

Depresif Realizm: Mutluluk ya da Nesnellik

Psik. Fatih BİRİNCİ¹, Dr. Gülay DİRİK²

Özet / Abstract

Gerçekçilik, bireyin dünyaya ilişkin değerlendirmesinin ve yargılarının nesnel olması olarak tanımlanır. Oysa kimi araştırmalar 'normal' kabul edilen bireylerin gerçeği algılamak, algılamalarını kendilerini kayıracak şekilde çarpıttıklarını göstermiştir. Bu türden bir bilişsel çarpıklığa depresif bireylerde daha az rastlandığı yönündeki araştırma bulguları ise, "Depresif Realizm Hipotezi"nin ortaya çıkmasına neden olmuştur. Bu hipotezin doğruluğunu test etmek üzere yapılan çalışmaların bir kısmında depresif bireylerin gerçekliği daha nesnel olarak değerlendirdiği yönünde bulgular elde edilirken, araştırmaların bir kısmında ise depresif realizm hipotezi desteklenememiştir. Farklı deneysel düzeneklerde neden tutarlı sonuçların ortaya çıkmadığını açıklamak üzere belli başlı açıklamalar getirilmiştir. Bunlardan önemli bir tanesi konu ile ilgili kimi araştırmalarda neyin "gerçekçi" olarak kabul edildiğinin nesnellikten uzak ya da belirsiz olmasıyla ilgilidir. Bir diğer bakış açısına göre bu araştırmalarda kullanılan "depresif" ifadesi tam olarak bilimsel tanılama kriterlerini karşılamaktan uzaktır. Başka bir görüşe göre ise depresif realizm hipotezini destekleyecek yönde bulgulara ulaşan araştırmalar, sonuçları sadece o araştırma düzeneği içinde geçerli olabilecek, gerçek sosyal yaşamdaki durumlara genellenemeyecek sonuçlar içermektedir. Hipotezi açıklamak üzere ortaya atılan "genel negatiflik" ve "sınırlı işleme" kavramları konu ile ilgili popüler yaklaşımlardır. Konu ile ilgili tartışmalar günümüzde de devam etmektedir. Bu makalede depresif realizm ile ilgili sıklıkla atıfta bulunulan araştırmalar incelenmekte ve bulgular ilgili literatür ışığında tartışılmaktadır.

Anahtar Sözcükler: Depresyon, Bilişsel Terapi, Akıl Sağlığı

SUMMARY: Depressive Realism: Happiness or Objectivity

Realism is described as objective evaluations and judgments about the world; however, some research indicates that judgments made by "normal" people include a self-favored, positive bias in the perception of reality. Additionally, some studies report that compared to normal people, such cognitive distortions are less likely among depressive people. These findings gave rise to the depressive realism hypothesis. While results of several studies verify the notion that depressive people evaluate reality more objectively, other studies fail to support this hypothesis.

Several causes for these inconsistent findings have been proposed, which can be characterized under 3 headings. One proposed explanation suggests that what is accepted as "realistic" in these studies is not quite objective and is in fact ambiguous. According to another perspective, the term "depressive" used in these studies is inconsistent with the criteria of scientific diagnostic methods. Another suggests that the research results can only be obtained under the specific experimental conditions.

General negativity and limited processing are popular approaches used for explaining the depressive realism hypothesis. Nowadays, the debate over this hypothesis continues. The present review focuses on frequently cited research related to depressive realism and discusses the findings.

Key Words: Depression, Cognitive Therapy, Mental Health

Geliş Tarihi: 14.11.2008 – Kabul Tarihi: 08.04.2009

¹Psik., Gemlik Rehberlik ve Araştırma Merkezi Özel Eğitim Bl., ²Psik., Dr. Uludağ Ü Psikoloji Bl., Bursa.
Psik. Fatih Birinci, e-posta: fatihbirinci@gmail.com

Psikolojik Sağlık ve Gerçekçilik

Psikolojik olarak sağlıklı bireylerin temel özelliklerinden birisi gerçeklikle ilişki kurabilme yetisidir. Yapılan birçok araştırmada nedenselliğin yönü tartışılmalı olsa da, psikolojik sağlık ile gerçekliği 'olduğu gibi' değerlendirebilme yetisi arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur (Nadelhoffer ve Matveeva 2008; Taylor ve Brown 1988). Psikolojik sorunların pek çoğunda bireyin dış dünyaya ilişkin değerlendirmelerinin gerçeklikten belirli ölçüde uzaklaştığı kabul edilmektedir. Buna göre birey ne kadar gerçekçiye psikolojik açıdan da o derece sağlıklı kabul edilir. Bu yaklaşım; doyurucu, üretken ve mutlu bir yaşam sürmek ile "gerçekçi olmak" arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görüşüne dayanmaktadır (Boyd-Wilson, Walkey ve McClure 2002).

Gerçeği değerlendirebilme yetisi temel olarak bilişsel süreçlere dayanır. Psikolojik sorunları olan bireylerin gerçekliği değerlendirme örüntülerinin psikolojik olarak sağlıklı olan bireylerden daha farklı özellikler gösterdiği yaygın biçimde kabul edilir. Bu bakış açısı klinik alanda özellikle bilişsel yaklaşımda büyük ölçüde vurgulanmıştır. Bilişsel paradigmanın kurucusu olan Beck'e göre, depresyon bireylerin bilgi işleme süreçlerindeki olumsuz yöndeki çarpıtmalar ile yakından ilişkilidir (Clark ve ark. 1999). Beck ve arkadaşlarının öncülük ettiği yaklaşıma göre depresyon ile gerçekçilik arasında kuvvetli bir negatif ilişki vardır, depresif bireylerde "depresif bilişsel çarpıtmalar" mevcuttur (Beck ve ark. 1979; Stone ve ark. 2001). Bu yüzden bilişsel terapide bireyin bu düşünce ve yorumlamalarının çarpık olduğunu ve gerçekçi olmadığını ortaya çıkararak ve işlevsizliğe yol açan bu bilişsel süreçleri değiştirmek amaçlanır (Beck ve ark 1979; Field 2000).

