

## OTOMATİK DÜŞÜNCELER ÖLÇEĞİNİN GEÇERLİK ve GÜVENİRLİĞİ

*Doç. Dr. Gül AYDIN*

*ODTÜ Eğitim Bilimleri Fakültesi  
Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı*

*Prof. Dr. Orhan AYDIN*

*Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi  
Psikoloji Bölümü*

### ÖZET

Bu çalışmada Otomatik Düşünceler ölçeği (ODÖ-30) Türkçe'ye çevrilerek geçerlik ve güvenirlik açısından sınanmıştır. Çalışmaya 57 depresif tanısı almış ve 57 normal denek katılmıştır. Aracın geçerliğine ilişkin bulgular ölçeğin depresif deneklerle normal denekleri birbirinden anlamlı düzeyde ayırdettiğini göstermiştir. ODÖ-30'un Beck Depresyon Ölçeği ve Çokyönlü Depresyon Envanteri ölçüt alınarak hesaplanan uyum geçerliği de anlamlıdır. Bulgular ayrıca ölçeğin içtutarlığına ve puan değişmezliğine ilişkin güvenirlik katsayılarının anlamlı düzeyde olduğunu ortaya koymuştur.

Depresyonda bilişsel faktörlerin rolünün incelenmesi, son yıllarda gerek klinik gerekse sosyal psikoloji alanında çalışan araştırmacıların ilgilerinin giderek yoğunlaştığı bir alan olmuştur. Beck (1976), depresyonun etyolojisinde ve depresif belirtilerin ortaya çıkmasında rol oynayan en belirgin etkenin, depresif kişilerin düşünce biçimindeki bozukluklar (distorted cognitions) ve kendilerine ilişkin olumsuz değerlendirmeler (negative self-statements) olduğunu ileri sürmektedir. Depresyonda

bilişsel faktörlerin rolü ve depresif düşünce biçiminin oluşumu ile ilgilenen bir diğer kuram ilk kez Seligman (1975) tarafından ortaya atılan, daha sonraları Abramson, Seligman ve Teasdale (1978), Peterson ve Seligman (1984; 1987) tarafından geliştirilen öğrenilmiş çaresizlik (learned helplessness) modelidir. Bu modelde depresif düşünceyi oluşturan faktörlerle ilgilenmekte ve temelde depresif düşünceyi ortaya çıkaran en önemli etkenin, depresif bireylerin olumsuz olaylarla karşılaştıkları zaman kullandıkları açıklama biçimi (explanatory style) olduğunu ileri sürmektedir.

Gerek klinik gerekse sosyal psikoloji alanında depresyondaki bilişsel faktörlerin rolünü ve önemini anlamaya yönelik bu kuramsal çalışmalar pek çok araştırmaya yol açmıştır (Coyne ve Gotlib, 1983; Nezu, 1987).

Depresyonda bilişsel faktörlerin rolü üzerinde araştırmaların yoğunlaşmasının temelinde depresyona yol açan bilişsel yapıyı değiştirerek depresyonu ortadan kaldırmayı amaçlayan bilişsel-davranışsal psikoterapilerin yaygınlaşması ile, bu yaklaşımların etkililiğine olan inancın giderek

artmasının yattığı ileri sürülebilir. Gerçekten de Beck, Rush, Shaw ve Emery (1979) ve Kovacs, Rush, Beck ve Hollon (1981) tarafından ortaya atılan depresyonun bilişsel tedavisi akımı, çeşitli araştırmacıları öncelikle depresyona yol açan bilişsel faktörlerin ölçülmesi sorunu ile karşı karşıya getirmiştir. Bu da depresyonu oluşturan bilişsel öğelerin ölçülebilmesi için gerekli ölçme araçlarının geliştirilmesi çabalarına yol açmıştır. Örneğin, Krantz ve Hammen (1979) tarafından geliştirilen Bilişsel Yanlılık Ölçeği (Cognitive Bias Questionnaire) ve Seligman, Abramson, Semmel ve Von Baeyer (1979) tarafından geliştirilen Yükleme Biçimi Ölçeği (Attribution Style Questionnaire) bunlardan yalnızca ikisidir.

