



Yetişkinlerde Fonksiyonel Olmayan Tutumların ve Olumsuz Otomatik Düşüncelerin Depresyonla İlişkisinin İncelenmesi

Özge SARICA ACARÖZ¹ & Serdal IŞIKTAŞ²

Öz: Bu çalışmanın amacı, yetişkinlerde fonksiyonel/işlevsel olmayan tutumların ve olumsuz otomatik düşüncelerin depresyon üzerindeki ilişkisini belirlemektir. İlişkisel tarama modeli kullanılarak yapılan araştırmaya 18 yaş üstü 147 kadın ve 53 erkek olmak üzere toplam 200 kişi katılmıştır. Veriler uygun örnekleme ile toplanmıştır. Araştırmada Olumsuz Otomatik Düşünce Ölçeği (OOD), Beck Depresyon Envanteri (BDE) ve İşlevsel Olmayan Tutum Ölçeği'nin Kısaltılmış Türkçe Versiyonu (DAS-R-TR) kullanılmıştır. Demografik değişkenler arasındaki farklılıklar Mann-Whitney U ve Kruskal-Wallis H testleri ile incelenirken, değişkenler arasındaki ilişkiler Spearman korelasyon analizi kullanılarak incelenmiştir. Bulgulara göre cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre depresyon, işlevsel olmayan tutumlar ve olumsuz otomatik düşünceler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ailede ruhsal hastalık öyküsü değişkenine göre depresyon ile olumsuz otomatik düşünceler arasında anlamlı fark bulunmuştur. İlişkisel analiz sonuçlarına göre depresyon, olumsuz otomatik düşünceler ve işlevsel olmayan tutumlar arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre, olumsuz otomatik düşüncelerin ve işlevsel olmayan tutumların yetişkinlerde depresyon ile ilişkisi olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Fonksiyonel (işlevsel) olmayan tutumlar, Depresyon, Olumsuz otomatik düşünceler.

Investigation of the Relationship of Dysfunctional Attitudes and Negative Automatic Thoughts with Depression in Adults

Abs: This study aimed to determine the relationship between functional/dysfunctional attitudes and negative automatic thoughts on depression in adults. A total of 200 people, 147 women and 53 men over 18 participated in the study, which was conducted using the relational survey model. The data were collected by convenient sampling. In the study, the Negative Automatic Thought Scale (NATs), the Beck Depression Inventory (BDI), and the Shortened Turkish Version of the Dysfunctional Attitudes Scale (DAS-R-TR) were used. Differences between demographic variables were analyzed using Mann-Whitney U and Kruskal-Wallis H tests, while the relationships between variables were analyzed using Spearman correlation analysis. According to the findings, no significant differences were found between depression, dysfunctional attitudes, and negative automatic thoughts according to gender and age variables. A significant difference was found between depression and negative automatic thoughts according to a family history of mental illness. According to the relational analysis results, a positive and significant relationship was found between depression, negative automatic thoughts, and dysfunctional attitudes. According to this result, negative automatic thoughts and dysfunctional attitudes were found to be associated with depression in adults.

Key Words: Dysfunctional attitudes, Depression, Negative automatic thoughts.

¹ Öğr.Gör., Kıbrıs Sağlık ve Toplum Bilimleri Üniversitesi, ozgesarica@hotmail.com, Orcid ID: 0000-0003-3457-9906

² Doç.Dr., Kıbrıs Sağlık ve Toplum Bilimleri Üniversitesi, serdal.isiktas@kstu.edu.tr, Orcid ID: 0000-0001-7678-0494