Psikolojik açıdan sağlıklı bireylerde bilişsel çarpıtmalar

Gerçekliği olduğu gibi değerlendirebilme yetisi tarih boyunca gerek klinik uygulama ve kuramlarda, gerekse halk tarafından psikolojik sağlıkla çok yakından ilişkili kabul edilmiştir. Ancak 1970'lerde gündeme gelen bazı çalışmalarda bu görüşle açıkça çelişen bulgular elde edilmiştir.

Hendrick ve Ugwuegbu'nun (1974) gerçekleştirdikleri çalışmada, deneklerin varsayımsal bir adli olayla ilgili olarak, yaralanmanın ciddiyeti arttıkça, olay ile ilgili olarak kurbana yükledikleri sorumluluğun da arttığı bulundu. Langer ve Roth'un (1975) kontrol yanılması ile ilgili gerçekleştirdikleri çalışmada tamamen tesadüfi

bir zar atma deneyinde zarı kendileri atan grubun daha şanslı oldukları durumlarda bunu kendi başarılarına, daha başarısız oldukları durumda ise şansa atfettikleri bulundu. Zarı başkası attığında ise şanslı durumlarda atıf zarı atanın şansına, şanssız durumlarda ise onun başarısızlığına yapıldı. Sağlığa ilişkin tutumların araştırıldığı bir çalışmada Larwood (1978) bir hastalık için aşı olma fırsatı yakalayan, ancak aşı olmamış insanların kendilerini ortalama insanlardan daha sağlıklı değerlendirdiklerini tespit etti. Aşı olmuş ya da olmayı planlamış insanlarda ise bu eğilimin daha az olduğu sonucuna ulaşıldı.

Bilişsel çarpıtmalar ile ilgili yapılan bu türden çalışmalar sonucunda ortaya atılan çeşitli kavramlar yaygın kabul gördü. Örneğin Langer (1975) insanların tamamen tesadüfi olaylarda bile kendi kontrollerinin bulunduğu şeklindeki düşünme eğilimlerini "Kontrol Yanılması" (Illusion of Control) olarak adlandırdı. Miller ve Ross (1975) yaptıkları literatür taraması sonucunda insanların başarılarının nedenlerini kendilerine, başarısızlık nedenlerini ise kendileri dışındaki faktörlere atfetme eğiliminde oldukları sonucuna ulaşarak bu kavramı "Kendini Kayırma Eğilimi" (Self-Serving Bias) olarak adlandırdılar. Ross (1977) insanların davranışların nedenini ortamsal şartlardan daha çok kişilik özelliklerine atfetme eğilimini "Temel Atıf Hatası" (Fundamental Attribution Error) olarak adlandırdı.

Benzer şekilde birçok araştırmacının ortak sonuçlarına göre bilişsel çarpıklıklar temel olarak üç farklı boyutta olmaktadır (Taylor ve Brown 1988):

1. İnsanlar kendilerini gerçekçi olmaktan çok iyimser bir bakış açısıyla değerlendirmektedirler.
2. İnsanlar, olaylar üzerindeki kontrol güçlerini gerçekte olduğundan daha fazla algılamaktadırlar.
3. İnsanlar gelecekte başlarına gelebilecek muhtemel kötü olayların gerçekleşme ihtimalini kendileri için istatistiksel verilerden daha az olarak tahmin etmektedirler.

Genel bir sonuç olarak söylenebilir ki; ruhsal yönden sağlıklı olarak kabul edilen bireyler, daha doyurucu bir yaşam için, gerçekliği kendi yararlarına göre çarpıtma eğilimindedirler.

Depresif realizm hipotezi

Konu ile ilgili bu türden çalışmalar, ruhsal açıdan sağlıklı kabul edilen insanlarda kendini kayırma yönünde bilişsel çarpıtmaların varlığına işaret ediyordu. Araştırmaların gösterdiğine göre bu çarpıtmalar her insanda ortak, temel ve evrensel bir eğilimdi (Brown

1986). Ancak özellikle depresif bireylerin bu gibi 'çarpık' bir bakış açısına daha az sahip olduğunu iddia eden araştırma bulguları bu varsayımla çelişmişti.

Golin, Terrel ve Johnson (1977) daha önce bahsedilen zar atma deneyine (Langer ve Roth 1975) benzer biçimde yapılandıkları çalışmalarında depresif olmayanların kendileri zar attıkları durumda başarıya daha çok güvendikleri, oysa depresiflerde böyle bir eğilim olmadığı sonucuna ulaştılar.

Alloy ve Abramson'un 1979'daki konuyla ilgili bir araştırması ve bu araştırmanın farklı tekrarlarında rastlanan ortak bir bulgu literatürde önemli bir yer edinmiştir. Söz konusu çalışmada depresif olan ve olmayan öğrenciler bir deneye tabi tutuldu. Deneyde öğrencilerin önünde bir düğme, karşılarında ise yeşil bir ışık vardı. Deneklerden istenen önlerindeki düğmeye basarak, karşılardaki ışığın mümkün olduğunca sık yanmasını sağlamaktı. Aslında yeşil ışık onların düğmeye basmasından bağımsız olarak, önceden kararlaştırılmış sabit bir oranda yanıyordu. Deneklerden, toplam 40 deneme bittiğinde, yeşil ışığın yanması üzerindeki kendi kontrollerini yüzde kaç olarak gördüklerini ifade etmeleri istendi. Sonuçlar, depresif olmayan bireylerde ışığın yanmasının kendilerinin düğmeye basmalarının sonucu olduğuna ilişkin inançlarının (kontrol tahminleri) istatistiksel gerçeklikten daha yüksek olduğunu gösterdi. Depresif bireyler ise ışığın yanması üzerinde bir kontrolleri olmadığı sonucuna ulaşmışlardı. Işığın yanma oranı üzerinde dört farklı düzenek ve kazan-kaybet prosedürü (denekler yüksek performans gösterdiğinde para kazanmalarına, düşük performans gösterdiklerinde para kaybetmelerine dayalı deneysel desen) gerçekleştirildiğinde de sonuçlar benzer çıktı. Alloy ve Abramson (1979) bu mantıksal düzene göre manipüle ettikleri bir dizi deney sonucunda depresif öğrencilerin, kontrol tahminlerinde depresif olmayanlara göre daha gerçekçi oldukları sonucuna ulaştılar.

