

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI



İSTANBUL KENT
ÜNİVERSİTESİ

YETİŞKİN BİREYLERDE İRRASYONEL İNANIŞLARIN VE
OTOMATİK DÜŞÜNCELERİN DEPRESYON DÜZEYLERİ
ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hafize İrem BECERİKLİ

İSTANBUL – 2023

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

YETİŞKİN BİREYLERDE İRRASYONEL İNANIŞLARIN VE
OTOMATİK DÜŞÜNCELERİN DEPRESYON DÜZEYLERİ
ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hafize İrem BECERİKLİ

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Emel Aner AKTAN

İSTANBUL – 2023

KABUL VE ONAY

Hafize İrem Becerikli tarafından hazırlanan “Yetişkin Bireylerde İrrasyonel İnanışların ve Otomatik Düşüncelerin Depresyon Düzeyleri Üzerindeki Etkisi” adlı tez çalışmasının savunma tarihi 20.06.2023 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği ile İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Emel Aner AKTAN

.....

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Kader BAHAYİ

.....

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Rukiye KÖROĞLU

.....

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun tarih ve sayılı kararıyla onaylanmıştır.

.....

Doç. Dr. Bülent DEMİR

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışılması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Hafize İrem BECERİKLİ

20/06/2023



ÖN SÖZ

Saygıdeğer danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Emel Aner AKTAN'a, lisans ve yüksek lisans süresince bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşan bütün hocalarıma, tez çalışması boyunca beni motive eden dostum Ecem ERBAY İNCİ'ye, göklerden gururla beni izlediğine inandığım babama ve eğitim hayatım boyunca desteğini esirgemeyen anneme şükranlarımı sunar ve teşekkür ederim.

Hafize İrem BECERİKLİ

20/06/2023



İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	i
TABLO LİSTESİ	ii
ŞEKİL LİSTESİ	iv
GRAFİK LİSTESİ	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	viii
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE	4
1.1. İrrasyonel İnanışlar	4
1.1.1. Rasyonel Duygusal Davranış Kuramı	4
1.1.1.1. Felsefi Bakış	4
1.1.1.2. İnsan Doğasına Bakış	5
1.1.1.3. Temel Prensipler.....	6
1.1.1.4. Sağlıklı ve Sağlıksız Duygular	7
1.1.2. A-B-C Kuramı.....	8
1.1.2.1. İrrasyonel İnanışlar	9
1.1.2.2. Rasyonel İnanışlar	11
1.2. Otomatik Düşünceler	12
1.3. Depresyon	14
1.3.1. Tanımı	14
1.3.2. Tarihi	15
1.3.3. Belirtileri	15
BÖLÜM 2: YÖNTEM	17
2.1. Araştırmanın Modeli.....	17
2.2. Evren ve Örneklem	17
2.3. Veri Toplama Araçları	28
2.3.1. Demografik Bilgi Formu	28
2.3.2. İrrasyonel İnanışlar Ölçeği	28
2.3.3. Otomatik Düşünceler Ölçeği.....	29
2.3.4. Beck Depresyon Envanteri.....	30

2.4. Verilerin Analizi	30
BÖLÜM 3: BULGULAR	34
3.1. Tanımlayıcı Bulgular	34
3.2. İrrasyonel İnanışlara Yönelik Bulgular	35
3.3. Otomatik Düşüncelere Yönelik Bulgular	43
3.4. Depresyon Düzeyine Yönelik Bulgular	50
3.5. İrrasyonel İnanışlar ve Otomatik Düşüncelerin Depresyon Üzerindeki Etkisine Yönelik Bulgular	57
BÖLÜM 4: TARTIŞMA	61
4.1. İrrasyonel İnanışlara Yönelik Ulaşılan Sonuçların Tartışılması	61
4.2. Otomatik Düşüncelere Yönelik Ulaşılan Sonuçların Tartışılması	63
4.3. Depresyon Düzeyine Yönelik Ulaşılan Sonuçların Tartışılması	64
4.4. İrrasyonel İnanışlar ve Otomatik Düşüncelerin Depresyon Düzeyi Üzerindeki Etkisine Yönelik Ulaşılan Sonuçların Tartışılması	66
SONUÇ VE ÖNERİLER	67
KAYNAKÇA.....	70
EKLER	76
ÖZ GEÇMİŞ	86

KISALTMALAR

Akt.	: Aktaran
Çev.	: Çeviren
Ed.	: Editör
vb.	: ve benzeri
vd.	: ve diğerleri



TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Yetişkin Bireylerin Cinsiyet Bilgileri (n=600)	18
Tablo 2: Yetişkin Bireylerin Yaş Grubu Bilgileri (n=600)	19
Tablo 3: Yetişkin Bireylerin Eğitim Düzeyi Bilgileri (n=600)	20
Tablo 4: Yetişkin Bireylerin Medeni Durum Bilgileri (n=600)	21
Tablo 5: Yetişkin Bireylerin Gelir Düzeyi Bilgileri (n=600)	22
Tablo 6: Yetişkin Bireylerin Yaşadıkları Yer Bilgileri (n=600)	23
Tablo 7: Yetişkin Bireylerin Çalışma Durumu Bilgileri (n=600)	24
Tablo 8: Yetişkin Bireylerin Kronik Rahatsızlığı Olma Bilgileri (n=600)	25
Tablo 9: Yetişkin Bireylerin Psikiyatrik Tanı Alma Bilgileri (n=600)	26
Tablo 10: Yetişkin Bireylerin Ailesinde Psikiyatrik Tanı Alma Bilgileri (n=600)	27
Tablo 11: İrrasyonel İnanışlar Ölçeği'ne Ait Güvenirlilik Bilgileri	28
Tablo 12: Otomatik Düşünceler Ölçeği'ne Ait Güvenirlilik Bilgileri	29
Tablo 13: Beck Depresyon Envanteri'ne Ait Güvenirlilik Bilgileri	30
Tablo 14: Yetişkin Bireylerde İrrasyonel İnanışlar, Otomatik Düşünceler ve Depresyon Düzeyine Ait Normallik Kontrolleri	32
Tablo 15: Yetişkin Bireylerde İrrasyonel İnanışlar, Otomatik Düşünceler ve Depresyon Düzeyine Ait Tanımlayıcı İstatistikler	34
Tablo 16: Yetişkin Bireylerde İrrasyonel İnanışların Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	36
Tablo 17: Yetişkin Bireylerde İrrasyonel İnanışların Yaş Grubuna Göre Karşılaştırılması ..	37
Tablo 18: Yetişkin Bireylerde İrrasyonel İnanışların Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması	39
Tablo 19: Yetişkin Bireylerde İrrasyonel İnanışların Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması	40
Tablo 20: Yetişkin Bireylerde İrrasyonel İnanışların Gelir Düzeyine Göre Karşılaştırılması	42
Tablo 21: Yetişkin Bireylerde Otomatik Düşüncelerin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	44
Tablo 22: Yetişkin Bireylerde Otomatik Düşüncelerin Yaş Grubuna Göre Karşılaştırılması	45

Tablo 23: Yetişkin Bireylerde Otomatik Düşüncelerin Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması	47
Tablo 24: Yetişkin Bireylerde Otomatik Düşüncelerin Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması	48
Tablo 25: Yetişkin Bireylerde Otomatik Düşüncelerin Gelir Düzeyine Göre Karşılaştırılması	49
Tablo 26: Yetişkin Bireylerde Depresyon Düzeyinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	51
Tablo 27: Yetişkin Bireylerde Depresyon Düzeyinin Yaş Grubuna Göre Karşılaştırılması ..	52
Tablo 28: Yetişkin Bireylerde Depresyon Düzeyinin Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması	54
Tablo 29: Yetişkin Bireylerde Depresyon Düzeyinin Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması	55
Tablo 30: Yetişkin Bireylerde Depresyon Düzeyinin Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması	56
Tablo 31: Yetişkin Bireylerde İrrasyonel İnanışlar, Otomatik Düşünceler ve Depresyon Arasındaki İlişki	58
Tablo 32: Yetişkin Bireylerde İrrasyonel İnanışlar ve Otomatik Düşüncelerin Depresyon Üzerindeki Etkisi	59

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1: Ellis'in Talepkarlığı Merkeze Aldığı İrrasyonel İnanışlar Modeli	10
---	----



GRAFİK LİSTESİ

Grafik 1: Yetişkin Bireylerin Cinsiyet Dağılımı	18
Grafik 2: Yetişkin Bireylerin Yaş Grubu Dağılımı	19
Grafik 3: Yetişkin Bireylerin Eğitim Düzeyi Dağılımı	20
Grafik 4: Yetişkin Bireylerin Medeni Durum Dağılımı	21
Grafik 5: Yetişkin Bireylerin Gelir Düzeyi Dağılımı	22
Grafik 6: Yetişkin Bireylerin Yaşadıkları Yer Dağılımı	23
Grafik 7: Yetişkin Bireylerin Çalışma Durumu Dağılımı	24
Grafik 8: Yetişkin Bireylerin Kronik Rahatsızlığı Olma Dağılımı	25
Grafik 9: Yetişkin Bireylerin Psikiyatrik Tanı Alma Dağılımı	26
Grafik 10: Yetişkin Bireylerin Ailesinde Psikiyatrik Tanı Alma Dağılımı	27

ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

**Yetişkin Bireylerde İrrasyonel İnanışların ve Otomatik Düşüncelerin Depresyon
Düzeyleri Üzerindeki Etkisi**

Hafize İrem BECERİKLİ

Yüksek Lisans Tezi

Psikoloji Anabilim Dalı / Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Emel Aner AKTAN

Haziran, 2023 – 86

Bu araştırma, yetişkin bireylerde irrasyonel inanışlar ve otomatik düşüncelerin depresyon düzeyi üzerindeki etkisini konu edinmektedir. Araştırma konusu göz önüne alındığında, çalışmanın tarama modelinde planlanmasına karar verilmiştir. Araştırmanın evreni 18-55 yaş grubunda yer alan yetişkin bireyler olarak belirlenirken örneklem grubu ise evren içinden rastlantısal olarak ulaşılan ve bu çalışmaya katılma noktasında gönüllü olan 300 kadın ve 300 erkek olmak üzere toplam 600 bireyden oluşmaktadır. Araştırma sürecinde toplanan veriler ise Kişisel Bilgi Formu, İrrasyonel İnanışlar Ölçeği, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri ile toplanmıştır. Toplanan verilerin analizi, SPSS-25 istatistik programı kullanılarak yapılmıştır. Bu analizlerde; bağımsız gruplar t testi, anova analizi, pearson korelasyon analizi ve çoklu regresyon analizi kullanılmıştır.

Araştırma sonunda, yetişkin bireylerin irrasyonel inanışlarında yaş grubu, medeni durum ve gelir düzeyine bağlı olarak anlamlı farklar belirlenirken cinsiyet ve eğitim düzeyine göre anlamlı bir sonuca ulaşılamamıştır. Ayrıca, yetişkin bireylerin otomatik düşüncelerinde cinsiyet, yaş grubu, eğitim düzeyi, medeni durum ve gelir düzeyine göre anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Yetişkin bireylerin depresyon düzeylerinde ise cinsiyet, yaş grubu, eğitim düzeyi ve medeni duruma göre anlamlı sonuçlar elde edilirken gelir düzeyine göre anlamlı bir sonuca ulaşılamamıştır. Araştırmanın ana amacı kapsamında elde edilen sonuçlara göre, yetişkin bireylerin irrasyonel inanışları, otomatik düşünceleri ve depresyon düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Son olarak, yetişkin bireylerin irrasyonel inanışları ve otomatik düşüncelerinin depresyon düzeyi üzerindeki etkisine yönelik kurulan modelin anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen bu sonuçların

literatürdeki çalışmalara dayalı olarak tartışması yapılmış ve ileride yapılacak benzer konulardaki araştırmalar için birtakım öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Yetişkin Bireyler, İrrasyonel İnanışlar, Otomatik Düşünceler, Depresyon



ABSTRACT

Istanbul Kent University Postgraduate Education Institute

The Effect of Irrational Beliefs and Automatic Thoughts on Depression Levels in Adults

Hafize İrem BECERİKLİ

Master Thesis

Department of Psychology / Department of Clinical Psychology

Supervisor: Assist. Prof. Dr. Emel Aner AKTAN

June, 2023 – 86

This research focuses on the effect of irrational beliefs and automatic thoughts on the level of depression in adults. Considering the research subject, it was decided to plan the study in the scanning model. While the population of the study was determined as adults in the 18-55 age group, the sample group consisted of 600 individuals, 300 women and 300 men, who were randomly reached from the population and volunteered to participate in this study. The data collected during the research process were collected with Personal Information Form, Irrational Beliefs Scale, Automatic Thoughts Scale and Beck Depression Inventory. The analysis of the collected data was made using the SPSS-25 statistical program. In these analyzes; independent groups t test, anova analysis, pearson correlation analysis and multiple regression analysis were used.

At the end of the study, while significant differences were determined in the irrational beliefs of adult individuals depending on age group, marital status and income level, no significant results could be reached according to gender and education level. In addition, significant results were obtained in the automatic thoughts of adult individuals according to gender, age group, education level, marital status and income level. In the depression levels of adult individuals, while significant results were obtained according to gender, age group, education level and marital status, no significant results were obtained according to income level. According to the results obtained within the scope of the main purpose of the research, positive significant relationships were found between the irrational beliefs, automatic thoughts and depression levels of adult individuals. Finally, it was concluded that the model established for the effect of irrational beliefs and automatic thoughts of adult individuals on the level of depression is significant. These results obtained within the scope of the research

were discussed based on the studies in the literature and some suggestions were presented for future research on similar topics.

Keywords: Adults, Irrational Beliefs, Automatic Thoughts, Depression



GİRİŞ

Bu bölümde, yetişkin bireylerde irrasyonel inanışlar ile otomatik düşüncelerin depresyon düzeyi üzerindeki etkisine yönelik yapılan araştırmanın giriş bilgisi paylaşılmıştır. Bu kapsamda, öncelikle araştırmanın problemi açıklanmıştır. Daha sonra araştırmanın önemine yer verilmiştir. Ardından araştırmanın hipotezleri listelenmiştir. Ek olarak, araştırmanın sınırlılıkları ve varsayımlarına yer verilmiştir. Son olarak, araştırmaya ait temel kavramlar tanımlanmıştır.

Araştırmanın Problemi

Bu araştırmanın temel problemi, yetişkin bireylerde irrasyonel inanışlar ile otomatik düşüncelerin depresyon düzeyi üzerindeki etkisini belirleyebilmektir. Araştırmanın alt problemlerinde ise irrasyonel inanışlar, otomatik düşünceler ve depresyon düzeyinin cinsiyet, yaş grubu, eğitim düzeyi, medeni durum ve gelir düzeyine göre karşılaştırılması yer almaktadır. Bu bağlamda araştırma sürecinde yanıt aranan problemler şu şekildedir:

1. Yetişkin bireylerin irrasyonel inanışları;

- a. Cinsiyet,
- b. Yaş grubu,
- c. Eğitim düzeyi,
- d. Medeni durum,
- e. Gelir düzeyi

kapsamında anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2. Yetişkin bireylerin otomatik düşünceleri;

- a. Cinsiyet,
- b. Yaş grubu,
- c. Eğitim düzeyi,
- d. Medeni durum,
- e. Gelir düzeyi

kapsamında anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

3. Yetişkin bireylerin depresyon düzeyleri;

- a. Cinsiyet,
- b. Yaş grubu,
- c. Eğitim düzeyi,

- d. Medeni durum,
- e. Gelir düzeyi

kapsamında anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

- 4. Yetişkin bireylerin irrasyonel inanışları, otomatik düşünceleri ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?
- 5. Yetişkin bireylerin irrasyonel inanışları ve otomatik düşüncelerinin depresyon düzeyleri üzerinde anlamlı etkisi var mıdır?

Hipotezler

Bu araştırmada test edilen ana hipotezler ve alt hipotezler aşağıda sunulmuştur:

H₁: Yetişkin bireylerin irrasyonel inanışları demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş grubu, eğitim düzeyi, medeni durum, gelir düzeyi) göre anlamlı fark göstermektedir.

H₂: Yetişkin bireylerin otomatik düşünceleri demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş grubu, eğitim düzeyi, medeni durum, gelir düzeyi) göre anlamlı fark göstermektedir.

H₃: Yetişkin bireylerin depresyon düzeyleri demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş grubu, eğitim düzeyi, medeni durum, gelir düzeyi) göre anlamlı fark göstermektedir.

H₄: Yetişkin bireylerin irrasyonel inanışları, otomatik düşünceleri ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı ilişki vardır.

H₅: Yetişkin bireylerin irrasyonel inanışları ve otomatik düşüncelerinin depresyon düzeylerini yordamaktadır.

Sınırlılıklar

Bu araştırma;

- 1. 18-55 yaş aralığında yer alan yetişkin bireyler evreniyle,
- 2. 300 kadın ve 300 erkek olmak üzere toplamda 600 kişilik örneklem grubunun katılımıyla,
- 3. Katılımcıların kendisine veya ailesine koyulan psikiyatrik tanı varsa bu tanının depresyon olmasıyla,
- 4. İrrasyonel İnanışlar Ölçeği, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri'yle toplanan verilerle

sınırlıdır.

Varsayımlar

Bu araştırmada;

1. Veri toplama araçlarının araştırma konusu ile uyumlu olduğu,
2. Katılımcıların ölçme araçlarını doldururken içtenlik ve samimiyet ilkelerine riayet ettiği,
3. Örneklem grubunun evreni temsil etme noktasında yeterli olduğu,
4. Elde edilen sonuçların tüm evrene genellenebilir niteliğe sahip olduğu

varsayılmıştır.

Temel Kavramlar

İrrasyonel İnanışlar: Bireylerin tecrübe edindikleri durum ve olayları değerlendirebilmek için kullandıkları kalıplaşmış zihinsel yapılardır. Bu yapılar, bireylerin psikolojik durumlarını, gelecek hayallerini ve yaşama ilişkin bakışlarını negatif düzeye getirmektedir (DiGuiseppe vd., 2013).

Otomatik Düşünceler: Bireylerin olumsuzluk beklentisi içerisine girmesine sebebiyet veren ana inanışlarının bilinç seviyesine erişen, görünürde olan ve nispeten daha kolay tespit edilebilen bölümüdür (Yılmaz, 2015).

Depresyon: Ek kısa haliyle 15 gün boyunca devam eden, yapılan şeylerden keyif alamama durumu olarak ortaya çıkan depresif duygu durumudur (Altunbaş vd., 2012).

BÖLÜM 1: KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde, yetişkin bireylerde irrasyonel inanışlar ile otomatik düşüncelerin depresyon düzeyi üzerindeki etkisine yönelik yapılan araştırmanın kavramsal ve kuramsal çerçevesi tanıtılmıştır. Bu kapsamda, irrasyonel inanışlar, otomatik düşünceler ve depresyon kavramları literatürde yer alan yerli ve yabancı kaynaklara dayalı olarak tanıtılmıştır.

1.1. İrrasyonel İnanışlar

Bu başlık altında, irrasyonel inanışlar kavramı açıklanmıştır. Bu doğrultuda öncelikle rasyonel duygusal davranış kuramı ile bu kuramın felsefi bakışına, insan doğasına bakışına, temel prensiplerine ve sağlıklı/sağlıksız duygulara yer verilmiştir. Ardından A-B-C Kuramı'na yer verilmiştir. Bu kuram kapsamında da irrasyonel inanışlar ve rasyonel inanışlar anlatılmıştır.

1.1.1. Rasyonel Duygusal Davranış Kuramı

Akılcı duygusal davranış kuramı Albert Ellis'in geliştirdiği bir kuram olup, bilişsel davranışçı terapilerin öncüsü durumunda kabul edilmektedir. Davranışçı ve bilişsel terapiler danışan ve terapist arasındaki iş birliği temelli ilişki, psikolojik problemleri bilişsel süreçlerdeki zorluklar ile açıklaması ve davranış ve duygulanımın değişmesi adına danışanın düşünme süreçlerini odak noktası olarak ele alması bakımından benzeşmektedir (Corey, 2015).

Akılcı duygusal davranışçı terapinin düşünme, yargılama, karar verme, analiz etme ve uygulamaya vurgusu da bu yaklaşımı davranışçı ve bilişsel terapiler ile benzer noktalarını işaret etmektedir. Akılcı Duygusal Davranış Kuramı bağlamında, insanların tecrübelerini yorumlama şekilleri ruhsal zorluklarını yansıtmaktadır. Düşünce, duygu ve davranışlar karşılıklı bir neden sonuç ilişkisi içerisinde ve birbirine etki etmektedir. Akılcı duygusal davranış kuramına göre insan hem akılcı hem de akıl dışı düşünme potansiyeliyle dünyaya gelip terapötik süreçte terapist akıl dışı inançları yok etmeyi hedef edinmektedir (Dryden, 2003).

1.1.1.1. Felsefi Bakış

Akılcı Duygusal Davranış Kuramının felsefi alt yapısı değerlendirildiğinde, stoa felsefesinden etkilendiği ifade edilebilir. Fakat Stoa felsefesinde duygulara yönelik bağımsızlık kazanılabilmesi çalışılırken Akılcı Duygusal Davranış Kuramı akılcı düşüncenin çok güçlü negatif duyguların bile rahatsızlık meydana vermeden bitebileceğini savunmaktadır. Bu

bağlamda akılcı duygusal davranış kuramı, Epikürizm ve Stoa felsefesinin ortak bir zeminde buluşturulması olarak ifade edilebilir (Dryden vd. 2003).

Akılcı Duygusal Davranış Terapisinin temel felsefesi epistemoloji ve diyalektik, mantıklılık, sorumluluk getiren hedonizm ve hümanizm şeklinde 4 farklı başlıkta incelenebilmektedir (Karataş ve Yavuzer, 2019). Kuramın epistemoloji ve diyalektik temelleri kabul etmiş olduğu insana ait olan bilgilerin dünyayı seçici şekilde değerlendirmesine dayalı olduğu sayılına dayanmaktadır. Bu bakımdan bireylerin deneyimleri nasıl algıladıklarına ilişkin düşüncelerine, duygularına ve davranışlarına etki edecektir. Bu durum da izafilik temelli bir yaklaşımın kabulü şeklinde ele alınmaktadır (Karataş ve Yavuzer, 2019).

Ellis kuramına göre, insanların haz duygusuna yönelik tarafı vurgulanmalı ve uzun vadede sorumluluk taşıyan hazcılık temel alınmalıdır. Bu doğrultuda, bireylerin yaşamdan keyif alması birincil hedef olarak ortaya çıkmaktadır. Bu noktada bireyler, akılcı davranışlar göstermesi halinde yaşamdan aldıkları zevk ve keyfi maksimum seviyeye taşıyacaktır. Bireylerin yaşamdan zevk alması ise alınacak zevk ve bu zevki üst noktalara taşıyabilmek için sorumlu bir biçimde davranmasını sağlayacaktır (DiGuiseppe vd., 2013).

Kuramın bir başka felsefi temeliyse mantıklılık olarak ifade edilmektedir. Akılcı bireyler bir konu ile ilgili ulaştığı sonuçlara ilişkin şekilde bütün kanıtları değerlendirip bu sonuçlara varamadığını ve yeni kanıtlar ışığında vardığı sonucun değişebileceğini düşünmektedir. Akılcı duygusal davranış kuramı da terapi uygulamalarında kişilere irrasyonel (mantık dışı) düşünceleri tanıtmayı ve rasyonel (akılcı) düşünmeyi öğreterek ilerlemeyi hedeflemektedir (Sharf, 2016).

Akılcı Duygusal Davranış Kuramı, hümanizm felsefesinden de faydalanmaktadır. Akılcı duygusal davranış terapisi bireylerin kişiselliğine de odaklanmasıyla teknik-merkezli ve nesnel bir terapi sunmamaktadır. Bu felsefi temellerden hareketle, kuramın sunduğu insan doğasına bakış aşağıda paylaşılmıştır (Karataş ve Yavuzer, 2019).

1.1.1.2. İnsan Doğasına Bakış

Akılcı Duygusal Davranış Kuramı kapsamında, insanlar mantıksal ve akıl dışı düşünceleri gerçekleştirebilmektedir. İnsan kendisini koruyabilme, mutlu olabilme, düşünebilme, sevebilme, ilişki kurabilme, kendisini gerçekleştirebilme benzeri davranışlara doğumdan beri yatkındır. Fakat bunlara ek olarak, düşünceden kaçma, hoşgörü göstermeme,

mükemmeliyetçilik, kendini suçlama benzeri davranışlara da aynı biçimde eğilim göstermektedir (Dryden vd., 2003).

Akılcı Duygusal Davranış Kuramında, insanların hata yapabileceğini ve bu sebeple terapi yaklaşımında bireylerin bir yandan kendisiyle barışık biçimde yaşamını sürdürürken farklı bir bağlamdan yanlış davranmayı sürdüreceklerini kabul etmeleri gerektiği vurgulanmaktadır. Fakat bütün akıl dışı düşünme eğilimleri karşısında bireyler, kendilerini güçlendirmeye ilişkin düşünce, duygu ve davranışlar geliştirmeye yönelik motivasyon sahibidir. Bu doğrultuda akılcı duygusal davranışçı yaklaşım ile çalışan terapist bireylerin duygusal problemlerini çözmeye ve mutluluğun yükselmesine imkan verecek yeni bir hayat felsefesinin geliştirilmesine önayak olmaktadır (DiGuiseppe vd., 2013).