Giriş

Fonksiyonel(işlevsel) olmayan tutumlar kendi, başkaları ve gelecek hakkında olumsuz düşüncelere neden olarak, depresyona yol açabilecek inanç ve tutumlardır (Horiuchi, Aoki, Takagaki ve Shoji, 2017). Depresyondaki kişiler kendi duygu ve düşüncelerini ifade ederken yararlandıkları genel yaklaşım neticesinde, depresif duyguduruma sahip bireyler mutlu olabilmek için zorunlu bazı şeylerden yoksun kalmaktadırlar. Bu onların olayları ve dünyayı işlevsel olmayan bir şekilde algıladıklarıyla açıklanabilir (Beck, Rush, Shaw ve Emery, 1979). Depresyonu kontrol etmek için yenilikçi müdahalelerin geliştirilmesi bilişsel faktörlere dayanmaktadır; örneğin sistematik olarak değişen işlevsiz düşünceler ve otomatik düşünceler (Beck vd., 1979). Aaron T. Beck'in ortaya koyduğu bilişsel yaklaşımla depresif hastalarda otomatik düşünceler ve işlevsel olmayan tutumlar gibi bilişsel örüntüler incelenmeye başlanmıştır (Parim, Erensoy ve Lus, 2020). İşlevsel olmayan tutumlara ve olumsuz otomatik düşüncelerin detaylı açıklamalarına Bilişsel terapide rastlanmaktadır. Bilişsel terapi, bireyin dünyayı yapılandırma şeklinin, onun duygu ve davranışlarını önemli derecede etkilediğini ortaya koymaktadır. Bilişsel yaklaşıma göre, bireyin bilinç düzeyindeki bazı sözel ifadeler veya zihinsel yaşantılar, onun geçmiş yaşam olaylarından kaynaklanan bazı tutumlarıyla bağlantılıdır (Yıldız, 2017). Benzer temalarda ancak örtük, kısa ve hızlı düşünceler, istemsiz olarak, neredeyse otomatik olarak depresif hastaların zihninden geçen düşüncelere otomatik düşünceler denir (Parim vd., 2020). Bireylerin sadece farkında olduğu ise düşünceleri izleyen duygusal imgelerdir. Birey bu otomatik düşünceleri süzgeçten geçirmeden, değerlendirmeden doğru olarak kabul eder. Bu düşünceler, imgeler veya kelimeler olarak kendini gösterir (Beck, 2001). İşlevsel olmayan tutumlar, depresif bireylerin gerçekliği çarpıtmasıyla beslenen genelleştirilmiş katı inançlar ve varsayımlardır. Bu tutumlar sert, aşırı ve işlevsiz yargı ölçütleri ve kuralları olarak kendini göstermektedir (Parim vd., 2020). Depresyon, en az iki hafta boyunca meydana gelen günün çoğunluğunda çökkün bir duygudurumu ortaya çıkaran, daha önce zevk alarak yaptığı aktivitelerden şu an zevk alamamasına, iştahın azalmasına veya artmasına, kilo alımına veya kaybına, çok uyuma veya uyuyamama durumuna neden olan, psikomotor ajitasyon, yorgunluk halini ve bireyde umutsuzluk hislerini ortaya çıkaran duygudurum bozukluğudur (American Psychiatric Association [APA], 2013). Bozukluk haline gelen depresyon bireyin günlük işlevselliğini bozar ve bazı ileri düzey vakalarda intihar düşünceleri ya da eylemleri görülebilmektedir. Bu nedenle işlevsel olmayan düşünlerin ve olumsuz otomatik düşüncelerin depresyon üzerindeki ilişkisinin incelenmesi özellikle depresyon tedavisinde faydalı olmaktadır.

Kuramsal Çerçeve

Beck, depresyonun bilişsel süreçlerini, işlevsiz tutumları, bireylerin başkalarıyla etkileşimde bulunurken kendileri, başkaları ve dünya hakkında geliştirdikleri inançları kullanarak açıklayan ilk kişiydi (Beck, 2001). Temelleri çocukluk döneminde atılan ve yaşam boyu gelişen işlevsiz tutumların değişmez ve kalıcı olduğu düşünülmektedir. Bireyin uygun performansının oluşmasını engelleyen, günlük deneyimle değişmeyen aşırı ruh halleriyle sonuçlanan nesnel olmayan, işlevsel olmayan tutumlar yaygındır; bu, bireysel yeterliliğin ve kendini gerçekleştirimin değerlendirilmesini açıklayan bir dizi katı kriterdir. "Her zaman iyi bir iş yapmazsam insanlar bana saygı duymaz" gibi katı bir inançtır. İşlevsel olmayan tutumlara sahip bireyler, her şeyin kendi kontrolünde olması gerektiğine, ne yaparlarsa yapsınlar sosyalleşmeye, onaylanmaya ihtiyaç duyduklarına ve hayatın her alanında başarılı olmaları gerektiği gibi katı düşünce ve inançlardan oluşmaktadır (Bibi, Khalid, Mehmood ve Shafique, 2020 ;Pesen ve Çelik, 2019). Akbaba Türkoğlu (2013), depresyon da olan kadın hastaların depresyona sahip olmayan kadınlara göre daha fazla işlevsel olmayan tutumlara sahip olduğu belirlenmiştir. Horiuchi vd. (2017) yaptıkları araştırmada, eşik altı depresyona sahip olan kişilerin olmayanlara göre mükemmeliyetçi fonksiyonel olmayan tutumlar arasındaki farkın bağımlı fonksiyonel olmayan tutumlardan daha fazla olduğu görülmüştür.

