



ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN AKILCI OLMAYAN İNANÇLARI İLE DEPRESYON, KAYGI, UMUTSUZLUK VE STRES DÜZEYLERİ

ARAŞTIRMA MAKALESİ

İrem KARLUKAÇ¹, Özlem ULAŞ KILIÇ²

¹ Yüksek Lisans Öğrencisi, Giresun Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü, Giresun, Türkiye, iremkarlukac06@gmail.com

² Doç. Dr., Giresun Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü, Giresun, Türkiye, ozlemulass@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2757-7905>

Geliş Tarihi: 08/05/2021 Kabul Tarihi: 26/07/2021

Öz: 21. yüzyılın beraberinde getirdiği değişimler, bireylerin yaşamını kolaylaştırmasının yanı sıra birtakım zorluklar yaşamalarına da sebep olabilmektedir. Bireyler karşılaştıkları bu zorluklar karşısında depresyon, kaygı, stres ve umutsuzluk gibi olumsuz duygu durumları yaşayabilirler. Bu çalışmanın amacı akılcı olmayan inançların üniversite öğrencilerinin umutsuzluk, stres, depresyon ve kaygı düzeylerini anlamlı bir düzeyde yordayıp yordamadığının belirlenmesidir. Bu amaçla araştırmanın çalışma grubunu farklı üniversitelerde öğrenim gören toplam 255 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Depresyon, Kaygı ve Stres Ölçeği, Beck Umutsuzluk Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde yordama ilişkisini belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yönteminden faydalanılmıştır. Analizler gerçekleştirilmeden önce regresyon analizine ilişkin varsayımlar test edilmiştir. Araştırmanın bulgularına göre akılcı olmayan inançlar değişkeninin umutsuzluk, depresyon, kaygı ve stres değişkenlerini manidar olarak yordadığı bulunmuştur. Araştırmada elde edilen bulguların genel olarak ilgili literatüre paralellik gösterdiği ve bu anlamda akılcı olmayan inançların üniversite öğrencilerinin duygusal durumlarında önemli bir değişken olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Akılcı olmayan inançlar, depresyon, kaygı, umutsuzluk, stres.



UNIVERSITY STUDENTS' IRRATIONAL BELIEFS, DEPRESSION, ANXIETY, AND STRESS LEVELS

Abstract: The changes brought by the 21st century, in addition to facilitating the lives of individuals, may also cause them to experience some difficulties. Individuals may experience negative emotional states such as depression, anxiety, stress and hopelessness in the face of these difficulties. In order to reveal the causes of these negative emotions and their relationship with the irrational beliefs of individuals, the purpose of this study is to determine whether irrational beliefs predict levels of hopelessness, stress, depression and anxiety among university students at a statistically significant level or not. For this purpose, the study group in the research included a total of 255 university students studying at different universities. The Irrational Beliefs Scale, Depression, Anxiety and Stress Scale, Beck Hopelessness Scale and Personal Information Form were used as data collection tools in the study. Multiple linear regression analysis was used to determine the predictive relationship during analysis of the data. The assumptions regarding the regression analysis were tested before the analyzes were performed. According to the findings of the study, irrational beliefs significantly predict university students' hopelessness, depression, anxiety and stress levels. It can be said that the findings obtained in the study are generally parallel to the relevant literature and in this sense, irrational beliefs are an important variable in the emotional states of university students.

Keywords: Irrational beliefs, depression, anxiety, hopelessness, stress.



Giriş

Bireyler yaşamlarının bazı dönemlerinde karşılaştıkları problemlerle baş etmede zorluklar yaşayabilirler. Bireyin problemleriyle yaşamının iç içe geçmesi bireyin zihninde “yaşam eşittir sorun” anlayışının oluşmasına sebep olabilir. Bu şekilde yaşamında olumsuz durumlarla mücadele ederken zorluk yaşamak bireyin negatif duygulara kapılmasına sebep olabilir, dolayısıyla bu durum bireyin yüksek düzeyde stres yaşamasına, kaygısı ile başa çıkamamasına ya da bireyde depresyon belirtilerinin artması ile sonuçlanabilir (Karahan, 2016). Özellikle de hızla gelişen ve değişen koşullarla birlikte günümüzde insanların yeni durumlara uyum sağlama becerileri bu tarz olumsuz duyguları yaşama eğilimini artırıyor olabilir (Savickas, 2015). Bu uyum problemlerini tespit eden Dünya Sağlık Örgütü kalıcı üzüntü ve önceden zevk alınan aktivitelere karşı ilgi kaybı ile karakterize bir bozukluk olan depresyonun en çok yaşanacak rahatsızlık olacağını belirtmiştir (Goleman, 2003; akt., Who, 2021). Bu sebeple, 21. yüzyıla 'Goleman Depresyon Çağı' ismi verilmektedir (Goleman, 2003). Goleman Depresyon Çağı ifadesini doğrulayacak şekilde, Türkiye, Hindistan, İngiltere, Japonya ve Amerika Birleşik Devletleri dâhil olmak üzere 14 ülkede 15 merkezi kapsayan 25.916 yetişkin üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada en yaygın psikolojik problemlerin depresyon ve anksiyete olduğu tespit edilmiştir (Sartorius, Üstün, Lecrubier ve Wittchen, 1996).

Evrensel bir problem haline gelen depresyon olgusuna Türkiye açısından bakıldığında ise, üniversite öğrencilerinin büyük bir çoğunluğunun depresyonda bulunduğu (Özbay, 1997; Sincar, Sohbet, Birimoğlu Okuyan, Karasu, 2020) ve kaygı (Bozkurt, 2004; İnanç, Savaş, Tutkun, Herken ve Savaş, 2004) ve umutsuzluk (Dursun ve Aytaç, 2012) düzeylerinin yüksek olduğunun saptandığı görülmektedir. Görüldüğü gibi Türkiye’de öğrenim gören üniversite öğrencilerinin duygusal rahatsızlık yaşama düzeylerinde bir artış olduğu söylenebilir. Özellikle son aylarda tüm dünyayı etkisi altına alan COVID-19 salgınının artması sonucu depresyon, anksiyete, umutsuzluk ve stres düzeylerinin de artışa sebep olduğu düşünülmektedir. Pandemi açısından yaşanan stres oluşumuna sebep olacak etmenler çocuk ve gençlerde duygusal rahatsızlık yaşama riskini artırmaktadır (Şahbudak ve Emiroğlu, 2020). Aslan’a (2020) göre yaşamını devam ettirebilmek için diğer bireylere gereksinim duyanlar ve uzun süre



birlikte vakit geçirenlerde bunalım, stres, anksiyete ve bireyler arası şiddet vakalarında artış gözlenmiştir. Dolayısıyla COVID-19 sürecinin bireylerin negatif duygu yaşama eğilimlerinde artışa neden olduğu ifade edilebilir.

