

DEPRESİF VE DEPRESİF OLMAYAN KİŞİLERİN ÇÖZÜMLÜ VE ÇÖZÜMSÜZ PROBLEMLERİ ÇÖZME ÇABALARININ İNCELENMESİ

Yar. Doç. Dr. Ali UZUNÖZ
Hacettepe Üniversitesi
Psikoloji Bölümü

ÖZET

Bu araştırma öğrenilmiş çaresizlik modelinin depresif kişilerde bir çaba yetersizliği bulunduğuna ilişkin görüşünü test etmek amacıyla düzenlenmiştir. Bu amaçla, 20 depresif, 20 depresif olmayan kız ve erkek deneklerden çözümlü ve çözümsüz problemleri içeren iki ayrı yolu bir şehir haritası üzerine çizmeleri istenmiş ve deneklerin söz konusu yolları çizerken harcadıkları süreler arasında anlamlı bir fark olup olmadığı 2x2x2 son faktörde tekrar ölçümlü deney desenine uygun varyans analizi tekniğiyle incelenmiştir. Bulgular depresif ve depresif olmayan deneklerin çözümlü yolda harcadıkları süreler arasında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermesine karşın, depresif olmayanlara oranla, depresif deneklerin çözümsüz yolu çizmekten daha kısa sürede vazgeçtiklerini göstermiştir. Bu bulgular öğrenilmiş çaresizlik modelinin depresif kişilerde çabasal bir yetersizlik bulunduğuna ilişkin görüşünü desteklemekle birlikte, aynı zamanda depresif deneklerin çabasal yetersizliklerinin problemlerin güçlük derecesine bağlı olarak değiştiğini de göstermektedir. Bu bulgular depresif deneklerin güdüsel süreç-

lerini inceleyen diğer araştırmaların bulgularını ışığı altında tartışılmıştır.

GİRİŞ

Tüm davranış bozuklukları arasında en sık ve yaygınlıkla gözlenen grup depresif bozukluklardır (depressive disorders). Batı Avrupa ülkelerinde yapılan araştırmalarda yetişkinlerin % 17-20 sinin yaşamları boyunca tedavi gerektirecek düzeyde depresif belirtiler geliştirdikleri belirtilmiştir (Weisman ve Klerman, 1980). Ülkemizde de depresif bozuklukların yaygınlık oranının % 20 olduğu tahmin edilmektedir (Küey ve Güleç, 1987).

Depresif bozukluklar yalnızca sıklık ve yaygınlıkları açısından değil, aynı zamanda sorunların şiddeti açısından da tüm diğer davranış bozuklukları arasındaki önemini korumaktadır. Psikiyatrik hastalar arasında en yüksek intihar oranının depresif hastalarda olduğu ve her 200 depresif hastadan birisinin intihar girişiminde bulunduğu, bu girişimler den % 70 nin ölümle sonuçlandığı belirtilmiştir (Guze ve Robins, 1970; Becker, 1974; Öztürk, 1988).

Ruh sağlığı açısından bu denli ciddi tehlikeler oluşturan depresif bozuklukların gelişmesinde rol oynayan etkenleri açıklayabilmek amacıyla çeşitli kuram ve modeller önerilmiştir. Bu kuramlar depresif bozuklukları açıklarken ağırlık verdikleri etkenlere göre iki grup altında özetlenebilir. Bunlar, biyojenik ve psikolojik depresyon kuramlarıdır. Biyojenik depresyon kuramlarında depresif bozuklukların biyokimyasal süreçlerdeki belirli bozuklukların sonucu ortaya çıktığı ileri sürülmüştür. Ancak, depresif bozuklukların gelişiminde belirli biyokimyasal süreçlerin etkisinin olduğu yadsınamaz bir gerçek olmasına karşın, söz konusu biyokimyasal süreçlerin bir neden mi, yoksa bir sonuç mu olduğu tartışmasına henüz kesin bir cevap bulunamamıştır (Öztürk, 1988).

Depresif bozuklukların gelişmesine katkıda bulunan psikolojik etkenleri açıklayabilmek amacıyla birbirinden kategorik olarak farklı görüşleri savunan üç kuram önerilmiştir. Bunlar psikanalitik, davranışçı ve bilişsel depresyon kuramlarıdır. Psikanalitik kuramlarda depresif bozuklukların gerçek veya sembolik bir nitelik taşıyan bir sevgi nesnesinin yitilmesi (loss of loved object) sonucu geliştiği ileri sürülmüştür (Lewinsohn ve Hoberman, 1982). Davranışçı depresyon kuramlarında depresif bozuklukların pekiştirici uyarıcıların sıklığındaki bir azalmanın sonucu geliştiği belirtilmiştir (Ferster, 1973). Bilişsel depresyon kuramlarında ise depresif bozuklukların bilişsel bir bozukluk sonucu geliştiği ileri sürülmüştür (Beck, 1963, 1976).