Bireyleri depresyona karşı korumasız ve güçsüz yapan depresif şemanın varlığıdır (Beck, 1976). Bilişsel hatalar, olumsuz otomatik düşüncelerin temelinde önemli rol oynamaktadır (Özgüven ve Sungur, 1998). Depresif şemalarda olumsuz otomatik düşünceler üretilir ve bilişsel çarpıtmalar meydana gelir (Aysan ve Bozkurt, 2000). Olumsuz otomatik düşünceler, bireyin kendi, gelecek ve dünya ile ilgili olumsuz yorum ve değerlendirmeler yapmasına neden olur. Böylece birey kendini sürekli olarak olumsuz bir biçimde eleştirerek depresyona yol açmaktadır (Coyne ve Gotlib, 1983; Stiles ve Gotestam, 1989). Olumsuz inançlar etkin olduğu zaman olumsuz otomatik düşünceler zihni ele geçirmeye başlar. Bilişsel hatalar, verilerin kesinliği hakkında yeterli bilginin olmaması ve yanlış bir şekilde işlenmesi olarak ifade edilebilir. Örneğin, sosyal fobiye sahip bir bireyin topluluk içinde olduğu zaman herkesin kendisine bakıp alay edeceğini düşünmesi. Serin ve Aysan'ın (2021) çalışmasında bireyin depresyon düzeyi ile olumsuz otomatik düşünceleri arasında yüksek bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Yıldız (2017) çalışmasında, ergenler olumsuz otomatik düşüncelerin sosyal becerilerin üzerinde etkisi olduğu görülmüştür.

Depresyon kişide çökkün duyguduruma neden olan, mutsuz bir ruh haliyle bireye sıkıntı veren duyguya eşlik eden düşünce ve fiziksel hareketlerde yavaşlamaya sebep olmaktadır. Depresif bir duyguda olan birey, neşesiz ve değersiz hisseder. Gelecek onun için karamsardır ve başkalarına göre kendini güçsüz hisseder ve küçük görür (Öztürk, 2004). Bireyin düşünce yapısının ve olaylara olan perspektifinin depresif duygudurumun devam etmesinde önemli rol oynamaktadır. Beck'in bilişsel modeline göre depresyondaki birey yaşadıklarını olumsuz ve katı bir biçimde yorumlamaktadır. Bu yanlış değerlendirmeler negatif bir bilişsel üçlüyü ortaya çıkarmaktadır. Bunlar; bireyin kendi, dünyası ve geleceği ile ilgili olumsuz görüşlerdir. Depresyondaki bireyler kendilerini sürekli kaybedenler olarak, hayatının doyumuna engel olan bir çevre olarak görürler ve geleceklerine karşı umutsuz bakarlar (Gökçakan ve Gökçakan, 2005). Yıldız (2017), olumsuz otomatik düşüncelerin ve işlevsiz tutumların depresyon üzerinde etkisi olduğunu göstermiştir. Başka bir çalışmada Aydın ve Aydın (1990) olumsuz otomatik düşünceler ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki bulmuşlardır.

İlgili Literatür

Depresyon ile ilgili yapılan araştırmalara baktığımız zaman olumsuz otomatik düşünceler, fonksiyonel olmayan tutumlar, evlilik doyumunu, yaşam doyumunu, kaygı, stresli yaşam olayları, bedensel hastalık gibi faktörlerin depresyonu etkilediği bilinmektedir. Perrin (2008) depresyon, kaygı ve evlilik doyumunu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya ABD'nin Orta batı bölgesinden 268 birey katılmıştır ve bu bireyler klinik olan ve olmayan şeklinde iki örnekleme bölünmüştür. Genel sonuçlar, depresyon ve evlilik doyumunun birbirini önemli ölçüde etkilediğini ve klinik örneklemin depresyon düzeyinde klinik olmayan örnekten önemli ölçüde farklı olduğunu göstermektedir. Bulut Serin ve Aysan'ın (2021) lise öğrencilerinde depresyon ve olumsuz otomatik düşünceleri cinsiyet ve akademik performans açısından inceleyen çalışmasına toplam 485 lise öğrencisi (248 kız ve 237 erkek) katılmıştır. Araştırmanın sonuçları, öğrenciler arasında orta ve düşük düzeyde depresyon bulundu. Aynı zamanda depresyon düzeyleri ile olumsuz otomatik düşünceler arasında oldukça pozitif ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Demirci, Acar ve Erdoğan (2018), öğrencilerin depresyon konusundaki bilgi düzeylerini ve motivasyonlarını karşılaştırmış ve Beden Eğitimi ile Beden Eğitimi ve Spor Yöneticiliği (Eğitim Fakültesi) örneklemini oluşturmuştur. Bulgulara göre, öğrencilerin depresyon algıları motivasyonun hedefi içselleştirme boyutu ile negatif yönde ilişkilidir. Bu durumda öğrencilerin depresyon algısı düştükçe hedeflerini içselleştirme motivasyonları bir miktar artmıştır.