Lewinsohn, Mischel, Chaplin ve Barton (1980) depresif bireylerin kişiler arası ilişkilerde benlik algılarını incelediler. Depresif grubun kendini değerlendirmesi (beklendiği üzere) genel olarak olumsuzdu. Depresif grubun kendileri hakkındaki olumsuz değerlendirmelerine bağımsız gözlemci grup da katılıyordu. Kontrol grubunun kendini değerlendirmesi ise genel olarak olumluydu, hatta gözlemci grubun değerlendirmesinden de daha olumluydu.

Presson ve Benassi (2003) deneklere yüzeyleri değişik renklerden oluşan zarlar göstererek, onlardan zihin gücünü odaklamaları ve bir rengi seçerek, zar atıldığında

o rengin üst tarafa gelmesini "sağlamalarını" istediler. Tüm atışlar bitince deneklere, "başarıları" üzerinde zihin güçlerinin ne derecede etkili olduğu soruldu. Depresif belirtileri daha az olan bireyler, belirtilerin daha çok olduğu bireylere göre, zihin güçlerinin bu tesadüfi olaylarda daha etkili olduğu şeklinde değerlendirme yaptılar.

Lovejoy (1991) doğum sonrası depresyonun anne-çocuk ilişkisi üzerindeki etkilerini inceledi. Sonuçlar, doğum sonrası depresyon yaşayan annelerin, çocuklarının olumsuz davranışlarını daha net hatırladıklarını gösterdi. Depresif belirtiler göstermeyen anneler ise, çocuklarının olumsuz davranışlarını, gerçekte olduğundan daha az algılamakta ve hatırlamaktaydılar.

Tabachnik ve ark. (1983) yaptıkları çalışmada, üniversite öğrencilerine "ortalama bir üniversite öğrencisi" ne göre bazı nitelikler bakımından daha mı iyi yoksa daha mı kötü olduklarını sordular. Depresif olmayanlar, kendilerini olumlu nitelikler bakımından ortalamadan daha yüksek, olumsuz nitelikler bakımından ise ortalamadan daha düşük olarak nitelendirdiler. Depresif grubun değerlendirmeleri ise gerçeğe, yani dengeli bir ortalamaya daha yakındı.

Watson ve arkadaşlarının (2008) bir çalışmasında üniversite öğrencileri disforikler (depresif düşünceyle karakteristik düşünce yapısına sahip, ancak durumları depresyon kadar ciddi olmayanlar) ve depresif olmayanlar olarak gruplandırıldı. Öğrenciler kendilerine sunulan kelimeleri pozitif, nötr ya da negatif içerikli olarak sınıflandırdılar ve daha sonra bu kelimeleri "benimle ilgili" ya da "benimle ilgisiz" olarak belirttiler. Depresif olmayan bireylerin olumlu kelimeleri ağırlıklı olarak kendileriyle ilgili gördükleri ve olumsuz kelimeleri kendileriyle ilgisiz gördükleri; buna karşın disforik bireylerde bu şekilde anlamlı bir ayırım bulunmadığı sonucuna ulaşıldı.

"Normal" bireylerdeki gerçeklik çarpıklığına ilişkin yapılan pek çok çalışmada Alloy ve Abramson'un (1979) özgün çalışmasındakine benzer bulgulara ulaşıldı; depresif bireylerin kendileri, dünya, geçmiş ve gelecek hakkındaki değerlendirmelerinde (kısmen ya da tamamen) depresif olmayanlara göre daha gerçekçi oldukları bulundu (Alloy ve Abramson 1982; Dobson ve Franche 1989; Lewinsohn ve ark. 1980; Lovejoy 1991; Margo ve ark. 1993; Presson ve Benassi 2003; Tabachnik ve ark. 1983; Walker ve ark. 2003; Yeh ve Liu 2007). Mischel (1979) bu hipotezi genel olarak "Depresif Realizm" (Depressive Realism) olarak adlandırdı, konu ile ilgili tüm araştırmalarda da varsayılan fenomeni tanımlamak üzere bu ifade kullanıldı.

Mutluluk ve depresyon

Mutluluğun, bilişsel yaklaşımın da vurguladığı gibi daha çok bir 'bakış açısı', bilişsel bir durum olduğu görüşü alanda genel olarak kabul edilir. Ancak depresif realizm kavramı, mutluluk kavramına örtük bir göndermede bulunmaktadır: Mutluluk bir yanılsamadır. Eğer depresyon ve mutluluk çelişen kavramlar ise ve eğer depresif realizm araştırmalarının bulguları sonucu ulaşılan depresif bireylerin daha gerçekçi olduğu bilgisi doğru ise, o zaman bu çelişkinin rasyonel bir çıkarımı olarak mutluluğun özelliklerinden ya da kaynaklarından birisi de bilişsel çarpıtmalardır. Bu mantığın doğal zorunlu çıkarımı da normal ruhsal durumun belirgin karakteristiğinin dünyaya nesnel bir biçimde bakmak değil, onu öznel bir biçimde yorumlamaktır (Ebert ve Ebmeier 1998). Psikolojik açıdan sağlıklı bireylerin, kendileri için işlevsel bir duygulanım sahibi olabilmelerini sağlayan bir 'kör nokta'ları vardır (Ghaemi 2007). Üstelik eğer DRH'yi (Depresif Realizm Hipotezi) destekleyen araştırmaların bulguları doğru yorumlanıyor ise, depresyonun bilişsel terapisinde çok açık bir çelişki var demektir. Eğer terapide depresif hastanın düşüncelerinin daha gerçekçi olması için çaba sarf edilirse, bu yaklaşımın hastada hala mevcut olan, kendini ve dünyayı olumlu bir bakış açısıyla değerlendirmeyi sağlayan bilişsel çarpıtmaları da yok edilerek hastaya daha çok zarar verme olasılığı vardır (Stone ve ark. 2001).

