

**T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE
DEPRESYON, OTOMATİK DÜŞÜNCELER VE
BENLİK SAYGISININ SOSYODEMOGRAFİK
DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Osman Mert AKGÜÇ

**Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji**

Tez Danışmanı: Dr. Sema YEŞİLYURT LAPÇİN

İSTANBUL – 2021

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE
DEPRESYON, OTOMATİK DÜŞÜNCELER VE
BENLİK SAYGISININ SOSYODEMOGRAFİK
DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Osman Mert AKGÜÇ

Enstitü Anabilim Dalı
Enstitü Bilim Dalı

: Psikoloji
: Klinik Psikoloji

“Bu tez ____/____/2021 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ	İMZA

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitede tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Osman Mert AKGÜÇ

18.06.2021



ÖNSÖZ

Bu tezin yazılması aşamasında, çalışmamı sahiplenerek titizlikle takip eden danışmanım Uz. Dr. Sema YEŞİLYURT LAPÇİN'E değerli katkı ve emekleri için içten teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım. Yüksek lisans eğitimim boyunca değerli katkılardan ötürü Prof. Dr. Mehmet Zihni SUNGUR, Dr. Burcu SEVİM ve Dr. Anıl GÜNDÜZ'e sonsuz saygı ve sevgilerimi sunarım. Savunma sınavı sırasında jüri üyeleri çalışmamın son haline gelmesine değerli katkılar yapmışlardır. Bu vesile ile tüm hocalarıma ve tezimin son okunmasında yardımlarını esirgemeyen arkadaşım Klinik Psikolog Ceyda SARDOĞAN ile tüm yakınlarıma teşekkürü bir borç bilirim. Ayrıca, yaşamımda çok önemli bir yeri olan ve yapmaktan büyük zevk aldığım, BJJ sporundaki hocam Gökçehan KIRBAÇ ve yönetimindeki tüm sporculara teşekkür ederim. Son olarak bu günlere ulaşmamda emeklerini hiçbir zaman ödemeyeceğim anne ve babama şükranlarımı sunar; 2019'da aramızdan ayrılan anneannemi saygı ve özlemle anarım.

Osman Mert AKGÜÇ

18.06.2021

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

KISALTMALAR	i
TABLO LİSTESİ	ii
ŞEKİL LİSTESİ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	v
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE	7
1.1. Otomatik Düşünceler.....	14
1.1.1. Keyfi Çıkarsama.....	15
1.1.2. Ya Hep Ya Hiç Düşüncesi	16
1.1.3. Felaketleştirme	16
1.1.4. Olumluda İndirim Yapmak ve Yaptıklarını Yetersiz Bulmak	16
1.1.5. Duygusal Muhakeme.....	16
1.1.6. Etiketleme.....	16
1.1.7. Büyütme/Küçültme	17
1.1.8. Zihinsel Filtre (Seçici Soyutlama).....	17
1.1.9. Akıl Okuma	17
1.1.10. Aşırı Genelleme.....	18
1.1.11. Kişiselleştirme	18
1.1.12. Gereklilik ve Zorunluluk İfadeleri	18
1.1.13. Dar Bakış Açısı	18
1.2. Ara İnançlar	19
1.3. Temel İnançlar.....	20
1.4. Depresyonun Tanımı	23
1.4.1. Depresyonun Epidemolojisi ve Etyolojisi.....	24
1.4.2. Depresyonun Çeşitleri	26
1.5. Benlik Kavramı	29
1.6. Benlik Saygısı	32
BÖLÜM 2: YÖNTEM	34
2.1. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	34
2.2. Veri Toplama Araçları	34
2.2.1. Sosyo-demografik Bilgi Formu (SDBF).....	34

2.2.2. Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ).....	34
2.2.3. Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ).....	36
2.2.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ).....	37
2.3. Verilerin Analizi.....	37
BÖLÜM 3: BULGULAR.....	38
3.1. Araştırmada Kullanılan Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Ölçeklerine İlişkin Normallik ve Güvenilirlik Analizleri	38
3.2. Araştırmaya Katılan Üniversiteli Öğrencilerin Sosyo-Demografik Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzdelik Dağılımları	39
3.3. Araştırmaya Katılan Üniversiteli Öğrencilerin Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Ölçekleri Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	40
3.4. Araştırmaya Katılan Üniversiteli Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Ölçekleri Puanlarının Karşılaştırılması.....	41
3.5. Araştırmaya Katılan Üniversiteli Öğrencilerin Yaş Grubu Değişkenine Göre Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Ölçekleri Puanlarının Karşılaştırılması	42
3.6. Araştırmaya Katılan Üniversiteli Öğrencilerin Eğitim Gördükleri Bölümlerinden Memnun Olma Durumu Değişkenine Göre Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Ölçekleri Puanlarının Karşılaştırılması	43
3.7. Araştırmaya Katılan Üniversiteli Öğrencilerin Eğitim Gördükleri Sınıf Değişkenine Göre Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Ölçekleri Puanlarının Karşılaştırılması	44
3.8. Araştırmaya Katılan Üniversiteli Öğrencilerin Konakladıkları Yer Değişkenine Göre Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Ölçekleri Puanlarının Karşılaştırılması	45
3.9. Araştırmaya Katılan Üniversiteli Öğrencilerin Okul Dışında Çalışma Durumu Değişkenine Göre Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Ölçekleri Puanlarının Karşılaştırılması	46
3.10. Araştırmaya Katılan Üniversiteli Öğrencilerin Aylık Gelir Durumu Değişkenine Göre Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Ölçekleri Puanlarının Karşılaştırılması	47
3.11. Araştırmaya Katılan Üniversiteli Öğrencilerin Daha Önceden Antidepresan Kullanmış Olma Durumu Değişkenine Göre Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Ölçekleri Puanlarının Karşılaştırılması	50
3.12. Araştırmaya Katılan Üniversiteli Öğrencilerin Çocukluklarının Geçtiği Yerleşim Yeri Değişkenine Göre Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Ölçekleri Puanlarının Karşılaştırılması	51

3.13. Araştırmaya Katılan Üniversiteli Öğrencilerin Çocukken Kendilerini Yetiştiren Birey Değişkenine Göre Beck Depresyon Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Otomatik Düşünceler Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	52
BÖLÜM 4: TARTIŞMA.....	54
SONUÇ ve ÖNERİLER.....	60
KAYNAKÇA	63
EKLER.....	76
ÖZGEÇMİŞ.....	84



KISALTMALAR

BDÖ	: Beck Depresyon Ölçeği
BDT	: Bilişsel Davranışçı Terapi
DSM	: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
ODÖ	: Otomatik Düşünceler Ölçeği
RBSÖ	: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği
SDBF	: Sosyo-demografik Bilgi Formu
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences

TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Ölçeklerine İlişkin Normallik ve Güvenilirlik Analizi Sonuçları	38
Tablo 2. Demografik Bilgilere İlişkin Frekans ve Yüzdelik Dağılım Sonuçları.....	39
Tablo 3. Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Ölçekleri Sonuçları	40
Tablo 4. Cinsiyet Değişkenine Göre Beck, Rosenberg Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Ölçekleri Puanlarının Karşılaştırılmasına Independent Samples T Test Analizi Sonuçları.....	41
Tablo 5. Yaş Grubu Değişkenine Göre Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Ölçekleri Puanlarının Karşılaştırılmasına Independent Samples T Test Analizi Sonuçları.....	42
Tablo 6. Eğitim Gördükleri Bölümlerinden Memnun Olma Durumu Değişkenine Göre Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Ölçekleri Puanlarının Karşılaştırılmasına Independent Samples T Test Analizi Sonuçları	43
Tablo 7. Eğitim Gördükleri Sınıf Değişkenine Göre Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Ölçekleri Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin One Way ANOVA Analizi Sonuçları.....	44
Tablo 8. Konakladıkları Yer Değişkenine Göre Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Ölçekleri Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin One Way ANOVA Analizi Sonuçları.....	45
Tablo 9. Okul Dışında Çalışma Durumu Değişkenine Göre Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Ölçekleri Puanlarının Karşılaştırılmasına Independent Samples T Test Analizi Sonuçları	46
Tablo 10. Aylık Gelir Durumu Değişkenine Göre Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Ölçekleri Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin One Way ANOVA Analizi Sonuçları.....	48
Tablo 11. Daha Önceden Antidepresan Kullanmış Olma Durumu Değişkenine Göre Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Ölçekleri Puanlarının Karşılaştırılmasına Independent Samples T Test Analizi Sonuçları	50
Tablo 12. Çocukluklarının Geçtiği Yerleşim Yeri Değişkenine Göre Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Ölçekleri Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin One Way ANOVA Analizi Sonuçları.....	51
Tablo 13. Çocukken Kendilerini Yetiştiren Birey Değişkenine Göre Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Ölçekleri Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin One Way ANOVA Analizi Sonuçları.....	53

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1. Bilişsel Yapı	21
Şekil 2. Beck'in Depresyona İlişkin Bilişsel Modeli.....	22



ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü – Yüksek Lisans Tez Özeti

Tezin Başlığı: Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Otomatik Düşünceler ve Benlik Saygısının Sosyodemografik Değişkenlere Göre İncelenmesi.	
Tezin Yazarı: Osman Mert AKGÜÇ Danışman: Uz. Dr. Sema YEŞİLYURT LAPÇIN	
Kabul Tarihi: 18.06.2021	Sayfa Sayısı: v (ön kısım) + 76 (tez) + 9 (ek)
Anabilimdalı: Psikoloji	Bilimdalı: Klinik Psikoloji
Bu araştırma, üniversite öğrencilerinde depresyon, benlik saygısı ve otomatik düşüncelerin belirlenen bazı sosyo-demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla yapılmıştır. Bu amaç doğrultusunda, 460 üniversite öğrencisinden oluşan örneklem grubuna Sosyo-demografik Bilgi Formu (SDBF), Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ), Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) uygulanmıştır. Normal dağılıma uygun olan verilerin analizinde, Independent Samples T testi ve One Way ANOVA testi ve gruplar arası farklılıkların incelenmesinde post hoc test olarak Tukey testi yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyinin orta seviyede, benlik saygısı düzeylerinin yüksek ve toplam otomatik düşünce düzeyi ise orta seviyeye olduğu tespit edilmiştir. Belirlenen sosyodemografik değişkenlere de göre Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Ölçekleri Puanlarının karşılaştırılması yapılmıştır. Araştırmaya katılan kadın üniversite öğrencilerinin ve okudukları bölümden memnun olmayanların depresyon ve otomatik düşünceler düzeyi daha yüksektir. Yaş gruplarına göre benlik saygıları ile eğitim gördükleri sınıf, çocukken kendini yetiştiren birey ve konaklama yeri değişkenlerine göre depresyon, benlik saygısı ve otomatik düşünce düzeyleri farklılaşmamaktadır. Okul dışında çalışmayan öğrencilerin depresyon düzeyleri daha yüksektir. Aylık gelir durumu için ekonomik düzey azaldıkça depresyon ve otomatik düşünceler düzeyinin arttığı ve benlik saygısının azaldığı görülmektedir. Daha önceden antidepresan kullananların, depresyon ve otomatik düşünceler düzeyleri daha yüksektir. Çocukluklarının geçtiği yerleşim yeri değişkenine göre, katılımcıların otomatik düşünceler ölçeğinin alt boyutlarında farklılıklar bulunmaktadır.	
Anahtar Kelimeler: Üniversite öğrencisi, Depresyon, Benlik Saygısı, Otomatik Düşünceler.	

ABSTRACT

Istanbul Kent University Graduate Education Institute Abstract of Master's Thesis

Title of The Thesis: An Investigation of Depression, Automatic Thoughts and Self-Esteem in University Students According to Sociodemographic Variables.	
Author: Osman Mert AKGÜÇ Supervisor: Dr. Sema YEŞİLYURT LAPÇİN	
Date: 18.06.2021	Nu. of pages: v (pre text) + 76 (main body) + 9 (App.)
Department: Psychology	Subfield: Clinical Psychology
This research was carried out to determine whether depression, self-esteem and automatic thoughts differ according to some socio-demographic variables in university students. For this purpose, the Socio-demographic Information Form (SEAF), Automatic Thoughts Scale (ADS), Beck Depression Inventory (BDI), and Rosenberg Self-Esteem Scale (RSS) were applied to a sample group of 460 university students. Independent Samples T test and One Way ANOVA test were used in the analysis of data suitable for normal distribution, and the Tukey test was used as a post hoc test to examine the differences between groups. As a result of the analysis, it was determined that the depression level of the university students participating in the study was at a medium level, their self-esteem level was high and their total automatic thought level was moderate. Beck Depression, Rosenberg Self-Esteem and Automatic Thoughts Scale Scores were compared according to the determined sociodemographic variables. The level of depression and automatic thoughts of female university students participating in the study and those who are not satisfied with the department they are studying are higher. According to age groups, self-esteem and depression, self-esteem and automatic thinking levels do not differ according to the class they are educated in, the individual who raised himself as a child and the place of accommodation. Students who do not work outside of school have higher depression levels. It is seen that the level of depression and automatic thoughts increases and self-esteem decreases as the economic level decreases for the monthly income status. Those who used antidepressants before have higher levels of depression and automatic thoughts. There are differences in the sub-dimensions of the participants' automatic thoughts scale, according to the variable of place of residence where they spent their childhood.	
Keywords: University Students, Depression, Self-Esteem, Automatic Thoughts.	

GİRİŞ

Yoğun ve stresli bir hazırlık ve sınav süreci sonrasında bireyin kendisi ve ailesinde üniversite yaşantısında bazı güçlükler olabilir. Yükseköğrenime başladıktan sonra bireyin uyum sürecinde adapte olması gereken akademik ve akademik dışı değişik deneyimler bulunmaktadır. Çakar (2017) tarafından yazılan “*Yaşam Dönemleri ve Uyum Sorunları*” adlı kitapta yer alan “*Üniversite Dönemi Gençliği ve Uyum Problemleri*” adlı bölümdeki açıklamaya göre 18-22 yaş aralığında olan üniversite dönemdeki gençler, geç ergenlik dönemi içinde sınıflandırılır (Asıcı, 2017: 302). Bu dönem gençlerin benlik, kişilik ve bedenini oluşturan temellerinin yeniden düzenlendiği bir süreç olarak ele alınmaktadır. Bu yeniden düzenlenme sürecinde, genç erişkinin ailesinden özerkleşmesi, cinsiyet rol kimliği, ahlaki gelişim ve ilerideki meslek seçimi vb. alanlarda uyumlu olması beklenmektedir. Ayrıca yeni çevresel şartlar, arkadaş ortamı, ekonomik sorumluluklar ve akademik ödevler gibi durumlara da bireyin uyum sağlaması gerekmektedir. Bazı bireyler için yeni koşullara uyum göstermek kolay olmamakla birlikte, yaşamış olduğu uyumsuzluklar nedeni ile ruhsal sorunlara neden olabilir. Bu ruhsal sorunların başında, profesyonel anlamda yardım almayı da gerektirecek düzeyde olan duygudurum bozuklukları (özellikle depresif bozukluk) sıkça gözlenebilmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), Dünya Bankası ve çeşitli üniversitelerin araştırmalarına göre, 2020 yılında depresif bozukluklar, kalp hastalıklarından sonra yaşam kalitesini bozan ikinci derecede hastalık olarak tanımlanmıştır (Güçlücan, 2020). DSÖ’nün verilerine göre, dünya genelinde yaklaşık 800.000 insanın intihar etmesine neden olan depresyonun, ülkemizde 3.3 milyon kişide olduğu rapor edilmektedir. Son 10 yılda dünya genelinde %18 oranında artan duygudurum bozukluklarından biri olan depresyonun tedavisinde, antidepresan ilaçlarının kullanım miktarı ortalama 8 milyondur. Depresyonun yaygınlığı, tedavisi, tedavi hizmetleri (farmakoterapi/psikoterapi) ve depresyonun sebep olduğu intihar oranları göz önüne alındığında, bu ruhsal rahatsızlığın ülke ekonomisine ve insan yaşamına olan maliyeti ve uğrattığı kayıp çok fazladır. Öztürk ve Uluşahin’e göre (2016: 117) yeti yitimlerinin yaklaşık %12’si ruhsal bozukluklar sebebiyle meydana gelmektedir. Dünya genelinde hastalık yükünün ilk on nedeni arasında “majör (yeğin) depresyon” bulunmaktadır.

Psikiyatrinin “soğuk algınlığı” olarak tanımlanan depresyonun sıklığı, genel popülasyonda bakıldığında her 10 erkekten birinde ve her 5 kadından birinde olduğu görülmektedir. Bu verilere göre, kadınlarda erkeklere göre depresyon oranı iki kat daha yüksektir ve ilk depresyon dönemi en çok 25 ile 44 yaş aralığında görülmektedir (Köroğlu, 2015: 15).

Torun (2018) tarafından yapılan depresyon tanımı, üzüntü duygusundan farklıdır. Ruh sağlığında biyo-psiko-sosyal modele göre depresyonla ilgili kalıtım, gelişim ve çevre olmak üzere üç faktör ortaya çıkmaktadır (Baltaş, 2012: 224). Bu noktadan hareketle, yükseköğrenim gören öğrencilerinin gelişim basamakları ve çevre ile etkileşimleri, demografik bilgiler kapsamında araştırmanın alanı içindedir.

Bu araştırmanın temel amacı otomatik düşünceler, depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin anlamlandırılmasıdır. Torun (2018) tarafından yapılan tanımlamaya göre otomatik düşünceler, kişiyi sıkıntıya sokan, farkında olmadığı düşünce ve zihinsel işlevlerdir. Bununla birlikte, otomatik düşünceler ile depresyon arasındaki bulunmak istenen ilişki neticesinde, kişinin değerleri, imgeleri, anıları, davranış örüntüleri ve özellikle mevcut yaşantıları olarak tanımlanan benlik saygısının azalacağı ön görülmektedir. Daha önceki yapılan çalışmalarda, depresyonun benlik saygısı ile negatif yönde ilişkili olduğu (Arıcak, 2005); bir başka çalışmada da benlik algısının düşmesine neden olduğu belirtilmiştir (Quinn, 2020: 5). Kişiliğin en önemli yapılarından biri olan benlik kavramı, insanın yaşamı boyunca içinde yer aldığı çevre ve toplumun, olaylara bakışını ve benliğin gelişimini şekillendiren, ayrıca benliğin yapısı ve işlevi gibi özelliklerle birlikte depresyonla olan ilişkisi de ruhbilim tarafından üzerinde oldukça durulan bir konudur (Köknel, 2005: 47). Bu araştırmanın temel sayıltısı, depresyondaki otomatik düşüncelerin depresyonu ağırlaştırdığı ve benlik saygısı ile negatif yönde ilişkisi sonucu ve azalan benlik saygısının depresyona sebep olması yönündedir.

Araştırma Hipotezleri

H1: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin sosyodemografik değişkenlere göre depresyonları farklılaşmaktadır.

H1.1: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre depresyonları farklılaşmaktadır.

H1.2: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yaş değişkenine depresyonları farklılaşmaktadır.

H1.3: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin okuduğu bölüm değişkenine göre depresyonları farklılaşmaktadır.

H1.4: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin eğitim gördüğü sınıf değişkenine göre depresyonları farklılaşmaktadır.

H1.5: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin konakladığı yer değişkenine göre depresyonları farklılaşmaktadır.

H1.6: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin okul dışında çalışma değişkenine göre depresyonları farklılaşmaktadır.

H1.7: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin aylık gelir durumu değişkenine göre depresyonları farklılaşmaktadır.

H1.8: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin daha önceden antidepresan kullanma değişkenine göre depresyonları farklılaşmaktadır.

H1.9: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin daha önceden çocukluğun geçtiği yerleşim yeri değişkenine göre depresyonları farklılaşmaktadır.

H1.10: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin daha önceden çocukluğunda kim tarafından yetiştirilme değişkenine göre depresyonları farklılaşmaktadır.

H2: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin sosyodemografik değişkenlere göre otomatik düşünceleri farklılaşmaktadır.

H2.1: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre otomatik düşünceleri farklılaşmaktadır.

H2.2: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yaş değişkenine göre otomatik düşünceleri farklılaşmaktadır.

H2.3: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin okuduğu bölüm değişkenine göre otomatik düşünceleri farklılaşmaktadır.

H2.4: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin eğitim gördüğü sınıf değişkenine göre otomatik düşünceleri farklılaşmaktadır.

H2.5: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin konakladığı yer değişkenine göre otomatik düşünceleri farklılaşmaktadır.

H2.6: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin okul dışında çalışma değişkenine göre otomatik düşünceleri farklılaşmaktadır.

H2.7: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin aylık gelir durumu değişkenine göre otomatik düşünceleri farklılaşmaktadır.

H2.8: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin daha önceden antidepresan kullanma değişkenine göre otomatik düşünceleri farklılaşmaktadır.

H2.9: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin daha önceden çocukluğun geçtiği yerleşim yeri değişkenine göre otomatik düşünceleri farklılaşmaktadır.

H2.10: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin daha önceden çocukluğunda kim tarafından yetiştirilme değişkenine göre otomatik düşünceleri farklılaşmaktadır.

H3: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin sosyodemografik değişkenlere göre benlik saygıları farklılaşmaktadır.

H3.1: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre benlik saygıları farklılaşmaktadır.

H3.2: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yaş değişkenine göre benlik saygıları farklılaşmaktadır.

H3.3: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin okuduğu bölüm göre benlik saygıları farklılaşmaktadır.

H3.4: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin eğitim gördüğü sınıf değişkenine göre benlik saygıları farklılaşmaktadır.

H3.5: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin konakladığı yer değişkenine göre benlik saygıları farklılaşmaktadır.

H3.6: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin okul dışında çalışma değişkenine göre benlik saygıları farklılaşmaktadır.

H3.7: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin aylık gelir durumu değişkenine göre benlik saygıları farklılaşmaktadır.

H3.8: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin daha önceden antidepresan kullanma değişkenine göre benlik saygıları farklılaşmaktadır.

H3.9: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin daha önceden çocukluğun geçtiği yerleşim yeri değişkenine göre benlik saygıları farklılaşmaktadır.

H3.10: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin daha önceden çocukluğunda kim tarafından yetiştirilme değişkenine göre benlik saygıları farklılaşmaktadır.

Araştırmanın Amacı

Yapılan araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin mevcut sosyo-demografik özellikleri ve geçmişte yaşadıkları çevre ile ilgili değişkenlere göre depresyon, benlik saygısı ve otomatik düşüncelerin arasındaki farklılıkların incelenmesidir.

Araştırmanın Önemi

Yapılan bu araştırma ile bireylerin mevcut sosyo-demografik özellikleri ile geçmişte yaşadıkları ve yetiştirildikleri çevreye göre depresyon, benlik saygısı ve otomatik düşünceler düzeyleri karşılaştırılacaktır. Bireylerin sahip oldukları mevcut sosyo-demografik özellikler ve geçmiş yaşamlarındaki çevresel faktörler depresyon, benlik saygısı ve otomatik düşünceler üzerinde etkili olabilmektedir. Yapılan bu araştırma ile elde edilecek sonuçların literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Sayıtları

460 üniversite öğrencisinin dâhil edildiği bu çalışmaya, katılımcıların kullanılan form ve ölçeklere içten ve doğru bir şekilde yanıt verdikleri varsayılmaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

2020 Yılı Mart ve Aralık ayları arasında hazırlanan anket ve ölçekler Covid-19 pandemisi nedeni ile katılımcılara yüz yüze yerine dijital ortamda uygulanmıştır. Araştırmaya gönüllü olarak katılanların, sosyodemografik özelliklerini belirlemek için kişisel bilgi formu oluşturulmuştur. Bu çalışmaya dahil edilen katılımcılara, Otomatik Düşünceler Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. Bu çalışmada yer alan ölçeklerin, geçerlik ve güvenirliği daha önceki çalışmalarla yapılmıştır.



BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE

Araştırmada yer alan üniversite öğrenciliği ve çalışmaya dahil edilen üniversitelerin nitelikleri, yükseköğretim başlığı altında giren üniversiteler, yüksekokullar, konservatuarlar, meslek yüksek okullarıdır. Yükseköğretim, bireylerin belli bir meslekte uzmanlaşmasını sağlayan, bilgi üretilen ve bu bilgi ile toplumu etkileyen eğitim merkezleridir (Erden, 2012: 137). Yükseköğretim kurumlarının tabii olduğu 2547 Sayılı Yükseköğretim Kanuna bakılırsa yukarıdaki tanımlarla kavramlarla ilgili tanımlar şu şekildedir (<https://www.yok.gov.tr/kurumsal/mevzuat>, 2018):

- Yükseköğretim: *“Milli eğitim sistemi içinde, ortaöğretime dayalı, en az dört yarı yılı kapsayan her kademedeki eğitim- öğretilimin tümüdür.”*
- Yükseköğretim kurumları: *“Üniversite ile yüksek teknoloji enstitüleri ve bunların bünyesinde yer alan fakülteler, enstitüler, yüksekokullar, konservatuarlar, araştırma ve uygulama merkezleri ile bir üniversite veya yüksek teknoloji enstitüsüne bağlı meslek yüksekokulları ile bir üniversite veya yüksek teknoloji enstitüsüne bağlı olmaksızın ve kazanç amacına yönelik olmamak şartı ile vakıflar tarafından kurulan meslek yüksekokullarıdır.”*
- Üniversite: *“Bilimsel özerkliğe ve kamu tüzelkişiliğine sahip yüksek düzeyde eğitim- öğretim, bilimsel araştırma, yayın ve danışmanlık yapan; fakülte, enstitü, yüksekokul ve benzeri kuruluş ve birimlerden oluşan bir yükseköğretim kurumudur.”*

İlgili kanunda yükseköğretim eğitim türleri örgün, açık ve dışarıdan olmak üzere üç gruba ayrılmaktadır. Yukarıdaki yer alan bilgilerden hareketle, üniversite öğrenciliğini yükseköğretim programından herhangi birine kayıtlı, öğrenci olarak tanımlayabiliriz.

