok alanda karşı karşıya geldiği olaylar ile baş etmesindeki yeterlik inancı olarak açıklanmaktadır (Luszczynska, Scholz ve Shwarzer, 2005).

## 2. BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1. Üstbilis

Üstbilis kelimesi “metacognition” kelimesinin karşılığı olarak Türkçe’ye çevrilmiştir. Aynı zamanda bu kelimenin Türkçe karşılığı olarak, yürütücü bilis, metabilis, bilis üstü ve bilis ötesi kelimeleri de kullanılmaktadır (Candan, 2005).

Üstbilis kavramı, John Flavell tarafından ilk kez 1976 yılında yayımlanan makalede resmi olarak kullanılmıştır. Ardından birçok araştırmacı tarafından bu kavram çalışılmaya başlanmıştır (Flavell, 1979; Akın, Abacı ve Çetin, 2007). Flavell’in tanımı ile üstbilis bireyin kendi, planları ve işi ile ilgili sahip olduğu bilgisidir (Flavell, 2000). Daha sonraki senelerde genişletilmiş olan bu kavram bilisleri kontrol eden, ayarlayan ve değerlendiren üst seviye bilisel yapı, bilgi ve süreçler olarak tanımlanarak kişinin kendi zihnindeki olgu ve işlevlerin farkında olması ve bunları amaçlı yönlendirebilmesini içermektedir. Başka bir deyişle, bireyin kendi bilgisi ile ilgili bilgisi, kendi düşündüğü hakkındaki düşüncesi ya da kendi bilisel süreci hakkındaki düşüncesini içermektedir (Akın ve ark., 2007; Tosun ve Irak, 2008; Karakelle ve Saraç, 2010).

Düşünme; bireyin bilgilerini zihninde işlemesi sonucu yeni anlamlar yüklemesi ve yapılar meydana getirmesi ile oluşan bir süreçtir. Tüm bireyler varoluşları gereği düşünme süreci içerisindeyler. Kişinin düşünmesi, üstbilis süreçleri ve öğrenmeleri aslında benzer olayın birbirinden farklı halleri şeklinde olup devamlı olarak bir değişim ve dönüşüm içerisinde

bulunmaktadır. Bu nedenle, kişinin düşünme sürecinin en önemli noktalarından biri ise bilgileri işleme aşamasının merkezinde bulunan, gözlemleyen ve yöneten bir üst sistem olan üstbilidir (Dienes ve Perner, 1999; Doğanay ve Ünal, 2006; Irak, 2012). Bu kavram düşünme süreçlerinin ana bölümünde bulunmakla birlikte düşünme becerilerinin de büyük bir kısmını kapsamaktadır. Kişinin karar vermesi bir konu ile ilgili bakış açısı geliştirmesi, plan yapması, durum veya olayları değerlendirmesi metabiliş içerisinde yer almaktadır. Bu aşama içerisinde birey kendi düşünme süreçlerini kontrol etme becerisi kazanmaktadır (Demir ve Özmen, 2011).

### **2.1.1. Üstbilisel kuram**

Metabilişler, bireyin bilişsel süreçlerinin işlevsel ve uyum amaçlı çalışmasında büyük bir role sahiptir. Bu nedenle, bu süreçlerde oluşabilecek herhangi bir sapma veya bozulma bireyde birçok psikopatolojinin meydana gelmesinde önemli bir faktör olarak görülmektedir (Wells ve Cartwright-Hatton, 2004). Psikolojik rahatsızlıklarda birtakım işlevsel olmayan düşünce ve baş etme yöntemlerine üstbilisel bazı durumların neden olduğu belirtilmektedir. Bu nedenle üstbilis kavramı bireyin psikopatolojik durumu ile yakından ilişkili bulunmaktadır. Bireyler kendi yaşantılarında karşılaştıkları olay ve durumları değerlendirmelerini etkileyen düşünceleri ile ilgili olumlu ve olumsuz üstbilislere sahiptirler. Bu olumsuz üstbilisel inançlar bireyin uyuma yönelik olmayan tepki yöntemleri oluşturmalarına neden olmaktadır (Gwilliam, Wells ve Cartwright-Hatton, 2004). Metabilişsel teoriye göre, duygusal bozukluklara neden olan genel bir faktör olarak endişe merkezi büyük bir öneme sahiptir. Endişe, bu teoriye göre çoğu ruhsal bozukluğun bir unsuru olarak düşünülebilir. Bunun nedeni ise, endişenin altında yatan bazı spesifik olmayan metabilişler, temel patolojik mekanizmalar ve süreçlerdir (Wells, 2007).

Psikolojik problemlerle ilişkili üstbilisel modelleri araştıran çalışmalar; yaygın kaygı bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk, travma sonrası stres bozukluğu, psikozlar, depresyon ve madde kötüye kullanımında üstbilislerin rolleri olduğunu belirtmekle beraber etkilerini doğrulayan bulgular

sunmaktadır. Üstbilişler patolojik açıdan sürece eklendiğinde etkisiz öğrenmelere ve bilişsel ikilemlere neden olabilmekte ve zihnin “sağlıklı olan” veya “sağlıklı olmayan” düşünceler meydana getirmesine etki etmektedir (Tosun ve Irak, 2008).

Üstbiliş kavramı önceleri gelişim psikolojisi ile ilgilenen psikologların, eğitim araştırmacılarının çokça dikkatini çekmekteydi fakat zaman ilerledikçe hafıza, yaşlanma, nöropsikoloji konuları ile ilişkili olarak araştırılmıştır. Son zamanlarda ise bu kavramın birçok ruhsal bozukluğun meydana gelmesinde büyük bir role sahip olduğu ile ilgili görüşler öne sürülmüştür ve konunun bu yanı araştırılmaya başlanmıştır (Akpınar, 2011; Wells ve Matthews, 2014).

Üstbilişsel kurama göre ilgili alan yazın tarandığında, bireyin sahip olduğu olumsuz duygular ve düşünceler birçok bireyde kendini gösterebilen normal sayılan ve genellikle kalıcı olmayan tecrübelerdir fakat bununla ilgili hassasiyeti fazla olan kişilerde bilişsel yakalanma sendromu denen özel bir düşünce kalıbını oluşması, olumlu olmayan duygu ve düşüncelerin tekrar etmesine ve kendini yineleyip devamlılık göstermesine neden olmaktadır (Matthews ve Wells, 1994; Wells, 2011). Bir başka ifade ile, kişinin dikkatini bir belirtiye veya bu belirtinin doğurduğu sonuçlara çevirmesinden dolayı sahip olduğu aktif, yineleyici duygular ve düşünceler söz konusu olmaktadır. Bu da birçok psikolojik bozukluğun oluşmasına yol açmaktadır (Yılmaz, Sungur, Konkan ve Şenormancı, 2014). Bununla ilişkili olarak depresif ruminasyonda, bireyler sürekli tekrarlayıcı ve pasif bir biçimde olumlu olmayan duygu durumlarına dikkatlerini yöneltmektedir. Ayrıca ruminasyon, depresif semptomları güçlendirmekle birlikte meydana gelen ve semptomların devam etme süresini artırmaktadır. Ruminasyon, depresif duygu durumu ile ilgili olarak olumlu olmayan duyguların ve düşüncelerin meydana gelmesine neden olabilmekte beraber, bireyin etkin bir şekilde problem çözmesine ve faydalı davranışlar göstermesine engel olabilir (Koç, 2017). Ruminasyon ve üstbiliş ilişkisine, Matthews ve Wells (1994) dikkat çekmiş ve depresyonda meydana gelen bilişsel gerilemenin ruminasyon ile ilgili olabileceğini vurgulamıştır.

## 2.2. Öz yeterlik

Öz yeterlik kavramı, ilk olarak Albert Bandura tarafından bireylerin sahip oldukları becerileri etkili biçimde kullanabilmeleri için öncelikle o alanda kendilerine öz güven duymaları gerektiğini savunan sosyal bilişsel kuram kapsamında açıklanmıştır (Bandura, 1997). Öz yeterlik, insanların yaşamlarını etkileyen olaylarda kendilerine ve becerilerine olan inançlarıyla ilgilidir. Bu temel inanç, insan motivasyonunun, performansının, başarılarının ve en önemlisi duygusal iyilik halinin temelidir (Bandura, 2006, 2010).

Bireylerin davranışlarının önemli bir belirleyicisi olarak görülen öz yeterlik sosyal bilişsel kuramın yapıtaşlarından biri olarak bireyin kendi bireysel becerilerine, potansiyeline ve sahip olduğu bu beceriler ile farklı durumlarda ne yapabileceğine olan inancı şeklinde de açıklanabilir (Sakız, 2013; Yıldırım ve İlhan, 2010). Bandura ve Adams (1977), bireyin öz yeterliği güçlendikçe, zorluklarla başa çıkabilme becerisinin de arttığını belirtmektedir.

Birçok alanda giderek önemi ve değeri artan, özellikle ruh sağlığı ve psikoterapi alanlarında anahtar niteliğinde bir kavram olarak görülen (Sakız, 2013; Yıldırım ve İlhan, 2010) öz yeterliğe olan inanç, yalnızca insanların motivasyonun önemli bir bölümünü oluşturmakla kalmaz, bunun yanı sıra bireylerin davranışlarını ve yaşamlarını değiştirebilecek eylemleri de etkilemektedir (Arseven, 2016). Bandura'ya göre bireylerin sahip oldukları yeteneklere olan inançları sadece motivasyonlarını değil, risk veya zor durum içeren zamanlarda yaşadıkları stresi veya depresyonun seviyesini etkilemektedir (Bandura, 1989).

Depresyonda öz yeterlik teorisine göre, öz-yeterlik kuramı, öz-devalüasyonun bilişleri ile başa çıkamama konusundaki bilişler arasındaki ilişkiyle ve depresyonun anlaşılmasıyla ilgili olan engeller karşısında başa çıkma davranışlarının başlatılması ve devam ettirilmesiyle ilgilidir. En az üç tür öz yeterlik inancı depresyonu etkilemektedir (Bandura, 1992). Bunlardan birincisi, insanlar kişisel memnuniyet getirecek başarı veya performans standartlarına ulaşamadıklarını hissettiklerinde, ikincisi insanlar başkalarıyla tatmin edici ve destekleyici ilişkiler geliştirme konusunda yeteneksiz

olduklarına inandıklarında ve üçüncü olarak ise rahatsız edici depresif ruminasyonları kontrol edemediklerini düşündüklerinde depresyon meydana gelebilmektedir (Maddax, 2013).

### **2.2.1. Sosyal bilişsel kuram**

Başlangıçta sosyal öğrenme kuramı olarak adlandırılmış olan kuram daha sonra sosyal bilişsel kuram olarak değişmiştir (Gözüm ve Bağ, 1998). Bu kurama göre, öğrenme uyarıcı olayların ve bireylerin deneyimlenen olaylara vermiş olduğu reaksiyonların sonucunda meydana gelen düşünce ve zihinsel süreçler ile oluşmaktadır. Bu düşünme süreçleri dikkat etmeyi, imaj yaratmayı, hatırlamayı, analiz etmeyi ve karar vermeyi içermekle birlikte aldığı bilgiyi bireyin yorumlaması ile öğrenmeyi de içermektedir. Meydana gelen bilişsel süreç, çevrenin bilişsel ifadeler ve anlamlara dönüşmesini sağlayan zihinsel bir etkinliktir (Ulusoy ve ark., 2014).

Bandura'ya göre birey edindiği tecrübeler ile sonraki davranışıyla ilgili öngörü oluşturmakta ve davranışına yön vermektedir. Kişinin sahip olduğu bu referans sisteminde mevcut olan bilişsel yapılar davranışın şekillenmesini sağlamaktadır. Bu kurama göre davranış ve çevre sürekli olarak etkileşim içindedir. Öz düzenleme ve öz yansıtma ilkeleri sosyal bilişsel kuramın temel ilkelerindedir (Aydın, 2003; Dönmezer, 2004). Öz düzenleme ilkesine göre kişi kendi davranışlarını çevresindeki diğer insanların tepkide bulunmasına göre şekillendirmektedir fakat aynı zamanda birey başkalarını memnun etmenin yanı sıra kendini de memnun edecek şekilde hareket etmektedir. Kişi içsel standartlar oluşturarak kendi meydana getireceği davranışları mükayese edebilir ve yargıda bulunabilir. Bu nedenle, bireylerin meydana getirdikleri davranışlar kendi içsel standartlarına ve güdülenmelerine bağlıdır. Kişi davranışlarını kendi kurallarına göre biçimlendirir ve bu davranışı sergiledikten sonra uygun olup olmadığına kendi zihinsel süreci içerisinde karar verir (Topses, 2009; Aydın, 2003). Öz yansıtma ilkesi ise, kişinin kendi bütünlüğü ile ilgili düşünce ve yargı ile şekillenen algı dayanağını tanımlamaktadır. Başka bir deyiş ile, birey kendi tecrübe ettiği olaylar hakkında düşünme, yargıda bulunma ve bireysel düşünme sürecini yansıtma

yeterliğine sahiptir. Birey kendini anlama yeterliğinin yanında düşünme ve hareket yeteneği ile karar verme ve bu kararları değerlendirmeyi kazanmaktadır (Ulusoy ve ark., 2014) .

Öz düzenleme ve öz yansıtma kavramları, bireyin kendi kapasitesine ve belirli bir etkinliğe başlayabilmesine ilişkin kendini algılayış şekli olarak tanımlanan öz yeterlik kavramı ile açıklanmaktadır. Öz yeterlik ilkesine göre, kişinin kendi ile ilgili nesnel ve gerçekçi olan bir algılayış gücüne sahip olması gerekmektedir (Aydın, 2003; Topses, 2009).

Bandura'ya göre kişinin model aldığı davranışı performansa çevirmesini etkileyen önemli bir faktör olan öz yeterlik, bireyin kendi sahip olduğu yetenekleri nasıl algıladığını yansıtmaktadır. Kişinin belli bir performansı yapabilmesi için bunun oluşabilmesi adına gerekli olan etkinleri düzenleyip bunu başarılı bir şekilde yapabilme kapasitesine ilişkin izleme ve değerlendirmeyi içeren algıdır. Bir başka ifade ile, bireyin zor durumları atlatabilmede ne derece başarılı olabileceğine yönelik algıdır. Kendini yeterli olarak algılayabilen bir kişi zorluklarla karşılaştığı zaman daha fazla çabalamaktadır. Bandura öz yeterlik algısının dört adet kaynaktan elde edildiğini açıklamaktadır. Bunlar; kişinin olaylara verdiği tepkileri ve tavırları içeren bireyin davranışları, kişinin model aldığı kişiyi kendine benzer olarak algılaması ile oluşan ve bu modelin başarılı veya başarısız olması bireyin aynı etkinliği yapma düşüncesini etkileyen dolaylı yaşantı, kişinin çevresinde bulunanların bireyin o görevi yapabileceğine ilişkin destekleyici sözcükler kullanmasını içeren sözel ikna ve kişinin bir görevi başarmasına veya başaramamasına ilişkin beklentisini içeren kişinin psikolojik durumudur (Topses, 2009; Ulusoy ve ark., 2014).

### **2.3. Depresyon**

Depresyon, ruhsal bir bozukluktur ve DSM V'de bulunan tanımına göre kişinin en az iki haftalık süre boyunca tanımlanmış olan dokuz adet belirtiden en az beş tanesini göstermesi depresyonu belirler. Bu semptomlar, çökkün duygudurumu, etkinliklere karşı genel bir ilgi ve istek kaybı, kilo vermeye veya almaya çalışılmadığı halde çok kilo verme veya alma, uyku sorunları ve



çok uyuma, neredeyse her gün psikodevinsel artma veya yavaşlama, enerji kaybı, değersizlik hissi ve suçluluk duyguları, dikkat dağınıklığı, düşünmede veya odaklanmada güçlük çekme ve sürekli şekilde tekrar eden ölüm düşünceleri şeklindedir (Ciccarelli ve White, 2013; Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014).