Depresif realizm bir mit mi?

Bazı araştırma bulguları DRH'yi desteklerken bazı çalışmalarda ise bu hipotez desteklenememiştir. Hipotezin desteklenemediği araştırma sonuçlarına göre depresif bireyler ile depresif olmayan bireyler arasında gerçeği değerlendirme açısından bir fark bulunamamıştır (ör. Allan ve ark. 2007; Conn 2007; Dobson ve Pusch 1995; Dykman, ve ark. 1989). Bazı araştırmalarda ise, bilişsel paradigmanın varsayımlarına uygun olarak, normal bireylerin değerlendirmelerinin depresif bireylerin değerlendirmelerinden daha gerçekçi olduğu bulunmuştur (ör. Chau ve Milling 2006; Dunning ve Story 1991; McKendree-Smith ve Scogin 2000; Moore ve Fresco, 2007b; Stone ve ark. 2001).

Örneğin Dobson ve Pusch'un (1995) çalışmasında Alloy ve Abramson'un (1979) deneyine benzer, ancak bilgisayar yazılımıyla gerçekleştirilen bir deneysel düzende depresiflerin daha gerçekçi olduğu yönünde bir farklılaşma bulunmadı. Dunning ve Story'nin (1991) çalışmasında, üniversite öğrencilerine, üniversite yaşamları boyunca karşılaşılabilecekleri olumlu, nötr ve olum-

suz olarak sınıflandırılmış belirli durumları tanımlayan cümleler verildi. Depresifler olumsuz olaylarla karşılaşacaklarını istatistiksel gerçeklikten daha fazla düşünme eğilimindeydi. Conn'un (2007) çalışmasında, depresiflerin ve depresif olmayan kontrol grubunun kontrol tahminlerini karşılaştırmak için iki deney düzenlendi. Birinci deneyde Alloy ve Abramson'un (1979) özgün deneyindeki düzeneğin benzeri oluşturuldu. İkinci deney düzeninde ise deneklerin önündeki bilgisayar ekranında saat yönünde dönmekte olan resimler vardı. Denek klavyedeki boşluk tuşuna bastığında dönme hareketi duracak ya da devam edecekti. Her iki düzenekte de kontrol oranları yine % 75 ve % 25 olarak iki farklı şekilde manipüle edildi. Sonuçta depresif olanlar ve olmayanlar arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmadı. Moore ve Fresco'nun (2007b) çalışmasında deneklere 6 olumlu, 6 da olumsuz varsayımsal durum verilerek, bu durumlar kendi başlarına gelmiş olsaydı, bunun nedeninin ne olabileceğini tahmin etmeleri istendi. Yanıtlara içerik analizi yapıldı. Daha çok depresojenik (depresyon yordayıcısı) atıfta bulunanların, daha karamsar olduğu; daha az depresojenik atıfta bulunanların ise daha iyimser olduğu bulundu. Beck Depresyon Envanteri'ne göre yapılan değerlendirmede ise disforik deneklerin daha karamsar olduğu, disforik olmayanların ise daha gerçekçi olduğu bulundu.

DRH Araştırmaları ile ilgili eleştiriler

Konu ile ilgili araştırmaların farklı uygulamalarda farklı bulgulara ulaşması konunun popülerliğini azaltmamış, hatta metodolojik bazı tartışmaları da içerecek şekilde dikkati arttırmıştır. Depresif realizm fenomenine dayanak oluşturan araştırmalar benzer koşullar altında tekrarlandığında bazen benzer sonuçlara ulaşılmakta, bazen ise ulaşılamamaktadır (Allan ve ark. 2007). DRH'yi destekleyen yönde bulgulara ulaşan araştırmalar, bazı metodolojik sorunlar bakımından eleştirilmektedir. Bu eleştiriler temel olarak, "gerçekçi" değerlendirmenin objektifliği, depresyon ifadesinin geçerliliği ve araştırma bulgularının genellenebilirliği olarak adlandırılabilir üç kümede sınıflandırılmaktadır (Conn 2007; Dunning ve Story 1991; Yeh ve Liu 2007).

1. "Gerçekçi" değerlendirmenin objektifliği

DRH'yi destekleyecek bazı araştırmalarda depresif bireylerin daha gerçekçi olduğuna ilişkin yorumun, bu araştırmalarda neyin gerçek olarak kabul edildiğine göre değişebileceği ileri sürülmüştür (Clark ve ark. 1999; Dunn ve ark. 2006; Dunning ve Story 1991; Yeh ve Liu 2007). Depresif realizm çalışmalarında belli bir tepkinin

objektif olduğu varsayılır, daha sonra depresif olan ve olmayanların tepkisi bu kriterle kıyaslanarak, kriterden uzaklaşmanın çarpıklığın derecesini gösterdiği varsayılır (Dunning ve Story 1991). Ancak örneğin, depresif bireylerin, gelecekle ilgili, kendileriyle ya da sosyal ilişkileriyle ilgili yargılarının değerlendirildiği birçok araştırmada depresiflerin kontrol gruplarından daha gerçeğe yakın, dolayısıyla daha negatif değerlendirme yapımlarının nedeni, depresiflerin zaten kişiler arası ilişkilerinin, ‘insan doğasına ilişkin’ değerlendirmelerinin, geleceğe ilişkin beklentilerinin daha karamsar olması olabilir.

Örneğin yazıda daha önce sözü edilen Tabachnik ve arkadaşlarının (1983) çalışmasında, depresif üniversite öğrencilerinin diğer insanların kendilerini nasıl algıladığına dair daha gerçekçi olarak değerlendirdikleri sonucuna ulaşmışlardır. Oysa depresiflerin gerçekten de içinde buldukları ruhsal durumun etkisiyle sosyal ilişkilerinin bozuk olması ve diğer insanların onları normalden daha olumsuz bir bakış açısıyla değerlendirmeleri de olasıdır. Ya da Lewinsohn ve arkadaşlarının (1980) da belirttiği gibi depresiflerin kendilerini olumsuz değerlendirmelerinin nedeni bu hastaların, hastalıklarının ve genel olarak kişiler arası ilişkilerdeki olumsuz konularının farkında olmalarıyla açıklanabilir (Brown 1986). Dunning ve Story (1991) depresiflerin yargılarının olumlu bir yanılsama içermediğini, depresif insanların gerçekten de içinde buldukları ruhsal durumun etkisiyle sosyal ilişkilerinin, kendileriyle ilgili değerlendirmelerinin ya da gelecekte karşılaşabilecekleri olası olayların negatif yönde gerçekleşme ihtimalinin depresif olmayanlara göre daha yüksek olabileceğini belirtmektedirler.