Depresyonda bilişsel faktörlerin ölçülmesi yolundaki önemli adımlardan birinin Hollon ve Kendall (1980) tarafından geliştirilen Otomatik Düşünceler Ölçeği - ODÖ - 30 (Automatic Thoughts Questionnaire, ATO - 30) olduğu ileri sürülebilir. Depresyonda sık görülen otomatik düşünce kalıplarını ve olumsuz benlik değerlendirmesini ölçmeyi amaçlayan bu ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğine ilişkin olarak yürütülen bazı çalışmalarda, ölçeğin gerek klinik olarak depresif, gerekse normal (depresif olmayan) gruplar için geçerlik ve güvenilirliğinin oldukça yüksek olduğu saptanmıştır (Harrell ve Ryon, 1983). Ölçeğin geçerliği ile ilgili olarak yapılan bir diğer karşılaştırmalı çalışmada ise, Otomatik Düşünceler Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliğinin "Dysfunctional Attitude Scale - DAS" ve "Interpretation Scale" gibi benzer amaçlı diğer ölçeklere oranla çok da-

ha tatmin edici olduğu rapor edilmiştir (Dobson ve Breiter, 1983). Özetle, anılan her iki çalışma sonuçları da Hollon ve Kendall (1980)'ın orijinal çalışmalarına paralel olarak ODÖ-30'un uyum (concurrent) geçerliği, depresif ve depresif olmayan grupları ayırtma gücü ve içtutarlık açısından diğer benzer ölçeklerden daha uygun olduğuna işaret etmiştir.

Bu sonuçlardan anlaşılacağı gibi ODÖ-30 psikometrik özellikleri açısından oldukça yeterli görünmektedir. Aracın bu nitelikleri yanısıra, ülkemizde depresyonu oluşturan bilişsel faktörleri ölçecek bir araca olan ihtiyaç da dikkate alınarak aracın Türkçe'ye çevrilmesine ve geçerlik, güvenilirlik açısından incelenmesine karar verilmiştir. Sınırlı bir örneklem üzerinde yürütülen bu çalışmanın amacı, ODÖ-30'u depresyonda bilişsel faktörleri incelemek isteyen araştırmacıların dikkatine sunmaktır.

#### *Otomatik Düşünceler Ölçeğinin Özellikleri*

Hollon ve Kendall (1980) tarafından geliştirilen bu ölçek 30 maddeden oluşmakta ve depresyonla ilişkili olan olumsuz düşüncelerin bireylerin aklından otomatik olarak geçiş sıklığını saptamayı amaçlamaktadır. 5'li likert tipinde hazırlanan ölçeğin her bir maddesinde bireylerin aklından otomatik olarak geçebilecek bir düşünce betimlenmekte ve kişilerden bu düşüncenin bir önceki hafta boyunca akllarından ne kadar sıklıkla geçtiğini, 1 - Hiç, 2 - arada, 3 - oldukça sık, 4 - sık sık, 5 - her zaman seçeneklerinden kendilerine uygun olanı daire içine alarak belirtmeleri

istenmektedir. Ölçek, deneklerin işaretledikleri seçeneklerin sayısal değerleri toplanarak puanlanmaktadır. Böylece ölçekten alınabilecek en düşük puan 30, en yüksek puan ise 150 olmaktadır. Yüksek puan depresyonla ilişkili görülen otomatik düşüncelerin kişinin aklından geçme sıklığının yüksek olduğuna, bir başka deyişle depresyona özgü bilişsel yapının ve olumsuz benlik değerlendirmesinin varlığına işaret etmektedir.

### OTOMATİK DÜŞÜNCELER ÖLÇEĞİNİN GEÇERLİK ÇALIŞMASI

Araç önce Türkçe'ye çevrilmiş, daha sonra yapı (construct) ve uyum (concurrent) geçerliği açısından incelenmiştir.