Depresif bozuklukların gelişmesine katkıda bulunan bilişsel etkenleri açıklaya-

bilmek amacıyla önerilen kavramlar arasında, son yıllarda en çok araştırmaya yol açan kavramlardan biri, Seligman ve arkadaşları tarafından ortaya atılan "öğrenilmiş çaresizlik" kavramıdır. (Seligman ve Maier, 1967; Overmier ve Seligman, 1967). Seligman ve arkadaşları bu kavramı, önceki laboratuvar koşulları altında belirli yaşantılardan geçen köpeklerin davranışlarında gözledikleri yetersizlikleri açıklayabilmek için kullanmışlardır. Ancak, zamanla, bu kavram depresif bozuklukların gelişmesini açıklayan bir model haline gelmiştir.

Seligman ve arkadaşları iki aşamalı bir deney düzeni içinde bir grup köpeğin, davranışlarıyla belirli bir itici uyarıcının (şok) gelmesini kontrol edemedikleri bir yaşantıdan geçmelerini sağlamışlardır. Daha sonra, deneyin ikinci aşamasında, köpeklere itici uyarıcının gelmesini kontrol etme olanağı vermişler; ancak köpeklerin itici uyarıcıdan kaçmak ve kaçınmak için gerekli çabayı göstermediklerini saptamışlar ve bu olguya öğrenilmiş çaresizlik adını vermişlerdir. Daha sonra, Seligman ve arkadaşları, şoktan kaçmak ve kaçınmak için köpeklerin davranışlarında gözledikleri söz konusu yetersizliklerin depresif kişilerin belirtilerine çok benzediğini ve depresif bozuklukların da öğrenilmiş çaresizlik kavramı ışığı altında açıklanabileceğini önermişlerdir (Seligman ve Maier, 1967; Seligman, 1973, 1975).

Son yirmi beş yıl içinde öğrenilmiş çaresizlik olayının insanlar için de geçerli olup olmadığını inceleyen oldukça önemli sayıda araştırma yapılmıştır. Bu araştır-

malarda şiddetli gürültü ve çözülmesi güç problemler itici uyarıcı olarak kullanılmış ve bu araştırmalarda öğrenilmiş çaresizliğin insanlar için de geçerli bir olay olduğunu belirten oldukça dikkate değer bulgular elde edilmiştir (Hiroto, 1974; Hiroto ve Seligman, 1975; Griffith 1977, Thornton, 1982).

Öğrenilmiş çaresizlik modeline göre, tıpkı çaresizlik davranışları gösteren hayvanlarda da olduğu gibi, depresif kişilerin belirtilerinin gelişmesinin nedeni, bu kişilerin geçmiş yaşantılarında davranışlarıyla itici uyarıcıları kontrol edemeyeceklerini öğrenmiş olmalarıdır. Bu tür bir öğrenme depresif kişilerin güdüsel (motivational), bilişsel (cognitive) ve duygulanım (affective) süreçlerinde bozukluklara yol açmaktadır. Depresif kişilerin güdüsel bozuklukları, bu kişilerin davranış sıklığında bir azalmaya yol açmakta ve bu kişiler davranışlarıyla belirli itici uyarıcıları kontrol edebilecekleri ortamlarda bile, gerekli çabayı göstermemektedirler. Depresif kişilerin bilişsel bozuklukları, bu kişilerin yeni davranışlar ve beceriler kazanmalarını güçleştirmekte veya engellemektedir. Bunun doğal bir sonucu olarak da bu kişilerin kontrol algısı zayıflamakta ve bu kişiler etkili olabilecekleri ortamlarda da etkisiz davranmaktadırlar. Depresif kişilerin duygulanım süreçlerindeki bozukluklar ise bu kişilerin derin üzüntü, çöküntü, karamsarlık, güçsüzlük isteksizlik gibi duygular geliştirmelerine yol açmaktadır.

Yukarıdaki kısa özetten de anlaşılacağı gibi, öğrenilmiş çaresizlik modeli depresif bozuklukların en önemli belirti-

lerinden birinin çaba yetersizliği olduğunu belirtmektedir. Öğrenilmiş çaresizlik modelinin bu görüşü doğru ise depresif ve depresif olmayan kişilerin çözümlü ve çözümsüz problemleri çözme çabaları arasında da anlamlı bir farklılık olması beklenir. Bu araştırma da öğrenilmiş çaresizlik modelinin bu görüşünü test etmek amacıyla düzenlenmiştir. Bu amaç doğrultusunda depresif ve depresif olmayan kız ve erkek öğrencilere çözümlü ve çözümsüz problemleri içeren iki ayrı yolu bir şehir haritası üzerine çizme görevi verilmiş ve bu kişilerin söz konusu görevleri yerine getirirken çözümlü ve çözümsüz yollarda harcadıkları süreler arasında anlamlı bir fark olup olmadığı incelenmiştir.