Duygusal rahatsızlıkların belirtilen yetişkinlik dönemlerinde ciddi sorunlara yol açtığı bilinmektedir (Chan, Cheung, Jiang, Sun ve Wang, 2015). Özellikle de bu dönemin yetişkinlik ve ergenlik arasında arada kalmışlık duyguları ile baş etmeye çalışılması, denge kurulabilmesi ve yetişkin rollerine uyum sağlanabilmesi şeklinde karakterize edildiği göz önüne alındığında (Arnett, 2000), bu dönemin yoğun duygusal rahatsızlıkları da beraberinde getirebileceği fırtınalı bir geçiş dönemi olabileceği göze çarpmaktadır. Yapılan araştırmalar sürekli negatif duygu yaşama eğiliminde olan ya da uzun süreli majör depresyon gibi duygusal rahatsızlıklar yaşayan bireylerin tükenmişlik düzeylerinin (Aydın, Çimen, Kutlu ve Taycan, 2006), problemden kaçma ve duygusal sorumsuzluk eğilimlerinin (Aşar, 2019), panik bozukluk eğilimlerinin (Açıkgöz, 2019), anksiyete ve saldırganlık düzeylerinin (Algur, 2019) ve kendini sabote etme (Albayrak, 2019) eğilimlerinin yüksek; yaşam doyumlarının (Beksaçı, 2019), algıladıkları destek düzeyleri ile (İzgiş, 2019) duyguları olumlu ifade etme düzeylerinin (Arıç, 2019) düşük olduğunu göstermektedir. Bu anlamda Türkiye’de öğrenim gören belirtilen yetişkinlik dönemindeki bireylerin duygusal rahatsızlık düzeylerini yordayan etmenlerin önleme ve iyileştirme çalışmaları açısından önemli olabileceği söylenebilir. Ellis (2007), bu tarz negatif duygulara sahip olan bireylerin, akılcı olmayan inançlarının fazla olmasından dolayı bu negatif duyguları yaşadığını ve bireylerin bu inançlardan dolayı geleceğini de negatif duygular içerisinde sürdürmeye eğilimli olduğunu belirtmiştir.

İlgili literatür incelendiğinde duygusal rahatsızlıklar ile akılcı olmayan inançların ilişkisinin incelendiği çalışmalar olduğu gözlenmektedir. Örneğin; akılcı olmayan inançların, depresyon (Bridges ve Harnish, 2010; Cash, 1984; Căzănescu, Tecuta, Căndea, Tătar, 2018; Erickson, 1989; Nelson, 1977), kaygı (Bridges ve Harnish, 2010; Hart ve Hittner, 1991; Nelson, 1977) ve umutsuzluk (Erickson, 1989) düzeyleri ile ilişkisinin korunduğu görülmektedir. Bununla birlikte Ellis (2007) de bu tarz duygusal rahatsızlıklara sahip olan bireylerin, akılcı olmayan inançlarının fazla olmasından dolayı bu rahatsızlıkları yaşadığını ve bireylerin bu inançlardan dolayı geleceğini de negatif duygular içerisinde sürdürmeye eğilimli olduğunu belirtmiştir. Uzakdoğu’da,



umutsuzluk, stres, depresyon ve kaygı değişkenlerinin akılcı olmayan inançlarla ilişkisinin incelendiği çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin; akılcı olmayan inançların, depresyon (Chan ve Sun, 2020; Taghavi, Goodarzi, Kazemi, Ghorbani, 2006), kaygı (Chan ve Sun, 2020; Taghavi, Goodarzi, Kazemi, Ghorbani, 2006) ve stres (Chan ve Sun, 2020) ile ilişkilendirildiği göze çarpmaktadır. Türkiye’de gerçekleştirilen çalışmalarda ise birbirleriyle olan ilişkileri farklı çalışmalarla ortaya konulmuştur. Bu anlamda Türkiye’de yapılan çalışmalar incelendiğinde akılcı olmayan inançların, depresyon (Göller, 2010; Karaman, 2018), kaygı (Karaman, 2018), umutsuzluk (Göller, 2010; Kodan, 2013) ve stres (Tagay, Çalışandemir ve Ünüvar, 2018) ile ilişkilerinin ayrı ayrı ele alındığı, ancak bu değişkenlerin hepsinin birlikte bir model ile incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanmadığı görülmektedir. Bu anlamda duygusal rahatsızlıkların hangisinin yordama gücünün daha fazla olduğunu anlamak ve bu doğrultuda üniversite öğrencileri ile çalışan profesyonellere öneriler sunmak adına duygusal rahatsızlıkları birlikte almanın önemli olacağı söylenebilir. Görüldüğü üzere farklı kültürlerde duygusal rahatsızlıklar ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiler ele alınmıştır.

Yapılan araştırmalar göz önüne alındığında Hofstede (1984) düşünce ve davranışlarımızı etkileyen kültür kavramını baz alarak Doğu ve Batı ülkelerinin araştırma sonuçlarının farklı olabileceğini düşündüren bir kavramdan bahsetmektedir. Bireycilik ve toplulukçuluk olarak ifade ettiği bu iki kavramı, Hofstede (1984) şu şekilde tanımlamıştır: “*Bireycilik, bireyler arasındaki bağların gevşek olduğu, herkesin sadece kendine veya çekirdek ailesine bakmak zorunda olduğu kültürler için geçerlidir. Toplulukçuluk ise, insanların doğuştan itibaren güçlü ve sıkı gruplara bağlı olduğu ve bu bağlılığın yaşam boyunca, sorgulanmayan bir sadakat karşılığında var olduğu toplumlarda vardır*”. Triandis, McCusker ve Hui (1990) ve Hui ve Triandis (1986) bireyci kültürlerin daha özerk ve birbirinden kopuk olduğunu, toplulukçu kültürlerin ise birbirine daha bağlı ve sosyal destek kavramlarının daha ön planda olduğunu, bununla birlikte bu yapıların birbirinden keskin bir şekilde ayrılmadıklarını ve aynı anda da görülebileceğini öne sürmektedir. Araştırmalar batılı toplumların daha bireyci olduğunu, doğulu toplumların ise toplulukçu olduğunu ortaya koymaktadır. (Bellah, Madsen, Sullivan, Swidler & Tipton, 1985; Bond, 1988; Fletcher, Olekalns, & Cieri, 2001; Hofstede, 1980; Kağıtçıbaşı, 1996, 1997, 2001). Bununla birlikte Cukur, De



Guzman ve Carlo (2004) Türkiye kültürünün ise bireyci eğilimden daha uzak ve toplulukçu eğilime daha yakın bir çizgide olduğunu vurgulamaktadır. Buradan hareketle bu eğilimlerin, sosyal davranışları algılama ve yorumlamayı etkilediği söylenebilir. Algı ve inançların önemini vurgulayan Ellis (2006) de akılcı olmayan inançlara sahip kişilerin yüksek düzeyde stres, umutsuzluk, depresyon ve kaygıya sahip olma ihtimalinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

Bu varsayımdan ve varsayımlar üzerinde kültürün etkisinden hareketle, üniversite öğrencilerinde akılcı olmayan inançların duygusal rahatsızlıklar (özellikle stres, kaygı ve depresyon) ile ilişkisini toplulukçu eğilime daha yakın olan ve bu yönü ile Batı'da yapılan çalışmalardan ayrılabilen Türkiye kültüründe incelemek hedeflenmiştir. Bu anlamda bu çalışmanın amacı akılcı olmayan inançların üniversite öğrencilerinin umutsuzluk, stres, depresyon ve kaygı değişkenlerini istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığının belirlenmesidir. Dolayısıyla bu çalışma ile akılcı olmayan inançların duygusal rahatsızlıklara neden olmadaki rolünü anlamaya yardımcı olacak ve üniversite öğrencilerinin duygusal rahatsızlıklarını ele almak için uygun stratejileri anlamada katkı sağlayabilecektir.