Depresyon, dünya genelinde en fazla rastlanan ve toplum sağlığını tehdit eden ruhsal bozukluklardan biridir. Bu nedenle, bu kavramın anlaşılması ve bu bozukluğun belirtilerinin bilinmesi, buna neden olan etkenlerin yapılan araştırmalarca saptanması önemli ve gereklidir (Küey, 1998; Kaya ve Kaya, 2007).

Buna bağlı olarak, depresyona ait olan Üstbilişsel model yakın bir geçmişte Papageorgiou ve Wells tarafından 2003 ve 2009 yıllarında yayınlanan çalışmalarda tanımlanmıştır (Papageorgiou ve Wells, 2003). Buna göre, bireylerin duygusal olarak bir çıkmaz içinde olmalarını ve çökkün bir duygudurum yaşamalarını bu kişilerin üstbilişlerinden dolayı kendi yaşadıkları olaylara verdikleri tepkilerin neden olması ile açıklamaktadır (Tosun ve Irak, 2008) ve yine buna bağlı olarak sosyal bilişsel kuramın anahtar kavramı olan (Bandura, 1977) ve kısaca kişinin kendine ve sahip olduğu becerilere güven duyması olarak tanımlanan ve İnsanların düşünme şekillerini, hislerini, güdülenmeleri ve hareketlerini etkileyen öz yeterlik kavramının da depresyonla ilişkili olduğu ve azlılığının depresyona neden olabileceği araştırmacılar tarafından merak edilen ve çalışılan bir kavramdır (Chen, Chan, Bond ve Stewart, 2006; Kayri ve Boysan, 2008; Yıldırım ve İlhan, 2010; Telef ve Karaca, 2011; Sakız, 2013).

### **2.3.1. DSM-V majör depresyon bozukluğu tanı kriterleri**

- A. Aynı iki haftalık süre boyunca, aşağıda verilen semptomlardan beşi (veya daha çoğu) kişi de bulunmuş ve önce var olan işlevsellik seviyesinde bir değişiklik olmuştur. Bu belirtilerden en az biri çökkün duygu durum veya ilgisini yitirme veya zevk almamadır.
  1. Neredeyse her gün çökkün duygudurum günün büyük bir bölümünde bulunur ve bu durumu ya bireyin kendisi bildirir ya da bu durum kişinin etrafındaki kişilerce gözlemlenir.

2. Bütün ya da hemen hemen bütün etkinliklere karşı kişinin ilgisinde belirli bir azalma veya bu etkinliklerden zevk alamama hali, nerdeyse her gün bulunur.
  3. Kilo vermeye çalışmazken bireyin kilo vermesi veya kilo almaya çalışmazken bireyin kilo alması ve nerede ise her gün yeme isteğinde azalma veya çoğalma.
  4. Nerdeyse her gün olan uykusuzluk veya aşırı uyuma.
  5. Nerdeyse her gün, psikodevinsel kıskırma veya yavaşlama.
  6. Nerdeyse her gün bitkinlik, enerji kaybı ya da içsel gücün bulunmaması.
  7. Nerdeyse her gün değersizlik veya uygunsuz suçluluk duyguları.
  8. Nerdeyse her gün düşünme, odaklanma güçlüğü veya kararsızlık yaşama hali.
  9. Tekrarlayıcı ölüm düşünceleri, yineleyici kendini öldürme düşünceleri veya kendini öldürme girişimi veya bu amaç ile özel bir eylem tasarlama.
- B. Bu belirtiler klinik olarak bir soruna veya toplumsal, iş ile ilişkili durumlarda veya diğer işlev gerektiren alanlarda işlevsellikte azalmaya neden olur.
- C. Bu dönem, bir maddeden veya herhangi bir sağlık durumundan kaynaklanan fizyoloji ile ilgili etkilere bağlanamaz (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014).

## 2.4. İlgili araştırmalar

### 2.4.1. Üstbiliş ve depresyon ilişkisine yönelik olarak gerçekleştirilen araştırmalar

Papageorgiou ve Wells (2003), tarafından klinik olan ve klinik olmayan örneklem üzerinde yapılan çalışmaya göre depresyonun üstbilişsel modelini destekler nitelikte olacak şekilde üstbilişlerin aynı zamanda patolojik endişe belirtileriyle de pozitif ilişkide olduğuna ve olumsuz metabilşsel inançlar ile depresyon arasında teorik olarak tutarlı bir bağ olduğuna ulaşılmıştır.

Sheppard ve Teasdale (2004) işlevsel olmayan düşüncenin ruhsal hastalıklardan biri olan depresyondan iyileşme sürecinde nasıl azaldığını inceledikleri araştırmada, 20 adet kontrol grubu ve 20 adet hafiflemiş depresyona sahip ve 20 tane de şiddetli depresyon tanısı almış hasta olmak üzere toplamda 60 kişi örneklem olarak seçilmiştir. Çalışma sonucunda, araştırmacılar metabilşsel süreçlerin depresyon üzerinde olan etkisini işaret ederek depresyondan toparlanma sürecinde bireylerin işlevsel olmayan metabilşsel şemalara otomatik olarak ulaşmalarının düşmesinden çok, bireylerin kontrollü şekilde metabilşsel bilgi işleme süreçlerinin yükseldiğini açıklamıştır.

Yılmaz, Gençöz ve Wells (2011) çalışmalarında yaşam stresi bağlamında kaygı ve depresyon belirtilerinin gelişiminde metabilişimin etkisi incelenmek istenmiştir. Araştırmanın örneklemini 172 tane Ankara ve Bolu'da bulunan üniversite öğrencileri ve yetişkinler oluşturmaktadır. Çalışma sonucunda, endişe ile ilgili olumsuz metabilişsel inançların, depresyonu tetiklediği sonucuna ulaşılmıştır. Sonuçlar, psikopatolojide üstbilişsel kuramı desteklemektedir.

Delavar, Dolatshahi, Nouri ve Aryanfar (2014) yürüttüğü çalışmanın amacı, meta-biliş unsurlarının depresyon ve durumluk ve sürekli kaygı belirtileri üzerindeki etkisini analiz etmektir. İran'da gerçekleşen bu çalışmada örneklem, 224 adet üniversite öğrencisini içermektedir. Araştırmanın sonucuna göre, genel olumsuz inançlar ve metabilişsel inançlar, depresyon ve kaygı tahmininde önemli derecede etkilidir.

Yılmaz (2016) tarafından yapılan araştırmada depresyonun metabilişsel modelini incelemek hedeflenmiştir. Örneklemi Dokuz Eylül Üniversitesi Edebiyat Fakültesi'nde öğrenim gören yaş ortalamaları 22.4 olan, 167 tanesi kadın ve 138 tanesi erkek olmak üzere toplam 305 adet üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma sonucuna göre elde edilen bilgiler ışığında, üstbiliş ile depresyonun ilişkili olduğu sonucuna ulaşmakla birlikte depresyonun üstbilişsel modeli ile ilişkili olan ana birleşenlerin Türk örnekleminde de geçerli olduğu saptanmıştır.

Kraft ve arkadaşları (2017) çalışmalarında metabilişler ile yönetici görevler arasında temel bir ilişki olup olmadığını incelemiştir. Araştırma depresyon ve kaygı bozukluğu tanısı almış olan klinik örneklem ile gerçekleştirilmiş olup 201 adet kadın ve 98 adet erkek olmak üzere Norveç'te bulunan 18-65 yaş aralığındaki 299 katılımcıyı içermektedir. Depresyon ve kaygı belirtileri incelenerek, kontrol edilemezlik ve endişe tehlikesi ile ilgili olumsuz inançlar ve düşünceleri kontrol etme ihtiyacına ilişkin inançların arttığı gözlemlenmiştir. Sonuçlar, üst biliş ve yönetici kontrolü arasında temel bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ayrıca bu çalışma, bilişsel yetenekleri içeren yönetici işlevler kontrolündeki bireysel farklılıkların metabilişsel tedavinin kişiselleştirilmesinde önemli olabileceğine dikkat çekmektedir.

Cichon, Krycinski, Florkowski ve Szczepanowski (2018), tarafından yapılan güncel çalışmada üstbilişlerin depresyonun ve kaygının şiddeti üzerindeki rolü incelenmek istenmiştir. Araştırmanın örneklemi 208 adet klinik olmayan yetişkinden oluşmaktadır. Polonya'da gerçekleşen bu çalışmada elde edilen bulgulara göre, bireylerin üstbiliş ve depresyon seviyeleri arasında aynı yönde ilişkiler tespit edilmiştir.

#### **2.4.2. Öz yeterlik ve depresyon ilişkisine yönelik olarak gerçekleştirilen araştırmalar**

Kayri ve Boysan (2008) çalışmalarında bilişsel yatkınlık ve depresyon seviyeleri ilişkisinin incelenmesi hedeflenmiştir. Katılımcılardan 313'ü erkek ve 124'ü kadın olmak üzere 437 tane Yüzüncü Yıl Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenci kullanılmıştır. Yapılan bu araştırma sonucunda bireylerin öz yeterlik algısı düştükçe depresyon seviyelerinin önemli şekilde yüksek olduğu saptanmıştır. Elde edilen bulgulara göre, öz yeterlik algısı depresyonun belirleyicisi olarak bulunmuştur.

Ghaderi ve Salehi (2011), çalışmalarında muhasebe ve yönetim öğrencileri arasındaki öz yeterlik, depresyon ve kaygı düzeyinin incelenmesi amaçlanmıştır. Amaçsal örneklem kullanılarak İran'da yürütülen bu çalışmada 80 kişi muhasebe, 80 kişi yönetim öğrencilerinden oluşmak üzere araştırmada 160 adet üniversite öğrencisi kullanılmıştır. Çalışmanın sonuçları, düşük genel öz-yeterlik düzeyine sahip olan öğrencilerin daha fazla depresyon, endişe ve stres seviyesine sahip olduğunu ve yönetim öğrencilerinin muhasebe öğrencilerine göre daha fazla depresyon, endişe ve stres ile daha düşük öz yeterlik düzeyine sahip olduğunu göstermektedir.

Telef ve Karaca (2011), araştırmalarında ergenlerin öz yeterliklerinin demografik değişkenlere göre değişiklik gösterip göstermediğini ve öz yeterlikleri ile ruhsal belirtileri arasındaki ilişkileri incelemek amaçlanmıştır. Bu doğrultuda çalışma betimsel, ilişkisel ve nedensel mukayese yöntemlerine dayanmakla birlikte çalışmanın örneklemi İzmir ili, Buca ilçesinde iki tanesi alt, iki tanesi orta ve ikisi de üst ekonomik seviyede olan altı farklı ilköğretim

okulundan 1250 katılımcıyı içermektedir. Araştırmanın sonucunda, bireylerin akademik, sosyal, duygusal ve genel öz-yeterlikleri ile depresyon arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Tahmassian ve Moghadam (2011), isimli araştırmacıların çalışmasında klinik olmayan örnekleme öğrencilerin öz-yeterlik ile depresyon belirtileri, kaygı, endişe ve sosyal kaçınma arasındaki ilişkilerin incelenmesine odaklanılmıştır. Örneklem 549 kişiyi içermekle birlikte katılımcıların 266 kadın ve 283 erkek lise öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma, İran Tahran'da gerçekleşmiştir ve okullar rastgele seçilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, ruh sağlığının çeşitli yönleri, öz yeterlik değerlendirme duygusundan etkilenmekte ve düşük öz yeterlik genellikle zihinsel sağlığı ilgilendiren duygusal ve sosyal problemler gibi bazı problemleri artırmaktadır. Bununla birlikte, öz yeterlik ve depresyon arasında negatif yönde ilişki saptanmıştır. Dolayısıyla, düşük öz yeterliğin genellikle psikolojik sağlıkla ilgili olarak duygusal ve sosyal problemleri artırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Sakarya (2012), çalışmasında ergenlerin ruhsal belirtileri ve duygusal öz yeterlik seviyeleri incelenmiştir. 300 adet katılımcının 198 tanesi kadın ve 102 tanesi ise erkekten oluşmaktadır. Çalışmada İzmir'de öğrenim gören onuncu ve on birinci sınıf öğrencileri seçkisiz şekilde olarak seçilmiştir. Çalışmanın sonucunda, katılımcıların ruhsal belirtileri ile duygusal öz yeterlik düzeyleri arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca katılımcıların öz yeterlik seviyeleri yükseldikçe depresyon, kaygı, olumsuz benlik algısı, somatizasyon ve hostilite seviyelerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Steca ve arkadaşları (2014), araştırmalarında çocuklarda depresif belirtilerde bilişsel güvensizlik ve öz yeterlik inançlarının koruyucu rolünü bir boylamsal çalışma ile incelemiştir. Araştırmanın katılımcı grubunu, ikinci ve üçüncü sınıfa devam eden 554 tane çocuk (erkekler: %51,4) oluşturmaktadır. depresif semptomlar, olumsuz bilişsel stiller, olumsuz yaşam olayları dikkate alınarak ve 6 ay boyunca dört zaman noktasında akademik ve sosyal öz yeterlik inancı izlenmiştir. Sonuçlar, yüksek akademik ve sosyal öz yeterlik inançlarının, depresif belirtilerin düşük seviyelerini öngördüğünü, bununla ilgili olumsuz bilişsel stillerin daha yüksek depresyonu öngördüğünü göstermiştir.

### 2.4.3. Üstbiliş ve öz yeterlik ilişkisine yönelik olarak gerçekleştirilen araştırmalar

Chamanabad, Mirdoraghi ve Pakmehr (2011), tarafından yürütülen araştırmada bireylerin öz-yeterliği ve meta-bilişleri ile zihinsel sağlık arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini İran'da Ferdowsi University of Mashhad adlı üniversitede eğitim gören 100 tanesi kadın, 50 tanesi erkek katılımcı olmak üzere toplamda 150 katılımcı oluşturmaktadır. Tanımlayıcı-korelasyon çalışması ile elde edilen sonuçlar, öz-yeterlik, mental sağlık ve meta-biliş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki göstermiştir. Öğrencilerin zihinsel sağlığının varyansının %59'unun öz-yeterlik ve meta-biliş ile tahmin edilebilir olduğuna ulaşılmıştır. Ayrıca araştırmada ruhsal sağlığı tahmin edici değişkenler olarak öz yeterlik ve metabiliş saptanmıştır.

Abdi, Bageri, Shoghi, Goodarzi ve Hosseinzadeh (2012), tarafından yürütülen çalışmaya göre metabiliş ve öz-yeterlik inançları, araştırmacıların merak ettiği ve sağlık üzerindeki rolünü dikkate aldığı iki ana bilişsel bilimler kategorisidir. Bu çalışmanın amacı, öğrencilerin bilişsel ve öz-yeterlik inançları ile sınav kaygısı ve akademik başarıları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmada Kirmanşah'taki tüm lise öğrencilerinden 127 tanesi rastgele seçilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, üstbilişsel inançların öğrencilerin kaygısı ve akademik başarısı üzerinde etkili olduğuna ulaşılmıştır. Öz yeterliğin ise akademik başarıyı etkilediğine ulaşılmıştır.

Cera, Mancini ve Antonietti (2013), çalışmalarında öğrenmede üstbiliş, öz yeterlik ve öz düzenleme arasındaki ilişkiler saptanmak istenmiştir. Araştırmada Milan'da bulunan lise son sınıf öğrencisinden oluşan 130 adet katılımcı yer almıştır. Bu amaçla, öz yeterlik ve metabiliş kavramlarını öğrenme üzerinden inceleyen bu çalışmada metabilişsel bilgi, beceri ve tutumların edinilmesinin, özerklik ve öz yeterlilik ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Sırmacı ve Taş (2016), araştırmacıları tarafından yürütülmüş olan çalışmada matematik öğretmenliği okuyan bireylerin öz yeterlik algıları ve üstbiliş öğrenme stratejileri araştırılmak istenmiştir. 111 tanesi kadın ve 80 tanesi

erkek olmak üzere 191 öğretmen adayından oluşan bir örnekleme mevcuttur. Katılımcılar, Atatürk Üniversitesi'nde matematik öğretmenliği okuyan öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmanın sonucunda, örnekleme yer alan katılımcıların öğretmen öz yeterlik algılarıyla biliş ötesi öğrenme stratejileri arasında ilişkinin anlamsız olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

### **3. BÖLÜM**

#### **ARAŞTIRMA YÖNTEMİ**

Bu bölümde, araştırmanın modeli, evreni ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizi yer almaktadır.