#### Çeviri çalışması

ODÖ-30'un İngilizce orijinali Psikoloji alanında çalışan ve İngilizce eğitim görmüş üç uzmana verilerek kendilerinden ölçeği Türkçe'ye çevirmeleri istenmiştir. Araç, aynı zamanda araştırmacı tarafından da Türkçe'ye çevrilmiştir. Daha sonra bu dört değişik çeviri, Psikoloji alanındaki uzmanlığının yanısıra, akademik olarak da İngilizce eğitim görmüş ve halen İngilizce okutmanı olarak görev yapan bir diğer uzmanın görüşüne sunulmuştur. Bu uzmanın önerileri doğrultusunda, her bir madde için maddeyi en iyi temsil ettiği düşünülen çeviri benimsenmiştir. Bu uzmanın da tartışmalı gördüğü bazı maddeler için Türkçe bilen Amerikalı bir uzmana danışılmıştır. Böylece ölçek uygulamaya hazır biçime getirilmiştir.

#### Yapı geçerliği

Ölçeğin "yapı geçerliği" bilinen grupların puanlarının karşılaştırılması (comparing the scores of known groups) tekniği ile sınımlanmıştır (Gronlund, 1985).

#### Denekler

Çalışmaya, İstanbul Erenköy SSK Ruh Sağlığı Hastanesi, Ankara Üniversitesi, Tıp Fakültesi Psikiyatri Kliniği ve İstanbul Üniversitesi Çapa Tıp Fakültesi Psikiyatri kliniğine başvuran ve "depresyon" tanısı almış 57 hasta ve 57 normal (hiç psikiyatrik tanı konmamış) denek katılmıştır. Hasta grubunu oluşturan deneklerin 32'si kadın, 25'i erkektir. Normal grup ise hasta grubuna paralel olarak 32 kadın, 25 erkek denekten oluşturulmuştur. Hasta grubundaki kadın deneklerin yaş ranjı 14-47, yaş ortalaması 26.9, erkek deneklerin yaş ranjı 16-53, yaş ortalaması 29.6'dır. Normal grubundaki kadın deneklerin yaş ranjı 18-36, yaş ortalaması 22, erkek deneklerin yaş ranjı 18-36, yaş ortalaması ise 23.3'dür. Hasta grubunu oluşturan deneklerin eğitim durumları temel eğitimden yüksek eğitime kadar her eğitim düzeyini kapsamaktadır. Normal grubu oluşturan deneklerin de hasta grubuna paralel olarak her eğitim düzeyinden seçilmesine özen gösterilmiştir.

#### İşlem

Ölçeğin yapı geçerliğine ilişkin bilgi toplamak amacıyla ODÖ-30 hem hasta hem de normal deneklere bireysel olarak uygu-

lanmıştır. Denekler ölçeği ortalama 10-15 dakikada doldurmuşlardır.

### Bulgular

ODÖ-30'un hasta ve normal gruptaki deneklere uygulanması sonucu elde edilen puan ortalamaları arasındaki fark t testi ile analiz edilmiştir. Depresif hasta ve normal gruptaki deneklerin ODÖ-30'dan aldıkları puanların ortalamaları arasındaki farka ilişkin t değeri tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1

Depresif ve Normal Deneklerin  
ODÖ - 30'dan Aldıkları Puanların  
Ortalama, Standart Sapmaları ile  
Ortalamalar Arası Farka İlişkin t değeri

Gruplar	$\bar{x}$	s	t
Depresif grup	82.05	28.49	6.84*
Normal grup	53.00	14.73	

\*  $P < 0.001$

Tablo 1'de görüldüğü gibi ODÖ-30'un depresif ve normal uygulanması elde edilen puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olması ODÖ-30'un bu iki grubu birbirinden anlamlı düzeyde ayırt ettiğini göstermektedir.