Kaya ve Kaya (2015), aday öğretmenlerin işlevsel olmayan tutumları ile öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları arasındaki ilişkiye baktılar. Araştırma sonuçları, öğretmen adaylarının mesleğine yönelik tutumlarının yüksek, işlevsel olmayan tutumlarının ise orta düzeyde olduğunu göstermektedir. Bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Gürkan ve Sezer (2017), aile danışmanlığı eğitimi almış bireylerde işlevsel olmayan tutumların ve benlik saygısının değişip değişmediğini incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre, aile danışmanlığı eğitimi alanların benlik saygısı düzeylerinde farklılık olmadığı ancak aile danışmanlığı eğitimi almayanlara göre işlevsel olmayan tutumlarda olumlu yönde değişimler gözlemlendiği belirlenmiştir. Bu sonuca göre, aile danışmanlığı eğitiminin bireyin işlevsel olmayan düşünmesi üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Bal ve Özmüş (2020), ruminasyon ve olumsuz otomatik düşüncelerin aleksitimi belirtilerini yordamadaki rolünü belirlemeyi amaçlamışlardır. Bulgulara göre, ruminasyon ve olumsuz otomatik düşüncelerin aleksitimi üzerinde anlamlı bir etkisi vardır. Tutuş ve Barut (2021), evli bireylerde psikolojik sağlamlık, olumsuz otomatik düşünceler ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Psikolojik sağlamlığın alt boyutları olan sosyal yeterlilik, aile uyumu ve yapısal tarz düzeyi evlilik doyumu ile pozitif ve anlamlı ilişkilere sahipken, diğer alt boyutlar (gelecek algısı, benlik algısı, sosyal kaynaklar) evlilik doyumu üzerinde etkisi olmadığı saptanmıştır. Ayrıca, olumsuz otomatik düşünceler ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir ters ilişki vardı. Bu sonuca göre olumsuz otomatik düşüncelerdeki artış evlilik doyumunu azaltmaktadır.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırmada, yetişkinlerde fonksiyonel olmayan tutumların ve olumsuz otomatik düşüncelerin depresyona ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda aşağıda araştırmanın alt problemleri vardır.

- a. Yetişkinlerde cinsiyet değişkenine göre depresyon, olumsuz otomatik düşünceler ve fonksiyonel olmayan tutumlar puanı farklılaşmakta mıdır?
- b. Yetişkinlerde yaş değişkenine göre depresyon, olumsuz otomatik düşünceler ve fonksiyonel olmayan tutumlar puanı farklılaşmakta mıdır?
- c. Yetişkinlerde ailede ruhsal hastalık öyküsü değişkenine göre depresyon, olumsuz otomatik düşünceler ve fonksiyonel olmayan tutumlar puanı farklılaşmakta mıdır?
- d. Yetişkinlerde fonksiyonel olmayan tutumlar, olumsuz otomatik düşünceler ve depresyon arasında anlamlı ilişki var mıdır?

Literatüre bakıldığı zaman depresyon, fonksiyonel olmayan tutumlar, olumsuz otomatik düşünceler, çocukluk çağı travmaları, sosyal beceriler, anksiyete ve bunlarla ilişki bazı değişkenlerin incelendiği görülmektedir (Aysan ve Bozkurt, 2000; Akbaba Türkoğlu, 2013; Pasen ve Çelik, 2019; Yıldız, 2017).

İlgili çalışmalar arasında, işlevsel olmayan tutumların ve olumsuz otomatik düşüncelerin yetişkinlerde depresyon üzerindeki ilişkisin, ve bazı demografik değişkenler açısından inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle bu çalışmada erişkinlerde işlevsiz tutumlar, olumsuz otomatik düşünceler ve depresyon arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada bu ilişkinin tanımlanması, literatüre ek olarak yetişkin psikoterapisinin tedavi planlamasında fayda sağlamaktadır.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Yetişkinlerde fonksiyonel olmayan tutumlar ve olumsuz otomatik düşüncelerin depresyon üzerine ilişkisini ortaya çıkarmak amacıyla nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli benimsenmiştir. Nicel araştırma yöntemleri, araştırmaya ilişkin “ne” sorusunu cevaplamayı amaçlar. Yani araştırılan konuda geniş kitleyi inceleyerek sayısallaştırmayı amaçlamaktadır (Akarsu ve Akarsu, 2019). İlişkisel tarama modeli, şu an da veya geçmişte var olan bir durumu olduğu gibi belirlemeyi amaçlamaktadır. Çalışmada olan birey, durum veya olayı kendi koşulları içerisinde ve var olduğu gibi betimler (Karasar, 2013).