Gençlerin üniversite yıllarında karşılaşmış oldukları uyum sorunları incelediğinde, insanların sadece yükseköğretimde değil aslında tüm yaşamları boyunca çevreye uyum gösterme eğiliminde oldukları anlaşılmaktadır. Bu adaptasyon süreci, bireyin lise öğreniminden mezun olup üniversiteye başlaması, statüsünün değişmesi, yeni bir ortama girmesi, bazı gençlerin evinden ve ailesinden uzakta eğitim alması gibi durumlarla tanımlanabilir. Örnek olarak, üniversiteye başlayan gencin akademik sorumlulukların yanında, yeni arkadaşlık ilişkileri, bütçe ayarlama, farklı kültürlerle etkileşime girme, zaman yönetimi ve yeni çevreye uyum göstermesi gerekmektedir

(Koşan, 2020: 338). Ne çocuk ne de tam bir yetişkin olarak kabul edilen genç, bu dönemde sayılan başa çıkması gereken engellerin yanında, ideal benliğini bulabilmek için deneme ve yanılma yöntemlerini kullanır (Aktaş, 1997: 107).

İnsanın bilişsel özelliklerini anlamak için Jean Piaget (1896-1980)'in kuramına göre, bilişsel gelişim aşamaları duyuşsal motor, işlem öncesi, somut işlemler ve soyut işlemler olarak bölüme ayrılmıştır. Piaget, herkesin bu dört işlemden sırasıyla ya da farklı derecelerden geçebileceğini belirtmektedir. Çocukların küçüklükten itibaren aktif olarak dünyayı bir bilim adamı gibi keşfettiğine inanan kuramcı, özümseme ve uyum sağlama olarak iki kavramı teorisinde belirtmektedir. Bu kavramlardan ilki olan özümseme, bir çocuğun yeni bir durumla ilgili kullandığı yöntem ya da deneyimleridir. Uyum sağlama ise yeni durumla başa çıkmak için eski kullandığı yöntemleri değiştirmesidir. Soyut işlemler dönemi olarak tanımladığı bilişsel aşama yaklaşık olarak 12 yaşlarında başlar ve yetişkinlik boyunca devam eder. Mantıklı, sistematik ve varsayımsal kalıplardan oluşan yepyeni bir bilişsel dünyanın kapıları, bu dönemde açılmaktadır. Bu süreç, gençlerin üniversitede başarılı olabilmeleri için gerekli bir zihinsel beceridir (Plotnik, 2009: 392). Aynı zamanda, bilişsel gelişim basamaklarından soyut (formel) işlemsel döneminde olan genç yetişkinler, ergenlik dönemlerine göre daha fazla bilgiye sahiptirler. Ergenlik dönemindeki siyah-beyaz düşünce yerine daha esnek bir bakış açısı ortaya çıkar ve bazı uzmanlar tarafından bu dönem, soyut sonrası bilişsel dönem olarak isimlendirilir (Kırdök, 2019: 200).

Erik Erikson (1902-1994) bireyin gelişimini biyolojik, toplumsal-çevresel ve ego süreçleri olarak bilinen değişkenlerle ilgili görür. İnsanın sekiz çağı olarak bilinen epigenetik kuramını şu şekilde açıklamaktadır:

- “*Güvene karşı Güvensizlik*” (trust vs mistrust) döneminde çocuğun çevresine ve kendisine yönelik geliştireceği güvenin temeli büyük ölçüde gördüğü bakımla ilgilidir. Fiziksel ve biyolojik ihtiyaçları yerinde ve zamanında karşılanan çocuklar güven duygusunu geliştireceklerdir. Bakımları tutarsız, ilgisiz, yetersiz ve reddedici gibi olumsuz özelliklere sahip ebeveyn ya da bakıcı tarafından karşılanan çocuklarda ise güvensizlik gibi tutumlar gelişecektir (Elkind & Dönmez, 2019: 31).

- “*Özerkliğe Karşı Kuşku ve Utanç*” (autonomy vs doubt) olarak bilinen dönem bir buçuk ile üç yaş arasındaki dönemdir. Belirgin olarak devinsel yönden oldukça hareketli olan çocuk, çevresindeki çeşitli nesnelere karşı oldukça meraklıdır. Bu merakını gidermek için onları kendi çabası ile tanımaya ve işlevlerini anlamaya ihtiyaç duyar. Bu ihtiyaca yönelik ebeveynler, çocuğun yapabildiklerini, yapabildiği kadar, istediği zaman ve hızına uygun olarak desteklemelidir. Böyle bir desteği alan çocuk, çevresini kontrol edebilmekte ve özerklik duygusu geliştirmektedir. Aksi halde, çocuğun kendi yapabileceği şeyleri fırsat vermeden başkalarının çocuk adına yapması kuşku ve utanç duygularını doğuracaktır (Elkind & Dönmez, 2019: 32).
- “*Girişimciliğe karşı suçluluk*” (initiative vs guilt) olarak bilinen bu evrede okul öncesi olarak bilinen dönemdir ve üç ile beş yaş arasındadır. Koşmak, bisiklete binmek ya da ağaca tırmanmak gibi aktiviteleri başlatma da özerklik verilen çocuklar girişkenlik duygularını geliştirir. Bunun yanında, ebeveynlerin çocukların sordukları sorulara karşı saçma ve oyunlarının aptalca olduğunu izlenimi vermeleri halinde, çocuklarda suçluluk duygusunu yaratır (Elkind & Dönmez, 2019: 32).
- “*Çalışkanlığı karşı aşağılık duygusu*” (industry vs inferiority) altı yaşından onbir yaşına kadar olan dönem yani ilkokul çağıdır. İlkokul çağındaki bir çocuk için artık, evden başka gelişiminde önemli yeri bulunan sosyal kurumlar bulunmaktadır. Çocukların beceriklilik duygusu geliştirmeleri için ortaya koydukları çabaların ve sonuçların takdir edilmesi veya ödüllendirilmesi gerekir. Ters olarak, çocukların etkinliklerinin rahatsız edici olarak görülmesi aşağılık duygusunu oluşturur (Elkind & Dönmez, 2019: 33).
- “*Kimlik kazanmaya karşı rol karışıklığı*” (identity vs role confusion) ergenlik dönemi aşağı yukarı oniki- onsekiz yaşları arasındadır. Bu evrenin, gösterdiği en önemli farklılık, anne-babanın rolünün diğer dönemlere göre daha dolaylı olmasıdır (Elkind & Dönmez, 2019, s. 36). Erikson (1964) bu dönemdeki ergenlerin “Ben Kimim?” sorusuna cevap vermesi gerektiğini söyler. Eğer bu soruya cevap verilmezse rol karmaşası yaşanır. Bu

dönemdeki en büyük sorun, gencin kendini toplumun bir parçası olarak görmemesidir. Ayrıca olumlu bir kimlik gelişimi için gençlik gruplarının rolü çok önemlidir. Çevresinde, olumlu kimlik örneği olmayan genç, bir süre kimlik bocalaması yaşayabilir. Bazı gençler ise toplumun değerlerine ve içinde bulunduğu kültüre karşı negatif bir kimlik geliştirebilir (Saygın, 2020: 269).

- “*Yakınlığa karşı yalıtılmışlık*” (intimacy vs isolation) dönemi 20-40 yaş arası bireyleri kapsamaktadır. Bu evredeki kişinin başarması gereken şey kimlik karmaşasını çözdükten sonra yakın bir ilişki kurmaktır (Kırdök, 2019: 224). Bu nedenle cinsel yakınlık kapasitesi ergenlik döneminde başlayan kişinin, başka biri ile yakın bir ilişki kurabilmesi için önce kendi kimliğini tam oturtmalıdır (Onur, 2006: 67). Aksi halde romantik ve arkadaşlık ilişkileri hep yüzeysel olacaktır.
- “*Bütünlüğe karşı umutsuzluk*” (integrity vs despair) dönemi yaşlılık dönemine denk gelir. Benlik bütünlüğü için geçmiş ile yapılan değerlendirmelerin olumlu olması gerekmektedir. Öteki uçta yer alan umutsuzluk durumunda, geçmişte kaçırılan fırsat, yanlış tercihler gibi şeylerin artık değiştirilmesi imkansızdır. Bu olumsuz duyguların farkındalığı kişide umutsuzluk inancı meydana getirir (Elkind & Dönmez, 2019: 37).

Günümüzde teknoloji, sosyo-kültürel ve ekonomik alanlarda yaşanan gelişmelere bağlı olarak, daha önceki dönemlerde yapılan ergenlik yaş aralığının genişlediği düşünülmektedir. Buchman’a göre (1989) yetişkinlik ile gençlik statülerinin ayırmanın zor olduğu ve bazen bireyler çok erken yaşlarda ebeveyn olurken, bazen de orta yaşta bile halen öğrencilik hayatını sürdürenlere rastlamak mümkündür (Çelen, 2007: 160). Üniversite öğrenciliği, aileden ayrılma, aileden uzakta olma, çevreye adaptasyon, yeni bir meslek seçme ve bu meslekle ilgili iş bulabilme süreçleri de kapsayan oldukça stresli bir dönemdir (Koşan, 2020: 340). Ayrıca bahsi geçen ergenlik ya da geç ergenlik olarak tanımlanan dönemde görülen çökkün duygu durumdan farklı olarak, işlevsellikte kayba yol açacak duygu, düşünce ve davranışlarla belirgin olan kişinin sosyal ve mesleki alanlardaki bütünlüğünü olumsuz etkileyecek depresyon olgusu ortaya çıkabilir (Akpınar & Dünder, 2015: 17).

Kederli hissetme, çöküntü ve işlevselliğin azalması anlamına gelen depresyon sözcüğünü köken olarak incelediğimizde, “depress” sözcüğünün Latince bir kelime olan “depressus” dan geldiği görülmektedir. Depressus kelimesi, alçakta olmak ve bastırmak anlamlarını içermektedir (akt: Çelik & Hoccoğlu, 2016: 52).

Kökenleri 19. yüzyıla dayanan davranışçılık, psikanalize tepki olarak doğmuştur. Rusya’da Pavlov, Amerika’da Thorndike ve Skinner, psikolojinin bir bilim olabilmesi için gözlemlenebilir ve ölçülebilir olan şeyleri incelenmesi gerektiğini ortaya koydular. Yapısalcılık ve işlevselciliğe karşı olan bu yaklaşıma göre, zihnin boş bir levha olduğu ve davranış uyaran-tepki, ödül ve öğrenme bağlamında ele alınması gerektiğini vurgulamışlardır (Türkçapar H. , 2019: 68; Kırpınar, 2019: 19).

Birinci Dünya Savaşı sırasında kendilerini davranışçı olarak tanımlayan bir grup psikolog Amerika Birleşik Devletleri’nde bir araya gelerek, psikolojinin bir bilim olabilmesi için gözlemlenebilir ve ölçülebilir olan şeyleri incelemesi gerektiğini ortaya koydular. Davranışçılığın kurucusu John Bradus Watson (1878-1958)’dır. Temel olarak davranışçılık nesnel gözlemler yoluyla etki ve tepki açısından gözlemlenebilir davranışlarla ilgilenir. İspatlanabilir olmayan ruh ve bilinç kavramları ise davranışçılığın dışında kalmıştır (Shcultz & Schults, 2007: 372). Davranışçılık yaklaşımı içerisinde diğer isimleri sıralamak gerekirse Edward Lee Thorndike ve Ivan Petrovitch Pavlov gelmektedir. Edward Lee Thorndike’in davranışçılık yaklaşımı, davranışı en basit parçalara ayrılmasını gerektiği üzerineydi. Uyarıcı-tepki birimleri, davranışın en küçük yapı taşlarıdır. Kendi ulaştığı sonuçları da bilmece kutuları ile sınamıştır. Bu amaçla kedileri kullandığı araştırmalarında, kedinin kutunun içinden dışarıya çıkıp bırakılan yiyeceğe ulaşması için bilmece kutusundan çıkmasını sağlayacak olan manivelayı çekmeyi gerektiren davranışlar seğrilmesi gerekmekteydi (Shcultz & Schults, 2007: 383).

Davranışçılığın bir diğer önemli temsilcisi olan Ivan Petrovitch Pavlov (1849-1936) meslek yaşamı boyunca kalp sinirleri ve sindirim bezleriyle ilgili çalışmalar yaptı. Psikoloji alanında ise üçüncü bir araştırma alanı olan şartlı tepkiler ile kariyerini psikolojiye çevirdi (Shcultz & Schults, 2007: 390). Çoğumuzun aşına olduğu klasik koşullanma deneyinde köpeklerle bir parça yiyecek tozu verilmeden önce, zil sesi çalındığı deneyde başlangıçta köpekler sadece yiyecek tozu verildiğinde salya

salgılıyorlardı. Deneyin devamında, yemek tozu ile eşleştirilen zil sesine de köpekler sadece zil sesine salya salgılamışlardır (Domjan, 2004: 42).

Davranışçılık ekolü içinde ilk Amerikalı davranışçılara bakıldığında, Edwin B. Hott, Karl Lasley ve Alber P. Weiss yer almaktadır. Edwin B. Hott (1873-1946) bilinç ve zihinsel süreçlerin reddedilmesi konusunda Watson ile aynı fikirde değildir. Fakat Watson gibi davranışlar üzerinde çevrenin daha etkin olduğuna inanmaktadır. Karl Lasley (1890-1958) ise kütle eylemi kanunu (law of massaction) ve eşpotansiyellik (principle of equipotentiality) ilkesi formüle ederek öğrenmede korteksin önemini ortaya koymuştur (Shcultz & Schults, 2007: 450). Albert P. Weiss (1879-1931) psikolojiyi aynen bir fizik dalı gibi görerek fiziksel olmayan hiçbir şeyin çalışma alanında olamayacağını bildirmiştir (Shcultz & Schults, 2007: 452). İlk davranışçılardan biri olan Josep Wolpe (1915-1997) ise geliştirmiş olduğu sistematik duyarsızlaştırma tekniği ile fobilerin tedavisinde başarılı olmuştur (Türkçapar & Sargın, 2012: 9). Bilişsel etkileşim kuramını ortaya koyan Albert Bandura'nın (1925) davranışçılığı, radikal davranışçı olan Skinner'dan farklıdır. Bandura, klasik ya da edimsel öğrenme olmaksızın çocuk ya da yetişkinlerin sadece gözlem yoluyla modelin sergilediği davranışları kazanabildiklerini söylemiştir (Çelen, 1999: 120).

1960'lı yıllarda davranışçı öğrenme ilkeleri ile davranışçı terapi, psikanalitik kurama dayalı terapilere karşı daha fazla ilgi çekmeye başlamıştır Bununla birlikte bilgisayar ve teknoloji alanında yaşanan gelişmeler, bilişsel kurum ve bilişsel süreçlerle ilgili kabulleri artırmıştır. Bilişsel psikolojinin tarihi gelişiminde George Kelly (1905-1967) ve kendisine ait olan "*Kişisel Yapı Psikolojisi Kuramı*" ile bilişsel psikolojinin temel düşünce taşlarının önemli katkısı bulunmaktadır. Kelly'e göre, her insan bir bilim adamı gibi dış dünyaya bakarken kendisine has olan bir lens ile bakar. Fakat her insan farklı durumlara bakarken bu lensi yenilemeyebilir ve çarpıtılmış bir şekilde dünyaya bakışı devam eder. Güncel bakış açısından yoksunluk, psikopatolojinin altında yatan en önemli etkindir (Özdel K. , 2015: 16).

Davranışçılık 1960'lı yıllarda egemen paradigma iken, Amerikalı psikolog Tollman'ın gizil (latent) öğrenme adını verdiği deneylerde, labirente bırakılan farelerin labirentin dışında yer alan ödüllere, pekiştirme olmadan labirentin dışına çıkmaları ve bunun için zihinsel harita oluşturmaları, davranışçılığın etkisini kaybettiren

gelişmelerdendir (Türkçapar & Sargın, 2012: 8). 1970’li yıllarda Aaron T. Beck ve Albert Ellis önderliğinde bilişsel kuram ortaya çıkmıştır ve sosyal öğrenme kuramının etkisi ile giderek daha büyümüştür (Özcan & Çelik, 2017: 116). 1980’li yıllar ise davranışçı ve bilişsel akımın başarılı bir şekilde bütünleşmesi ile bilişsel davranışçı terapinin doğuşuna tanık olunmuştur. Böylece yeni klinisyenler, kuramcılar, Aaron T. Beck ve Albert Ellis’in adları ile anılan yaklaşım düşünülenin ötesinde çığ gibi büyümüştür (Türkçapar, 2019: 77). Bilişsel terapinin ana kaynağı, Yunan Stoa felsefecilerinden olan Epiktetos’un görüşlerinden çokça etkilenmiştir. Epiktetos’a göre *“insanlar şeyler değil, onları nasıl gördükleri rahatsız eder”* demiştir. Ayrıca Taoizmde, Konfüçyus’da ve Buda’da bilişsel terapinin insanın kendi kendine yardım etmesinin ilk izlerine rastlanılmaktadır.

Beck’in Bilişsel Terapisindeki temel varsayım, otomatik düşünceler ve şemalar olmak üzere iki yapı ile karşımıza çıkar. Şemalar da temel inançlar ya da ara inanç olarak iki grupta düşünülebilir. Bilişsel model, *“otomatik düşünceler, ara inançlar ve temel inançlar”* olarak en yüzeyden çekirdeğe doğru sıralanır (Özcan & Çelik, 2017: 116) (Bakınız: Şekil 1). Ayrıca, Beck’in (1960) bilişsel modelinde bilişsel üçlü (cognitive triad) olarak tanımladığı bir kavram bulunur. Bu kavramın ilk parçası hastanın kendisi ile ilgili olumsuz düşünceleridir. Kişi kendini kusurlu, değersiz, yetersiz ve hastalıklı olarak görür. Bilişsel üçlünün ikinci yapısı hastanın yaşadığı dünyayı üstesinden gelemeyeceği zorunluluklarla dolu bir yer olarak görmesidir. Son olarak, gelecekle ilgili olumsuz bakış açısına sahip kişi, yaşamış olduğu zorlulukların, güçlüklerin ve engellemelerin gelecekte de devam edeceğine yönelik inancıdır (Arkar, 1992: 37).

Beck’in Bilişsel Terapisi içerisinde şema olarak adlandırdığı yapıya göz atacak olursak, bu yapının çocukluk çağından itibaren deneyimlerle başlayan ve gelişen temel düşünceler niteliğinde olduğu söylenebilir. Erken yaşam deneyimleri ile oluşan şemalar, değişime dirençli ve katıdırlar. Beck’e göre yalnız başlarına işlevsel olmayan değişime dirençli bu yapılar psikolojik anlamda bir sorun yaşatması için olumsuz otomatik düşüncelerle birlikte aktive olması gerekir (Sungur, 2020: 12). Beck’in (2015) belirtmesine göre, bilişsel terapinin odak noktası, temel inançlar üzerinedir.

Literatürde yapılan incelemelere göre, ergenler üzerinde yapılan araştırmalar genel olarak düşük benlik saygısının bir bozukluk olarak değerlendirilmemesine

rağmen, düşük benlik düzeyi depresif bozukların yapısal özelliklerini karşıladığı görülmektedir. Ayrıca, distimi ve majör depresyonun tanımlayıcı özelliklerini içinde yer alır. Depresif gençlerde düşünce örüntüleri incelendiğinde, aşırı genelleme (“*Matematikte beceriksizsem, ben tembel bir öğrenciyimdir*”), ya hep ya hiç düşünce tarzı (“*Ben tam anlamıyla aptalım*”) ve işlevsel olmayan düşünceler örüntüleri (*Bir konuda başarısızsam, ben kaybeden biriyim*) sıkça görülmektedir. Bu işlevsel olmayan düşüncelere, bilişsel-davranışçı terapistler otomatik düşünceler olarak tanımlar ve otomatik düşünceler, haklı gerekçelere sahip olsa da çoğunlukla varılan sonuçlar ile yüklenen anlam aynı değildir (Curry & Reinecke, 2021: 232).

Benlik saygısını, aile, anne baba eğitim düzeyi, meslek ve ekonomik yapı gibi çeşitli faktörler etkilemektedir. Ayrıca, gençlerde depresyon ile benlik saygısı arasında güçlü bir ilişki vardır. Benlik saygısı yüksek olan gençlerde depresyon belirtileri azdır (Yörükoğlu, 2016: 101). Literatürde yer alan diğer bir benlik saygısı ile ilgili olan yapılan çalışmada, Hamarta, Arslan, Saygın ve Özyeşil (2009: 28) adlı araştırmacıların elde ettikleri sonuçlara göre, düşük benlik saygısı ile depresyon arasında yüksek bir ilişki bulunmaktadır. Yani benlik saygısı düştükçe depresyon artmaktadır.

1.1. Otomatik Düşünceler

Otomatik düşüncelerle ilgili yapılan açıklamalarda, daha çok duygusal sıkıntı anlarında eşlik eden, fark edilmesi zor, konuşma dili gibi olmayan, zihin içinde uçuşan, sözel ve yazılı dil bilgisi kurallarından bağımsız ve zihinde çok hızlı içerikte olan anlam kümeleri şeklinde ele alınmaktadır (Türkçapar, Sungur & Sargın, 2011: 101).

Otomatik düşüncelerin başlıca özellikleri incelendiğinde (Ak ve diğerleri, 2020: 69):

- *Olayları yaşadığımız anlarda veya bunları hatırladığımızda zihnimizde olan içeriklerdir.*
- *Hiçbir çaba sarfetmeden birden zihnimizde gelirler.*
- *Bazen söz bazen de imaj şeklindedir.*
- *Dikkat edilmezse fark edilmeyebilir fakat zihnimizde dikkat ettiğimizde hemen bilincin altında yer alırlar.*
- *Anidirler.*
- *Telgraf ifadeleri gibi kısa ve kesiktir.*

- *Kendiliğinden ortaya çıkarlar, yönlendirilmiş düşünce ürünü değildirler.*
- *Kişi farkında değildir fakat eşlik eden duygu fark edilebilir.*
- *Süreklilikleri yoktur, zihinde birden geçerler.*
- *Grammer kurallarına uygun değildirler.*

Negatif duyguların ortaya çıkmasından sonra birden fazla otomatik düşünce ortaya çıkabilir. Hissedilen duygu ile en bağlantılı olan yüklü düşünce (hot thought) üzerine çalışma yapmak gerekmektedir (Ak, ve diğerleri, 2020: 70). Otomatik düşünceler ele alınırken kullanılan teknikler şunlardır:

- *Kanıt inceleme*
- *Alternatif Açıklama*
- *Doğrudan gerçekçi düşünceyi dile getirme*
- *Deneyisel teknik*
- *Çifte standart tekniği*
- *Araştırma yöntemi*
- *Semantik yöntem*
- *Yeniden affetme*
- *Yarar zarar analizi*
- *Sokratik sorgulama*

Otomatik düşünceleri yukarıdaki tekniklerin yardımıyla ortaya çıkarılmasında sonra çeşitli kaynaklarda farklı olarak rastlanabilen ve Judith S. Beck (2018: 181) tarafından tanımları kapsamlı bir şekilde yapılan bilişsel hatalar ya da hatalı bilgi işleme süreçleri şu şekildedir:

1.1.1. Keyfi Çıkarsama

Türkçapar, Sungur ve Sargın'dan (2011: 103) elde edilen bilgilere göre, “keyfi çıkarsama destekleyici kanıtlar olmaksızın ya da gerçekte tersine kanıtlar olduğu durumda bile belli bir sonuca ulaşmak” olarak tanılanır. Örneğin, bir kişinin kendisine nasılsın diye sorulduğunda karşı tarafın ona acıdığı için ya da işi olduğu için soruyor şeklinde düşünmektir (Türkçapar, 2020: 110).

1.1.2. Ya Hep Ya Hiç Düşüncesi

Mükemmeliyetçilikliğin temelini oluşturan bu çarpıtmada mutlak yoktur, her şey siyah beyaz olarak görülür, griler yoktur (Burns, 2015: 55). Sevmediğimiz birini hep kötü görmek ya hep ya hiç düşünce tarzı için her zaman karşılaşılan bir örnektir. Kısa süreli bir durum olsa da en çok sorun yaratan otomatik düşüncelerden birisidir (Türkçapar, 2020: 112)

1.1.3. Felaketleştirme

“Daha olası sonuçları dikkate almaksızın geleceği olumsuz olarak öngörüyorsunuz” olarak tanımlanmıştır (Beck J. S., 2018: 181). Buna örnek olarak arkadaşları ile konuştuğunda heyecanlanan birinin arkadaşları ile konuştuğunda *“Heyecandan tek bir kelime edemeyeceğim”* şeklindeki düşüncesidir (Türkçapar, 2020: 112).