YÖNTEM

Denekleri

Araştırmanın örneklemini 20 si depresif (10 kız, 10 erkek), 20 si depresif olmayan (10 kız, 10 erkek) toplam 40 denek oluşturmuştur. Araştırmanın denek grupları Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) kullanılarak belirlenmiştir. Bu amaçla Hacettepe Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinde okuyan 250 öğrenciye BDÖ uygulanmış ve bu öğrencilerden BDÖ'den 21 veya daha yüksek puan alanlar depresif, 7 veya daha düşük puan alanlar da depresif olmayan grupları oluşturmuştur. 250 öğrencinin BDÖ den aldıkları puanların $\bar{x} = 12.5$, $s = 5.20$ dir.

Depresif ve depresif olmayan denek gruplarının oluşturulmasında Metis (1980) tarafından önerilen kesim noktalarına uyul-

muştur. Metis BDÖ den 21 den daha yüksek puan alan üniversite öğrencilerinin ileri düzeyde depresif, 7'den düşük puan alan öğrencilerin de depresif olmayan öğrenciler olarak kabul edilebileceğini belirtmiştir. Araştırmanın örneklemini oluşturan denek gruplarının BDÖ den aldıkları puanların ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 1 de gösterilmiştir.

Tablo 1

Denek Gruplarının Depresyon Puanlarının Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Cinsiyet		Depresif olmayan	Toplam	
Kız	\bar{X}	26.6	5.3	15.95
	S	6.04	2.0	11.77
Erkek	\bar{X}	25.1	4.9	15
	S	3.9	2.33	10.82
Toplam	\bar{X}	25.85	5.1	
	S	5.0	2.12	

Veri toplama araçları :

Araştırmada veri toplama aracı olarak üç farklı araç kullanılmıştır. Bunlar denek gruplarının oluşturulmasında kullanılan Beck Depresyon Ölçeği ve esas araştırmada kullanılan bir şehir haritası ve bu şehir haritasında iki ayrı yolu tarif eden açıklamaların bulunduğu bir kasettir.

Beck Depresyon Ölçeği, Beck (1974, 1984) tarafından geliştirilmiş ve depresif kişilerde yaygınlıkla gözlenen güdüsel, bilişsel, duygulanım ve kendilik değerinin azal-

masına ilişkin belirtileri ölçmeğe yarayan toplam 21 maddeden oluşturulmuştur. Ölçekten alınan düşük puanlar depresif belirtilerin azlığına, yüksek puanlar ise çokluğuna işaret etmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan 63'dür. Ölçeğin Türk Kültüründe güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları çeşitli araştırmacılarca yapılmıştır (Tegin, 1980; Hisli, 1989). Hisli (1989) ölçeğin üniversite öğrencileri için geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını yapmış ve ölçeğin depresif ve depresif olmayan üniversite öğrencilerini geçerli ve güvenilirli bir şekilde ayırdedebildiğini belirtmiştir.

Araştırmada ikinci veri toplama aracı olarak kullanılan şehir haritası oldukça basit hale getirilmiş bir şehir haritasıdır. Bu haritada şehrin cadde ve sokakları siyah çizgilerle gösterilmiştir. Ayrıca, bu haritada daha sonra biri çözümlü diğeri çözümsüz olarak nitelenecek olan iki ayrı yol bulunmaktadır. Araştırmacı bu yolları tarif eden açıklamaların bulunduğu ve araştırmada üçüncü veri toplama aracı olarak kullanılan kaseti şu yolla geliştirmiştir.

Araştırmacı önce yolların herbirinin rotalarını şehir haritası üzerinde oklarla belirlemiş ve bu haritayı Klinik Psikoloji de doktora öğrenimi yapan bir öğrenciye vermiştir. Bu öğrenciye "Elinizdeki haritanın aynısı bir başka kişide de var; ancak bu kişinin haritasında sizin haritanızda olduğu gibi iki ayrı yolun rotaları oklarla belirtilmemiş; bu yolları en açık bir şekilde nasıl açıklayabilerseniz, o şekilde açıklayınız" diyerek yolların rotalarının açıklanmasını sağlamış ve bu açıklamaları bir kase-

te kayıt etmiştir. Araştırmacı yolların tarifini içeren bu kaseti elde ettikten sonra, şehir haritasında bu yolların birinin rotası üzerine ek cadde ve sokaklar yerleştirerek, bu yolun kasetteki tarifine göre, doğru bir şekilde çizilmesini olanaksız hale getirmiştir. Bu nedenle, bu yola çözümsüz yol adı verilmiştir. Araştırmacı, diğer yolun rotasında hiç bir değişiklik yapmamıştır. Kasetteki tarifine göre bu yol doğru bir şekilde çizilebildiği için bu yola da çözümlü yol adı verilmiştir.