Terapist, bireylerin irrasyonel düşünceler ile var olan durumlarını devam ettirmeyi seçebilecekleri veya ellerindeki kanıtlar ile dikkatli bir neden-sonuç ilişkisi kurarak zevklerini teşvik edebileceklerini ileri sürmektedir. Akılcı bir felsefenin hedefi bireylerde; hayatından memnun olan, başkaları ile olumlu iletişim kuran, yakın ilişki kurabilen ve bireyleri tatmin eden durumları özümseyen ve bunlar ile uyum içinde inanç ve alışkanlıklar oluşturabilmektir (DiGuiseppe vd., 2013).

İnsan yapısında, düşünce, duygu ve davranışlar olmak üzere üç temel işleyiş yer almaktadır. İlgili işleyişlerin bütünü iç içe ve birbiri ile ilişkili durumdadır. Çünkü bir bireydeki değişim pek çok zaman diğer bireylerde de değişim sağlayacaktır. Dolayısıyla, eğer bireyler bir olay hakkında düşünme şeklini değiştirirse, büyük olasılıkla olay hakkında farklı hissedecek ve davranışa tepki verme şeklini değiştirebileceklerdir. Davranışlardaki değişimler de benzer biçimde düşüncelerde değişimlere imkan verebilir. Ayrıca, korkulan bir şey yapıldığında, onun tehlikeli veya zor şeklinde düşünülmesi engellenmiş olur (Corey, 2015).

Akılcı Duygusal Davranış Kuramı, Bilişsel-Davranışçı Terapi ile bilişsel-duygusal arayüze odaklanmayı paylaşır. Ancak talepkarlığın ve diğer “İrrasyonel İnançların” (Irrational Beliefs, IB'ler) işlevsiz duygulara katkıda bulunma rolünü varsaymakta farklılaşmıştır (DiGuiseppe vd., 2013). Bununla ilişkili biçimde, kurama yönelik temel ilkeler aşağıda açıklanmıştır.

1.1.1.3. Temel İlkeler

Akılcı Duygusal Davranışçı Kuramı, temel 7 ilkeyi ihtiva etmektedir. Bu ilkeler (DiGuiseppe vd., 2013);

- Biliş, bireylerin duyguları adına önemli bağlantılar kuran belirleyici bir durumdadır.
- İrrasyonel (mantık dışı) düşünce duygusal stresin en temel belirleyicisi şeklindedir.
- Stresin en temel belirleyicisi irrasyonel düşüncelerdir ve bunun üstesinden gelmek için düşünme biçimini değiştirmek gerekmektedir.
- Biyolojik ve çevresel etmenler de dahil olacak şekilde irrasyonel düşünmeye etki eden pek çok faktör bulunmaktadır.
- Duygular, insanları dikkat edilmesi ve harekete geçilmesi lazım olan bir sorun şeklinde uyarmaktadır. Akılcı Duygu Düşünce Teorisine (ADDT) bağlamında, negatif olay ve durumlarda gösterilecek duygusal tepkiler iki şekildedir. Birincisi sağlıklı davranışlar göstermek iken diğeri ise bunun tam tersidir. Sağlıklı duygular işlevsel davranışları meydana getirirken sağlıklı duygular ise işlevsel olmayan davranışları oluşturmaktadır. Bu iki duygunun ayırt edilmesi sağlıklı tarafa doğrudan müdahale edilebilmesine sebebiyet vermektedir.
- Diğer güncel teoriler gibi ADDT’de güncel bağlayıcı etkiler üzerine odaklanır. Her ne kadar genetik ve çevresel faktörler bir psikopatolojinin edinilmesinde etkili olsa da gelişmesi ve devam etmesinin temel odağı bunlar değildir.
- İnançlar değiştirilebilmeye uygundur. Fakat bunu başarmak kolay olmamaktadır.

1.1.1.4. Sağlıklı ve Sağlıksız Duygular

İnsanların yapısında, hem rasyonel inançlar hem de irrasyonel inançlar yer almaktadır. Bu sebeple her iki inancın da deneyimlenmesi oldukça mümkündür (Alberti ve Ellis, 2014). Rasyonel ve irrasyonel inanç oranlarını inceleyen çalışmalara göre, rasyonel inançlara oranla irrasyonel inançların onaylanma oranı daha yüksek seviyededir. Bu doğrultuda, yalnızca rahatsızlığı meydana getiren irrasyonel inançların varlığı değildir, dengeleyici rasyonel inanışların eksikliği de duruma etki etmektedir. Terapideki hedef rasyonel inanışları irrasyonel inanışlardan ayırt edebilmelerine önayak olmak ve daha sonra onlardan irrasyonel inanç oranını düşürmelerine ve rasyonel inançların oranını yükseltmeye vesile olmaktadır. ADDT, rahatsız edici, işlevsiz, sağlıksız ve uyumsuz olumsuz hisler ile bozulmamış, fonksiyonel, sağlıklı, uyarlanabilir ve motivasyonel hisler arasında bir ayrıma varabilme becerisidir. Fakat bu durum, kültürel bağlam terapinin işlevselliği adına önemli durumdadır (DiGuiseppe vd., 2013).

Terapistler, danışanların dilini iyi düzeyde bildiği takdirde, bu ayrımın yapılması ile irrasyonel ve rasyonel inanışları inceleyebilmektedir. Olumsuz duygular psikopatolojinin kanıtı olarak değerlendirilmemektedir. Bu bağlamda bir birey aktive edici bir olay yaşayıp irrasyonel düşünce geliştirirse, kaygı, rahatsızlık, öfke, depresyon veya suçluluk benzeri duyguları yaşaması muhtemeldir. Dolayısıyla bireylerin akıl dışı inançlarına karşı çıkma davranışı yeni bir duygusal ve davranışsal sonuç meydana getirecektir. Hoş olmayan aktive edici durum veya olay halihazırda devam ediyorsa (ve genellikle danışanın hayatındaysa), kişinin bilişsel bir değişim elde etmesinden sonra kendisini iyi hissetmesini veya hatta tarafsız hissetmesini beklemek uygun değildir. Bu noktada, müdahalenin başarılı olması ve rasyonel düşünülmesi danışanların duygu durumlarına verdiği cevaplar negatif şekilde bile olsa bu işlevsel, motive edici bir duygu olarak değerlendirilmektedir (Ellis, David ve Lynn, 2010). Bu bağlamda aktivite edici olay, davranış ve düşünce oluşumu yaklaşımını daha ayrıntılı değerlendirebilmek için A-B-C Kişilik Kuramının incelenmesi gerekmektedir.

1.1.2. A-B-C Kuramı

A-B-C kuramı ADDT kuramının ve uygulamalarının çekirdeğini oluşturan bir kuram şeklinde ele alınmaktadır. Bu ekseninde, A-B-C Kuramının terapi yaklaşımı içinde de danışanların duygu, düşünce ve davranışlarını incelemek adına model şeklinde kullanılması esastır. A-B-C kuramına göre, A (activating event); başlatıcı olay, B (belief); inanış, C (consequence); netice anlamını karşılamaktadır. Bu doğrultuda, sonuç üzerinde etkisi bulunan bireylerin başlatıcı olaya yönelik inanışı “B” olmaktadır. Terapi sürecindeyse netice üzerinde müdahalede bulunularak D (disputing intervention), etki yaratmak E (effect) ve başlatıcı olaya yönelik yeni duygu oluşturmak F (new feeling) amaç edinilmektedir (Corey, 2015).

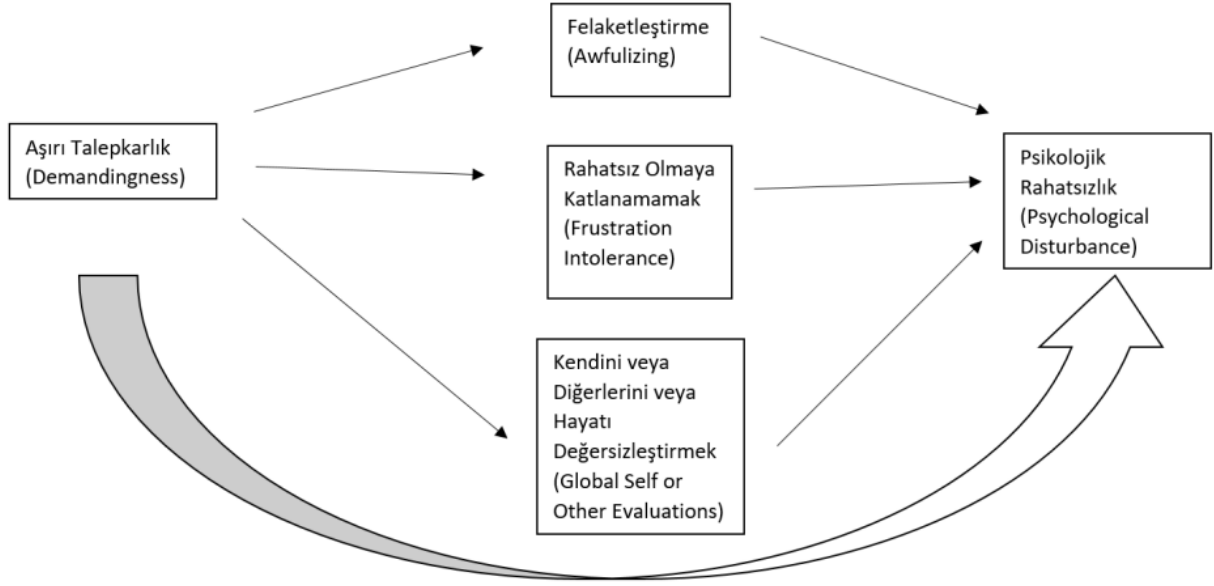
Ellis sürekli şekilde bireylerin düşündüğü gibi hissedeceğini açıklamıştır. Negatif duygusal tepkilerin danışanın meydana getirdiği irrasyonel inanışlara dayandığı ifade edilmiştir. Terapist danışanla D yani müdahale basamağında bir araya gelmektedir. Daha sonra bu irrasyonel inanışlarını mantıklı şekilde nasıl sorgulayacaklarını ve bu inanışlardan nasıl kurtulacaklarını tartışırlar. Son olarak ise danışanlar irrasyonel inanışları ile rasyonel inanışlarını ayırt etmeyi öğrenirler. Bu 3 basamaklı müdahale süreci içinde pek çok farklı yöntem kullanılmaktadır (Alberti ve Ellis, 2014). Fakat kullanılan terapi yöntemleri terapi seanslarında önemli bir konuma sahip olsa bile bu çalışmada kuramın temelini oluşturan rasyonel ve irrasyonel inanışları ayrıntıları ile ve detaylıca incelemek gerekmektedir.

1.1.2.1. İrrasyonel İnanışlar

İrrasyonel inanışlar, mantık dışı gelişen ve akılcı olmayan inanış biçimi olarak tanımlanmaktadır. Bu tanım, irrasyonel bir inanışın rasyonel bir inanışa nasıl dönüştürüleceğini incelemek bakımından kolaylık sağlamaktadır. Halen Bilişsel Davranışçı Terapi savunucularının arasında irrasyonel inançlar arasındaki ilişkilere yönelik birtakım anlaşmazlıklar yer almaktadır. Bu anlaşmazlıklarda, bireylerin aldıkları pozisyon önemlidir. Çünkü, terapide öncelikle hedef edinilen şey mantık dışı inançların belirlenmesidir. Ellis ve MacLaren (2005), taleplerin temel irrasyonel inançlar olduğunu ve berbatlaştırmak, rahatsız olmaya katlanamamak ve kendini veya diğerlerini ya da yaşamın değerini düşürmek benzeri irrasyonel inançların “-meli/-malı” gibi zorunluluk bildiren durumlardan meydana geldiğini ileri sürmüştür. Bu düşünceyi daha detaylı olarak değerlendirmek için Ellis’in ileri sürdüğü irrasyonel inanışlara yönelik şekil aşağıda sunulmuştur (Şekil 1.). Ayrıca terapide özellikle bireylerin davranışlarını değil kendilerini performanslarına bağlı olarak değerlendirme eğilimi ile çalışıldığını vurgulanmıştır (Ellis ve MacLaren 2005). Bireyin öncelikle davranışları ile kendisini değerlendirmeyi ayırt edebilmeyi kavraması lazımdır (DiGuiseppe vd., 2013). Ellis’e (2003) göre pek çok duygusal hastalığın ana sebebi olarak kendini suçlamak bulunmaktadır.

Şekil 1

Ellis'in Talepkarlığı Merkeze Aldığı İrrasyonel İnanışlar Modeli



Kaynak: Katip, C. (2021). *Travma sonrası stres bozukluğu belirtileri, temel psikolojik ihtiyaçlar, irrasyonel inanışlar ve duygudurum arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.

Ellis'in sunmuş olduğu model dikkate alındığında, “aşırı talepkarlık” irrasyonel düşüncesinin merkeze alındığı dikkat çekmektedir. Evrenin belli bir düzeni bulunduğuna ilişkin gereklilik ifadeleri şeklinde meydana gelen irrasyonel inanışlar duygusal rahatsızlığa nazaran daha merkezi durumdadır. Talepler, olay ya da durumların ve de insanların gerçeklik ile uyuşmayan ve mutlak beklentileri yansıtır gereklilik belirten ifadeler ile değerlendirilebilir. Fakat tercihler ve istekler ile talepkar olma bir sayılmamalıdır. İstekler irrasyonel veya rasyonel olarak tasnif edilmemektedir. Buna karşın bireylerin isteklerinin gerçek olmasını talep ettiklerinde ruhsal rahatsızlıklar duyabilmektedir. Bu noktada önemli olan talepkarlık davranışının ne sebeple rahatsızlık meydana getirdiğidir. Dolayısıyla bireyler yalnızca gerçekliği kabul ettikleri takdirde rahatsızlıkları yenebilmektedir. Bu doğrultuda gerçekliğin kabul edilmesiyle ifade edilen rahatsızlık durumuna onay vermek veya ilgili duruma adaptasyon sağlamak değildir. Gerçekliğin vurgulanması ile duygusal rahatsızlığı atlatıp bireylerin değişim gösterebileceklerine odaklanıldığı bir noktada olmaya imkan vermektedir. İkinci olarak “felaketleştirme” irrasyonel inanışı değerlendirildiğinde kendiyile, başka bireylerle veya dünyayla ilgili bir şey ile ilgili abartılı olumsuz negatif değerlendirmeler ve

düşüncelerle karakterize olduğu görülmektedir. Böyle bir düşünce, gerçekte temeli olmayan bir durum için yüksek düzeyde olumsuz sonuçların öngörülmesini ihtiva etmektedir (DiGuiseppe vd., 2013).

Rorer (1989)'a göre, bireyler genel olarak bir olay veya duruma keyfi bakımdan son derece negatif bir değer vermektedirler. Fakat olayların meydana gelmesinin getireceği sonuçlar test edilmemektedir. Bu noktada felaketleştirilen inançlara terapist tarafından meydan okunması kimi zaman danışanla kurulan iş birliğinde bozulmalara sebep olabilmektedir (DiGuiseppe vd., 2013).

İrrasyonel inanışlar, bireylerin sinir bozucu bulduğu bir durum veya olay karşısından ilgili duruma dayanma gücünü yansıtmaktadır. Rahatsızlığı kabul edememe davranışı genel olarak olumsuz duygusal deneyimler ile tetiklenmektedir. Terapi esnasında bu düşünceler ile çalışılırken hassas olunması lazım olan durum bireylerin toleranslı olma ve kabul edebilmeyi karıştırabilme olasılığıdır. İnsanların değersizliğine dair bu inanışların, insanın kompleks yapısı nedeni ile bütünüyle iyi ya da kötü olması doğru olmadığından ve bu nedenle insan iyi veya kötü şekilde derecelendirilemeyeceğinden, doğru kabul edilmesi mümkün olmamaktadır (Ellis, 2005).

1.1.2.2. Rasyonel İnanışlar

Rasyonel inanışlar, içsel ve mantıksal olarak tutarlı olan inanışlardır. Bu tanımdan hareketle, rasyonel inançların yalnızca mantıklı olması beklenmemelidir. Çünkü rasyonel bir felsefenin değerlendirilmesi için mantığın tek başına yeterli bir dinamik olduğu söylenemez. Rasyonel bir inanç ampirik biçimde doğrulanabilmektedir. Bu noktada bireyler, kanıtlar ve destekler ile argüman oluşturup neden-sonuç ilişkisi kurabilmektedir. Fakat rasyonel inançlar bu noktada beklendiği gibi mutlak değildir. Rasyonel inanışların temelinde de koşulluluk ve görecelilik yer almaktadır. Rasyonel bir inanç genellikle zorlu bir felsefeden ziyade bir arzuyu yansıtan bir arzu, ümit, istek ya da seçim şeklinde ifade edilip amaca ulaşamamayı kabul etmeyi ihtiva etmektedir (Sharf, 2016).

Rasyonel inanışlar, yapısı itibari ile uyarlanabilir hisleri ortaya çıkarmaktadır. Bu doğrultuda, rasyonel inanışlar hafif ve güçlü arasında değişebilmektedir. İşlevsel ve sağlıklı olmasının yanı sıra başa çıkmayı motive eden olumsuz duygulara yol açabilmektedir. ADDT hakkında yaygın bir yanlış anlama rasyonel düşünmenin duygu yokluğuna yol açması olarak bilinmektedir. Bunun aksine; duygu eksikliğinin faydalı ya da rasyonel olması doğru değildir.

Uyarlanabilir duygular negatif yönde de yer alsalar, sorun çözme aşamasında motive edici işlev görmektedir (DiGuiseppe vd., 2013).

Rasyonel inanışlar, hedeflere ulaşma noktasında insanlara yardımcı konumda yer almaktadır. Buna bağlı olarak rasyonel inanışlar hayatta tatmin, içsel duygusal karmaşanın ve dış dünyayla olan karmaşanın azalmasıyla beraber düşünülebilmektedir. Rasyonel inanışlar kişinin daha özgür olmasını ve buna bağlı olarak da kişinin hedeflerini daha korkusuzca kovalamasına ve amaçlara ulaşmada alması lazım olan risklerin alınmasını imkan vermektedir (Sharf, 2016).

Benlik saygısı ölçeklerindeki dinamikleri göz önüne alındığında, pek çok maddenin bu tür ifadeleri yansıttığı tespit edilmektedir. Nitekim ADDT teorisi de bu düşünce ile paralel yapıdadır. Çünkü bu noktada bireylerin benliğini değil davranışlarının değerlendirilmesi gerekmektedir. Benlik saygısında yer alan ikinci bilişsel içerik, benliğin küresel şekilde değerlendirilmeye alınmasıdır. Bu düşünce, bireylerin insan olarak değerine yönelik sonuçlarını içermektedir. İnsanlar (ve psikoterapistler) bu iki kavramı birbirine karıştırmaktadır. Dolayısıyla, algılanan öz-yeterliliğe ya da eksikliğine bağlı olarak değerlerini ya da eksikliklerinin ifade edilmesi olarak söylenebilir (DiGuiseppe vd., 2013).

1.2. Otomatik Düşünceler

Olumsuz yaşantılar ile gelişim süresince karşılanmayan ihtiyaçlar, mevcut bilgilerin yanlış işlenmesi ve kodlanmasıyla, bireylerin kendilerini, olay ve durumları, ilişkileri ve dünyayı normal seyrinden daha farklı, çarpıtılarak algılamasına sebebiyet vermektedir. Yanlış işlenen bilgi ise olumlu kanıtlara karşın bireyin olumsuz bir beklenti içine girmekten vazgeçmemesine dolayısıyla olumsuz duygulanım ve tepkilerin nedenidir. Otomatik düşünceler, bireylerin olumsuzluk beklentisi içerisine girmesine sebep olan ana inanışlarının bilinç düzeyinde yer alan, görünür şekilde mevcut bulunan ve nispeten kolay tespit edilebilen bölümü olarak ifade edilebilmektedir (Yılmaz, 2015).

Otomatik düşünceler zihnin doğal akışı içinde yer alan, bir olay ya da durumla karşılaşıldığında reflekslere benzer olarak bir anda oluşan zihinsel yapı bütünüdür. Otomatik düşünceler meydana gelirken sorunlara çözüm bulma veya hedeflere ilişkin düşünmede olduğu gibi belirli mantıksal sıralama izlememektedir. Otomatik düşünceler, bireyler tarafından tasarlanmadan zihnin doğal akışında hızlı ve anlık şekilde meydana gelmesi sebebi ile otomatik ismiyle tanımlanmaktadırlar. Normal konuşma ve yazma dilinde olmasına benzer

olarak uzun ve yazım kurallarına uygun değil, kısa ve seri bir biçimde zihinden hızlı olarak geçen anlam kümeleri şeklindedir. Dolayısıyla, sözel veya simgesel biçimde olabilmektedirler (Yıldız, 2017).

Otomatik düşünceler yer aldığı içerik ve karşıladığı anlam bakımından bireylerin pek çok farklı hislere kapılmasına sebep olmaktadır. Söz konusu duygularsa genel olarak olumsuz düzeydedir. Üzüntü, kaygı, öfke benzeri negatif içerikli hisler, olumsuz otomatik düşünceler sebebi ile meydana gelir iken, hoşnutluk, rahatlık benzeri pozitif yönlü hislerse olumlu otomatik düşünceler bağlamında oluşmaktadır (Gökçakan ve Gökçakan, 2005).

Bireyler otomatik düşüncelerin kendisinden nazaran zihinden geçen otomatik düşüncenin oluşturduğu hislere dikkat etmektedirler. Eğitim ve alıştırma ile kişiler otomatik düşüncelerin farkındalık geliştirebilmektedirler. Bu düşüncelerin fark edilip, tespit edilmesi, değerlendirilmesi ve onlarla fonksiyonel şekilde çalışılmasıyla genel olarak negatif şekilde hissedilen duygularda pozitif yönlü bir değişiklik görülmektedir (Yavuzer ve Karataş, 2012).

Yılmaz (2015)'a göre, otomatik düşünceler bazı özelliklerden meydana gelmektedir. Bu özellikler şöyledir:

1. Açık ve net olma,
2. Olaylar veya durumlara özgü olma,
3. Sürekliliği bulunmama,
4. Hedefe ilişkin düşünme,
5. Problemlere çözüm bulma aşamasına paralel olarak mantıksal sıralama göstermeme.

Otomatik düşünceler bireyin kendisi, iç dünyası ve geleceğiyle ilişkili iç konuşmalar şeklinde tanımlanabilir. Burada, otomatik düşüncelerin aynı zamanda simgesel şekilde de görülebileceği ifade edilmektedir. Otomatik düşünceler her bireyin karşılaştığı yapı bütünüdür. Fakat bireylerde olumsuz otomatik düşüncelerin daha çok yer alması, pek çok psikolojik rahatsızlıklara sebebiyet veren önemli bir dinamik şeklinde değerlendirilmektedir (Oruç, 2013).

Otomatik düşünceler, ruhsal sorunları bulunan bireylerde değil her bireyde bulunmaktadır. Fakat ruhsal problemleri bulunan bireylerin bu düşünceleri gerçek olarak değerlendirdikleri için otomatik düşüncelerden daha çok etkilenmektedir. Bu düşünceler için “otomatik” ifadesinin kullanılması, bu düşünme tarzının çekirdek inançlar temelli, yansıtıcı ve

sorgulanmamış değerlendirmenin sonucu olması sebebiyledir (Gökçakan ve Gökçakan, 2005; Yılmaz, 2015).

Otomatik düşünceler, bilinçlilik durumunda ortaya çıkan, düşünceler, zihinsel görüntülerdir. Bu görüntüler, sözel ya da imaj formunda olarak hızlı, otomatik ve istemsizce zihinde zuhur edebilmektedir. Herhangi bir şekilde gerçek ile ilgisi bulunmayan; doğru olma ihtimali bulunmayan, bulunsa da bireylerin yanlış çıkarımlar yaptığı; otomatik düşünce olarak doğru olsa da işlevselliğini yitirmiş düşüncelerdir (Artıran ve Şeker, 2020).

Otomatik düşünceler, konuşma ya da yazma dilindeki kadar net kelimelere sahip ifade ya da cümleler değildir. Hızlı akan anlam kümesi olarak düşünülebilirler. Sözel veya simgesel biçimde olabilmektedirler. Herhangi bir durum esnasında kişinin aklından negatif sözcük ya da anlamlardan meydana gelen cümleler geçebileceği gibi kendisiyle ilişkili negatif imgeler/görüntüler/hayaller de geçebilmektedir. Kelimelerden oluşmayan bu ürünler de otomatik düşünce şeklinde ele alınmaktadır. Ruhsal problemleri olan bireylerde genel olarak çarpıtılan veya abartılan biçimde kendisini ortaya çıkaran bu düşünceler herhangi bir çaba göstermeden ya da bir tercihte bulunmadan kendiliğinden meydana gelmektedir (Gökdağ, 2014).

1.3. Depresyon

Bu başlık altında, depresyon kavramı açıklanmıştır. Bu doğrultuda, öncelikle depresyon kavramının tanımı yapılmış olup ardından tarihinden söz edilmiştir. Daha sonra ise depresyonun belirtileri açıklanmıştır.