Yöntem

Bu çalışma korelasyonel nitelikte bir çalışmadır. Korelasyonel araştırma, iki ya da daha çok değişken arasındaki ilişkinin bu değişkenlere herhangi bir şekilde müdahale edilmeden incelendiği araştırmalardır (Tabachnick ve Fidell, 2015).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu farklı üniversitelerde öğrenim gören toplam 253 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcılara ulaşmak için elverişli uygun örneklem (convenience sampling) tekniği (Teddlie ve Yu, 2007) kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunun cinsiyete göre dağılımları incelendiğinde, 199'unun kadın (%79'u), 54'ünün erkek (%21'i) olduğu görülmektedir. Katılımcıların algıladıkları sosyo-ekonomik düzeye göre dağılımları incelendiğinde, 12'sinin (%5'inin) kendilerini alt, 234'ünün (%92'sinin) orta ve 7'sinin (%3'ünün) üst sosyo-ekonomik düzeyde konumladıkları görülmektedir. Sınıf düzeyine göre dağılımları



incelendiğinde ise, 54'ünün (%21'inin) hazırlık ve birinci sınıfta, 61'inin (%24' ünün) ikinci sınıfta, 52'sinin (%21'inin) üçüncü sınıfta ve 86'sının (%34'ünün) dördüncü sınıf ve üstünde öğrenimlerine devam ettikleri belirlenmiştir. Son olarak çalışma grubunun yaş aralığının 18 ile 53 arasında değiştiği görülmektedir ($\bar{x}=22.13$, $ss=5.31$).

Veri Toplama Araçları

Akılçı Olmayan İnançlar Ölçeği (AOİÖ). AOİÖ, Ellis'in akılçı olmayan inançlar sistemini ölçmek üzere Jones (1969) tarafından geliştirilmiş ve Türkçeye Yurtal (1999) tarafından uyarlanmıştır. AOİÖ onay ihtiyacı, yüksek beklentiler, suçlama eğilimi, duygusal sorumsuzluk, aşırı kaygı, bağımlı olma, çaresizlik ve mükemmeliyetçilik olmak üzere 8 alt ölçekten ve 45 maddeden oluşmaktadır (Yurtal, 1999). Ölçeğin uyarlama formunun geçerlik çalışmaları kapsamında yapı geçerliği incelenmiş ve bu kapsamda açıklayıcı faktör analizi yapılmıştır. Açıklayıcı faktör analiz sonuçları AOİÖ'nün sekiz faktör ve 45 maddeden oluştuğunu göstermektedir. Maddelerin madde faktör yükleri incelendiğinde birinci faktör için faktör yükleri .66 ile .47; ikinci faktör için .71 ile .37; üçüncü faktör için .74 ile .48; dördüncü faktör için .60 ve .41; beşinci faktör için .64 ve .41; altıncı faktör için .72 ve .43; yedinci faktör için .69 ve .36; sekizinci faktör için .57 ve .48 arasında değişen değerler bulunmuştur (Yurtal, 1999). AOİÖ'nün Türkçe formunun güvenilirlik çalışmaları kapsamında test tekrar test güvenilirlik katsayısı ve Cronbach Alpha değerleri incelenmiştir. Ölçeğin tamamı için test tekrar test güvenilirlik katsayısı .71, alt ölçekleri için ise .46 ile .82 arasında değişen değerler olduğu bulunmuştur. Ölçeğin ve alt ölçeklerinin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayıları ise .41 ile .90 arasında değişmektedir (Yurtal, 1999). Bu çalışma kapsamında elde edilen veriler ile AOİÖ'nin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı incelenmiş ve ölçeğin tamamı için .71 bulunmuştur.

Depresyon, Kaygı ve Stres Ölçeği (DKSÖ). DKSÖ, Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından bireylerin depresyon, kaygı ve stres olumsuz duygu durumlarını ölçmek amacıyla üç kendini anlatma ölçeğinden oluşacak şekilde tasarlanmıştır. DKSÖ, Türkçeye Akın ve Çetin (2007) tarafından uyarlanmıştır. DKSÖ toplam 42 maddeden ve depresyon, kaygı ve stres olmak üzere üç alt ölçekten oluşmaktadır. DKSÖ'nün Türkçe formunun geçerlik çalışmaları incelendiğinde, öncelikle dilsel eşdeğerliliğinin test edilerek yüksek değerler elde edildiği görülmektedir. Bununla birlikte yapılan



açıklayıcı faktör analizi çalışmalarında, ölçeğin orijinal formunda olduğu gibi üç faktörden oluştuğu ve faktör yüklerinin .39 ile .88 arasında değiştiği görülmektedir. Ayırt edici geçerlik çalışmaları kapsamında, alt ölçekler arasındaki ilişkiler incelenmiş ve bu ilişkiler anlamlı düzeyde bulunmuştur. Yine klinik ve normal grubun DKSÖ puanları karşılaştırılmış ve bu puanların DKSÖ'nün alt ölçekleri açısından birbirinden ayrıldığı görülmüştür. DKSÖ'nün dilsel eşdeğerlik ve uyum geçerliği puanlarının sırasıyla .99, .87 ve .84 olduğu görülmektedir. Benzer ölçekler geçerliği kapsamında ise Beck Depresyon Envanteri ve Beck Kaygı Ölçeği ile DKSÖ arasındaki ilişkiler incelenmiş ve anlamlı sonuçlar elde edilmiştir (Akın ve Çetin, 2007). Ölçeğin orijinal formunun güvenirlik çalışmaları kapsamında ise orijinal formunda yapılan çalışmalar benzer bir şekilde iç tutarlılık (.89) ve testin tekrar test (.99) ve iki yarı güvenirlik (.96) çalışmaları yapılmış ve yüksek düzeyde değerler elde edilmiştir (Akın ve Çetin, 2007).

Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ). BUÖ, bireylerin umutsuzluk düzeylerini ölçmek amacıyla Beck, Weismann, Lester ve Trexler (1974) tarafından geliştirilmiş ve Türkçeye Seber (1991) tarafından uyarlanmıştır. Seber (1991)'den (akt., Savaşır ve Şahin, 1997) sonra Durak ve Palabıyıkoglu (1994) ölçeğin psikometrik nitelikleri üzerine birtakım çalışmalar yapmıştır. BUÖ, gelecekle ilgili duygular ve beklentiler, motivasyon kaybı ve umut olmak üzere toplam üç faktörden ve 20 maddeden oluşmaktadır. BUÖ'nün Türkçe Formunun geçerliği yapı geçerliği ve ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmaları ile sınanmıştır. Öncelikli olarak Seber (1991) (akt. Savaşır ve Şahin, 1997) Beck Umutsuzluk Ölçeği ile Beck Depresyon Envanteri ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nden elde edilen toplam puanlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir ve bunlar arasında anlamlı ilişkiler olduğunu belirtmiştir. Yapı geçerliği çalışmaları kapsamında Durak ve Palabıyıkoglu (1994) faktör analizi yönteminden faydalanmış ve ölçeğin toplam üç faktörden oluştuğunu belirtmiştir. Bununla birlikte ölçeğin hasta ve kontrol gruplarını ayırt edebilme gücü incelenerek hasta ve kontrol gruplarından elde edilen puan ortalamaları arasındaki farkın manidar olduğu bulunmuştur (Seber, 1991; akt., Savaşır ve Şahin, 1997). Benzer bir çalışma Durak (1994) (akt., Savaşır ve Şahin, 1997) tarafından da gerçekleştirilmiş ve ölçeğin hasta ve kontrol grubunu manidar olarak ayırt edebildiği sonucuna ulaşılmıştır. BUÖ'nün güvenirlik çalışmaları kapsamında madde-toplam korelasyonları, Cronbach Alpha, testi yarıya bölme ve test tekrar test güvenirlik katsayıları incelenmiş ve yüksek katsayılar elde edilmiştir (Durak, 1994; akt., Savaşır ve Şahin, 1994; Seber ve arkadaşları, 1993). Bu çalışma kapsamında



elde edilen veriler ile BUÖ'nün Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı incelenmiş ve ölçeğin tamamı için .90, gelecekle ilgili duygular ve beklentiler için .77, motivasyon kaybı için .76 ve umut için .77 sonucu bulunmuştur.