##### **3.1. Araştırmanın modeli**

Üniversite öğrencilerinin üstbiliş düzeylerinin ve öz yeterlik algılarının depresyon seviyeleri ile olan ilişkisini incelemeyi amaçlayan bu nicel çalışmada belirlenen amaç doğrultusunda en yaygın kullanılan araştırma desenlerinden biri olan kesitsel desen ve ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Kesitsel desende evrenden bir veya daha fazla örneklem eş zamanlı olarak alınır ve bu desenin odağı betimlemektir (Shaughnessy, Zechmeister ve Zechmeister, 2015; Büyüköztürk, 2017; Can, 2018).

##### **3.2. Araştırmanın evreni ve örnekleme**

Araştırmanın çalışma evreni 2018- 2019 Güz Dönemi içerisinde Yakın Doğu Üniversitesi'nde öğrenim gören bireylerden oluşmaktadır. Örnekleme ise, çalışma verilerini toplamak amacıyla uygulanacak olan veri toplama araçlarını cevaplamayı kabul eden 127'si kadın ve 107'si erkek olmak üzere toplam 234 tane Psikoloji Bölümü lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Üniversite öğrencilerinin seçilmesinin nedeni kolay ulaşılabilir olması ve konu ile ilgili yapılan birçok çalışmanın üniversite öğrenci örneklemini kullanmasından dolayıdır. Bu yüzden olasılığa dayalı olmayan uygun örneklem yöntemi seçilmiştir.

Uygun örnekleme yöntemi ulaşılabilir olması ve kolay erişilebilirlik amacına yönelik olan ve bazı çalışma alanlarında bilgilerin hızlı bir şekilde toplanması



hedefiyle çokça tercih edilen bir yöntemdir (Shaughnessy, Zechmeister ve Zechmeister, 2015).

**Tablo 1. Katılımcıların özellikleri**

		n	(%)
Cinsiyet	kadın	127	(54.3)
	erkek	107	(45.7)
Uyruk	kktc	37	(15.8)
	tc	186	(79.5)
	kktc ve tc	11	(4.7)
Medeni durum	evli	2	(.9)
	bekar	232	(99.1)
Ekonomik durum	kötü	6	(2.6)
	orta	146	(62.4)
	iyi	82	(35.0)
Kiminle yaşıyor	aile	53	(22.6)
	arkadaş	148	(63.2)
	tek	33	(14.1)
Toplam		234	100

Tablo 1’de araştırmada yer alan katılımcıların tanıtıcı özellikleri hakkında bilgi verilmiştir. Araştırmanın örnekleminde 234 tane öğrenci yer almaktadır. Cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin 127 tanesi kadın (%54.3), 107 tanesi ise erkektir (%45.7). Katılımcıların 37 tanesi KKTC (%15.8), 186 tanesi TC (%79.5), 11 tanesi KKTC ve TC (%4.7) uyruğuna sahiptir. Araştırmaya katılan öğrencilerin medeni durum değişkenine göre ise, katılımcıların 2 tanesi evli (%.9), 232 tanesi ise bekindir (%99.1). Katılımcıların 6 tanesi kötü (%2.6), 146 tanesi orta (%62.4) ve 82 tanesi ise iyi (%35) bir ekonomik duruma sahip olduklarını ifade etmiştir. Bu öğrencilerin 53 tanesi aile

(%22.6), 148 tanesi arkadaş (%63.2) ve 33 tanesi ise tek yaşamaktadır (%14.1).

Katılımcıların yaş ortalaması ise  $21.44 \pm 2.17$  olarak bulunmuştur. Yaş dağılımı 18-36 arasındadır.

### **3.3. Veri toplama araçları**

Araştırmada veri toplama aracı olarak “Demografik Bilgi Formu”, “Üstbilis Ölçeği-30”, “Genel Öz yeterlik Ölçeği” ve “Beck Depresyon Envanteri” kullanılmıştır.

#### **3.3.1. Demografik Bilgi Formu**

Katılımcı ile ilgili demografik bilgilere ulaşmak amacıyla formda katılımcının cinsiyeti, yaşı, uyruğu, medeni durumu, ekonomik durumlarını nasıl değerlendirdikleri ve üniversite sürecinde kiminle birlikte yaşadıkları ile ilgili araştırılması planlanan değişkenlerle ilişkili olduğu düşünülen bilgiler araştırmacı tarafından oluşturulan bilgi formu ile alınmıştır.

#### **3.3.2. Üstbilis Ölçeği-30 (ÜBÖ-30)**

Ölçek ilk olarak Cartwright-Hatton ve Wells tarafından 1997 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin asıl adı Meta-Cognitions Questionnaire (MCQ)' dir. Ardından ölçek sadeleştirilerek 30 maddeyi içeren kısa formu yapılmıştır (Wells ve Cartwright-Hatton, 2004). Üstbilis Ölçeği-30'un Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması 2008 yılında Tosun ve Irak tarafından yapılmıştır ve ölçeğin yeterli psikometrik özelliklere sahip olduğuna ulaşılmıştır. Test-tekrar test güvenilirliğine bakılmış ve ölçeğin güvenilir bir araç olduğunu, Cronbach Alpha korelasyon analizi ise ölçeğin iç geçerliliğinin yüksek olduğunu göstermiştir. Cronbach Alpha değeri .72 ile .89 arasında bulunmuştur (Tosun ve Irak, 2008).

Ölçek kendi içinde 5 faktörden oluşmaktadır. Bu faktörler ise, 1, 7, 10, 20, 23 ve 28. maddelerini ve endişelenmeye yönelik olumlu inançları içeren olumlu inançları, 8, 14, 18, 24, 26 ve 29. maddelerini içeren ve bireyin kendi hafıza ve dikkat becerilerine güveninin olmaması ile ilgili olan bilişsel güveni, 6, 13, 15, 21, 25, 27. maddeleri içeren ve endişenin kontrol edilemeyeceği ile ilgili olan kontrol edilemezlik ve tehlikeyi, 3, 5, 12, 17, 19 ve 30. maddelerinden

oluşan ve bireyin kendi düşünce süreçleri ile sürekli uğraşmasını içeren bilişsel farkındalığı ve 2, 4, 9, 11, 16, 22. maddelerden oluşan düşünceleri kontrol ihtiyacını içermektedir. Maddeler, 4 birimli Likert tipi dereceleme üzerinden cevaplanmaktadır ve kesinlikle katılmıyorum ile kesinlikle katılıyorum uçlarına sahiptir. Ölçeğin puan aralığı 30 ile 120 arasındadır ve puanın artması kişinin patolojik olarak üstbilişsel etkinliğinin yükseldiğini göstermektedir (Tosun ve Irak, 2008).

### **3.3.3. Genel Öz yeterlik Ölçeği (GÖYÖ)**

GÖYÖ, ilk olarak Shwarzer ve Jerusalem tarafından 1979 yılında bireylerin genel öz yeterliğini saptamak amacıyla geliştirilmiştir. İlk geliştirildiği hali ile 20 maddeye sahip olan ölçek ardından 1981 yılında yine aynı araştırmacılar tarafından 10 maddeye indirilmiştir. Dörtlü likert tipi tamamen doğru ve tamamen yanlış uçlarını içeren öz değerlendirme ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları da yapılmıştır. Buna göre ölçek, elde edilen verilere göre toplam olarak hesaplanan iç tutarlılık katsayısı 0.86, her bir ülke örnekleme için ayrı şekilde hesaplanmış olan alfa iç tutarlılık katsayıları 0.75 ve 0.91 arasında saptanmıştır. Farklı çalışmalarla yirmi beşten fazla dile uyarlanan bu ölçek, Aypay tarafından 2010 yılında Türk kültürüne uyarlanmış ve geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçeğin içerdiği tüm maddelerin toplamda hesaplanan alfa iç tutarlılık katsayısı ise 0.83 olarak bulunmuştur. Genel öz yeterliği ölçme amacına yönelik olarak geçerli ve güvenilir bir ölçek olarak kullanılmaktadır (Luszczynska, Scholz ve Schwarzer, 2005; Aypay, 2010).

### **3.3.4. Beck Depresyon Envanteri (BDE)**

BDE, Aaron T. Beck tarafından yetişkinlerde depresyon riskini, depresif semptomların seviyesini ve şiddetini ölçmek amacı ile oluşturulmuştur. 21 maddeden oluşmaktadır ve kendini değerlendirme ölçeğidir. Her madde 0 ve 3 arasında puanlanmaktadır. Toplam puan aralığı ise 0 ve 63 arasında değişmektedir. Bireyin ölçekten aldığı toplam puan, 0 ile 9 puan aralığında ise, depresyon belirtilerin görülmediğini, 10 ile 16 puan aralığında ise

kişinin hafif seviyede depresif belirtiler gösterdiğini, 17 ile 29 puan aralığında ise kişinin orta düzeyde depresif semptomlar, 30 ile 63 puan aralığını alan bireyin ise şiddetli depresif belirtiler gösterdiği anlamına gelmektedir (Beck, 1961). Beck ve arkadaşları tarafından 1996 yılında yapılan çalışmada ölçeğin bedensel, duygusal ve bilişsel alt boyutlarının olduğu desteklenmektedir. Psikometrik özellikleri ise oldukça sağlamdır. Güvenilirlik katsayısı alfa tahminleri .92 ve klinik olmayan örneklem için .93'tür. Test tekrar test güvenilirlik katsayısı, .93 olarak belirlenmiştir (Beck, Steer ve Carbin, 1988).

Bu ölçek araştırmalarda ve tedavilerin değerlendirilmesinde sıklıkla tercih edilmektedir. Türkçeye uyarlanmıştır ve çeşitli örneklem üzerinde yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları mevcuttur (Öztürk ve Uluşahin, 2016).

Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması 1989 yılında Hisli tarafından yapılmış ve ölçeğin kesme puanı 17 olarak belirlenmiştir. Türkçe'ye uyarlama çalışmaları yapılmıştır ve ölçeğin Türkçe güvenilirlik ve geçerlik değerleri yüksektir. Güvenirlik madde analizi ve yarıya bölme teknikleri ile incelenmiş ve korelasyon katsayıları sırayla  $r=.80$  ve  $r=.74$  bulunmuştur. Elde edilen bulgular ışığında, ölçeğin psikometrik özelliklerinin yeterli ve Batı'daki araştırmalar ile tutarlı olduğu bulunmuştur (Hisli, 1989).

### **3.4. Verilerin Toplanması**

Çalışmanın verileri toplanmaya başlanmadan önce, proje önerisi Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır. Ardından araştırma YDÜ'de yapılacak olmasından dolayı Yakın Doğu Üniversitesi Etik Kurulu Mütevelli Heyeti'ne gönderilmiş ve onay almıştır. Derslerde uygulanacak olan ölçekler için her dersin kendi hocası ile birebir konuşularak izin alınmıştır. Çalışma verilerinin elde edilme evresi, Yakın Doğu Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde öğrenim gören kişiler ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçekler, katılımcılara gönüllük esasına dayalı olacak şekilde verilmiştir. Katılmayı kabul eden bireylerin, çalışma ile ilgili olarak Bilgilendirilmiş Onam kullanılarak fikir sahibi olmaları sağlanmıştır. Bilgilendirilmiş Onam Formu Ek 1'de verilmiştir. Veriler toplanmadan önce, araştırmacı araştırmaya katılmayı kabul eden bireylere

kendini tanıtmış, araştırmayı ve araştırmacının hedefini anlatmış, ölçekleri nasıl cevaplamaları gerektiği konusunda bilgiler vermiştir. Ayrıca, katılımcıların verdikleri bilgilerin gizli tutulacağını söyleyerek ölçekleri içten ve doğru yanıtlar vererek cevaplamanın sonuçlarının geçerliği, güvenilirliği ve topluma yararlı bir bilgi olarak kullanılması için büyük önem taşıdığı vurgulanmıştır. Öncelikle Bilgilendirilmiş Onam Formu, Demografik Bilgi Formu, ÜBÖ-30, GÖYÖ ve son olarak BDE'den oluşan veri toplama araçları katılımcılara dağıtılmıştır.

### **3.5. Verilerin analizi**

Araştırmacı tarafından verilen anketler ile ulaşılan verilerin istatistiksel analizlerini elde etmek hedefiyle SPSS 21.0 programı kullanılmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin demografik özelliklerini tanımlamak, buna bağlı olarak dağılımlarını ve yüzdeliklerini elde etmek amacı ile tanımlayıcı (betimleyici) istatistikler elde edilmiştir.

Non-parametrik testler için uygulanan Spearman Korelasyon analizi yapılarak ölçek ve alt ölçeklerin ilişkileri saptanmıştır.

Katılımcıların cinsiyetine, uyruğuna göre ölçek ve alt ölçek puan ortalamalarını karşılaştırmak amacı ile non- parametrik testlerden biri olan ve iki grubu karşılaştırmayı sağlayan Mann-Whitney U testi uygulanmıştır.

Katılımcıların ekonomik durumuna ve üniversite eğitimleri sürecinde kim ile yaşadıklarına göre ölçek ve alt ölçek puan ortalamalarını karşılaştırmak için Kruskal Wallis testi yapılmıştır.

Depresyonu yordayıcı faktörleri tespit etmek için ise ÜBÖ-30, GÖYÖ, cinsiyet ve ekonomik durum bağımsız değişkenleri kullanılarak Çoklu Regresyon Analizi araştırmacı tarafından yapılmıştır.

## 4. BÖLÜM

### BULGULAR

Bu bölümde, bireylerin üstbiliş süreçleri ve öz yeterlik algılarının depresyon seviyeleri ile olan ilişkisinin incelenmesi adına yapılan analiz bulgularına yer verilmiştir.

Toplam değerlerin ve alt ölçeklerin normal dağılıp dağılmadığını anlamak için öncelikle Normallik Testi yapılması gerekmektedir. Bu nedenle, ileri analizlerin buna göre oluşturulacağından dolayı Normallik Testi yapılmıştır. Analiz sonucunda, örneklem büyüklüğünün 50'den fazla olduğu durumlarda Kolmogorov- Smirnov kullanılmaktadır (Büyükkonuk, 2017; Can, 2018).

234 katılımcıya sahip olan bu çalışmada (K-S) değerlerine bakılmıştır. Ölçek ve alt ölçek puan ortalamalarının birçoğunun ( $p \leq 0,05$ ) anlamlı olmasından dolayı parametrik olmayan testlerde kullanılan Spearman korelasyon kullanılmıştır.