1.3.1. Tanımı

Depresyon kavramı; duygusal, davranışsal, zihinsel ve somatik göstergeleri bulunan ve bu göstergelere paralel olarak kişilerde olumsuz bir ruh formuna dönüşen, onların davranış ve hareketlerinde yavaşlama ve azalmaya sebebiyet veren, zihinsel becerilerinde ise bazı değişiklikler oluşturan ve buna bağlı şekilde ruhsal olduğu kadar bedensel rahatsızlıklar da meydana getiren bir duygu durum bozukluğu olarak ele alınmaktadır (Arpacıoğlu vd., 2021). İlgili literatür değerlendirmeye alındığında, depresyona ilişkin net bir karşılık görülmemiş olup depresif duygu durumu, bireylerde mutsuzluk veren his, umutsuzluğun sebebi, çaresizlik ve suçluluk duygusunun baskın olarak yaşandığı bir durum ile ilişkilendirilmiştir (Aslan vd., 2012; Dikmen, 2021).

Depresyonun meydana gelmesi ya da yaşanan depresyon düzeyinin daha da yükselmesinin nedeni iş yaşamında karşılaşılan çatışmalar, finansal problemler, ailevi problemler, bedensel hastalıklar, yalnızlık ve öz benliği incitici durumlarla karşılaşılması ile ilişkilendirilmektedir (Polat ve Coşkun, 2020). Bireylerin özsayıgıları, ailelerinden gördükleri sevgi ve onayla ilişkili olmaktadır (Öztürk ve Uluşahin, 2008). Aileleri tarafından değersiz hissettirilen bireyler büyüdükçe, özsayıgılarını dışsal kaynaklara bağlayıp gelişimlerini başarı ve etkinlikleri bağlamında belirlediği için beklediği desteği göremediklerinde geçmiş dönemde yaşadıkları çaresizlik duygularını geri getirerek depresyona teslim olmaktadır. Bu doğrultuda, depresyon her yaşta kendisini belirli eden bir rahatsızlık olarak ortaya çıkmaktadır (Demirci, 2019).

1.3.2. Tarihi

Depresyon kavramı, etimolojik kökeni “depress” kelimesinden türemiştir. Bu sözcük esasen Latince “depressus” kelimesine dayanmaktadır. Bu ismin ortaya çıkışı ve depresyon rahatsızlığının açıklanması ve tasnif edilmesi antik medeniyetlerde ilk örneklerini göstermiştir. Depresyonun ruhsal ve bedensel bir rahatsızlık olduğu yaklaşımı, M.Ö. 5. yüzyılda hayatını idame ettirmiş Yunan asıllı Doktor Hipokrat tarafından ileri sürülmüştür (Tuğrul, 2015).

Hipokrata göre insan duyguları, bedende yer alan 4 beden sıvısı; kan, sarı safra, kara safra (melankoli) ve lenf sıvısıyla ilgilidir. Buna göre ilgili sıvılardan lenf sıvısı ve kara safra mâni, melankolinin ve paranoyanın meydana gelmesine ortam hazırlamaktadır. Hipokrat kara safra (melankoli) terimini, kişinin mizaç yapısındaki korku, uyuyamama, yetersizlik düşüncesi, intihar eğilimi ve ilgi kaybı benzeri negatif durumlar şeklinde ifade ederken, bu durumun meydana gelmesinin sebebiniyse karaciğer ve safrada oluşan rahatsızlıklardan temel aldığını ileri sürmüştür (Köknel, 2000).

1.3.3. Belirtileri

Depresyonun temel temasında endişeli ve üzgün ruh hali, mutluluğa karşı duyarsızlık, negatif olay ve durumlara ait ileri düzeyde duyarlılık, anksiyete belirtileri ve çevreye ilişkin normal olmayan seviyede ilgisizlik (apati) formundadır (Bell, 1985; Altunbaş vd., 2012). Depresyon hastalarının ön lob fonksiyonlarında yavaşlama durumu belirlenirken, zihinsel fonksiyonlarda bozulmalarla ek olarak dikkat, hafıza ve odaklanma güçlüğü meydana gelmektedir (Öztürk, 2002).

Suçluluk, değersizlik, kararsızlık duygularının yanında psikomotor yavaşlama, düşünce akışında zayıflama, 10'da 1'lik bölümüne hezeyan, hipokondriak uğraşlar ve intihar düşünceleri tespit edilebilmektedir (Altunbaş vd., 2012). Uykusuzluk, cinselliğe ilişkin isteksizlik, kilo alma veya kilo verme, kalp ritminin değişiklikler göstermesi depresyon hastalarının içerisinde yer aldığı sorunlardır. Depresyon süresinde düşünce akışının azalmasına paralel olarak doğru karar verme becerisini daha güç hale getiren durum karamsar düşüncelerden oluşan negatif yönlü düşüncelerdir (Sadock, 1995; Işık vd., 2013).



BÖLÜM 2: YÖNTEM

Bu bölümde, yetişkin bireylerde irrasyonel inanışlar ile otomatik düşüncelerin depresyon düzeyi üzerindeki etkisine yönelik yapılan araştırmanın yöntem bilgisi paylaşılmıştır. Bu doğrultuda, öncelikle araştırmanın modeli açıklanmıştır. Daha sonra araştırmanın evren ve örnekleme sınırlandırılmıştır. Ardından veri toplama araçları tanıtılmıştır. Son olarak, araştırma sürecinde toplanan verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemler hakkında bilgi verilmiştir.

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmanın konusu; yetişkin bireylerde irrasyonel inanışlar ile otomatik düşüncelerin depresyon düzeyi üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmanın konu ve amaçları dikkate alındığında, nicel araştırma modellerinden tarama modelinin bu araştırma için uygun olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla araştırma, tarama modeline dayalı olarak kurgulanmıştır.

Tarama modeli olarak ifade edilen araştırmalar, büyük katılımcı gruplarına kısa sürede ulaşip pratik biçimde veri toplayan çalışmalardır. Bu doğrultuda, tarama modelindeki araştırmaların genel durum tespiti yaptığını söylemek mümkündür (Wellington, 2006). Buna ek olarak, tarama modelinde, bağımlı değişkenleri etkileyen demografik değişkenler değerlendirilirken bağımlı değişkenler arasında yer alan korelasyonel ilişkiler de sıklıkla değerlendirilmektedir (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2009).

2.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evreni, 18-55 yaş grubunda yer alan ve kendisinde veya ailesinde depresyon dışında psikiyatrik tanı bulunmayan tüm yetişkin bireylerdir. Araştırmanın örneklem grubu ise, evren içinden rastlantısal olarak ulaşılan ve bu araştırmaya katılmak için gönüllü olan 300 kadın ile 300 erkek olmak üzere toplam 600 yetişkin bireyden meydana gelmektedir. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları hesaplanmış olup elde edilen bulgular aşağıda verilmiştir.

Tablo 1

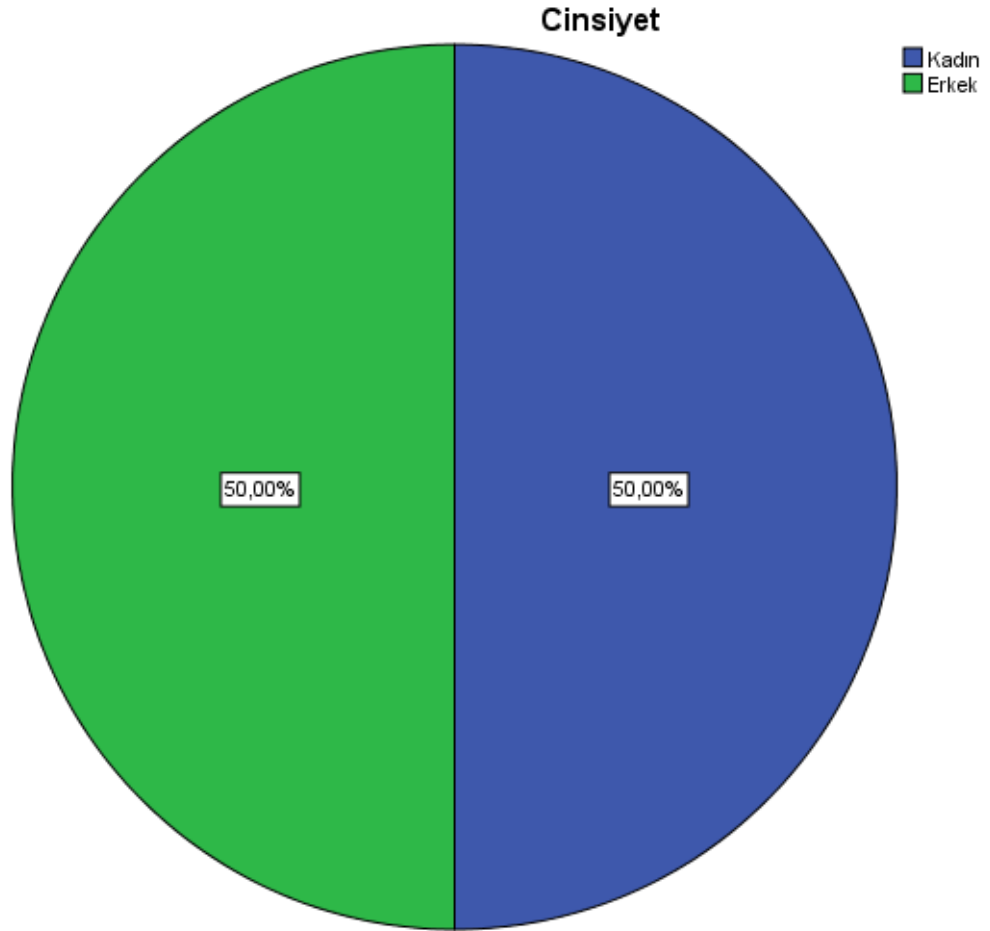
Yetişkin Bireylerin Cinsiyet Bilgileri (n=600)

Değişken	Grup	<i>f</i>	%
Cinsiyet	Kadın	300	50.0
	Erkek	300	40.0
	Toplam	600	100.0

Tablo 1'e göre, örneklem grubunun %50.0'si (300 yetişkin birey) kadın ve %50.0'si (300 yetişkin birey) ise erkek olarak tespit edilmiştir.

Grafik 1

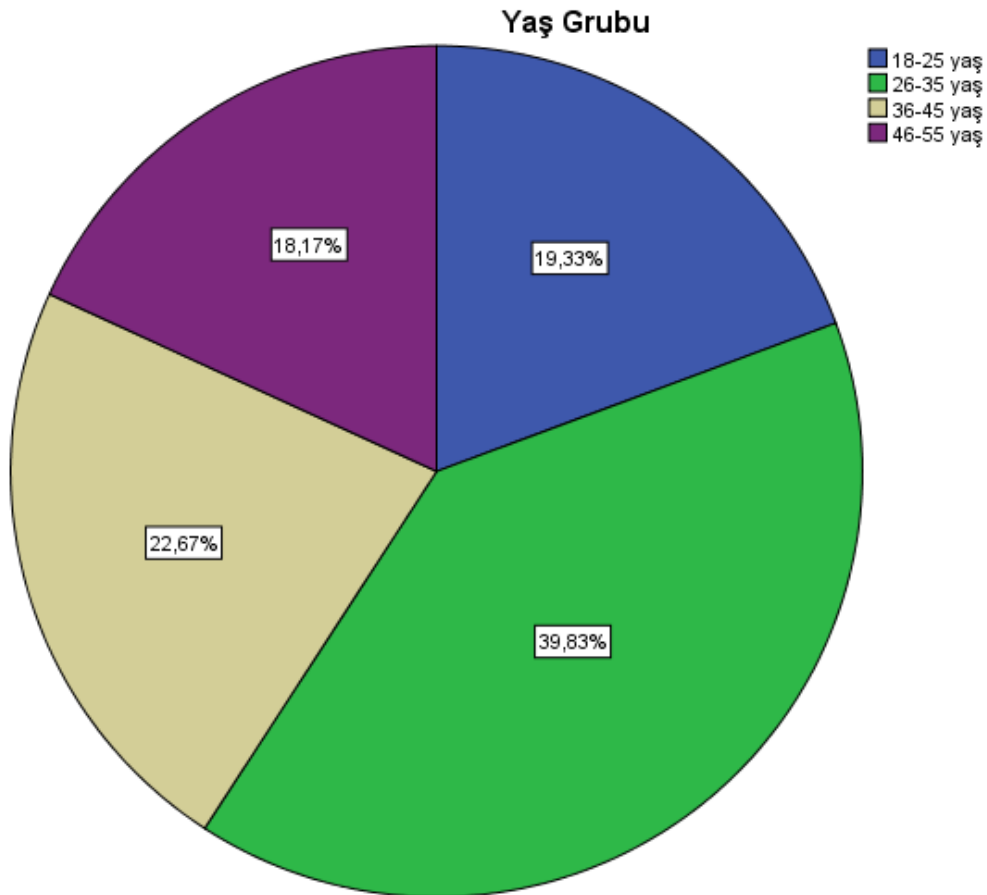
Yetişkin Bireylerin Cinsiyet Dağılımı



Tablo 2**Yetişkin Bireylerin Yaş Grubu Bilgileri (n=600)**

Değişken	Grup	<i>f</i>	%
Yaş Grubu	18-25 yaş	116	19.3
	26-35 yaş	239	39.8
	36-45 yaş	136	22.7
	46-55 yaş	109	18.2
	Toplam	600	100.0

Tablo 2'ye göre, örneklem grubunun %19.3'ü (116 yetişkin birey) 18-25 yaş, %39.8'i (239 yetişkin birey) 26-35 yaş, %22.7'si (136 yetişkin birey) 36-45 yaş ve %18.2'si (109 yetişkin birey) ise 46-55 yaş grubu olarak tespit edilmiştir.

Grafik 2**Yetişkin Bireylerin Yaş Grubu Dağılımı**

Tablo 3

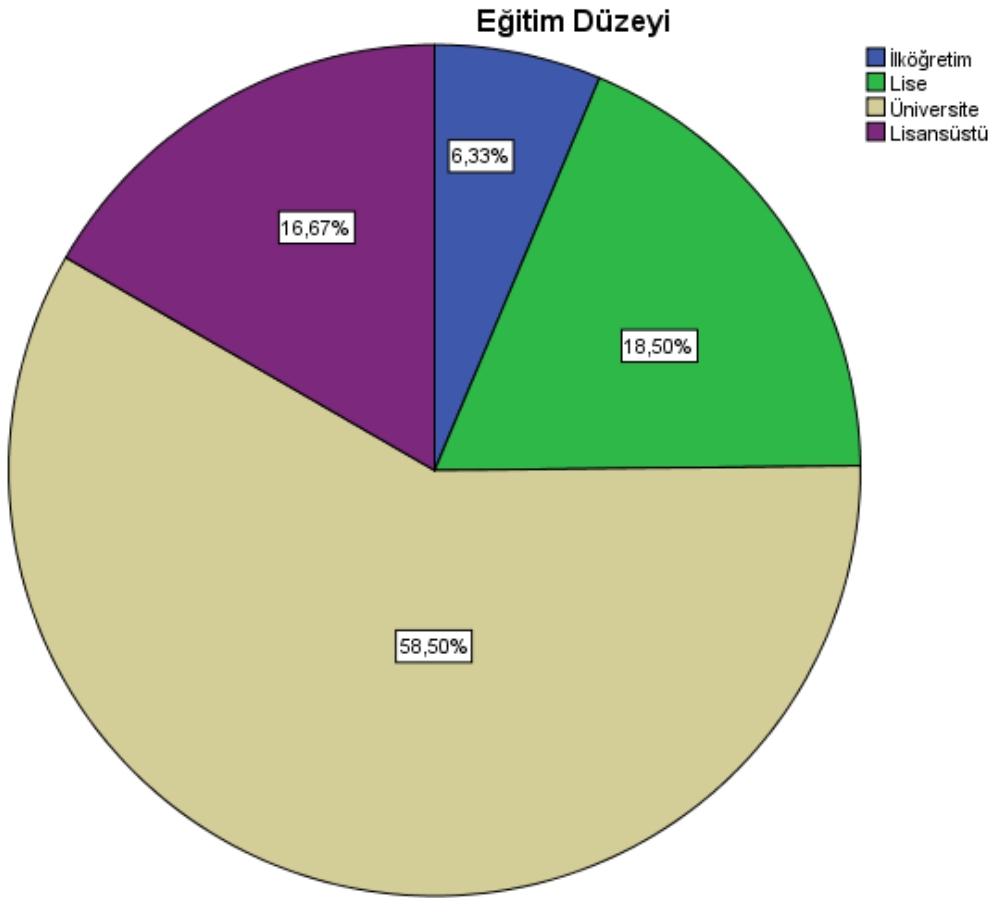
Yetişkin Bireylerin Eğitim Düzeyi Bilgileri (n=600)

Değişken	Grup	<i>f</i>	%
Eğitim Düzeyi	İlköğretim	38	6.3
	Lise	111	18.5
	Üniversite	351	58.5
	Lisansüstü	100	16.7
	Toplam	600	100.0

Tablo 3'e göre, örneklem grubunun %6.3'ü (38 yetişkin birey) ilköğretim, %18.5'i (111 yetişkin birey) lise, %58.5'i (351 yetişkin birey) üniversite ve %16.7'si (100 yetişkin birey) ise 46-55 lisansüstü mezunu olarak tespit edilmiştir.

Grafik 3

Yetişkin Bireylerin Eğitim Düzeyi Dağılımı



Tablo 4

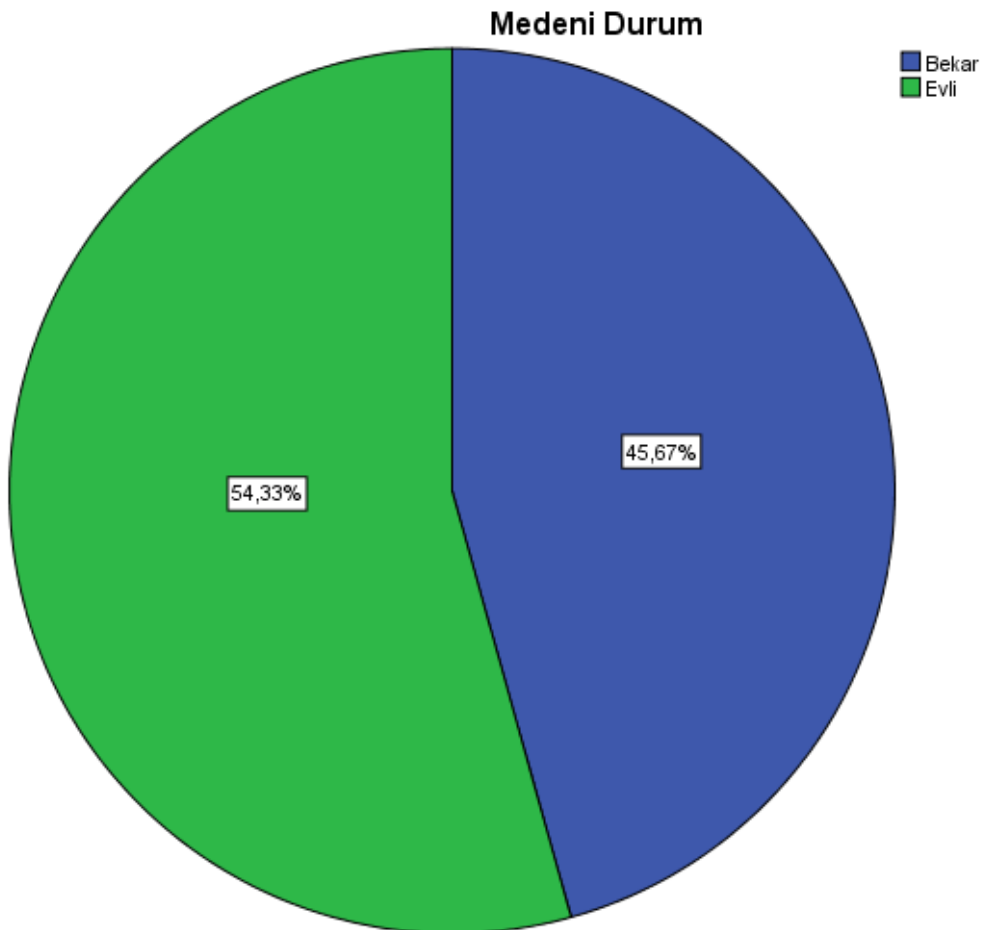
Yetişkin Bireylerin Medeni Durum Bilgileri (n=600)

Değişken	Grup	<i>f</i>	%
Medeni Durum	Bekar	274	45.7
	Evli	326	54.3
	Toplam	600	100.0

Tablo 4'e göre, örneklem grubunun %45.7'si (274 yetişkin birey) bekar ve %54.3'ü (326 yetişkin birey) ise evli olarak tespit edilmiştir.

Grafik 4

Yetişkin Bireylerin Medeni Durum Dağılımı



Tablo 5

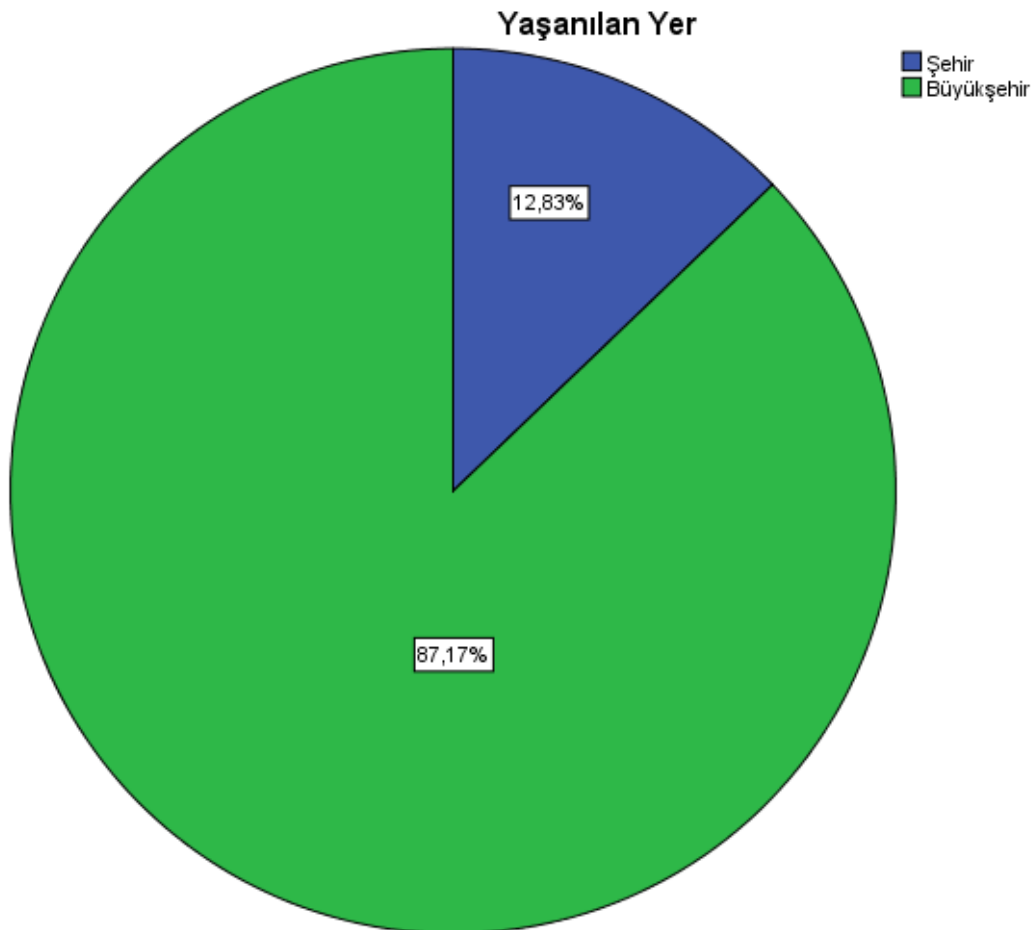
Yetişkin Bireylerin Yaşadıkları Yer Bilgileri (n=600)

Değişken	Grup	<i>f</i>	%
Yaşanılan Yer	Şehir	77	12.8
	Büyükşehir	523	87.2
	Toplam	600	100.0

Tablo 5'e göre, örneklem grubunun %12.8'i (77 yetişkin birey) şehirde ve %87.2'si (523 yetişkin birey) ise büyükşehirde yaşamaktadır.