Deneklere verilen görev

Araştırmanın örneklem grubunu oluşturan her denekten çözümlü ve çözümsüz yolların tariflerine ilişkin açıklamaların bulunduğu kaseti dikkatle dinlemeleri ve bu açıklamalara göre tarif edilen yolu haritalarına doğru bir şekilde çizmeleri istenmiştir. Denekler bu görevi yerine getirirken, deneklerin davranışlarına her hangi bir zaman kısıtlaması konmamıştır. Tüm deneklere her hangi bir yolun tarifine ilişkin anlaşılmayan bir yer olduğunda, kaseti başa alarak açıklamaların tümünü veya belirli bir bölümünü istedikleri kadar dinleyebileceklerine söylenmiştir.

İşlem

Deneklere verilen görev doğrultusunda veri toplama işlemi bireysel olarak sessiz bir odada uygulanmıştır. Bu amaçla, her denek üzerinde bir kaset çaların hazır buldurulduğu bir masanın başına oturtulmuş ve her deneğe araştırmanın veri toplama araçları bölümünde açıklanan ve şehrin yalnızca cadde ve sokaklarını gösteren

bir haritası verilmiştir. Deney oturumlarına başlamadan önce, deneklere kendilerinden istenen görevi açıklayan standart bir yönerge verilmiştir. Araştırmacı varsa deneklerin sorularını cevaplamış ve araştırma başladıktan sonra sorularına cevap vermeyeceğini belirtmiştir. Ayrıca araştırmacı, bu aşamada yolların doğru bir şekilde çizilip çizilmeyeceğine ilişkin deneklere her hangi bir ipucu vermemeye özel bir titizlik göstermiştir.

Tüm deneklerin önce çözümlü yolun tarifine ilişkin açıklamaları dinlemeleri ve bu yolu haritalarına doğru bir şekilde çizmeyi başardıktan sonra, diğer yola geçmeleri sağlanmıştır. Hiç bir deneğe çözümlü yolu doğru bir şekilde çizmeyi başarmadıktan sonra, çözümsüz yolun tarifine ilişkin açıklamaları dinlemesine izin verilmemiştir.

Deney oturumları bir deneğin çözümlü yolun tarifine ilişkin açıklamaları dinlemeye başlamasından itibaren başlamış ve çözümsüz yolu çizmekten vazgeçtiğini belirtinceye kadar devam etmiştir. Araştırmacı deneklerin her iki yolu da doğru bir şekilde çizmek için harcadıkları süreleri dakika olarak en yakın tam sayıya tamamlayarak veri olarak kayıt etmiştir.

BULGULAR

Deney oturumlarında kız ve erkek deneklerin çözümlü ve çözümsüz yollarda harcadıkları ortalama süreler arasında anlamlı bir fark olup olmadığı 2 (depresif, depresif olmayan) X 2 (kız, erkek) X 2 (çözümlü, çözümsüz yol) faktörlü, son fak-

törde tekrar ölçümlü deney desenine uygun varyans analizi tekniği kullanılarak incelenmiştir. Depresif ve depresif olmayan denek gruplarının çözümü ve çözumsuz

yollarda harcadıkları sürelerin dakika olarak ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 2 de, ilgili verilere uygulanan varyans analizi sonuçları da, Tablo 3 te gösterilmiştir.

Tablo 2

Denek Gruplarının Çözümlü ve Çözumsuz Yollarda Harcadıkları Sürelerin (dak.)
Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Denek türü		Yol türü				Toplam
		Çözümlü		Çözumsuz		
		K	E	K	E	
Depresif	\bar{x}	9	11.8	23.2	18.6	15.65
	s	1.49	3.88	9.37	4.06	7.75
Depresif olmayan	\bar{x}	10	9.3	34.1	28.5	20.47
	s	3.19	1.33	13.29	6.16	13.28
Toplam	\bar{x}	10.02		26.1		
	s	2.82		10.39		
Toplam kız	\bar{x}	9.5		28.65		
	s	2.48		12.51		
Toplam erkek	\bar{x}	10.5		23.5		
	s	3.10		7.18		

Tablo 3

Denek Gruplarının Çözümlü ve Çözüksüz Yollarda Harcadıkları
Sürelere Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları

Kaynak	Kar. top	s.d.	Ort. kar.	F
A (depresyon)	465.615	1	465.615	10.743*
B (Cinsiyet)	81.69	1	81.69	1.884
AB (Depres. X Cins.)	25.405	1	25.405	0.586
Hata (grup içi)	1560.25	36	43.340	
C (yol)	5168.115	1	5168.115	117.990*
AC (Depres. X yol)	621.61	1	621.61	14.191*
BC (Cinsiyet X yol)	189.205	1	189.205	4.31**
ABC	7.72	1	7.720	0.176
Hata (C X grup içi)	1576.85	36	43.801	
Toplam	9696.46	79		