**Tablo 2. Ölçek puan ortalama ilişkileri**

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. ÜBÖ-30 Toplam	-							
2. ÜBÖ olumlu inançlar	,712**	-						
3. ÜBÖ kontrol edilemezlik ve tehlike	,793**	,477**	-					
4. ÜBÖ bilişsel güven	,619**	,264**	,398**	-				
5. ÜBÖ düşünceleri kontrol ihtiyacı	,776**	,406**	,511**	,410**	-			
6. ÜBÖ bilişsel farkındalık	,691**	,512**	,532**	,192**	,440**	-		
7. GÖYÖ Toplam	-,507**	-,351**	-,382**	-,425**	-,462**	-,191**	-	
8. BDE Toplam	,661**	,370**	,522**	,473**	,597**	,401**	-,613**	-

\*p≤ 0,05    \*\*p≤0,001

Tablo 2’de ölçek ve alt ölçek puan ortalamalarının ilişkisi Spearman korelasyon testi ile değerlendirilmiştir. GÖYÖ toplam puanı ile ÜBÖ-30 toplam puanı ( $r = -,507$ ) ve üstbilgi olumlu inanç ( $r = -,351$ ), kontrol edilemezlik ve tehlike ( $r = -,382$ ), bilişsel güven ( $r = -,425$ ), düşünceleri kontrol ihtiyacı ( $r = -,462$ ) ile ters yönde orta güçte korelasyon göstermektedir. Üstbilgi bilişsel farkındalık alt ölçek puanıyla öz yeterlik yine ters yönde ancak zayıf ( $r = -,191$ ) bir korelasyon göstermiştir. GÖYÖ ve BDE toplam puanları arasında ters yönde orta düzeyde ( $r = -,613$ ) ilişki tespit edilmiştir. BDE toplam puanı ve ÜBÖ-30 toplam puanı arasında aynı yönde orta düzeyde ( $r = 0,661$ ) ilişki tespit edilmiştir. BDE, ÜBÖ-30’un bütün alt ölçekleri ile aynı yönde orta güçte ilişki göstermektedir ( $r = ,370 - ,597$ ). Beklendiği gibi, ÜBÖ-30 toplam puanı, alt ölçeklerinin her biriyle aynı yönde orta düzeyde ve güçlü düzeyde ilişkiler göstermektedir ( $r > 0,6$ ).

**Tablo 3.** Katılımcıların cinsiyetine göre ölçek ve alt ölçek puan ortalamalarının karşılaştırması

	Cinsiyet	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
1. ÜBÖ-30 Toplam	Kadın	127	115,42	14658,00	6530,00	,608
	Erkek	107	119,97	12837,00		
2. ÜBÖ olumlu inançlar	Kadın	127	113,27	14385,00	6257,00	,296
	Erkek	107	122,52	13110,00		
3. ÜBÖ kontrol edilemezlik ve tehlike	Kadın	127	114,32	14518,50	6390,50	,432
	Erkek	107	121,28	12976,50		
4. ÜBÖ bilişsel güven	Kadın	127	114,52	14544,00	6416,00	,461
	Erkek	107	121,04	12951,00		
5. ÜBÖ düşünceleri kontrol ihtiyacı	Kadın	127	122,42	15547,00	6170,00	,225
	Erkek	107	111,66	11948,00		
6. ÜBÖ bilişsel farkındalık	Kadın	127	118,35	15030,50	6686,00	,833
	Erkek	107	116,49	12464,50		
7. GÖYÖ Toplam	Kadın	127	115,24	14635,00	6507,00	,577
	Erkek	107	120,19	12860,00		
8. BDE Toplam	Kadın	127	121,61	15444,50	6272,50	,311
	Erkek	107	112,62	12050,50		

\*p≤0,05

\*\*p≤0,001

Tablo 3'de ölçek ve alt ölçek puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırması yer almaktadır. Mann Witney U testi ile yapılan analizde cinsiyet değişkenine göre, ÜBÖ toplam ve alt ölçekleri (olumlu inançlar, kontrol edilemezlik ve tehlike, bilişsel güven, düşünceleri kontrol ihtiyacı, bilişsel farkındalık), GÖYÖ toplam ve BDE toplam anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p > 0,05$ ).



**Tablo 4.** Katılımcıların uyruğuna göre ölçek ve alt ölçek puan ortalamalarının karşılaştırması

	Uyruk	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
1. ÜBÖ-30 Toplam	KKTC	37	96,35	3565,00	2862,00	,106
	TC	186	115,11	21441,00		
2. ÜBÖ olumlu inançlar	KKTC	37	116,27	4302,00	3283,00	,658
	TC	186	111,15	20674,00		
3. ÜBÖ kontrol edilemezlik ve tehlike	KKTC	37	98,95	3661,00	2958,00	,177
	TC	186	114,60	21315,00		
4. ÜBÖ bilişsel güven	KKTC	37	94,31	3489,50	2786,50	,067
	TC	186	115,52	21486,50		
5. ÜBÖ düşünceleri kontrol ihtiyacı	KKTC	37	96,66	3576,50	2873,50	,112
	TC	186	115,05	21399,50		
6. ÜBÖ bilişsel farkındalık	KKTC	37	103,47	3828,50	3125,50	,377
	TC	186	113,70	21147,50		
7. GÖYÖ Toplam	KKTC	37	125,18	4631,50	2953,50	,173
	TC	186	109,38	20344,50		
8. BDE Toplam	KKTC	37	85,65	3168,00	2465,00	,006*
	TC	186	117,22	21808,00		

\*p≤0,05

\*\*p≤0,001

Tablo 4'te katılımcıların uyruğuna göre ölçek ve alt ölçek puan ortalamalarının Mann Whitney U testi ile yapılan karşılaştırması yer almaktadır. Analiz yapılmadan önce uyruk değişkeni 2 ayrı grup olarak karşılaştırılmıştır ve ikisini de içeren seçenek (TC ve KKTC) sayısı 11 ile sınırlı olmasından dolayı çıkartılmıştır. Uyruğa göre anlamlı fark sadece BDE toplamda gözlemlenmiştir (p<0,05). Yapılan analize göre sıra ortalamaları dikkate alındığında, TC'li bireylerin KKTC'li bireylere göre anlamlı bir fark ile daha yüksek depresyon seviyesine sahip olduğu gözlemlenmektedir. ÜBÖ-30 toplam, alt ölçeklerden olumlu inançlar, kontrol edilemezlik ve tehlike, bilişsel güven, düşünceleri kontrol ihtiyacı, bilişsel farkındalık ve GÖYÖ toplam puanlarında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (p> 0,05).

234 adet katılımcıdan sadece 2 tanesi evli olduğu için medeni duruma göre ölçek ve alt ölçeklerin puan ortalamalarının karşılaştırması yapılamamıştır.

**Tablo 5.** Katılımcıların ekonomik durumuna göre ölçek ve alt ölçek puan ortalamalarının karşılaştırması

	Ekonomik Durum	n	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p
1. ÜBÖ-30 Toplam	kötü	6	151,50	2	1,78	0,410
	orta	146	118,22			
	iyi	82	113,73			
2. ÜBÖ olumlu inançlar	kötü	6	140,17	2	1,12	0,570
	orta	146	119,10			
	iyi	82	112,99			
3. ÜBÖ kontrol edilemezlik ve tehlike	kötü	6	157,83	2	2,2	0,333
	orta	146	116,57			
	iyi	82	116,20			
4. ÜBÖ bilişsel güven	kötü	6	152,25	2	2,73	0,255
	orta	146	120,10			
	iyi	82	110,34			
5. ÜBÖ düşünceleri kontrol ihtiyacı	kötü	6	140,00	2	0,74	0,690
	orta	146	116,10			
	iyi	82	118,35			
6. ÜBÖ bilişsel farkındalık	kötü	6	141,58	2	1,43	0,488
	orta	146	119,56			
	iyi	82	112,07			
7. GÖYÖ Toplam	kötü	6	107,58	2	1,31	0,518
	orta	146	114,11			
	iyi	82	124,26			
8. BDE Toplam	kötü	6	142,83	2	2,5	0,286
	orta	146	121,13			
	iyi	82	109,18			

\*p≤0,05

\*\*p≤0,001

Tablo 5’de katılımcıların ekonomik durumuna göre Kruskal Wallis testi ile yapılan ölçek ve alt ölçek puan ortalamalarının karşılaştırması yer almaktadır. ÜBÖ-30 toplam, olumlu inançlar, kontrol edilemezlik ve tehlike, bilişsel güven, düşünceleri kontrol ihtiyacı, bilişsel farkındalık, GÖYÖ toplam ve BDE

toplam puanları ekonomik duruma göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ) fakat anlamlı fark göstermemesinin nedeni ekonomik durumlarını kötü olarak nitelendiren katılımcıların sadece 6 kişi ile sınırlı olmasından kaynaklanıyor olabilir.

**Tablo 6.** Katılımcıların kiminle yaşadıklarına göre ölçek ve alt ölçek puan ortalamalarının karşılaştırması

	<b>Kiminle yaşadığı</b>	<b>n</b>	<b>Sıra Ort.</b>	<b>sd</b>	<b>X<sup>2</sup></b>	<b>p</b>
1.ÜBÖ-30 Toplam	aile	53	103,21	2	6,77	0,034*
	arkadaş	148	126,27			
	tek	33	101,14			
2. ÜBÖ olumlu inançlar	aile	53	114,34	2	5,12	0,077
	arkadaş	148	123,71			
	tek	33	94,73			
3. ÜBÖ kontrol edilemezlik ve tehlike	aile	53	96,62	2	8,17	0,017*
	arkadaş	148	126,63			
	tek	33	110,09			
4. ÜBÖ bilişsel güven	aile	53	111,41	2	1,8	0,405
	arkadaş	148	121,93			
	tek	33	107,42			
5. ÜBÖ düşünceleri kontrol ihtiyacı	aile	53	104,92	2	5,3	0,070
	arkadaş	148	125,24			
	tek	33	103			
6. ÜBÖ bilişsel farkındalık	aile	53	108,16	2	4,1	0,128
	arkadaş	148	124,18			
	tek	33	102,53			
7. GÖYÖ Toplam	aile	53	127,26	2	7,19	0,027*
	arkadaş	148	108,94			
	tek	33	140,2			
8. BDE Toplam	aile	53	101,41	2	11,35	0,003*
	arkadaş	148	128,7			
	tek	33	93,12			

\*p≤0,05

\*\*p≤0,001

Tablo 6'da katılımcıların kiminle birlikte yaşadıklarına göre ölçek ve alt ölçek puan ortalamalarının Kruskal Wallis testi ile yapılmış olan istatistiksel karşılaştırması bulunmaktadır. Katılımcıların kiminle yaşadıkları değişkenine göre ÜBÖ-30 toplam, kontrol edilemezlik ve tehlike, GÖYÖ toplam ve BDE toplam puanlarında anlamlı derece fark saptanmıştır (p<0,05).

ÜBÖ-30 toplam ve ÜBÖ kontrol edilemezlik ve tehlike alt ölçek puan ortalamaları açısından gruplar arasında fark bulunmuştur. Mann-Whitney U testi ile karşılaştırıldığında farkın sadece arkadaşı ve ailesi ile yaşayan bireyler arasında olduğu bulunmuştur. Arkadaşı ile yaşayanların aldığı, ÜBÖ-30 toplam ve ÜBÖ kontrol edilemezlik ve tehlike puan ortalaması, ailesi ile yaşayanlara göre anlamlı olarak yüksek tespit edilmiştir.

GÖYÖ toplam puan ortalaması açısından gruplar arasında fark saptanmıştır. Mann-Whitney U testi ile karşılaştırıldığında farkın sadece arkadaşı ile ve tek yaşayan bireyler arasında olduğu bulunmuştur. Tek yaşayan bireyler, arkadaşı ile yaşayan bireylere göre anlamlı bir fark ile daha yüksek GÖYÖ toplam puanına sahip bulunmuştur.

BDE toplam puan ortalaması açısından gruplar arasında fark saptanmıştır. Mann-Whitney U testi ile karşılaştırıldığında farkın ailesi ve arkadaşı ile yaşayan bireyler ve arkadaşı ile ve tek yaşayan bireyler arasında olduğu tespit edilmiştir. Arkadaşı ile yaşayanlar bireylerin aldığı BDE toplam puan ortalaması, ailesi ile yaşayan bireylere göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Ayrıca, arkadaşı ile yaşayan kişilerin BDE toplam puan ortalamasının tek yaşayan bireylere göre anlamlı olarak yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Ailesiyle, arkadaşıyla ve tek kalan bireyler arasında farkı detaylı bir şekilde saptamak için ikili gruplar halinde aile ve arkadaş, aile ve tek, arkadaş ve tek olmak üzere ileri analizde Mann-Whitney U testi ile detaylı bir şekilde karşılaştırmalar yapılmıştır.

**Tablo 7. Ailesi ve arkadaşı ile yaşayan bireylerin ölçek ve alt ölçek puan ortalamalarının karşılaştırması**

	Kiminle yaşadığı	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	p
1. ÜBÖ-30 Toplam	aile	53	86,12	4564,5	3133,5	0,030*
	arkadaş	148	106,33	15736,5		
2. ÜBÖ olumlu inançlar	aile	53	95,01	5035,5	3604,5	0,381
	arkadaş	148	103,15	15265,5		
3. ÜBÖ kontrol edilemezlik ve tehlike	aile	53	81,86	4338,5	2907,5	0,005*
	arkadaş	148	107,85	15962,5		
4. ÜBÖ bilişsel güven	aile	53	94,33	4999,5	3568,5	0,329
	arkadaş	148	103,39	15301,5		
5. ÜBÖ düşünceleri kontrol ihtiyacı	aile	53	87,55	4640,0	3209,0	0,049*
	arkadaş	148	105,82	15661,0		
6. ÜBÖ bilişsel farkındalık	aile	53	90,75	4810,0	3379,0	0,133
	arkadaş	148	104,67	15491,0		
7. GÖYÖ Toplam	aile	53	112,54	5964,5	3310,5	0,092
	arkadaş	148	96,87	14336,5		
8. BDE Toplam	aile	53	83,98	4451,0	3020,0	0,013*
	arkadaş	148	107,09	15850,0		
	toplam	201				

\*p≤0,05

\*\*p≤0,001

Tablo 7’de ailesi ve arkadaşı ile yaşayan bireylerin ölçek ve alt ölçek puan ortalamalarının karşılaştırması yer almaktadır. Ailesi ve arkadaşı ile yaşayan bireyleri karşılaştırmak için Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Yapılan analize göre, ÜBÖ-30 toplamda, alt ölçeklerden kontrol edilemezlik ve tehlike ile düşünceleri kontrol ihtiyacında ve BDE toplamda ailesi ve arkadaşı ile yaşayan bireyler arasında anlamlı fark bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Arkadaşları ile yaşayan bireyler ailesi ile yaşayan bireylere göre daha fazla patolojik tarzda üstbilişlere sahip bulunmuştur. Alt ölçeklerden kontrol edilemezlik ve tehlikede anlamlı bir farkla arkadaşı ile yaşayanlar daha yüksek puanlar almıştır. Alt ölçeklerden düşünceleri kontrol ihtiyacında arkadaşı ile yaşayan bireylerin ailesi ile yaşayanlara göre daha yüksek puanlara sahip olduğu

tespit edilmiştir. BDE toplamda ise arkadaşı ile yaşayan bireyler anlamlı bir fark ile daha yüksek depresyon seviyesine sahip bulunmuştur.

**Tablo 8.** *Ailesi ile yaşayan ve tek yaşayan bireylerin ölçek ve alt ölçek puan ortalamalarının karşılaştırması*

	<b>Kiminle yaşadığı</b>	<b>n</b>	<b>Sıra Ort.</b>	<b>Sıra Toplamı</b>	<b>U</b>	<b>p</b>
1.ÜBÖ-30 Toplam	aile	53	44,08	2336,5	843,5	0,783
	tek	33	42,56	1404,5		
2. ÜBÖ olumlu inançlar	aile	53	46,33	2455,5	724,5	0,181
	tek	33	38,95	1285,5		
3. ÜBÖ kontrol edilemezlik ve tehlike	aile	53	41,76	2213,5	782,5	0,412
	tek	33	46,29	1527,5		
4. ÜBÖ bilişsel güven	aile	53	44,08	2336,0	844,0	0,786
	tek	33	42,58	1405,0		
5. ÜBÖ düşünceleri kontrol ihtiyacı	aile	53	44,37	2351,5	828,5	0,682
	tek	33	42,11	1389,5		
6. ÜBÖ bilişsel farkındalık	aile	53	44,41	2353,5	826,5	0,669
	tek	33	42,05	1387,5		
7. GÖYÖ Toplam	aile	53	41,73	2211,5	780,5	0,403
	tek	33	46,35	1529,5		
8. BDE Toplam	aile	53	44,42	2354,5	825,5	0,662
	tek	33	42,02	1386,5		
	toplam	86				
*p≤0,05	**p≤0,001					

Tablo 8'de ailesi ile yaşayan ve tek yaşayan bireylerin ölçek ve alt ölçek puan ortalamaları verilmiştir. Değişkenler, Mann-Whitney U testi ile karşılaştırılmıştır. Katılımcıların ailesiyle veya tek yaşamasına göre ÜBÖ-30 toplam, alt ölçeklerden olumlu inançlar, kontrol edilemezlik ve tehlike, bilişsel güven, düşünceleri kontrol ihtiyacı ve bilişsel farkındalık, GÖYÖ toplam ve BDE toplam anlamlı bir fark göstermemektedir ( $p>0,05$ ).