Grafik 5

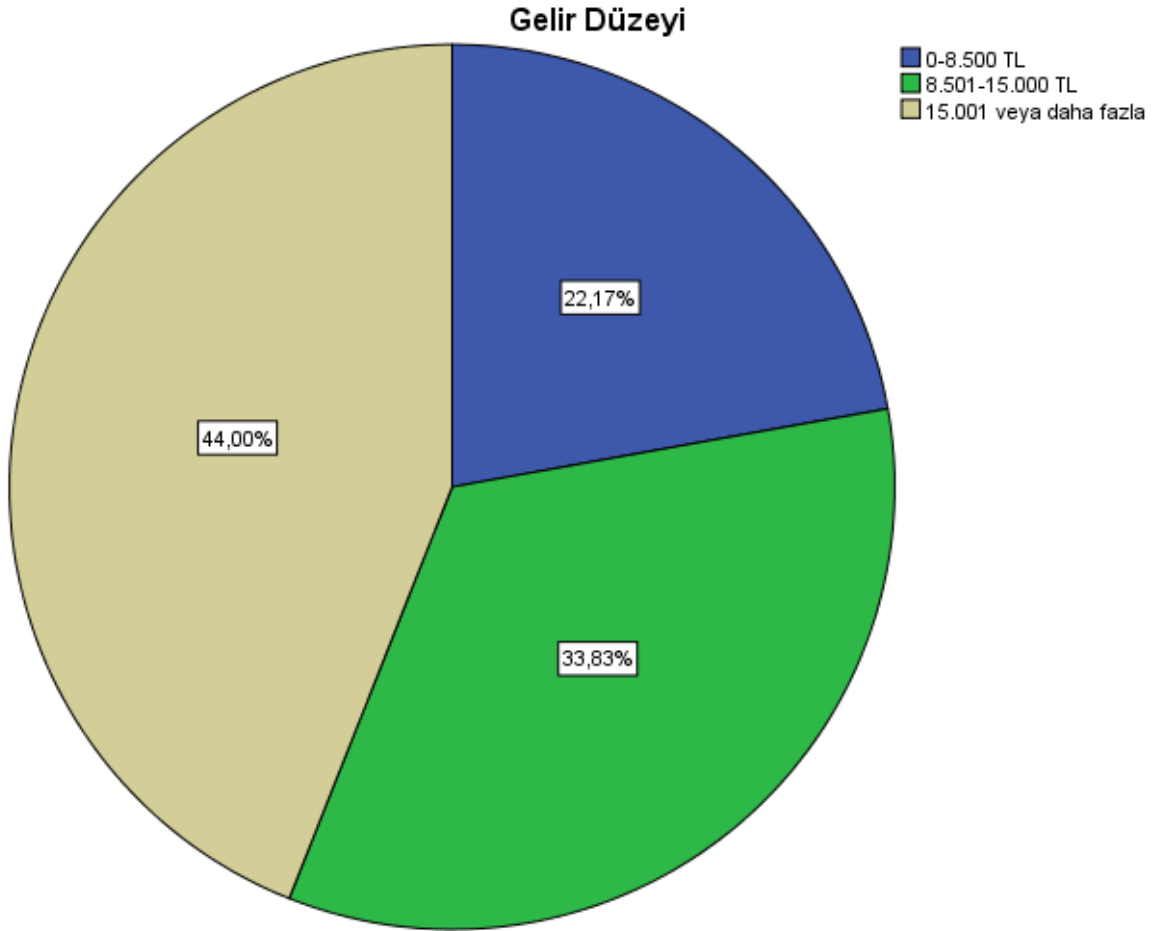
Yetişkin Bireylerin Yaşadıkları Yer Dağılımı



Tablo 6**Yetişkin Bireylerin Gelir Düzeyi Bilgileri (n=600)**

Değişken	Grup	<i>f</i>	%
Gelir Düzeyi	0-8.500 TL	133	22.2
	8.501-15.000 TL	203	33.8
	15.001 veya daha fazla	264	44.0
Toplam		600	100.0

Tablo 6'ya göre, örneklem grubunun %22.2'si (133 yetişkin birey) 0-8.500 TL, %33.8'i (203 yetişkin birey) 8.501-15.000 TL ve %44.0'ü (264 yetişkin birey) ise 15.001 veya daha fazla gelire sahip olarak tespit edilmiştir.

Grafik 6**Yetişkin Bireylerin Gelir Düzeyi Dağılımı**

Tablo 7

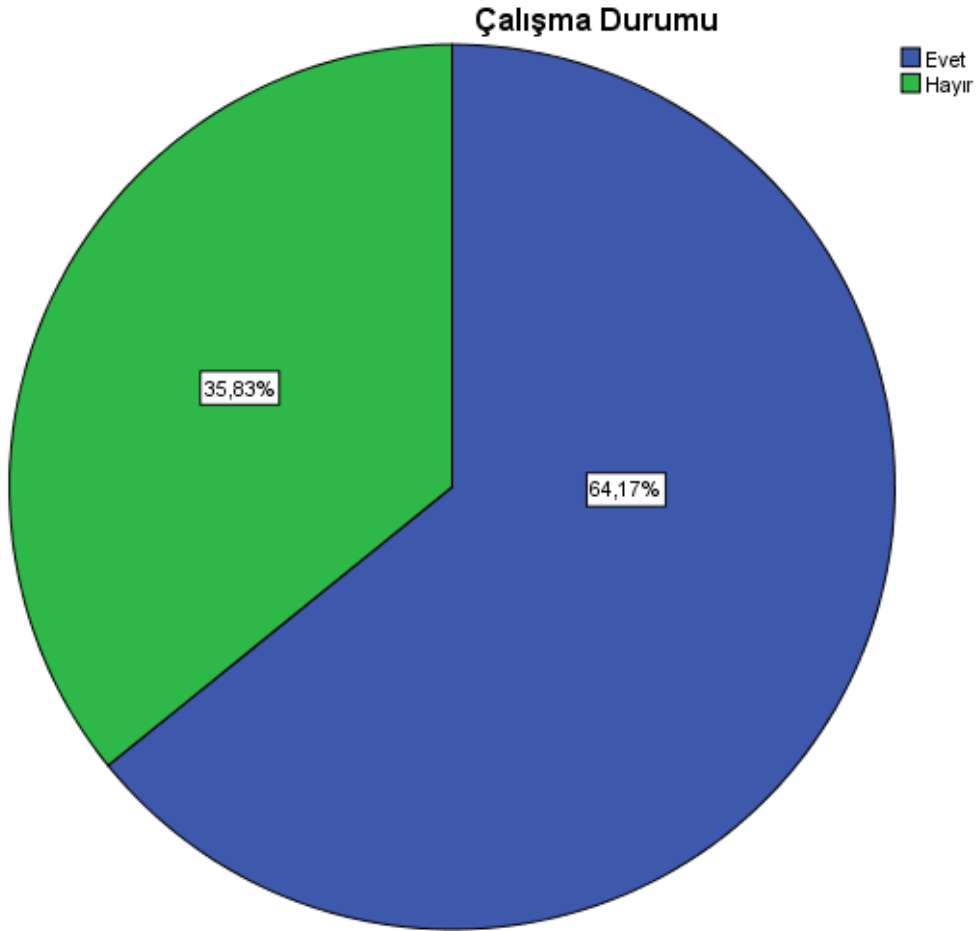
Yetişkin Bireylerin Çalışma Durumu Bilgileri (n=600)

Değişken	Grup	<i>f</i>	%
Çalışma Durumu	Evet	385	64.2
	Hayır	215	35.8
	Toplam	600	100.0

Tablo 7'ye göre, örneklem grubunun %64.2'si (385 yetişkin birey) aktif olarak bir işte çalışan ve %35.8'i (215 yetişkin birey) ise halihazırda bir işte çalışmayan olarak tespit edilmiştir.

Grafik 7

Yetişkin Bireylerin Çalışma Durumu Dağılımı



Tablo 8

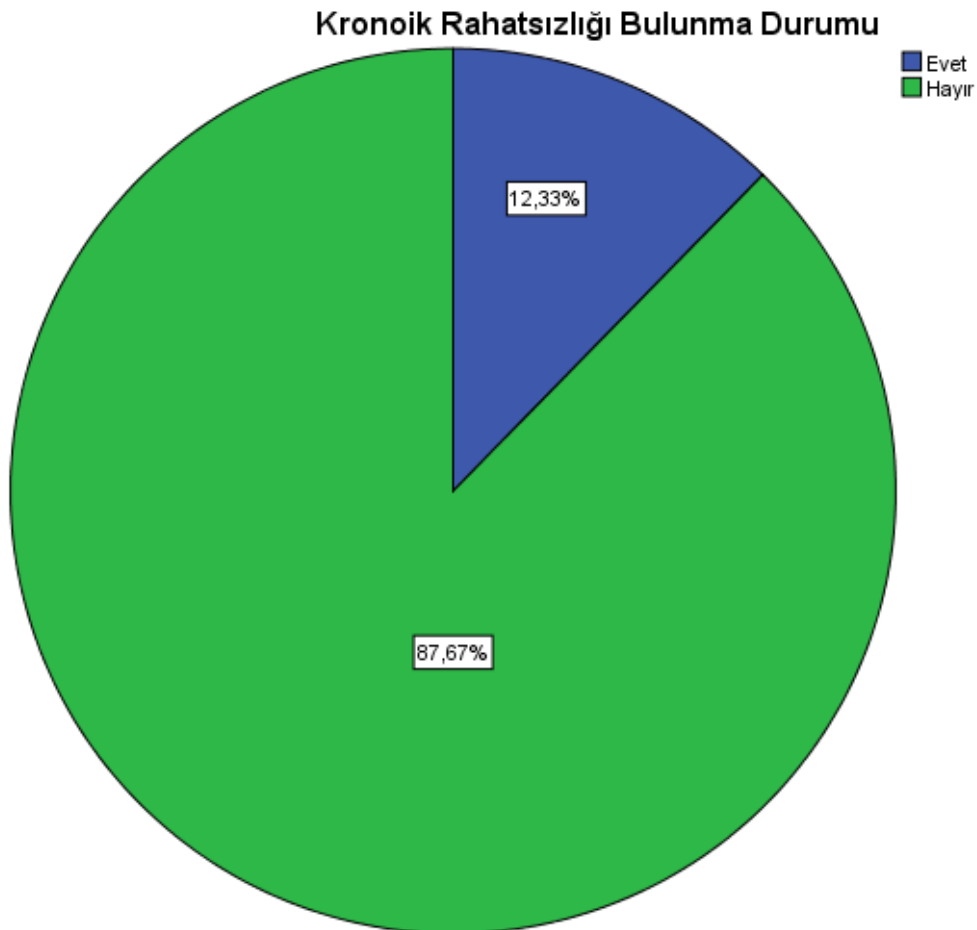
Yetişkin Bireylerin Kronik Rahatsızlığı Olma Bilgileri (n=600)

Değişken	Grup	<i>f</i>	%
Kronik Rahatsızlığı Olma Durumu	Evet	74	12.3
	Hayır	526	87.7
	Toplam	600	100.0

Tablo 8'e göre, örneklem grubunun %12.3'ü (74 yetişkin birey) kronik olarak bir rahatsızlığı olan ve %87.7'si (526 yetişkin birey) ise kronik rahatsızlığı olmayan olarak tespit edilmiştir.

Grafik 8

Yetişkin Bireylerin Kronik Rahatsızlığı Olma Dağılımı



Tablo 9

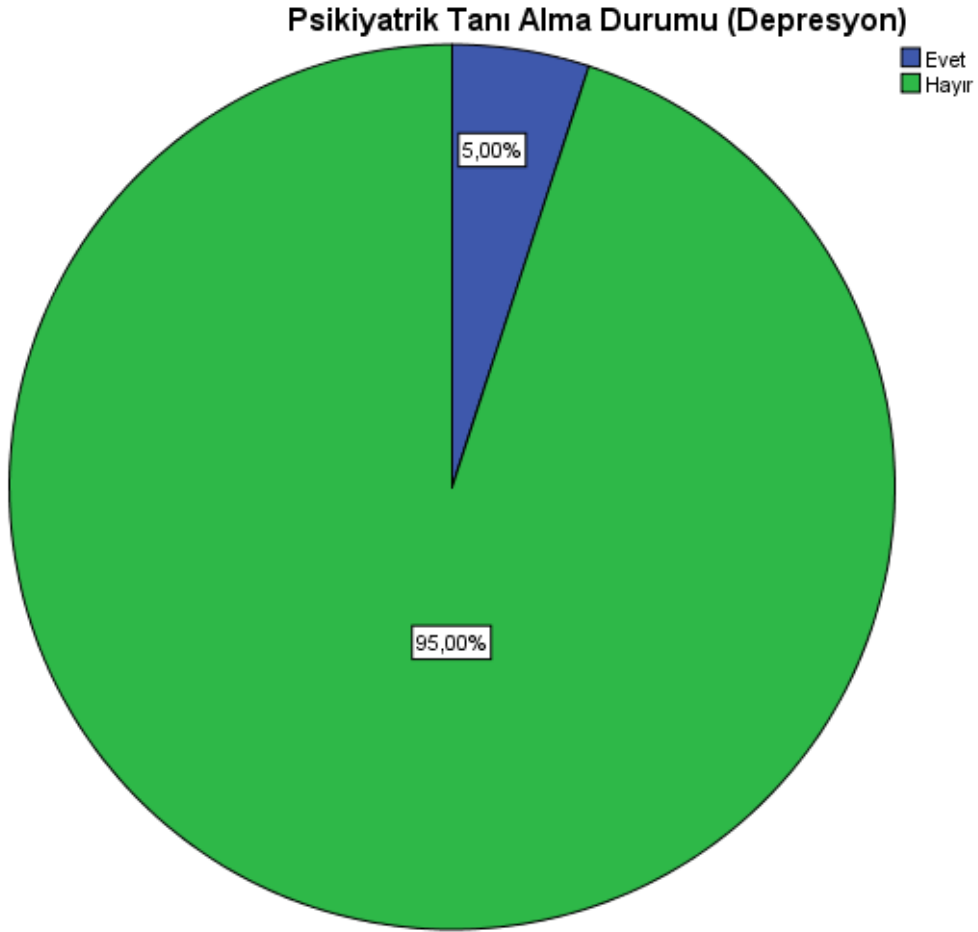
Yetişkin Bireylerin Psikiyatrik Tanı Alma Bilgileri (n=600)

Değişken	Grup	<i>f</i>	%
Psikiyatrik Tanı Alma Durumu	Evet	30	5.0
	Hayır	570	95.0
	Toplam	600	100.0

Tablo 9'a göre, örneklem grubunun %5.0'i (30 yetişkin birey) psikiyatrik depresyon tanısı olan ve %95.0'i (570 yetişkin birey) ise psikiyatrik depresyon tanısı olmayan olarak tespit edilmiştir.

Grafik 9

Yetişkin Bireylerin Psikiyatrik Tanı Alma Dağılımı



Tablo 10

Yetişkin Bireylerin Ailesinde Psikiyatrik Tanı Alma Bilgileri (n=600)

Değişken	Grup	<i>f</i>	%
Psikiyatrik Tanı Alma Durumu	Evet	29	4.8
	Hayır	571	95.2
	Toplam	600	100.0

Tablo 10'a göre, örneklem grubunun %4.8'i (29 yetişkin birey) ailesinde psikiyatrik depresyon tanısı olan ve %95.2'si (571 yetişkin birey) ise ailesinde psikiyatrik depresyon tanısı olmayan olarak tespit edilmiştir.

Grafik 10

Yetişkin Bireylerin Ailesinde Psikiyatrik Tanı Alma Durumu



2.3. Veri Toplama Araçları

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan yetişkin bireylerin cinsiyet, yaş grubu, eğitim düzeyi, medeni durum, gelir düzeyi, yaşanılan yer, çalışma durumu, kronik rahatsızlığı olma durumu, psikiyatrik tanısı bulunma durumu ve ailesinde psikiyatrik tanı alma durumu gibi demografik bilgileri araştırmacı tarafından geliştirilen Ek-3'te sunulan Kişisel Bilgi Formu ile elde edilmiştir.

2.3.2. İrrasyonel İnanışlar Ölçeği

Araştırmaya katılan yetişkin bireylerin irrasyonel inanışlarına yönelik bilgileri Lindner vd. (1999)'nin geliştirip Artıran (2019)'ın Türkçe uyarlamasını yaptığı ve Ek-4'te sunulan İrrasyonel İnanışlar Ölçeği ile elde edilmiştir.

İrrasyonel İnanışlar Ölçeği 26 maddeden meydana gelmektedir. İlgili maddeler likert tipte olup 1 ve 5 arasında derece verilmektedir. Bu bağlamda ölçekten alınabilecek puan aralığı 26 ile 130 arasında değişiklik göstermektedir. Yapılan faktör analizinde ölçeğe ilişkin 7 alt boyut saptanmıştır. Bu boyutlara ilişkin tespit edilen Cronbach's α güvenirlik katsayıları Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo 11

İrrasyonel İnanışlar Ölçeği'ne Ait Güvenirlik Bilgileri

Boyut	Cronbach's α	Güvenirlik Düzeyi
Toplam	.91	Yüksek
Adalet Beklentisi	.78	Orta
Başarmak İrrasyonel İnanışları	.83	Yüksek
Rasyonellik	.74	Orta
Kendini Değersizleştirme	.86	Yüksek
Başkalarını Değersizleştirme	.71	Orta
Konfor Arayışı	.81	Yüksek
Onaylanma İrrasyonel İnanışları	.81	Yüksek

Tablo 11’den hareketle, yetişkin bireylerde irrasyonel inanışlara ait toplam puan ile başarmak irrasyonel inanışları, kendini değersizleştirme, başkalarını değersizleştirme, konfor arayışı ve onaylanma irrasyonel inanışları boyutlarına ilişkin yapılan ölçümler yüksek düzeyde; adalet beklentisi, rasyonellik ve başkalarını değersizleştirme boyutlarına ilişkin yapılan ölçümler ise orta düzeyde güvenilirlerdir.

2.3.3. Otomatik Düşünceler Ölçeği

Araştırmaya katılan yetişkin bireylerin otomatik düşüncelerine yönelik bilgileri Hollan ve Kendal (1980)’in geliştirip Şahin ve Şahin (1992)’in Türkçe uyarlamasını yaptığı ve Ek-5’te sunulan Otomatik Düşünceler Ölçeği ile elde edilmiştir.

Otomatik Düşünceler Ölçeği 30 maddeden meydana gelmektedir. İlgili maddeler likert tipte olup 1 ve 5 arasında derece verilmektedir. Bu bağlamda ölçekten alınabilecek puan aralığı 30 ile 150 arasında değişiklik göstermektedir. Yapılan faktör analizinde ölçeğe ilişkin 5 alt boyut saptanmıştır. Bu boyutlara ilişkin tespit edilen Cronbach’s α güvenilirlik katsayıları Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 12
Otomatik Düşünceler Ölçeği’ne Ait Güvenirlik Bilgileri

Boyut	Cronbach’s α	Güvenirlik Düzeyi
Toplam	.97	Yüksek
Kiş. Ken. Yön. Neg. Duy. ve Düş.	.92	Yüksek
Şaşkınlık/Kaçma Fantezileri	.86	Yüksek
Kişisel Uyumsuzluk ve Değ. İstekleri	.79	Orta
Yalnızlık/İzolasyon	.78	Orta
Ümitsizlik	.84	Yüksek

Tablo 12’den hareketle, yetişkin bireylerde otomatik düşüncelere ait toplam puan ile kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri, şaşkınlık/kaçma fantezileri ve ümitsizlik boyutlarına ilişkin yapılan ölçümler yüksek düzeyde; kişisel uyumsuzluk ve değerlendirme istekleri ve yalnızlık/izolasyon boyutlarına ilişkin yapılan ölçümler ise orta düzeyde güvenilirlerdir.

2.3.4. Beck Depresyon Envanteri

Araştırmaya katılan yetişkin bireylerin depresyon düzeylerine yönelik bilgileri Beck vd. (1961)'nin geliştirip Hisli (1989)'nin Türkçe uyarlamasını yaptığı ve Ek-6'da sunulan Beck Depresyon Envanteri ile elde edilmiştir.

Beck Depresyon Envanteri, 21 maddeden meydana gelmektedir. Katılımcılar, ilgili maddelere 0 ile 3 arasında derece vermektedir. Bu bağlamda ölçekten alınabilecek puan aralığı 0 ile 63 arasında değişiklik göstermektedir. Bu puan aralıklarında 0-9 arası depresyonun olmadığına işaret ederken 10-16 arası hafif, 17-29 arası orta ve 30-63 arası ise yüksek düzeyde depresyonu göstermektedir. Yapılan faktör analizinde ölçeğe ilişkin 4 alt boyut saptanmıştır. Bu boyutlara ilişkin tespit edilen Cronbach's α güvenirlik katsayıları Tablo 13'te sunulmuştur.

Tablo 13
Beck Depresyon Envanteri'ne Ait Güvenirlik Bilgileri

Boyut	Cronbach's α	Güvenirlik Düzeyi
Toplam	.82	Yüksek
Umutsuzluk	.63	Orta
Kiş. Ken. Yön. Olumsuz Duyguları	.75	Orta
Bedensel Kaygılar	.78	Orta
Suçluluk Duygulanımları	.71	Orta

Tablo 13'ten hareketle, yetişkin bireylerde depresyon düzeyine ait toplam puana ilişkin yapılan ölçümler yüksek düzeyde; umutsuzluk, kişinin kendine yönelik olumsuz duyguları, bedensel kaygılar ve suçluluk duygulanımları boyutlarına ilişkin yapılan ölçümler ise orta düzeyde güvenilirlerdir.

2.4. Verilerin Analizi

Yetişkin bireylerin irrasyonel inanışları, otomatik düşünceleri ve depresyon düzeylerine yönelik toplanan verilerin analiz sürecinde SPSS-25 programı kullanılmıştır. Katılımcılardan elde edilen veriler, bu programda kodlanarak hesaplamalar yapılmıştır. Bu doğrultuda ilk olarak örneklem grubunun kişisel bilgilerine yönelik ulaşılan verilerin frekans ve yüzde değerleri hesap edilmiştir. Ardından İrrasyonel İnanışlar Ölçeği, Otomatik Düşünceler Ölçeği

ve Beck Depresyon Envanteri'ne ilişkin Cronbach's α güvenilirlik katsayıları hesap edilmiştir. Ayrıca, bu ölçme araçlarının tanımlayıcı istatistikleri (minimum ve maksimum değer, ortalama, standart sapma) hesap edilmiş olup Bulgular bölümünde sunulmuştur.

Yetişkin bireylerin irrasyonel inanışları, otomatik düşünceleri ve depresyon düzeylerine yönelik olarak kurulan hipotezlerin test edilmesinden önce ilgili verilerin normal dağılım varsayımını karşılama durumu değerlendirmeye alınmıştır. Normallik kontrollerinde en sık kullanılan yöntem çarpıklık ve basıklık değerlerinin incelenmesidir (Yalçıntaş, 2019). Büyüköztürk (2010) -1.00 ve +1.00 arasındaki değerlerin, Tabachnick ve Fidell (2013) -1.50 ve +1.50 arasındaki değerlerin ve George ve Mallery (2010) ise -2.00 ve +2.00 arasındaki değerlerin normal dağılıma uygun olduğunu belirtmiştir.



Tablo 14

**Yetişkin Bireylerde İrrasyonel İnanışlar, Otomatik Düşünceler ve Depresyon Düzeyine
Ait Normallik Kontrolleri**

Ölçek	Boyut	Çarpıklık	Basıklık
İrrasyonel İnanışlar Ölçeği	Toplam	-.15	.37
	Adalet Beklentisi	-.46	-.60
	Başarmak İrrasyonel İnanışları	.20	-.86
	Rasyonellik	-.94	.66
	Kendini Değersizleştirme	1.45	1.53
	Başkalarını Değersizleştirme	.09	-.75
	Konfor Arayışı	-.06	-.65
	Onaylanma İrrasyonel İnanışları	.93	.02
Otomatik Düşünceler Ölçeği	Toplam	1.48	1.32
	Kiş. Ken. Yön. Neg. Duy. ve Düş.	1.10	1.03
	Şaşkınlık/Kaçma Fantezileri	1.21	1.38
	Kişisel Uyumsuzluk ve Değ. İstekleri	.64	-.12
	Yalnızlık/İzolasyon	.97	.43
	Ümitsizlik	1.63	1.93
Beck Depresyon Ölçeği	Toplam	1.69	1.80
	Umutsuzluk	1.27	1.85
	Kiş. Ken. Yön. Olumsuz Duyguları	1.03	1.89
	Bedensel Kaygılar	1.17	.88
	Suçluluk Duygulanımları	1.43	1.07

Tablo 14'ten hareketle, yetişkin bireylerin irrasyonel inanışları, otomatik düşünceleri ve depresyon düzeylerine ait ölçümlerin çarpıklık ve basıklık -2.00 ve +2.00 aralığındadır. Dolayısıyla, araştırma sürecinde toplanan verilerin normal dağılım varsayımını karşıladığı söylenebilir. Kul (2014)'a göre, normal dağılım varsayımını karşılayan araştırmalarda

parametrik analiz yöntemleri tercih edilmelidir. Bu sebeple, araştırma hipotezleri test edilirken parametrik yöntemler kullanılmıştır.

Yetişkin bireylerde irrasyonel inanışlar, otomatik düşünceler ve depresyon düzeyi cinsiyet ve medeni duruma dayalı mukayese edilirken bağımsız gruplar t testi; yaş grubu, eğitim düzeyi ve gelir düzeyine dayalı karşılaştırmalarda ise anova analizi yapılmıştır. Ayrıca, anova analizinde tespit edilen anlamlı farkların belirlenebilmesi için izleme testlerinden Tukey testi yapılmış olup ilgili bulgular anova tablolarının fark sütununda paylaşılmıştır. Araştırmanın ana amaçları kapsamında; irrasyonel inanışlar, otomatik düşünceler ve depresyon düzeyi arasındaki ilişki değerlendirilirken pearson korelasyon analizi; irrasyonel inanışlar ve otomatik düşüncelerin depresyon düzeyi üzerindeki etkisi ise çoklu regresyon analizi ile değerlendirilmiştir.

BÖLÜM 3: BULGULAR

3.1. Tanımlayıcı Bulgular

Yetişkin bireylerde irrasyonel inanışlar, otomatik düşünceler ve depresyon düzeyine ilişkin tanımlayıcı istatistikler (minimum ve maksimum puan, ortalama, standart sapma) hesaplanmış ve Tablo 15’te sunulmuştur.