P < .01*

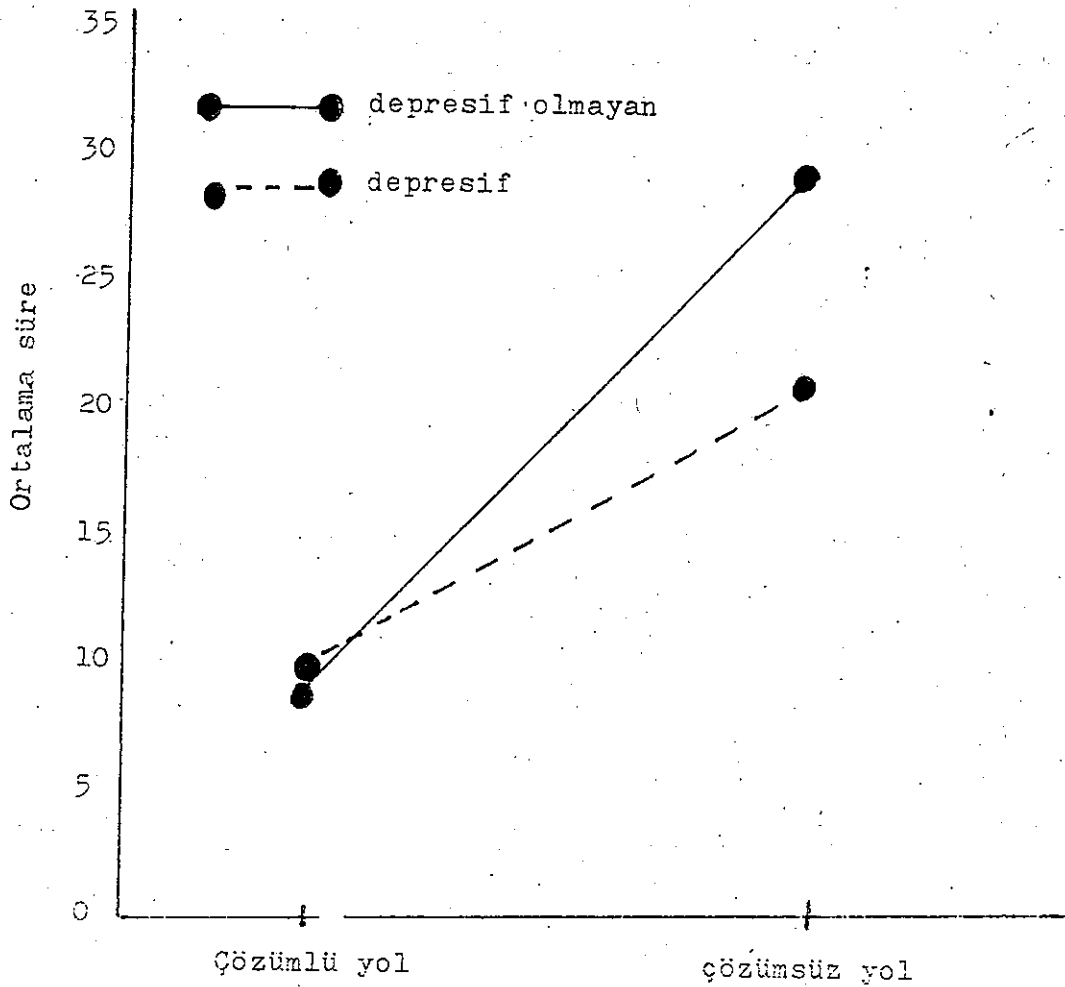
P < .05**

Tablo 3'ten de izlenebileceği gibi depresyon düzeyi değişkeninin temel etkisi anlamlıdır (F = 10.743; sd: 1 ve 36 ; P < .01). Diğer bir anlatımla, depresif ve depresif olmayan deneklerin çizim için

harcadıkları ortalama süreler (sırasıyla 15.65 ve 2047) arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Ortalama değerlerden de anlaşılacağı gibi depresif denekler, depresif olmayanlara oranla, yolları çizmekten

daha kısa sürede vazgeçmişlerdir. Ancak, depresyon düzeyi X yol türü ortak etkisi de anlamlıdır ($F = 14.191$; $sd: 1$ ve 36 ; $P < .01$). Bu ortak etkinin anlamlı olması depresif ve depresif olmayan deneklerin çizim için harcadıkları sürelerin yol türüne bağlı olarak değiştiğini göstermektedir. Söz konusu bu ortak etki Şekil 1 de gösterilmiştir.