Evren ve Örneklem

2022 yılında Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde yaşayan 18 yaş üstü 200 kişi (147 kadın ve 53 erkek) çalışmaya katılmıştır. Çalışma verilerini toplamak için uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

Veri Toplama Aracı

Demografik bilgi formu araştırmacıların hazırladığı, katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, ailede ruhsal hastalık öyküsünün varlığı vb. kişisel bilgilerini elde etmek için kullanılmaktadır. Demografik bilgi formlarından elde edilen bilgilendirici anket ölçeği puanları kullanılmıştır.

İşlevsel Olmayan Tutumlar Ölçeği Kısaltılmış Türkçe Formu (DAS-R-TR), Weismann ve Beck (1978) tarafından geliştirilmiştir. Daha sonra Şahin ve Şahin (1992) Türkçe'ye uyarlayarak Batmaz ve Özdel (2016) tarafından geliştirilen İşlevsiz Tutumlar Ölçeği'nin kısaltılmış Türkçe

formunu kullanmışlardır. İşlevsel Olmayan Tutumlar Ölçeği, 7'li Likert tipi 13 maddeden oluşmakta ve Mükemmeliyetçilik/Başarı alt ölçeğinin ilk 8 maddesi ve son 5 maddesi Onaylanma Gereksinimi/Bağımlılık alt ölçeğini oluşturmaktadır. DAS-R-TR, depresyonla ilgili işlevsel olmayan tutumları ölçmek için tasarlanmıştır. Ölçek puanları hesaplanırken ham puanlar kullanılır ve kesme puanları belirlenmemiştir. Hiç katılmıyorum 1 puan, tümüyle katılıyorum ise 7 puan alınmaktadır. Ölçekten en düşük 13 puan, en yüksek ise 91 puan alınabilir. Toplam puanın artmasıyla birlikte bireyin işlevsel olmayan tutumunun sıklıkla ortaya çıktığı düşünülmektedir. Bu ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı .84'dür.

Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği (OODÖ), Holland ve Kendall (1980) tarafından geliştirilen OODÖ ölçeği, Aydın ve Aydın (1990) tarafından ilk Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği yapılmıştır. Daha sonra Şahin ve Şahin (1992) tarafından ikinci kez geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. 5'li Likert tipi olmakla beraber toplam 30 sorudan oluşmaktadır. Tüm sorular düz puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek minimum puan 30, maksimum puan 180'dir. Puanın yüksek olması bireyin olumsuz otomatik düşüncelerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Bu ölçeğin güvenilirlik katsayısı .91 olarak bulunmuştur (Şahin ve Şahin, 1992).

Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ), İlk Beck ve ark.(1961) daha sonra Beck, Rash ve Shaw (1979) tarafından geliştirilen Beck Depresyon Ölçeği, Hisli (1988) tarafından geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. 4'lü Likert Tipi olarak toplam 21 maddeden oluşmaktadır. 0'dan 3'e kadar puanlandırılan ölçekte en düşük 0 puan en yüksek ise 63 puan alınmaktadır. Düzeyleri; 0-9= Minimum, 10-16= Hafif, 17-29= Orta, 30-63= Şiddetli, şeklinde yorumlanmaktadır. Ölçeğin güvenilirlik katsayısı .74 olarak bulunmuştur. Ölçeğin kesme puanı 17 olarak alınmıştır (Hisli, 1988).

Veri Toplama Yöntemi ve Analizi

Bu araştırmada yetişkinlerde fonksiyonel olmayan tutumların ve olumsuz otomatik düşüncelerin depresyon ile arasındaki ilişkiyi saptayabilmek amacıyla bir anket oluşturulmuştur. Anket 4 bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm, katılımcıların demografik bilgilerini içeren 6 soru içermektedir. İkinci bölüm işlevsel olmayan tutumları belirlemek amacıyla 13 sorudan oluşmaktadır. Üçüncü bölüm, otomatik düşünceleri saptamak amacıyla 30 sorudan oluşmaktadır. Dördüncü bölüm ise depresyon puanları belirleyebilmek için 21 sorudan oluşmaktadır.

Veriler Google anket web sitesi aracılığıyla toplanmıştır. Elde edilen veri analizi için SPSS programı kullanılmıştır.

Katılımcılar tarafından ölçeklere verilen yanıtların Cronbach alfa testi sonuçları; Beck Depresyon Ölçeği $\alpha=0.974$, Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği $\alpha=0.987$ ve İşlevsel Olmayan Tutumlar Ölçeği $\alpha=0.825$ idi.