Tablo 15

Yetişkin Bireylerde İrrasyonel İnanışlar, Otomatik Düşünceler ve Depresyon Düzeyine Ait Tanımlayıcı İstatistikler

Ölçek	Boyut	n	min	max	$\bar{x}$	ss
İrrasyonel İnanışlar Ölçeği	Toplam	600	26.00	129.00	72.19	17.92
	Adalet Beklentisi	600	4.00	2.00	13.68	4.13
	Başarmak İrrasyonel İnanışları	600	4.00	2.00	11.03	4.29
	Rasyonellik	600	4.00	2.00	14.59	3.80
	Kendini Değersizleştirme	600	4.00	2.00	7.98	3.13
	Başkalarını Değersizleştirme	600	3.00	15.00	8.54	3.09
	Konfor Arayışı	600	4.00	2.00	12.09	4.11
	Onaylanma İrrasyonel İnanışları	600	3.00	15.00	6.23	3.17
Otomatik Düşünceler Ölçeği	Toplam	600	31.00	149.00	56.29	22.96
	Kiş. Ken. Yön. Neg. Duy. ve Düş.	600	1.00	49.00	15.87	7.30
	Şaşkınlık/Kaçma Fantezileri	600	6.00	3.00	11.46	5.04
	Kiş. Uyumsuzluk ve Değ. İstekleri	600	3.00	15.00	6.78	2.85
	Yalnızlık/İzolasyon	600	4.00	18.00	7.64	3.17
	Ümitsizlik	600	4.00	2.00	7.06	3.20
Beck Depresyon Ölçeği	Toplam	600	1.00	54.00	13.82	7.63
	Umutsuzluk	600	1.00	24.00	7.71	3.68
	Kiş. Ken. Yön. Olums. Duyguları	600	.00	9.00	1.43	1.66
	Bedensel Kaygılar	600	.00	5.00	.85	1.03
	Suçluluk Duygulanımları	600	.00	6.00	1.07	1.25

Yetişkin bireylerin irrasyonel inanışlarına ait ortalama değer 72.19 ± 17.92 şeklinde bulunmuştur. Ayrıca, rasyonellik boyutu ortalaması en yüksek (14.59 ± 3.80) boyut iken onaylanma irrasyonel inanışları boyutu ise ortalaması en düşük (6.23 ± 3.17) boyuttur.

Yetişkin bireylerin otomatik düşüncelerine ait ortalama değer 56.29 ± 22.96 şeklinde bulunmuştur. Ayrıca, kişinin kendisine yönelik negatif duygu ve düşünceleri boyutu ortalaması en yüksek (15.87 ± 7.30) boyut iken kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri boyutu ise ortalaması en düşük (6.78 ± 2.85) boyuttur.

Yetişkin bireylerin depresyon düzeylerine ait ortalama değer 13.82 ± 7.63 şeklinde bulunmuştur. Ayrıca, umutsuzluk boyutu ortalaması en yüksek (7.71 ± 3.68) boyut iken bedensel kaygılar boyutu ise ortalaması en düşük ($.85 \pm 1.03$) boyuttur.

3.2. İrrasyonel İnanışlara Yönelik Bulgular

Araştırmanın alt amaçlarından hareketle, yetişkin bireylerde irrasyonel inanışlar demografik değişkenler bağlamında mukayese edilmiştir. Yapılan mukayeselerde, cinsiyet ve medeni duruma dayalı karşılaştırmalar bağımsız gruplar t testiyle değerlendirilmiştir. Buna ilaveten, yetişkin bireylerde irrasyonel inanışların yaş grubu, eğitim düzeyi ve gelir düzeyine dayalı karşılaştırmalarında ise anova analizi kullanılmıştır. Anova analizinde tespit edilen anlamlı farkların belirlenebilmesi için izleme testlerinden Tukey testi yapılmış olup ilgili bulgular anova tablolarının fark sütununda paylaşılmıştır.

Tablo 16**Yetişkin Bireylerde İrrasyonel İnanışların Cinsiyete Göre Karşılaştırılması**

Boyut	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
İrrasyonel İnanışlar (Toplam)	Kadın	300	72.90	16.96	598	.98	.33
	Erkek	300	71.48	18.83			
Adalet Beklentisi	Kadın	300	14.18	3.94	598	2.98	.003
	Erkek	300	13.18	4.27			
Başarmak İrrasyonel İnanışları	Kadın	300	11.09	4.13	598	.35	.73
	Erkek	300	10.96	4.46			
Rasyonellik	Kadın	300	14.68	3.65	598	.63	.53
	Erkek	300	14.49	3.94			
Kendini Değersizleştirme	Kadın	300	7.88	2.92	598	-78	.43
	Erkek	300	8.08	3.32			
Başkalarını Değersizleştirme	Kadın	300	8.49	2.98	598	-.37	.71
	Erkek	300	8.59	3.20			
Konfor Arayışı	Kadın	300	12.54	3.93	598	2.72	.01
	Erkek	300	11.64	4.24			
Onaylanma İrrasyonel İnanışları	Kadın	300	6.16	3.15	598	.54	.59
	Erkek	300	6.30	3.20			

Yetişkin bireylerin irrasyonel inanışlarına ait cinsiyet karşılaştırılması Tablo 16’da verilmiştir. Bu doğrultuda, toplam puan ile başarmak irrasyonel inanışları, rasyonellik, kendini değersizleştirme, başkalarını değersizleştirme ve onaylanma irrasyonel inanışları boyutları anlamlı fark göstermemektedir ($p>.05$). Fakat adalet beklentisi ile konfor arayışı boyutlarında kadınların puanı erkeklerin puanından anlamlı düzeyde yüksektir ($p<.05$).

Tablo 17**Yetişkin Bireylerde İrrasyonel İnanışların Yaş Grubuna Göre Karşılaştırılması**

Boyut	Grubu	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
İrrasyonel İnanışlar (Toplam)	18-25	116	77.75	17.76	4.74	.003	1>2,3,4
	26-35	239	71.12	19.30			
	36-45	136	70.74	16.84			
	46-55	109	70.44	15.10			
	Total	600	72.19	17.92			
Adalet Beklentisi	18-25	116	14.35	3.91	2.56	.05	
	26-35	239	13.73	4.42			
	36-45	136	13.69	3.97			
	46-55	109	12.83	3.80			
	Total	600	13.68	4.13			
Başarmak İrrasyonel İnanışları	18-25	116	12.24	4.37	5.36	.001	1>3,4
	26-35	239	11.14	4.32			
	36-45	136	10.33	4.17			
	46-55	109	10.35	4.03			
	Total	600	11.03	4.29			
Rasyonellik	18-25	116	14.03	3.77	5.65	.001	4>1,2
	26-35	239	14.14	4.00			
	36-45	136	14.92	3.26			
	46-55	109	15.72	3.76			
	Total	600	14.59	3.80			
Kendini Değersizleştirme	18-25	116	9.70	4.13	16.13	.000	1>2,3,4
	26-35	239	7.66	2.71			
	36-45	136	7.69	2.90			
	46-55	109	7.23	2.29			
	Total	600	7.98	3.13			
Başkalarını Değersizleştirme	18-25	116	8.87	3.15	.75	.52	
	26-35	239	8.57	3.12			
	36-45	136	8.32	2.79			
	46-55	109	8.39	3.30			
	Total	600	8.54	3.09			
Konfor Arayışı	18-25	116	12.88	3.85	2.07	.10	
	26-35	239	11.74	4.41			
	36-45	136	11.99	3.92			
	46-55	109	12.16	3.84			
	Total	600	12.09	4.11			
Onaylanma İrrasyonel İnanışları	18-25	116	7.35	3.55	6.17	.000	1>2,3,4
	26-35	239	5.98	2.95			
	36-45	136	5.96	3.20			
	46-55	109	5.92	2.96			
	Total	600	6.23	3.17			

Yetişkin bireylerin irrasyonel inanışlarına ait yaş grubu karşılaştırılması Tablo 17’de verilmiştir. Bu doğrultuda, toplam puan ile başarmak irrasyonel inanışları, rasyonellik, kendini değersizleştirme ve onaylanma irrasyonel inanışları boyutları anlamlı fark göstermektedir ($p<.05$). Fakat adalet beklentisi, başkalarını değersizleştirme ve konfor arayışı boyutları yaş grubuna göre anlamlı fark göstermemektedir ($p>.05$).

İrrasyonel inanışlarda yaş grubu kapsamında oluşan fark Tukey testi ile incelenmiştir. Bu bağlamda, toplam puan ile kendini değersizleştirme ve onaylanma irrasyonel inanışları boyutlarında 18-25 yaş grubunun puanları, 26-35, 36-45 ve 46-55 yaş gruplarının puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir. İlaveten, başarmak irrasyonel inanışları boyutunda 18-25 yaş grubunun puanları, 36-45 ve 46-55 yaş gruplarının puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir. Ayrıca, rasyonellik boyutunda ise 46-55 yaş grubunun puanları, 18-25 ve 26-35 yaş gruplarının puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.

Tablo 18**Yetişkin Bireylerde İrrasyonel İnanışların Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması**

Boyut	Eğitim Düzeyi	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
İrrasyonel İnanışlar (Toplam)	İlköğretim	38	67.58	16.79	1.04	.38	
	Lise	111	73.34	17.70			
	Üniversite	351	72.45	18.36			
	Lisansüstü	100	71.75	16.97			
	Total	600	72.19	17.92			
Adalet Beklentisi	İlköğretim	38	12.37	4.28	1.92	.13	
	Lise	111	13.96	3.92			
	Üniversite	351	13.60	4.10			
	Lisansüstü	100	14.14	4.36			
	Total	600	13.68	4.13			
Başarmak İrrasyonel İnanışları	İlköğretim	38	9.53	3.36	2.03	.11	
	Lise	111	11.15	4.81			
	Üniversite	351	11.01	4.21			
	Lisansüstü	100	11.52	4.21			
	Total	600	11.03	4.29			
Rasyonellik	İlköğretim	38	15.53	4.27	1.47	.22	
	Lise	111	14.15	3.52			
	Üniversite	351	14.69	3.88			
	Lisansüstü	100	14.35	3.56			
	Total	600	14.59	3.80			
Kendini Değersizleştirme	İlköğretim	38	7.05	2.51	2.14	.09	
	Lise	111	8.41	3.30			
	Üniversite	351	8.03	3.24			
	Lisansüstü	100	7.70	2.65			
	Total	600	7.98	3.13			
Başkalarını Değersizleştirme	İlköğretim	38	8.21	3.28	.65	.58	
	Lise	111	8.64	3.19			
	Üniversite	351	8.64	3.08			
	Lisansüstü	100	8.22	2.93			
	Total	600	8.54	3.09			
Konfor Arayışı	İlköğretim	38	12.32	3.72	2.03	.03	2>4
	Lise	111	13.07	4.16			
	Üniversite	351	11.92	4.15			
	Lisansüstü	100	11.52	3.93			
	Total	600	12.09	4.11			
Onaylanma İrrasyonel İnanışları	İlköğretim	38	4.74	2.46	3.43	.02	2,3,4>1
	Lise	111	6.29	3.44			
	Üniversite	351	6.43	3.25			
	Lisansüstü	100	6.04	2.67			
	Total	600	6.23	3.17			

Yetişkin bireylerin irrasyonel inanışlarına ait eğitim düzeyi karşılaştırılması Tablo 18’de verilmiştir. Bu doğrultuda, toplam puan ile adalet beklentisi, başarmak irrasyonel inanışları, rasyonellik, kendini değersizleştirme ve başkalarını değersizleştirme boyutları anlamlı fark göstermemektedir ($p>.05$). Fakat konfor arayışı ve onaylanma irrasyonel inanışları boyutları eğitim düzeyine göre anlamlı fark göstermektedir ($p<.05$).

İrrasyonel inanışlarda eğitim düzeyi kapsamında oluşan fark Tukey testi ile incelenmiştir. Bu bağlamda, konfor arayışı boyutunda lise mezunlarının puanları, lisansüstü mezunlarının puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir. İlaveten, onaylanma irrasyonel inanışları boyutunda lise, üniversite ve lisansüstü mezunlarının puanları, ilköğretim mezunlarının puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.

Tablo 19
Yetişkin Bireylerde İrrasyonel İnanışların Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması

Boyut	Medeni Durum	n	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
İrrasyonel İnanışlar (Toplam)	Bekar	274	74.86	18.41	598	3.38	.001
	Evli	326	69.94	17.21			
Adalet Beklentisi	Bekar	274	14.19	4.18	598	2.80	.01
	Evli	326	13.25	4.05			
Başarmak İrrasyonel İnanışları	Bekar	274	11.61	4.32	598	3.10	.002
	Evli	326	10.53	4.21			
Rasyonellik	Bekar	274	14.39	3.83	598	-1.13	.26
	Evli	326	14.75	3.77			
Kendini Değersizleştirme	Bekar	274	8.59	3.55	598	4.4	.000
	Evli	326	7.47	2.61			
Bşkalarını Değersizleştirme	Bekar	274	8.79	3.13	598	1.81	.07
	Evli	326	8.33	3.04			
Konfor Arayışı	Bekar	274	12.31	4.12	598	1.20	.23
	Evli	326	11.90	4.10			
Onaylanma İrrasyonel İnanışları	Bekar	274	6.71	3.37	598	3.44	.001
	Evli	326	5.83	2.95			

Yetişkin bireylerin irrasyonel inanışlarına ait medeni durum karşılaştırılması Tablo 19’da verilmiştir. Bu doğrultuda, toplam puan ile adalet beklentisi, başarmak irrasyonel inanışları, kendini değersizleştirme ve onaylanma irrasyonel inanışları boyutlarında bekarların puanı evlilerin puanından anlamlı düzeyde yüksektir ($p<.05$). Fakat rasyonellik, başkalarını değersizleştirme ve konfor arayışı boyutları medeni duruma göre anlamlı fark göstermemektedir ($p>.05$).



Tablo 20**Yetişkin Bireylerde İrrasyonel İnanışların Gelir Düzeyine Göre Karşılaştırılması**

Boyut	Gelir Düzeyi	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
İrrasyonel İnanışlar (Toplam)	0-8.500 TL	133	76.57	16.50	6.69	.001	1>3
	8.501-15.000 TL	203	72.56	17.82			
	15.001 TL +	264	69.70	18.30			
	Total	600	72.19	17.92			
Adalet Beklentisi	0-8.500 TL	133	13.83	3.79	3.25	.04	2>3
	8.501-15.000 TL	203	14.18	4.24			
	15.001 TL +	264	13.22	4.18			
	Total	600	13.68	4.13			
Başarmak İrrasyonel İnanışları	0-8.500 TL	133	11.70	3.93	2.11	.12	
	8.501-15.000 TL	203	10.83	4.11			
	15.001 TL +	264	10.83	4.58			
	Total	600	11.03	4.29			
Rasyonellik	0-8.500 TL	133	14.52	3.16	.14	.87	
	8.501-15.000 TL	203	14.70	3.75			
	15.001 TL +	264	14.53	4.13			
	Total	600	14.59	3.80			
Kendini Değersizleştirme	0-8.500 TL	133	9.00	3.71	11.77	.000	1>3
	8.501-15.000 TL	203	8.05	2.85			
	15.001 TL +	264	7.42	2.87			
	Total	600	7.98	3.13			
Başkalarını Değersizleştirme	0-8.500 TL	133	9.05	2.97	2.53	.08	
	8.501-15.000 TL	203	8.49	3.13			
	15.001 TL +	264	8.32	3.10			
	Total	600	8.54	3.09			
Konfor Arayışı	0-8.500 TL	133	13.30	3.68	11.30	.000	1>3
	8.501-15.000 TL	203	12.32	4.09			
	15.001 TL +	264	11.30	4.17			
	Total	600	12.09	4.11			
Onaylanma İrrasyonel İnanışları	0-8.500 TL	133	6.92	3.51	4.34	.01	1>3
	8.501-15.000 TL	203	6.14	3.03			
	15.001 TL +	264	5.95	3.06			
	Total	600	6.23	3.17			

Yetişkin bireylerin irrasyonel inanışlarına ait gelir düzeyi karşılaştırılması Tablo 20’de verilmiştir. Bu doğrultuda, toplam puan ile adalet beklentisi, kendini değersizleştirme, konfor arayışı ve onaylanma irrasyonel inanışları boyutları anlamlı fark göstermektedir ($p<.05$). Fakat başarmak irrasyonel inanışları, rasyonellik ve başkalarını değersizleştirme boyutları gelir düzeyine göre anlamlı fark göstermemektedir ($p>.05$).

İrrasyonel inanışlarda gelir düzeyi kapsamında oluşan fark Tukey testi ile incelenmiştir. Bu bağlamda, toplam puan ile kendini değersizleştirme, konfor arayışı ve onaylanma irrasyonel inanışları boyutlarında 0-8.500 TL geliri olanların puanları, 15.001 TL ve daha fazla geliri olanların puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir. İlaveten, adalet beklentisi boyutunda 0-8.501-15.000 TL arasında geliri olanların puanları, 15.001 TL ve daha fazla geliri olanların puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.

3.3. Otomatik Düşüncelere Yönelik Bulgular

Araştırmanın alt amaçlarından hareketle, yetişkin bireylerde otomatik düşünceler demografik değişkenler bağlamında mukayese edilmiştir. Yapılan mukayeselerde, cinsiyet ve medeni duruma dayalı karşılaştırmalar bağımsız gruplar t testiyle değerlendirilmiştir. Buna ilaveten, yetişkin bireylerde otomatik düşüncelerin yaş grubu, eğitim düzeyi ve gelir düzeyine dayalı karşılaştırmalarında ise anova analizi kullanılmıştır. Anova analizinde tespit edilen anlamlı farkların belirlenebilmesi için izleme testlerinden Tukey testi yapılmış olup ilgili bulgular anova tablolarının fark sütununda paylaşılmıştır.

Tablo 21**Yetişkin Bireylerde Otomatik Düşüncelerin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması**

Boyut	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
Otomatik Düşünceler (Toplam)	Kadın	300	58.58	24.05	598	2.46	.01
	Erkek	300	53.99	21.62			
Kiş. Ken. Yön. Neg. Duy. ve Düş.	Kadın	300	16.41	7.75	598	1.82	.07
	Erkek	300	15.33	6.79			
Şaşkınlık/Kaçma Fantezileri	Kadın	300	12.08	5.29	598	3.05	.002
	Erkek	300	10.83	4.71			
Kişisel Uyumsuzluk ve Değ. İstekleri	Kadın	300	7.11	2.82	598	2.82	.01
	Erkek	300	6.45	2.85			
Yalnızlık/İzolasyon	Kadın	300	7.94	3.23	598	2.34	.02
	Erkek	300	7.33	3.09			
Ümitsizlik	Kadın	300	7.32	3.38	598	1.98	.04
	Erkek	300	6.80	2.99			

Yetişkin bireylerin otomatik düşüncelerine ait cinsiyet karşılaştırılması Tablo 21’de verilmiştir. Bu doğrultuda, toplam puan ile şaşkınlık/kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık/izolasyon ve ümitsizlik boyutlarında kadınların puanı erkeklerin puanından anlamlı düzeyde yüksektir ($p<.05$). Fakat kişinin kendisine yönelik negatif duygu ve düşünceleri cinsiyete göre anlamlı fark göstermemektedir ($p>.05$).

Tablo 22**Yetişkin Bireylerde Otomatik Düşüncelerin Yaş Grubuna Göre Karşılaştırılması**

Boyut	Grubu	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
Otomatik Düşünceler (Toplam)	18-25	116	66.66	30.49	10.35	.000	1>2,3,4
	26-35	239	54.28	19.99			
	36-45	136	53.82	22.44			
	46-55	109	52.72	16.72			
	Total	600	56.29	22.96			
Kiş. Ken. Yön. Neg. Duy. ve Düş.	18-25	116	19.16	10.60	10.26	.000	1>2,3,4
	26-35	239	14.98	6.05			
	36-45	136	15.24	6.81			
	46-55	109	15.09	4.78			
	Total	600	15.87	7.30			
Şaşkınlık/ Kaçma Fantezileri	18-25	116	13.72	6.39	10.94	.000	1>2,3,4
	26-35	239	11.21	4.47			
	36-45	136	10.85	5.06			
	46-55	109	10.35	3.75			
	Total	600	11.46	5.04			
Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri	18-25	116	7.48	3.22	3.08	.03	1>3
	26-35	239	6.68	2.76			
	36-45	136	6.49	2.90			
	46-55	109	6.61	2.48			
	Total	600	6.78	2.85			
Yalnızlık/ İzolasyon	18-25	116	8.94	3.74	9.40	.000	1>2,3,4
	26-35	239	7.54	3.12			
	36-45	136	7.24	3.01			
	46-55	109	6.94	2.37			
	Total	600	7.64	3.17			
Ümitsizlik	18-25	116	8.37	4.28	8.53	.000	1>2,3,4
	26-35	239	6.66	2.74			
	36-45	136	6.90	3.18			
	46-55	109	6.72	2.41			
	Total	600	7.06	3.20			

Yetişkin bireylerin otomatik düşüncelerine ait yaş grubu karşılaştırılması Tablo 22’de verilmiştir. Bu doğrultuda, toplam puan ile kişinin kendisine yönelik negatif duygu ve düşünceleri, şaşkınlık/kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık/izolasyon ve ümitsizlik boyutları yaş grubuna göre anlamlı fark göstermektedir ($p<.05$).

Otomatik düşüncelerde yaş grubu kapsamında oluşan fark Tukey testi ile incelenmiştir. Bu bağlamda, toplam puan ile kişinin kendisine yönelik negatif duygu ve düşünceleri, şaşkınlık/kaçma fantezileri, yalnızlık/izolasyon ve ümitsizlik boyutlarında 18-25 yaş grubundakilerin puanları, 26-35, 36-45 ve 46-55 yaş grubundakilerin puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir. İlaveten, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri boyutunda 18-25 yaş grubundakilerin puanları, 36-45 yaş grubundakilerin puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.

Tablo 23**Yetişkin Bireylerde Otomatik Düşüncelerin Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması**

Boyut	Eğitim Düzeyi	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
Otomatik Düşünceler (Toplam)	İlköğretim	38	47.79	14.43	6.06	.000	2>1,3
	Lise	111	63.30	26.71			
	Üniversite	351	54.62	21.90			
	Lisansüstü	100	57.60	23.02			
	Total	600	56.29	22.96			
Kiş. Ken. Yön. Neg. Duy. ve Düş.	İlköğretim	38	13.47	3.31	6.35	.000	2>1,3
	Lise	111	18.29	8.75			
	Üniversite	351	15.30	6.88			
	Lisansüstü	100	16.10	7.48			
	Total	600	15.87	7.30			
Şaşkınlık/ Kaçma Fantezileri	İlköğretim	38	9.05	2.97	6.46	.000	2>1
	Lise	111	12.77	5.68			
	Üniversite	351	11.14	4.92			
	Lisansüstü	100	12.02	4.94			
	Total	600	11.46	5.04			
Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri	İlköğretim	38	5.53	2.21	4.86	.002	2>1
	Lise	111	7.47	3.17			
	Üniversite	351	6.68	2.78			
	Lisansüstü	100	6.85	2.79			
	Total	600	6.78	2.85			
Yalnızlık/ İzolasyon	İlköğretim	38	6.47	2.42	5.24	.001	2>1
	Lise	111	8.50	3.58			
	Üniversite	351	7.42	3.07			
	Lisansüstü	100	7.87	3.09			
	Total	600	7.64	3.17			
Ümitsizlik	İlköğretim	38	6.58	2.38	4.26	.01	2>1,3
	Lise	111	8.00	3.77			
	Üniversite	351	6.81	3.02			
	Lisansüstü	100	7.07	3.26			
	Total	600	7.06	3.20			

Yetişkin bireylerin otomatik düşüncelerine ait eğitim düzeyi karşılaştırılması Tablo 23'te verilmiştir. Bu doğrultuda, toplam puan ile kişinin kendisine yönelik negatif duygu ve düşünceleri, şaşkınlık/kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık/izolasyon ve ümitsizlik boyutları eğitim düzeyine göre anlamlı fark göstermektedir ($p<.05$).

Otomatik düşüncelerde eğitim düzeyi kapsamında oluşan fark Tukey testi ile incelenmiştir. Bu bağlamda, toplam puan ile kişinin kendisine yönelik negatif duygu ve düşünceleri ve ümitsizlik boyutlarında lise mezunlarının puanları, ilköğretim ve üniversite mezunlarının puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir. İlâveten, şaşkınlık/kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri ve yalnızlık/izolasyon boyutlarında lise mezunlarının puanları, ilköğretim mezunlarının puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.