### Uyum geçerliği

Ölçeğin uyum geçerliğini incelemek amacıyla hasta grubunu oluşturan deneklerin ODÖ-30'dan ve ölçüt olarak kabul edilen Beck Depresyon Envanteri ile Çokyönlü

Depresyon Envanteri (Aydın ve Demir, 1987)'nden aldıkları puanlar arasındaki korelasyonlar hesaplanmıştır. Deneklerin Beck Depresyon ölçeği ve ODÖ-30'dan aldıkları puanlar üzerinden hesaplanan Pearson-momentler - çarpımı - korelasyon katsayısı 0.70'dir. Bu değer  $\alpha = 0.001$  düzeyinde anlamlıdır.

Deneklerin ODÖ-30'dan ve Çokyönlü Depresyon Ölçeği'nden aldıkları puanlar üzerinden hesaplanan Pearson-momentler-çarpımı - korelasyon katsayısı da anlamlıdır ( $r = 0.60$ ;  $P < 0.001$ ). Bu sonuçlar depresif deneklerin ODÖ-30'dan aldıkları puanların gerek Beck Depresyon Ölçeği'nden gerekse Çokyönlü Depresyon Envanteri'nden aldıkları puanlarla anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu göstermektedir ve ODÖ-30'un uyum geçerliğinin yeterli düzeyde bulunduğuna kanıt olarak yorumlanabilir.

### OTOMATİK DÜŞÜNCELER ÖLÇEĞİNİN GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

Aracın güvenilirliği içtutarlık ve puan değişmezliği açısından incelenmiştir. Ölçeğin içtutarlığı ile ilgili analizler depresif tanısı almış deneklerin ODÖ-30'daki maddelere verdikleri cevaplar üzerinden Cronbach-Alfa katsayısı hesaplanarak yapılmıştır. Ölçeğin tümü için bulunan içtutarlık katsayısı  $\alpha = 0.95$ 'dir. Alfa katsayısının anlamlılık düzeyini saptamak üzere yapılan varyans analizi sonucunda bu değer anlamlı olduğu saptanmıştır ( $F = 8.96$ ;  $sd = 1.29$ ;  $P < 0.001$ ). Deneklerin ölçeğin herbir maddesinden aldıkları puanlarla tüm ölçektən aldıkları puanlar arasındaki

madde-test korelasyon (item-total correlations) katsayıları da hesaplanmıştır. Elde edilen en düşük madde-test korelasyon katsayısı 0.37 ( $P < 0.01$ ), en yüksek korelasyon katsayısı ise 0.85 ( $P < 0.001$ )'dir.

Ölçeğin puan değişmezliğini incelemek amacıyla ODÖ-30, Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü birinci sınıf öğrencilerinden oluşan 30 kişilik bir gruba üç hafta ara ile iki kez uygulanmıştır. Deneklerin ODÖ-30'un her iki uygulamasından aldıkları puanlar üzerinden hesaplanan Pearson-momentler-çarpımı-korelasyonu 0.77'dir ( $P < 0.001$ ). Bu sonuçlar ölçeğin içtutarlık ve puan değişmezliği açısından incelenen güvenirliliğinin yeterli düzeyde olduğuna işaret etmektedir.

### TARTIŞMA

Otomatik Düşünceler Ölçeği'nin geçerliğine ilişkin bulgular, ölçeğin depresif tanısı almış deneklerle normal denekleri birbirinden anlamlı düzeyde ayırdığını göstermiştir. Bu sonuç, ölçeğin orijinali ile yapılan çalışmalardan elde edilen bulguları desteklemektedir (Hollon ve Kendall, 1980; Dobson ve Breiter, 1983; Harrel ve Ryon, 1983). Hollon ve Kendall (1980)'in depresif olan ve olmayan üniversite öğrencilerinden elde ettikleri bulgular ile, bu çalışmadan elde edilen bulguların birbirine hayli yakın olduğu görülmektedir. Anılan bu çalışmada depresif deneklerin ODÖ-30 puan ortalaması 79.64, depresif olmayan deneklerin puan ortalaması ise 48.57'dir. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında depresif deneklerin ODÖ-30 puan ortalaması 82.05, depresif olmayan deneklerin