Kişisel Bilgi Formu (KBF). Üniversite öğrencilerinin demografik nitelikleri ile ilgili bilgi toplamak amacıyla KBF'de cinsiyet, yaş, algılanan sosyo-ekonomik düzey, sınıf düzeyi gibi öğrencilerin kimlikleri ile ilişkili olmayan sorulara yer verilmiştir.

İşlem Yolu

Araştırmadan elde edilen veriler farklı üniversitelerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinden elde edilmiştir. Veri toplama sürecinde öncelikli olarak Giresun Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurul'undan 4079388-050.01.04-E.23450 sayılı ve 02.06.2020 tarihli etik kurul izni alınmış ve araştırmada kullanılan ölçeklerin gerekli izinleri alınmıştır. Ölçme araçlarının uygulanması kapsamında katılımcılara araştırmanın konusuna, amacına, gizlilik ilkelerine ve uygunluğuna yönelik gerekli açıklamalara yer verilmiş, bununla birlikte katılımcılara her zaman araştırmaya katılmaktan vazgeçebilecekleri vurgulanmıştır. Veriler Google Form aracılığı ile etik kurallar çerçevesinde çevrimiçi olarak toplanmıştır. Ölçme araçlarının uygulanma süresi yaklaşık olarak 10-15 dakika sürmüştür. Katılımcıların tüm maddeleri yanıtlaması zorunlu olduğundan veri setinde herhangi bir kayıp veriye rastlanmamıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS programından faydalanılmıştır. Bununla birlikte yordama ilişkisini belirlemek için çoklu doğrusal regresyon analiz yöntemi kullanılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2015). Çok değişkenli uç değerler Mahalanobis uzaklığı hesaplanarak incelenmiş ve uç değer olarak belirlenen iki veri, veri setinden çıkarılmıştır. Tabachnick ve Fidell'e (2015) göre, örneklemin büyüklüğü, "istenilen güç, alfa düzeyi, yordayıcı sayısı ve beklenen etki" düzeylerine bağlı olarak değişebilmektedir. Bu anlamda çoklu korelasyon testi için $N > 50 + 8m$ (m değişken sayısı) formülü önerilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2015). Buradan hareketle bu çalışmada, beş değişken olduğu tespit edildiğinden, $N > 50 + 8.(5)$, $N > 90$ olduğundan dolayı, araştırmada regresyon analizi için en az 90 katılımcıya ulaşılması gerektiği görülmektedir. Bu anlamda katılımcı sayısının yeterli olduğu düşünülmektedir. Araştırmada hata payı .05 olarak bulunmuştur.



Bulgular

Bu bölümde, üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının umutsuzluk, depresyon, kaygı ve stres düzeylerini yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla yapılan çoklu regresyon analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Öncelikle regresyon analiz yönteminin varsayımları test edilmiştir. Tüm değişkenlere ve alt boyutlarına ilişkin korelasyon katsayıları Tablo 1’de sunulmuştur. Tablo 1 incelendiğinde, değişkenler ve alt boyutları arasındaki korelasyon katsayılarının .01 ile .79 arasında değiştiği görülmektedir. Görüldüğü gibi, hesaplanan korelasyon katsayılarında .80’nin üzerinde bir katsayı olmadığı görüldüğünden (Tabachnick ve Fidell, 2013), veri setinde çoklu bağlantılık problemi olmadığı söylenebilir. Bununla birlikte değişkenlere ilişkin oto korelasyon değerleri incelenmiş ve Durbin Watson testi değerlerinin 1.63 ile 2.05 arasında değiştiği görülmüştür. Bu değerler incelendiğinde Tabachnick ve Fidell’e (2013) göre bağımlı değişkene ilişkin hataların ilişkisiz olduğu söylenebilir.

Tablo 1

Değişkenlere ilişkin korelasyon katsayıları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
GEID	1													
MOK	.74**	1												
UM	.77**	.60**	1											
ONY	.18*	.21*	.15**	1										
YÜB	.14*	.12	.20**	.36**	1									
SEĞ	.05	.11	-.04	.21**	.17*	1								
DUSO	.23	.13*	.25**	-.05	.14*	-.23**	1							
AK	.10	.10	.09	.09	.27**	-.13*	.05	1						
BAL	.05	.04	.06	.29**	.17*	.13*	-.24**	.16*	1					
ÇAR	.20*	.21**	.16*	.26**	.33**	.18*	-.05	.23**	.30*	1				
MÜK	.04	.05	.01	.20**	-.04	.07	-.23**	.13*	.34*	.20*	1			
DEP	.49**	.55**	.42**	.31**	.19*	.05	.07	.24**	.23*	.35*	.15	1		
KAY	.36**	.39**	.29**	.24**	.20*	.01	.03	.33**	.19*	.26*	.13	.79*	1	
STR	.33**	.37**	.29**	.25**	.27**	.05	.01	.35**	.25*	.40*	.21	.78*	.78*	1

*p<.05, **p<.001



Not. GEİD BUÖ'nün gelecekle ilgili duygular ve beklentiler boyutu, MOK BUÖ'nün motivasyon kaybı boyutu, UM BUÖ'nün umut boyutu, ONY AOİÖ'nün onay ihtiyacı boyutu, YÜB AOİÖ'nün yüksek beklentiler boyutu, SEĞ AOİÖ'nün suçlama eğilimi boyutu, DUSO AOİÖ'nün duygusal sorumsuzluk boyutu, AK AOİÖ'nün aşırı kaygı boyutu, BAL AOİÖ'nün bağımlı olma boyutu, ÇAR AOİÖ'nün çaresizlik boyutu, MÜK AOİÖ'nün mükemmeliyetçilik boyutu, DEP DKSÖ'nün depresyon alt ölçeği, KAY DKSÖ'nün kaygı alt ölçeği, STR DKSÖ'nün stres alt ölçeği.

Değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler hesaplanmış ve Tablo 2'de verilmiştir. Tablo 2 incelendiğinde değişkenlere ilişkin aritmetik ortalamaların 1.42 (ss=1.57) ile 22.34 (ss=5.25) arasında değiştiği görülmektedir. Bu çalışmada değişkenlere ilişkin basıklık ve çarpıklık değerlerinin -.00 ile +2.37 arasında değiştiği görülmektedir. Buradan hareketle ilgili değerlerin -3 ile +3 arasında olduğu ve dağılımın normal gerçekleştiği söylenebilir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Son olarak ise değişkenlerin ve alt boyutlarının Cronbach Alpha güvenirlik katsayıları incelenmiştir. İnceleme sonucunda aşırı kaygı (-.21) ve mükemmeliyetçilik (-.23) alt boyutlarına ilişkin güvenirlik katsayılarının negatif olduğu görülmektedir. Negatif ortalama kovaryanslar ile ilişkili olan bu durumdan dolayı bu boyutlar analizden çıkarılmıştır. Bununla birlikte çaresizlik (.09) ve suçlama eğilimi (.39) değişkenlerine ilişkin güvenirlik katsayıları oldukça düşük olduğundan bu boyutların da analizden çıkarılmasına karar verilmiştir. Diğer değişkenlere ilişkin hesaplanan Cronbach Alpha güvenirlik katsayıları incelendiğinde, bütün katsayıların analiz için yeterli düzeyde olduğu görülmektedir (Wainer ve Velleman, 2001).