Tablo 24

Yetişkin Bireylerde Otomatik Düşüncelerin Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması

Boyut	Medeni Durum	n	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
Otomatik Düşünceler (Toplam)	Bekar	274	62.74	26.09	598	6.53	.000
	Evli	326	50.86	18.31			
Kiş. Ken. Yön. Neg. Duy. ve Düş.	Bekar	274	17.46	8.74	598	4.99	.000
	Evli	326	14.53	5.48			
Şaşkınlık/Kaçma Fantezileri	Bekar	274	13.06	5.61	598	7.45	.000
	Evli	326	10.11	4.05			
Kişisel Uyumsuzluk ve Değ. İstekleri	Bekar	274	7.53	2.95	598	6.10	.000
	Evli	326	6.15	2.61			
Yalnızlık/İzolasyon	Bekar	274	8.60	3.47	598	7.10	.000
	Evli	326	6.83	2.65			
Ümitsizlik	Bekar	274	7.69	3.70	598	4.53	.000
	Evli	326	6.52	2.60			

Yetişkin bireylerin otomatik düşüncelerine ait medeni durum karşılaştırılması Tablo 24'te verilmiştir. Bu doğrultuda, toplam puan ile kişinin kendisine yönelik negatif duygu ve düşünceleri, şaşkınlık/kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri,

yalnızlık/izolasyon ve ümitsizlik boyutlarında bekarların puanı evlilerin puanından anlamlı düzeyde yüksektir ($p<.05$).

Tablo 25

Yetişkin Bireylerde Otomatik Düşüncelerin Gelir Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Boyut	Gelir Düzeyi	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
Otomatik Düşünceler (Toplam)	0-8.500 TL	133	64.53	29.05	17.17	.000	1>2,3 2>3
	8.501-15.000 TL	203	57.87	22.54			
	15.001 TL +	264	50.91	17.93			
	Total	600	56.29	22.96			
Kiş. Ken. Yön. Neg. Duy. ve Düş.	0-8.500 TL	133	18.56	9.93	16.05	.000	1>2,3 2>3
	8.501-15.000 TL	203	16.14	6.90			
	15.001 TL +	264	14.30	5.40			
	Total	600	15.87	7.30			
Şaşkınlık/ Kaçma Fantezileri	0-8.500 TL	133	13.08	6.21	16.01	.000	1>2,3 2>3
	8.501-15.000 TL	203	11.95	5.04			
	15.001 TL +	264	10.26	4.02			
	Total	600	11.46	5.04			
Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri	0-8.500 TL	133	7.67	3.15	14.73	.000	1>2,3 2>3
	8.501-15.000 TL	203	7.04	2.97			
	15.001 TL +	264	6.13	2.43			
	Total	600	6.78	2.85			
Yalnızlık/ İzolasyon	0-8.500 TL	133	8.64	3.63	12.89	.000	1>2,3 2>3
	8.501-15.000 TL	203	7.81	3.17			
	15.001 TL +	264	6.99	2.77			
	Total	600	7.64	3.17			
Ümitsizlik	0-8.500 TL	133	8.11	3.85	12.82	.000	1>2,3 2>3
	8.501-15.000 TL	203	7.19	3.16			
	15.001 TL +	264	6.43	2.70			
	Total	600	7.06	3.20			

Yetişkin bireylerin otomatik düşüncelerine ait gelir düzeyi karşılaştırılması Tablo 25'te verilmiştir. Bu doğrultuda, toplam puan ile kişinin kendisine yönelik negatif duygu ve düşünceleri, şaşkınlık/kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık/izolasyon ve ümitsizlik boyutları gelir düzeyine göre anlamlı fark göstermektedir ($p<.05$).

Otomatik düşüncelerde gelir düzeyi kapsamında oluşan fark Tukey testi ile incelenmiştir. Bu bağlamda, toplam puan ile kişinin kendisine yönelik negatif duygu ve düşünceleri, şaşkınlık/kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık/izolasyon ve ümitsizlik boyutlarında 0-8.500 TL geliri olanların puanları, 8.501-15.000 TL ve 15.001 TL ve daha fazla geliri olanların puanlarından; 8.501-15.000 TL geliri olanların puanları, 15.001 TL ve daha fazla geliri olanların puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.

3.4. Depresyon Düzeyine Yönelik Bulgular

Araştırmanın alt amaçlarından hareketle, yetişkin bireylerde depresyon düzeyi demografik değişkenler bağlamında mukayese edilmiştir. Yapılan mukayeselerde, cinsiyet ve medeni duruma dayalı karşılaştırmalar bağımsız gruplar t testiyle değerlendirilmiştir. Buna ilaveten, yetişkin bireylerde depresyon düzeyinin yaş grubu, eğitim düzeyi ve gelir düzeyine dayalı karşılaştırmalarında ise anova analizi kullanılmıştır. Anova analizinde tespit edilen anlamlı farkların belirlenebilmesi için izleme testlerinden Tukey testi yapılmış olup ilgili bulgular anova tablolarının fark sütununda paylaşılmıştır.

Tablo 26**Yetişkin Bireylerde Depresyon Düzeyinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması**

Boyut	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
Depresyon (Toplam)	Kadın	300	14.86	7.97	598	3.37	.001
	Erkek	300	12.78	7.13			
Umutsuzluk	Kadın	300	8.12	3.72	598	2.79	.01
	Erkek	300	7.29	3.59			
Kiş. Ken. Yön. Olumsuz Duyguları	Kadın	300	1.57	1.79	598	2.13	.03
	Erkek	300	1.29	1.50			
Bedensel Kaygılar	Kadın	300	0.89	0.99	598	.84	.40
	Erkek	300	0.82	1.06			
Suçluluk Duygulanımları	Kadın	300	1.17	1.38	598	1.89	.06
	Erkek	300	0.98	1.11			

Yetişkin bireylerin depresyon düzeylerine ait cinsiyet karşılaştırılması Tablo 26'da verilmiştir. Bu doğrultuda, toplam puan ile umutsuzluk ve kişinin kendisine yönelik olumsuz duyguları boyutlarında kadınların puanı erkeklerin puanından anlamlı düzeyde yüksektir ($p<.05$). Fakat bedensel kaygılar ve suçluluk duygulanımları boyutları cinsiyete göre anlamlı fark göstermemektedir ($p>.05$).

Tablo 27**Yetişkin Bireylerde Depresyon Düzeyinin Yaş Grubuna Göre Karşılaştırılması**

Boyut	Grubu	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
Depresyon (Toplam)	18-25	116	16.61	11.32	6.63	.000	1>2,3,4
	26-35	239	13.13	6.37			
	36-45	136	13.07	6.62			
	46-55	109	13.29	5.63			
	Total	600	13.82	7.63			
Umutsuzluk	18-25	116	8.57	4.80	3.33	.02	1>2,3,4
	26-35	239	7.70	3.43			
	36-45	136	7.46	3.42			
	46-55	109	7.11	2.97			
	Total	600	7.71	3.68			
Kişinin Kendisine Yönelik Olumsuz Duyguları	18-25	116	2.27	2.34	13.28	.000	1>2,3,4
	26-35	239	1.25	1.35			
	36-45	136	1.29	1.56			
	46-55	109	1.11	1.17			
	Total	600	1.43	1.66			
Bedensel Kaygılar	18-25	116	1.07	1.27	2.53	.06	
	26-35	239	.77	.96			
	36-45	136	.77	.90			
	46-55	109	.89	1.01			
	Total	600	.85	1.03			
Suçluluk Duygulanımları	18-25	116	1.26	1.57	1.24	.30	
	26-35	239	1.04	1.21			
	36-45	136	1.07	1.07			
	46-55	109	.95	1.19			
	Total	600	1.07	1.25			

Yetişkin bireylerin depresyon düzeylerine ait yaş grubu karşılaştırılması Tablo 27’de verilmiştir. Bu doğrultuda, toplam puan ile umutsuzluk ve kişinin kendisine yönelik olumsuz duyguları boyutları anlamlı fark göstermektedir ($p<.05$). Fakat bedensel kaygılar ve suçluluk duygulanımları boyutları yaş grubuna göre anlamlı fark göstermemektedir ($p>.05$).

Depresyon düzeyinde yaş grubu kapsamında oluşan fark Tukey testi ile incelenmiştir. Bu bağlamda, toplam puan ile umutsuzluk ve kişinin kendisine yönelik olumsuz duyguları boyutlarında 18-25 yaş grubundakilerin puanları, 26-35, 36-45 ve 46-55 yaş grubundakilerin puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.



Tablo 28**Yetişkin Bireylerde Depresyon Düzeyinin Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması**

Boyut	Eğitim Düzeyi	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
Depresyon (Toplam)	İlköğretim	38	12.79	5.58	5.81	.001	2>1,3,4
	Lise	111	16.50	9.16			
	Üniversite	351	13.26	7.19			
	Lisansüstü	100	13.17	7.37			
	Total	600	13.82	7.63			
Umutsuzluk	İlköğretim	38	6.63	2.33	8.14	.000	2>1,3,4
	Lise	111	9.18	4.13			
	Üniversite	351	7.45	3.45			
	Lisansüstü	100	7.37	3.94			
	Total	600	7.71	3.68			
Kişinin Kendisine Yönelik Olumsuz Duyguları	İlköğretim	38	1.05	1.21	2.54	.06	
	Lise	111	1.78	2.04			
	Üniversite	351	1.37	1.55			
	Lisansüstü	100	1.39	1.66			
	Total	600	1.43	1.66			
Bedensel Kaygılar	İlköğretim	38	1.05	1.33	1.94	.12	
	Lise	111	.96	1.19			
	Üniversite	351	.77	.94			
	Lisansüstü	100	.94	.97			
	Total	600	.85	1.03			
Suçluluk Duygulanımları	İlköğretim	38	.74	1.22	2.79	.04	2>1
	Lise	111	1.34	1.41			
	Üniversite	351	1.03	1.17			
	Lisansüstü	100	1.06	1.32			
	Total	600	1.07	1.25			

Yetişkin bireylerin depresyon düzeylerine ait eğitim düzeyi karşılaştırılması Tablo 28’de verilmiştir. Bu doğrultuda, toplam puan ile umutsuzluk ve suçluluk duygulanımları boyutları anlamlı fark göstermektedir ($p<.05$). Fakat kişinin kendisine yönelik olumsuz duyguları ve bedensel kaygılar boyutları eğitim düzeyine göre anlamlı fark göstermemektedir ($p>.05$).

Depresyon düzeyinde eğitim düzeyi kapsamında oluşan fark Tukey testi ile incelenmiştir. Bu bağlamda, toplam puan ile umutsuzluk boyutunda lise mezunlarının puanları, ilköğretim, üniversite ve lisansüstü mezunlarının puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir. İlaveten, suçluluk duygulanımları boyutunda ise lise mezunlarının puanları, ilköğretim mezunlarının puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.

Tablo 29

Yetişkin Bireylerde Depresyon Düzeyinin Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması

Boyut	Medeni Durum	n	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
Depresyon (Toplam)	Bekar	274	15.18	9.19	598	4.05	.000
	Evli	326	12.68	5.78			
Umutsuzluk	Bekar	274	8.03	4.26	598	1.95	.05
	Evli	326	7.44	3.08			
Kiş. Ken. Yön. Olumsuz Duyguları	Bekar	274	1.81	1.97	598	5.27	.000
	Evli	326	1.11	1.25			
Bedensel Kaygılar	Bekar	274	.96	1.17	598	2.38	.02
	Evli	326	.76	.89			
Suçluluk Duygulanımları	Bekar	274	1.23	1.44	598	2.75	.01
	Evli	326	.94	1.06			

Yetişkin bireylerin depresyon düzeylerine ait medeni durum karşılaştırılması Tablo 29’da verilmiştir. Bu doğrultuda, toplam puan ile kişinin kendisine yönelik olumsuz duyguları, bedensel kaygılar ve suçluluk duygulanımları boyutlarında bekarların puanları evlilerin puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir ($p<.05$). Fakat umutsuzluk boyutu medeni duruma göre anlamlı fark göstermemektedir ($p>.05$).

Tablo 30**Yetişkin Bireylerde Depresyon Düzeyinin Gelir Düzeyine Göre Karşılaştırılması**

Boyut	Gelir Düzeyi	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
Depresyon (Toplam)	0-8.500 TL	133	16.10	9.85	9.50	.000	1>2,3
	8.501-15.000 TL	203	13.89	6.84			
	15.001 TL +	264	12.61	6.62			
	Total	600	13.82	7.63			
Umutsuzluk	0-8.500 TL	133	8.37	4.32	5.33	.01	1>3
	8.501-15.000 TL	203	7.95	3.69			
	15.001 TL +	264	7.19	3.23			
	Total	600	7.71	3.68			
Kişinin Kendisine Yönelik Olumsuz Duyguları	0-8.500 TL	133	1.99	2.17	12.27	.000	1>3
	8.501-15.000 TL	203	1.44	1.57			
	15.001 TL +	264	1.14	1.32			
	Total	600	1.43	1.66			
Bedensel Kaygılar	0-8.500 TL	133	1.06	1.27	3.83	.03	1>3
	8.501-15.000 TL	203	.83	1.01			
	15.001 TL +	264	.76	.88			
	Total	600	.85	1.03			
Suçluluk Duygulanımları	0-8.500 TL	133	1.17	1.38	.47	.63	
	8.501-15.000 TL	203	1.04	1.17			
	15.001 TL +	264	1.05	1.25			
	Total	600	1.07	1.25			

Yetişkin bireylerin depresyon düzeylerine ait gelir düzeyi karşılaştırılması Tablo 30'da verilmiştir. Bu doğrultuda, toplam puan ile umutsuzluk, kişinin kendisine yönelik olumsuz duyguları ve bedensel kaygılar boyutları anlamlı fark göstermektedir ($p<.05$). Fakat suçluluk duygulanımları gelir düzeyine göre anlamlı fark göstermemektedir ($p>.05$).

Depresyon düzeyinde gelir düzeyi kapsamında oluşan fark Tukey testi ile incelenmiştir. Bu bağlamda, toplam puanda 0-8.500 TL geliri olanları puanları, 8501-15.000 TL ile 15.001 TL ve üzerinde geliri olanların puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir. İlaveten, umutsuzluk, kişinin kendisine yönelik olumsuz duyguları ve bedensel kaygılar boyutlarında ise 0-8.500 TL geliri olanları puanları, 8501-15.000 TL geliri olanların puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.

3.4. İrrasyonel İnanışlar ve Otomatik Düşüncelerin Depresyon Üzerindeki Etkisine Yönelik Bulgular

Araştırmanın ana amaçlarından hareketle, yetişkin bireylerde irrasyonel inanışlar ve otomatik düşüncelerin depresyon düzeyi üzerindeki etkisi değerlendirilmiştir. Bu değerlendirmelerde, irrasyonel inanışlar, otomatik düşünceler ve depresyon düzeyi arasındaki ilişki pearson korelasyon analizi; irrasyonel inanışlar ve otomatik düşüncelerin depresyon düzeyi üzerindeki etkisi ise çoklu regresyon analizi ile analiz edilmiştir.

Tablo 31

Yetişkin Bireylerde İrrasyonel İnanışlar, Otomatik Düşünceler ve Depresyon Arasındaki İlişki

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	1																		
2	.844**	1																	
3	.815**	.662**	1																
4	.364**	.336**	.114**	1															
5	.712**	.448**	.577**	-.044	1														
6	.688**	.575**	.403**	.286**	.335**	1													
7	.820**	.660**	.629**	.196**	.644**	.510**	1												
8	.703**	.472**	.567**	-.065	.602**	.381**	.514**	1											
9	.530**	.376**	.436**	-.096*	.625**	.266**	.507**	.490**	1										
10	.453**	.280**	.379**	-.183**	.638**	.193**	.435**	.471**	.937**	1									
11	.515**	.400**	.410**	-.051	.546**	.273**	.483**	.462**	.942**	.827**	1								
12	.535**	.434**	.410**	.031	.523**	.332**	.513**	.417**	.864**	.719**	.814**	1							
13	.502**	.382**	.432**	-.058	.548**	.267**	.486**	.433**	.912**	.792**	.837**	.838**	1						
14	.456**	.295**	.379**	-.089*	.548**	.208**	.463**	.423**	.909**	.824**	.833**	.750**	.830**	1					
15	.461**	.356**	.343**	-.059	.572**	.219**	.466**	.363**	.786**	.773**	.726**	.625**	.681**	.752**	1				
16	.384**	.297**	.289**	-.038	.463**	.194**	.392**	.287**	.706**	.681**	.650**	.583**	.627**	.698**	.888**	1			
17	.415**	.293**	.305**	-.071	.530**	.205**	.395**	.366**	.708**	.744**	.638**	.545**	.588**	.644**	.771**	.602**	1		
18	.270**	.226**	.178**	-.018	.328**	.067	.304**	.240**	.444**	.411**	.431**	.360**	.404**	.397**	.579**	.408**	.387**	1	
19	.376**	.300**	.334**	-.112**	.432**	.178**	.330**	.355**	.554**	.582**	.510**	.379**	.477**	.511**	.681**	.537**	.566**	.328**	1

1: İrrasyonel İnanışlar (Toplam); 2: Adalet Beklentisi; 3: Başarmak İrrasyonel İnanışları; 4: Rasyonellik; 5: Kendini Değersizleştirme; 6: Başkalarını Değersizleştirme; 7: Konfor Arayışı; 8: Onaylanma İrrasyonel İnanışları; 9: Otomatik Düşünceler (Toplam); 10: Kişinin Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceler; 11: Şaşkınlık/Kaçma Fantezileri; 12: Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri; 13: Yalnızlık/İzolasyon; 14: Ümitsizlik; 15: Depresyon (Toplam); 16: Umutsuzluk; 17: Kişinin Kendisine Yönelik Olumsuz Duyguları; 18: Bedensel Kaygılar; 19: Suçluluk Duygulanımları

Tablo 31’den hareketle, yetişkin bireylerin irrasyonel inanışlarına ait toplam puan ile adalet beklentisi, başarmak irrasyonel inanışları, kendini değersizleştirme, başkalarını değersizleştirme, konfor arayışı ve onaylanma irrasyonel inanışları boyutlarının depresyon düzeyi ile pozitif yönde; rasyonellik boyutunun ise depresyon düzeyi ile negatif yönde anlamlı ilişkisi bulunmuştur ($p<.05$).

Tablo 31’den hareketle, yetişkin bireylerin otomatik düşüncelerine ait toplam puan ile kişinin kendisine yönelik negatif duygu ve düşünceler, şaşkınlık/kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık/izolasyon ve ümitsizlik boyutlarının depresyon düzeyi ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi bulunmuştur ($p<.05$).

Tablo 32

Yetişkin Bireylerde İrrasyonel İnanışlar ve Otomatik Düşüncelerin Depresyon Üzerindeki Etkisi

Bağımsız Değişkenler	B	S.H.	β	t	p
İrrasyonel İnanışlar (Toplam)	.34	.18	.81	1.91	.06
Adalet Beklentisi	-.02	.19	-.01	-.11	.91
Başarmak İrrasyonel İnanışları	-.54	.19	-.30	-2.77	.01
Rasyonellik	-.33	.18	-.17	-1.84	.07
Kendini Değersizleştirme	-.04	.21	-.02	-.20	.84
Başkalarını Değersizleştirme	-.41	.20	-.17	-2.03	.04
Konfor Arayışı	-.12	.14	-.06	-.82	.41
Onaylanma İrrasyonel İnanışları	-.66	.22	-.27	-2.99	.000
Otomatik Düşünceler (Toplam)	.12	.13	.35	.93	.35
Kiş. Ken. Yön. Neg. Duy. ve Düş.	.28	.15	.27	1.84	.07
Şaşkınlık/Kaçma Fantezileri	.04	.18	.02	.21	.84
Kişisel Uyumsuzluk ve Değ. İstekleri	-.32	.19	-.12	-1.69	.09
Yalnızlık/İzolasyon	-.16	.19	-.07	-.81	.42
Ümitsizlik	.62	.18	.26	3.45	.000
R=.82; R ² =.68; ΔR^2 =.67; F=87.63; p =.000					

Tablo 32’den hareketle, yetişkin bireylerin irrasyonel inanışları ile otomatik düşüncelerinin depresyon düzeyi üzerindeki etkisine yönelik kurulan model anlamlıdır ($p<.05$). Bu kapsamda, araştırmanın bağımsız değişkenleri bir bütün olarak depresyon düzeyini yordamaktadır. Ayrıca, araştırmanın bağımsız değişkenleri depresyon varyansının %67’sini açıklamaktadır.

β katsayıları incelendiğinde, başarmak irrasyonel inanışları, başkalarını değersizleştirme, onaylanma irrasyonel inanışları ve ümitsizlik boyutlarının depresyon düzeyini bağımsız olarak etkilediği belirlenmiştir ($p<.05$). Ancak irrasyonel inanışlara ait toplam puan ile adalet beklentisi, rasyonellik, kendini değersizleştirme ve konfor arayışı boyutları ile otomatik düşüncelere ait toplam puan ile kişinin kendisine yönelik negatif duygu ve düşünceleri, şaşkınlık/kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değerlendirme istekleri ve yalnızlık/izolasyon boyutlarının depresyon düzeyi üzerinde bağımsız etkisi bulunamamıştır ($p>.05$).

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde, yetişkin bireylerde irrasyonel inanışlar ve otomatik düşüncelerin depresyon üzerindeki etkisine ilişkin elde edilen sonuçların tartışması yapılmıştır. Literatürdeki araştırmalar değerlendirildiğinde; bu konunun daha önce doğrudan bir çalışma konusu olarak ele alınmadığı belirlenmiştir. Dolayısıyla, literatürde bu yönde bir boşluk olduğunu söylemek mümkündür. Bu doğrultuda, araştırmanın elde ettiği sonuçların ilgili boşluğu doldurma açısından önemli bir rolü vardır. Ek olarak, yapılan bu araştırmanın ileride benzer konularda çalışma yürütmek isteyen araştırmacılara yol gösterici nitelikte olacağı düşünülmektedir. Son olarak, elde edilen sonuçların yetişkin bireyleri daha yakından tanımaya ilişkin ipuçları vermesi bakımından önemli olduğu söylenebilir.

4.1. İrrasyonel İnanışlara Yönelik Ulaşılan Sonuçların Tartışılması

Araştırma sürecinde, yetişkin bireylerin irrasyonel inanışları birtakım demografik değişkenlere göre ele alınmıştır. Bu ekseninde değerlendirmeye alınan ilk değişken, cinsiyet olmuştur. Bu yönde ulaşılan sonuçlar incelendiğinde, kadın ve erkek bireylerin irrasyonel inanışlarının benzer olduğu belirlenmiştir. Kadın ve erkeklerin irrasyonel inanışlarının benzer yapıda bulunması, araştırma bağlamında ulaşılmaması beklenen bir sonuçtur. Çünkü literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, yürütülen pek çok araştırmada irrasyonel inanışların cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Örneğin; Parmaksız (2020)'ın çalışmasında, İstanbul'da yaşayan bireylerin irrasyonel inanışları değerlendirilmiş ve kadınlar ile erkeklerin puanlarının anlamlı bir fark göstermediği sonucuna varılmıştır. Ayrıca, Dinç (2018) tarafından evli bireyler üzerine yürütülen çalışmada, Kartol (2013)'ün lise son sınıf öğrencileri üzerine planladığı araştırmada, Yıldırım (2021)'in ergen bireyleri konu alan araştırmasında ve Orhan (2021)'in ise sağlık çalışanları katılımıyla yürüttüğü araştırmada, irrasyonel inanışların cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermediği sonucu elde edilmiştir. Parmaksız (2020), Dinç (2018), Kartol (2013), Yıldırım (2021) ve Orhan (2021)'in araştırmalarından hareketle, bu araştırmanın irrasyonel inanışlar ve cinsiyet arasındaki ilişkiye yönelik elde ettiği sonuçların literatürü desteklediği söylenebilir.

Yetişkin bireylerin irrasyonel inanışlar yaş grubuna göre mukayese edildiğinde, anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Buna göre, 18-25 yaş grubunda yer alan yetişkin bireylerin irrasyonel inanışları 26-35, 36-45 ve 46-55 yaş gruplarında yer alan yetişkin bireylerin irrasyonel inanışlarından daha yüksektir. İrrasyonel inanışlar üzerine yürütülen çalışmalar

değerlendirildiğinde hem yurt içinde hem de yurt dışında pek çok çalışmanın bu sonuç ile uyumlu bulgular elde ettiği belirlenmiştir (Shermer, 2003; Köse ve Ayten, 2009; Eriş, 2017). Örneğin; Shermer (2003)'in Amerika Birleşik Devletleri'nde yürüttüğü çalışmada, genç bireylerin irrasyonel inanışlarının yaşlı bireylere göre daha yüksek olduğu ifade edilmiştir. Ayrıca, Köse ve Ayten (2009)'in çalışmasında da genç bireylerin yaşlı bireylere göre irrasyonel inanışlara daha eğilimli olduğu belirtilmiştir. Nitekim Eriş (2017)'in çalışmasında elde edilen sonuçlar da irrasyonel inanışların yaş grubuna göre anlamlı fark olduğunu gösterir niteliktedir. Dolayısıyla, araştırma sonuçlarının bir bütün olarak literatürü desteklediğini söylemek mümkündür.

Araştırma sonunda irrasyonel inanışlara yönelik ulaşılan bir başka sonuç, eğitim düzeyine göre anlamlı bir farkın olmadığına ortaya koyulmasıdır. Buna göre, ilköğretim, lise, üniversite ve lisansüstü mezunu yetişkin bireylerin irrasyonel inanışları benzer düzeydedir. İlgili literatür incelendiğinde, irrasyonel inanışların eğitim durumuna göre anlamlı fark gösterdiği sonucu saptanmıştır. Örneğin; Shermer (2003)'in araştırmasında eğitim düzeyi düşük bireylerin irrasyonel inanışlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, Çekiç, Kaya ve Buğa (2019)'nın araştırması da Shermer (2003)'in araştırmasını irrasyonel inanışlar ve eğitim durumu arasındaki ilişki nazarında desteklemektedir. Bu bağlamda, araştırmanın elde ettiği sonuçlar, literatüre güncel bir bakış açısı kazandırıp daha zengin hale getirmektedir.