**Tablo 9.** Arkadaşı ile yaşayan ve tek yaşayan bireylerin ölçek ve alt ölçek puan ortalamalarının karşılaştırması

	Kiminle yaşadığı	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	p
1. ÜBÖ-30 Toplam	arkadaş	148	94,44	13977,0	1933,0	0,061
	tek	33	75,58	2494,0		
2. ÜBÖ olumlu inançlar	arkadaş	148	95,06	14069,5	1840,5	0,027*
	tek	33	72,77	2401,5		
3. ÜBÖ kontrol edilemezlik ve tehlike	arkadaş	148	93,27	13804,5	2105,5	0,215
	tek	33	80,80	2666,5		
4. ÜBÖ bilişsel güven	arkadaş	148	93,04	13770,0	2140,0	0,265
	tek	33	81,85	2701,0		
5. ÜBÖ düşünceleri kontrol ihtiyacı	arkadaş	148	93,92	13900,5	2009,5	0,111
	tek	33	77,89	2570,5		
6. ÜBÖ bilişsel farkındalık	arkadaş	148	94,01	13914,0	1996,0	0,099
	tek	33	77,48	2557,0		
7. GÖYÖ Toplam	arkadaş	148	86,57	12813,0	1787,0	0,016*
	tek	33	110,85	3658,0		
8. BDE Toplam	arkadaş	148	96,10	14223,5	1686,5	0,005*
	tek	33	68,11	2247,5		
	toplam	181				

\*p≤0,05

\*\*p≤0,001

Tablo 9'da arkadaşı ile yaşayan ve tek yaşayan bireylerin ölçek ve alt ölçek puan ortalamaları verilmiştir. Değişkenler, Mann-Whitney U testi ile karşılaştırılmıştır. Arkadaşı ile yaşayan ve tek yaşayan bireyler arasında ÜBÖ-30 toplam, alt ölçeklerden kontrol edilemezlik ve tehlike, bilişsel güven, düşünceleri kontrol ihtiyacı ve bilişsel farkındalık anlamlı bir farka sahip değildir ( $p>0,05$ ). Alt ölçeklerden olan olumlu inançlar, GÖYÖ toplam ve BDE toplamda anlamlı bir fark saptanmıştır ( $p<0,05$ ).

ÜBÖ-30'un alt ölçeği olumlu inançlar, arkadaşı ile yaşayan bireylerde tek yaşayan bireylere kıyasla daha fazla bulunmuştur ( $p<0,05$ ). GÖYÖ toplamın ise tek yaşayan bireylerde anlamlı bir fark ile arkadaşı ile yaşayan bireylere göre daha yüksek olduğu ve tek yaşayan bireylerin daha yüksek genel öz yeterlik seviyesine sahip olduğu bulunmuştur ( $p<0,05$ ). BDE toplam puanlarının ise arkadaşı ile yaşayan bireylerde tek yaşayan bireylere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır ( $p<0,05$ ).

**Tablo 10. Depresyonu yordayıcı faktörler**

Değişken	B	$\beta$	T	p	İkili r	Tolerans	VIF
Sabit	16,645		3,127	,002			
ÜBÖ-30 toplam	,284	,403	7,582	,000	,627	,725	1,380
GÖYÖ toplam	-,711	-,425	-7,987	,000	-,640	,723	1,383
Cinsiyet	-,980	-,049	-1,071	,285	-,048	,993	1,007
Ekonomik durum	-,739	-,038	-,842	,401	-,092	,990	1,010

R= ,728 R<sup>2</sup> = ,531

F= 64,736 p=0,000

Tablo 10'da depresyonu yordayıcı faktörler yer almaktadır. Tabloda, üstbilgi ve genel öz yeterlik toplamın, depresyon üzerindeki etkisinin orta düzeyde olduğu ve aralarındaki ilişkinin anlamlı ( $R=,728$ ,  $R^2=,53$ ,  $p=,000$ ) olduğu görülmektedir. Üstbilginin ve genel öz yeterliğin depresyonun değişimindeki toplam değişimin (varyansın) %53'ünü açıkladığı saptanmıştır. Cinsiyet ve ekonomik durumun, depresyon üzerindeki etkisine bakıldığında ise etkinin anlamlı düzeyde olmadığı ( $p=,285$ ,  $p=,401$ ) görülmektedir. Bağımlı değişken ve bağımlı değişkeni yordadığı düşünülen tahmin değişkenleri için kurulan çoklu regresyon modeli üstbilgi ve genel öz yeterlik için anlamlı bulunmuştur. Bu doğrultuda, depresyon katsayılarının anlamlılığı incelendiğinde, üstbilgi ve genel öz yeterliğin ( $p=,000$ ) depresyon üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, depresyon ve üstbilgi arasında pozitif ve orta düzeyde ( $\beta= ,403$ ) ve aynı zamanda depresyon ve genel öz yeterlik arasında negatif ve orta düzeyde ( $\beta= -,425$ ) ilişki olduğu belirtilmektedir. Yordayıcı olarak nitelendirilen üstbilgi ve genel öz yeterliğin depresyon

üzerindeki görelî önem sırası; genel öz yeterlik ve üstbilliş şeklinde sıralanabilmektedir.

## 5. BÖLÜM

### TARTIŞMA

Bu araştırma, bireylerin üstbiliş süreçlerinin ve öz yeterlik algılarının depresyon seviyeleri ile olan ilişkisini incelemeyi hedeflemiştir.

Bu çalışmada bireylerin üstbiliş süreçleri ve depresyon seviyeleri arasında aynı yönde orta düzeyde güçlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca depresyon, olumlu inançlar, kontrol edilemezlik ve tehlike, bilişsel güven, düşünceleri kontrol ihtiyacı ve bilişsel farkındalığı içeren üstbilişin bütün alt ölçekleri ile aynı yönde orta güçte ilişki göstermektedir. Elde edilen bu sonuç, depresyon seviyesi yüksek olan bireylerin daha fazla patolojik tarzda üstbilişe sahip olduğu şeklinde yorumlanabilir. Alanyazında üstbiliş ve depresyon arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar bulunmaktadır. Depresyon ve üstbiliş ilişkisi ile ilgili yapısal bir model oluşturulan çalışmada (Papageorgiou ve Wells, 2003) depresyonun üstbilişsel modeli açıklanmış ve bireylerin sahip oldukları olumsuz üstbilişlerin bireyde psikopatolojinin meydana gelmesine ve böylece bireyde depresyonun oluşmasına neden olduğu saptanmıştır. Bu araştırma ile tutarlı bir sonuç olarak, patolojik tarzdaki üstbilişlerin yükselmesinin, bireylerin üstbilişlerinden dolayı kendi yaşadıkları olaylara verdikleri tepkilerin depresyonun gelişmesine neden olduğu ve bunu tetiklediği sonucuna ulaşılmıştır. Mevcut araştırmada elde edilen bulgular depresyonun üstbiliş modelini desteklemektedir.

Bireyde olumsuz metabilişlerin aktive olması kişinin bilgileri yorumlamasını ve yaşadığı olaylarla ilgili yaptığı yorumları bozmakta ve ruhsal sağlığını tehlikeye sokmaktadır (Well ve Cartwright-Hatton, 2004). Ruhsal hastalıklarda düşünmede meydana gelen bozukluklar ve buna bağlı olarak

oluşan etkili olmayan başa çıkma yöntemleri metabilşsel işlevlerden dolayı meydana gelmekte ve kişiler yaşadıkları, tecrübeledikleri olayları mükayese ederken olumlu veya olumlu olmayan bazı düşünce ve inanışlara sahip olmasından dolayı bu tarzdaki metabilşler kişilerin uyumunun bozulmasına sebep olabilmektedir.

Yakın bir geçmişte yapılan araştırmada (Yılmaz, İzci, Mermi ve Atmaca, 2016) bu çalışmadan farklı olarak majör depresif bozukluk ve obsesif kompulsif bozukluk hastalarında metabilş işlevleri incelenmiş ve çalışmada kontrol ve deney grupları kullanılmıştır. Hasta grubunun patolojik tarzda üstbilşlerini daha fazla kullandığı saptanmıştır. Sonuçlar ise bireylerin sahip olduğu üstbilşlerin ve düşünce tarzlarının ruhsal hastalıkların meydana gelmesi ile ilişkili olduğu şeklinde olup bu çalışmanın sonuçlarını destekler niteliktedir.

Bu çalışma ile benzer bir örneklem kullanılarak depresyon ile ilgili olarak güncel bir yaklaşım olan üstbilşsel modelin Türk örneğinde geçerliğini inceleyen (Yılmaz, 2016) bir araştırmada 305 adet üniversite öğrencisi örneklemeyle elde edilen bulgular ışığında bu modelin geçerli olduğuna ve üstbilşin depresyon ile ilişkili olduğuna ulaşılmıştır. Bireylerin sahip oldukları olumsuz inançların depresyon seviyelerini artırdığı ile ilgili olarak yine bu çalışma ile destekleyici sonuçlar bulunmaktadır.

Mevcut araştırmayı destekler nitelikte depresyon ve üstbilş arasındaki ilişki tespit edilmiş olan Yılmaz'ın (2007) bir başka araştırmasında üstbilş alanyazınında gözlem ve deneysel olarak geçerlenmeyi bekleyen iki nokta üzerine çalışılmıştır. Bunlardan biri, bilişsel içerik ve üstbilşlerin kaygı ve ruhsal çöküntü semptomlarının tahmin edilmesinden birbirlerinden bağımsız olarak oluşturduğu katkıdır. İkincisi ise bireylerin sahip olduğu üstbilşsel süreçlerin kaygı ve depresyon gelişmesine eğilim oluşturma işlevinin öğrenilmesidir. Yapılan bu nicel çalışmada klinik olmayan Türk ve İngiliz örneklemlerinden veri toplanmıştır. Araştırmanın sonucunda, endişe hakkındaki olumsuz inançlar kaygı ve depresyon semptomlarının gelişmesini açıklayan nedensel bir değişken olarak işlev görmüştür.

Kuzey Kıbrıs'ta yapılan bu çalışmanın depresyon ve üstbilş arasındaki aynı yönde ve güçlü bir şekilde saptanmış olan ilişkiye ilişkin sonuçları ile benzer

şekilde olan ve İtalya'da gerçekleşen bir diğer çalışmada (Steca ve ark., 2014) bu çalışmadan farklı olarak çocuk örneklemeler üzerinde öz yeterliğin bilişsel savunmasızlıkta depresyon üzerindeki rolü incelemek hedeflenmiş ve araştırmanın sonuçları, yüksek öz yeterlik inançlarının depresyon seviyesini düşürdüğünü ve olumsuz bilişsel inançların ise depresyonu tetiklediğini belirtmektedir. Bu sonuçlar elde edilen sonuçları desteklemektedir.

Bu çalışmada üstbiliş ve üstbilişin alt ölçekleri olan olumlu inançlar, kontrol edilemezlik ve tehlike, bilişsel güven, düşünceleri kontrol ihtiyacı, bilişsel farkındalık depresyon ile aynı yönde orta düzeyde ilişkiye sahip bulunmuştur. Bu sonuçlar bireylerin üst biliş ve üstbiliş alt ölçeklerden toplam puanları arttıkça depresyon seviyelerinin de arttığı şeklinde yorumlanabilir. Yakın bir geçmişte gerçekleşen (Cichon ve ark., 2018) ve bu çalışmadaki gibi klinik olmayan bir örneklemele çalışan Polonya'da yapılan bir çalışmada üstbilişlerin depresyon ve kaygının şiddeti üzerindeki rolü araştırılmış ve araştırma sonucuna göre bireylerin üstbiliş ve depresyon seviyeleri arasında aynı yönde ilişkiler saptanmıştır fakat bu çalışmadan farklı olarak metabiliş ölçeğinin alt ölçeklerinden sadece bilişsel güvenin depresyon belirtilerinin şiddetini direk olarak etkilediği sonucuna ulaşmıştır.

Mevcut çalışma kesitsel desen ve ilişkisel tarama yöntemi kullanılarak yapılmış ve depresyon ile üstbiliş arasında ilişkiyi saptamıştır. Desen olarak bu çalışmadan farklı olarak boylamsal desen kullanan Amerika'da yapılan çalışmada (Russell ve Seeley, 2015) ise ergenlerde metabiliş ve depresyon arasındaki ilişkiler incelenmek istenmiş ve bulgularına göre bu çalışmadaki sonuçlarla uyumlu şekilde metabilişin, özellikle erişkinlikte ortaya çıkmakta olan majör depresif bozukluğun başlaması için risk altındaki gençliği tanımlayabilmek için anahtar bir işaretçi olarak hareket edebileceği sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırma ile tutarlı olarak bireylerin depresyon seviyeleri ve üstbiliş süreçleri arasındaki ilişki vurgulanmıştır.

Bu araştırmada elde edilen sonuçların üstbiliş ve depresyon ilişkisine ait olan temel çalışma (Papageorgiou ve Wells, 2003) ve konu ile ilgili farklı ülkeler ve örneklemeler üzerinde yapılan diğer çalışmalar ile tutarlı ve destekleyici sonuçlara sahip olduğuna ulaşılmıştır.

Bu çalışmada bireylerin öz yeterlik algısı ve depresyon seviyeleri arasında ters yönde orta düzeyde bir ilişki olduğuna ulaşılmıştır. Yüksek bir genel öz yeterlik algısına sahip olan birey düşük bir depresyon seviyesine sahipken, düşük bir öz yeterlik algısına sahip olan kişiler yüksek seviyede depresyona sahip bulunmuştur. Elde edilen sonuçları destekler nitelikte, sosyal bilişsel kuramın yapı taşlarından biri olarak gördüğü öz yeterliği açıklarken Bandura (1977) da öz düzenleme ve öz yansıtma kavramlarının öz yeterlikle ve kişinin bilişsel süreci ve öğrenme ile ilişkisine değinmiş, bireyin kendi öz yeterlik algısının ve kendine olan inancının psikolojik durumunu ve aktivitelerini etkilediğini belirtmiştir.

Bu çalışma bilişsel bilimlerin iki ana kategorisi olan üstbiliş ve özyeterlik kavramlarını araştırmıştır. Bu kavramlarla ilgili bir diğer çalışmada (Abdi ve ark., 2012) elde edilen sonuçlar ışığında üstbilişsel inançların ve öz yeterliğin bireyin akademik başarısı ve ruhsal sağlığı üzerinde önemli bir role sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Mevcut çalışmadan farklı olarak bu çalışma daha küçük örnekleme sahip olmakla birlikte temel olarak akademik başarı üzerinde odaklanmıştır fakat sonuçlar elde edilen bulguları desteklemektedir. Mevcut araştırma ile tutarlı bir sonuç olarak Kayri ve Boysan (2008) tarafından yapılan araştırma sonucunda da bireylerin öz yeterlik algısı düştükçe depresyon seviyelerinin önemli şekilde yükseldiği bulunmuştur. Bir diğer çalışmada (Chamanabad ve ark., 2011), yüksek öz yeterliğe sahip olunmasının bireyin ruhsal sağlığını olumlu yönde etkilediği sonucunu da ulaşılmıştır.