Stone ve arkadaşları (2001) depresif realizm olarak adlandırılan fenomeni açıklamak üzere “Genel Negatiflik” (General Negativity) kavramını tercih etmektedir. Genel negatiflik bakış açısına göre depresiflerin genel olarak daha karamsar olmaları, “tesadüfi” bir gerçekçiliğe yol açmaktadır. Genel negatiflik bakış açısına göre “normal” bireylerin çoğu durumda bilişsel olarak kontrol yanılsaması içinde oldukları ve kendilerini, ilişkilerini, geçmişlerini ve geleceklerini değerlendirmede pozitif bir yanlılık sahibi oldukları kabul edilmektedir. Bu yanlılık, insanların daha mutlu olmak adına içselleştirdiği “işlevsel” bir şemadır. Depresifler genel olarak daha karamsar oldukları için negatif bir yanlılığa sahiptir. Bu yüzden de olayları diğer insanlara göre daha negatif biçimde yorumlama eğilimindedirler. Bu yorumlama da haliyle “nötr” bir durum olarak nitelendirilebilecek “gerçeklik” algılamasına daha yakındır. Clark ve arkadaşlarının (1999) belirttiği gibi, depresif realizm fenomeninin doğ-

ru olduğunu gösteren birçok çalışma aslında depresiflerin daha objektif olduğunu değil, depresif olmayanlara göre daha karamsar olduğunu göstermektedir.

Stone ve arkadaşlarına göre (2001) DRH doğru ise farklı deneysel düzeneklerde depresiflerin, her durumda daha doğru değerlendirme yapımları beklenir. Ancak eğer genel negatiflik bakış açısı doğru ise, depresifler farklı durumlarda hep daha olumsuz yönde değerlendirme yapacaklardır.

Fu, Koutstaal, Poon ve Cleare (2005) tarafından görelî olmayan değerlendirme kriteri olarak deneklerin nesne tanıma, genel bilgi, sosyal yargılama ve çizgi uzunluğu değerlendirme performanslarının ölçüldüğü bir araştırma yapılmıştır. Deneklere sonuçlar açıklanmadan önce, verdikleri yanıtlara ne kadar güvendikleri sorulmuş ve yanıtları gerçek performanslarıyla karşılaştırılmıştır. Sonuçta, depresiflerin, depresif olmayanlara göre performanslarını daha olumsuz olarak değerlendirdikleri görülmüştür.

Walter ve ark. (1993) depresif realizm ve bireyin kendisi ile ilgili tahminlerini psikoloji öğrencilerinden oluşan bir örnekleme incelediler. Deneyde daha fazla depresif belirtiler gösterenlerin, “kötü” olarak nitelendirilebilecek olayların başlarına gelme olasılığına daha fazla inandıkları bulundu.

Depresif realizm ile ilgili yapılan çalışmalarda tutarlı olarak benzer bulgulara ulaşamamaktadır. Örneğin Dunn ve arkadaşları (2006) Corsi Blok Dokunma Testi’nin uygulanmasını içeren bir deneyde, deneklerden performanslarına ilişkin geribildirim verilmeden önce, kendi performanslarını değerlendirmelerini istedi. DRH ile tutarlı olarak, depresiflerin performans tahminleri, depresif olmayanlara göre gerçek performanslarına daha yakındı. Kapçı ve Cramer’in (1998) gerçekleştirdiği bir araştırmada ise depresif olmayan öğrencilerin gelecekte karşılaşmayacaklarını tahmin ettikleri negatif durumlara ilişkin değerlendirmeleri daha gerçekçi bulundu. Disforik öğrencilerin ise gelecekte karşılaşacakları negatif durumlara ilişkin değerlendirmeleri ve gelecekte karşılaşmayacakları pozitif durumlara ilişkin değerlendirmeleri daha gerçekçi bulundu.

Görüldüğü gibi, gerçekçi değerlendirmenin objektifliği ile ilgili yapılan araştırmaların sonucunda da tutarlı olmayan sonuçlara ulaşılmaktadır. Denilebilir ki depresif bireylerin ayırt edici bilişsel örüntüsünün genel negatiflik olduğu görüşü de tüm araştırmalar tarafından desteklenememiştir.

2. Depresyon ifadesinin geçerliliği

DRH'yi test etmek için yapılan araştırmaların birçoğunda, klinik olarak depresif sayılamayacak bireylerin "depresif" olarak tanımlanması açısından da bu çalışmalar eleştirilmiştir (Clark ve ark. 1999; Conn 2007; Ebert ve Ebmeier 1998; Yeh ve Liu 2007). Birçok araştırmada depresif grup seçilirken klinik olarak depresyon tanısı almış olmanın yerine, tek başına ya da başka ölçeklerle birlikte genelde Beck Depresyon Envanteri'nde belli bir puan almış olma kriteri uygulanmıştır (ör. Alloy ve Abramson 1979; Conn 2007; Dykman ve ark. 1989; McKendree-Smith ve Scogin 2000). Bu tür araştırmalarda sonuçların depresyondaki genel bir bilişsel eğilim şeklinde yorumlanması, depresyon tanısının DSM gibi klinik kriterlere göre uzmanlarca belirlenmiş olmaması yüzünden eleştirilmiştir.