Katılımcıların Depresyon, Olumsuz Otomatik Düşünceler ve İşlev Bozuklukları ölçeklerinden 0,05'in altında puan aldıkları için normal dağılım göstermedikleri belirlenmiştir. Normallik testi sonuçları aşağıdaki gibidir;

Tablo 1. Depresyon, Olumsuz Otomatik Düşünceler ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Puanlarının Dağılımı

		Kolmogorov-Smirnova		Shapiro-Wilk	
		İstatistik	p	İstatistik	p
Depresyon		0,151	0,000	0,886	0,000
Olumsuz Düşünceler	Otomatik	0,149	0,000	0,878	0,000
Fonksiyonel Tutumlar	Olmayan	0,106	0,000	0,957	0,000

Katılımcıların Depresyon, Olumsuz Otomatik Düşünceler ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar ölçeklerinden alınan puanlar normal dağılım göstermediğinden; demografik özellikler ile ilgili karşılaştırmalarda parametrik olmayan testlerden Mann-Whitney U testi ve Kruskal-Wallis H testi kullanıldı. Depresyon, olumsuz otomatik düşünceler ve işlevsel olmayan ölçek puanları arasındaki ilişki ise Spearman testi kullanılarak analiz edildi.

Bulgular

Veriler demografik bilgi formuna, depresyon ölçeğine, olumsuz otomatik düşünceler ölçeğine ve fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeğine verilen yanıtlardan oluşmaktadır. Her bir alt problem için elde edilen sonuçlar aşağıda verilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyetine Göre Depresyon Ölçeği, Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Fonksiyonel Olmayan Tutumların Farklılaşp Farklılaşmadığını gösteren Mann-Whitney U Testinin Sonuçları (N=200)

Cinsiyet	n	\bar{x}	SS	M	Z	p
----------	---	-----------	----	---	---	---

Depresyon		Kadın	147	40,52	16,100	35	-0,421	0,674
		Erkek	53	42,42	20,631	33		
Olumsuz Düşünceler	Otomatik	Kadın	147	73,98	35,917	61	-0,421	0,674
		Erkek	53	75,38	41,720	58		
Fonksiyonel Tutumlar	Olmayan	Kadın	147	54,59	11,145	57	-1,452	0,147
		Erkek	53	51,28	12,457	52		

* $p < 0.05$

Tablo 2 incelendiğinde cinsiyet ile depresyon, olumsuz otomatik düşünceler ve işlevsel olmayan tutum puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,05$).

Tablo 3. Katılımcıların Yaşına Göre Depresyon Ölçeği, Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Fonksiyonel Olmayan Tutumların Farklılaşp Farklılaşmadığını gösteren Kruskal-Wallis H Testinin Sonuçları (N=200) (N=200)

	Yaş Grubu	n	\bar{x}	SS	M	p
Depresyon	18-24	45	43,93	17,754	39	0,260
	25-34	69	38,48	16,681	33	
	35-44	52	40,48	18,382	33,50	
	45-54	27	43,04	17,945	36	
	55 ve üstü	7	43,57	10,998	42	
Olumsuz Otomatik Düşünceler	18-24	45	83,96	38,183	77	0,207
	25-34	69	68,74	36,142	55	
	35-44	52	71,50	37,715	56	
	45-54	27	76,22	39,528	58	
	55 ve üstü	7	81,86	30,422	82	
Fonksiyonel Tutumlar	18-24	45	53,93	11,290	56	0,216
	25-34	69	54,90	10,530	56	
	35-44	52	52,96	11,501	57,5	
	45-54	27	55,74	11,339	58	
	55 ve üstü	7	40,57	17,653	40	

* $p < 0.05$

Tablo 3 incelendiğinde yaş ile depresyon, olumsuz otomatik düşünceler ve işlevsel olmayan tutum puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Tablo 4. Katılımcıların Ailenin Ruhsal Hastalık Öyküsü Durumuna Göre Depresyon Ölçeği, Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Fonksiyonel Olmayan Tutumların Farklılaşp Farklılaşmadığını gösteren Mann-Whitney U Testinin Sonuçları (N=200)

		Ailede Ruhsal Hastalık Öyküsü	n	\bar{x}	SS	M	Z	p
Depresyon		Var	52	45,98	18,999	40	-2,279	0,023*
		Yok	148	39,28	16,492	34		
Olumsuz Düşünceler	Otomatik	Var	52	84,9	40,081	86	-2,071	0,038*
		Yok	148	70,64	35,873	58		
Fonksiyonel Tutumlar	Olmayan	Var	52	53,96	13,228	55	-0,135	0,892
		Yok	148	53,73	10,951	57		