puan ortalaması 53.00 'dir. İki çalışmadan elde edilen puan ortalamaları arasındaki bu küçük fark, ölçeğe verilen tepkilerdeki kültürlerarası farklılıklara işaret edebileceği gibi, iki çalışmada kullanılan örneklemelerin nitelikleri ile de açıklanabilir. Bilindiği gibi bu çalışmada klinik olarak depresif tanısı konulmuş deneklerle çalışılmıştır. Bu nedenle iki çalışmadaki ortalamaların arasındaki farkın örneklem niteliğinden kaynaklanma olasılığı daha güçlü görünmektedir. Nitekim, klinik olarak depresif tanısı konulmuş deneklerle yürütülen bir diğer çalışmada (Harrel ve Ryon, 1983) elde edilen depresif grup puan ortalamasının çok daha yüksek olması ( $\bar{x} = 88.90$ ), ODÖ-30'dan elde edilen puan ortalamalarının ölçeğin yapı geçerliğinin sırandığı örneklemin niteliğine, bir başka deyişle araştırmaya dahil edilen deneklerdeki depresyonun şiddet derecesine bağlı olarak değişebildiğini göstermektedir.

Bulgular, ODÖ-30'un Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) ölçüt alınarak saptanan uyum geçerliğinin de anlamlı olduğunu göstermiştir ( $r = 0.70$ ;  $P < 0.001$ ). Bu sonuç da benzer araştırmalardan elde edilen bulguları desteklemektedir. Örneğin: Dobson ve Breiter (1983) ODÖ-30 ile Beck Depresyon Ölçeği'nden alınan puanlar üzerinden hesaplanan korelasyon katsayısının 0.64 ( $P < 0.001$ ), Harrell ve Ryon (1983) ise 0.79 ( $P < 0.001$ ) olduğunu rapor etmişlerdir.

Bulgular ayrıca, ODÖ-30'un Çokyönlü Depresyon Envanteri (ÇDE) ölçüt alınarak hesaplanan uyum geçerliğinin de anlamlı olduğunu göstermiştir ( $r = 0.60$ ;

$P < 0.001$ ). ODÖ-30'dan alınan puanların depresyonu ölçme amaçlı diğer bir ölçekten alınan puanlarla anlamlı düzeyde ilişkili olması, ölçeğin uyum geçerliğinin bir diğer kanıtı olarak yorumlanabilir.

Ölçeğin içtutarlılığına ilişkin bulgular, aracın içtutarlık katsayısının yeterli düzeyde olduğunu göstermiştir. Ölçeğin tümü için hesaplanan içtutarlık (Cronbach, Alfa) katsayısı ( $\alpha = 0.95$ ) benzer araştırmalardan elde edilen içtutarlık katsayısı ile hemen hemen aynı düzeydedir. Örneğin, Harrell ve Ryon (1983) ölçeğin içtutarlık katsayısını 0.94, Dobson ve Breiter (1983) ise 0.85 olarak saptadıklarını rapor etmişlerdir. Diğer yandan, araştırmadan elde edilen ve 0.37 ile 0.85 arasında değişen madde-test korelasyonları, Harrell ve Ryon (1983)'in elde ettikleri 0.56 ile 0.91 arasında değişen madde-test korelasyonlarından biraz daha düşük bulunmuştur. Ancak, her iki çalışmadan elde edilen madde-test korelasyonları arasındaki bu fark istatistiksel anlamlılık açısından bir değişiklik ortaya çıkarmamakta ve ölçeğin Türkçe formunun içtutarlığının yeterli düzeyde olduğunu düşündürmektedir.