Yetişkin bireylerde irrasyonel inanışlar medeni duruma göre ele alındığında, bekarlar lehine anlamlı sonuçlar edinilmiştir. Dolayısıyla, bekar bireylerin evli bireylere göre daha fazla irrasyonel inanışlara sahip olduğu söylenebilir. İrrasyonel inanışlar üzerine yürütülen araştırmalar incelendiğinde, ilgili çalışmaların medeni durum değişkenini sık olarak değerlendirmede belirlenmiştir. Bu konuda yapılan sınırlı sayıda araştırma Eriş (2017) ve Atılğan (2020)'in çalışmalarıdır. Bu çalışmada elde edilen sonuçlar, Eriş (2017)'in araştırmasını doğrudan destekler iken Atılğan (2020) üniversite öğrencileri üzerine yürüttüğü çalışmayı anlamlı sonuçlara ulaşılması açısından desteklemektedir. Dolayısıyla, Eriş (2017)'in araştırmasında bu çalışmaya benzer olarak bekar bireyler; Atılğan (2020)'in araştırmasının ise evli bireyler lehine anlamlı sonuçlara ulaştığı söylenebilir.

İrrasyonel inanışlarda gelir düzeyine göre meydana gelen farklılaşma incelendiğinde, 0-8.500 TL geliri olan yetişkin bireylerin 15.001 TL ve daha fazla geliri olan yetişkin bireylerden daha yüksek düzeyde irrasyonel inanışları olduğu sonucuna varılmıştır. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, genel olarak araştırma sonuçlarının desteklendiği söylenebilir. Örneğin; Eriş

(2017), Atılgan (2020) ve Çekiç, Kaya ve Buğa (2019)'nın araştırmalarında bu çalışmaya benzer olarak ekonomik düzeyin irrasyonel inanışlarda anlamlı farklılaşmaya sebebiyet verdiği sonucuna ulaşılmıştır. Ancak Dinç (2018) tarafından yapılan araştırmada ise ekonomik düzeye göre anlamlı bir sonuç elde edilememiştir. Dolayısıyla, araştırma sonuçlarının literatürdeki sonuçları güncelleştirdiği söylenebilir.

4.2. Otomatik Düşüncelere Yönelik Ulaşılan Sonuçların Tartışılması

Araştırmanın alt amaçları kapsamında, yetişkin bireylerin otomatik düşünceleri birtakım demografik değişkenlere göre ele alınmıştır. Bu eksende değerlendirmeye alınan ilk değişken, cinsiyet olmuştur. Bu yönde ulaşılan sonuçlar incelendiğinde, yetişkin bireylerde otomatik düşünceler, cinsiyete göre kadınlar lehine anlamlı bir fark gösterdiği belirlenmiştir. Bu bağlamda, kadınların otomatik düşüncelerinin erkeklerden daha yüksek düzeyde otomatik düşüncelere sahip olduğu söylenebilir. İlgili literatür incelendiğinde, bu sonucun pek çok araştırma tarafından desteklendiği tespit edilmiştir. Örneğin; Serin ve Aysan (2021) tarafından yapılan araştırmada bu çalışmaya benzer olarak kadınların otomatik düşünceleri erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca, Yavuzer ve Karataş (2013)'ın yürüttüğü araştırmada ve Bal ve Alkoç (2020)'un çalışmasında da hem bu çalışmayı hem de Serin ve Aysan (2021) tarafından yürütülen araştırmayı destekleyici sonuçlara ulaşılmıştır. Bu kapsamda, elde edilen sonuçların literatür ile uyumlu olduğu söylenebilir.

Otomatik düşünceler yaş grubuna göre mukayese edildiğinde, anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Buna göre, 18-25 yaş grubunda yer alan yetişkin bireylerin otomatik düşünceleri 26-35, 36-45 ve 46-55 yaş gruplarında yer alan yetişkin bireylerin otomatik düşüncelerinden daha yüksektir. Otomatik düşünceler üzerine yapılan araştırmalar değerlendirildiğinde, bu sonucun başka araştırmalarca da tespit edildiği saptanmıştır. Örneğin; Oruç (2013)'un araştırmasında da katılımcı grubunun otomatik düşüncelerinin yaş grubuna göre anlamlı fark gösterdiği tespit edilmiştir. Ayrıca, Bal ve Alkoç (2020) tarafından yürütülen araştırmada da hem bu araştırmayı hem de Oruç (2013)'un çalışmasını destekleyici nitelikte sonuçlar elde edilmiştir. Bu sonuç, kuramsal çerçevede akılcı duygusal davranışçı terapinin irrasyonel durumlarını karşılamaktadır. Nitekim Coşar (2019) tarafından yürütülen araştırmada da akılcı duygusal davranışçı terapinin irrasyonel durumlarını karşılaması, ilgili sonuçların literatür ile uyumunu göstermektedir.

Araştırma bağlamında elde edilen bir başka sonuç, otomatik düşüncelerde eğitim düzeyine göre elde edilen farklılaşmalardır. Buna göre, lise mezunu yetişkin bireylerin otomatik

düşüncelerinin ilköğretim ve üniversite mezunlarından yüksek olduğu söylenebilir. Literatür içinde eğitim düzeyi ve otomatik düşünceler arasındaki ilişkiyi değerlendiren çalışma sayısı sınırlı düzeydedir. Yapılan az sayıdaki araştırmadan biri Bal ve Alkoç (2020) tarafından yürütülen araştırmadır. Bal ve Alkoç (2020)'un araştırmasında da bu çalışmayı destekleyici sonuçlar elde edilmesi, her iki araştırmanın birbirini destekleyici olduğunu göstermesi açısından önemlidir.

Yetişkin bireylerde otomatik düşünceler medeni duruma göre ele alındığında, bekarlar lehine anlamlı sonuçlar edinilmiştir. Dolayısıyla, bekar bireylerin evli bireylere göre daha yüksek düzeyde otomatik düşüncelere sahip olduğu söylenebilir. Otomatik düşünceler üzerine yürütülen araştırmalar incelendiğinde, medeni durum özelinde bir birlik olmadığı belirlenmiştir. Örneğin; Bal ve Alkoç (2020)'un araştırması bu çalışmaya benzer olarak otomatik düşüncelerin medeni duruma göre anlamlı bir fark olduğunu ortaya koyar iken Oruç (2013)'un araştırmasında ise anlamlı bir sonuç elde edilememiştir. Dolayısıyla, ulaşılan sonuçların literatürü zenginleştirdiği söylenebilir.

Otomatik düşüncelerde gelir düzeyine göre meydana gelen farklılaşma incelendiğinde, yetişkin bireylerin gelir düzeyleri azaldıkça otomatik düşüncelerinin anlamlı düzeyde yükseldiği sonucu elde edilmiştir. Otomatik düşünceler üzerine yürütülen araştırmalar incelendiğinde, gelir düzeyi özelinde bir birlik olmadığı belirlenmiştir. Örneğin; Bal ve Alkoç (2020)'un araştırması bu çalışmaya benzer olarak otomatik düşüncelerin gelir düzeyine göre anlamlı bir fark olduğunu ortaya koyar iken Tümkaya, Çelik ve Aybek (2011)'in araştırmasında ise anlamlı bir sonuç elde edilememiştir. Dolayısıyla, ulaşılan sonuçların literatüre çeşitlilik kattığı savunulabilir.

4.3. Depresyon Düzeyine Yönelik Ulaşılan Sonuçların Tartışılması

Araştırma sürecinde, yetişkin bireylerin depresyon düzeyi birtakım demografik değişkenlere göre ele alınmıştır. Bu eksende değerlendirmeye alınan ilk değişken, cinsiyet olmuştur. Bu yönde ulaşılan sonuçlar incelendiğinde, yetişkin bireylerde depresyon düzeyinin cinsiyete göre kadınlar lehine anlamlı bir fark gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu doğrultuda, kadınların erkeklere nazaran daha yüksek depresyona sahip olduğu ifade edilebilir. Bu sonuç, araştırmada ulaşılmaması beklenen bir sonuçtur. Bunun sebebi ise, literatürde yer alan çalışmaların depresyon düzeyinde kadınlar lehine anlamlı sonuçları işaret etmesinden kaynaklanmaktadır. Örneğin; Anlayışlı ve Bulut-Serin (2019)'in araştırmasında bu çalışmada olduğu gibi kadınların depresyon düzeyi erkeklerden anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

Ayrıca, Tanhan (2014) ve Ünal vd. (2002)'nin araştırmalarında elde edilen sonuçlar da hem bu çalışmayı hem de Anlayışlı ve Bulut-Serin (2019)'in araştırmasını desteklemektedir.

Yetişkin bireylerin depresyon düzeyi yaş grubuna göre mukayese edildiğinde, anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Buna göre, 18-25 yaş grubunda yer alan yetişkin bireylerin depresyon düzeyi 26-35, 36-45 ve 46-55 yaş gruplarında yer alan yetişkin bireylerin depresyon düzeyinden daha yüksektir. Depresyon üzerine yürütülen araştırmalar bir bütün olarak değerlendirildiğinde literatürdeki çalışmaların genel olarak bu sonucu desteklediği söylenebilir. Örneğin; Ünal vd. (2002) tarafından yapılan araştırmada da Bahar ve Taşdemir (2008)'in çalışmasında da farklı yaş gruplarında yer alan bireylerin depresyon düzeylerinde anlamlı farklılaşmalar olduğu sonucu elde edilmiştir.

Araştırma sonunda ulaşılan bir başka sonuç ise lise mezunu yetişkin bireylerin depresyon düzeyinin ilköğretim, üniversite ve lisansüstü mezunu yetişkin bireylerin depresyon düzeylerinden anlamlı şekilde yüksek bulunması olmuştur. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, Ergin vd. (2017) tarafından yürütülen araştırmanın sonuçlarının bu sonuçlar ile örtüştüğü belirlenmiştir. Ayrıca, Bingöl ve Tel (2007)'in araştırmasında da hem bu çalışmayı hem de Ergin vd. (2017)'nin araştırmalarını destekleyici sonuçlara ulaşılmıştır. Bu bağlamda, araştırmanın depresyon ile eğitim durumu arasındaki ilişkiye yönelik ortaya koyduğu sonuçların literatür ile uyumundan bahsetmek mümkündür.

Yetişkin bireylerde depresyon düzeyi medeni duruma göre ele alındığında, bekarlar lehine anlamlı sonuçlar edinilmiştir. Dolayısıyla, bekar bireylerin evli bireylere göre daha yüksek depresyona sahip olduğu söylenebilir. Depresyon üzerine yürütülen araştırmalar değerlendirildiğinde, medeni durum değişkeninin çok sık olarak ele alınmadığı belirlenmiştir. Yapılan sınırlı sayıdaki araştırmalardan biri Bahar ve Taşdemir (2008)'e aittir. İlgili araştırmada da depresyon düzeyinin medeni duruma göre anlamlı fark gösterdiğinin tespit edilmesi, araştırma sonuçlarının literatür ile uyumunu göstermektedir.

Depresyon düzeyinde gelir düzeyine göre meydana gelen farklılaşma incelendiğinde, 0-8.500 TL geliri olan yetişkin bireylerin 8.501-15.00 TL ile 15.001 TL ve daha fazla geliri olan yetişkin bireylerden daha yüksek düzeyde depresyona sahip olduğu sonucuna varılmıştır. İlgili literatür göz önüne alındığında bu sonuçların daha önce yürütülen araştırmalarca desteklendiği belirlenmiştir. Ünal vd. (2002) ve Bahar ve Taşdemir (2008)'in araştırmaları buna örnek olarak verilebilir.

4.4. İrrasyonel İnanışlar ve Otomatik Düşüncelerin Depresyon Düzeyi Üzerindeki Etkisine Yönelik Ulaşılan Sonuçların Tartışılması

Bu araştırmanın temel amacı, yetişkin bireylerde irrasyonel inanışlar ve otomatik düşüncelerin depresyon üzerindeki etkisinin değerlendirilmesidir. Bu yönde ulaşılan bulgular göz önüne alındığında yetişkin bireylerde irrasyonel inanışlar, otomatik düşünceler ve depresyon düzeyi arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçtan hareketle, irrasyonel inanışlar, otomatik düşünceler ve depresyon düzeyi değişkenleri arasında doğru orantı olduğu söylenebilir. Ayrıca, yetişkin bireylerde irrasyonel inanışlar ve otomatik düşüncelerin depresyon düzeyi üzerindeki etkisine yönelik kurulan modelin anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır. Buna göre, yetişkin bireylerde irrasyonel inanışlar ve otomatik düşüncelerin depresyon düzeyini yordadığını söylemek mümkündür.

Literatürdeki araştırmalar değerlendirildiğinde; bu konunun daha önce doğrudan bir çalışma konusu olarak ele alınmadığı belirlenmiştir. Yapılan benzer konulu araştırmalar incelendiğinde, araştırmanın temel amacı kapsamında elde edilen sonuçların genel olarak desteklendiği belirlenmiştir. Örneğin; Yıldız (2017)'ın araştırmasında, otomatik düşüncelerin depresyon üzerinde anlamlı etkisinin olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca, benzer bir sonuç Akgüç (2021) tarafından üniversite öğrencileri örnekleminde de elde edilmiştir. Eriş (2017) tarafından yürütülen araştırmada da irrasyonel inanışlar ve otomatik düşünceler arasındaki ilişki değerlendirilmiş olup bu çalışmayı destekler nitelikte sonuçlar elde edilmiştir. Benzer bir inceleme de Öztütüncü (1996) tarafından yapılmıştır. İlgili araştırmada da irrasyonel inanışlar ile otomatik düşünceler arasındaki ilişki değerlendirilmiş olup bu çalışmanın sonuçlarına denk bulgular saptanmıştır. Yıldız (2017), Akgüç (2021), Eriş (2017), Öztütüncü (1996) tarafından yürütülen araştırmalar bir bütün olarak değerlendirildiğinde, araştırmanın temel amaçları kapsamında elde edilen sonuçların literatürü desteklediği ifade edilebilmektedir.

Benzer araştırmalar değerlendirildiğinde; yetişkin bireylerde irrasyonel inanışlar ve otomatik düşüncelerin depresyon üzerindeki etkisinin daha önce doğrudan bir çalışma konusu olarak ele alınmadığı belirlenmiştir. Dolayısıyla, literatürde bu yönde bir boşluk olduğunu söylemek mümkündür. Bu doğrultuda, araştırmanın elde ettiği sonuçların ilgili boşluğu doldurma açısından önemli bir rolü vardır. Ek olarak, yapılan bu araştırmanın ileride benzer konularda çalışma yürütmek isteyen araştırmacılara yol gösterici nitelikte olacağı düşünülmektedir. Son olarak, elde edilen sonuçların yetişkin bireyleri daha yakından tanımaya ilişkin ipuçları vermesi bakımından önemli olduğu söylenebilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın ana amacı, yetişkin bireylerde irrasyonel inanışlar ve otomatik düşüncelerin depresyon düzeyi üzerindeki etkisinin ele alınmasıdır. Alt amaçlarında ise irrasyonel inanışlar, otomatik düşünceler ve depresyon düzeyinin cinsiyet, yaş grubu, eğitim düzeyi, medeni durum ve gelir düzeyi bağlamında değerlendirilmesidir. Bu ekseninde, araştırma sürecinde elde edilen sonuçlar şu şekilde özetlenebilir:

1. Yetişkin bireylerde irrasyonel inanışlar, cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermemektedir. Bu doğrultuda, kadın ve erkeklerin irrasyonel inanışları benzer düzeydedir.
2. İrrasyonel inanışlar yaş grubuna göre mukayese edildiğinde, anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Buna göre, 18-25 yaş grubunda yer alan yetişkin bireylerin irrasyonel inanışları 26-35, 36-45 ve 46-55 yaş gruplarında yer alan yetişkin bireylerin irrasyonel inanışlarından daha yüksektir.
3. İlköğretim, lise, üniversite ve lisansüstü mezunu yetişkin bireylerin irrasyonel inanışları benzer düzeydedir.
4. Yetişkin bireylerde irrasyonel inanışlar medeni duruma göre ele alındığında, bekarlar lehine anlamlı sonuçlar edinilmiştir. Dolayısıyla, bekar bireylerin evli bireylere göre daha fazla irrasyonel inanışlara sahip olduğu söylenebilir.
5. İrrasyonel inanışlarda gelir düzeyine göre meydana gelen farklılaşma incelendiğinde, 0-8.500 TL geliri olan yetişkin bireylerin 15.001 TL ve daha fazla geliri olan yetişkin bireylerden daha yüksek düzeyde irrasyonel inanışları olduğu sonucuna varılmıştır.
6. Yetişkin bireylerde otomatik düşünceler, cinsiyete göre kadınlar lehine anlamlı bir fark göstermektedir. Bu bağlamda, kadınların otomatik düşüncelerinin erkeklerden daha yüksek düzeyde olduğu söylenebilir.
7. Otomatik düşünceler yaş grubuna göre mukayese edildiğinde, anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Buna göre, 18-25 yaş grubunda yer alan yetişkin bireylerin otomatik düşünceleri 26-35, 36-45 ve 46-55 yaş gruplarında yer alan yetişkin bireylerin otomatik düşüncelerinden daha yüksektir.
8. Otomatik düşüncelerde eğitim düzeyine göre elde edilen farklılaşmalardan hareketle, lise mezunu yetişkin bireylerin otomatik düşüncelerinin ilköğretim ve üniversite mezunlarından yüksek olduğu söylenebilir.

9. Yetişkin bireylerde otomatik düşünceler medeni duruma göre ele alındığında, bekarlar lehine anlamlı sonuçlar edinilmiştir. Dolayısıyla, bekar bireylerin evli bireylere göre daha yüksek düzeyde otomatik düşüncelere sahip olduğu söylenebilir.
10. Otomatik düşüncelerde gelir düzeyine göre meydana gelen farklılaşma incelendiğinde, yetişkin bireylerin gelir düzeyleri azaldıkça otomatik düşüncelerinin anlamlı düzeyde yükseldiği sonucu elde edilmiştir.
11. Yetişkin bireylerde depresyon düzeyi, cinsiyete göre kadınlar lehine anlamlı bir fark göstermektedir. Bu doğrultuda, kadınların erkeklere nazaran daha yüksek depresyona sahip olduğu ifade edilebilir.
12. Depresyon düzeyi yaş grubuna göre mukayese edildiğinde, anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Buna göre, 18-25 yaş grubunda yer alan yetişkin bireylerin depresyon düzeyi 26-35, 36-45 ve 46-55 yaş gruplarında yer alan yetişkin bireylerin depresyon düzeyinden daha yüksektir.
13. Lise mezunu yetişkin bireylerin depresyon düzeyi ilköğretim, üniversite ve lisansüstü mezunu yetişkin bireylerin depresyon düzeylerinden anlamlı şekilde yüksektir.
14. Yetişkin bireylerde depresyon düzeyi medeni duruma göre ele alındığında, bekarlar lehine anlamlı sonuçlar edinilmiştir. Dolayısıyla, bekar bireylerin evli bireylere göre daha yüksek depresyona sahip olduğu söylenebilir.
15. Depresyon düzeyinde gelir düzeyine göre meydana gelen farklılaşma incelendiğinde, 0-8.500 TL geliri olan yetişkin bireylerin 8.501-15.000 TL ile 15.001 TL ve daha fazla geliri olan yetişkin bireylerden daha yüksek düzeyde depresyona sahip olduğu sonucuna varılmıştır.
16. Yetişkin bireylerde irrasyonel inanışlar, otomatik düşünceler ve depresyon düzeyi arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçtan hareketle, irrasyonel inanışlar, otomatik düşünceler ve depresyon düzeyi değişkenleri arasında doğru orantı olduğu söylenebilir.
17. Yetişkin bireylerde irrasyonel inanışlar ve otomatik düşüncelerin depresyon düzeyi üzerindeki etkisine yönelik kurulan modelin anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır. Buna göre, yetişkin bireylerde irrasyonel inanışlar ve otomatik düşüncelerin depresyon düzeyini yordadığını söylemek mümkündür.

Bu araştırma, yetişkin bireylerde irrasyonel inanışlar ve otomatik düşüncelerin depresyon düzeyi üzerindeki etkisini konu edinmektedir. Araştırma konusundan hareketle, ileride benzer konularda çalışma yürütecek araştırmacılar için birtakım öneriler paylaşılmıştır:

1. Bu çalışmanın değişkenleri; irrasyonel inanışlar, otomatik düşünceler ve depresyon düzeyidir. Daha farklı araştırmalarda bu değişkenlere ilaveten çocukluk çağı travmaları, yalnızlık, empati, saldırganlık, öfke ifade tarzları vb. gibi değişkenler de ele alınabilir.
2. Bu çalışma, tarama modelinde planlanmıştır. İleride yürütülecek araştırmalar deneme modelinde de yürütülebilir. Bu minvalde, irrasyonel inanışlar, otomatik düşünceler ve depresyon düzeyi üzerinde etkisi olan bağımsız değişkenler detaylıca ele alınabilir.
3. Bu araştırmanın evreni, 18-55 yaş grubundaki yetişkin bireylerdir. Benzer konularda yapılacak başka araştırmalarda üniversite öğrencileri, Z kuşağı, yaşlı bireyler, çalışan bireyler vb. gibi daha farklı evrenler ele alınabilir.
4. Bu araştırmaya 600 birey katılmıştır. Çok sayıda katılımcıya ulaşmanın güvenilirlik düzeyini yükselteceği düşünülürse, ileride yapılacak araştırmaların daha büyük örneklem gruplarından veri toplaması önerilebilir.
5. Bu araştırmanın verileri nicel tipte toplanmış nicel verilerdir. Daha farklı araştırmalarda nitel veriler de toplanabilir. Bu sayede, nicel bulguların nitel sonuçlar ile desteklenmesi sağlanabilir.

KAYNAKÇA

- Akgüç, O, M. (2021). *Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Otomatik Düşünceler Ve Benlik Saygısının Sosyodemografik Değişkenlere Göre İncelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Alberti, E. R. ve Ellis, A. (2014). *The Biological Basis Of Human Irrationality*. İçinde: J. Carlson ve W. Knaus (Edt), *Albert Ellis revisited* (s. 103–123). Taylor & Francis Group.
- Altunbaş, G., Ercan, S., Davutoğlu, V., Ünal, A. ve Bülbül, F. (2012). Relationship of Cardiovascular Disease And Depression. *JMOOD*, 2(2), 84-90.
- Anlayışlı, C. ve Bulut Serin, N. (2019). Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Depresyonun Cinsiyet, Akademik Başarı ve İnternete Giriş Süreleri Açısından İncelenmesi. *Folklor/Edebiyat*, 730-743.
- Arpacıoğlu, S., Baltalı, Z., ve Ünübol, B. (2021). COVID-19 Pandemisinde Sağlık Çalışanlarında Tükenmişlik, Covid Korkusu, Depresyon, Mesleki Doyum Düzeyleri Ve İlişkili Faktörler. *Cukurova Medical Journal*, 46(1), 88-100.
- Artıran, M. (2019). The Adaptation of Shortened General Attitudes and Beliefs Scale into Turkish: A Validity and Reliability Study. *Inonu University Journal of the Faculty of Education*, 20(3), 842-858. DOI: 10.17679/inuefd.516350
- Artıran, M. ve Şeker, A. (2020). Otomatik Düşüncelerin Yordayıcılığı: Umut Ve Umutsuzluk Farkı. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. 9(73). 36-47.
- Aslan, A.A., Sarı, B.A. ve Kuruoğlu, A. (2012). Depresif Duygudurumdan Major Depresyona Klinik Spektrum. *Klinik Psikiyatri*, 15, 56-64.
- Atılğan, I. (2020). *Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkiler İle İlgili Akılcı Olmayan İnançlarının Nesne İlişkileri-Gerçeği Değerlendirme Boyutları Ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Bahar, A. ve Taşdemir, H. S. (2008). Dahili Ve Cerrahi Kliniklerde Yatan Hastalarda Anksiyete Ve Depresyon. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(2), 9-17.

- Bal, F. ve Alkoç, D. (2020). Aleksitimik Belirtilerin Yordanmasında Olumsuz Otomatik Düşünceler Ve Ruminasyonun Rolünün İncelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 16(27), 353-369.
- Beck, A. T., Ward, C., Mendelson, M., Mock, J. ve Erbaugh, J. J. A. G. P. (1961). Beck Depression Inventory (BDI). *Arch gen psychiatry*, 4(6), 561-571.
- Bingöl, T. Y. ve Havva, T. E. L. (2007). Postpartum Dönemdeki Kadınlarda Algılanan Sosyal Destek Ve Depresyon Düzeyleri İle Etkileyen Faktörler. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(3), 1-6.
- Büyüköztürk, S. (2010). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. İstatistik, Arastırma Deseni SPSS Uygulamaları ve Yorum (6. baskı). Ankara: Pegem A.
- Comrey, A. L. ve Lee, H. B. (1992). *A First Course In Factor Analysis*. NJ: Lawrence Erlbaum.
- Corey, G. (2015). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram Ve Uygulamaları*. (Çev: T. Ergene), Mentis Yayıncılık.
- Çoşar, B. (2019). İrrasyonel İnanışların İş Tatminine Etkisinde Algılanan Örgüt Desteğinin Aracı Rolü. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(2), 167-180.
- Çekiç, A., Kaya, İ. ve Buğa, A. (2019). Anne Babaların Akılcı Olmayan İnançları İle Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(2), 567-575.
- Demirci, İ. (2019). Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması, Depresyon Ve Anksiyete Belirtileriyle İlişkinin Değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20, 15-22.
- DiGiuseppe, R. A., DiGiuseppe, R., Doyle, K. A., Dryden, W. ve Backx, W. (2013). *A Practitioner's Guide To Rational-Emotive Behavior Therapy*. Oxford University Press
- Dikmen, M. (2021). COVID-19 pandemisinde üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki rolünün incelenmesi: Bir yapısal eşitlik modeli. *Bağımlılık Dergisi*, 22(1), 20-30.
- Dinç, N. (2018). *Evli Bireylerin İrrasyonel İnanışları İle Pozitif Algıları Arasındaki İlişki* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.