1.1.4. Olumluda İndirim Yapmak ve Yaptıklarını Yetersiz Bulmak

“Olumlu deneyimleri, edimleri ya da niteliklerin mantık dışı bir şekilde değersiz olduğunu kendi kendinize söylemek” olarak ele alan Judith S. Beck (2018) bu bilişsel çarpıtma, Burns (Burns, 2015: 55) tarafından olumluyu geçersiz kılmak olarak ele alınmaktadır ve bilişsel çarpıtmaların en yıkıcısı olarak düşünülmektedir.

1.1.5. Duygusal Muhakeme

“Düşündüğünüz bazı şeyler doğru olmalıdır çünkü düşüncenizin çok güçlü olduğunu hisseder (gerçekten inanır), gerçeği yok sayar ya da indirim yapmak” şeklinde tanımlanır (Beck J. S., 2018: 181). Burns (2015: 55) tarafından duygulara göre mantık yürütme olarak ele alınan bu kavram, depresyon döneminde olumsuz gelen düşüncelerin geçerliliği sorgulanmaz. Örnek olarak, bir kişinin korku hissettiğinde kötü bir şey olacağına dair inancıdır (Türkçapar, 2020: 112).

1.1.6. Etiketleme

Beck J. S.'e göre (2018: 181) *“Kanıtların daha az felakete yol açabileceğini etraflıca düşünmeden kendinize ya da diğerlerine genel bir etiket*

koyarsınız”. Bu tanıma örnek olarak kişinin yapmış olduğu bir hata sonucunda kendisini aptal biri olarak etiketlemesidir (Türkçapar, 2020: 112).

1.1.7. Büyütme/Küçültme

“Kendinize ya da bir başka birini ya da durumu değerlendirdiğinizde, olumsuz olanı büyütmek ve/veya olumlu olanı küçültmek” (Judith S. Beck, 2018: 181). Ayrıca, Burns (2015: 55) bu durumu aşırı genellemenin ilerlemiş şekli olarak tanımlamaktadır. Bu duruma örnek olarak sınavdan 100 üzerinden 70 alan bir öğrencinin 70’i herkes alabilir, bu bir başarı değil şeklinde düşüncesi büyütmeye için bir örnek olarak verilirken; iyi bir okuldan mezun olan birinin bu durum için şans eseri demesi de küçültmeye için bir örnektir (Türkçapar, 2020: 114).

1.1.8. Zihinsel Filtre (Seçici Soyutlama)

Zihinsel filtre, olumsuz yaşanan bir olaydan hareketle tüm olayların olumsuzmuş gibi algılanmasıdır. Bu depresyondayken yaşanan olumlu olan hiçbir şeyi fark edilememesi durumu yani seçici odaklanmayı çağrıştırabilir (Burns, 2015: 55). Türkçapar’ın (2020: 111) seçici soyutlama olarak ele aldığı bu olumsuz otomatik düşünceye örnek olarak, bir konuşmacının kendisini dinleyenler arasında sadece bir kişi tarafından eleştirilmesi sonucu, konuşmasının kötü olduğunu düşünmesidir.

1.1.9. Akıl Okuma

Judith S. Beck (2018) akıl okuma ile ilgili olarak *“Diğerlerinin ne düşündüğünü bildiğinize inanırsanız, büyük bir olasılıkla diğerleri başarısızlığı etrafıca düşünürler”* olarak açıklamıştır. Burns’e göre (2015: 55) sonuçları atlama başlığında incelenen bu bilişsel hata karşı tarafın olumsuz davranışlarını inceleme gereği duymamaktır. Falcılık ise, her şey hakkında yapılan olumsuz öngörülerin sonucu kehanetlerin gerçekleşeceğini düşünmektir. Bu olumsuz otomatik düşünceye, arkadaşlarına attığı mesajlara geri dönüş alamayan birinin, arkadaşlarının kendisi ile görüşmek istemediğini düşünmesi örnek olarak verilebilir (Türkçapar, 2020: 115).

1.1.10. Aşırı Genelleme

Yaşanılan tek bir olumsuz durumun hiç bitmeyecek bir başarısızlık olarak algılanması ve hep devam edecek düşüncesidir (Burns, 2015: 55). Birkaç olaydan hareketle bir şey hakkında tüm durumları kapsayan bir fikre varılmasına örnek olarak bir kişinin randevuya 5 dakika geç gelmesi sonucu o kişinin güvenilirmez olarak değerlendirilmesidir. Örnek olarak, bir kimsenin buluşmaya geç gelen arkadaşı hakkında, kesinlikle güvenilirmez biri olarak düşünmesi (Türkçapar, 2020: 115).

1.1.11. Kişiselleştirme

“Başkalarının davranışları için daha akla yatkın açıklamaları dikkate almadan, diğerlerinin sizin yüzünüzden negatif davrandığına inanmak” (Beck J. S., 2018: 181). Bir olayla ilgili olarak hiçbir neden olmaksızın sorumluluğun üstlenilmesidir (Burns, 2015: 55). Örnek olarak *“Ben varım diye özellikle gelmedi”*, şeklindeki düşüncelerdir. Örneğin, bir annenin okulda düşük not alan çocuğunun yaşantısını, kendinin kötü bir anne olması ile bağdaştırmasıdır (Türkçapar, 2020: 116).

1.1.12. Gereklilik ve Zorunluluk İfadeleri

“Bir kesinliğiniz var, siz ve diğerlerinin nasıl davranmak zorunda olduğuyla ilgili sabit bir fikriniz var ve bu beklentilerin karşılanmamasının ne kadar kötü olduğunu gözünüzde büyütme” (Beck J. S., 2018: 181). Burns (2015: 55) tarafından verilen bilgiye göre, bu otomatik düşünce tarzına göre Albert Ellis *“-meli/-malı”* cümleleri olarak ve kendisinin ise *“lazımcı”* yaklaşım olarak ele aldığı anlaşılmaktadır. Örnek olarak, bir öğrencinin gireceği sınavla ilgili *“Bu yıl sınıfta kalmamalıyım”* diye düşünmesidir (Türkçapar, 2020: 117).

1.1.13. Dar Bakış Açısı

“Bir durumun her zaman sadece olumsuz tarafını görmek” olarak tanımlanmıştır (Beck J. S., 2018: 181). Burns’e göre (Burns, 2015: 55) hatalarımızdan hareketle kendimizi tamamen olumsuz olarak görmektir ve aşırı genellemenin bir başka çeşididir.

Otomatik düşünceler kavramını kognitif kalıplar olarak tanımlaması ile ilgili olarak Güleç'e göre (Güleç, 2018: 84) otomatik düşüncelerin özellikleri genel olarak, akıl yürütme sürecinden önce, istem dışı, sürekli/kalıcı ve depresif kişiye makul gelen şeylerdir. Depresyon döneminde, otomatik düşüncelerin ve ara inançların ele alınması bilişsel yapıda daha derinlerde yer alan temel inançlara ulaşmak için kullanılır (Ak, ve diğerleri, 2020: 12). Gotlip ve Coyne (1983) elde edilen bilgilere göre, otomatik düşüncelerin neden olduğu bilgi işleme sürecindeki sistematik hatalar, bireyin dış dünya ve gelecekle ilgili olumsuz değerlendirmeleri, kişiyi daha fazla ümitsiz ve kendini eleştirel bir hale getireceği için depresyonu derinleştirmektedir (Tümekaya & İflazoğlu, 2000: 144).

Depresyonda iken ortaya çıkabilecek özgül düşünceleri ve otomatik düşünceleri inceleyecek olursak (Köroğlu, 2020: 113):

İçerik: Yitim (kayıp); başarısızlık, kendini, yaşadıklarını ve geleceği olumsuz değerlendirme.

Damgalama: Ben başarısız bir insanım.

Geleceği öngördüğünü düşünme: Her zaman mutsuz olacağım.

Kişiselleştirme: Benim dışında herkes başarılı.

Abartma: Bu çok önemli bir başarısızlık.

1.2. Ara İnançlar

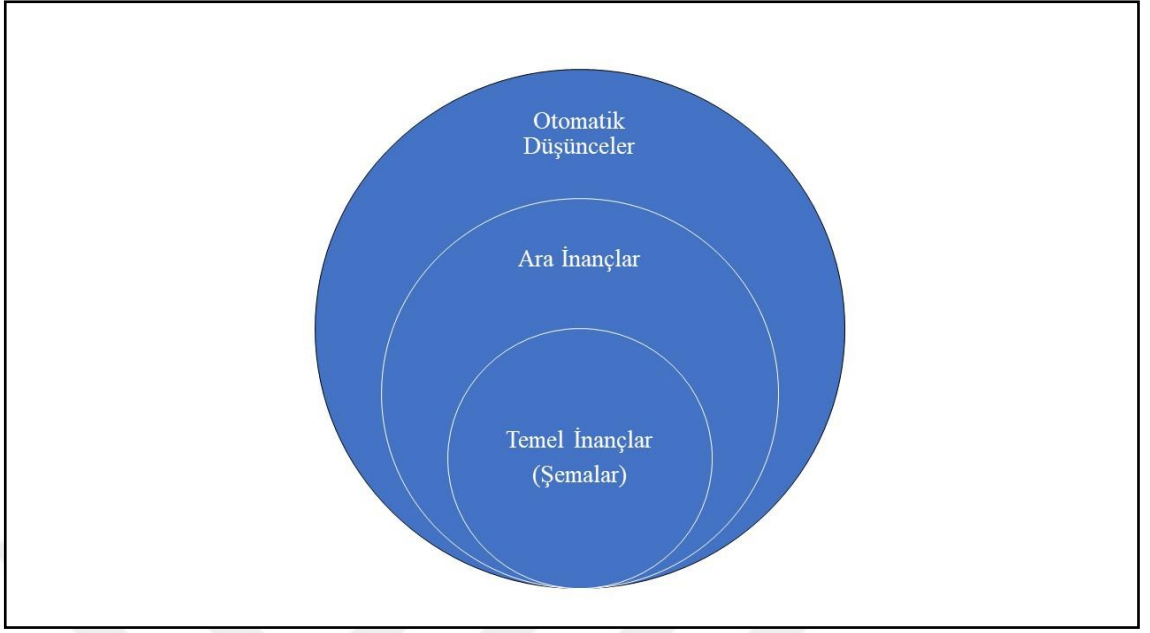
En yüzeyde otomatik düşüncelerden sonra gelen ara inançlar, kişinin sahip olduğu kurallar ve sayıltılar olarak tanımlanır. Sözel olarak ifade edilmese de kişinin diğer insanlarla davranışlarını düzenleyen soyut yapılar oldukları bilinmektedir. Bu soyut yapıların ortaya çıkarılmasında, otomatik düşüncelerden hareketle derine inme, cümle tamamlama (eğer başarısız olursam...) teknikleri ya da bazı ölçeklerden (İşlevsel olmayan Tutumlar ölçeği) yararlanılır. Tespit edilen kimi inançların da işlevsel olmadığı rahatlıkla fark edilebilir. Örnek vermek gerekirse, “*Ancak insanları memnun edersem bana katlanırlar*” ya da “*Eğer başarısız olursam sevilmem gibi*” gibi düşünceler, ara inançlar olarak gösterilebilir (Türkçapar, 2014: 85).

1.3. Temel İnançlar

Genel olarak bireyin geçmiş yaşantı ve deneyimleri sonucunda bireysel ve çevresel bilgiyi nasıl idare edeceğini belirleyen bilişsel yapılardır. Bilişsel yapıların en köklü ve yerleşik olma niteliği olan bu yapı, kişinin dış dünyaya baktığı ve kendisine özgü olan bir mercek niteliği taşımaktadır. Başlıca üçe ayrılan temel inançlar şu şekildedir: Çaresizlik, sevilmemeye ve değersizlik (Türkçapar, Sungur, & Sargın, 2011: 102). Depresyon gibi durumlarda ise kayıp, yoksunluk ve başarısızlık gibi inançlar etkilidir. Bazı insanlarda temel inançlar çok baskındır ve değişime kapalıdır. Kişilik bozuklukları ve kronik depresyon gibi durumlarda Temel inançlar çalışılmasının amacı, kişideki olumsuz otomatik düşüncelerle çalışmanın yetersiz olmasıdır (Türkçapar, 2018: 392).

Mesleğinin başında bir psikanalist olan Beck'in (1967) geliştirdiği, "Depresyonun Bilişsel Modeline" göre bilişsel üçlü olarak tanımlanan kavram, depresyon için kritik bir öneme sahiptir. Bu kavram, kişinin kendisi, dış dünya ve gelecek hakkındaki olumsuz düşüncelerini içerir. Bu bilgi işleme sırasındaki sistematik olumsuz ön yargı, depresyonun ortaya çıkışında ve devam etmesinde önemlidir (Corsini & Wedding, 2012: 437).

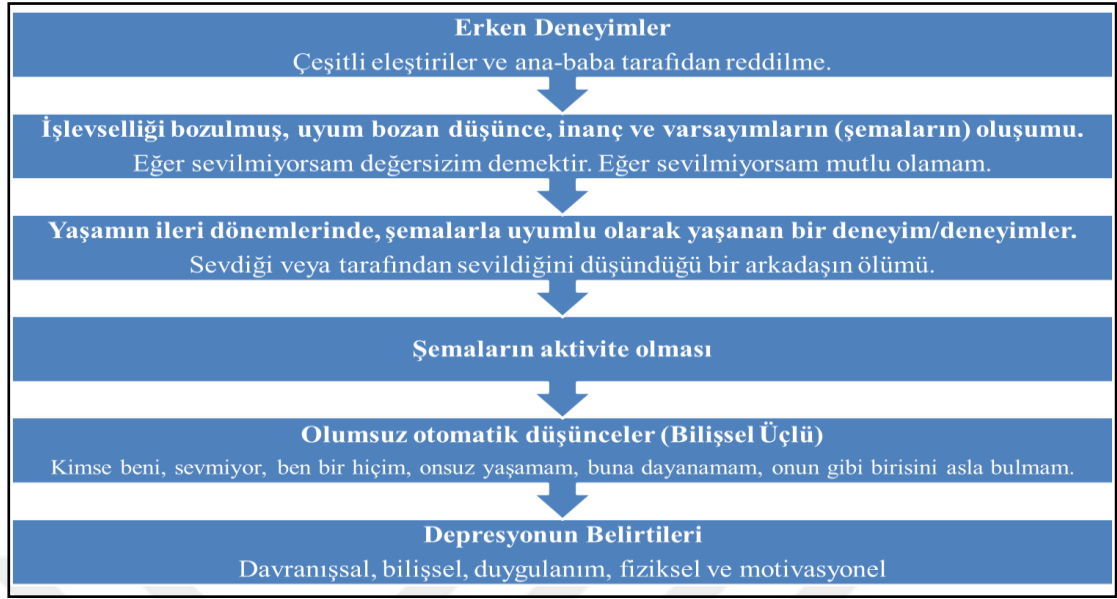
Beck'in (1976) kuramına göre insan yaşamında erken dönemde oluşan şemalar ve ara inançlar gibi kavramlar bir takım olumsuz yaşam olaylarının etkisi ile olumsuz otomatik düşüncelerin aktive olmasına neden olur. Olumsuz otomatik düşünceler bilişsel üçlü olarak tanımlanan bireyin kendisi, geleceği ve yaşadığı çevreye yönelik çarpıtılmış bilginin işlenmesi ile depresyon ortaya çıkar ve bu bir kısır döngü olarak devam eder (Harmancı, 2020: 559). Whisman (2010: 152) tarafından incelenen vaka örneklerine bakıldığında depresyonda olan bireylerin depresyonda olmayı bir zayıflık belirtisi ve utanılacak bir durum olarak değerlendirildiği görülmektedir. Bu değerlendirmeler, benlik saygısını düşürmesine etki etmektedir.



Şekil 1. Bilişsel Yapı

Kaynak: Türkçapar, 2019

Otomatik düşünceler, ara inançlar ve temel inançlar bilişsel modelin temel öğeleridir. Bundan hareketle, depresyon olgusunu daha iyi anlayabilmek için yine bilişsel davranışçı terapi yaklaşımı içinde inceleyecek olursak erken yaşam olayları ile ortaya çıkan depresyon bozukluğunun, şemaların oluşumu ve aktive olmasında sonra olumsuz otomatik düşüncelerin depresyon belirtilerini ortaya çıkaran önemli bir değişken olduğu görülmektedir (Bakınız: Şekil 2).



Şekil 2. Beck'in Depresyona İlişkin Bilişsel Modeli

Kaynak: Sungur, 1994

- **Davranışsal Belirtiler:** *Etkinliklerde azalma, yavaşlama, daha önceleri zevk veren etkinliklerden geri çekilme. Sorunla başa çıkma, sorun çözme davranışlarında yetersizlik* (Sungur, 1994).
- **Duygulanımla İlgili Belirtiler:** *Üzüntü, suçluluk, utanç, kaygı ve öfke* (Sungur, 1994).
- **Bilişsel Belirtiler:** *Kararsızlık, konsantre olamama, bellekte zayıflama, durgunluk, kendine güvende azalma* (Sungur, 1994).
- **Fiziksel Belirtiler:** *Uyku, iştah ve cinsel ilgi ve istekte azalma* (Sungur, 1994).
- **Motivasyonel Belirtiler:** *Apati, durgunluk ve kendine güvende azalma* (Sungur, 1994).

1.4. Depresyonun Tanımı

Depresyon üzüntü, endişe, suçluluk, değersizlik, yalnızlık ya da uyku, yemek yeme ve cinsellik gibi her zaman yapılan faaliyetlerden zevk alamama durumudur. Birçok insan kendi yaşamında kaygı ve hüznün yaşamış olmasına rağmen depresyon tanısı almamıştır (Savaşır, 2004: 235).

Bir duygudurum bozukluğu olarak depresyon, insanların yaşamları içinde yaşadıkları sorunlara bağlı ve bu olumsuzluklara karşı sergiledikleri duygusal tepkilerden farklıdır. Çünkü bu duygusal tepkiler o ana özgü ve kısa süreli olabilir. Bu kapsamda, yaşanan düş kırıklığına bağlı olarak hissedilen üzüntü gibi duygular depresyon değildir. Depresyon kişinin uzun süreden beri ileri derecede çökkün olduğu ve işlevselliğinin anlamlı olarak bozulduğu bir dönemi kapsamaktadır (Koroğlu, 2015: 13).

Depresyonun yaygın belirtileri ile ilgili olarak eldeki bilgiler şu şekildedir (Gökçe, 2020):

- Duygulardaki Değişiklikler: Mutsuz, çökkün ya da kederli olma, ağlama, sinirlilik, gerginlik ve öfke.
- Gütülenmedeki Değişikler: İlgi ve istekte azalma, yataktan çıkmakta güçlük, sosyal etkinliklere, keyif veren şeylere ve cinselliğe karşı ilgi de azalma. Övgü ya da ödüllere tepki vermeme.
- İşlevsellik ve Motor Davranışlardaki Değişiklikler: Yavaş hareket etme ya da konuşma, uyku düzeninde bozulmalar, iştahta değişimler, kilo alma ya da verme ve işte ya da okulda daha az işlevsel olma.
- Bilişsel Değişiklikler: Odaklanamama, kendine ve geleceğe yönelik olumsuz düşünceler, suçluluk ya da pişmanlık, benlik saygısında azalma ve intihar düşünceleri.

Bir duygudurum bozukluğu olarak tanımlanan depresyon unipolar ve bipolar bozukluklar olarak ikiye ayrılmaktadır. Unipolar Depresif Bozuklukların, Majör Depresyon ve Distimi; Bipolar Bozuklukların ise Bipolar I-II ve Siklotimi Bozukluğu olarak sınıflandırılmaktadır (Quinn, 2020: 3).

DSM-5'e göre majör depresyon bozukluğu, hipomani ya da mani olmaksızın sadece bir majör depresyonun ortaya çıkması ile meydana gelmektedir (Köroğlu, 2014). Distimi ya da süreğen depresyon bozukluğunu ise en az iki yıl olmak kaydıyla, kronik depresyon olarak tanımlamaktadır. Bipolar bozuklukların altında yer alan Bipolar I tanısı için en az bir dönem mani ve karma dönem germektedir. Karma dönem, mani ile depresyonun bir arada görülmesidir. Bipolar Bozukluk II için sadece hipomani yeterlidir (Köroğlu, 2015: 17). Siklotimi Bozukluğunun, DSM-5'teki tanı ölçütleri şu şekildedir (Köroğlu, 2014: 74):

- *En az iki yıl süreyle (çocuklarda ve ergenlerde az az bir yıl süreyle), hipomani dönemi için tanı ölçütlerini karşılamayan, hipomani belirtilerinin olduğu birçok dönem ve yeğin (major) depresyon dönemi için tanı ölçütlerini karşılamayan, depresyon belirtilerinin olduğu birçok dönem olmuştur.*
- *Yukarıda sözü edilen iki yıllık dönemin (çocuklar ve ergenler için bir yıllık dönemin) en az yarısında hipomani ve depresyon dönemleri olmuştur ve kişinin, birkez de kişinin belirtisiz kaldığı iki aydan daha uzun bir süre olmamıştır.*
- *Yeğin depresyon, mani ya da hipomani dönemi için tanı ölçütleri hiçbir zaman karşılanmamıştır.*

1.4.1. Depresyonun Epidemolojisi ve Etyolojisi

Bir duygudurum bozukluğu olan depresyonun tarihsel gelişim süreci ve sınıflandırması ile ilgili inceleme yapıldığında, karşımıza ilk olarak Hipokrat (İ.Ö. 5) tarafından öne sürülmüş olan melankoli kavramı ortaya çıkmaktadır. Bu kavrama göre, melankoli denilen duygusal çökkünlüğün sebebi, kara safradan kaynaklanmaktadır. Orta çağda ise ruhsal hastalıklarla çalışmaları yakından bilinen İbni Sina'nın çökkünlükle ilgili tanımlamaları oldukça önemlidir (Öztürk & Uluşahin, 2016: 263).

Duygudurum bozukluklarından en sık gözlenen major depresif bozukluktur. 25-44 yaşları arasında sık gözlenir. Ülkemizde yaygınlığı ise %8-20 arasında bulunmuştur. Genel olarak varılan sonuçlara göre, depresyon oranı kadınlarda erkeklerden yaklaşık iki kat daha fazla olduğu görülmektedir. Fakat yaş ilerledikçe bu farklılık azalmaktadır. Majör depresyon bozukluğunun medeni durum değişkenine göre yapılan çalışmalar

incelendiğinde, bekarlarda, ayrı yaşayanlarda, dul ve boşanmışlarda majör depresyon bozukluğu daha yüksek çıkmıştır. Ayrıca sosyoekonomik verilere göre yapılan araştırmalarda, düşük gelir ve işsizlik gibi etmenlerle depresyon arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir (Çelik & Hocaoglu, 2016: 55).

Depresyonun etiyolojisi ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde aşağıdaki gibi özetlenmiştir:

- Biyolojik etmenlere göre, depresyonun nedeni reseptörlerdeki patolojidir. Merkezi sinir sisteminde reseptörlerin en yoğun bulundukları yer hipotalamustur. Uyanıklık, dikkatin sürdürülmesi gibi bilişsel aktivitelerden sorumlu olan alfa 1-2 ve beta 1-2 reseptörlerin azalması depresyon ile sonuçlanır. Bununla birlikte, serotonin ve dopamin aktivitesi, GABA ve diğer nöroaktif peptidlerdeki çeşitli değişimler ve bazı hormonal etkilerin depresyonda rol oynadığı bilinmektedir. Depresyon tanısı alan bazı hastalarda yapılan kan ve idrar testlerinde yüksek oranda bahsedilen hormonların olduğu tespit edilmiştir (Albayrak & Ceylan, 2004).
- Genetik faktörlere göre, genetik aktarımın depresyona etkisi %31-42 olarak belirlenmiştir. Birinci derece yakınlarında majör depresyon bozukluğu tanısı olan bireylerin bu hastalığa yakalanma riskleri üç kat artmaktadır. Tek yumurta ikizleri ile yapılan çalışmalarda %40, çift yumurta ikizlerinde ise %10 olarak genetik geçiş saptanmıştır. Evlat edinme çalışmaları da evlat edinmeden önceki ailesinde depresyon öyküsü olanlarda yatkınlık olduğu bulunmuştur (Harmancı, 2020: 556).

1.4.2. Depresyonun Çeşitleri

Köroğlu (2014: 91) tarafından DSM-5'te depresyon ve çeşitleri ile ilgili olarak yapılan sınıflandırmada yer alan majör depresyon ve diğer depresif bozukluklar aşağıdaki gibi sıralanmaktadır:

- **Majör (Yeğin) Depresyon Bozukluğu:** Köroğlu (2019: 66) majör depresyon bozukluğunu, en az iki hafta süren çökkün duygu durum, etkinliklerden zevk alamama ya da ilgi yitirme; yeme ve uyku isteğinde değişiklikler, içsel güçte azalma; değersizlik ve suçluluk duyguları, odaklanmakta zorluk; kendini öldürme düşünceleri ile belirgin ve bu belirtilerin en az dördünün yaşanması durumu olarak tanımlamıştır. Tanı için belirtilerin en az iki hafta süreyle, neredeyse her gün ya da günün büyük bir bölümünde görülmeli; işlevsellikle ilgili düşme gerekmektedir. DSM-5 tanı ölçütleri adlı eserde, majör depresyon bozukluğun belirleyicilerini şu şekilde açıklamaktadır:

A. Aynı iki haftalık dönem boyunca, aşağıdaki belirtilerden beşi (ya da daha çoğu) bulunmuştur ve önceki işlevsellik düzeyinde bir değişiklik olmuştur. Bu belirtilerden en az biri ya (1) çökkün duygu durum ya da (2) ilgisini yitirme ya da zevk almamadır (Köroğlu, 2014: 92).