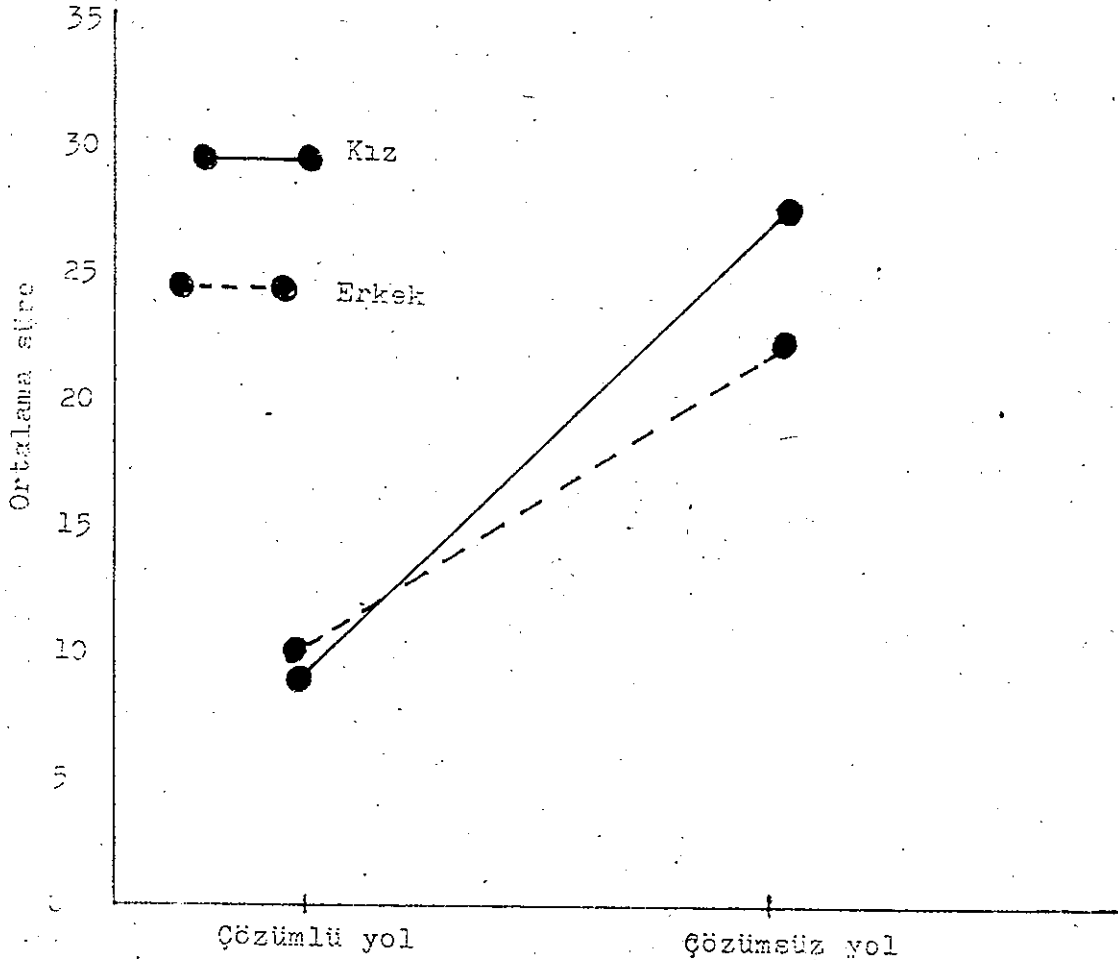
Şekil 1 de gösterilen ortak etkinin kaynağını araştırmak üzere uygulanan Tukey testi sonuçları depresif ve depresif olmayan denek gruplarının çözümü yolda harcadıkları sürelerin ortalamaları (sırasıyla 10.4 ve 9.65) arasındaki farkın anlamlı olmadığını göstermiştir. Öte yandan, Tukey testi sonuçları depresif ve depresif olmayan denek gruplarının çözümsüz yolda harca-



Şekil 1 : Depresif ve depresif olmayan denek gruplarının çözümü ve çözümsüz yollarda harcadıkları ortalama süreler

dıkları sürelerin ortalamaları (sırasıyla 20.9 ve 31.3) arasındaki farkın anlamlı olduğunu göstermiştir (Tukey testi sonucu = 7.06; sd: 36; $P < .01$). Bu sonuçlar, depresif ve depresif olmayan denek gruplarının çözümlü yolda harcadıkları ortalama süreler arasında anlamlı bir fark olmadığını, buna karşılık söz konusu denek gruplarının çözümsüz yolda harcadıkları ortalama süreler arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Daha açık bir deyişle, depresif denekler depresif olmayanlara göre, çözümsüz yolu çizmekten daha kısa sürede vazgeçmişlerdir.

Yine tablo 3 ten izlenebileceği gibi cinsiyet değişkeninin temel etkisi anlamlı değildir. Kız ve erkek deneklerin çizim için harcadıkları sürelerin ortalamaları sırasıyla 19.07 ve 17 dir. Bu ortalamalar arasında anlamlı bir fark yoktur. Ancak, cinsiyet X yol türü ortak etkisi anlamlıdır ($F = 4.31$; sd: 1 ve 36; $P < .05$). Diğer bir anlamıyla, kız ve erkek deneklerin çözümlü ve çözümsüz yollarda harcadıkları sürelerin ortalamaları yol türüne bağlı olarak bir değişme göstermektedir. Söz konusu bu ortak etki şekil 2 de gösterilmiştir.