Tablo 2
Değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler

Değişkenler	\bar{x}	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach Alpha
Gelecekle ilgili duygular ve beklentiler	1.42	1.57	.99	-.03	.77
Motivasyon kaybı	2.66	2.17	.92	.09	.76
Umut	1.74	1.91	1.23	.75	.77
Onay ihtiyacı	16.76	4.65	.18	-.58	.73
Yüksek beklentiler	21.86	4.10	.11	-.15	.50
Suçlama eğilimi	13.32	3.12	.10	-.00	.39
Duygusal sorumsuzluk	22.34	5.25	.53	.76	.70
Aşırı kaygı	16.63	2.48	.07	-.80	-.21
Bağımlı olma	18.56	3.22	-.88	2.37	.62
Çaresizlik	16.11	2.55	-.19	.02	.09
Mükemmeliyetçilik	12.72	2.06	-.13	-.32	-.23
Depresyon	14.61	10.69	.60	-.49	.93
Kaygı	14.58	10.00	.67	-.21	.91
Stres	19.24	10.66	.15	-.93	.92

Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının umutsuzluk, depresyon, stres ve kaygı düzeylerinin yordayıcısı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 3'te verilmiştir. Dört farklı bağımlı değişken olarak ele alınan umutsuzluk, depresyon, kaygı ve stres düzeyleri için dört farklı regresyon modeli test edilmiştir. Model 1 incelendiğinde akılcı olmayan inançların



üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerine ilişkin toplam varyansın yaklaşık olarak %09'unu açıkladığı görülmektedir ($R=.30$, $R^2=.09$, $F_{1,251}= 25.316$, $p<.001$). Modelde yer alan değişkenlerin standardize edilmiş Beta katsayısı incelendiğinde, akılcı olmayan inançlara ilişkin beta katsayısının .303 olduğu görülmektedir. Değişkenlere ilişkin t değerleri incelendiğinde, akılcı olmayan inançlara ($t=5.031$, $p<.001$) ait t değerinin manidar olduğu görülmektedir.

Model 2 incelendiğinde akılcı olmayan inançların üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerine ilişkin toplam varyansın yaklaşık olarak %12'sini açıkladığı görülmektedir ($R=.34$, $R^2=.12$, $F_{1,251}= 32.511$, $p<.001$). Modelde yer alan değişkenlerin standardize edilmiş Beta katsayısı incelendiğinde, akılcı olmayan inançlara ilişkin beta katsayısının .339 olduğu görülmektedir. Değişkenlere ilişkin t değerleri incelendiğinde, akılcı olmayan inançlara ($t=5.702$, $p<.001$) ait t değerinin manidar olduğu görülmektedir.

Model 3 incelendiğinde akılcı olmayan inançların üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerine ilişkin toplam varyansın yaklaşık olarak %07'sini açıkladığı görülmektedir ($R=.27$, $R^2=.07$, $F_{1,251}= 19.614$, $p<.001$). Modelde yer alan değişkenlerin standardize edilmiş Beta katsayısı incelendiğinde, akılcı olmayan inançlara ilişkin beta katsayısının .269 olduğu görülmektedir. Değişkenlere ilişkin t değerleri incelendiğinde, akılcı olmayan inançlara ($t=4.429$, $p<.001$) ait t değerinin manidar olduğu görülmektedir.

Model 4 incelendiğinde akılcı olmayan inançların üniversite öğrencilerinin stres düzeylerine ilişkin toplam varyansın yaklaşık olarak %10'unu açıkladığı görülmektedir ($R=.32$, $R^2=.10$, $F_{1,251}= 28.805$, $p<.001$). Modelde yer alan değişkenlerin standardize edilmiş Beta katsayısı incelendiğinde, akılcı olmayan inançlara ilişkin beta katsayısının .321 olduğu görülmektedir. Değişkenlere ilişkin t değerleri incelendiğinde, akılcı olmayan inançlara ($t=5.367$, $p<.001$) ait t değerinin manidar olduğu görülmektedir. Genel olarak değerlendirildiğinde analiz sonuçları, akılcı olmayan inançların üniversite öğrencilerinin umutsuzluk, depresyon, kaygı ve stres düzeylerini manidar olarak yordadığını göstermektedir.



Tablo 3

Akılcı olmayan inançlarının umutsuzluk, depresyon, kaygı ve stres değişkenlerini yordayıp yordamadığına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları

Modeller		B	Beta	T	R	R ²	F
Model 1 ^a	Sabit	6.453		2.628**			
	Akılcı Olmayan İnançlar	.154	.303	5.031***	.30	.09	25.316***
Model 2 ^b	Sabit	14.453		-2.814**			
	Akılcı Olmayan İnançlar	.365	.339	5.702***	.34	.12	32.511***
Model 3 ^c	Sabit	7.046		1.432			
	Akılcı Olmayan İnançlar	.272	.269	4.429***	.27	.07	19.614***
Model 4 ^d	Sabit	8.233		1.596			
	Akılcı Olmayan İnançlar	.345	.321	5.367***	.32	.10	28.805***

Model 1^a: Bağımlı değişken Umutsuzluk

Model 2^b: Bağımlı değişken Depresyon

Model 3^c: Bağımlı değişken Kaygı

Model 4^d: Bağımlı değişken Stres

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Yapılan dört farklı regresyon model sonuçları, akılcı olmayan inançların üniversite öğrencilerinin umutsuzluk, depresyon, kaygı ve stres düzeylerini manidar olarak yordadığını göstermektedir. Bu çalışmanın ilk bulgusu akılcı olmayan inançlar üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeyini manidar olarak yordamaktadır. İlgili literatür incelendiğinde benzer çalışmalarda (Erickson, 1989; Göller, 2010; Kodan, 2013) üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ile umutsuzluk düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki ortaya koymaktadır. Dolayısıyla araştırmanın bu bulgusu ile ilgili literatür arasında paralellik olduğu söylenebilir. Üniversite öğrenimine devam eden öğrencilerin yaşadıkları deneyimlere yanlış anlamlar yükleyebileceği, gelecekleri ile ilgili umutsuz düşüncelere kapılabileceği, problemlerine çözüm bulmakta yaşadıkları sıkıntıların öğrencileri umutsuzluğa sürükleyebileceği düşünülmektedir (Şahin, 2009).



Bu çalışmadan elde edilen bulgulardan bir diğeri akılcı olmayan inançların üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyini manidar olarak yordadığıdır. Yapılan benzer bir çalışma incelendiğinde (Nelson, 1977) depresyon ile akılcı olmayan inançların alt boyutlarından olan çaresizlik, aşırı endişe, yüksek beklentiler ve akılcı olmayan inançlar toplam puanı arasında anlamlı bir ilişki görülmüştür. Benzer çalışmalarda (Bridges ve Harnish, 2010; Cash, 1984; Căzănescu, Tecuta, Căndea, Tătar, 2018; Chan ve Sun, 2020; Erickson, 1989; Göller, 2010; Karaman, 2018; Taghavi, Goodarzi, Kazemi, Ghorbani, 2006) da yine akılcı olmayan inançlar ile depresyon arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Ellis bireyin ilaç ya da gevşeme egzersizleri yaparak içinde bulunduğu depresyonu azaltsa bile düşünme şeklini değiştirmedeği sürece kendini tekrar tekrar depresyonda hissedeceğine vurgu yapmaktadır (Ellis, 2009).

Bu çalışmadan elde edilen diğeri bir bulgu akılcı olmayan inançların üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyini manidar olarak yordadığıdır. İlgili literatür incelendiğinde bazı çalışmalarda (Bridges ve Harnish, 2010; Chan ve Sun, 2020; Hart ve Hittner, 1991; Karaman, 2018; Nelson, 1977; Taghavi, Goodarzi, Kazemi, Ghorbani, 2006) üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişki manidar bulunmuştur. Bireyin akılcı olmayan inançları ortaya çıkma ihtimali olan tehlikeli durumlar için tetikte bekleyerek çok daha fazla kaygı yaşamasına neden olmaktadır (Ellis, 1962; Ellis, 1973; Corey, 2001; Dryden ve Ellis, 1988).