Öz yeterlik ve depresyon arasında ters yönde ilişki tespit etmiş olan bu çalışma ile benzer bir sonuca sahip bir araştırmada (Telef ve Karaca, 2011) ergenlerin öz yeterliklerini ve psikolojik belirtilerini incelemek amaçlanmış ve bireylerin depresyon seviyeleri arttıkça öz yeterlik algılarının düştüğü sonucuna ulaşılmıştır. Mevcut çalışmadan farklı olarak akademik öğrencilerde öz yeterliği tahmin etmede aleksitimi, kaygı ve depresyonun rolünü inceleyen bir çalışmada ise (Faramarzi ve Khafri, 2017) kaygı ve depresyon belirtileri ile öğrenci öz yeterliği arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

KKTC'de gerçekleşen bu çalışma öz yeterlik algıları düşük olan bireylerin depresyon ile ilgili olarak ruhsal sağlık problemleri yaşadığı sonucuna

ulaşmıştır. İran'da yapılan çalışmalar da (Ghaderi ve Salehi, 2011; Tahmassian ve Moghadam, 2011) depresyon, endişe ve stres düzeyleri yüksek olan bireylerin daha düşük öz yeterlik düzeyine sahip olduğu ve öz yeterlik ve depresyon arasında negatif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmanın bulguları ile tutarlı olarak, öz yeterlik algıları düşük olan kişilerin genellikle psikolojik sağlıkla ilgili olarak duygusal ve sosyal problemleri artırdığı gibi destekleyici bir sonuca ulaşılmıştır.

Bu çalışmada bireylerin genel öz yeterlik algıları ile üstbiliş süreçleri arasında ters yönde orta güçte bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Bu sonuç, öz yeterlik inançları yüksek olan bireylerin daha düşük patolojik tarzda üstbilişsel inançlara sahip olduğu şeklinde yorumlanabilir. Bununla ilgili alanyazın tarandığında doğrudan bu ilişkiyi ölçen çalışmalara çok rastlanmasa da bunu akademik başarı veya öğrenme üzerinden inceleyen çalışmalar mevcuttur. Bandura sosyal bilişsel kuramında öz yeterliği kişinin kendi kapasitesine, yapabileceklerine olan inancı şeklinde tanımlarken kullandığı öz düzenleme ve öz yansıtma kavramları, kişinin dikkatini, algılamasını ve yorumlamasını içeren bilişsel olarak düşünme süreçleri ile ilişkilidir (Aydın, 2003; Ulusoy ve ark., 2014). Bu nedenle bu ifade ile ilişkili olarak, kişi bilişsel olarak kendi veya yaşantıları ile ilgili olumsuz düşüncelere ve endişelere sahip olduğunda öz yeterliğine olan inancı düşecek ve olumsuz düşünceleri veya üstbilişleri oluşacaktır. Yapılan bu çalışmanın sonucu bu düşünceleri destekler niteliktedir. Öz yeterlik ve metabiliş kavramını birlikte araştıran (Abdi ve ark., 2012) fakat bu çalışmadan farklı olarak kavramların akademik başarı ile olan ilişkisine bakan bir çalışmada bireylerin öz yeterlik algıları ve üstbilişsel süreçlerinin akademik başarıları üzerinde önemli etkiye sahip olduğu saptanmıştır. Bu kavramlarla ilgili başka bir araştırma olarak (Chamanabad ve ark., 2011), 150 adet üniversite öğrencisi örneğine sahip olan çalışmada katılımcıların üstbilişlerinin ve öz yeterliklerinin ruhsal sağlıklarını tahmin etmede önemli bir role sahip olduğu bulunmuştur. Öz yeterlik algısı ve üstbiliş ilişkisine yönelik Sırmacı ve Taş (2016) tarafından yapılan çalışmada ise mevcut araştırmadan farklı olarak öğretmenlerin öğretmen öz yeterlik algıları ile üstbiliş öğrenme stratejileri arasında anlamsız bir ilişki saptanmıştır.



Bu çalışmada, demografik değişkenlerden cinsiyete göre ölçek ve alt ölçek puan ortalamaları karşılaştırıldığında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Bu sonuç kadın ve erkek katılımcıların üst biliş, öz yeterlik ve depresyon açısından değerlendirildiğinde istatistiksel olarak fark göstermedikleri şeklinde yorumlanabilir. Bu sonuçla benzer bir sonuç olarak üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada (Yılmaz 2007), kadın ve erkeklerin üstbilişsel süreçlerine toplam puanlar açısından bakıldığında kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Üniversite öğrencilerinden oluşan bir örnekleme kullanan diğer bir çalışmada (Kartopu, 2016), demografik değişkenlere göre bireylerin öz yeterlik ve kimlik duygusu incelenmiş ve bulgularına göre kadın ve erkek katılımcıların öz yeterlik algılarında mevcut çalışmada olduğu gibi anlamlı bir fark çıkmamıştır. Anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşan mevcut çalışma ile benzer bir bulgu olarak yetişkinlerle yapılan orijinal çalışmalardan birinde (Wells ve Cartwright-Hatton, 2004) ve Türkiye’de yapılan (Irak, Çapan ve Soylu, 2015) ve üstbilişsel süreçlerde yaşa bağlı olan değişiklikleri inceleyen bir çalışmada cinsiyet ve üstbiliş arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Elde edilen bulgu ile benzer bir şekilde diğer bir çalışmada (Telef ve Karaca, 2011) katılımcıların genel öz yeterlik algılarına bakıldığında bu araştırmanın bulguları ile tutarlı olacak şekilde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık saptanmamıştır fakat katılımcıların sahip olduğu akademik, sosyal ve duygusal öz yeterlik alanlarında cinsiyete göre anlamlı farklılıklar görülmüştür.

Cinsiyet ve üstbiliş incelendiğinde yapılan araştırmalar ve literatür taramasında farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Mevcut çalışmanın cinsiyet değişkenine ilişkin sonuçlarından farklı olarak, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ, 2017) tarafından yayınlanan verilere göre kadınlar (5.1%) erkeklerden (3.6%) daha fazla depresyona sahip bulunmuştur. Farklı bir sonuca sahip olan ve demografik değişkenler ile depresyon ilişkisini inceleyen bir diğer çalışmaya göre (Gerogianni, Lianos, Kouzoupis, Polikandrioti ve Grapsa, 2018) kadınlarda daha fazla depresyon gözlemlenmiş ve düşük finansal durumun depresyon seviyesini artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada ise katılımcıların cinsiyet değişkenine göre genel öz yeterlik algılarında anlamlı bir fark saptanmıştır (Aydiner, 2011). Mevcut

çalışmadan farklı olarak, anlamlı bir şekilde erkeklerin kadınlardan daha yüksek öz yeterlik algılarına sahip oldukları saptanmıştır. Albal ve Kutlu (2010) tarafından gerçekleştirilen ve 105 adet hastayı içeren klinik örneklemin yer aldığı bir çalışmada ise kadınların ve erkeklerin sonuçları arasında istatistiksel olarak anlamlı seviyede fark olmakla beraber erkek katılımcıların depresyon ile baş etmede öz yeterlilik düzeyi kadınlardan daha yüksek olduğu saptanmıştır. Elde edilen sonuçtan farklı olarak Türkiye’de yapılan bir başka çalışmada (Tosun ve Irak, 2008) cinsiyetin, alt ölçeklerden olan kontrol edilemezlik ile tehlike ve düşünceleri kontrol ihtiyacı üzerinde bulunan etkisinin anlamlı olduğu saptanmıştır. Kadınlarda kontrol edilmezlik ve tehlike puanları anlamlı bir farkla fazla çıkarken, erkeklerde düşünceleri kontrol ihtiyacı anlamlı bir farkla yüksek bulunmuştur. Bir başka çalışmada ise (Danesh ve Landen, 2007) kadınların erkeklerden daha yüksek depresyon seviyesine sahip olduğunu belirtilmektedir. Bir başka çalışmada (Chamanabad ve ark., 2011), cinsiyet değişkenine göre sonuçlar incelendiğinde bu araştırmadan farklı olarak fiziksel zarar, kaygı, depresyon ve sosyal kötü muameleyi ölçen Goldberg ruhsal sağlık ölçeğinde kadınlar erkeklerden daha yüksek puan almıştır.

Bu çalışmanın örneklemi TC ve KKTC uyruğuna sahip bireylerden oluşmaktadır ve demografik değişkenlerden uyruğa göre ölçek ve alt ölçek puan ortalamaları incelendiğinde üstbiliş toplam, alt ölçeklerden olumlu inançlar, kontrol edilmezlik ve tehlike, bilişsel güven, düşünceleri kontrol ihtiyacı ve bilişsel farkındalık, genel öz yeterlik anlamlı bir fark göstermemektedir. Bireylerin sahip oldukları depresyon seviyesi ise uyruğa göre anlamlı bir fark göstermiştir. TC vatandaşı olan bireyler KKTC vatandaşı olan bireylere göre istatistiksel olarak anlamlı derece daha fazla depresyona sahip bulunmuştur. Alanyazında bu iki uyruğu bu kavramlar ile karşılaştıran bir çalışma bulunmamaktadır.

Bu çalışmada, demografik değişkenlerden ekonomik duruma göre ölçek ve alt ölçek puan ortalamaları incelenmiş ve bireylerin ekonomik durumuna göre üstbiliş, öz yeterlik ve depresyon seviyelerinde anlamlı bir fark saptanmamıştır. Bunun nedeni ekonomik durumunu kötü olarak nitelendiren bireylerden 6 kişi ile sınırlı olmasından kaynaklanıyor olabilir. Ekonomik durumunu kötü ve orta olarak nitelendiren katılımcı grupları tek grup halinde

birleştirilme de yine aynı sonuca ulaşılmıştır. Bu sonuçtan farklı olarak, Kanada'da yapılan araştırma (Danesh ve Landen, 2007), bireylerin ekonomik durumlarının depresyon seviyelerini etkilediğini, aralarında ters bir korelasyon olduğunu ve kişilerin geliri arttıkça depresyon seviyelerinin düştüğünü belirtmektedir.

Bu araştırmada bireylerin kiminle yaşadıklarına göre üstbiliş, öz yeterlik ve depresyon seviyeleri incelenmiştir. Üstbiliş toplam, alt ölçeklerden kontrol edilemezlik ve tehlike, öz yeterlik ve depresyon düzeyi katılımcıların kiminle yaşadıklarına göre anlamlı şekilde farklılık göstermiştir. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu saptamak için yapılan ileri analizde ikili gruplar halinde karşılaştırıldığında, üstbilişte ve alt ölçeklerden kontrol edilemezlik ve tehlikede farkın sadece arkadaşı ve ailesi ile yaşayanlar arasında olduğu bulunmuştur. Arkadaşı ile yaşayan bireylerin daha yüksek patolojik tarzda üstbilişe sahip olduğu tespit edilmiştir. Genel öz yeterlik açısından gruplar arasındaki farkın sadece arkadaşı ile ve tek yaşayan bireyler arasında olduğu bulunmuştur. Tek yaşayan bireyler daha yüksek genel öz yeterlik puan ortalamasına sahiptir. Bu tek yaşayan bireylerin arkadaşı ile yaşayan bireylere kıyasla daha yüksek genel öz yeterlik algısına sahip olduğu şeklinde yorumlanabilir. Depresyon seviyesi açısından sonuçlar değerlendirildiğinde ise, farkın ailesi ve arkadaşı ile yaşayan bireyler ve arkadaşı ile ve tek yaşayan bireyler arasında olduğu tespit edilmiştir. Arkadaşı ile yaşayan bireylerin, ailesi ile yaşayan bireylere kıyasla daha yüksek depresyon seviyesine sahip olduğu ve arkadaşı ile yaşayan kişilerin depresyon seviyesinin tek yaşayan bireylere göre yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.

Mevcut araştırmada, üstbiliş ve öz yeterlik depresyonu anlamlı bir şekilde yordayıcı faktörlerden bunmuştur. Üstbilişin ve genel öz yeterliğin depresyonun değişimindeki toplam değişimin (varyansın) %53'ünü açıkladığı saptanmıştır. Mevcut çalışma ile benzer bir sonuç olarak Chamanabad, Mirdoraghi ve Pakmehr (2011), tarafından yapılan çalışmada öz yeterlik ve üstbiliş kavramları ruhsal sağlığı tahmin edici faktörlerden bulunmuştur. Ayrıca, öğrencilerin zihinsel sağlığının varyansının %59'unun öz-yeterlik ve meta-biliş ile tahmin edilebilir olduğuna ulaşılmıştır.

Bu çalışma alandaki diğer çalışmalardan farklı olarak st biliş, öz yeterlik ve depresyon kavramlarını birlikte araştırmakla beraber, bu kavramların demografik değişkenlere göre nasıl farklılık gösterdiğine değinmiş ve bunların tümüne tek bir çalışmada yer vermiştir. Bu açıdan çalışmanın alana faydalı olabileceği dşnlmekle birlikte bu konuda yapılacak yeni çalışmalarda detaylı karşılaştırmalara olanak sağlayacağı düşünülmektedir.

## 6. BÖLÜM

### SONUÇ VE ÖNERİLER

#### 6.1. Sonuç

Araştırmada, bireylerin üstbiliş süreçlerinin ve öz yeterlik algılarının depresyon seviyeleri ile ilişki içerisinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Üstbiliş ve depresyon arasında aynı yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Öz yeterlik ve depresyon arasında ise ters yönde orta düzeyde bir ilişki olduğuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte, genel öz yeterlik ve patolojik tarzda üstbilişler arasında ters yönde orta güçte bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Bulgular, yüksek patolojik tarzda üstbilişlere sahip olan bireylerin yüksek depresyon seviyesine ve düşük genel öz yeterlik algısına sahip olduklarını işaret etmektedir.

Demografik değişkenlerden olan cinsiyete göre, üstbiliş, depresyon ve öz yeterlik anlamlı bir fark göstermemektedir. Kadın ve erkek katılımcıların üstbiliş süreçleri, depresyon seviyeleri ve genel öz yeterlik algıları arasında anlamlı olacak şekilde istatistiksel bir fark bulunmamıştır.

Demografik değişkenlerden uyruğa bakıldığında ise, TC vatandaşı olan bireylerin KKTC vatandaşı olan bireylere göre anlamlı bir farkla daha yüksek seviyede depresyona sahip oldukları sonucu elde edilmiştir. Buna ek olarak katılımcılar uyruk değişkenine göre, üstbiliş, üstbilişin altölçekleri olan olumlu inançlar, kontrol edilemezlik ve tehlike, bilişsel güven, düşünceleri kontrol ihtiyacı, bilişsel farkındalık ve genel öz yeterlik algısı açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farka sahip bulunmamıştır.

Demografik değişkenlerden ekonomik duruma göre, üstbiliş, alt ölçeklerden olumlu inançlar, kontrol edilemezlik ve tehlike, bilişsel güven, düşünceleri kontrol ihtiyacı, bilişsel farkındalık, öz yeterlik ve depresyon anlamlı bir fark göstermemektedir. Ekonomik durumunu kötü, orta ve iyi olarak nitelendiren bireyler arasında üstbiliş süreçleri, depresyon seviyesi ve genel öz yeterlik algısı istatistiksel olarak farklı bulunmamıştır.