Bazı çalışmalarda ise depresyondan daha hafif bir psikolojik sorun olarak kabul edilebilecek disfori kategorizasyonu da kullanılmıştır (ör. Chau ve Milling 2006; Moore ve Fresco 2007b; Strunk ve ark. 2006). Klinik olmayan tanılama sonucu disfori ifadesinin kullanılmasının da, Clark ve arkadaşlarının (1999) belirttiği gibi 'karıştırıcı' bir etkisi vardır: Disfori depresyondan sadece niceliksel değil niteliksel yönden de ayrılır. Disfori genelde kaygı ile birlikte görülür, dolayısıyla kaygının bilişsel süreçler üzerindeki etkisi hatalı bir değerlendirmeye disforiye atfedilebilir.

3. Araştırma bulgularının genellenebilirliği

DRH'yi destekleyecek yönde bulgulara ulaşılan araştırmalar, ulaşılan sonuçların genellenemeyeceği yönünde de eleştirilmiştir (Clark ve ark. 1999; Dunning ve Story 1991; Yeh ve Liu 2007). Buna göre depresyon gibi duygusal-sosyal boyutları çok ön planda olan bir klinik konu ile ilgili sosyal-duygusal bağlamdan yoksun bilişsel araştırmaların ekolojik geçerliliği düşüktür. Depresif bireylerin günlük yaşamda etkileşim içinde buldukları çok kompleks kişilerarası ilişkiler ağındaki sayısız değişken ve bireyin bu değişkenlerle arasındaki ilişkinin gerçekçi bir şekilde değerlendirilebilmesi için, yapılandırılmış tipik deneysel düzenler yetersiz kalacaktır. Depresif bireylerin laboratuvar ortamlarındaki bilişsel yargılarının daha gerçekçi olduğu doğru olsa bile, Power ve Dagleish'e göre (1997) günlük hayatta çok kompleks yapıda sosyal yargılarımız vardır. Bireyin bu çeşit bir kompleks yapıyla olan etkileşimi, salt laboratuvar ortamlarından elde edilen sonuçlara dayanılarak yordanamaz.

Pacini ve ark. (1998) depresif realizm kavramını klasik ışık kontrol deneylerini uygulayarak incelediler.

Araştırmada DRH'yi destekleyecek bulgular elde edildi. Ayrıca bu çalışmada katılımcıların günlük yaşamdaki ilişkileriyle ilgili bilişsel işleme süreçleri de incelendi. Depresif grupta bu ilişkilere dair bilişsel işlemenin daha zor bir süreç olduğu belirlendi. Araştırmanın sonuçlarına göre, depresifler sınırlı sayıda uyarandan oluşan bağlamlarda daha iyi performans gösterebiliyorlardı. Oysa günlük yaşamın kompleks ilişkiler ağında bilişsel işlevsellikleri azalıyordu. Bir başka deyişle, depresifler dikkatlerini daha sınırlı olarak odaklayabilmektedirler. Pacini ve arkadaşlarına (1998) göre, depresifler, bu eğitimleri yüzünden de deneysel ortamlarda depresif olmayanlara göre daha yüksek performanslar göstermekte ancak gerçek yaşamdaki becerileri normal insanlardan daha düşük olmaktadır.

Güncel gelişmeler

Depresif realizm araştırmalarıyla ilgili bu temel eleştiriler, konu ile ilgili özellikle son yıllarda yazılmış makalelerde daha sıklıkla vurgulanmaktadır. Bu nedenle, konuyla ilgili çalışmalar gerçekleştirilirken bu eleştirilen noktalardaki hatalar yinelenmemeye çalışılmaktadır. Son zamanlarda yapılan çalışmalarda aşağıda belirtilen 3 noktaya dikkat edilmektedir:

1) Depresif grubu sadece kontrol grubu ile karşılaştırmak yerine objektif bir değerlendirme kriteri kullanılmaktadır.

2) Depresyon tanısı almış bireylerden oluşan deney grupları kullanılmaktadır.

3) Depresif bireylerin kişiler arası ilişkilerinin, ya da genel olarak sosyal bilişin içerildiği araştırma desenleri oluşturulmaya çalışılmaktadır (ör. Fu ve ark. 2005; Stone ve ark. 2001; Whitton ve ark. 2008; Yeh ve Liu 2007).

Bahsedilen bu üç noktayı da dikkate alarak Yeh ve Liu (2007)'nin yaptıkları çalışmada depresiflerin, hayatlarındaki hem pozitif bakımdan önemli kişilerle, hem negatif bakımdan önemli kişilerle ilgili sıfatları doğru hatırlama oranları daha yüksek bulundu. Bu araştırmada depresiflerin özellikle hayatlarındaki pozitif bakımdan önemli kişilerle ilgili sıfatları kontrol grubundan daha iyi hatırlaması, depresyon ile ilgili bilişsel paradigmayla açıkça çelişik bir bulguydu. Whitton ve ark. (2008) çalışmasında depresiflerin kendilerini değerlendirmelerinin tanıdıklarının onları değerlendirmelerinden daha negatif, depresif olmayanların kendilerini değerlendirmeleri ise bu kritere göre daha pozitif yönde bulunmuştur.

Giderek daha hassas biçimde yapılan çalışmalara rağmen araştırmalarda çelişkili bulgulara ulaşılmaya

devam edilmektedir. Bu çelişkinin nedeniyle ilgili dikkat çekici bir öneriye Msetfi ve arkadaşlarının (2005) çalışmalarında ulaşılmıştır. Araştırmacılar, neden Alloy ve Abramson'un (1979) özgün çalışmasındaki koşullara çok benzer koşullar altında gerçekleştirilen araştırmalarda bile farklı sonuçlara ulaşıldığını incelerken 'denemeler arası sürenin' önemli bir değişken olabileceğini fark ettiler. Msetfi ve arkadaşları (2005) daha önceden konuyla ilgili yapılmış araştırmalarda her bir deneme arasındaki süreyi incelediler. Bu sürenin uzunluğu arttıkça, depresif grup ile kontrol grubu arasındaki gerçekçilik farkının da (süre uzadıkça depresif olmayan grubun başarısızlığının artması şeklinde) arttığı sonucuna ulaştılar. Buradan yola çıkarak depresiflerin bağlamdan, bu örnekte zaman bağlamından kontrol grubuna göre daha az etkilendiği sonucuna vardılar. Msetfi ve arkadaşlarına (2005) göre, kontrol grubu, yeşil ışığın yanmadığı denemeler arası zamanı (yani bağlamı) da ister istemez değerlendirmelerine katmaktaydı. Ancak depresif grubun yargıları, bağlamdan çok daha az etkileniyordu. Msetfi ve arkadaşları (2005) bu hipotezlerini, denemeler arası süreyi manipüle ettikleri deney sonuçlarıyla desteklediler. Msetfi ve ark. (2007) başka bir çalışmada da benzer sonuçlara ulaştılar. Adelson (2005) bu bulguları, depresif bireylerin gerçekliği değerlendirmelerinde bağlamdaki tüm bilgileri kullanmamalarının bir kanıtı olarak yorumlamıştır. Adelson'a (2005) göre depresif olmayan bireyler ise, bunun aksine, yargıda bulunurken, yargıda buldukları ortamdaki koşulları da göz önünde bulundurmaktadırlar.