Şekil 2 : Kız ve erkek deneklerin çözümlü ve çözümsüz yollarda harcadıkları ortalama süreler

Şekil 2 de gösterilen ortak etkinin kaynağını araştırmak amacıyla uygulanan Tukey testi sonuçları kız ve erkek denek gruplarının çözümü yolda harcadıkları sürelerin ortalamaları (sırasıyla 9.5 ve 10.5) arasındaki farkın anlamlı olmadığını göstermiştir. Öte yandan, Tukey testi sonuçları, kız ve erkek denek gruplarının çözümü yolda harcadıkları sürelerin ortalamaları (sırasıyla 28.65 ve 23.5) arasındaki farkın anlamlı olduğunu göstermiştir (Tukey testi sonucu = 3.45; $P < .05$). Bu sonuçlar erkeklere göre kızların çözümü yolda daha fazla süre harcadıklarını göstermektedir. Öte yandan, depresyon düzeyi ve cinsiyet değişkenleri arasında anlamlı bir ortak etki gözlenmemiştir. Bir başka deyişle, depresif ve depresif olmayan denekler arasındaki farklılık cinsiyete bağlı olarak bir değişme göstermemektedir. Aynı şekilde, depresyon düzeyi, cinsiyet ve yol türü ortak etkisi de anlamlı değildir. Bir başka deyişle, depresif ve depresif olmayan kız ve erkek deneklerin harcadıkları ortalama süre yol türüne bağlı olarak bir değişme göstermemektedir.

Yine Tablo 3 ten izlenebileceği gibi yol türü temel etkisi anlamlıdır ($F_{117.90}$; $sd: 1$ ve 36 ; $P < .01$). Daha açık bir deyişle, tüm deneklerin çözümü ve çözümü yollarda harcadıkları sürelerin ortalamaları (sırasıyla 10.02 ve 26.1) arasındaki fark anlamlıdır. Bu sonuçlar, tüm deneklerin araştırmanın amacına uygun olarak çözümü yola göre, çözümü yolda daha uzun süre harcadıklarını göstermektedir.

TARTIŞMA

Bu araştırma öğrenilmiş çaresizlik modelinin depresif kişilerde bir çaba yetersizliği bulunduğuna ilişkin görüşünü test etmek amacıyla düzenlenmiştir. Bu amaç doğrultusunda, depresif ve depresif olmayan deneklere çözümü ve çözümü problemleri içeren iki ayrı yolun rotalarını bir şehir haritası üzerine çizme görevi verilmiş ve deneklerin söz konusu yolların rotalarını çizerken harcadıkları süreler arasında anlamlı bir fark olup olmadığı incelenmiştir.

Bulgular bölümünde de belirtildiği gibi, araştırmada depresyon değişkeni temel etkisi gözlenmiştir. Bir başka deyişle, depresif denekler, depresif olmayanlara oranla, söz konusu yolları çizmekten daha kısa sürede vazgeçmişlerdir. Bu sonuçlar öğrenilmiş çaresizlik modelinin depresif kişilerde bir çaba yetersizliği bulunduğuna ilişkin görüşünü desteklemektedir. Öte yandan araştırmada yol türü temel etkisi gözlenmiştir. Bir başka deyişle, tüm denekler çözümü yola oranla, çözümü yolda daha uzun süre harcamışlardır. Bu sonuçlar çözümü yolun, çözümü yola göre daha güçlü bir görevi içerdiğini göstermektedir. Ayrıca araştırmada depresyon X yol türü ortak etkisi gözlenmiştir. Bir başka deyişle, depresif ve depresif olmayan deneklerin çözümü yolda harcadıkları süreler arasında anlamlı bir fark bulunmazken, depresif olmayanlara oranla, depresif denekler çözümü yolu çizmekten daha kısa sürede vazgeçmişlerdir. Bu bulgular, öğrenilmiş çaresizlik modelinin depresif kişilerde bir çaba yetersizliği bulunduğuna ilişkin görüşü-

nü desteklemekle kalmayıp, aynı zamanda depresif deneklerde gözlenen çaba yetersizliğinin problemlerin güçlük derecesine bağlı olarak değişebileceğini de göstermektedir. Nitekim, benzer bulgular Miller ve Seligman (1973) ve Alloy ve Abromson (1979) tarafından da elde edilmiştir. Alloy ve Abromson, depresif ve depresif olmayan üniversite öğrencilerine çeşitli güçlükleri içeren problemler vermişler, problemlerin güçlük derecesi arttıkça, depresif öğrencilerin, depresif olmayanlara oranla söz konusu problemleri çözmekten daha kısa sürede vazgeçtiklerini belirtmişlerdir. Bu araştırmanın ve depresif kişilerin çaba yetersizliklerini inceleyen diğer araştırmaların bulguları dikkate alındığında depresif ve depresif olmayan denekler arasındaki esas farkın güç problemlerin çözümünde ortaya çıkabileceği, buna karşılık, kolay problemler verildiğinde depresif deneklerin de depresif olmayanlar kadar etkili davranabilecekleri söylenebilir.