Demografik değişkenlerden bireylerin kiminle yaşadıklarına göre, aldıkları puanlar karşılaştırıldığında üstbiliş, alt ölçeklerden kontrol edilemezlik ve tehlike, genel öz yeterlik ve depresyon puanlarında anlamlı derece fark saptanmıştır. Üstbilişte ve alt ölçeklerden kontrol edilemezlik ve tehlikede farkın sadece arkadaşı ve ailesi ile yaşayan bireyler arasında olduğu bulunmuştur. Arkadaşı ile yaşayanların aldığı puan ortalaması, ailesi ile yaşayanlara göre anlamlı olarak yüksek tespit edilmiştir. Genel öz yeterlik açısından gruplar arasındaki farkın sadece arkadaşı ile ve tek yaşayan bireyler arasında olduğu bulunmuştur. Tek yaşayan bireyler, arkadaşı ile yaşayan bireylere göre anlamlı bir fark ile daha yüksek genel öz yeterlik puanına sahip bulunmuştur. Depresyon puan ortalaması açısından gruplar arasındaki farkın ailesi ve arkadaşı ile yaşayan bireyler ve arkadaşı ile ve tek yaşayan bireyler arasında olduğu tespit edilmiştir. Arkadaşı ile yaşayan bireylerin aldığı depresyon puan ortalaması, ailesi ile yaşayan bireylere göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Ayrıca, arkadaşı ile yaşayan kişilerin depresyon toplam puan ortalamasının tek yaşayan bireylere göre anlamlı olarak yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Ayrıca, üstbiliş ve öz yeterlik depresyonu anlamlı bir şekilde yordayıcı faktörlerden bulunurken, cinsiyet ve ekonomik durum anlamlı olarak yordayıcı faktörlerden bulunmamıştır.

## 6.2. Öneriler

Yapılan bu araştırmanın bulguları ışığında, depresyonla çalışan ruhsal alan uzmanlarına danışmanlık ve psikoterapide tedavi planlamada ve sürdürmede üstbiliş ve öz yeterlik kavramlarını dikkate almaları önerilmektedir. Eğitimde ise, eğitim müfredatı oluşturan kişilerin, bireylerin öz yeterlik algılarını güçlendirici birey odaklı etkinliklere önem vermeleri, ayrıca işlevsel olan bilişleri geliştirecek ve destekleyecek etkinlikler oluşturmaları bireylerin ruhsal sağlığını korumak ve depresyona neden olan etkenleri azaltmak açısından önerilmektedir.

İleride yapılacak olan araştırmalarda ise, klinik örneklemelerden elde edilen bulgulara yer verilmesi, konu ile ilgili zamana ve döneme göre kişide meydana gelen değişikliklerin saptanması adına boylamsal çalışmalar yapılması, sonuçların genellenebilmesi için bu konuda yapılacak olan araştırmalarda daha büyük çalışma grupları kullanılması ve farklı örneklem gruplarında tekrarlanması, üstbilişin diğer ruhsal hastalıklar ve depresyon ile ilişkisini inceleyen çalışmaların artırılması, depresyonu yordayıcı faktörlerin derinlemesine araştırılması, tedavi etkilerini değerlendiren tedavi öncesi ve sonrası bulgulara yer veren çalışmalar oluşturulması ve Türk örneklemini üzerinde çalışan üstbiliş, öz yeterlik ve depresyon ile ilişkili araştırmaların artırılması önerilmektedir.

## KAYNAKLAR

- Abdi, H. M., Bageri, S., Shoghi, S., Goodarzi, S., ve Hosseinzadeh, A. (2012). The role of metacognitive and self-efficacy beliefs in students' test anxiety and academic achievement. *Australian Journal of Basic and Applied Sciences*, 6(12), 418-422.
- Akın, A., Abacı, R., ve Çetin, B. (2007). Bilişötesi Farkındalık Envanteri'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 7(2), 655-680.
- Akpınar, B. (2011). Biliş ve üstbiliş (metabiliş) kavramlarının zihin felsefesi açısından analizi. *Turkish Studies*, 6(4), 353-365.
- Albal, E., ve Kutlu, Y. (2010). The relationship between the depression coping self-efficacy level and perceived social support resources. *Journal of Psychiatric Nursing*, 1(3), 115-120.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2014). *DSM-5 tanı ölçütleri başvuru el kitabı*. Ertuğrul Köroğlu (Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Arseven, A. (2016). Öz yeterlilik: bir kavram analizi. *Turkish Studies*, 11(19), 63-80.
- Aydın, A. (2003). *Gelişim ve öğrenme psikolojisi*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Aydiner, B. B. (2011). Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz-yeterlik yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Aypay, A. (2010). Genel Öz Yeterlik Ölçeği'nin GÖYÖ Türkçe'ye Uyarlama Çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 133-131.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. New York City: General Learning Press.
- Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American psychologist*, 44(9), 1175-1184.



- Bandura, A. (1992). Exercise of personal agency through the self-efficacy mechanism. In R. Schwarzer (Ed.), *Self-efficacy: Thought control of action* (pp. 3-38). Washington, DC, US: Hemisphere Publishing Corp.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Bandura, A. (2006). Guide for constructing self-efficacy scales. In F. Pajares ve T. Urdan (Eds.), *Self-efficacy beliefs of adolescents*, (Vol. 5., pp. 307-337). Greenwich, CT: Information Age Publishing.
- Bandura, A. (2010). Self-efficacy. *The Corsini Encyclopedia of Psychology* (Cilt 1-3). New York: John Wiley ve Sons.
- Bandura, A., ve Adams, N. E. (1977). Analysis of self-efficacy theory of behavioral change. *Cognitive therapy and research*, 1(4), 287-310.
- Bandura, A., Pastorelli, C., Barbaranelli, C., ve Caprara, G. V. (1999). Self-efficacy pathways to childhood depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 258.
- Beck, A. T., Steer, R. A., ve Carbin, M. G. (1988). Psychometric properties of the Beck Depression Inventory: Twenty-five years of evaluation. *Clinical Psychology Review*, 8(1), 77-100.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., ve Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4(6), 561-571.
- Beck, J. S. (2014). *Bilişsel davranışçı terapi: temelleri ve ötesi*. Muzaffer Şahin (Çev.). Ankara: Nobel Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş. (2017). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni SPSS uygulamaları ve yorum*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Can, A. (2018). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Candan, A. S. (2005). Üstbilişsel kuram ve tarih öğretimi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 13(2), 327-332.

- Cera, R., Mancini, M., ve Antonietti, A. (2013). Relationships between metacognition, self-efficacy and self-regulation in learning. *Journal of Educational, Cultural and Psychological Studies (ECPS Journal)*, 4(7), 115-141.
- Chamanabad, A. G., Mirdoraghi, F., ve Pakmehr, H. (2011). The Relationship of MA Students' Metacognitive and Self-efficacy Beliefs with Their Mental Health. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 3050-3055.
- Chen, S. X., Chan, W., Bond, M. H., ve Stewart, S. M. (2006). The effects of self-efficacy and relationship harmony on depression across cultures: Applying level-oriented and structure-oriented analyses. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 37(6), 643-658.
- Ciccarelli, S. K., White, J. N. (2013). *Psychology: An exploration*. London, England: Pearson PLC.
- Cichon, E., Krycinski, R., Florkowski, M., ve Szczepanowski, R. (2018). Metacognition increases the severity of depression through trait anxiety in a nonclinical population. *Roczniki Psychologiczne/Annals of Psychology*, 20(4), 761-774.
- Danesh, N. A., ve Landeen, J. (2007). Relation between depression and sociodemographic factors. *International Journal of Mental Health Systems*, 1(4), 1-9.
- Delavar, B., Dolatshahi, B., Nouri, M., ve Aryanfar, K. (2014). Metacognition and depression, state anxiety and trait anxiety symptoms. *Practice in Clinical Psychology*, 2(3), 195-200.
- Demir, Ö., ve Özmen, S. K. (2011). Üniversite öğrencilerinin üst biliş düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(3), 145-160.
- Dienes, Z. ve Perner, J. (1999). *A Theory of implicit and explicit knowledge*. Cambridge: Cambridge Univ.Pres.

- Doğanay, A. ve Ünal, F. (2006) Eleştirel düşünmenin öğretimi. A. şimşek (Ed.), *İçerik türlerine dayalı öğretim* (s. 209-261). Ankara: Nobel Yayın-Dağıtım.
- Dönmezer, İ. (2004). *Gelişim ve öğrenme psikolojisi*. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
- Dünya Sağlık Örgütü. (2017). *Depression: Let's talk*. Erişim tarihi 3 Haziran 2018, <http://www.who.int/campaigns/world-health-day/2017/en/>
- Dünya Sağlık Örgütü. (2017). *Depression and other common mental disorders: Global health estimates*. Erişim tarihi 9 şubat 2019, <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf?sequence=1&efcbclid=lwAR3i1LAXtDrKmhLHuPUmKZo1uPqvenT1oemWSfiJUpRDapuCITomyYohhPc>
- Faramarzi, M., ve Khafri, S. (2017). Role of alexithymia, anxiety, and depression in predicting self-efficacy in academic students. *The Scientific World Journal*.
- Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive–developmental inquiry. *American Psychologist*, 34(10), 906-911.
- Flavell, J. H. (2000). Development of children's knowledge about the mental world. *International journal of behavioral development*, 24(1), 15-23.
- Gerogianni, G., Lianos, E., Kouzoupis, A., Polikandrioti, M., ve Grapsa, E. (2018). The role of socio-demographic factors in depression and anxiety of patients on hemodialysis: an observational cross-sectional study. *International urology and nephrology*, 50(1), 143-154.
- Ghaderi, A., ve Salehi, M. (2011). A study of the level of self-efficacy, depression and anxiety between accounting and management students: Iranian evidence. *World Applied Science Journal*, 12(9), 1299-306.

- Gözüm, S. ve Bağ, B. (1998). Etkin sağlık eğitiminde sosyal bilişsel öğrenme kuramının kullanımı. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(2), 32-43.
- Gwilliam, P., Wells, A., ve Cartwright-Hatton, S. (2004). Does meta-cognition or responsibility predict obsessive-compulsive symptoms: A test of the metacognitive model. *Clinical Psychology ve Psychotherapy*, 11(2), 137-144.
- Hisli, N. (1989). Beck depresyon envanterinin geçerliği üzerine bir çalışma, *Psikoloji Dergisi*, 6(22), 118-126.
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenilirliği. *Psikoloji dergisi*, 7(23), 3-13.
- Irak, M., Çapan, D., ve Soylu, C. (2015). Üstbilişsel Süreçlerde Yaşa Bağlı Değişiklikler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(75), 64-75.
- Irak, P. M. (2012). Standardization of Turkish form of metacognition questionnaire for children and adolescents: the relationships with anxiety and obsessive-compulsive symptoms. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 23(1), 46-52.
- Karakelle, S., ve Saraç, S. (2010). Üst biliş hakkında bir gözden geçirme: Üstbiliş çalışmaları mı yoksa üst bilişsel yaklaşım mı. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(26), 45-60.
- Kartopu, S. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Öz Yeterlilik ve Kimlik Duygusu Kazanım Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi: Gümüşhane Üniversitesi Örneği. *Uluslar arası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9, 481-500.
- Kaya, B., ve Kaya, M. (2007). 1960'lardan Günümüze Depresyonun Epidemiyolojisi, Tarihsel Bir Bakış. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 10(6), 3-10.
- Kayri, M., ve Boysan, M. (2008). Bilişsel yatkınlık ile depresyon düzeyleri ilişkisinin sınıflandırma ve regresyon ağacı analizi ile incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(34), 168-177.

- Koç, V. (2017). Üstbilişsel perspektiften depresyon ve tedavisi üzerine bir derleme: Üstbilişsel perspektiften depresyon. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 1(1), 34-43.
- Kraft, B., Jonassen, R., Stiles, T. C., ve Landrø, N. (2017). Dysfunctional metacognitive beliefs are associated with decreased executive control. *Frontiers in psychology*, 8, 593. doi: 10.3389/fpsyg.2017.00593
- Kring, A. M., Johnson, S. L., Davison, G., ve Neale, J. (2015). *Anormal Psikolojisi*. Muzaffer Şahin (Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Küey, L. (1998). Birinci basamakta depresyon: tanıma, ele alma, yönlendirme. *Psikiyatri Dünyası*, 2(1), 5-12.
- Luszczynska, A., Scholz, U., ve Schwarzer, R. (2005). The general self-efficacy scale: multicultural validation studies. *The Journal of psychology*, 139(5), 439-457.
- Maddux, J. E. (Ed.). (2013). *Self-efficacy, adaptation, and adjustment: Theory, research, and application*. New York: Springer Science ve Business Media.
- Matthews, G., ve Wells, A. (2014). *Attention and emotion (Classic edition): A clinical perspective*. New York: Psychology Press.
- Neisser, U. (2014). *Cognitive psychology: Classic edition*. New York: Psychology Press.
- Öztürk, M. O. ve Uluşahin, N. A. (2016). *Ruh sağlığı ve bozuklukları* (14. Baskı). Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Papageorgiou, C., ve Wells, A. (2003). An empirical test of a clinical metacognitive model of rumination and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 261-273.
- Russell, J. K., ve Seeley, J. R. (2015). Concurrent and prospective associations between metacognition and depression in adolescents. *Journal of Psychological Abnormalities*, 1-7. doi: 10.4172/jpab.S1-001

- Sakarya, Ö. (2013). *Ergenlerin ruhsal belirtileri ile duygusal özyeterlik düzeylerinin incelenmesi*. Doktora Tezi, DEÜ, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Sakız, G. (2013). Başarıda anahtar kelime: Öz-yeterlik. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26(1), 185-210.
- Shaughnessy, J. J., Zechmeister, E. B. ve Zechmeister, J. S. (2015). *Research methods in psychology*. New York: McGraw-Hill Education.
- Sheppard, L. C. ve Teasdale, J. D. (2004). How does dysfunctional thinking decrease during recovery from major depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 113(1), 64-71.
- Sırmacı, N., ve Taş, F. (2016). Matematik öğretmeni adaylarının özyeterlik algıları ve üstbilgi öğrenme stratejileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31(3), 551-563.
- Smith, K. (2014). Mental health: a world of depression. *Nature News*, 515(7526), 180-181. doi: 10.1038/515180a.
- Steca, P., Abela, J. R., Monzani, D., Greco, A., Hazel, N. A., ve Hankin, B. L. (2014). Cognitive vulnerability to depressive symptoms in children: The protective role of self-efficacy beliefs in a multi-wave longitudinal study. *Journal of abnormal child psychology*, 42(1), 137-148.
- Tahmassian, K., ve Moghadam, N. J. (2011). Relationship between self-efficacy and symptoms of anxiety, depression, worry and social avoidance in a normal sample of students. *Iranian Journal of Psychiatry And Behavioral Sciences*, 5(2), 91-98.
- Telef, B. B., ve Karaca, R. (2011). Ergenlerin öz-yeterliklerinin ve psikolojik semptomlarının incelenmesi/Adolescents' self-efficacy and psychological symptoms' investigation. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(16), 499-518.
- Topses, G. (2009). *Gelişim ve öğrenme psikolojisi*. Ankara: Nobel Yayınları.

- Tosun, A., ve Irak, M. (2008). Üstbiliş Ölçeği-30'un Türkçe Uyarlaması, Geçerliliği, Güvenirliği, Kaygı ve Obsesif-Kompulsif Belirtilerle İlişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(1), 67-80.
- Ulusoy, A., Güngör, A. A., Akyol, A. K., Subaşı, G., Ünver, G., ve Koç, G. E. (2014). *Eğitim psikolojisi*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Wells, A. (2007). Cognition about cognition: Metacognitive therapy and change in generalized anxiety disorder and social phobia. *Cognitive and Behavioral Practice*, 14(1), 18-25.
- Wells, A. (2011). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. New York: Guilford Press.
- Wells, A., ve Cartwright-Hatton, S. (2004). A short form of the metacognitions questionnaire: properties of the MCQ-30. *Behaviour research and therapy*, 42(4), 385-396.
- Wells, A., ve Matthews, G. (2014). *Attention and emotion (Classic edition): A clinical perspective*. London: Psychology Press.
- Yıldırım, F., ve İlhan, İ. Ö. (2010). Genel öz yeterlilik ölçeği türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 301-308.
- Yılmaz, A. E. (2007). Examination of metacognitive factors in relation to anxiety and depressive symptoms: A cross-cultural study. *Yayınlanmamış Doktora Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara*.
- Yılmaz, A. E. (2016). Depresyonun üstbilişsel modeli'nin Türkiye'deki bir üniversite öğrencisi örnekleminde incelenmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(2), 100-9.
- Yılmaz, A. E., Gençöz, T., ve Wells, A. (2011). The temporal precedence of metacognition in the development of anxiety and depression symptoms in the context of life-stress: A prospective study. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(3), 389-396.