- Dryden, W., DiGiuseppe, R. ve Neenan, M. (2003). *A Primer On Rational-Emotive Behavior Therapy*. Research Press.
- Dryden, W. (2003). *Rational Emotive Behaviour Therapy: Theoretical Developments*. Psychology Press.
- Gökçakan. Z. ve Gökçakan. N. (2005). Depresyonda Bilişsel Terapi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 1(1). 91- 101.
- Ellis, A. (2003). Early Theories And Practices Of Rational Emotive Behavior Therapy And How They Have Been Augmented And Revised During The Last Three Decades. *Journal Of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 21(3-4), 219.
- Ellis, A. (2005). Can Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT) And Acceptance And Commitment Therapy (ACT) Resolve Their Differences And Be Integrated? *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 23(2), 153-168.
- Ellis, A., David, D. ve Lynn, S. J. (2010). *Rational And Irrational Beliefs: A Historical And Conceptual Perspective*. İçinde: D. David., S. J. Lynn, & A. Ellis (Edt.), *Rational And Irrational Beliefs: Research, Theory, And Clinical Practice* (s. 3–22). Oxford University Press.
- Ellis, A. ve MacLaren, C., (2005). *Rational Emotive Behavior Therapy: A Therapist's Guide*, 2. Baskı (The Practical Therapist). Impact Publishers.
- Ergin, D., Nesrin, Ş. E. N., Eryılmaz, N., Eryılmaz, N. E., Pekuslu, S. ve Kayacı, M. (2007). Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Depresyon Düzeyi Ve Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(1), 41-48.
- Eriş, K. (2017). *Otomatik Düşüncelerin Ve İrrasyonel İnanışların Obsesif Kompulsif Belirtiler Ve Depresyon Arasındaki Aracı Değişken Rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E. ve Hyun, H. H. (2012). *How To Design And Evaluate Research In Education*. (8. Baskı). New York: McGraw-Hill Companies.
- George, D. ve Mallery, M. (2010). *SPSS For Windows Step By Step: A Simple Guide And Reference*. Boston: Pearson.
- Gökdağ. C. (2014). *Otomatik Düşünceler. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ve Mizaç Ve Karakter Arasındaki İlişkiler* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ege Üniversitesi.

- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin Üniversite Öğrencileri İçin Gecerliliği, Güvenilirliği.(A Reliability And Validity Study Of Beck Depression Inventory İn A University Student Sample). *J. Psychol.*, 7, 3-13.
- Holland, S. D. ve Kendall, P. (1980). Cognitive Self-Statements İn Depression: Development Of An Automatic Thoughts Questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 4, 383-395.
- Işık E., Işık U., Taner Y. (2013). *Çocuk, Ergen, Erişkin ve Yaşlılarda Depresif ve Bipolar Bozukluklar*; Ziraat Gurup Matbaacılık, Ankara.
- Karataş Z. ve Yavuzer Y. (2018). *Psikolojik Danışma Ve Psikoterapi Kuramları*. Pegem Akademi.
- Kartol, A. (2013). *Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İnönü Üniversitesi.
- Katip, C. (2021). *Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirtileri, Temel Psikolojik İhtiyaçlar, İrrasyonel İnanışlar Ve Duygudurum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Köknel, Ö. (2000). *Duygudurum Bozukluklarının Tarihçesi*. *Duygu Durum Dizisi* 1:5-11.
- Köse, A. ve Ayten, A. (2009). Bâtıl İnanç Ve Davranışlar Üzerine Psikososyolojik Bir Analiz. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 9(2), 45-70.
- Kul, S. (2014). Uygun İstatistiksel Test Seçim Kılavuzu/Guideline For Suitable Statistical Test Selection. *Plevra Bülteni*, 8(2), 26-29.
- Lindner, H., Kirkby R., Wertheim E., Birch P. (1999). A Brief Assessment of Irrational Thinking: The Shortened General Attitude and Belief Scale. *Cognitive Therapy and Research*, 23, No. 6, 1999, pp. 651-663.
- Orhan, B. (2021). *Covid-19 Sürecinde Sağlık Çalışanlarında İrrasyonel İnanışlar İle Anksiyete Ve Depresyon Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.

- Oruç, T. (2013). *Üniversite Öğrencilerinde Psikososyal Değişkenlere Göre Yalnızlık İle Otomatik Düşünceler İlişkisinin İncelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Öztürk, M. O. (2002). *Duygulanım Bozuklukları: Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. (9 Basım). Nobel Tıp Kitabevleri, Ankara.
- Öztürk M. O. ve Uluşahin, A. (2008). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. 11.Basım, Ankara, Cilt 1, 337-427.
- Parmaksız, G. (2020). *İrrasyonel İnanışlar İle Yeme Tutumu Ve Beden Algısı İlişkisinin İncelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Polat, Ö. P. ve Coşkun, F. (2020). COVID-19 Salgınında Sağlık Çalışanlarının Kişisel Koruyucu Ekipman Kullanımları İle Depresyon, Anksiyete, Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *Batı Karadeniz Tıp Dergisi*, 4(2), 51-58.
- Rorer, L. G. (1989). Rational-Emotive Theory: I. An Integrated Psychological And Philosophical Basis. *Cognitive Therapy and Research*, 13(5), 475–492.
- Sadock, B. (1995). *Pocket Handbook of Clinical Psychiatry*, second edition, New York. New York University Medical Center, press Williams and Wilkins.S: 97- 112, November.
- Serin, N. B. ve Aysan, F. (2021). Lise Öğrencilerinin Depresyon Ve Olumsuz Otomatik Düşüncelerinin Cinsiyet İle Akademik Başarı Açısından İncelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(1), 285-296.
- Sharf, S. (2016). *Psikoterapi Ve Psikolojik Danışma Kuramları: Kavramlar Ve Örnek Olaylar*. (Çev: N. Acar), Nobel Akademik Yayıncılık.
- Shermer, M. (2003). Why Smart People Believe Weird Things. *Skeptic*, 10(2).
- Şahin N. H., Şahin N. (1992) Reliability and Validity Of The Automatic Thoughts Questionnaire. *J Clin Psychology*, 48: 334-340.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. (6. Baskı). Boston: Pearson.

- Tanhan, F. (2014). Öğretmenlerde İrrasyonel İnançlar İle Cinsiyet Ve Depresyon İlişkisinin İncelenmesi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (28), 55-73.
- Tuğrul, M. (2015). *Migren ve Depresyon Hastalıklarına Sahip Olan Bireylerin Bakım Verme Yükleri Depresyon Düzeyleri Ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Belirlenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Yıldırım Beyazıt Üniversitesi.
- Tümkaya, S., Çelik, M. ve Aybek, B. (2011). Lise Öğrencilerinde Boyun Eğici Davranışlar, Otomatik Düşünceler, Umutsuzluk Ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(2), 77-93.
- Ünal, S., Küey, L., Güleç, C., Bekaroğlu, M., Evlice, Y. E. ve Kırılı, S. (2002). Depresif Bozukluklarda Risk Etkenleri. *Klinik Psikiyatri*, 5(1), 8-15.
- Yalçıntaş, M. (2019). *Fen Bilimleri Öğretiminde Kuantum Öğrenme Modeli Kullanmanın İlkokul Dördüncü Sınıf Öğrencilerinin Akademik Merak, Kaygı, Özyeterlik Ve Başarı Düzeylerine Etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Yavuzer, Y. ve Karataş, Z. (2012). Ergenlerde Otomatik Düşünceler İle Fiziksel Saldırganlık Arasındaki İlişkide Öfkenin Aracı Rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 23(2013), 24.
- Yıldırım, E. (2021). *Geç Ergenlik Dönemindeki Bireylerde Duygusal Yememin Yordayıcıları Olarak İrrasyonel İnanışlar Ve Sosyal Görünüş Kaygısı* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Işık Üniversitesi.
- Yıldız, M. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Fonksiyonel Olmayan Tutumların Ve Olumsuz Otomatik Düşüncelerin Depresyona Etkisi. *Ulusal Eğitim Akademisi Dergisi (UEAD)*, 1(1), 1-7.
- Yılmaz, Y. (2015). *Sağlık Profesyoneli Olacak Üniversite Öğrencilerinin Otomatik Düşünceleri Ve Ruhsal Durumlarının Değerlendirilmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Wellington, J. (2006). *Educational Research: Contemporary Issues and Practical Approaches*, London, Continuum

EKLER

Ek 1: Etik Kurul İzni

Toplantı Sayısı : 2023/2
Toplantı Tarihi : 03.03.2023
Toplantı Saati : 10:00

**T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER
ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU**

Toplantıya Katılanlar

Doç. Dr. Bülent DEMİR	Başkan / Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü
Doç. Dr. Fazilet Ahi ÖZMEN AKALIN	Üye / İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi
Doç. Dr. Ozan ÖRMECİ	Üye / İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi
Doç. Dr. Ahmet İlkyay CEYHAN	Üye / İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi
Dr. Öğr. Üyesi Rukiye KÖROĞLU	Üye / İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi
Dr. Öğr. Üyesi Tanju ÖZDENİZ	Üye / İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi
Dr. Öğr. Üyesi Onur SARI	Üye / Meslek Yüksekokulu
Hüseyin DOĞAN	Raportör / Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Sekreteri

GÜNDEM

1-Etik kurul başvuru formu bırakan Tezli Yüksek Lisans programı öğrencilerinin durumlarının görüşülmesi.

KARARLAR

1-Etik kurul başvuru formu bırakan Tezli Yüksek Lisans programı öğrencilerinin durumlarının aşağıdaki şekliyle kabulüne;

- I. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü 205041007 numaralı Klinik Psikoloji (Tezli) Yüksek Lisans programı öğrencilerinden Hafize İrem BECERİKLİ'nin, "Yetişkin Bireylerde İrrasyonel İnanışların ve Otomatik Düşüncelerin Depresyon Düzeyleri Üzerindeki Etkisi" adlı tez çalışması gereği araştırmanın yöntemine dair anket sorularının uygulanmasının etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

Ek 2: Onam Formu

Bu çalışma, Hafize İrem Becerikli tarafından Dr. Öğr. Üyesi Emel Aner Aktan danışmanlığında yapılmakta olan akademik bir çalışmadır. Çalışma süresince verilecek soruların doğru veya yanlış cevapları yoktur sadece kişisel eğilimleri yansıtmaktadır. Kişisel bilgileriniz ve cevaplarınız üçüncü bir şahıs ile kesinlikle paylaşılmayacaktır. Katılımcının ilgisi söz konusu olduğu takdirde çalışma sonrasında elde edilecek bulgular kendisiyle paylaşılabilir.

Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük temelindedir. Ankette, sizden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplarınız tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacı tarafından değerlendirilecektir; elde edilecek bilgiler bilimsel yayınlar ve sunumlar için kullanılacaktır. Çalışma sonunda, bu çalışmayla ilgili sorularınız cevaplandırılacaktır. Anket/Ölçek kişisel rahatsızlık verecek sorular içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz yarıda bırakıp çıkma hakkına sahipsiniz. Böyle bir durumda araştırma yürütücüsüne, anketi/ölçeği tamamlamayacağınızı söylemeniz yeterli olacaktır. Bu çalışmaya katıldığınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Hafize İrem Becerikli

Araştırma Sorumlusu

2023

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum, istediğim zaman yarıda kesip çıkabileceğimi biliyorum ve verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum. □

Ek 3: Demografik Bilgi Formu

Yaşınız:

Cinsiyetiniz:

- ☐ Kadın
- ☐ Erkek
- ☐ Diğer

Eğitim Düzeyiniz:

- ☐ Okuma yazma bilmiyorum
- ☐ Okuma yazma biliyorum
- ☐ İlkokul
- ☐ Ortaokul
- ☐ Lise
- ☐ Üniversite
- ☐ Yüksek Lisans (öğrenci ya da mezun)
- ☐ Doktora (öğrenci ya da mezun)

Medeni Haliniz:

- ☐ Bekar
- ☐ Evli
- ☐ Boşanmış
- ☐ İlişkisi var
- ☐ Dul

Nerede Yaşıyorsunuz?:

- ☐ Büyükşehir
- ☐ Şehir
- ☐ Kasaba
- ☐ Köy

Gelir seviyeniz:

- ☐ 0-8.500 TL
- ☐ 8.501-15.000 TL
- ☐ 15.001 TL veya daha fazla

Çalışıyor mısınız?

- ☐ Evet
- ☐ Hayır

Mesleğiniz:

- ☐ Ev hanımı
- ☐ Hukuk
- ☐ Devlet memuru
- ☐ Sağlık çalışanı (doktor, hemşire...)
- ☐ Ruh sağlığı çalışanı (psikolog, terapist...)
- ☐ Öğretmen/Akademisyen
- ☐ Finans (banka çalışanı, ekonomist)
- ☐ İşçi
- ☐ Diğer:

Kronik bir hastalığınız (en az 6 ay ve daha uzun süren, tekrarlayan hastalık) var mı?

- ☐ Evet (hastalığınız nedir, boşluğu doldurunuz)
- ☐ Hayır

Psikiyatrik bir tanınız var mı?

- ☐ Evet (tanınız nedir, boşluğu doldurunuz)
- ☐ Hayır

Ailenizde psikiyatrik tanısı olan bir birey var mı?

- ☐ Evet (tanı nedir, boşluğu doldurunuz)
- ☐ Hayır

Ek 4: İrrasyonel İnanışlar Ölçeği

Yönerge: Bu ölçekte insanların düşünce ve inanışları hakkında bazı ifadeler vardır. Doğru veya yanlış cevap yoktur sadece gerçekten inanıyorsanız ve ne düşünüyorsanız öyle derecelendirme yapınız. Lütfen ifadeleri dikkatlice okuyunuz ve ne kadar size uyup uymadığı hakkında bir derecelendirme yapınız.

Tamamen katılıyorsunuz	5
Katılıyorsunuz	4
Biraz katılıyorsunuz	3
Nadiren katılıyorsunuz	2
Hiç katılmıyorsunuz	1

numaralarını işaretleyiniz.

GTİÖ-KF

1. Benim için önemli olan şeylerde başarısız olmak çekilmezdir ve başarısız olmaya katlanamıyorum.	① ② ③ ④ ⑤
2. Diğer insanların beni hesaba katmamasına dayanamam ve haksızlığa uğramaya katlanamam.	① ② ③ ④ ⑤
3. Rahatsız, stres ve gerginlik içinde olmaya dayanamıyorum, stres ve gerginlik katlanılmaz bir şeydir.	① ② ③ ④ ⑤
4. Benim için önemli olan şeylerde başarılı olmasam dahi kendimi bir birey olarak değerli hissetmeye devam ederim.	① ② ③ ④ ⑤
5. Gergin ve stres içinde olmaya dayanamıyorum, bence aşırı gerginlik içince olmak çekilmez bir durum.	① ② ③ ④ ⑤
6. Yakınım olan insanların beni beğenmiyor olması berbat bir durum, onlar beni sevmiyorlarsa bu korkunçtur.	① ② ③ ④ ⑤
7. Yakınım olan insanlar beni beğenmiyorlarsa bu beni beğenilmeye değer bir insan olmadığımındandır.	① ② ③ ④ ⑤
8. Bana düşüncesizce davranıldığında, bu, dünyada ne kadar da kötü ve kendilerinden bir şey beklenmeyecek insanlar var olduğunu aklıma getirir.	① ② ③ ④ ⑤
9. Sevdiğim biri tarafından reddedilsem dahi kendimi olduğum gibi kabul edebilirim ve hala bir insan olarak değerli olduğumu düşünmeye devam ederim.	① ② ③ ④ ⑤
10. Benim için önemli olan işleri iyi bir şekilde yerine getiremezsem bu benim değersiz işe yaramaz bir insan olduğumun göstergesidir.	① ② ③ ④ ⑤
11. Önemli olan şeylerde düşük bir performans göstermek berbat bir şeydir ve böyle durumlar benim için korkutucu olur.	① ② ③ ④ ⑤
12. İnsanlar bana saygısızca davranmasının bir felaket olduğunu düşünürüm.	① ② ③ ④ ⑤
13. İnsanlar beni reddettiklerinde veya beni beğenmediklerinde bu durum benim işe yaramaz ve değersiz olduğumdandır.	① ② ③ ④ ⑤
14. Haksızlığa uğramaya katlanamıyorum ve bence haksızlığa uğramak çekilmez bir durum.	① ② ③ ④ ⑤
15. Bana haksızlık edenler hakkında onların kötü ve değersiz insanlar olduklarını düşünürüm.	① ② ③ ④ ⑤
16. Hayatımda zorluk çıkmasına katlanamıyorum.	① ② ③ ④ ⑤
17. Zorluk içinde olmak kokunç bir durum ve zor duruma düşürülmek de felakettir.	① ② ③ ④ ⑤

18. Önemli görevleri iyi yapamamak çekilmez bir şey, ve bu görevlerde hata yapmaya katlanamıyorum.	① ② ③ ④ ⑤
19. İnsanların genel olarak bana adaletli davranması önemlidir ancak adeletli davranılacağım diye bir zorundalık olmadığının da farkındayım.	① ② ③ ④ ⑤
20. Önemli işlerde başarılı bir performans sergileyemezsem bu çok korkunç bir şey olur.	① ② ③ ④ ⑤
21. İnsanlar tarafından saygı görmemek çekilmez bir durum, saygısızlığa katlanamam.	① ② ③ ④ ⑤
22. Önemli insanlar beni beğenmiyorlarsa, bu benim değersiz bir insan olduğumun göstergesidir.	① ② ③ ④ ⑤
23. Beni sevmelerini istediğim insanlar tarafından sevilmesi ve kabul edilmeliyim, eğer sevmiyorlarsa bunu kabullenemem.	① ② ③ ④ ⑤
24. Sevdığım insanların beni sevmesini ve olduğum gibi kabul etmelerini isterim ancak sevmediklerinde, sırf ben istedim diye sevmek zorunda olmadıklarının da farkındayım.	① ② ③ ④ ⑤
25. Beni sevmelerini istediğim insanların beni onaylamaması veya reddetmesi ve beni beğenmemeleri dayanılmaz bir durum.	① ② ③ ④ ⑤
26. Eğer insanlar bana saygısızca davranıyorlarsa bu onların aslında ne kadar da kötü insanlar olduklarının bir işaretidir.	① ② ③ ④ ⑤

Ek 5: Otomatik Düşünceler Ölçeği

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

- | | |
|--------------------------------|---------------------------|
| 1. Hiç aklımdan geçmedi | 4. Sık sık aklımdan geçti |
| 2. Ender olarak aklımdan geçti | 5. Hep aklımdan geçti |
| 3. Arada sırada aklımdan geçti | |

Ne kadar aklınızdan geçti?	Hiç	Ender	Ara-Sıra	Sık Sık	Her Zaman
1. Tüm dünya bana karşıymış gibi geliyor	1	2	3	4	5
2. Hiç bir 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. Hiç bir 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. Hiç bir şey için uğraşmaya değmez	1	2	3	4	5
30. Hiçbir şeyi bitiremiyorum	1	2	3	4	5

Ek 6: Beck Depresyon Envanteri

AÇIKLAMA:

Sayın cevaplayıcı aşağıda gruplar halinde cümleler verilmektedir. Öncelikle her gruptaki cümleleri dikkatle okuyarak, BUGÜN DÂHİL GEÇEN HAFTA içinde kendinizi nasıl hissettiğini en iyi anlatan cümleyi seçiniz. Eğer bir grupta durumunuzu, duygularınızı tarif eden birden fazla cümle varsa her birini daire içine alarak işaretleyiniz.

Soruları vereceğiniz samimi ve dürüst cevaplar araştırmanın bilimsel niteliği açısından son derece önemlidir. Bilimsel katkı ve yardımlarınız için sonsuz teşekkürler.

- A- **0. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.**
1. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
2. Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
3. O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.
- B- **0. Gelecek hakkında mutsuz ve karamsar değilim.**
1. Gelecek hakkında karamsarım.
2. Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
3. Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.
- C- **0. Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.**
1. Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum.
2. Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.
3. Kendimi tümüyle başarısız biri olarak görüyorum.
- D- **0. Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.**
1. Eskiden olduğu gibi her şeyden hoşlanmıyorum.
2. Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
3. Her şeyden sıkılıyorum.
- E- **0. Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.**
1. Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
2. Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
3. Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.
- F- **0. Bana cezalandırılmışım gibi geliyor.**
1. Cezalandırılabilceğimi hissediyorum.
2. Cezalandırılmayı bekliyorum.
3. Cezalandırıldığımı hissediyorum.
- G- **0. Kendimden memnunum.**
1. Kendi kendimden pek memnun değilim.
2. Kendime çok kızıyorum.

3. Kendimden nefret ediyorum.
- H- **0. Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.**
1. zayıf yanların veya hatalarım için kendi kendimi eleştiririm.
2. Hatalarımdan dolayı ve her zaman kendimi kabahatli bulurum.
3. Her aksilik karşısında kendimi hatalı bulurum.
- İ- **0. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.**
1. Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm olur. Fakat yapmıyorum.
2. Kendimi öldürmek isterdim.
3. Fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.
- J- **0. Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.**
1. Zaman zaman içindem ağlamak geliyor.
2. Çoğu zaman ağlıyorum.
3. Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum.
- K- **0. Şimdi her zaman olduğumdan daha sinirli değilim.**
1. Eskisine kıyasla daha kolay kızıyor ya da sinirleniyorum.
2. Şimdi hep sinirliyim.
3. Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.
- L- **0. Başkaları ile görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim.**
1. Başkaları ile eskiden daha az konuşmak, görüşmek istiyorum.
2. Başkaları ile konuşma ve görüşme isteğimi kaybetmedim.
3. Hiç kimseyle konuşmak görüşmek istemiyorum.
- M- **0. Eskiden olduğu gibi kolay karar verebiliyorum.**
1. Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
2. Karar verirken eskisine kıyasla çok güçlük çekiyorum.
3. Artık hiç karar veremiyorum.
- N- **0. Aynada kendime baktığımda değişiklik görmüyorum.**
1. Daha yaşlanmış ve çirkinleşmişim gibi geliyor.
2. Görünüşümün çok değiştiğini ve çirkinleştiğimi hissediyorum.
3. Kendimi çok çirkin buluyorum.
- O- **0. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.**
1. Bir şeyler yapabilmek için gayret göstermem gerekiyor.
2. Herhangi bir şeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor.
3. Hiçbir şey yapamıyorum.
- P- **0. Her zamanki gibi iyi uyuyabiliyorum.**
1. Eskiden olduğu gibi iyi uyuyamıyorum.
2. Her zamankinden 1-2 saat daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.
3. Her zamankinden çok daha erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.
- R- **0. Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum.**
1. Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum.
2. Yaptığım her şey beni yoruyor.
3. Kendimi hemen hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.

S- 0. İştahım her zamanki gibi.

1. İştahım her zamanki kadar iyi değil.
2. İştahım çok azaldı.
3. Artık hiç iştahım yok.

T- 0. Son zamanlarda kilo vermedim.

1. İki kilodan fazla kilo verdim.
2. Dört kilodan fazla kilo verdim.
3. Altı kilodan fazla kilo vermeye çalışıyorum.
Evet Hayır

U- 0. Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor.

1. Ağrı, sancı, mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendirmiyor.
2. Sağlığım beni endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zorlaşıyor.
3. Sağlığım hakkında o kadar endişeliyim ki başka hiçbir şey düşünmüyorum.

V- 0. Son zamanlarda cinsel konulara olan ilgimde bir değişme fark etmedim.

1. Cinsel konularla eskisinden daha az ilgiliyim.
2. Cinsel konularla şimdi çok daha az ilgiliyim.
3. Cinsel konular olan ilgimi tamamen kaybettim.

Derleyen: Murat Bayhan, 1999

ÖZ GEÇMİŞ

Hafize İrem BECERİKLİ, 2009-2013 yılları arasında Beşir Balcıoğlu Lisesi'nde eğitim aldı. 2013-2018 yılları arasında İstanbul Bilgi Üniversitesi Psikoloji bölümünde lisans eğitimini tamamladı. Lisans eğitimini tamamlayana kadar World Human Relief (WHR) derneğinde aktif görev aldı ve organizasyona fon sağladı. Bunun yanında, özel bir klinikte staj yaptı. 2020 yılında İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans programına kabul edildi. Yeme Bozukluklarında Tedavi Yaklaşımları ve Yöntemleri sertifika programına katıldı. İlgi alanları seyahat etmek, sanat ve modadır. Çok iyi seviyede İngilizce bilmektedir.