Ölçeğin puan değişmezliği ile ilgili olarak hesaplanan korelasyon katsayısının anlamlı olması ODÖ-30'dan elde edilen puanların üç hafta süreyle oldukça sabit kaldığına işaret etmektedir ( $r = 0.77$ ;  $P < 0.001$ ). Denek sayısının kısıtlılığına karşın elde edilen bu sonuç, ölçeğin güvenilirliğinin bir diğer kanıtı olarak yorumlanmıştır. Ancak, ölçeğin puan değişmezliğine ilişkin bu bulgunun karşılaştırmalı olarak tartışılması bu aşamada mümkün değildir. Çünkü, ölçeğin

geliştirilme çalışması da dahil olmak üzere yapılan araştırmaların hiçbirinde ODÖ-30'un puan değişmezliği incelenmemiştir. Herde yapılacak ve daha büyük denek grupları ile yürütülecek olan araştırmalar, bu bulguyu karşılaştırmalı olarak irdelemeye önemli katkılarda bulunacaktır.

Sonuç olarak, bu çalışmada elde edilen bulgulara dayanarak ODÖ-30'un Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliğinin umut verici olduğu düşünülmüştür. Ancak, bu çalışmanın sınırlı bir örneklem üzerinde yürütüldüğü göz önüne alınarak aracın bu aşamada araştırma amacıyla kullanılması daha uygun olacağı ileri sürülebilir. Özellikle ölçeğin farklı örneklem için normlarının henüz mevcut olmadığı dikkate alınarak ayırıcı tanı koyma amacıyla kullanılmamasına özen gösterilmesi gerekmektedir.

#### KAYNAKLAR

- Abramson, L.Y., Seligman, M.E.P., ve Teasdale, J. (1978) Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49 - 74.
- Aydın, G., ve Demir A. (1987) Çokyönlü Depresyon Envanterinin geçerlik ve güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi* 6(22), 1-6.
- Beck, A.T. (1976) *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F., ve Emery, G. (1979) *Cognitive therapy of depression: A treatment manual*. New York: Guilford Press.

- Coyne, J.C., ve Gotlib, I.H. (1983) The role of cognition in depression: A critical appraisal. *Psychological Bulletin*, 94, 472 - 505.
- Dobson, S.K., ve Breiter, J.H. (1983) Cognitive assesment of depression: Reliability and validity of three measu- res. *Journal of Abnormal Psychology*, 92 (1) 107 - 109.
- Gronlund, M.E. (1985) *Measurement and evaluation in teaching*. New York: Mc Millan (5 th Ed).
- Harrell, H.T., ve Ryon. B.N. (1983) Cogni- tive-behavioral assessment of depressi- on: Clinical validation of the Automa- tic Thoughts Ouestionnaire. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51, (5), 721-725.
- Hollon, S.D., ve Kendall, P.C. (1980) Cog- nitive self-statements in depression: Development of an Automatic Tho- ughts Ouestionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 4, 383-395.
- Kovacs, M., Rush, A.J., Beck, A.T., ve Hol- lon, S.D. (1981) Depressed outpatients treated with cognitive therapy or pharmacotherapy. *Archives of General Psychiatry*, 38, 33-39.
- Krantz, S., ve Hammen, C.L. (1979) As- sessment of cognitive bias in depres- sion. *Journal of Abnormal Psychology*, 88, 611 - 619.
- Nezu, A.M. (1987) A problem solving for- mulation of depression: A literature review and proposal of a pluralistic model. *Clinical Psychology Review*, 7, (2), 121-144.
- Peterson, C., ve Seligman, M.E.P. (1984) Causal explanations as a risk factor for depression: Theory and evidence. *Psychological Review*, 91, 347-374.
- Peterson, C., ve Seligman, M.E.P. (1987) Explanatory style and illness. *Journal of Personality*, 55, (2) 237-265.
- Seligman, M.E.P. (1975) *Helplessness On depression, development and death*. San Francisco: Freeman.
- Seligman, M.E.P., Abramson, L.Y., Sem- mel, A., ve Von Baeyer, C. (1979) Depressive attributional style, *Journal of Abnormal Psychology*, 88, 242-247.