* $p<0.05$

Tablo 4 incelendiğinde ailede ruhsal hastalık varlığı, depresyon ve olumsuz otomatik düşünme puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlendi ($p<0,05$). Bu sonuca göre, ailede ruhsal hastalık öyküsü olan bireylerin depresyon ve olumsuz otomatik düşünce puanları artmaktadır. İşlevsel olmayan tutumlar ile ailede ruhsal hastalık olup olmaması arasında anlamlı fark saptanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 5. Katılımcıların Depresyon, Olumsuz Otomatik Düşünceler ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Puanları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları (N=200)

		Olumsuz Düşünceler	Otomatik	Fonksiyonel Olmayan Tutumlar	Depresyon
Depresyon	r	,908**		,157*	1,000
	p	0,000		0,026	.
	N	200		200	200

* $p < 0.05$

Tablo 5’de elde edilen veriler incelendiğinde, Olumsuz Otomatik Düşünceler ile Depresyon arasında istatistiksel olarak pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ($r=0,908$, $p < 0.05$). Fonksiyonel Olmayan Tutumlar ve Depresyon puanları arasında ise pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki elde edilmiştir ($r=0,157$, $p < 0.05$). Buna göre, katılımcıların olumsuz otomatik düşünceleri ve fonksiyonel olmayan düşünceleri arttıkça depresyon düzeyleri de artmaktadır.

Sonuç ve Tartışma

Bu çalışmanın amacı, fonksiyonel olmayan tutumların ve olumsuz otomatik düşüncelerin depresyon üzerindeki ilişkisini incelemektir. Analiz sonuçları, olumsuz otomatik düşünceler ile depresyon arasında yüksek anlamlı bir pozitif ilişki gösterirken, işlevsiz tutumlar ile depresyon arasında düşük düzeyde pozitif ilişki olduğunu göstermiştir. Sonuç olarak katılımcıların olumsuz otomatik düşünceleri ve fonksiyonel olmayan düşünceleri arttıkça depresyon düzeyleri de artmaktadır.

Katılımcıların demografik özelliklerine göre depresyon, olumsuz otomatik düşünceler ve fonksiyonel olmayan tutumlar puanlarında anlamlı farklılıklar olup olmadığı incelendi. Elde edilen sonuçlardan katılımcıların depresyon, olumsuz otomatik düşünceler ve fonksiyonel olmayan tutum puanlarının cinsiyete göre farklılık göstermediği belirlenmiştir. Literatüre bakıldığı zaman depresyon, olumsuz otomatik düşünceler ve fonksiyonel olmayan tutumların cinsiyete göre farklılaşmadığı desteklenmektedir (Bulut Serin ve Aysan, 2021; Tümkaya ve İflazoğlu, 2000; Topal, 2011). Buna karşın cinsiyete göre farklılaştığını (Lök ve Bademli, 2017; Şahin ve Sarı, 2010; Yıldız, 2017) gösteren çalışmalarda mevcuttur. Konu ile ilgili çalışmalar incelendiğinde, cinsiyet değişkeninin depresyon, olumsuz otomatik düşünceler ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerinde farklı etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Bunun nedeni, çalışmalara dahil edilen örneklem gruplarının birbirlerinden farklı niteliklere sahip olması söylenebilir.

Araştırma sonuçların göre depresyon, olumsuz otomatik düşünceler ve fonksiyonel olmayan tutumlar puanlarının yaş değişkenine göre farklılık göstermediği saptanmıştır. Literatüre bakıldığında araştırma sonuçlarıyla hem benzerlik gösteren çalışmalar vardır. Bulut (2016) okuldaki psikolojik danışmanlarının yaşam doyumu, stresle başa çıkma yöntemleri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı çalışmada, olumsuz

otomatik düşüncelerin yaşa göre anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Benzer şekilde Pesen ve Çelik (2019), üniversite öğrencilerinin yaş ile fonksiyonel olmayan tutumları arasında anlamlı bir farklılık tespit etmemiştir. Akgüç (2021) ise yaptığı çalışmada yaş değişkenine göre depresyon düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığını bulmuştur.