Öte yandan, cinsiyet temel etkisi gözlenmemesine karşın, cinsiyet X yol türü ortak etkisi gözlenmiştir. Kız ve erkek deneklerin çözümlü yolda harcadıkları süreler arasında anlamlı bir fark bulunmazken, çözümsüz yolda anlamlı bir fark bulunmuştur. Kız denekler çözümsüz yolun rotasını çizmekten erkeklere oranla daha geç sürede vazgeçmişlerdir. Bu bulgular kız ve erkek deneklerin cinsiyet rolleri açısından açıklanabilir. Genel olarak kızların erkeklerden daha çok "söz dinleyen" ve çekingen oldukları belirtilmiştir (Unger, 1979). Bu araştırmada da kızlar cinsiyet rollerine uygun olarak söz konusu görevleri yerine getirmek için erkeklere oranla daha fazla

çaba harcamışlar ve araştırmacı tarafından kendilerine verilen görevleri yerine getirmekten vazgeçmekte daha çekingen davranmışlardır.

Bu araştırmada depresif ve depresif olmayan öğrencilerin güdüsel süreçleriyle ilgili olarak yalnızca çaba yetersizlikleri karşılaştırılmıştır. Oysa, son yıllarda depresif kişilerin belirtilerinin gelişmesinde bu kişilerin çaba yetersizliklerinin yanı sıra, yüklenme biçimlerinin de önemli bir rol oynadığı ileri sürülmüştür. Bundan sonraki araştırmalarda yüklenme biçimi ve çaba yetersizliği değişkenlerinin birlikte ele alınıp incelenmesi, depresif bozuklukların anlaşılması ve açıklanmasına önemli katkılarda bulunabilir.

KAYNAKLAR

- Alloy, L.B., ve Abromson, L.Y. (1979). Judgement of contingency in depressed students: Sadder but Wiser. *Journal of Experimental Psychology*, 108, 441-485.
- Beck, A.T., (1963). Thinking and Depression: Idiosyncratic content and cognitive distortions. *Archives of General Psychology*, 9, 324-33.
- Beck, A.T. (1974). Assessment of depression: The depression inventory. *Psychosomatics*, 7, 151-169.
- Beck, A.T., (1976). *Cognitive Therapy and Emotional Disorders*, International Univ.: New York.
- Beck, A.T., (1984). Internal consistencies of the original and revised BDI. *J. of Clinical Psychology*, 40, 6, 1365-1367.

- Becker, J., (1974). *Depression Theory and Research*, V.H. Winston and Sons.: New York.
- Ferster, C.B., (1973). A functional analysis of depression. *American Psychologist*, 28, 857 - 870.
- Griffith, M., (1977). Effects of noncontingent success and failure on mood and performance. *Journal of Personality* 45, 442-458.
- Guze, S. ve Robins, E., (1970). Suicide and Primary Affective Disorders. *British J. Psychiatry*, 117, 437-83.
- Hiroto, D.S., (1974). Locus of control and learned helplessness. *Journal Experimental Psychology*, 102, 187-193.
- Hiroto, D.S., ve Seligman, M.E.P., (1975). Generality of learned Helplessness in man. *Journal of Personality and Social Psychology*, 31, 311-327.
- Hisli, N., (1989). Beck depresyon envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenilirliği, *Psikoloji Dergisi*, 7, 23, 3 - 13.
- Küey, L. ve Güleç, C., (1987). Türkiye'de depresif bozukluklar epidemiyolojisi. *Hacettepe Tıp Dergisi*, 20, 3, 207-218.
- Lewinsohn, M.P. ve Hoberman, M.H., (1982). *Depression in International Handbook of Behavior Modification and Therapy* (edits) A.S. Bellack, M.Herson ve A.E. Kazdin, Plenum Press, New York.
- Miller, W.R. ve Seligman, M.E.P., (1973). Depression and the perception of reinforcement. *Journal of Abnormal Psychology*, 82, 62 - 73.
- Overmier, I.B. ve Seligman, M.E.P., (1967). Effects of inescapable shock upon subsequent escape and avoidance responding. *Journal of comparative and Physiological Psychology*, 63, 28 - 33.
- Öztürk, M.O., (1988). *Ruhsağlığı ve bozuklukları*. Nurol Matbaası: Ankara.
- Seligman, M.E.P. ve Maier, S.F., (1967). Failure to escape traumatic shock. *Journal of Experimental Psychology*, 74, 1-9.
- Seligman, M.E.P., (1973). Fall into helplessness *Psychology Today*, 7, 34-48.
- Seligman, M.E.P., (1975). *Helplessness*. W.H. Freeman, San Francisco.
- Tegin, B., (1980). *Depresyonda bilişsel şemalar*. Yayınlanmamış doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi.
- Thornton, J.W., (1982). Predicting helplessness in human subjects. *Journal of Psychology*, 112, 251 - 257.
- Unger, K.R., (1979). *Male and Female*. Harper and Row.: New York.
- Weisman, M.M. ve Klerman, G.L. (1980). Psychiatric nosology and midtown Manhattan study. *Arch. Gen. Psychiatry*, 37, 229-230.