Araştırmacıların ulaştıkları bu sonuç, yazıda daha önce sözü edilen Pacini ve arkadaşlarının (1998) ulaştıkları sonuçla oldukça paraleldir. İki grup araştırmacı da, depresiflerin dikkat odağının daha dar ve dikkat odaklarındaki öğelerin sayısının daha sınırlı olduğu yönünde yargılara ulaşmışlardır. Bu "sınırlı işleme" (limited processing) eğilimleri nedeniyle depresiflerin olumsuz düşüncelerinden kurtulmakta, yaşama ve ilişkilerine

olumlu tarafları da görece şekilde daha geniş bir bakış açısıyla bakmakta zorlandıkları düşünülebilir. Aynı eğilimin, depresiflere bilişsel deneylerdeki az sayıda uyarıya başa çıkmada kolaylık, sosyal dünyadaki çok sayıda karmaşık uyarı ile başa çıkmakta ise zorluk oluşturmaları olasıdır.

SONUÇ

Ackerman ve DuRubeis (1991) depresif realizm ile ilgili olarak 33 araştırmayı incelemiş ve bu çalışmaların 19'unda DRH'yi destekleyecek, 14'ü ise desteklemeyecek yönde sonuçlara ulaşıldığını belirtmektedirler. Moore ve Fresco (2007a) da yaptıkları meta-analiz çalışmasında konu ile ilgili toplam 118 araştırmanın 7013 deneği kapsayan sonuçlarını incelemişlerdir. Sonuçlar, DRH'yi destekleyecek yönde bulgulara ulaşan araştırmaların sayısının depresif realizm hipotezini desteklemeyen araştırmalardan daha fazla olduğunu göstermiştir.

Yapılan pek çok araştırmanın sonucu değerlendirildiğinde depresif realizm tartışmalarının henüz net bir sonuca ulaşmadığı ortadadır. Depresif realizmi açıklamak üzere ileri sürülen "sınırlı işleme" açıklamalarının başka araştırmalarla da sınanması ve zaman bağlamının dışındaki bağlamsal öğelerin de etkisinin incelenmesi faydalı olabilir.

Normal bireylerde gerçeği olduğundan daha pozitif değerlendirme yanlılığının varlığı, depresif realizm ile ilgili yapılan araştırmalardan elde edilen ve üzerinde neredeyse tamamen uzlaşmış ortak ek bir bilgidir. Bu olağan kabul durumu bile, ruh sağlığına ilişkin bilişsel süreçlerin analizlerinde geleneksel temeller olarak varsayılan nesnellik ve mutluluk kavramlarının tam olarak örtüşüp örtüşmediği sorusunu akla getirir; nesnel olmak mutlu olmayı, mutlu olmak nesnel olmayı engelliyor olabilir. Konunun psikolojik -ve belki bu açıdan felsefi-açılımları, depresif realizm konusunda yapılacak araştırmalarla bir süre daha tartışılacak gibi görünmektedir.

KAYNAKLAR

- Ackerman R, DeRubeis RJ (1991) Is depressive realism real? *Clinical Psychology Review*, 11: 565-584.
- Adelson R (2005) Probing the puzzling workings of 'depressive realism'. *Monitor on Psychology*, 36(4): 30-34.
- Allan LG, Siegel S, Hannah S ve ark. (2007) The sad truth about depressive realism. *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 60(3): 482-495.
- Alloy LB, Abramson LY (1979) Judgment of contingency in depressed and nondepressed students: Sadder but wiser? *Journal of Experimental Psychology: General*, 108(4): 441-485.

- Alloy LB, Abramson LY (1982) Learned helplessness, depression, and the illusion of control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42: 1114-1126.

- Beck AT, Rush AJ, Shaw BF ve ark. (1979) *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press, s.61-86; 244-271.

- Boyd-Wilson BM, Walkey FH, McClure J ve ark. (2002) Present and correct: We kid ourselves less when we live in the moment. *Personality and Individual Differences*, 33: 691-702.

- Brown RW (1986) *Social Psychology, The Second Edition*. New York: The Free Press: s.162-165.

- Chau PM, Milling LS (2006) Impact of dysphoria and self-

consciousness on perceptions of social competence: Test of the depressive realism hypothesis. *Clinical Psychologist*, 10(3): 99-108.

Clark DA, Beck AT, Alford BA ve ark. (1999) *Scientific Foundation of Cognitive Theory and Therapy of Depression*. New York: John Wiley & Sons: s.50-53; 211-213.

Conn S (2007) Critiquing findings of depressive realism in contingency judgment tasks: Examining the effects of outcome density and response rate Pomona College Department of Linguistics and Cognitive Science'a sunulmuş, yayınlanmamış tez 12.04.2008, <http://www.lcs.pomona.edu/>

Dobson KS, Franche RL (1989) A conceptual and empirical review of the depressive realism hypothesis. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 21: 419-433.

Dobson KS, Pusch D (1995) A test of the depressive realism hypothesis in clinically depressed subjects. *Cognitive Therapy and Research*, 19(2): 179-194.