Bu çalışmada elde edilen bir başka bulgu akılcı olmayan inançların üniversite öğrencilerinin stres düzeyini manidar olarak yordadığıdır. İlgili literatür incelendiğinde yapılan bir araştırmada (Chan ve Sun, 2020) akılcı olmayan inançlar ile stres düzeyleri arasındaki ilişki manidar bulunmuştur. Benzer bir çalışmada (Tagay, Çalışandemir ve Ünüvar, 2018) özellikle kendilerine ilişkin akılcı olmayan inançlara sahip bireylerin stres düzeylerinin en önemli yordayıcısı olduğu belirtilmiştir. Lazarus ve Folkman'a (1984) göre bir olayın stres olarak nitelendirilmesi için bireyin o olayı nasıl değerlendirdiği önemlidir.

Araştırmadan elde edilen bulgular genel olarak değerlendirildiğinde, akılcı olmayan inançlar ile duygusal rahatsızlık arasında manidar ilişkiler olduğu ve akılcı olmayan inançların umutsuzluk, kaygı, stres ve depresyonu manidar olarak yordadığı görülmektedir. Bu bulgular Ellis'in (1973) bir olayla ilgili bireysel düşüncelerdeki akılcı



olmayan inançların duygusal rahatsızlıklara yol açacağı varsayımını kanıtlamaktadır. Özellikle de beliren yetişkin döneminin üniversite yaşamına uyum sağlama, yetişkinliğe geçiş ve karmaşa olarak simgelenildiği göz önüne alındığında (Arnett, 2000), bu dönemde üniversite öğrencisinin birçok açıdan zorluklar ile karşılaşabileceği söylenebilir. Bütün bu karşılaşılan engel ve zorluklar karşısından akılcı olmayan inançları yüksek bireylerin depresyon, anksiyete, stres ve kaygı gibi duygusal bozukluklar yaşama eğiliminin daha fazla olacağı söylenebilir. Ellis (1994), bireylerin gerçek veya beklenen bir sıkıntı ile karşılaştıklarında, üzölmek gibi normal ve sağlıklı duygular yaşayabileceklerini, ancak akılcı olmayan inançları fazla ise stres, depresyon, kaygı gibi daha olumsuz duygu ve davranışlar geliştirebileceğini vurgulamıştır. Dolayısıyla araştırmadan elde edilen bu sonuçlar Ellis'in varsayımlarını desteklemektedir.

Araştırmadan elde edilen bulgulardan akılcı olmayan inançların duygusal rahatsızlıklar ile yordama gücü incelendiğinde akılcı olmayan inançların depresyonu yordama gücünün diğer değişkenleri yordama gücünden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu anlamda üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının onları öncelikli olarak depresif belirtilere sürükleyebileceği söylenebilir. COVID-19 sürecinde yaşanan pandemi döneminde yapılan çalışmalar özellikle genç bireylerde depresyon oldukça yaygın bir şekilde görüldüğünü ortaya koymaktadır (Hyland, Shevlin, McBride, Murphy, Karatzias, Bentall vd., 2020). Bu anlamda üniversite gençleri arasında depresyon düzeyi yüksek öğrencilerin belirlenmesinin önemli olacağı söylenebilir.

Araştırmadan elde edilen bulgular ışığında alan çalışanlarına, araştırmacılara ve akademisyenlere birtakım önerilerde bulunulmuştur. Öncelikle üniversite öğrencileri ile çalışan psikolojik danışmanlar öğrencilerin kaygı, stres, umutsuzluk ve depresyon düzeylerini belirleyerek, onların akılcı olmayan inançları üzerinde çalışabilirler. Bu anlamda Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi'nin baz alındığı bireysel ve grupta psikolojik danışma süreçleri yürütülebilir. Benzer bir şekilde duygusal rahatsızlık yaşayan üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının tartışılması için önleme ve müdahale programları geliştirilip uygulanabilir. Bununla birlikte üniversiteye başlayan öğrenciler yeni arkadaşlıklar edinmek, yeni bir şehre uyum sağlamak, ailelerinden ayrılmak, ekonomik problemler gibi stres, umutsuzluk, depresyon ve kaygıyı arttıran



çeşitli durumlarla karşılaşabilmektedirler. Bireylerin bu olumsuz duygu durumlarıyla baş etmelerine ve bu anlamda akılcı olmayan inançlar geliştirmelerinin engellenmesine faydalı olacak oryantasyon çalışmaları geliştirilebilir.

Üniversite son sınıf öğrencileri gelecek kaygısı, iş yaşamına geçiş, ailenin beklentileri, Türkiye'nin işsizlik oranları gibi problemlerle karşı karşıya kaldıkları için depresyon, umutsuzluk, kaygı ve stres düzeyleri artabilmektedir. Bu anlamda üniversitelerin Kariyer Geliştirme ve Uygulama Merkezlerinde üniversite son sınıf öğrencilerine yönelik olumsuz duygu durumlarıyla baş etmeleri ve akılcı olmayan inançlar geliştirmelerinin engellenmesi amacıyla grupla psikolojik danışma çalışmaları yürütülebilir.

Bu çalışma kapsamında ilgili araştırmacılara da birtakım önerilerde bulunulmuştur. Boylamsal bir çalışma kapsamında üniversiteye başlayan öğrencilerin sınıf düzeyleri arttıkça yaşadıkları depresyon, kaygı, stres ve umutsuzluk gibi olumsuz duygu durumlarını ve bu anlamda geliştirdikleri akılcı olmayan inançlarını etkileyen faktörler araştırılabilir. Buna ek olarak, üniversite öğrencilerinin yaşadıkları olumsuz duygu durumları ve bu anlamda geliştirdikleri akılcı olmayan inançların, bireylerin meslek seçimlerine etkisi araştırılabilir. Son olarak ise, üniversitenin ve üniversitenin bulunduğu şehrin sosyal olanaklarının, üniversite öğrencilerinin depresyon, umutsuzluk, kaygı ve stres düzeylerini ve bu anlamda geliştirdikleri akılcı olmayan inançlarını ne düzeyde etkilediği araştırılabilir. Özellikle Pandemi dönemi sonrası üniversite öğrencilerinin yaşadıkları stresli durum göz önüne alındığında, üniversitelerin Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezlerinin çevrimiçi çalışmaları da ele almaları gerektiği göze çarpmaktadır. Bu zorlu dönemde birçok üniversitenin çevrimiçi yolları kullanarak akılcı olmayan inançlar ile depresyon, umutsuzluk, kaygı ve stres arasındaki ilişkileri ele alacak şekilde çalışmalarını düzenlemesi anlamlı olacaktır. Bu kapsamda çevrimiçi bireysel ve grupla psikolojik danışma gibi hizmetlerin yanı sıra bilgilendirici broşür, el kitapçığı gibi belgelerin hazırlanıp, ilgili internet platformlarında paylaşılmasının önleyici nitelikte olduğu söylenebilir.