- Çökkün duygu durum, neredeyse her gün, günün büyük bir bölümünde bulunur ve bu durumu ya kişinin kendisi bildirir (örn. üzüntülüdür, kendini boşlukta hisseder ya da umutsuzdur) ya da bu durum başkalarınca gözlenir (örn. ağlamaklı görünür). (Not: Çocuklarda ve ergenlerde kolay kızan bir duygu durum olabilir.)*
- Bütün ya da neredeyse bütün etkinliklere karşı ilgide belirgin azalma ya da bunlardan zevk almama durumu, neredeyse her gün, günün büyük bir bölümünde bulunur (öznel anlatıma göre ya da gözlemle belirlenir).*
- Kilo vermeye çalışmıyorken (diyet yapmıyorken) çok kilo verme ya da kilo alma (örn. bir ay içinde ağırlığının %5'inden daha çok olan bir değişiklik) ya da neredeyse her gün, yeme isteğinde azalma ya da artma. (Not:*

Çocuklarda beklenen kilo alımını sağlayamama göz önünde bulundurulmalıdır.

- iv. *Neredeyse her gün, uykusuzluk çekme ya da aşırı uyuma.*
- v. *Neredeyse her gün, psikodevin sel kışkırtma (ajitasyon) ya da yavaşlama (başkalarınca gözlenebilir; yalnızca, öznel, dinginlik sağlayamama ya da yavaşladığı duygusu taşıma olarak değil).*
- vi. *Neredeyse her gün, bitkinlik ya da içsel gücün kalmaması (enerji düşüklüğü) (Köroğlu, 2014: 92).*
- vii. *Neredeyse her gün, değersizlik ya da aşırı ya da uygunsuzluk suçluluk duyguları (sanrıs al olabilir) (yaln ızca hasta olduğunda ötürü kendini kınama ya da suçluluk duyma olarak değil).*
- viii. *Neredeyse her gün, düşünmekte ya da odaklanmakta güçlük çekme ya da kararsızlık yaşama (öznel anlatıma göre ya da başkalarınca gözlenir).*
- ix. *Yineleyici ölüm düşünceleri (yaln ızca ölüm korkusu değil), öznel eylem tasarlamaksızın yineleyici kendini öldürme (intihar) düşünceleri ya da kendini öldürme girişimi ya da kendini öldürmek üzere özel bir eylem tasarlama.*

B. Bu belirtiler klinik açıdan belirgin (yaln ızca ölüm korkusu değil), özel eylem tasarlamaksızın yineleyici kendini öldürme (intihar) düşüncüleri ya da kendini öldürme girişimi ya da kendini öldürmek özel bir eylem tasarlama.

C. Bu dönem, bir maddenin ya da başka bir sağık durumunun fizyolojiyle ilgili etkilerine bağlanamaz.

Not: A-C tanı ölçütleri bir yeğ in depresyon dönemi oluşturur (Köroğlu, 2014: 92).

D. Yeğ in depresyon döneminin ortaya çıkışı şizoduygulanımsal bozukluk, şizofreni, şizofrenimsi bozukluk, sanrılı bozukluk ya da şizofreni açılımı kapsamında ve psikozla giden tanımlanmış ya da tanımlanmamış diğ er bozukluklarla daha iyi açıklanmaz.

E. Hiçbir zaman bir mani dönemi ya da bir hipomani dönemi geçirilmemiştir.

- **Süregiden Depresyon Bozukluğu (Distimi):** Majör depresyon bozukluğunun belirtilerini, iki yıl boyunca karşılayan kişilere süregiden depresyon bozukluğu teşhisi konulur ve bu yıllık zaman sırasında belirtilerin yaşanmadığı dönem iki aydan daha uzun sürmez (Köroğlu, 2019: 75).
- **Aybaşı Öncesi (Premenstrüel) Disfori Bozukluğu:** Bu rahatsızlığın tanısı için Köroğlu tarafından yapılan değerlendirmede son bir yıl içine aybaşı döngüsünde ortaya çıkan, aybaşlarına yakın ve sonlarına doğru yatışan, duygu durum değişikliği, çabuk kızma, disfori ve bedensel belirtilere eşik edebilen davranış belirtileri; ayrıca iş ya da toplumsal görevlerde işlevsizliklerin görülmesidir (Köroğlu, 2019: 76).
- **Maddenin/İlacın Yol Açtığı Depresyon Bozukluğu:** Bu tanı için depresyon belirtilerinin madde kullanıldığı sırada ya da madde kullanımından bir ay içinde olması gerekir. Ayrıca bazı ilaçlar, örnek olarak uyarıcılar, steroidler, L-dopa, antibiyotikler, merkezi sinir sistemi ilaçları dermatoloji ilaçları, kemoterapi ilaçları ve bağışlılık sistemi ile ilgili ilaçlar depresif semptomlar ortaya çıkarabilir. Ayrıca tansiyon ilacı kullanıldıktan sonra daha önce majör depresyon tanısı olmayan bir kişide, birkaç hafta içinde depresyonla ilgili semptomların görülmesi ilacın yol açtığı depresyon bozukluğu tanısı için yeterlidir (Köroğlu, 2019: 76).
- **Başka Bir Sağlık Durumuna Bağlı Depresyon Bozukluğu:** Köroğlu'dan (2019: 82) elde edinilen bilgilere göre başka bir sağlık durumuna bağlı depresyon tanısı için öncelikle genel bir sağlık durumunun bilinmesi, duygu durum bozukluğu ile genel sağlık durumu arasında nedensellik belirledikten sonra, kişide belirgin ve sürekli olarak çökkünlük, etkinliklere karşı ilgide azalma ya da etkinliklerden zevk alamama gibi belirtilerin olması gerekmektedir.
- **Tanımlanmış Diğer Bir Depresyon Bozukluğu ve Tanımlanmamış Depresyon Bozukluğu olarak sınıflandırılmaktadır:** DSM-5'te tanımlanmamış diğer bir depresyon bozukluğu için depresyon için belirtilen tanı kriterleri karşılamayan örnek vakalarda profesyoneller

arasındaki iletişimi sağlamak için kullanılır. Yineleyen depresyon, kısa süreli depresyon ve yeterli belirtisi olmayan depresyon dönemleri olarak üçe ayrılmaktadır.

Tanımlanmamış depresyon bozukluğu için kişide klinik olarak belirli bir sıkıntı ve işlevsellik ile ilgili düşmeye neden olan belirtiler, depresyon ile baskın olduğu ancak depresyon tanı kriterlerini tam karşılamadığı zaman kullanılır.

1.5. Benlik Kavramı

Benlikle ilgili bir başka yapılan tanımda, *“bireyin bilinçli ve bilinç dışı, zihinsel ve fiziksel tüm özelliklerinden oluşan bütünlük ya da varlık. Bireyin kendi kimliğini ve bir bütün olarak biricikliğini oluşturan, onu başkalarından ayıran öznel deneyimlerin, ilgi bilişsel ve duygusal temsillerin tümü”* şeklindedir (Karakaş, 2017). Tanımda ayrıca benlikten self ve öz olarak da bahsedildiği fark edilmektedir.

Benlik ile ilgili Türk Dil Kurumu tarafından yapılan tanıma göre *“bir kimsenin öz varlığı, kişiliği, onu kendisi yapan şey, kendilik, şahsiyet”* olarak karşımıza çıkmaktadır (www.sozluk.gov.tr, 2002).

Benlik (self) kavramı ile ilgili olarak Budak’a (2005: 123) göre: *“En genel anlamıyla, kişinin kendini başka herkesten ve her şeyden ayrı, eşsiz bir bütünlük olarak hissetmesi, bunun bilincinde olunan tümel varlık şeklinde tanımlanabilecek benlik kavramı, felsefede olduğu kadar psikolojide de ağırlık tutar.”*

Benlik ile ilgili literatürde yapılan çalışmalara bakıldığında, ilk olarak 1890’da ve daha sonra 1950’de William James’in tekrar basılan *Psikolojinin İlkeleri* (The Principles of Psychology) adlı eserde, benlik türlerini maddesel benlik, sosyal benlik, ruhsal benlik ve saf ego olmak üzere dörde ayırmıştır. Ayrıca James’in (1950) benlik türlerini bilen ve bilinen olarak da sınıflandırdığı görülmektedir. James’in (1950) materyal benlik olarak tanımladığı şeyler fiziksel varlıklar, benim olarak gördüklerimiz, sahip olduğumuz yakınlarımız, unvanlar ve eşyalardır. Sosyal benlik ise, diğerleri tarafından algılanma biçimimiz; ruhsal benlik ise tutumlar, istekler gibi psikolojik ve soyut şeylerdir. Son olarak saf ego olarak tanımlanan benlik ise benliğin öznel ve kendi kendine düşünen kısmıdır (Yılmaz, 2016: 80-81).

Sigmund Freud (1856-1939) tarafından geliştirilen yapısal kurama göre, ruhsal ve biyolojik bir aygıt olarak tanımlanan insan kişiliği birbiri ile sürekli etkileşim halinde olan üç yapıdan meydana gelmektedir: *İd (alt benlik)*, *ego (benlik)* ve *süperego'dur (üst benlik)* (Özgülük & Temür, 2017: 75). Haz prensibine dayalı olarak çalışan id, temel görevi acıdan kaçınmak ve hazza ulaşmaktır. Benlik olarak tanımlanan ego ise, kişiliğin yürütme organıdır. Aynı zamanda, id ve süperego arasındaki meydana gelen çatışmalarda, uzlaştırma görevi bulunmaktadır. Kişiliğin son gelişen bölümü olan süperego ise idden gelen dürtüleri bastırmak, egoyu ahlaki ve gerçekçi yönde ikna etmek ve kusursuz olmak üzere başlıca üç temel işlevi bulunur (Gençtan, 2002: 44).

Harry Stack Sullivan (1892-1949) benlik tanımını, benlik sistemi olarak kavramsallaştırmaktadır. Benlik sistemi olarak tanımladığı şey, bireyi kaygıya karşı koruyan ve benlik saygısı ile birlikte oluşan toplam bir yapıdır. Ayrıca Sullivan'a göre kişiler benlik saygılarına ters gelen kişisel ilişkiler, deneyimler ve güvenliklerini tehdit olarak algıladıkları şeyleri çarpıtmaya yatkındırlar (Akt: Soysal, 2020: 150).

Gordon Willard Allport (1897-1967) propriyum ile benlik kavramını tanımlar. Kişiliğin özü olan benlik, kimliğimiz ve varlığımıza bağlı kişiliğin odak noktası olarak tanımlanmıştır (Örnek, 2020: 572). Oldukça geniş bir tanım olan propriyum, Allport (1955) tarafından yedi maddede incelenmiştir. Birinci madde, "*beden anlamında benlik*" tir ve bedenin oluşturduğu kas, kemik, damarlar, eklemlerin bir araya gelerek duygusal bir akış oluşturduğunu ifade eder. İkinci olarak, "*benlik kimliği*" gelmektedir. Bu evrede, sosyal etkileşim önemlidir ve 4-5 yaşlarından sonra benlik kimliği kalıcı hale gelmektedir. Üçüncü maddede, "*ego geliştirme*" evresi bulunur. Bu evrede, özünü bulma, hayatta kalma ve kendini ifade etme ile ilgilidir. Dördüncü basamakta, "*benliğin genişlemesi*" yer alır. Benliğin genişlemesi, kişi için önemli olan nesneler, fikirler ve diğerleri ile olur. Beşinci olarak rasyonellik gelir ve sorunlara karşı akılcı çözümler bulunur. Altıncı evrede, "*benlik imgesi*" gelecekte olmak istenilen benlik ile ideal benliği olarak iki türdür. Yedinci maddede bulunan benlik ile ilgili kavram motivasyondur. Buna göre, bir işle ilgili farkında olarak yapma, o işe benliği dahil etmektir (Aslan-Yılmaz, 2016: 86).

Karen Horney (1950) idealleştirilmiş benlik kavramı tanımını, kişinin zayıflık, değersizlik ve yetersizlik gibi duygularının üstesinden gelebilmek için oluşturulan bir

savunma stratejisidir. İmgelem yoluyla idealleştirilen benlik oldukça güçlü bir yapıdadır. Bu yapı uysal ya da saldırgan olarak ikiye ayrılmaktadır. Uysal benlik yapısında, iyilik, cömertlik ve cana yakın olma gibi özellikler varken; insanlara karşı olan saldırgan benlik yapısında ise yenilmez, kendini oldukça büyük gören ve diğer insanlardan kendini farklı gören bir benlik ile karşılaşılır (İnanç & Yerlikaya, 2017: 99-100).

Benlik kavramı ile ilgili olarak Carl Rogers'ın tanımına bakıldığında, benliği insanın doğumundan itibaren öznel yaşantısı ile diğerlerinden farklı olduğunu bilincine varır. Bu farklılık Rogers' a (1959) göre benlik kavramını oluşturur. İlk defa Karen Horney tarafından kullanılan ideal benlik ve gerçek benlik kavramları, Rogers tarafından da kullanılmıştır. Rogers kuramında, benliği ideal benlik ve gerçek benlik olarak ikiye ayırmaktadır. İdeal benlik, Freud'un ego tanımına benzerlik gösterir ve kişinin olmak istediği, arzuladığı ve olumlu tarafını açıklar. Benlik kuramına göre, ideal benlik ile gerçek benlik kavramı arasında fark ne kadar artarsa o kadar sağlıklı bir kişilik yapısının olma ihtimali düşünülebilir. İdeal benlik ile gerçek benlik arasındaki fark tutarsızlık (incongruence) terimi ile ifade edilmiştir (Kurt & Yıldız, 2017: 418-420). Ayrıca, Rogers'ın (1959) benlik kavramı üçe ayrılmaktadır. Birinci olarak benlik imajı, bireyin kendisi ve diğerlerinin kendisine yönelik değerlendirmelerini kapsayan bir tanımdır. İkinci olarak, öz saygı gelmektedir. Öz saygı kavramı bireyin kendine vermiş olduğu değeri yansıtmaktadır. Aynı zamanda diğerleri ile kendini karşılaştırmayı da içerir. Üçüncü olarak, ideal benlik ise bireyin olmak istediği beni yansıtır (Eroğlu, 2019: 244).

Kuzgun (1983) tarafından yapılan benlik tanımı, benliğin sonradan kazanıldığı, genetik ve çevresel etkenlerin etkisi ile ortaya çıkan bir kavramdır. Çevrenin etkisi ile kendisi hakkında bir fikir geliştiren çocuk olumlu ya da olumsuz bir benlik geliştirmektedir (akt: Çelik, 1994: 240).

Benlik kavramına ait diğer tanımların devamında, Baumesiter (1999) benliği insanın inançları ve yönelimleri olarak tanımlar. Benlik kavramını varoluşsal ve kategorik olmak üzere ikiye ayırmaktadır. Varoluşsal benlik, benliğin öznel yönünü; kategorik benlik ise cinsiyet, yaş ve yeterlilik gibi kavramlardan oluşan benliği ifade etmektedir (akt: Eroğlu, 2019: 243).

1.6. Benlik Saygısı

Benlik saygısı ile ilgili olarak Merriam-Webster adlı sözlükteki İngilizce karşılığı self-esteem kelimesidir ve tanımda birinin kendine duyduğu güven ve tatmin olarak çevrilebilir (Merriam-Webster, 2020).

Aynı terimle ilgili olarak, Pearson Longman (Mayor, 2008) adlı sözlükte, “kendini nasıl hissetme”, örnek olarak, kendi hakkında hoş veya başarılı bir kişi olarak hissetme şeklinde tanımlanmaktadır. Oxford Sözlüğünde karakterle ve yeteneklerle mutlu olma hali olarak yazılmaktadır (Hornby, 2000).

Abraham Maslow (1943) yılında ihtiyaçlar hiyerarşisi ile ilgili yazmış olduğu makalesinde, insanın ihtiyaçlarını biyolojik, güvenlik, sevgi, saygı ve en üstte kendine gerçekleştirme ihtiyacı olarak tanımlamıştır. Maslow’a (1943) göre bir piramidin şeklini göre yapılanmış ihtiyaçların tatmini için önce alt basamakta ihtiyaçlar tatmin edilmelidir. İhtiyaçlar hiyerarşisine benlik saygısının yer aldığı basamak saygı ihtiyacıdır. Bu basamaktaki ihtiyaçlar, benlik saygısı ve saygınlık olarak ikiye ayrılmaktadır. Benlik saygısı olarak tanımlanan şey, kişiye ait olan yetkinlik, özgürlük ve başarılarıdır. Saygınlık ise, bireyin başka kişilerin nazarındaki değeridir. Bu nedenle insanın kendine olan güven ve değer duygusunu ifade eden benlik saygısı, saygınlıktan daha fazlasını ifade eder (Çapri & Aygar, 2020: 701).

Rosenberg (1965) tarafından yapılan tanımda, benlik saygısı bireyin kendine yönelik olumlu ya da olumsuz tutumlarıdır. Ayrıca benlik saygısını düşük ya da yüksek olarak ikiye ayırmaktadır. Yüksek benlik saygısının en önemli ayırıcı yanı, kişinin kendini üstün olarak görmesi yerine, değerli ve saygı değer olarak hissetmesidir. Düşük benlik saygısına sahip kişiler kendilerinden memnun değildirler (Güloğlu & Kararımak, 2010: 76).

Coopersmith’in (1965) yapmış olduğu önceki tanıma benzer olarak, benlik saygısının kişinin kendisine yönelik pozitif ya da negatif olan tutumları olarak tanımlamıştır ve benlik saygısını düşük ve yüksek olarak ikiye ayırır. Yüksek benlik saygısına sahip olan biri kendini, saygı değer ve değerli olarak görürken; düşük benlik saygısına sahip olan kişiler ise kendini değerlendirmeleri olumsuzdur (akt: Yıldırım & Atilla, 2020: 63). Bir başka tanımda ise benlik saygısı ile ilgili olarak kişinin geçmişte olumlu bilişsel deneyimler sonucunda yüksek benlik saygısı; olumsuz bilişsel deneyimler sonucunda ise düşük benlik saygısına neden olur (akt. Ataoğlu, Ataoğlu, &

Ankaralı, 2019: 187). Ayrıca, Coopersmith'e (1967) göre benlik saygısının gelişimini etkileyen üç faktör bulunmaktadır. Bunlar başarı, başarı ile ilgili özel değerler/beklentiler ve engellerdir (akt. Sevil & Bülbül, 2019: 702).

Branden (1969) tarafından yapılan açıklamada, kişinin kendini tanımlarken kullandığı özelliklerin toplamı olarak tanımlamıştır. Benlik saygısı ile ilgili yapmış olduğu açıklamanın devamında, benlik saygısını insanın kendinde var olan ya da olmayan tüm özellikler hakkında nesnel yorumlaması şeklindedir (akt: Taysi, 2000: 23). Genel bir tanım olarak benlik saygısı ile ilgili Blascovich ve Tomaka (1991) kişinin kendi hakkında değerli, önemli aynı zamanda kendini sevmesi, ödüllendirmesi, onaylaması ve takdir etmesi ile ilgilidir olarak tanımlamışlardır (Seki, 2020: 12).

Kendi kendini yöneten ve yüksek bir benlik saygısı için bireyin, özellikle çocukluğunda anne ve babanın davranışları önemlidir. Anne tarafından ihtiyaçları zamanında karşılanan ve aile içinde sorumluluk verilen bir çocuğun benlik saygısı yüksek olacaktır (Yavuzer, 2019: 57). Yüksek benlik saygısına sahip olan çocuklar, başarılarını kendi çabalarıyla ilgili olduğunu ve başarısız olduklarında tekrar daha iyisini ortaya koymada motivasyonları yüksektir. Düşük benlik saygısına sahip olan çocuklarda ise kendi başarılarının bir bölümünü dışsal faktörlere bağlarlar ve başarısızlık durumdan da dış etmenlere kaynak olarak gösterirler. Örnek olarak, benlik saygısı düşük olan bir öğrencinin matematik dersinde başarısız olması sonucu bu durumu matematik öğretmenin kendisini sevmediğini yönünde açıklamasıdır (Yavuzer, 2000: 15). Benlik saygısı, benlik imgesinin değerlendirilmesi sonucu benlik kavramı ile ilgili yapılan beğeni durumudur. Berk'e (2006) göre benlik saygısı erken yaşlarda ortaya çıkan ve yaşla birlikte değişen bir özelliktir. Örneğin, bir yapboz oyunu oynayan 2 yaşındaki bir çocuk oyunu bitirdikten sonra tamamladığında annesine gülümser veya tamamlayamazsa üzülür (Dilek & Aksoy, 2013: 96).

Benlik saygısı ile ilgili boylamsal olarak yapılan araştırmalar incelediğinde, ergenlik ve orta yaşa kadar artış eğiliminde olduğu, 50 ve 60'lı yaşlarda en üst seviye geldiği ve bundan sonra yaşın ilerlemesi ile düşüşe geçtiği bilinmektedir. Bununla birlikte bazı çalışmalarda benlik saygısındaki bu düşüşün, kişinin sahip olduğu sağlık, bilişsel yetenekler ve sosyoekonomik koşullar gibi faktörler ile ilişkili olduğu söylenmektedir (Orth & Robins, 2014: 382).

BÖLÜM 2: YÖNTEM

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinde otomatik düşünceler ile depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesini hedefleyen, korelasyonel bir çalışmadır. Korelasyonel çalışmalara ilgili olan tanıma bakıldığında, “*Korelasyonel araştırma, iki ya da daha çok değişken arasındaki ilişkinin herhangi bir şekilde bu değişkenlere müdahale edilmeden incelendiği araştırmalardır.*” şeklinde tanımlamaktadır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz, & Demirel, 2019).

2.1. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evreni üniversite öğrencileri ve örnekleme ise 2020-2021 yılların arasında halen devlet, vakıf üniversitesi veya açık öğretim üniversitesine kayıtlı 460 üniversite öğrencisinden meydana gelmektedir.

2.2. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada kullanılan ölçekler, Otomatik Düşünceler Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğidir. Ayrıca, katılımcılara Sosyodemografik Bilgi Formu verilmiştir.

2.2.1. Sosyo-demografik Bilgi Formu (SDBF)

Araştırmaya katılanların sosyodemografik özelliklerini tespit etmek ve elde edilen değerlerin araştırmanın diğer değişkenleri ile aralarındaki ilişkinin belirlenmesi için toplam 10 sorudan meydana gelen bir anket oluşturulmuştur. Bu ankette katılımcıların cinsiyeti, yaşı, okudukları bölüm, sınıfları, konakladıkları yer, okul dışında çalışmaları, aylık gelirleri, antidepresan kullanmaları, çocukluklarının geçtikleri yer ve çocukluklarında kim tarafından bakıldıkları ile ilgili sorular sorulmuştur.

2.2.2. Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ)

Otomatik düşünceler ölçeği (ODÖ) Kendall ve Holland (1980) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe 'ye uyarlanmasının, 1992'de Şahin ve Şahin tarafından yapıldığı ve bu çalışmanın *Journal of Clinical Psychology*'de yayımlandığı bilinmektedir (Duran, Karadaş, & Kaynak, , 2017: 32). ODÖ, bireyde var olan ve depresyona neden olan otomatik düşüncelerin sıklığını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek maddelerinde olası otomatik düşünceler belirtilmekte ve birey bu düşünceleri ne sıklıkla düşündüğünü

puanlamaktadır. Ölçek 30 maddeden oluşmaktadır ve 1 ile 5 aralığında, 1- hiçbir zaman 2-bazen 3-oldukça 4-sık sık 5-her zaman olmak üzere 5'li Likert sistemine göre yanıtlanmaktadır. Birey ölçekten en yüksek 150 puan en düşük 30 puan almaktadır. Ölçeğin depresif olan ve olmayan uygulanması sonucunda elde edilen t-testi sonuçlarına göre, iki grup arasındaki farklılık anlamlı düzeydedir (Aydın & Aydın, 1990: 52).

Ölçeğin orijinali üzerinde yapılan çalışmalarda iç tutarlılık katsayısı .94 ve .85 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe çevirisinde iç tutarlılık katsayısı .95 olarak (Aydın & Aydın, 1990: 54) diğer bir çalışmada ise .93 olarak bulunmuştur (Şahin & Şahin, 1992: 336). Aynı zamanda ölçeğin kendi maddeleri arasındaki korelasyon katsayısı .37 ile .85 arasında (Aydın & Aydın, 1990: 85), diğer bir çalışmada ise .39 ile .69 arasında değişiklik gösterdiği belirtilmiştir (Şahin & Şahin, 1992: 334).