Dunn BD, Dalgleish T & Lawrence AD ve ark. (2006) The accuracy of self-monitoring and its relationship to self-focused attention in dysphoria and clinical depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 116(1): 1-15.

Dunning D, Story AL (1991) Depression, realism, and the overconfidence effect: Are the sadder wiser when predicting future actions and events? *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(4): 521-532.

Dykman BJ, Abramson LY, Alloy LB ve ark. (1989) Processing of ambiguous and unambiguous feedback by depressed and nondepressed college students: Schematic biases and their implications for depressive realism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(3): 431-445.

Ebert D, Ebmeier KP (1998) *New Models for Depression*. New York: Karger Publishers: s.13.

Field A (2000) Depression, Handouts and Notes on Aspects of Clinical and Abnormal Psychology, 01 05 2008, <http://www.statisticshell.com/clinical.html>.

Fu T, Koutstaal W, Fu CHY ve ark. (2005) Depression, confidence, and decision: Evidence against depressive realism. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 27: 243-252.

Ghaemi SN (2007) Feeling and time: The phenomenology of mood disorders, depressive realism, and existential psychotherapy. *Schizophrenia Bulletin*, 33(1): 122-130.

Golin S, Terrel F, Johnson B ve ark. (1977) Depression and the illusion of control. *Journal of Abnormal Psychology*, 86: 440-442.

Hendrick C, Ugwuegbu DC (1974) Personal causality and attribution of responsibility. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 2(1): 76-86.

Kapçı EG, Cramer D (1998) The accuracy of dysphoric and nondepressed groups' predictions of life events. *The Journal of Psychology*, 132(6): 659-670.

Langer EJ (1975) The illusion of control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 32: 311-328.

Langer EJ, Roth J (1975) Heads I win, tails it's chance: The illusion of control as a function of the sequence of outcomes in a purely chance task. *Journal of Personality and Social Psychology*, 32(6): 951-955.

Larwood L (1978) Swine flu: A field study of self-serving biases. *Journal of Applied Social Psychology*, 8(3): 283-289.

Lewinsohn PM, Mischel W, Chaplin W ve ark. (1980) Social competence and depression: The role of illusory self-perceptions. *Journal of Abnormal Psychology*, 89(2): 203-212.

Lovejoy MC (1991) Maternal depression: Effects on social cognition and behavior in parent-child interactions. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 19(6): 693-706.

Margo GM, Greenberg RP, Fisher S ve ark. (1993) A direct comparison of the defense mechanisms of nondepressed people and depressed psychiatric inpatients. *Comprehensive Psychiatry*, 34(1): 65-69.

McKendree-Smith N, Scogin F (2000) Depressive realism: Effects of

depression severity and interpretation time. *Journal of Clinical Psychology*, 56(12): 1601-1608.

Miller DT, Ross M (1975) Self-serving biases in the attribution of causality: Fact or fiction? *Psychological Bulletin*, 82: 213-25.

Mischel W (1979) On the interface of cognition and personality: Beyond the person-situation debate. *American Psychologist*, 34: 740-754.

Moore MT, Fresco DM (2007a) Depressive realism: A meta-analytic review Association for Behavioral and Cognitive Therapies'in 41. kongresinde sunulmuş poster. November 15-18, Philadelphia.

Moore MT, Fresco DM (2007b) Depressive realism and attributional style: Implications for individuals at risk for depression. *Behavior Therapy*, 38: 144-154.

Msetf RM, Murphy RA, Simpson J ve ark. (2007) Depressive realism and the effect of intertrial interval on judgements of zero, positive, and negative contingencies. *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 60(3): 461-481.

Msetfi RM, Murphy RA, Simpson J ve ark. (2005) Depressive Realism and Outcome Density Bias in Contingency Judgments: The Effect of the Context and Intertrial Interval *Journal of Experimental Psychology: General*, 134: 10-22.

Nadelhoffer T, Matveeva T (2008) Positive Illusions, Perceived Control, and the Free Will Debate 05 05 2008, <http://gfp.typepad.com>

Pacini R, Muir F, Epstein S ve ark. (1998) Depressive realism from the perspective of cognitive-experiential self-theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(4): 1056-1068.

Power M, Dalgleish T (1997) *Cognition and Emotion: From Order to Disorder*. Hove: Psychology Press, s. 296.

Presson PK, Benassi VA (2003) Are depressive symptoms positively or negatively associated with the illusion of control? *Social Behavior and Personality*, 31(5): 483-495.

Ross LD (1977) The intuitive psychologist and his shortcomings: Distortions in the attribution process. *Advances in Experimental Social Psychology*, 10: 173-220.

Stone ER, Dodrill CL, Johnson N ve ark. (2001) Depressive cognition: A test of depressive realism versus negativity using general knowledge questions. *The Journal of Psychology*, 135(6): 583-602.

Strunk DR, Lopez H, DeRubei RJ ve ark. (2006) Depressive symptoms are associated with unrealistic negative predictions of future life events. *Behaviour Research and Therapy*, 44: 861-882.

Tabachnik N, Crocker J, Alloy LB ve ark. (1983) Depression, social comparison and the false consensus effect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(3): 688-99.

Taylor SE, Brown JD (1988) Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103(2): 193-210.

Walker WR, Skowronski JJ, Thompson CP ve ark. (2003) Life is pleasant and memory helps to keep it that way! Review of *General Psychology*, 7(2): 203-210.

Walter TJ, Osberg TM, Mariano EJ ve ark. (1993) Self-predictions and depressive realism in future life events. Bildiri: 101 st American Psychological Association Convention, 20-24 Ağustos 1993, Toronto, Canada.

Watson LA, Dritschel B, Jentsch I ve ark. (2008) Changes in the relationship between self-reference and emotional valence as a function of dysphoria. *British Journal of Psychology*, 99: 143-152.

Whitton SW, Larson JJ, Hauser ST ve ark. (2008) Depressive Symptoms and Bias in Perceived Social Competence Among Young Adults *Journal of Clinical Psychology*, 64(7): 791-805.

Yeh ZI, Liu SI (2007) Depressive realism: Evidence from false interpersonal perception. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 61: 135-141.