Mevcut çalışmanın birtakım sınırlılıkları yer almaktadır. Bu çalışma 2020-2021 Eğitim-Öğretim yılı güz döneminde Türkiye'nin çeşitli üniversitelerinde öğrenim gören üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında elde edilen



bulgular yalnızca 253 üniversite öğrencisini kapsamaktadır. Daha fazla katılımcı ile çalışmanın bulguları genellenebilir. Katılımcılar incelendiğinde, kadın katılımcı oranının çok daha yüksek olduğu görülmektedir ve bu durumun çalışmanın diğer bir sınırlılığı olduğu söylenebilir. Bu çalışmada cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, son dönem akademik not ortalaması, algılanan sosyo-ekonomik düzey ve öğrenim görülen bölüm değişkenleri ele alınmıştır. Bu araştırma farklı demografik değişkenler eklenerek genişletilebilir. Son olarak AOİÖ'nün bazı alt ölçeklerinin iç tutarlılık katsayılarına ilişkin eksi değerler bulunmuştur. Bu anlamda bu alt ölçekler ölçüm setinden çıkarılmıştır, ancak yine de farklı gruplarda akılcı olmayan inançların diğer faktörleri de ele alınarak bu çalışma tekrarlanabilir.



Kaynakça

- Açıkgöz, S. C. (2019). *Depresyon, panik bozukluk ve yaygın anksiyete bozukluğunun psikolojik sağlamlık/dayanıklılık ile ilişkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Okan Üniversitesi, İstanbul.
- Albayrak, H. (2019). *Lise öğrencilerinin kendini sabote etme eğilimi ile psikolojik iyi olma, depresyon ve öz yeterlik arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Trabzon Üniversitesi, Trabzon.
- Algur, V. (2019). *Üniversite öğrencilerinin anksiyete ve depresyon düzeyleri ile fiziksel saldırganlık, öfke, düşmanlık ve sözel saldırganlık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Arıg, S. (2019). *Üniversite öğrencilerinde depresyonun yordayıcıları olarak duygusal zekâ ve duyguları ifade etme*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Biruni Üniversitesi, İstanbul.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. doi:10.1037//0003-066X.55.5.469
- Aslan, R. (2020). Kovid-19 fizyoloji ve psikolojiyi nasıl etkiliyor? *Göller Bölgesi Aylık Ekonomi ve Kültür Dergisi*, 8(88), 47-53.
- Aşar, G. (2019). *Otomatik düşünceler ve irrasyonel inanışların duygu durum ve depresyon üzerindeki etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Aydın, N., Çimen, S., Kutlu, L., & Taycan, O. (2006). Bir üniversite hastanesinde çalışan hemşirelerde depresyon ve tükenmişlik düzeyinin sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 7, 100-108.
- Beksaçi, I. (2019). *Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Bellah, R., Madsen, R., Sullivan, W., Swidler, A., & Tipton, S. (1985). *Habits of the heart: Individualism and commitment in American life*. Berkeley: University of California Press.



- Bridges, K. R. & Harnish, R. J. (2010). Role of irrational beliefs in depression and anxiety: A review. *Health, 2*(8), 862-877.
- Bond, M.H. (1988). Finding universal dimensions of individual variation in multicultural studies of value: The Rokeach and Chinese value surveys. *Journal of Personality and Social Psychology, 55*, 1009-1015.
- Bozkurt, N. (2004). Bir grup üniversite öğrencisinin depresyon ve kaygı düzeyleri ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiler. *Education and Science, 29*(133), 52-59.
- Cash, T. F. (1984). The irrational beliefs test: Its relationship with cognitive-behavioral traits and depression. *Journal of Clinical Psychology, 40*(6), 1399–1405.
- Căzănescu, D. G., Tecuta, L., Căndea, D. M., & Szentagotai-Tătar, A. (2018). Savoring as Mediator Between Irrational Beliefs, Depression, and Joy. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 37*(1), 84-95. doi:10.1007/s10942-018-0304-8.
- Chan, H. W. Q. & Sun, C. F. R. (2020). Irrational beliefs, depression, anxiety, and stress among university students in Hong Kong. *Journal of American College Health, 1*–15. doi:10.1080/07448481.2019.1710516
- Corey, G. (2001). *Student manual for theory and practice of counseling and psychotherapy*. Belmont, CA: Wadsworth/Thomson Learning.
- Cukur, C. S., De Guzman, M. R. T., & Carlo, G. (2004). Religiosity, values, and horizontal and vertical individualism—Collectivism: A study of Turkey, the United States, and the Philippines. *The Journal of Social Psychology, 144*(6), 613-634.
- Dryden, W. & Ellis, A. (1988). Rational-emotive therapy. In K. S. Dobson (Ed.), *Handbook of cognitive-behavioral therapies* (p. 214–272). Guilford Press.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Oxford, England: Lyle Stuart.
- Ellis, A. (1973). *Humanistic psychotherapy: The rational emotive approach*. New York: Julian.
- Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Birch Lane Press.
- Ellis, A. (2009). *Instructor's manual for rational emotive behavior therapy for addictions*. Mill Valley, CA.



- Erickson, S. L. (1989). The relationship between suicidal phenomena and depression, dysfunctional attitudes, irrational beliefs, and hopelessness. *UNLV Retrospective Theses & Dissertations*, 39. <http://dx.doi.org/10.25669/xm0d-1bj0>
- Fletcher, L., Olekalns, M., & Cieri, H. (2001). Cultural differences in conflict resolution: Individualism and collectivism in the Asia-Pacific region. Retrieved January 31, 2003, from http://egade.sistema.itesm.mx/investigacion/documentos/documentos/4egade_husted.pdf
- Goleman, D. (2003). *Duygusal zekâ neden IQ'dan daha önemlidir?* (Çev: Banu Seçkin Yüksel) İstanbul: Varlık Yayınları.
- Göller, L. (2010). *Ergenlerin akılcı olmayan inançları ile depresyon-umutsuzluk düzeyleri ve algıladıkları akademik başarıları arasındaki ilişkiler.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Hart, K. E., & Hittner, J. B. (1991). Irrational beliefs, perceived availability of social support, and anxiety. *Journal of Clinical Psychology*, 47(4), 582–587. doi:10.1002/1097-4679(199107)47:4<582::aid-jclp2270470418>3.0.co;2-z
- Hofstede, G. (1980). *Culture's consequences*. Beverly Hills, CA: SAGE.
- Hofstede, G. (1984). Cultural differences in management and planning. *Asia Pacific Journal of Management*, 1, 81-99.
- Hui, C.H. & Triandis, H.C. (1986). Individualism-collectivism: A study of cross-cultural researchers. *Journal of Cross Cultural Psychology*, 17, 225-248.
- Hyland, P., Shevlin, M., McBride, O., Murphy, J., Karatzias, T., Bentall, R. P., ... & Vallières, F. (2020). Anxiety and depression in the Republic of Ireland during the COVID-19 pandemic. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 142(3), 249-256.
- İnanç, N., Savaş, H. A., Tutkun, H., Herken, H., & Savaş, E. (2004). Gaziantep Üniversitesi Mediko-Sosyal Merkezi'nde psikiyatrik açıdan incelenen öğrencilerin klinik ve sosyodemografik özellikleri. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 5, 222-230.
- İzgiş, H. (2019). *Bir grup öğretmenin algıladıkları sosyal destek ve yaşam doyumu ile depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1996). *Family and human development across cultures: A view from the other side*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.