Ölçeğin geçerliliği konusunda yapılan çalışmalara bakıldığında yapılan analizler sonucu Beck Depresyon Envanteri ile arasındaki korelasyon katsayısı ise .60 olarak belirtilmiştir (Aydın & Aydın, 1990). Beck Depresyon Envanteri ile yapılan bir diğer geçerlilik analizinde ise iki ölçek arası korelasyon .75 olarak belirtilmiştir (Şahin & Şahin, 1992: 336).

Ölçeğin güvenirliği konusunda yapılan çalışmalara bakıldığında test tekrar test yöntemiyle yapılan analizler sonucu testin güvenirlik katsayısı .77 olarak bulunmuştur (Aydın & Aydın, 1990: 55). Ölçeğin güvenirliğini belirlemek adına testi yarılama yöntemiyle yapılan analizler sonucu ise testin güvenirlik katsayısı .91 olarak bulunmuştur (Şahin & Şahin, 1992: 334).

Ölçeğin faktör analizi sonuçlarına bakıldığında 5 alt boyutta oluştuğu görülmektedir. Bu alt boyutlar maddelerine göre sıralandığında (Şahin & Şahin, 1992: 338);

- Kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri (2, 3, 7, 8, 17, 18, 21, 23, 24 ve 27. maddeler),
- Şaşkınlık/kaçma fantezileri (13, 14, 15, 19, 20 ve 22. maddeler),
- Kişisel uyumsuzluk ve değiştirme istekleri (9, 26 ve 26. maddeler),
- Yalnızlık/izolasyon (1, 4, 10 ve 28. maddeler),

- Ümitsizlik (6, 11, 12 ve 25. Maddeler) alt boyutlarıdır.

2.2.3. Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ)

Beck Depresyon Envanteri, 1961 yılında Beck tarafından depresyonun şiddetini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Toplam 21 maddeden oluşan ölçek, 4'lü Likert sistemine göre yanıtlanmaktadır. Birey ölçekten en yüksek 63 puan en düşük 0 puan almaktadır ve kesme puanı 17 olarak belirtilmiştir. Ölçekten alınan puanlar depresyonun etiyoloji ile ilgili değil belirtilerine ilişkidir. Bu belirtiler incelendiğinde, Hisli'den (1989, s. 3) elde edilen bilgilere göre sırasıyla depresif ruh durumu, karamsarlık, başarısızlık duygusu, doyumsuzluk, suçluluk duyguları, kendinden nefret etme, kendini suçlama, cezalandırma istekleri, ağlama nöbetleri, sinirlilik, sosyal çekilme, kararsızlık, bedensel imajın çarpıtılması, çalışmama, uyku bozukluğu, yorgunluk, iştah azalması, kilo kaybı, somatik meşguliyetler ve libido kaybıdır. Ülkemizde diğer güvenilirlik ve geçerlik çalışmalarından birisi Tegin'e (1980) aittir.

Tegin (1980) tarafından yapılan çalışmada, 40 üniversitede eğitim gören ve 30 depresyon tanısına sahip hasta dâhil edilmiştir ve Türk diline uyarlanması yapılmıştır. Gruplar için belirlenen güvenilirlik katsayısı test tekrar test sonucu testin güvenilirlik katsayısı .65; testi yarılama yöntemiyle öğrenciler için güvenilirlik katsayısı ise .78 ve depresif hastalar için ise .61 olarak olduğu tespit edilmiştir.

Hisli (1988) ise poliklinik hastaları üzerine yapmış olduğu çalışmasında BDÖ ve MMPI-D alt ölçeği arasında .63 korelasyon kat sayısı tespit etmiştir. Hisli (1989) tarafından yapılan bir başka çalışma, Ege Üniversite Edebiyat Fakültesi çeşitli bölümlerde okuyan 259 ikinci BDÖ'nün geçerlik ve güvenilirlik sonuçlarını madde analizi ve yarıya bölme teknikleri ile hesaplamış ve sırasıyla .80 ve .74 olarak korelasyon katsayıları bulmuştur. Ölçeğin birlikte geçerlik yöntemine ve MMPI-D skalası kriter olarak yapılan analizde, ölçekler arasındaki korelasyon .50 olduğu tespit edilmiştir.

Nergüz'ün (1998: 70) araştırmasında depresyonun düzeyleri, 9'un altı depresif olmayan, 10 ve 16 orta derecede depresif, 17 ve üstü ise normalin üstü depresif olarak kabul edildiği görülmektedir fakat bu sınıflandırmanın çeşitli kaynaklarda farklı olduğu sonucuna varılmıştır. Sonuç olarak testin üniversite öğrencilerinde geçerliği ve

güvenirliği yüksek ve kullanılabilir test olduğu anlaşılmaktadır (Uzun & Taşkın, 2019: 508).

2.2.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)

Araştırmada benlik saygısı ölçümünde referans kabul edilen bu ölçek Morris Rosenberg tarafından 1963 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin güvenirlik çalışmaları Amerika Birleşik Devletleri'nde 5024 lise öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Rosenberg, benlik saygısı ölçümünde, kişinin kendisini değerlendirmesinde bütüncül bir tutum üzerinde durmuştur. RBSÖ'nün Türkiye'deki güvenirlik ve geçerlik çalışmaları (Çuhadaroglu, 1986) tarafından 205 kişilik lise örneklem grubunda yapılmıştır. RBSÖ'nün Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışmasında 0-1 puan yüksek benlik saygısı, 2-4 puan orta benlik saygısı, 5-6 puan düşük benlik saygısı olarak puanlandırılmıştır. Ölçek 12 alt alandan oluşur ve ilk on maddesi benlik saygısını ölçer. Olumlu ve olumsuz yüklü maddeler ardışık olarak sıralanır. 1., 2., 4., 6. ve 7. maddeler olumlu; 3., 5., 8., 9. ve 10. maddeler olumsuz yüklüdür. Ölçek puanlamasında düşük puan, benlik saygısının yüksekliğini, yüksek puan ise benlik saygısının düşüklüğünü gösterir.

2.3. Verilerin Analizi

Araştırma elde edilen sonuçların analizi için SPSS 22 programı kullanılmıştır. Ölçek puanlarına öncelikle güvenirlik ve normallik analizleri uygulanmıştır. BDÖ, RBSÖ, ODÖ ve alt boyut puanlarına ilişkin normal dağılımın incelenmesinde çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerleri -2 ile +2 arasında bulunduğu için verilerin normal dağılıma uygun olduğu kabul edilmiştir. Bu nedenle, araştırmada parametrik istatistiksel analizler uygulanmıştır. Ölçek puanlarının iki değişkenlik demografik bilgilere göre kıyaslanmasında Independent Samples T testi kullanılırken, üç veya daha fazla değişkenli demografik bilgilere göre kıyaslanmasında One Way ANOVA testi kullanılmıştır. One Way ANOVA testinde gruplar arası farklılıkların incelenmesinde post hoc test olarak Tukey testi kullanılmıştır. ODÖ ile BDÖ ve RBSÖ puanları arasındaki ilişkinin incelenmesinde “Spearman Korelasyon” analizi kullanılmıştır.

BÖLÜM 3: BULGULAR

3.1. Araştırmada Kullanılan Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Ölçeklerine İlişkin Normallik ve Güvenilirlik Analizleri

Tablo 1 incelendiğinde, Beck Depresyon Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Otomatik Düşünceler Ölçeğinin, olumsuz benlik kavramı, karmaşa kaçış fikirleri, yalnızlık – izolasyon, vazgeçme – çaresizlik ve toplam ölçek puanının yüksek düzeyde güvenilir olduğu, Otomatik Düşünceler Ölçeğinin kişisel uyumsuzluk ve değişme arzusu alt boyutunun orta düzeyde ve analiz için kabul edilebilir düzeyde güvenilir olduğu görülmektedir. Ölçekler ve alt boyutlarına ilişkin çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 arasında olduğu görülmektedir. Değerlerin bu aralıkta bulunması verilerin normal dağılıma uygun olduğunu göstermektedir.

Tablo 1. Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Ölçeklerine İlişkin Normallik ve Güvenilirlik Analizi Sonuçları

Ölçek / alt boyut	Çarpıklık	Basıklık	Güvenilirlik Analizi (Cronbach's Alpha)
Beck depresyon	,817	,414	,864
Rosenberg benlik saygısı	,778	-,090	,877
Olumsuz benlik kavramı	1,332	1,177	,931
Karmaşa kaçış fikirleri	,785	-,233	,882
Kişisel uyumsuzluk ve değişme arzusu	,502	-,478	,778
Yalnızlık- izolasyon	,700	-,135	,814
Vazgeçme- çaresizlik	1,117	,655	,871
Otomatik düşünceler ölçeği toplam	,959	,277	,973

3.2. Araştırmaya Katılan Üniversiteli Öğrencilerin Sosyo-Demografik Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzdelik Dağılımları

Tablo 2 incelediğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin %82,2'si kadın, %17,8'i erkeklerden oluşmakta, %43,9'u 18-22 yaş grubunda, %56,1'i 22+ yaş grubundadır. Katılımcıların %89,1'i okuduğu bölümden memnun, %32,4'ü 1.sınıf, %25,9'u 2.sınıf, %16,5'i 3'üncü sınıf, %25,2'si 4'üncü sınıf öğrencisidir; %71,3'ü evde ailesiyle kalmakta, %10'u evde arkadaşlarıyla kalmakta, %5,9'u evde kendi başına kalmakta, %12,8'i yurttta kalmakta, %35'i okul dışında çalışmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin aylık gelirleri, %26,3'ünün 0 ile 500 TL, %24,8'inin 501 ile 1000 TL, %23,7'sinin 1001 ile 3000 TL, %25,2'sinin 3001 TL ve üzerindedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %28,9'u daha önceden antidepresan kullanmıştır. Katılımcıların %12'sinin çocukluğu köyde, %9,8'inin çocukluğu kasabada, %32,6'sının çocukluğu şehirde, %45,7'sinin çocukluğu büyükşehirde geçmiştir. %6,3'ünü çocukken annesi, %87,4'ünü çocukken anne ve babası, %6,3'ünü diğer kişiler yetiştirmiştir.

Tablo 2. Demografik Bilgilere İlişkin Frekans ve Yüzdelik Dağılım Sonuçları

Değişkenler	Alt değişkenler	f	%
Cinsiyet	Kadın	378	82,2
	Erkek	82	17,8
Yaş grubu	18-22 yaş	202	43,9
	22+ yaş	258	56,1
Okuduğu bölümden memnun mu?	Evet	410	89,1
	Hayır	50	10,9
Eğitim gördüğü sınıf	1	149	32,4
	2	119	25,9
	3	76	16,5
	4	116	25,2
Konakladığı yer	Evde ailemle	328	71,3
	Evde arkadaşlarımla	46	10,0
	Evde kendi başıma	27	5,9
	Yurtta	59	12,8
Okul dışında çalışıyor mu?	Evet	161	35,0
	Hayır	299	65,0

	0 ile 500 TL	121	26,3
	501 ile 1000 TL	114	24,8
Aylık gelir durumu	1001 ile 3000 TL	109	23,7
	3001 TL ve üzeri	116	25,2
Daha önceden antidepresan kullandı mı?	Evet	133	28,9
	Hayır	327	71,1
	Köy	55	12,0
Çocukluğun geçtiği yerleşim yeri	Kasaba	45	9,8
	Şehir	150	32,6
	Büyükşehir	210	45,7
Çocukluğunda kim tarafından yetiştirildi?	Annem	29	6,3
	Annem- babam	402	87,4
	Diğer	29	6,3

3.3. Araştırmaya Katılan Üniversiteli Öğrencilerin Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Ölçekleri Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Tablo 3'te araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin Beck Depresyon, Rosenber Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Ölçekleri puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistik analiz sonuçları yer almaktadır.

Tablo 3. Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Ölçekleri Sonuçları

Ölçek / alt boyut	N	X	Ss
Beck depresyon	460	14,35	8,87
Rosenberg benlik saygısı	460	1,33	0,86
Olumsuz benlik kavramı	460	18,20	8,88
Karmaşa kaçış fikirleri	460	13,21	6,10
Kişisel uyumsuzluk ve değişme arzusu	460	7,35	3,11
Yalnızlık- izolasyon	460	8,75	3,72
Vazgeçme- çaresizlik	460	7,69	3,81
Otomatik düşünceler ölçeği toplam	460	61,45	26,43

Tablo 3 incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin depresyon düzeyinin orta seviyede olduğu saptandı. Benlik saygısı düzeylerinin yüksek olduğu, olumsuz benlik kavramı algısının düşük düzeyde, *karmaşa kaçış fikirleri*, *kişisel uyumsuzluk ve*

değişme arzusu, yalnızlık – izolasyon, vazgeçme – çaresizlik ve toplam otomatik düşünce düzeyi ise orta seviyeye yakındır.

3.4. Araştırmaya Katılan Üniversiteli Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Ölçekleri Puanlarının Karşılaştırılması

Tablo 4'te araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin Beck Depresyon, Rosenbers Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Ölçekleri puanlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin Independent Samples T Test analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4. Cinsiyet Değişkenine Göre Beck, Rosenberg Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Ölçekleri Puanlarının Karşılaştırılmasına Independent Samples T Test Analizi Sonuçları

Ölçek	Cinsiyet	N	X	Ss	t	p
Beck depresyon	Kadın	378	14,88	8,68	2,762	,006
	Erkek	82	11,91	9,41		
Rosenberg benlik saygısı	Kadın	378	1,37	0,86	1,919	,056
	Erkek	82	1,17	0,82		
Olumsuz benlik kavramı	Kadın	378	18,49	9,00	1,512	,131
	Erkek	82	16,85	8,19		
Karmaşa kaçış fikirleri	Kadın	378	13,62	6,16	3,088	,002
	Erkek	82	11,34	5,49		
Kişisel uyumsuzluk ve değişme arzusu	Kadın	378	7,55	3,11	3,061	,002
	Erkek	82	6,40	2,97		
Yalnızlık- izolasyon	Kadın	378	8,98	3,73	2,879	,004
	Erkek	82	7,68	3,53		
Vazgeçme- çaresizlik	Kadın	378	7,83	3,83	1,629	,104
	Erkek	82	7,07	3,68		
Otomatik düşünceler ölçeği toplam	Kadın	378	62,86	26,58	2,479	,014
	Erkek	82	54,93	24,87		

Tablo 4 incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkeni açısından benlik saygısı, olumsuz benlik kavramı, vazgeçme – çaresizlik düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p>0,05$). Buna karşın, kadın öğrencilerin depresyon, *karmaşa kaçış fikirleri*, *kişisel uyumsuzluk ve değişme arzusu*, *yalnızlık – izolasyon*, toplam otomatik düşünce düzeyi erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0,05$).

3.5. Araştırmaya Katılan Üniversiteli Öğrencilerin Yaş Grubu Değişkenine Göre Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Ölçekleri Puanlarının Karşılaştırılması

Tablo 5’te araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin Beck Depresyon, Rosenbers Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Ölçekleri puanlarının yaş grubu değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin Independent Samples T Test analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 5. Yaş Grubu Değişkenine Göre Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Ölçekleri Puanlarının Karşılaştırılmasına Independent Samples T Test Analizi Sonuçları

Ölçek	Yaş grubu	N	X	Ss	t	p
Beck depresyon	18-22 yaş	202	15,05	8,54	1,498	,135
	22+ yaş	258	13,80	9,10		
Rosenberg benlik saygısı	18-22 yaş	202	1,42	0,85	1,870	,062
	22+ yaş	258	1,27	0,86		
Olumsuz benlik kavramı	18-22 yaş	202	19,21	8,53	2,184	,029
	22+ yaş	258	17,40	9,07		
Karmaşa kaçış fikirleri	18-22 yaş	202	14,64	6,06	4,550	,000
	22+ yaş	258	12,09	5,91		
Kişisel uyumsuzluk ve değişme arzusu	18-22 yaş	202	8,11	2,99	4,780	,000
	22+ yaş	258	6,75	3,08		
Yalnızlık- izolasyon	18-22 yaş	202	9,19	3,56	2,279	,023
	22+ yaş	258	8,40	3,82		
Vazgeçme- çaresizlik	18-22 yaş	202	8,07	3,74	1,902	,058
	22+ yaş	258	7,40	3,85		
Otomatik düşünceler ölçeği toplam	18-22 yaş	202	65,93	25,31	3,249	,001
	22+ yaş	258	57,94	26,81		

Tablo 5 incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin yaş grubu değişkeni açısından depresyon, benlik saygısı ve vazgeçme- çaresizlik düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p>0,05$). Buna karşın, 18-22 yaş grubundaki öğrencilerin *olumsuz benlik kavramı*, *karmaşa kaçış fikirleri*, *kişisel uyumsuzluk ve değişme arzusu*, *yalnızlık – izolasyon*, toplam otomatik düşünce düzeyi 22+ yaş grubundaki öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0,05$).

3.6. Araştırmaya Katılan Üniversiteli Öğrencilerin Eğitim Gördükleri Bölümlerinden Memnun Olma Durumu Değişkenine Göre Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Ölçekleri Puanlarının Karşılaştırılması

Tablo 6’da araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin Beck Depresyon, Rosenbergs Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Ölçekleri puanlarının okuduğu bölümden memnun olma durumu değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin Independent Samples T Test analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 6. Eğitim Gördükleri Bölümlerinden Memnun Olma Durumu Değişkenine Göre Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Ölçekleri Puanlarının Karşılaştırılmasına Independent Samples T Test Analizi Sonuçları

Ölçek	Memnun olma	N	X	Ss	t	p
Beck depresyon	Evet	410	13,99	8,55	-2,487	,013
	Hayır	50	17,28	10,81		
Rosenberg benlik saygısı	Evet	410	1,31	0,84	-1,879	,061
	Hayır	50	1,55	0,98		
Olumsuz benlik kavramı	Evet	410	17,71	8,49	-3,418	,001
	Hayır	50	22,20	10,83		
Karmaşa kaçış fikirleri	Evet	410	12,95	5,90	-2,655	,008
	Hayır	50	15,36	7,31		
Kişisel uyumsuzluk ve değişme arzusu	Evet	410	7,22	3,05	-2,547	,011
	Hayır	50	8,40	3,43		
Yalnızlık- izolasyon	Evet	410	8,60	3,61	-2,492	,013
	Hayır	50	9,98	4,41		
Vazgeçme- çaresizlik	Evet	410	7,50	3,64	-3,149	,002
	Hayır	50	9,28	4,72		
Otomatik düşünceler ölçeği toplam	Evet	410	60,13	25,41	-3,093	,002
	Hayır	50	72,26	31,90		

Tablo 6 incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin eğitim gördükleri bölümden memnun olma durumu değişkeni açısından benlik saygısı düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p>0,05$). Buna karşın, okudukları bölümden memnun olmayan öğrencilerin depresyon, *olumsuz benlik kavramı*, *karmaşa kaçış fikirleri*, *kişisel uyumsuzluk ve değişme arzusu*, *yalnızlık – izolasyon*, *vazgeçme – çaresizlik*, toplam otomatik düşünce düzeyi bölümlerinden memnun olan öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

3.7. Araştırmaya Katılan Üniversiteli Öğrencilerin Eğitim Gördükleri Sınıf Değişkenine Göre Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Ölçekleri Puanlarının Karşılaştırılması

Tablo 7’de araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin Beck Depresyon, Rosenbers Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Ölçekleri puanlarının eğitim gördükleri sınıf değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin One Way ANOVA analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 7. Eğitim Gördükleri Sınıf Değişkenine Göre Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Ölçekleri Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin One Way ANOVA Analizi Sonuçları

Ölçek	Sınıf	N	X	Ss	F	p
Beck depresyon	1	149	15,63	9,00	2,217	,085
	2	119	14,42	8,70		
	3	76	12,58	8,25		
	4	116	13,79	9,14		
Rosenberg benlik saygısı	1	149	1,33	0,90	,058	,982
	2	119	1,36	0,79		
	3	76	1,33	0,73		
	4	116	1,31	0,95		
Olumsuz benlik kavramı	1	149	18,84	9,14	,512	,674
	2	119	17,92	8,02		
	3	76	17,38	7,93		
	4	116	18,19	9,94		
Karmaşa kaçış fikirleri	1	149	13,56	6,44	,646	,586
	2	119	13,51	5,79		
	3	76	12,88	5,67		
	4	116	12,66	6,26		
Kişisel uyumsuzluk ve değişme arzusu	1	149	7,41	3,09	1,069	,362
	2	119	7,71	3,13		
	3	76	7,08	3,03		
	4	116	7,07	3,17		
Yalnızlık- izolasyon	1	149	8,82	3,75	,405	,750
	2	119	8,90	3,61		
	3	76	8,33	3,84		
	4	116	8,78	3,75		
Vazgeçme- çaresizlik	1	149	7,98	3,92	,794	,498
	2	119	7,45	3,54		
	3	76	7,29	3,44		
	4	116	7,84	4,17		
Otomatik düşünceler ölçeği toplam	1	149	63,15	27,52	,490	,690
	2	119	61,82	24,38		
	3	76	58,92	23,96		
	4	116	60,53	28,64		

Tablo 7 incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin eğitim gördükleri sınıf değişkeni açısından depresyon, benlik saygısı, *olumsuz benlik kavramı*, *karmaşa kaçış fikirleri*, *kişisel uyumsuzluk ve değişme arzusu*, *yalnızlık – izolasyon*, *vazgeçme –*

çaresizlik, toplam otomatik düşünce düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

3.8. Araştırmaya Katılan Üniversiteli Öğrencilerin Konakladıkları Yer Değişkenine Göre Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Ölçekleri Puanlarının Karşılaştırılması

Tablo 8’de araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin Beck Depresyon, Rosenbers Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Ölçekleri puanlarının konakladıkları yer değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin One Way ANOVA analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 8. Konakladıkları Yer Değişkenine Göre Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Ölçekleri Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin One Way ANOVA Analizi Sonuçları

Ölçek	Konaklama yeri	N	X	Ss	F	p	Gruplar arası fark
Beck depresyon	Evde ailemle	328	14,55	9,06	,579	,629	-
	Evde arkadaşlarımla	46	12,72	6,77			
	Evde kendi başıma	27	14,41	10,40			
	Yurtta	59	14,46	8,60			
Rosenberg benlik saygısı	Evde ailemle	328	1,31	0,87	,922	,430	-
	Evde arkadaşlarımla	46	1,29	0,73			
	Evde kendi başıma	27	1,40	0,74			
	Yurtta	59	1,50	0,93			
Olumsuz benlik kavramı	Evde ailemle	328	18,03	8,83	,835	,475	-
	Evde arkadaşlarımla	46	18,50	7,49			
	Evde kendi başıma	27	16,59	10,58			
	Yurtta	59	19,59	9,34			
Karmaşa kaçış fikirleri	Evde ailemle	328	13,20	6,27	,941	,420	-
	Evde arkadaşlarımla	46	13,11	4,67			
	Evde kendi başıma	27	11,70	6,60			
	Yurtta	59	14,07	5,90			
Kişisel uyumsuzluk ve değişme arzusu	Evde ailemle	328	7,27	3,12	3,297	,020	1<4, 2>3, 3<4
	Evde arkadaşlarımla	46	7,33	2,52			
	Evde kendi başıma	27	6,19	3,10			
	Yurtta	59	8,32	3,31			
Yalnızlık-izolasyon	Evde ailemle	328	8,75	3,70	1,292	,276	-
	Evde arkadaşlarımla	46	8,80	2,95			
	Evde kendi başıma	27	7,56	4,24			
	Yurtta	59	9,25	4,10			
Vazgeçme-çaresizlik	Evde ailemle	328	7,68	3,80	,482	,695	-
	Evde arkadaşlarımla	46	7,37	3,04			
	Evde kendi başıma	27	7,37	4,64			
	Yurtta	59	8,17	4,03			
Otomatik düşünceler ölçeği toplam	Evde ailemle	328	61,13	26,64	1,056	,368	-
	Evde arkadaşlarımla	46	61,48	20,15			
	Evde kendi başıma	27	55,44	30,40			
	Yurtta	59	65,97	27,52			

Tablo 8 incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin konaklama yeri değişkeni açısından depresyon, benlik saygısı, *olumsuz benlik kavramı*, *karmaşa kaçış fikirleri*, *yalnızlık – izolasyon*, *vazgeçme – çaresizlik*, toplam otomatik düşünce düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p>0,05$). Kişisel uyumsuzluk ve değişme arzusu düzeylerinin ise konaklama yerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($p<0,05$). Evde arkadaşları ile kalan veya yurttan kalan öğrencilerin kişisel uyumsuzluk ve değişme arzusu düzeylerinin evde kendi başına kalanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu, ayrıca yurttan kalan öğrencilerin kişisel uyumsuzluk ve değişme arzusu düzeylerinin evde ailesiyle kalan öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0,05$).