Yılmaz, A. E., Sungur, M., Konkan, R., ve Şenormancı, Ö. (2014). Ruminasyonla ilgili üstbiliş ölçeklerinin klinik ve klinik olmayan Türk örneklemelerindeki psikometrik özellikleri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 25, 1-11.

Yılmaz, S., İzci, F., Mermi, O., ve Atmaca, M. (2016). Majör depresif bozukluk ve obsesif kompulsif bozukluk hastalarında üst biliş işlevleri: Kontrollü bir çalışma. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(6), 451-458.



## **EKLER**

### **EK 1. Bilgilendirilmiş Onam Formu**

Değerli katılımcı,

Bu çalışma, Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Anabilim dalında yüksek lisans yapan Özgül Özdilekler tarafından yüksek lisans tezi kapsamında yürütülmektedir. Çalışmanın amacı, bireylerin üstbiliş süreçlerinin ve öz yeterlik algılarının depresyon seviyeleri ile olan ilişkisinin saptanmasıdır.

Bu araştırmada size Demografik Bilgi Formu, Üstbiliş Ölçeği-30, Genel Öz Yeterlik Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri verilecektir.

Katılım gönüllülük esasına dayalıdır ve araştırmaya katılmama durumunda bu notunuza yansımayacaktır. Ölçeklere vereceğiniz cevaplar ve size ait tüm bilgiler gizli tutulacaktır. Anket formunda isminizi yazmanız istenmemektedir. Yanıtlarınızı içten ve doğru olarak vermeniz bu araştırmanın sonuçlarının geçerliği, güvenilirliği ve topluma yararlı bir bilgi olarak kullanılması için büyük önem taşımaktadır.

Soruları cevaplamanız araştırmaya katılmaya onam verdiğiniz anlamına gelmektedir.

Bilime sağladığınız katkılardan dolayı teşekkür ederiz.

Araştırmacı

Psikolog Özgül Özdilekler

## EK 2. Demografik Bilgi Formu

**1- Cinsiyetiniz:**

a-) Kadın b-) Erkek

**2- Yaşınız: .....**

**3- Uyruğunuz:**

a-) KKTC b-) TC c-) Diğer (.....)

**4- Medeni Durumunuz:**

a-) Evli b-) Bekâr

**5- Kaçınıcı sınıftasınız ? .....**

**6- Ekonomik durumunuzu nasıl değerlendirirsiniz ?**

a- Kötü b-) Orta c-) İyi

**7- Üniversite dönemi süresince kiminle birlikte yaşıyorsunuz ?**

a-) Aile b-) Arkadaş c-) Tek

### EK 3. Üstbılış Ölçeği-30 (ÜBÖ-30)

Bu anket kişilerin kendi düşüncelerine ilişkin inançlarını incelemektedir. Aşağıda bireyler tarafından ifade edilmiş bazı inanç maddeleri listelenmiştir. Lütfen her bir maddeyi okuyarak her birine ne kadar katıldığınızı uygun rakamı işaretleyerek belirtiniz (1: kesinlikle katılmıyorum; 2: kısmen katılmıyorum; 3 kısmen katılıyorum; 4: kesinlikle katılıyorum). Lütfen tüm maddeleri cevaplandırınız. Bu ankette doğru ya da yanlış cevap bulunmamaktadır.

	Kesinlikle katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1. Endişelenmek gelecekteki problemlerden kaçınmama yardımcı olur.	(1)	(2)	(3)	(4)
2. Endişelenmem benim için tehlikelidir.	(1)	(2)	(3)	(4)
3. Aklımdan geçenlerle çok uğraşırım.	(1)	(2)	(3)	(4)

## EK 4. Genel Öz Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ)

Bu ölçek, bireylerin stresli yaşantılarla başa çıkabilme ve bunlara uyum sağlayabilme becerilerine yönelik algılarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Aşağıda bazı düşünceleri içeren ifadeler yer almaktadır. Bu ifadelere katılma derecenizi "Tamamen yanlış", "Biraz doğru", "Orta düzeyde doğru", "Tamamen doğru" seçeneklerinden size en uygun olanı işaretleyerek göstermeniz beklenmektedir. Lütfen her bir ifadeye belirtilen düşüncenin size ne kadar uyduğunu düşününüz. Her bir ifadeye katılma derecenizi kendinize en uygun gelen seçeneğin altındaki kutucuğu işaretleyerek gösteriniz. Lütfen hiçbir maddeyi yanıtızsız bırakmayınız. Değerli katkılarınız için teşekkür ederim.

	Tamamen yanlış	Biraz doğru	Orta düzeyde doğru	Tamamen doğru
1) Yeterince çaba harcarsam, zor sorunları çözenin bir yolunu daima bulabilirim.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Bana karşı çıkıldığında, istediğimi elde etmemi sağlayacak bir yol ve yöntem bulabilirim.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Amaçlarıma bağlı kalmak ve bunları gerçekleştirmek benim için kolaydır.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## EK 5. Beck Depresyon Envanteri (BDE)

Aşağıda, kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Her madde bir çeşit ruh durumunu anlatmaktadır. Her maddede o ruh durumunun derecesini belirleyen 4 seçenek vardır. Lütfen bu seçenekleri dikkatle okuyunuz. Son bir hafta içindeki (su an dahil) kendi ruh durumunuzu göz önünde bulundurarak, size en uygun olan ifadeyi bulunuz. Daha sonra, o maddenin yanındaki harfin üzerine (X) işareti koyunuz.

- |    |   |
|----|---|
| 1) | a. Kendimi üzgün hissetmiyorum<br>b. Kendimi üzgün hissediyorum<br>c. Her zaman için üzgünüm ve kendimi bu duygudan kurtaramıyorum<br>d. Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum  |
| 2) | a. Gelecekte umutsuz değilim<br>b. Gelecek konusunda umutsuzum<br>c. Gelecekte beklediğim hiç bir şey yok<br>d. Benim için bir gelecek olmadığı gibi bu durum değişmeyecek  |
| 3) | a. Kendimi başarısız görmüyorum<br>b. Herkesten daha fazla başarısızlıklarım oldu sayılır<br>c. Geriye dönüp baktığımda, pek çok başarısızlığımın olduğunu görüyorum<br>d. Kendimi bir insan olarak tümüyle başarısız görüyorum |

## EK 6. Ölçek İzinleri

### 1. Üstbiliş Ölçeği-30 (ÜBÖ-30)

---

#### Üstbiliş Ölçeği-30'un izni

3 ileti

Özgül Özdilekler <ozdileklerozygul@gmail.com>  
Alıcı: metehan.irak@eas.bau.edu.tr

24 Nisan 2018 18:49

Merhabalar Sayın Hocam,

Ben, Psikolog Özgül Özdilekler.

Yakın Doğu Üniversitesi, Klinik Psikoloji Anabilim Dalında Yüksek Lisans öğrencisiyim. "Üstbiliş Ölçeği-30'un Türkçe Uyarlanması, Geçerliği, Güvenirliliği, Kaygı ve Obsesif-Kompulsif Belirtilerle İlişkisi" ile ilgili makalenizi okudum.

Uygun görürseniz ilgili ölçeği bana göndermenizi sizden rica ediyorum. Eğer uygun görürseniz yapılacak olan çalışmada atıf kurallarına ve bilimsel etik ilkelerine uyacağımı da belirtmek istiyorum.

İlginiz için çok teşekkür eder, iyi çalışmalar dilerim.

---

Metehan İRAK <metehan.irak@eas.bau.edu.tr>  
Alıcı: Özgül Özdilekler <ozdileklerozygul@gmail.com>

25 Nisan 2018 08:55

Ektedir, iyi çalışmalar.


Metehan Irak


[Ayrılan metin gizlendi]

---

3 eklenti

 Irak & Tosun.pdf  
157K

 MCQ-30 TR.PDF  
34K

 Tosun & Irak.pdf  
255K

## 2. Genel Öz Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ)

### Genel Öz Yeterlik Ölçeği

3 ileti

özgül özdilekler <ozdilekerozgul@gmail.com>  
Alıcı: ayseaypay@hotmail.com

29 Nisan 2018 06:13

Merhabalar Sayın Hocam,

Ben, Psikolog Özgül Özdilekler.

Yakın Doğu Üniversitesi, Klinik Psikoloji Anabilim Dalında Yüksek Lisans öğrencisiyim. "Genel Öz Yeterlik Ölçeği'nin (GÖYÖ) Türkçe'ye Uyarlama Çalışması " ile ilgili makalenizi okudum.

Uygun görürseniz ilgili ölçeği bana göndermenizi sizden rica ediyorum. Eğer uygun görürseniz yapılacak olan çalışmada atıf kurallarına ve bilimsel etik ilkelerine uyacağımı da belirtmek istiyorum.

İlginiz için çok teşekkür eder, iyi çalışmalar dilerim.

Ayşe Aypay <ayseaypay@hotmail.com>  
Alıcı: özgül özdilekler <ozdilekerozgul@gmail.com>

30 Nisan 2018 11:15


Merhabalar,

Kullanmak istediğiniz ölçek formu ektedir.

Prof. Dr. Ayşe AYPAY  
Eskisehir Osmangazi Üniversitesi  
Eğitim Fakültesi  
Meşelik Kampüsü 26480  
Eskisehir, Türkiye  
E-mail: ayseaypay@hotmail.com  
Tel : + 90 (222) 239 3750/1617  
Faks : + 90 (222) 229 3124

Gönderen: özgül özdilekler <ozdilekerozgul@gmail.com>  
Gönderildi: 29 Nisan 2018 Pazar 03:13:34  
Kime: ayseaypay@hotmail.com  
Konu: Genel Öz Yeterlik Ölçeği

[Ayrılan metin gözetildi]

 GÖYÖ ölçek formu.doc  
34K

### 3. Beck Depresyon Envanteri (BDE)

#### Beck Depresyon Envanteri'nin izni

3 ileti

Özgül Özdilekler <ozdileklerozygul@gmail.com>  
Alıcı: nesrinhislisahin@gmail.com

12 Mayıs 2018 01:23

Merhabalar Sayın Hocam,

Ben, Psikolog Özgül Özdilekler.

Yakın Doğu Üniversitesi, Klinik Psikoloji Anabilim Dalında Yüksek Lisans öğrencisiyim. " Beck Depresyon Envanterinin Üniversite Öğrencileri için Geçerliliği ve Güvenirliği" ile ilgili makalenizi okudum.

Eğer ilgili ölçeği kullanmamı uygun bularsanız yapılacak olan çalışmada atıf kurallarına ve bilimsel etik ilkelerine uyacağımı belirtmek istiyorum.

İlginiz için çok teşekkür eder, iyi çalışmalar dilerim.

Handan Deniz Ayalp <hdenizayalp@gmail.com>  
Alıcı: ozdileklerozygul@gmail.com

18 Mayıs 2018 00:19

Aşağıda bulunan izin yazısı ile söz konusu ölçeğe ilişkin materyaller, Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin tarafından gönderilmektedir.

Sayın Özdilekler,

Beck Depresyon Envanteri'ni araştırma amaçlı olarak kullanmanızda benim açımdan bir sakınca bulunmamaktadır. Ancak sizden önemli ricam, Ölçeğin başka kopyalarını değil; size gönderdiğim kopyasını ve ölçek formunun son sayfasındaki kaynakları da kullanmanızdır. Kaynakları ekte dijital ortamda gönderiyorum. Ayrıca, Envanterin orijinalinin Aaron Beck tarafından geliştirilmiş olduğu bilgisiyle gerekli referanslarının da çalışmanızda verilmesi gerekecektir. Çalışmanızda başarılar dilerim.

12 Mayıs 2018 18:29 tarihinde Nesrin Hisli Sahin <nesrinhislisahin@gmail.com> yazdı:

\*\*\*\*\* Yönlendirilmiş ileti \*\*\*\*\*

Gönderen: Özgül Özdilekler <ozdileklerozygul@gmail.com>

Tarih: 11 Mayıs 2018 18:23

Konu: Beck Depresyon Envanteri'nin izni


Alıcı: nesrinhislisahin@gmail.com


(Ayrıntıların metin gizlendi)


--

Nesrin Hisli Sahin

3 eklenti

 BECK DEPRESYON ENVANTERİ PDF.pdf  
110K

 Beck Depresyon Envanteri'nin Geçerliliği Üzerine bir Çalışma.pdf  
4114K

 Beck Depresyon Envanteri'nin üniversite öğrencileri için geçerli.pdf  
6391K



## ÖZGEÇMİŞ

Özgül Özdilekler, 11 Aralık 1994 tarihinde Lefkoşa'da doğmuştur. İlkokulu, Gelibolu İlkokulu'nda ve ortaokulu Şehit Hüseyin Ruso Ortaokulu'nda bitirmiştir. Lisede Bülent Ecevit Anadolu Lisesi'ni ve 2012 yılında Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi'nde İngilizce Psikoloji bölümünü kazanmıştır. Bununla birlikte aynı yıl ikinci üniversite olarak Eskişehir Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Sosyoloji bölümüne kayıt yaptırmıştır. 2016 yılında, Eskişehir Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Sosyoloji bölümünden mezun olmuştur. 2017 yılında, Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi İngilizce Psikoloji bölümünden Fen-Edebiyat Fakültesi ikincisi olarak mezun olmuştur. Ardından 2017 yılında yüksek lisans eğitimi için Yakın Doğu Üniversitesi'nde Klinik Psikoloji anabilim dalında yüksek lisans eğitimine başlamıştır. Stajlarını 2016 yılında gönüllü olarak Yakın Doğu Üniversite Hastanesi Psikiyatri Bölümü'nde ve ÖZEV Özel Eğitim Vakfı'nda yapmıştır. 2018 yılında gönüllü olarak Yakın Doğu Üniversite Hastanesi Psikiyatri Bölümü'nde staj yapmış ve aynı yıl zorunlu stajını Barış Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi'nde başarı ile tamamlamıştır.

## İNTİHAL RAPORU

### Tez

#### ORIGINALITY REPORT

9%

SIMILARITY INDEX

6%

INTERNET SOURCES

6%

PUBLICATIONS

%

STUDENT PAPERS

#### PRIMARY SOURCES

1

[paperzz.com](http://paperzz.com)

Internet Source

1%

2

[www.phderneji.org](http://www.phderneji.org)

Internet Source

1%

3

YALÇIN, Bektaş Murat and ÖZTÜRK, Onur.  
"Birinci Basamakta Major Depresif Bozukluğa  
Yaklaşım", Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi  
Aile Hekimliği, 2016.

Publication

1%

4

[www.turkpsikiyatri.com](http://www.turkpsikiyatri.com)

Internet Source

<1%

5

[usos2016.com](http://usos2016.com)

Internet Source

<1%

6

TELEF, Bülent Baki and KARACA, Rengin.  
"Ergenlerin öz-yeterliklerinin ve psikolojik  
semptomlarının incelenmesi", TUBITAK, 2011.

Publication

<1%

7

[www.researchgate.net](http://www.researchgate.net)

Internet Source

<1%

**ETİK KURUL ONAYI****BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU**

11.10.2018

Sayın Prof. Dr. Ebru Çakıcı

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2018/268 proje numaralı ve **“Bireylerin Üstbilis Süreçlerinin ve Öz Yeterlik Algılarının Depresyon Seviyeleri ile Olan İlişkinin İncelenmesi”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

**Not:** Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.