- Kağıtçıbaşı, Ç. (1997). Individualism and collectivism. In J.W. Berry, M.H. Segall, C. Kağıtçıbaşı (Eds.), *Handbook of cross-cultural psychology. Social behaviour and applications* (2nd ed., pp. 1–49). Boston: Allyn & Bacon.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2001). *İnsan aile ve kültür*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Karahan Şanal, F. (2016). *Üniversite öğrencilerinde çözüm odaklı düşünmenin depresyon, anksiyete, stres ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Karaman, H. (2018). *15-18 yaş ergenlerde akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtiler*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.
- Kodan, S. (2013). Üniversite öğrencilerinde umutsuzluk ve akılcı olmayan inanışlar arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(2), 175-190.
- Lazarus R. S. & Folkman S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. NewYork, Springer.
- Nelson, R. E. (1977). Irrational beliefs in depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 45(6), 1190–1191. doi:10.1037/0022-006x.45.6.1190
- Özbay, G. (1997). *Üniversite öğrencilerinin problem alanlarını belirlemeye yönelik bir ölçek geliştirme: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Sartorius, N., Üstün, T. B., Lecrubier, Y., & Wittchen, H.-U. (1996). Depression comorbid with anxiety: Results from the WHO study on psychological disorders in primary health care. *British Journal of Psychiatry*, 168(30), 38–43. doi:10.1192/s0007125000298395
- Sharf, R. S. (2014). *Psikoterapi ve psikolojik danışma kuramları* (Çev. Ed. Nilüfer Voltan Acar) Ankara: Nobel Akademi.
- Sohbet, R., Sincar, S., Birimoglu Okuyan, C., & Karasu, F. (2020). Üniversite öğrencileri arasında yaşam doyumu ve depresyon: Kesitsel bir çalışma yaşam doyumu ve depresyon. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 93-100.
- Şahbudak, B. & İnal Emiroğlu, N. (2020). Çocuk ve ergenlerde COVID-19 salgını ve duygudurum bozuklukları birlikteliği. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 27(2), 59-63.



- Şahin, C. (2009). Eğitim fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27, 271-286.
- Tagay, Ö., Çalışandemir, F., & Ünüvar, P. (2018). Genç yetişkinlerin algılanan stres düzeyleri ile akılcı olmayan inançları ve benlik saygıları arasındaki ilişki. *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 7, 167-175.
- Taghavi, M. R., Goodarzi, M. A., Kazemi, H., & Ghorbani, M. (2006). Irrational beliefs in major depression and generalized anxiety disorders in an Iranian sample: A preliminary study. *Perceptual and Motor Skills*, 102(1), 187–196. doi:10.2466/pms.102.1.187-196
- Teddlie, C., & Yu, F. (2007). Mixed methods sampling: A typology with examples. *Journal of Mixed Methods Research*, 1(1), 77-100. doi: 10.1177/1558689806292430
- Hui, C. H., McCusker, C., Triandis, H. C. (1990). Multimethod of probes of individualism and collectivism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1006-1020.
- Wang, Y., Jiang, N., Cheung, E. F. C., Sun, H., & Chan, R. C. K. (2015). Role of depression severity and impulsivity in the relationship between hopelessness and suicidal ideation in patients with major depressive disorder. *Journal of Affective Disorders*, 183, 83-89. doi:10.1016/j.jad.2015.05.001
- WHO (World Health Organization). (2021). https://www.who.int/health-topics/depression#tab=tab_1 adresinden edinilmiştir.



Summary

The changes brought by the 21st century, besides facilitating the lives of individuals, may also cause them to experience some difficulties. Individuals may experience negative emotional states such as depression, anxiety, stress and hopelessness in the face of these difficulties. When the relevant literature is examined, it is observed that there are studies examining the relationship between emotional disturbances and irrational beliefs. For example, irrational beliefs can affect depression (Bridges & Harnish, 2010; Cash, 1984; Căzănescu, Tecuta, Căndea, Tătar, 2018; Erickson, 1989; Nelson, 1977), anxiety (Bridges & Harnish, 2010; Hart & Hittner, 1991; Nelson, 1977) and hopelessness (Erickson, 1989). However, Ellis (2007) stated that individuals with such emotional disturbances experience these disorders due to their excessive irrational beliefs and that individuals tend to continue their future with negative emotions due to these beliefs. There are also studies in the Western literature examining the relationship between hopelessness, stress, depression and anxiety variables with irrational beliefs. For example; irrational beliefs, depression (Chan & Sun, 2020; Taghavi, Goodarzi, Kazemi, Ghorbani, 2006), anxiety (Chan & Sun, 2020; Taghavi, Goodarzi, Kazemi, Ghorbani, 2006) and stress (Chan & Sun, 2020). When the studies conducted in Turkey are examined, it is seen that irrational beliefs, depression (Göller, 2010; Karaman, 2018), anxiety (Karaman, 2018), hopelessness (Göller, 2010; Kodan, 2013) and stress (Tagay, Çalışandemir, & Ünüvar, 2018), but there is no study in which all these variables are examined together with a model.

Considering the previous research, Hofstede mentions a concept that suggests that the research results of Eastern and Western countries may be different based on the concept of culture that affects our thoughts and behaviors. These two concepts he expresses as individualism and collectivism. Hofstede (1984) defined it as follows: “Individualism applies to cultures where bonds between individuals are loose and everyone has to look after themselves or their nuclear family only. Collectivism exists in societies where people are from birth attached to strong and strict groups and where this commitment exists throughout life in return for an unquestioned loyalty”. Triandis, McCusker, and Hui (1990) and Hui and Triandis (1986) stated that individualist cultures are more autonomous and disconnected from each other, while collectivism cultures are



more interconnected and social support concepts are more prominent, however, these structures are not sharply separated from each other and simultaneously also suggests that it can be seen. Studies reveal that western societies are more individualistic, whereas eastern societies are collectivistic. (Bellah, Madsen, Sullivan, Swidler & Tipton, 1985; Bond, 1988; Fletcher, Olekalns, & Cieri, 2001; Hofstede, 1980; Kağıtçıbaşı, 1996, 1997, 2001). One of these tendencies is not considered as right and one wrong. The important thing is to understand that these tendencies can affect perception and interpretation of social behavior. Ellis (2006) emphasized the importance of perceptions and beliefs and stated that people with irrational beliefs are more likely to have high levels of stress, hopelessness, depression and anxiety. Based on this assumption and the influence of culture on these assumptions, it is aimed to examine the relationship between irrational beliefs and emotional disturbances (especially stress, anxiety and depression) in university students in Turkish culture. In this sense, the aim of this study is to determine whether irrational beliefs significantly predict university students' variables of hopelessness, stress, depression and anxiety in a statistically significant way. Therefore, this study will help to understand the role of irrational beliefs in causing emotional disturbances and may contribute to understanding appropriate strategies to address emotional disturbances of university students. To reveal the relationships between these negative emotions and the irrational beliefs of individuals, the purpose of this study is to determine whether irrational beliefs predict university students' levels of hopelessness, stress, depression, and anxiety at a statistically significant level or not.

For this purpose, the study group of the research consists of a total of 255 university students studying at different universities. Multiple linear regression analysis method was used to determine the predictive relationship in the analysis of the data. Irrational Beliefs Scale, Depression, Anxiety and Stress Scale, Beck Hopelessness Scale and Personal Information Form were used as data collection tools in the study.

Four different regression model results showed that irrational beliefs significantly predict university students' hopelessness, depression, anxiety, and stress levels. The findings of the study were discussed in the light of the relevant literature and some important suggestions were made to the stakeholders regarding the results. There



are few limitations in this study. This study was carried out on university students studying at various universities in Turkey in the fall semester of the 2020-2021 academic year. In this sense, research results can only be generalized to this group. When the participants are examined, it is seen that the rate of female participants is much higher, and it can be said that this is another limitation of the study. In this study, variables of gender, age, class level, final academic grade point average, perceived socio-economic level and the department of education were discussed only. This research can be expanded by adding different demographic variables. Finally, negative values of internal consistency coefficients of some subscales of AACS were found. In this sense, these subscales were removed from the measurement set, but this study can be repeated by considering other factors of irrational beliefs in different groups.