3.9. Araştırmaya Katılan Üniversiteli Öğrencilerin Okul Dışında Çalışma Durumu Değişkenine Göre Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Ölçekleri Puanlarının Karşılaştırılması

Tablo 9’da araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin Beck Depresyon, Rosenbergs Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Ölçekleri puanlarının okul dışında çalışma durumu değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin Independent Samples T Test analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 9. Okul Dışında Çalışma Durumu Değişkenine Göre Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Ölçekleri Puanlarının Karşılaştırılmasına Independent Samples T Test Analizi Sonuçları

Ölçek	Çalışma durumu	N	X	Ss	t	p
Beck depresyon	Evet	161	13,02	8,47	-2,362	,019
	Hayır	299	15,06	9,02		
Rosenberg benlik saygısı	Evet	161	1,12	0,70	-3,909	,000
	Hayır	299	1,45	0,91		
Olumsuz benlik kavramı	Evet	161	16,53	8,13	-2,982	,003
	Hayır	299	19,09	9,14		
Karmaşa kaçış fikirleri	Evet	161	12,26	6,11	-2,463	,014
	Hayır	299	13,72	6,05		
Kişisel uyumsuzluk ve değişme arzusu	Evet	161	6,78	3,19	-2,880	,004
	Hayır	299	7,65	3,03		
Yalnızlık- izolasyon	Evet	161	8,05	3,72	-2,976	,003
	Hayır	299	9,12	3,68		
Vazgeçme- çaresizlik	Evet	161	7,32	3,87	-1,533	,126
	Hayır	299	7,89	3,77		
Otomatik düşünceler ölçeği toplam	Evet	161	56,89	26,33	-2,731	,007
	Hayır	299	63,90	26,20		

Tablo 9 incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin okul dışında çalışma durumu değişkeni açısından vazgeçme – çaresizlik düzeyleri anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p>0,05$). Araştırmaya katılan öğrencilerin okul dışında çalışma durumu değişkeni açısından okul dışında çalışmayan öğrenciler ile okul dışında çalışan öğrencilerin depresyon düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($p<0,05$). Okul dışında çalışmayan öğrencilerin depresyon düzeyleri, okul dışında çalışan öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0,05$). Benlik saygısında, okul dışında çalışan öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri, okul dışında çalışmayan öğrencilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Ayrıca, araştırmaya katılan okul dışında çalışmayan öğrencilerin *olumsuz benlik kavramı, karmaşa kaçış fikirleri, kişisel uyumsuzluk ve değişme arzusu, yalnızlık – izolasyon* ve toplam otomatik düşünce düzeyi okul dışında çalışan öğrencilerinden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

3.10. Araştırmaya Katılan Üniversiteli Öğrencilerin Aylık Gelir Durumu Değişkenine Göre Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Ölçekleri Puanlarının Karşılaştırılması

Tablo 10’da araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin Beck Depresyon, Rosenbergs Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Ölçekleri puanlarının aylık gelir durumu değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin One Way ANOVA analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 10. Aylık Gelir Durumu Değişkenine Göre Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Ölçekleri Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin One Way ANOVA Analizi Sonuçları

Ölçek	Gelir durumu	N	X	Ss	F	p	Gruplar arası fark
Beck depresyon	0-500 TL	121	17,69	10,06	10,077	,000	1>2, 1>3, 1>4, 2>4
	501-1000 TL	114	14,61	8,69			
	1001-3000 TL	109	12,88	7,54			
	3001 TL ve üzeri	116	11,98	7,83			
Rosenberg benlik saygısı	0-500 TL	121	1,61	0,93	9,013	,000	1>3, 1>4, 2>3, 2>4
	501-1000 TL	114	1,42	0,83			
	1001-3000 TL	109	1,18	0,80			
	3001 TL ve üzeri	116	1,10	0,77			
Olumsuz benlik kavramı	0-500 TL	121	21,00	9,67	7,461	,000	1>2, 1>3, 1>4, 2>4
	501-1000 TL	114	18,67	8,73			
	1001-3000 TL	109	16,82	7,93			
	3001 TL ve üzeri	116	16,10	8,25			
Karmaşa kaçış fikirleri	0-500 TL	121	15,68	6,79	13,310	,000	1>2, 1>3, 1>4, 2>3, 2>4
	501-1000 TL	114	13,79	5,77			
	1001-3000 TL	109	11,83	4,76			
	3001 TL ve üzeri	116	11,37	5,88			
Kişisel uyumsuzluk ve değişme arzusu	0-500 TL	121	8,35	3,20	12,311	,000	1>3, 1>4, 2>3, 2>4
	501-1000 TL	114	7,93	3,07			
	1001-3000 TL	109	6,81	2,90			
	3001 TL ve üzeri	116	6,24	2,81			
Yalnızlık-izolasyon	0-500 TL	121	10,00	3,79	9,868	,000	1>3, 1>4, 2>3, 2>4
	501-1000 TL	114	9,12	3,71			
	1001-3000 TL	109	8,15	3,30			
	3001 TL ve üzeri	116	7,64	3,63			
Vazgeçme-çaresizlik	0-500 TL	121	8,60	3,99	4,168	,006	1>3, 1>4
	501-1000 TL	114	7,88	3,85			
	1001-3000 TL	109	7,17	3,51			
	3001 TL ve üzeri	116	7,07	3,69			
Otomatik düşünceler ölçeği toplam	0-500 TL	121	70,90	28,32	10,372	,000	1>3, 1>4, 2>3, 2>4
	501-1000 TL	114	63,71	25,91			
	1001-3000 TL	109	56,50	22,35			
	3001 TL ve üzeri	116	54,01	25,38			

Tablo 10 incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin depresyon, benlik saygısı, *olumsuz benlik kavramı*, *karmaşa kaçış fikirleri*, *kişisel uyumsuzluk ve değişme arzusu*, *yalnızlık – izolasyon*, *vazgeçme – çaresizlik*, toplam otomatik düşünce düzeyleri gelir durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($p<0,05$). Depresyon ve olumsuz benlik kavramında, aylık geliri 0 ile 500 TL olan öğrencilerin depresyon ve olumsuz benlik düzeyinin, aylık geliri 501 ile 1000 TL, 1001 ile 3000 TL

ve 3001 TL ve üzeri olan öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu, ayrıca aylık geliri 501-1000 TL olan öğrencilerin depresyon ve olumsuz benlik düzeyinin aylık geliri 3001 TL ve üzeri olan öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0,05$).

Benlik saygısında, aylık geliri 1001-3000 TL ve 3001 TL ve üzeri olan öğrencilerin benlik saygısı düzeyinin aylık geliri 0-500 TL olan ve 501-1000 TL olan öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Karmaşa kaçış fikirlerinde, aylık geliri 0 ile 500 TL ve 501 ile 1000 TL olan öğrencilerin karmaşa kaçış fikir düzeyinin aylık geliri 1001 ile 3000 TL ve 3001 TL ve üzeri olan öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu, ayrıca aylık geliri 0-500 TL olan öğrencilerin karmaşa kaçış fikir düzeyinin aylık geliri 501 ile 1000 TL olan öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0,05$).

Kişisel uyumsuzluk ve değişme arzusu, yalnızlık – izolasyon ve toplam otomatik düşüncelerde, aylık geliri 0-500 TL ve 501-1000 TL olan öğrencilerin *kişisel uyumsuzluk ve değişme arzusu, yalnızlık – izolasyon* ve toplam otomatik düşünce düzeyinin aylık geliri 1001 ile 3000 TL ve 3001 TL ve üzeri olan öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Vazgeçme – çaresizlikte, aylık geliri 0 ile 500 TL olan öğrencilerin vazgeçme – çaresizlik düzeyinin aylık geliri 1001 ile 3000 TL ve 3001 TL ve üzeri olan öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0,05$).

3.11. Araştırmaya Katılan Üniversiteli Öğrencilerin Daha Önceden Antidepresan Kullanmış Olma Durumu Değişkenine Göre Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Ölçekleri Puanlarının Karşılaştırılması

Tablo 11’de araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin Beck Depresyon, Rosenbergs Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Ölçekleri puanlarının daha önceden antidepresan kullanmış olma değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin Independent Samples T test analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 11. Daha Önceden Antidepresan Kullanmış Olma Durumu Değişkenine Göre Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Ölçekleri Puanlarının Karşılaştırılmasına Independent Samples T Test Analizi Sonuçları

Ölçek	Kullanma durumu	N	X	Ss	t	p
Beck depresyon	Evet	133	17,67	9,62	5,264	,000
	Hayır	327	13,00	8,19		
Rosenberg Benlik Saygısı	Evet	133	1,51	0,94	2,806	,005
	Hayır	327	1,26	0,81		
Olumsuz benlik kavramı	Evet	133	20,85	10,27	4,162	,000
	Hayır	327	17,12	8,01		
Karmaşa kaçış fikirleri	Evet	133	15,49	6,73	5,251	,000
	Hayır	327	12,28	5,58		
Kişisel uyumsuzluk ve değişme arzusu	Evet	133	7,95	3,07	2,685	,008
	Hayır	327	7,10	3,10		
Yalnızlık- izolasyon	Evet	133	9,65	3,98	3,338	,001
	Hayır	327	8,38	3,56		
Vazgeçme- çaresizlik	Evet	133	8,96	4,23	4,657	,000
	Hayır	327	7,18	3,51		
Otomatik düşünceler ölçeği toplam	Evet	133	70,07	29,53	4,556	,000
	Hayır	327	57,94	24,24		

Tablo 11 incelendiğinde, daha önceden antidepresan kullanmış olan öğrencilerin depresyon, olumsuz benlik kavramı, *karmaşa kaçış fikirleri*, *kişisel uyumsuzluk ve değişme arzusu*, *yalnızlık – izolasyon*, *vazgeçme – çaresizlik*, toplam otomatik düşünce düzeyi daha önceden antidepresan kullanmamış öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$), daha önceden antidepresan kullanmamış olan öğrencilerin benlik saygısı düzeyi daha önceden antidepresan kullanmış öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

3.12. Araştırmaya Katılan Üniversiteli Öğrencilerin Çocukluklarının Geçtiği Yerleşim Yeri Değişkenine Göre Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Ölçekleri Puanlarının Karşılaştırılması

Tablo 12’de araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin Beck Depresyon, Rosenbergs Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Ölçekleri puanlarının çocukluklarının geçtiği yerleşim yeri türü değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin One Way ANOVA analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 12. Çocukluklarının Geçtiği Yerleşim Yeri Değişkenine Göre Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Ölçekleri Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin One Way ANOVA Analizi Sonuçları

Ölçek	Yerleşim yeri	N	X	Ss	F	p	Gruplar arası fark
Beck depresyon	Köy	55	13,18	8,58	2,300	,077	-
	Kasaba	45	12,07	8,32			
	Şehir	150	14,05	8,90			
	Büyükşehir	210	15,36	8,96			
Rosenberg benlik saygısı	Köy	55	1,12	0,73	2,434	,064	-
	Kasaba	45	1,17	0,81			
	Şehir	150	1,35	0,89			
	Büyükşehir	210	1,42	0,87			
Olumsuz benlik kavramı	Köy	55	16,38	8,55	2,159	,092	-
	Kasaba	45	16,98	7,44			
	Şehir	150	17,76	8,78			
	Büyükşehir	210	19,24	9,22			
Karmaşa kaçış fikirleri	Köy	55	11,00	5,67	5,404	,001	1<3, 1<4, 2<4
	Kasaba	45	11,71	5,48			
	Şehir	150	13,06	5,87			
	Büyükşehir	210	14,22	6,31			
Kişisel uyumsuzluk ve değişme arzusu	Köy	55	6,36	3,22	3,753	,011	1<3, 1<4, 2<4
	Kasaba	45	6,76	3,18			
	Şehir	150	7,29	2,99			
	Büyükşehir	210	7,77	3,09			
Yalnızlık-izolasyon	Köy	55	8,18	3,98	1,320	,267	-
	Kasaba	45	8,11	3,47			
	Şehir	150	8,73	3,69			
	Büyükşehir	210	9,05	3,72			
Vazgeçme-çaresizlik	Köy	55	7,62	3,80	1,413	,238	-
	Kasaba	45	7,07	3,65			
	Şehir	150	7,39	3,49			
	Büyükşehir	210	8,07	4,05			
Otomatik düşünceler ölçeği toplam	Köy	55	55,00	26,35	2,994	,031	1<4
	Kasaba	45	56,47	24,02			
	Şehir	150	60,37	25,62			
	Büyükşehir	210	64,98	27,12			

Tablo 12 incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin çocukluklarının geçtiği yerleşim yeri türü değişkenine göre depresyon, benlik saygısı, *olumsuz benlik kavramı*, *yalnızlık – izolasyon ve vazgeçme – çaresizlik* gibi alt boyutlar anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p>0,05$). *Karmaşa kaçış fikirleri*, *kişisel uyumsuzluk ve değişme arzusu* ile toplam otomatik düşünce düzeyinin çocukluklarının geçtiği yerleşim yeri türüne göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ($p<0,05$). *Karmaşa kaçış fikirleri ile kişisel uyumsuzluk ve değişme arzusunda*, çocuklukları büyükşehirde geçmiş olan öğrencilerin *karmaşa kaçış fikirleri ile kişisel uyumsuzluk ve değişme arzusunun*, çocuklukları köy ve kasabada geçmiş olan öğrencilerden bununla birlikte, çocuklukları şehirde geçmiş olan öğrencilerin *karmaşa kaçış fikirleri ile kişisel uyumsuzluk ve değişme arzusunun* çocuklukları köyde geçmiş olan öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Toplam otomatik düşüncelerde, çocuklukları büyükşehirde geçmiş olan öğrencilerin toplam otomatik düşünce düzeyinin çocuklukları köyde geçmiş olan öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

3.13. Araştırmaya Katılan Üniversiteli Öğrencilerin Çocukken Kendilerini Yetiştiren Birey Değişkenine Göre Beck Depresyon Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Otomatik Düşünceler Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Tablo 13'te araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin Beck Depresyon, Rosenbers Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Ölçekleri puanlarının çocukken kendilerini yetiştiren birey değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin One Way ANOVA analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 13. Çocukken Kendilerini Yetiştiren Birey Değişkenine Göre Beck Depresyon, Rosenberg Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Ölçekleri Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin One Way ANOVA Analizi Sonuçları

Ölçek	Yetiştiren birey	N	X	Ss	F	p
Beck depresyon	Annem	29	14,83	9,61	,063	,939
	Annem- babam	402	14,30	8,87		
	Diğer	29	14,62	8,43		
Rosenberg benlik saygısı	Annem	29	1,48	1,00	,517	,596
	Annem- babam	402	1,32	0,83		
	Diğer	29	1,37	1,05		
Olumsuz benlik kavramı	Annem	29	20,31	10,69	1,770	,171
	Annem- babam	402	17,90	8,55		
	Diğer	29	20,17	10,97		
Karmaşa kaçış fikirleri	Annem	29	14,07	6,67	,315	,730
	Annem- babam	402	13,16	6,11		
	Diğer	29	13,00	5,54		
Kişisel uyumsuzluk ve değişme arzusu	Annem	29	7,83	3,17	,591	,554
	Annem- babam	402	7,29	3,12		
	Diğer	29	7,69	3,04		
Yalnızlık-izolasyon	Annem	29	8,86	4,13	,223	,800
	Annem- babam	402	8,71	3,68		
	Diğer	29	9,17	3,97		
Vazgeçme-çaresizlik	Annem	29	8,66	4,66	1,710	,182
	Annem- babam	402	7,57	3,68		
	Diğer	29	8,45	4,49		
Otomatik düşünceler ölçeği toplam	Annem	29	66,07	30,19	,927	,396
	Annem- babam	402	60,81	25,90		
	Diğer	29	65,66	29,77		

Tablo 13 incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin çocukken kendilerini yetiştiren birey değişkeni açısından depresyon, benlik saygısı, *olumsuz benlik kavramı*, *karmaşa kaçış fikirleri*, *kişisel uyumsuzluk ve değişme arzusu*, *yalnızlık – izolasyon*, *vazgeçme – çaresizlik*, toplam otomatik düşünce düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Yapılan bu araştırmada üniversiteli öğrencilerin, otomatik düşünceler ile depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişkisi incelenerek literatürdeki sonuçlarla karşılaştırılmıştır.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin, cinsiyet değişkenine göre, benlik saygısı, olumsuz benlik kavramı, vazgeçme – çaresizlik düzeyleri farklılaşmamaktadır. Kadın öğrencilerin elde edilen sonuçlara göre depresyon, *karmaşa kaçış fikirleri, kişisel uyumsuzluk ve değişme arzusu, yalnızlık – izolasyon, vazgeçme – çaresizlik* ve toplam otomatik düşünce düzeylerinin, erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, erkek üniversiteli öğrencilerin benlik saygılarının, kadın üniversiteli öğrencilerden daha yüksektir. Cinsiyet ile otomatik düşünceler ölçeğinin tüm alt boyutları arasında yapılan çalışmalarda benzer olarak kadınlardan elden edilen puanların, erkeklerden daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Baki, 2018: 73; Kapıcı, 2010: 56). Kara (2016: 72) tarafından yapılan çalışmada, erkeklerin depresyon ve otomatik düşünceler puanları, kadınlardan daha yüksektir. Yapılan farklı araştırmalarda ise depresyon ile cinsiyet arasında ilişki bulunamamıştır (Özdel, Bostancı, Özdel, & Oğuzhanoğlu, 2002: 156; Bozkurt, 2004: 54). Çınar (2020: 68) tarafından yapılan depresyon, benlik saygısı ve denetim odağı arasındaki ilişkinin incelenmesini araştırılan yüksek lisans tezinde, cinsiyet değişkenine göre kadın ve erkek öğrencilerin depresyon ve benlik saygısı düzeyleri arasında farklılaşma bulunmamıştır. Üniversite öğrencileri ile ilgili yapılan başka bir araştırmada ise katılımcıların, toplam otomatik düşünceler puanları farklılaşmamaktadır. Araştırmada kullanılan otomatik düşünceler ölçeğin alt boyutlarını oluşturan, uyumsuzluk ve değişim arzusu puanları kadınlarda erkeklerden daha yüksektir (Şansal, 2016: 45).

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin, yaş değişkenine göre depresyon, benlik saygısı ve vazgeçme-çaresizlik düzeyleri farklılaşmadığı fakat 18-22 yaş grubundaki öğrencilerin *olumsuz benlik kavramı, karmaşa kaçış fikirleri, kişisel uyumsuzluk ve değişme arzusu, yalnızlık – izolasyon, vazgeçme – çaresizlik*, toplam otomatik düşünce düzeyinin 22 ve üstü yaş grubundaki öğrencilerden daha yüksektir. Yaş değişkeni ve otomatik düşünceler arasında yapılan bir çalışmada, iki özellik arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır (Baki, 2018: 72). Bu bulguyu destekleyici bir

şeklindedir, Parım (2019: 58) tarafından yapılan araştırmada, otomatik düşüncelerin yaş gruplarına göre farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır. 18 yaşın altında ergenlerle yapılan bir çalışmada ise otomatik düşüncelerin sıklığının daha fazla olduğunu sonucuna ulaşılmıştır. Farklı yaş gruplarını katılımı ile benlik saygısını ve depresyon düzeylerini inceleyen diğer bir araştırmada, benlik saygısı açısından yaş grupları arasında anlamlı farklılık vardır; bu farklılık, 24 yaş ve üstü olanlarda, benlik saygısı düzeyi en fazladır ve yaşla birlikte benlik saygısı artmaktadır. Araştırmanın devamında, 20 yaş ve altı olanların depresyonları daha yüksektir ve yaş arttıkça depresyon düzeyinin azaldığı ortaya konulmuştur (Turan, 2018: 47).

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin, eğitim gördükleri bölümlerden memnun olma değişkenine göre benlik saygısı düzeyleri farklılaşmamaktadır; fakat okudukları bölümden memnun olmayan öğrencilerin, depresyon ve toplam otomatik düşünce düzeyleri daha yüksektir. Lise düzeyinden okul memnuniyetine göre yapılan bir çalışmada, katılımcıların depresyon düzeyleri arasında fark görülmektedir. Bu farklılık, okul memnuniyetine evet cevabı veren öğrencilerin depresyonları, hayır diyenlere göre daha düşüktür (Çakır, 2006: 43). Hemşirelerin, meslek seçme durumları (isteyerek seçen ve seçmeyen), hemşirelik bölümünü üniversite tercihinde ilk beş içinde yazma ve hemşirelikle ilgili düşünceleri (ilk olumlu ve ilk olumsuz) incelenen gruplarda benlik saygısı ile bahsedilen değişkenler arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir (Tarım, 2013: 43). Psikoloji bölümü okumaktan memnun olan ve olmayan öğrencilerin otomatik düşünceler puanları farklılaşmamaktadır (Kara, 2016: 47).

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin, sınıf değişkenine göre depresyon, benlik saygısı ve toplam otomatik düşünce düzeyleri farklılaşmamaktadır. Sağlık yüksek okulu öğrencilerinde sınıf değişkenine göre depresyon düzeyini inceleyen bir başka çalışmada da aynı sonuca ulaşılmıştır (Tekir, Yaşar, Çevik, Dikoğlu, & Kaymak, 2018: 17). Eğitim durumuna göre benlik saygısını inceleyen diğer bir araştırmada, katılımcıların benlik saygısı puanları arasında fark bulunmuştur. Bu farklılık, doktora öğrencilerinin benlik saygılarının, hazırlık ve lisans öğrencilerine göre daha yüksek olduğu şeklinde yorumlanmıştır (Saygılı, Kesercioğlu, & Kırıktaş, 2015: 5). Lise öğrencilerinde yapılan araştırmada da sınıf düzeyine göre otomatik düşünce puanları arasında herhangi bir farklılık tespit edilememiştir (Tümekaya, Çelik, & Aybek, 2011: 84).

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin, konakladıkları yerlere göre depresyon, benlik saygısı ve toplam otomatik düşünceler puanları farklılaşmamaktadır. Bunun yanında, kişisel uyumsuzluk ve değişme arzusu düzeyleri farklılaştığı, bu farkın evde arkadaşları ile kalan veya yurttan kalan öğrencilerin, evde kendi başına kalanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, yurttan kalanların kişisel uyumsuzluk ve değişme arzusu düzeyleri, evde ailesi ile kalan öğrencilerden daha yüksektir. Hemşirelik bölümü öğrencilerinin olumsuz otomatik düşüncelerini inceleyen bir çalışmada, katılımcıların yaşadıkları yere göre puanlarının farklılaşmadığı görülmektedir (Duran, Karadaş, & Kayak, 2017: 32). Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin kaldıkları yere ilişkin sonuçlarını araştıran bir çalışmada, öğrencilerin kaldıkları yer ile depresyon değişkenleri arasında ilişki vardır. Bu bulguya göre, ailesiyle evde yaşayan öğrencilerin depresyon puanları ile akrabalarının yanında yaşayan öğrencilerin depresyon puanları arasında ve yurttan yaşayan öğrenciler ile akrabaları yanında yaşayan öğrencilerin depresyon puanları arasında anlamlı farklılıklar vardır (Aktay, 2014: 65). Benlik saygısı değişkenine göre, üniversite öğrencilerinde oluşan örneklemden elde edilen bulgulara göre evde arkadaşları ile kalanların benlik saygısı puanları diğerlerine göre daha yüksektir. Seçenekler arasında yurt, evde aileyle, evde arkadaşlarla ve diğer seçeneklerden oluşmaktadır (Sabirli, 2016: 52).

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinde, okul dışında çalışma durumuna göre vazgeçme – çaresizlik düzeyleri farklılaşmamaktadır. Okul dışında çalışmayan öğrencilerin ise depresyon düzeyleri, okul dışında çalışan öğrencilerden daha yüksektir. Okul dışında çalışan öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri ise okul dışında çalışmayan öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca, araştırmaya katılan okul dışında çalışmayan öğrencilerin *olumsuz benlik kavramı, karmaşa kaçış fikirleri, kişisel uyumsuzluk ve değişme arzusu, yalnızlık – izolasyon* ve toplam otomatik düşünce düzeyleri, okul dışında çalışan öğrencilerinden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir. Bireylerin herhangi bir yerde çalışıp çalışmadığına göre yapılan bir çalışmada, depresyon ve benlik saygısı arasında anlamlı bir farklılığa rastlanılmamıştır (Çicek, 2017: 48). Otomatik düşünceler puanları ile iş durumu değişkenine göre yapılan bir başka çalışmada, çalışan ve çalışmayanlar arasında farklılık yoktur (Kara, 2016: 45).

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin, aylık gelirleri açısından depresyon, benlik saygısı ve toplam otomatik düşünce düzeyleri farklılaşmamaktadır.

Depresyon ve olumsuz benlik kavramında aylık geliri 0 ile 500 TL olan öğrencilerin, depresyon ve olumsuz benlik düzeyinin, diğer öğrencilerden yüksektir. Benlik saygısı ile ilgili olarak, aylık geliri 1001 ile 3000 TL ve 3001 TL ve üzeri olan öğrencilerin benlik saygısı düzeyinin, aylık geliri 0 ile 500 TL ve 501 ile 1000 TL olan öğrencilerden, anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Toplam otomatik düşünce puanları için aylık gelir düzeyi 501 ile 1000 TL ve 501 ile 1000 TL arasında olanların puanları, aylık geliri 1001 ile 3000 TL ve 3001 TL olanlardan daha yüksektir. Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı, depresyon ve benlik saygısı üzerine yapılan bir çalışmada, gelir durumu 1201 ile 2000 TL geliri olan üniversiteli öğrencilerin benlik saygısı puanlarının en yüksek olduğu bulunmuştur (Yaygır, 2018: 53). Depresyon ve gelir durumu ile ilgili olarak yapılan bir çalışmada, en yüksek depresyon değerinin 500 TL ve altı gruba ait olduğu tespit edilmiştir (Eriş, 2017: 60). GATA’da 779 öğrencinin dahil edildiği araştırmanın sonucunda, düşük gelir grubundaki öğrencilerin depresyon puanlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir (Bakır, Yılmaz, Yavaş, Toraman, & Güleç, 1997: 7). Ayrıca, Pamukkale Üniversitesi öğrencilerinde yapılan bir çalışmada, aile gelir düzeyleri düşük olan öğrencilerin depresyonlarının daha yüksek olduğuna ulaşılmıştır (Bostancı ve diğerleri, 2005: 98). Şansal (2016: 48) tarafından yapılan çalışmada, üniversiteli öğrencilerin algılanan ekonomik duruma göre otomatik düşünceler ortalamaları ve otomatik düşünceler ölçeğinin alt ölçekleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin, antidepresan kullanma durumu değişkenine göre, depresyon ve *olumsuz benlik kavramı, karmaşa kaçış fikirleri, kişisel uyumsuzluk ve değişme arzusu, yalnızlık – izolasyon, vazgeçme – çaresizlik*, toplam otomatik düşünce düzeylerinin daha önceden antidepresan kullanmamış olanlardan daha yüksektir. Ayrıca, daha önceden antidepresan kullanmamış olan öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri, daha önceden antidepresan kullanmış öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Şimşek (2019: 46) tarafından üniversite öğrencileri dahil ettiği araştırmasında, düzenli ilaç kullanımı ile depresyon belirtisi arasında herhangi bir ilişki bulunmamaktadır. Bir psikiyatrik hastalığı olup benlik saygısı ve otomatik düşüncelerle ilgili ergenlerle yapılan bir çalışmada, benlik saygısı için anlamlı bir farklılık yokken; otomatik düşünceler yönünde psikiyatrik hastalığa sahip olanların puanları, daha yüksektir (Doğru, 2018: 35).

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin, çocukluklarının geçtiği yerleşim yeri değişkenine göre depresyon, benlik saygısı ve toplam otomatik düşünce düzeyleri farklılaşmamaktadır. Depresyon değişkeni için yapılan çalışmada, öğrencilerin yaşamlarının çoğunun nerede geçtiğine bağlı olarak gruplar arasında herhangi bir farklılık yoktur (Özkurteller, 2019: 27). Öğrencilerin en uzun süre yaşadığı yer değişkenine göre otomatik düşünceleri inceleyen bir çalışmada değişkenler arasında farklılık yoktur (Oruç, 2013: 57). Yaşamlarının büyük bir bölümünü geçirilen yer ile benlik saygısı üzerine yapılan bir çalışmada, köy, ilçe ve şehirde yaşayan genç yetişkinlerin puanlarının birbirlerine yakın olduğu ve aralarında anlamlı fark olmadığı görülmektedir (Kirişlioğlu, 2016: 91).

Yapılan araştırmalara göre üniversite öğrencilerinin, çocukken kendilerini yetiştiren birey değişkenine göre depresyon, benlik saygısı ve toplam otomatik düşünceler düzeyleri farklılaşmamaktadır. Sadece erkek üniversite öğrencileri üstüne yapılan bir çalışmada depresyon ile katılımcıların büyüdüğü aile türüne göre depresyon puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur (Tarsuslu, 2018: 64). Benlik saygısını, boşanmış ve tam aileler üzerinde inceleyen bir araştırmada, ergenlerin benlik algısı ailenin yapısı ve birlikte yaşadıkları ebeveyne göre farklılaşmamaktadır. Ayrıca bu çalışmada, ergenlerin kiminle yaşadığı sorusu, kendi içinde anne ve baba, anne, baba ve akraba olarak dörde ayrılmaktadır (Göker, 2017: 54). Yapılan araştırmalara göre, gençlerin yüksek veya düşük benlik saygısına sahip olması ana ve baba iletişimine dayanır ve kendisine değer vermeyen bir anne babaya sahip olan bir gencin, benlik algısının düşük olması beklenir (Yalın, 2001: 5). Otomatik düşünceler ile bireyin çocukluğunda kim tarafından yetiştirildiğini karşılaştıran bir çalışmada, katılımcıların verdiği cevaplara göre yetiştiren kişi ile otomatik düşünceler arasında, anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiştir (Kalender, 2017: 45). Otomatik düşünceler ile anne-baba tutumları üzerine yapılan bir çalışmada, iki değişken arasındaki kovaryans %10'dur; yani, otomatik düşüncelerin %10'unu anne-baba tutumlarına bağlıdır (Isıtan, 2019: 33).

Araştırmaya katılanların, depresyon düzeyleri ile otomatik düşünceler arasında ilişki incelediğine, depresyon düzeyleri ile toplam otomatik düşünceler arasındaki ilişki, pozitif ve yüksek düzeydedir. Bu bulguya göre araştırmaya katılan üniversiteli öğrencilerin depresyon düzeyleri arttıkça, otomatik düşünceleri de artmaktadır. Yıldız (2017: 5) tarafından yapılan araştırmada ise otomatik düşüncelerle depresyon arasında,

orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. BDÖ ve ODÖ'nün alt boyutları ile ilgili yapılan regresyon analizinde, kendine yönelik negatif düşünceler boyutunun depresyon ile yüksek ve pozitif yönde etkilediği görülmektedir (Aşar, 2019: 47). Benlik saygısı puanları ile otomatik düşünceler testinin alt boyutları arasında ise pozitif ve orta düzeyde bir ilişki bulunmaktadır. Bu bulguya göre, araştırmaya katılanları benlik saygısı düzeyi azaldıkça otomatik düşünce düzeyleri artmaktadır. Boşanmış ailelerde ergenler üzerine yapılan bir çalışmada, bilişsel çarpıtmalarla benlik değeri arasında bir ilişkiye rastlanmamıştır (Kuyucu, 2007: 98).



SONUÇ ve ÖNERİLER

Üniversite öğrencilerinden oluşan örneklemden hareketle, otomatik düşünceler ile depresyon ve benlik saygısı arasında takip eden sonuçlar elde edilmiştir.

Anket sonuçlarından elde edilen cevaplara göre katılımcıların:

- %82,2'si kadın ve %17,8'i erkektir.
- %43,9'u 18-22 yaş grubunda, %56,1'i 22+ yaş grubundadır.
- %89,1'i okuduğu bölümden memnun; %32,4'ü 1.sınıf öğrencisi, %25,9'u 2.sınıf öğrencisi, %16,5'i 3'üncü sınıf öğrencisi, %25,2'si 4'üncü sınıf öğrencisidir.
- %71,3'ü evde ailesiyle, %10'u evde arkadaşlarıyla, %5,9'u evde kendi başına, %12,8'i yurttta kalmaktadır.
- %35'i okul dışında çalışmaktadır ve %26,3'ünün aylık geliri 0-500 TL, %24,8'inin aylık geliri 501-1000 TL, %23,7'sinin aylık geliri 1001-3000 TL, %25,2'sinin aylık geliri 3001 TL ve üzerindedir.
- %28,9'u daha önceden antidepresan kullanmıştır.
- %12'sinin çocukluğu köyde, %9,8'inin kasabada, %32,6'sının şehirde ve %45,7'sinin büyükşehirde geçmiştir.
- %6,3'ünü ise çocukken annesi, %87,4'ünü anne ve babası ve %6,3'ünü diğer kişiler yetiştirmiştir.
- Katılımcılara uygulanan testlerde depresyon düzeyleri orta (BDÖ puanı: 14,35), benlik saygıları puanları yüksek (RBSÖ puanı: 1,33/benlik saygısı düşük) ve otomatik düşünceler ise orta (ODÖ puanı: 61,25) seviyededir.
- Cinsiyet değişkenine göre kadınların, depresyon ve otomatik düşünce düzeyleri erkeklerden daha yüksektir. Erkeklerin ise benlik saygısı düzeyleri kadınlardan daha yüksektir.
- Yaş değişkenine göre depresyon, benlik saygısı ve vazgeçme- çaresizlik düzeyleri farklılaşmamaktadır; fakat 18-22 yaş gurubundakilerin otomatik düşünce düzeyleri, 22 ve üstü yaş grubundakilerden daha yüksektir.
- Eğitim gördükleri bölümlerinden memnun olma değişkenine göre benlik saygısı düzeyleri farklılaşmamaktadır; fakat okudukları bölümden memnun olmayan öğrencilerin depresyon ve otomatik düşünce düzeyleri, okudukları bölümden memnun olan öğrencilerden daha yüksektir.

- Eğitim gördükleri sınıf değişkenine göre depresyon, benlik saygısı ve otomatik düşünce düzeyleri farklılaşmamaktadır.
- Konakladıkları yer değişkenine göre depresyon, benlik saygısı ve otomatik düşünce düzeyleri farklılaşmamaktadır; fakat evde arkadaşları ile kalan veya yurttan kalanların, kişisel uyumsuzluk ve değişme arzusu düzeylerinin evde kendi başına kalanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca yurttan kalanların uyumsuzluk ve değişme arzusu düzeyleri, evde ailesiyle kalanlardan daha yüksektir.
- Okul dışında çalışma değişkenine göre, okul dışında çalışmayan öğrencilerin depresyon düzeyleri ve *olumsuz benlik kavramı, karmaşa kaçış fikirleri, kişisel uyumsuzluk ve değişme arzusu, yalnızlık – izolasyon* ve toplam otomatik düşünce düzeyleri, okul dışında çalışan öğrencilerden daha yüksektir. Okul dışında çalışan öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri ise okul dışında çalışmayan öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksektir.
- Aylık gelir durumu değişkenine göre depresyon, benlik saygısı otomatik düşünce düzeylerinin farklılaştığı görülmektedir. Gelir düzeyi arttıkça benlik saygısının arttığı ve gelir düzeyi en düşük olanlarda depresyon ve otomatik düşünce düzeyleri daha yüksektir.
- Daha önceden antidepresan kullanmış olma durumu değişkenine göre, kullanan öğrencilerin depresyon ve otomatik düşünce düzeyleri, kullanmamış olanlardan daha yüksektir. Benlik saygısı ile ilgili olarak, kullanamayanların benlik saygısı düzeyleri, kullanmış olanlardan yüksektir.
- Çocukluklarının geçtiği yerleşim yeri değişkenine göre depresyon ve benlik saygısı farklılaşmamaktadır; fakat çocuklukları büyükşehirde geçmiş olanların, otomatik düşünceleri çocuklukları köyde geçmiş olanlardan daha yüksektir.
- Çocukken kendilerini yetiştiren birey değişkenine göre depresyon, benlik saygısı ve otomatik düşünce düzeyleri farklılaşmamaktadır.
- Depresyon düzeyi ile otomatik düşünceler arasındaki ilişki incelendiğinde, depresyon ile otomatik düşünceler arasında pozitif ve yüksek düzeyde ilişki vardır.
- Benlik saygısı puanları ile otomatik düşünceler arasındaki ilişki incelendiğinde, benlik saygısı ile toplam otomatik düşünceler arasında pozitif ve yüksek düzeyde anlamlı ilişki vardır. Benlik saygısı puanları arttıkça (benlik saygısı azaldıkça) otomatik düşünceler artmaktadır.

- Bilişsel terapisinin, depresyonun tedavisinde en etkili psikoterapi yöntemi olduğu bilinmektedir. Depresyonun tedavisinde, bilişsel terapi ile farmakoterapinin birlikte kullanılması tedavinin etkinliğini arttırmaktadır. Bu yönde yapılan araştırmalardan elde edilen bilgilere göre, BDT depresyonun semptomlarını ve aynı zamanda nüksü azaltmaktadır. Bu neden ötürü, depresyon tanısı almış üniversite öğrencilerinin psikoterapisinde BDT etkili olabilecek bir yöntemdir.
- Bilişsel davranışçı grup terapisi, literatürden elde edilen bilgilere göre majör depresyon bozukluğu tedavisinde etkili bir yöntemdir ve terapide öğrenilen becerilerin ve elde edilen bilgilerin kalıcılığı uzundur. Bu araştırma sonucuna göre orta düzeyde depresyon seviyesi olan üniversite öğrencilerinin depresyon seviyesinin azaltılmasında BDT grup terapisinin kullanımı etkili olabilecek bir yöntemdir.
- Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları sorunlarla ilgili yapılan genişletilmelidir. Covid-19 nedeni ile anket ve ölçekler dijital ortamda 460 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Gelecekte yapılacak araştırmalara daha fazla ve farklı örneklem ve demografik özelliklerle birlikte otomatik düşünceler, depresyon ve benlik saygısını konu alan çalışmalar entegre edilebilir.
- Araştırmada depresyon, otomatik düşünce düzeyini etkileyen bir değişken olarak düşünülmektedir. Otomatik düşüncelerin nitelikleri incelediğinde her otomatik düşüncenin tamamen olumsuz olmadığı görüşünü kabul edersek, otomatik düşüncelerin olumsuz olarak değerlendirmeyen ölçeklerle araştırılması yapılabilir. Bilişsel yapıyı oluşturan otomatik düşünceler dışında, ara inançlar ya da şemaların dahil edildiği depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalar yapılabilir.
- Öğrencilerin üniversite yaşamı içinde karşılaşmış oldukları ekonomik, barınma ve sağlık problemlerine yönelik rehberlik çalışmaları ve verilen hizmetlerin kalitesi artırılmalıdır. Ayrıca kültürel, sportif ve akademik alanlarda başarılı olan öğrencilere, burs ve ödüller verilmelidir. Üniversite öğrencilerine devlet ya da vakıflar tarafından verilecek olan burslar, üniversite öğrencilerinin yaşadığı şehre göre planlanmalıdır. Bu sayede, üniversite öğrencileri mecburi olarak okul dışında ek iş yapmak zorunda kalmamalıdır. Ayrıca, okuldaki sosyal kulüplerin daha aktif olması gerekmektedir.

KAYNAKÇA

- Ak, M., Kırpınar, İ., Atmaca, M., Yüce, A. E., Güler, Ö., Kesici, Ş., & Kumsar, N. A. (2020). *Klinik Uygulamada Bilişsel Davranışçı Terapi* (1 b.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Akpınar, G., & Dünder, H. (2015). Üniversite Gençliği Döneminin Gelişimsel Özellikleri ve Psikolojik Zorlukları. F. Yurtseven, & M. Paker içinde, *Üniversitede Psikolojik Danışmanlık El Kitabı* (s. 18-45). İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Aktaş, Y. (1997). Üniversite Öğrencilerinin Uyum Düzeylerinin İncelenmesi: Uzunlamasına bir Çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*(13), 107-110.
- Aktay, M. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Aleksitimi ve Depresyonun Yordayıcısı Olarak Bağlanma Stilleri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı , İstanbul.
- Albayrak, E. Ö., & Ceylan, M. E. (2004). Depresyon Etiyolojisinde Nörobiyolojik Etkenler. *Düşünen Adam*, 17(1), 27-33.
- Arıca, O. T. (2005). Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı. *Psikoloji Çalışmaları*, 25, 19-30. 07 15, 2020 tarihinde <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/100075> adresinden alındı
- Arkar, H. (1992). Beck'in Depresyon Modeli ve Bilişsel Terapisi. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 5(1-3), 37-40.
- Asıcı, E. (2017). Üniversite Dönemi Gençliği ve Uyum Problemleri. F. S. Çakar içinde, *Yaşam Dönemleri ve Uyum Sorunları* (s. 302). Ankara: Pegem Akademi.
- Aslan-Yılmaz, H. (2016). Bir Derleme: Benlik Kavramına İlişkin Bazı Yaklaşımlar ve Tanımlar. *Sosyal Bilimler Dergisi*(48), 79-89.
- Aşar, G. (2019). *Otomatik Düşünceler ve İrrasyonel İnanışların Duygu Durum ve Depresyon Üzerindeki Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı, İstanbul.

- Ataoglu, B. B., Ataoglu, A., & Ankaralı, H. (2019). Travmatik Yaşantıların Benlik Saygısı Üzerine Etkisi. *Düzce Tıp Fakültesi Dergisi*, 21(3), 186-191. doi:10.18678/dtfd.536936
- Aydın, G., & Aydın, O. (1990). Otomatik Düşünceler Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(24), 51-55.
- Bakır, B., Yılmaz, R. Y., Yavaş, İ., Toraman, R., & Güleç, N. (1997). Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Sorun Alanları ve Sosyodemografik Özelliklerle Depresif Belirtilerin Karşılaştırılması. *Düşünen Adam*, 10(1), 5-12.
- Baki, B. (2018). *Çalışan Genç Yetişkinlerin Depresyon Düzeyleri ile Otomatik Düşünceleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı. İstanbul: İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Baltaş, Z. (2012). *Sağlık Psikolojisi Halk Sağlığında Davranış Bilimleri* (5 b.). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Beck, A. T. (2015). *Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar* (3 b.). (T. Özakkaş, Dü., V. Öztürk, & A. Türkcan, Çev.) İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Beck, J. S. (2018). *Bilişsel Davranışçı Terapi Temelleri ve Ötesi* (Cilt 2). (M. Şahin, I. T. Cömert, Dü., M. Şahin, & I. T. Cömert, Çev.) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Bostanci, M., Ozdel, O., Oguzhanoglu, N. K., Ozdel, L., Ergin, A., Ergin, N., . . . Karadag, F. (2005). Depressive Symptomatology among University Students in Denizli, Turkey: Prevalence and Sociodemographic Correlates. *Croat Medical Journal*, 46(1), 96-100.
- Bozkurt, N. (1998). *Lise Öğrencilerinin Okul Başarısızlıklarının Altında Yatan, Depresyonla İlişkili Otomatik Düşünceler*. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
- Bozkurt, N. (2004). Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Depresyon ve Kaygı Düzeyleri ile Çeşitli Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Eğitim ve Bilim*, 29(133), 52-59.
- Budak, S. (2005). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

- Burns, D. (2015). *İyi Hissetmek- Yeni Duygudurum Terapisi* (20 b.). (A. Karaosmanoğlu, Dü., & Ö. M. Esra Tuncer, Çev.) İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2019). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (27 b.). Ankara: Pegem Akademi.
- Corsini, R. J., & Wedding, D. (2012). *Modern Psikoterapiler* (1 b.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Curry, J. F., & Reinecke, M. A. (2021). Major Depresyonu Bulunan Ergenler İçin Modüler Terapi. M. A. Reinecke, F. M. Dattilo, & A. Freeman içinde, *Çocuklarda ver Egenlerle Bilişsel Terapi Klinik Uygulamalar İçin Vaka Kitabı* (Cilt 4, s. 232). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Çakır, E. (2006). *Anadolu Öğretmen Liselerinde Okuyan Öğrencilerin Depresyon ve Motivasyon Düzeyleri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Eğitimde Psikoloji Hizmetler.
- Çapri, B., & Aygar, H. (2020). Abraham Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı. B. Çapri (Dü.) içinde, *Geçmişten Günümüze Kişilik Kuramları* (s. 687). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Çelen, N. (1999). *Öğrenme Psikolojisi* (1 b.). Ankara: İmge Kitabevi.
- Çelen, N. (2007). *Bir Dönüşüm Süreci Ergenlik ve Yetişkinlik* (1 b.). İstanbul: Papatya Yayıncılık Eğitim.
- Çelik, A. (1994). SSK Ankara Hastanesi Çocuk Psikiyatri Servisine Başvuran 9-14 Yaş Arasındaki Çocukların Benlik Kavramlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Kriz Dergisi*, 2(1), 240-246.
- Çelik, F. H., & Hocoğlu, Ç. (2016). 'Major Depresif Bozukluk' Tanımı, Etiyolojisi ve Epidemiyolojisi: Bir Gözden Geçirme. *Journal Of Contemporary Medicine*, 6(1), 51-66. doi:03180
- Çınar, B. (2020). *Depresyon, Benlik Saygısı ve Denetim Odağı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Lefkoşa.

- Çicek, M. E. (2017). *Üniversite Öğrencilerinde Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Düzeyleri ile Depresyon ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı.
- Çuhadaroglu, F. (1986). *Adolesanlarda Benlik Saygısı*. Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı.
- Dilek, H., & Aksoy, A. B. (2013). Ergenlerin Benlik Saygısı ile Anne-Babalarının Benlik. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 95-109.
- Doğru, B. (2018). *Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısının Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Üzerine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Domjan, M. (2004). *Koşullanma ve Öğrenmenin Temelleri* (1 b.). (H. Çetinkaya, Çev.) Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Duran, S., Karadaş, A., & Kayak, S. (2017). Hemşirelik Öğrencilerinin Olumsuz Otomatik Düşünceleri ve Akademik Başarıları Arasındaki İlişki. *Kocaeli Medical J.*, 6(2), 30-37.
- Duran, S., Karadaş, A., & Kaynak, S. (2017). Hemşirelik Öğrencilerinin Olumsuz Otomatik Düşünceleri ve Akademik Başarıları Arasındaki İlişki. *Kocaeli Medical J*, 6, 30-37.
- Elkind, D., & Dönmez, A. (2019). Erik Erikson : İnsanda Gelişimin Sekiz Evresi. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences*, 12(1), 27-38. doi:DOI: 10.1501/Egifak_0000000613
- Erden, M. (2012). *Eğitim Bilimlerine Giriş*. Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Eriş, K. (2017). *Otomatik Düşüncelerin ve İrrasyonel İnanışların Obsesif Kompulsif Belirtiler ve Depresyon Arasındaki Aracı Değişken Rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı , İstanbul.

- Eroğlu, Y. (2019). Benlik Kurgusu. A. Akın, & Ü. Akın (Dü.) içinde, *Psikolojide Güncel Kavramlar*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Gençtan, E. (2002). *Psikanaliz ve Sonrası* (11 b.). İstanbul: Metis Yayınları.
- Gilbert, P. (2018). *Depresyon Üstesinden Gelmek*. İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.
- Gökçe, G. (2020). Duygudurum Bozuklukları ve İntihar. S. A. Jeffrey S. Nevid, & A. D. Batıgün (Dü.) içinde, *Değişen Dünyada Anormal Psikoloji* (s. 249). Ankara: Palme Yayınevi.
- Göker, E. (2017). *Anne Babası Boşanmış ve Tam Aileye Sahip 15-18 Yaş Dönemi Ergenlerin Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji Bilim Dalı.
- Güçlücan, Z. (2020, 03 21). *e-psikiyatri*. NPGRUP BT: <https://www.e-psikiyatri.com/depresyon-2020-de-ikinci-olum-sebebi> adresinden alındı
- Güleç, C. (2018). *Psikoterapiler* (1 b.). İstanbul: Pusula Yayınevi.
- Güloğlu, B., & Kararımak, Ö. (2010). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-88.
- Hamarta, E., Arslan, Ç., Saygın, Y., & Özyeşil, Z. (2009). Benlik Saygısı ve Akılcı Olmayan İnançlar Bakımından Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa çıkma Yaklaşımlarının Analizi. *Değerler Ekimi Dergisi*, 7(18), 25-42.
- Harmancı, H. (2020). Psikopatoloji 1: Depresyon-Bipolar Bozukluk ve Şizofreni. İ. Seçer (Dü.) içinde, *Yaşam Boyu Gelişim ve Uyum Sorunları Psikopatolojiyi Anlamak* (s. 549). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Hisli, N. (1988). Beck Depresyon Envanterinin Geçerliği Üzerine Bir Çalışma. *Türk Psikolojisi Dergisi*(6), 118-126.
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliliği ve Güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 3-19.

- Hornby, A. S. (2000). *Oxford Advance Learners's Dictionary* (6 b.). (S. Wehmeier, Dü.) New York: Oxford University Press.
- <https://sozluk.gov.tr>. (2002, 07 11). www.sozluk.gov.tr. 06 27, 2020 tarihinde TDK, Güncel Türkçe Sözlüğü: <https://sozluk.gov.tr> adresinden alındı
- <https://www.yok.gov.tr/kurumsal/mevzuat>. (2018). 11 20, 2020 tarihinde <https://www.yok.gov.tr>: <https://www.mevzuat.gov.tr/MevzuatMetin/1.5.2547.pdf> adresinden alındı
- Isitan, G. (2019). *Çocuklarda Anne Baba Tutumlarının Otomatik Düşünceler Mutluluk ve Depresyon Düzeyleriyle İlişkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- İnanç, B. Y., & Yerlikaya, E. E. (2017). *Nevrozlar ve İnsan Gelişimi* (13 b.). Ankara: Pegem Akademi.
- Kalender, Z. (2017). *Üniversite Öğrencilerinin Yakın İlişkilerinde Ayrılık Kaygısı İle Oluşan Otomatik Düşüncelerin Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Kapıcı, L. (2010). *Olumsuz Otomatik Düşünceler ve Yaratıcılık İle Öğrenilmiş Çaresizlik Arasındaki İlişkiler*. Kara Harp Okulu. Ankara: Savunma Bilimleri Enstitüsü, Güvenlik Bilimleri Anabilim Dalı .
- Kara, D. (2016). *Psikoloji Öğrencilerinde Stresle Başa Çıkma Stratejileri, Olumsuz Otomatik Düşünceler ve Depresyon Belirtileri İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisan Tezi , Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Klinik Psikoloji Bölümü, İstanbul.
- Karakaş, S. (2017, 03 09). *Prof. Dr. Sirel Karakaş Psikoloji Sözlüğü: Bilgisayar Programı ve Veritabanı*. 06 07, 2020 tarihinde www.psikolojisozlugu.com: <http://www.psikolojisozlugu.com/self-oz-benlik> adresinden alındı
- Kırdök, O. (2019). *Genç Yetişkinlik Dönemi*. F. Yurtal içinde, *Yaşam Boyu Gelişim* (s. 210). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

- Kırpınar, İ. (2019). *Bilişsel Psikoloji Kognitif Yetiler Yapay Zeka, Epistemoloji, Felsefe, Dilbilim, Matematik, Nörobilimler İlişkisi* (1 b.). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Kirişlioğlu, Ş. (2016). *Genç Yetişkinlerin Aile Yapıları İle Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Uygulamalı Psikoloji Programı, İstanbul.
- Koşan, Y. (2020). Genç Yetişkinlik Dönemi Gelişim Süreçleri ve Uyum Sorunları. İ. Seçer içinde, *Yaşam Boyu Gelişim ve Uyum Sorunları Psikopatolojiyi Anlamak* (s. 327). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Köknel, Ö. (2005). *Ruhsal Çöküntü Depresyon* (6 b.). İstanbul: Altın Kitapları.
- Köroğlu, E. (2014). *Amerikan Psikiyatri Birliği, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı* (5 b.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Köroğlu, E. (2015). *Depresyon Nedir? Nasıl Baş Edilir?* Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Köroğlu, E. (2015). *İkiuçlu (Bipolar) Bozukluk Mani ve Depresyon Nedir? Nasıl Baş Edilir?* (2 b.). Ankara: HYB Yayınları.
- Köroğlu, E. (2019). *Klinik Psikopatoloji* (2 b.). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Köroğlu, E. (2020). *Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Temel Kavramlar, Temel Yaklaşımlar* (3 b.). Ankara: Boylam Psikiyatri Yayınları.
- Kurt, D. G., & Yıldız, E. Ç. (2017). İnsancıl Kuram: Benlik Kuramı ve İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı. D. G. Kurt, & E. Ç. Yıldız içinde, *Kişilik Kuramları* (s. 408-452). Ankara: Pegem Akademi.
- Kuyucu, Y. (2007). *Boşanmış Ailde Yetişen Ergenlerin Bilişsel Çarpıtmalarıyla Benlik Değeri Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı, İzmir.

- Mayor, M. (Dü.). (2008). *Longman Wordwide Dictionary* (2 b.). Essex, England: Pearson Longman.
- Merriam-Webster. (2020, 06 27). *Merriam-Webster, Incorporated*. Merriam-Webster Web Sitesi: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/self-esteem> adresinden alındı
- Onur, B. (2006). *Gelişim Psikolojisi Yetişkinlik, Yaşlılık Ölüm* (7 b.). Ankara: İmge Kitabevi.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). Development of Self-Esteem. *Assosiaton for Psychological Science*, 23(5), 381-387.
- Oruç, T. (2013). *Üniversite Öğrencilerinde Psikososyal Değişkenlere Göre Yalnızlık İle Otomatik Düşünceler İlişkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Anabilim Dalı, Aile Eğitimi ve Danışmanlığı, İzmir.
- Örnek, D. B. (2020). Gordon W. Alpoort, Henry Murray Ayırcı Özellikler Kuramı. B. Çapri (Dü.) içinde, *Geçmişten Günümüze Kişilik Kuramları* (s. 569). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Özcan, Ö., & Çelik, G. G. (2017). Bilişsel Davranışçı Terapi. *Türkiye Klinikleri J Child Psychiatry-Special Topics*, 3(2), 115-120. 01 17, 2021 tarihinde https://www.researchgate.net/profile/Gonca_Celik2/publication/319504067_Bilisel_Davranisci_Terapi_Cognitive_Behavior_Therapy_Turkiye_Klinikleri_J_Child_Psychiatry-Special_Topics_201732115-20/links/59afc1690f7e9bf3c7291eef/Bilissel-Davranisci-Terapi-Cogni adresinden alındı
- Özdel, K. (2015). Dünden Bugüne Bilişsel Davranışçı Terapiler: Teori ve Uygulama. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri Özel Dergisi*, 8(2), s. 10-20. 06 14, 2020 tarihinde https://www.researchgate.net/publication/287217485_Dunden_Bugune_Bilissel_Davranisci_Terapiler_Teori_ve_Uygulama adresinden alındı

- Özdel, L., Bostancı, M., Özdel, O., & Oğuzhanoglu, N. K. (2002). Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirtiler Ve Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 3, 155-161.
- Özgülük, B., & Temür, G. (2017). Psikanalitik Kuram: S. Freud. D. G. Kurt, & E. Ç. Yıldız (Dü) içinde, *Kişilik Kuramları Gerçek Yaşamdan Analizi Örnekleriyle* (s. 66). Ankara: Pegem Akademi.
- Özkurteller, N. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Beden Memnuniyet ve Depresyon Puanları arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Öztürk, O., & Uluşahin, A. (2016). Ruhsal Bozuklukların Epidemiyolojisi. O. Öztürk içinde, *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları* (s. 177). Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri.
- Parim, K. N. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Otomatik Düşünceler, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar ve Anksiyete Belirtilerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Plotnik, R. (2009). *Psikoloji'ye Giriş*. (T. Geniş, Çev.) İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Quinn, B. (2020). *Herkes için Depresyon Elkitabı*. (A. E. Danacı, Çev.) Ankara: HYB Yayıncılık.
- Sabirli, L. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özelliklerinin Benlik Saygısı ve Akademik Başarılar İle İlişkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul.
- Savaşır, I. (2004). Duygu Durum Bozuklukları. G. C. Davison, .. M. Neale, & İ. Dağ (Dü.) içinde, *Anormal Psikoloji* (I. Savaşır, Çev., s. 235). Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Saygılı, G., Kesercioğlu, T., & Kırıktaş, H. (2015). Eğitim Düzeyinin Benlik Saygısı Üzerinde Etkisinin İncelenmesi. *Turkish International Journal of Special Education and Guidance & Counseling*, 4(1), 1-8.

- Saygın, Y. (2020). Anna Freud, Erik H. Erikson, Heinz Hartman- Ego Analitik Psikoloji Kuramı. B. Çapri (Dü.) içinde, *Geçmişten Günümüzde Kişilik Kuramları* (s. 233). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Seki, T. (2020). *Benlik Saygısı ve İlişkisel Faktörler: Bir Meta-Analiz Çalışması*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Konya.
- Sevil, E., & Bülbül, T. (2019). Okul Yöneticilerinin Benlik Saygısı Düzeyleri İle Kişisel İnsiyatif Alma Durumları Arasındaki İlişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(3), 700-719. doi:10.17860/mersinefd.596768
- Shcultz, D. P., & Schults, S. E. (2007). *Modern Psikoloji Tarihi* (1 b.). (Y. Aslay, Çev.) İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Soysal, S. Ö. (2020). Harry Stack Sullivan. B. Çapri (Dü.) içinde, *Geçmişten Günümüze Kişilik Kuramları* (s. 141). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Sungur, M. Z. (1994). Kognitif Görüş Bağlamında Depresyon ve Antisipasyon. *Psikiyatri, Psikoloji ve Psikofarmakoloji Dergisi*, 2(4), 15-23.
- Sungur, M. Z. (2020). Kognitif Davranışçı Terapiye Kısa Bir Bakış. Z. Hamamcı, & F. Türk içinde, *Geçmişten Geleceğe Bilişsel Davranışçı Terapi* (s. 2-18). Ankara: Pegem Akademi.
- Şahin, N. H., & Şahin, N. (1992). Reliability and alidity of the Turkish version of the Automatic Thoughts Questionnaire. *Journal of Clinical Psychology*, 48(3), 334-340.
- Şansal, N. (2016). *Üniversite Öğrencilerinde Sigara Kullanımının Otomatik Düşünceler Üzerine Etkisi ve Bunun Depresyon ve Anksiyete İle İlişkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı, İstanbul.
- Şansal, N. (2016). *Üniversite Öğrencilerinde Sigara Kullanımının Otomatik Düşünceler Üzerine Etkisi ve Bunun Depresyon ve Anksiyete ile İlişkisi*. Yayımlanmamış

Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı, İstanbul.

Şimşek, A. (2019). *Dokuz Eylül Üniversitesi Tınaztepe Yerleşkesinde Öğrenim Gören Öğrencilerde Şiddetin Depresyon Belirti Sıklığına Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Tıp Fakültesi Bölümü, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, İzmir.

Tarım, S. (2013). *Hemşirelerin Meslek Algılama Durumlarına Göre Benlik Saygısının Etkisinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, Manisa.

Tarsuslu, B. (2018). *Erkek Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Rol Normları ve Psikolojik Yardım Arama Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Hemşirelik Enstitü Anabilim Dalı, Hemşirelik Enstitü Bilim Dalı.

Taysi, E. (2000). *Benlik Saygısı, Arkadailardan ve Aileden Sağlanan Sosyal Destek: Üniversite Öğrencileriyle Yapılan Bir Çalışma*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Sosyal Psikoloji Bölümü, Ankara.

Tegin, B. (1980). *Depresyon Bilişsel Bozukluklar: Beck Modeline Göre Bir İnceleme*. Hacettepe Üniversitesi Yayımlanmamış Doktora Tezi, Psikoloji, Ankara.

Tekir, Ö., Yaşar, Ö., Çevik, C., Dikoğlu, M., & Kaymak, G. Ö. (2018). Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Depresyon ve Benlik Saygısı Düzeylerinin. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 8(1), 15-21.

Torun, F. (2018). *Depresyon* (3 b.). İstanbul: Psikonet .

Turan, N. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travmalar İle Depresyon ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.

Tümkiye, S., & İflazoğlu, A. (2000). Ç.Ü. Sınıf Öğretmenliği Öğrencilerinin Otomatik Düşünce ve Problem Çözme Düzeylerinin Bazı Sosyo Demografik Değişkenlere

Göre İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* , 6(6), 143-158. dergipark.org.tr/tr/pub/cusosbil/issue/4362/59655 adresinden alındı

Tümekaya, S., Çelik, M., & Aybek, B. (2011). Lise Öğrencilerinde Boyun Eğici Davranışlar, Otomatik Düşünceler, Umutsuzluk ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(2), 77-94.

Türkçapar, H. (2014). *Psikotreapi Kitapları Bilişsel Terapi* (7 b.). Ankara: HYB Yayıncılık.

Türkçapar, H. (2018). *Klinik Uygulamada Bilişsel Davranışçı Terapi: Depresyon* (4 b.). İstanbul: Epsilon Yayınevi.

Türkçapar, H. (2019). *Bilişsel Davranışçı Terapi: Temel İlkeler ve Uygulama* (4 b.). İstanbul: Epsilon Yayınevi.

Türkçapar, H. (2020). *Fark Et, Düşün, Hisset, Yaşa- Kendine Kendine Psikoterapi Rehberi* (Cilt 5). İstanbul: Epsilon Yayınevi.

Türkçapar, H., Sungur, M. Z., & Sargın, E. (2011). Bilişsel Davranışçı Terapiler. E. Köroğlu, & H. Türkçapar (Dü) içinde, *Psikoterapi Yöntemleri Kuramlar ve Uygulama Yönergesi* (s. 77-143). Ankara: HYB Yayıncılık.

Türkçapar, M. H., & Sargın, A. E. (2012). Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler: Tarihçe ve Gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 7-14. 01 18, 2021 tarihinde <https://www.jcbpr.org/fulltext/77-1334216734.pdf> adresinden alındı

Uzun, B., & Taşkın, S. Z. (2019). Ruh Sağlığı Psikolojik Danışma Alanı ve Psikolojik Testlerin Kullanımı. Y. Yazuzer, & Z. Karataş içinde, *Psikolojik Testler İlkeler, Uygulama ve Tanıtım* (s. 508). Ankara: Pegem Akademi.

Whisman, M. A. (2010). *Depresyonun Uyarlamalı Bilişsel Terapisi*. (T. Özakkaş, Dü., M. Macit, & M. Adal, Çev.) İstanbul: Litera Yayıncılık.

- Yalım, E. (2001). *Yüksek Okul Öğrencilerinde Benlik Saygısının Akademik Başarı ve Ana-Baba ile İletişim Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı.
- Yavuzer, H. (2000). *Eğitim ve Gelişim Özelliklerine Okul Çağı Çocuğu* (21 b.). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (2019). *Çocuk Eğitimi El Kitabı* (40 b.). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yaygır, C. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Depresyon ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul.
- Yıldırım, G., & Atilla, G. (2020). Öz Yeterliğin Bilinçli Farkındalık ve Benlik Saygısına Etkisi. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 59-84. doi:10.17494/ogusbd.763397
- Yıldız, M. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Fonksiyonel Olmayan Tutumların ve Olumsuz Otomatik Düşüncelerin Depresyona Etkisi. *Ulusal Eğitim Akademisi*, 1(1), 1-7.
- Yılmaz, H. A. (2016). Bir Derleme: Benlik Kavramına İlişkin Bazı Yaklaşımlar ve Tanımlar. *Sosyal Bilimler Dergisi*(48), 79-88.
- Yörükoğlu, A. (2016). *Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar* (15 b., Cilt Evren Mücellit). İstanbul: Özgür Yayınları.

EKLER

Ek-1: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli katılımcı,

İstanbul Kent Üniversitesi, Klinik Psikoloji Yüksek Lisansı bölümünde “Üniversite Öğrencilerinde Otomatik Düşünceler ile Depresyon ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı yüksek lisans tez çalışmamı, tez danışmanım olan Uzman Dr. Sema YEŞİLYURT LAPÇİN yönetiminde sürdürmekteyim. Bu çalışmadaki ilgili değişkenler arasındaki ilişkinin sağlıklı bir şekilde belirlenebilmesi için gönüllük esasına göre vermiş olduğunuz yanıtlar kesinlikle gizli tutulacaktır. Anket ve ölçeklerin doldurulmasında herhangi bir zaman sınırı ya da doğru/yanlış şekilde değerlendirme bulunmamaktadır. Sonuçların tutarlılığı vermiş olduğunuz cevapların içten olması için hiçbir soruyu boş bırakmamanızı önemle hatırlatırım.

Bu araştırmaya vereceğiniz katkı için şimdiden teşekkür ederim.

Saygılarımla,

*Osman Mert AKGÜÇ
İstanbul Kent Üniversitesi
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı*

Ek-2: Sosyodemografik Bilgi Formu

Değerli Katılımcı,

Aşağıda bulunan Sosyodemografik Bilgi Formunu lütfen size uygun seçeneği işaretlemek için lütfen çarpı (X) işareti kullanınız. Teşekkürler.

KİŞİSEL BİLGİLER						
1.	Cinsiyetiniz	Erkek ☐	Kız ☐			
2.	Yaşınız	Lütfen yazınız:				
3.	Okuduğunuz bölüm nedir?	Lütfen yazınız:				
4.	Okuduğunuz bölümden memnun musunuz?	Evet ☐	Hayır ☐			
5.	Nerede kalıyorsunuz?	Evde arkadaşlarımla ☐	Ailemle ☐	Yurtta ☐	Diğer ☐	
6.	Kaçıncı sınıftasınız?	Hazırlık ☐	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
7.	Not ortalamanız kaç?	1.00-2.00 (50-70) ☐	2.00-3.00 (70-80) ☐	3.00-3.50 (80-85) ☐	3.50-4.00 (85-100) ☐	
8.	Aylık elinize geçen para?	0-500 TL arasında ☐	500-1000 TL arasında ☐	1000-3000 TL arasında ☐	3000 TL ve üzeri ☐	
9.	Okul dışında çalışıyor musunuz?	Evet ☐	Hayır ☐			
10.	Daha önce hiç antidepresan ya da diğer psikolojik ilaçlar kullandınız mı?	Evet ☐	Hayır ☐			
11.	Çocukluğunuzu nerede geçirdiniz?	Köy ☐	Kasaba ☐	Şehir ☐	Büyükşehir ☐	
12.	Çocukluğunuzda kim tarafından yetiştirildiniz?	Anne tek ☐	Baba tek ☐	Bakıcı ☐	Anne-baba ☐	Diğer ☐

EK-3: Beck Depresyon Ölçeği

Tarih:.....

Bu test son bir (1) hafta içinde kendinizi nasıl hissettiğinizi araştırmaya yöneliktir. 21 maddeden oluşan bu testi meydana getiren maddelerin altındaki 4cevabı dikkatlice okuduktan sonra lütfen, SİZİN İÇİN UYGUN OLAN SEÇENEK İÇİN ÇARPI (X) İŞARETİNİ KULLANINIZ. Teşekkürler.

1. Madde

- A. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.
- B. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
- C. Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
- D. O kadar üzgün ve sıkıntıyı ki, artık dayanamıyorum.

2. Madde

- A. Gelecek hakkında umutsuz ve karamsar değilim.
- B. Gelecek için kararsızım.
- C. Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
- D. Gelecek hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.

3. Madde

- A. Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.
- B. Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum.
- C. Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.
- D. Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum.

4. Madde

- A. Birçok şeyden eskisi gibi kadar zevk alıyorum.
- B. Eskiden olduğu gibi her şeyden hoşlanmıyorum.
- C. Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
- D. Her şeyden sıkılıyorum.

5. Madde

- A. Kendimi herhangi bir biçimde suçlu hissetmiyorum.
- B. Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
- C. Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
- D. Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.

6. Madde

- A. Kendimden memnunum.
- B. Kendi kendimden pek memnun değilim.
- C. Kendime çok kızıyorum.
- D. Kendimden nefret ediyorum.

7. Madde

- A. Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.
- B. Zayıf yanlarım veya hatalarım için kendi kendimi eleştiririm.
- C. Hatalarımdan dolayı her zaman kendimi kabahatli bulurum.
- D. Her aksilik karşısında kendimi kabahatli bulurum.

8. Madde

- A. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.
- B. Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm oluyor fakat yapmıyorum.
- C. Kendimi öldürmek isterdim.
- D. Fırsatını bulsam kendimi öldürürüm.

9. Madde

- A. Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.
- B. Zaman zaman içimden ağlamak geliyor.
- C. Çoğu zaman ağlıyorum.
- D. Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum.

10. Madde

- A. Şimdi her zaman olduğumdan sinirli değilim.
- B. Eskisine kıyasla daha kolay kızıyorum.
- C. Şimdi hep sinirliyim.
- D. Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.

11. Madde

- A. Başkaları ile görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim.
- B. Başkaları ile eskisinden daha az konuşmak, görüşmek istiyorum.
- C. Başkaları ile konuşma ve görüşme isteğimi kaybettim.
- D. Hiç kimseyle görüşüp konuşmak istemiyorum.

12. Madde

- A. Eskiden olduğu kadar kolay karar verebiliyorum.
- B. Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
- C. Karar verirken eskisine kıyasla çok güçlük çekiyorum.
- D. Artık hiç karar vermiyorum.

13. Madde

- A. Aynada kendime baktığımda bir değişiklik göremiyorum.
- B. Daha yaşlanmış ve çirkinleşmişim gibi geliyor.
- C. Görünüşümün çok değiştiğini ve daha çirkinleştiğimi hissediyorum.
- D. Kendimi çok çirkin buluyorum.

14. Madde

- A. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.
- B. Bir şeyler yapmak için gayret göstermek gerekiyor.
- C. Herhangi bir şeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor.
- D. Hiçbir şey yapamıyorum.

15. Madde

- A. Her zamanki gibi iyi uyuyabiliyorum.
- B. Eskiden olduğu gibi iyi uyuyamıyorum.
- C. Her zamankinden bir-iki saat daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.
- D. Her zamankinden çok daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.

16. Madde

- A. Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum.
- B. Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum.
- C. Yaptığım hemen her şey beni yoruyor.
- D. Kendimi hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.

17. Madde

- A. İştahım her zamanki gibi.
- B. İştahım eskisi kadar iyi değil.
- C. İştahım çok azaldı.
- D. Artık hiç iştahım yok.

18. Madde

- A. Son zamanlarda kilo vermedim.
- B. İki kilodan fazla kilo verdim.
- C. Dört kilodan fazla kilo verdim.
- D. Altı kilodan fazla kilo verdim.

19. Madde

- A. Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor.
- B. Ağrı, sancı, öfke bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendiriyor.
- C. Sağlığım beni endişelendirdiği için başka şeyler düşünmek zorlaşıyor.
- D. Sağlığım hakkında o kadar endişeliyim ki, başka hiçbir şey düşünemiyorum.

20. Madde

- A. Son zamanlarda cinsel konulara olan ilgimde bir değişme fark etmedim.
- B. Cinsel konularda eskisinden daha az ilgililiyim.
- C. Cinsel konularda şimdi daha az ilgililiyim.
- D. Cinsel konulara olan ilgimi tamamen kaybettim.

21. Madde

- A. Bana cezalandırılmışım gibi gelmiyor.
- B. Cezalandırılabilceğimi seziyorum.
- C. Cezalandırılmayı bekliyorum.
- D. Cezalandırıldığımı hissediyorum.

Ek-4: Otomatik Düşünceler Ölçeği

Aşağıda kişilerin zaman zaman aklına gelen bazı düşünceler sıralanmıştır. Lütfen her birini okuyarak, bu düşüncelerin SONBİR HAFTA içinde aklınızdan ne kadar sıklıkla geçtiğini işaretleyiz. Lütfen her bir maddeyi dikkatle okuyunuz ve maddelerin yanındaki uygun sayıyı aşağıdaki şıkları dikkate alarak çarpı (X) işareti işaretleyiniz.

1. Hiç aklımdan geçmedi
2. Ender olarak aklımdan geçti
3. Arada sırada aklımdan geçti
4. Sık sık aklımdan geçti
5. Her zaman aklımdan geçti

Ne kadar aklınızdan geçti?	Hiç	Ender	Ara-Sıra	Sık Sık	Her Zam an
1. Tüm dünya bana karşıymış gibi geliyor	1	2	3	4	5
2. Hiçbir işe yaramıyorum	1	2	3	4	5
3. Neden hiç başarılı olamıyorum	1	2	3	4	5
4. Beni hiç kimse anlamıyor	1	2	3	4	5
5. Başkalarını düş kırıklığına uğrattığım oldu	1	2	3	4	5
6. Devam edebileceğimi sanmıyorum	1	2	3	4	5
7. Keşke daha iyi bir insan olsaydım	1	2	3	4	5
8. Öyle güçsüzüm ki ...	1	2	3	4	5
9. Hayatım istediğim gibi gitmiyor	1	2	3	4	5
10. Kendimi düş kırıklığına uğrattım	1	2	3	4	5
11. Artık hiçbir şeyin tadı kalmadı	1	2	3	4	5
12. Artık dayanamayacağım	1	2	3	4	5
13. Bir türlü harekete geçemiyorum	1	2	3	4	5
14. Neyim var benim	1	2	3	4	5
15. Keşke başka bir yerde olsaydım	1	2	3	4	5
16. Hiçbir şeyin iki ucunu bir araya getiremiyorum	1	2	3	4	5
17. Kendimden nefret ediyorum	1	2	3	4	5
18. Değersiz bir insanım	1	2	3	4	5
19. Keşke birden yok olabilseydim	1	2	3	4	5
20. Ne zorum var benim	1	2	3	4	5
21. Hayatta hep kaybetmeye mahkûmum	1	2	3	4	5
22. Hayatım karmakarışık	1	2	3	4	5
23. Başarısızım	1	2	3	4	5
24. Hiçbir zaman başaramayacağım	1	2	3	4	5
25. Kendimi çok çaresiz hissediyorum	1	2	3	4	5
26. Bir şeylerin değişmesi gerek	1	2	3	4	5
27. Bende mutlaka bir bozukluk olmalı	1	2	3	4	5
28. Geleceğim kasvetli	1	2	3	4	5
29. Hiçbir şey için uğraşmaya değmez	1	2	3	4	5
30. Hiçbir şeyi bitiremiyorum	1	2	3	4	5

Ek-5: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Değerli katılımcı, lütfen size uygun olan seçeneği çarpı (X) işareti ile işaretleyiniz. Teşekkürler.	<i>Çok doğru</i>	<i>Doğru</i>	<i>Yanlış</i>	<i>Çok Yanlış</i>
1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.				
2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.				
3. Genelde kendimi çok başarısız bir kişi olarak görme eğilimdeyim.				
4. Bende diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.				
5. Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.				
6. Kendime karşı olumlu bir tutum içimdeyim.				
7. Genel olarak kendimden memnunum.				
8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.				
9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.				
10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığını düşünüyorum.				

ÖZGEÇMİŞ

Osman Mert AKGÜÇ; ilk, ortaokul ve lise eğitim öğretimini İstanbul'da bitirmiştir. *Bursa Uludağ Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü'nden* 2008 yılında mezun olmuştur. *Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji anabilim dalı, Endüstri ve Örgüt Psikoloji Yüksek Lisans* programını 2011 yılında tamamlamıştır. 2018 yılında, İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü *Klinik Psikoloji bilim dalında Yüksek Lisans*, programına başlamıştır. Okul yaşantısının dışında, halen psikoterapi eğitimleri ve süpervizyon süreci devam etmektedir. Çalışma yaşantısı olarak, özel rehabilitasyon merkezleri ve 2015'ten beri Millî Eğitim Bakanlığı'nda rehber öğretmen olarak çalışmaktadır.