Ailede ruhsal hastalık öyküsü değişkenine göre depresyon ve olumsuz otomatik düşüncelerin farklılaştığı tespit edilmiştir. Ailelerinde ruhsal hastalık öyküsü olan katılımcıların olmayanlara göre depresyon ve olumsuz otomatik düşünceler puanı daha yüksek bulunmuştur. İlgili literatüre bakıldığı zaman araştırma sonuçları desteklenmektedir. Ayhan (2019) yaptığı çalışma da depresyona sahip kişilerin ailelerinde ruhsal hastalık öyküsüne sahip olduğu saptanmıştır. Gülen, Erginöz ve Koçak (2022), öğrencilerin ailelerinde ruhsal hastalık öyküsü olanların olası depresyonun daha fazla olduğunu saptarken, olası depresyonu ön görmede ailede ruhsal hastalığın olması risk faktörleri arasında bulunmuştur. Munhoz, Santos ve Matijasevich (2015) tarafından yapılan çalışmada, ailesinde depresyon öyküsü olan öğrencilerin, ailesinde depresyon öyküsü olmayanlara göre 5,0 kat daha fazla depresyon geliştirme riski vardı. Bu sonuca göre, ailesinde depresyon öyküsü olan öğrencilerin, ailesinde depresyon öyküsü olanlara göre depresyon geliştirme riski daha fazladır. Bu artmış riskin nedeni genetik olabileceği gibi aile ortamıyla da ilgili olabilir. Flett, Haghbin ve Pychyl (2016), depresyon üzerinde ailedeki ruhsal hastalık öyküsünün önemli rol oynadığı ve olumsuz otomatik düşüncelerle de kronikleşmesine neden olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Bu araştırma olumsuz otomatik düşünceler ve fonksiyonel olmayan tutumların depresyon ile arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu durumda depresyona sahip kişilerin olumsuz otomatik düşüncelere ve fonksiyonel olmayan tutumlara da sahip olduğu söylenebilir. İlgili literatüre bakıldığı zaman olumsuz otomatik düşüncelerin depresyonla ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur. Batmaz, Kaymak, Koçbıyık ve Türkçapar (2015) tekrarlayan depresyon grubundaki bireylerin olumsuz otomatik düşünce ve fonksiyonel olmayan tutum puanlarının yüksek olduğunu saptamışlardır. Benzer şekilde Yıldız (2017) üniversite öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumları ve olumsuz otomatik düşüncelerinin depresyona etki ettiğini saptamıştır. Akbaba Türkoğlu (2013), depresyona sahip bireylerin depresyona sahip olmayanlara göre işlevsiz tutumlara sahip olduklarını saptarken, çalışma sonuçları işlevsiz tutumlarla depresyon arasında orta düzeyde anlamlı ilişki bulmuştur. Yapılan diğer araştırmalar depresyon ile olumsuz otomatik düşünceler arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu göstermiştir. Bulut Serin ve Aysan (2021), lise öğrencilerinin olumsuz otomatik düşünceler ile depresyon arasında yüksek düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki saptamışlardır. Aysan ve

Bozkurt (2000) üniversite öğrencilerinde depresyon ile olumsuz otomatik düşünceler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Bu sonuçlar mevcut çalışmanın bulgularını desteklemektedir. Dolayısıyla depresyon tedavisinde bireylerin sahip olduğu olumsuz otomatik düşünceler ve fonksiyonel olmayan tutumlarla baş etme büyük önem taşımaktadır. Araştırma sonuçları bireylerin yaşamlarıyla ilgili sahip oldukları işlevsel olmayan tutumların depresyonu artırdığını, ayrıca karşılaşmış oldukları sorunlar ve stresli durumlar karşısında zihinlerinde ortaya çıkan olumsuz otomatik düşüncelerin depresyon düzeyini artırdığını ortaya koymaktadır. Kliniklerde, hastanelerde ve üniversitelerde bireylere danışma hizmeti verilmektedir. Bu çalışmanın sonuçları, yetişkinlerde görülebilecek depresyon olgularıyla tedavi çalışmaları kapsamında fonksiyonel olmayan ve olumsuz otomatik düşüncelerin önemini ortaya çıkarmaktadır. İlgili literatüre bakıldığı zaman araştırmada değinilen değişkenlerin tümünü içeren çalışmalara rastlanmamaktadır. Araştırma sonuçlarının ruh sağlığı uzmanlarına fonksiyonel olmayan tutumlar ve olumsuz otomatik düşüncelerin ilişkisini göstermesi açısından depresyon tedavi çalışmalarına katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Ayrıca yapılan araştırmanın BDT ile ilgili yapılacak olan deneysel araştırmalarda yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

Öneriler

- 1-Fonksiyonel olmayan tutumlar ve olumsuz otomatik düşüncelerin depresyon ile ilişkisi dikkate alındığında, depresyon tedavisinde klinisyenlerin fonksiyonel olmayan tutumlar ve olumsuz otomatik düşünce verilerini de dikkate alması önerilmektedir. Böylece bireylerin hatalı düşüncelerini yeniden değerlendirilerek depresyon ile baş etmesi sağlanabilir.
- 2- Yapılan araştırmanın sınırlılığı Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde ikamet eden 18 yaş üzeri toplamda 200 kişinin katılmış olmasıdır. Bu dikkate alınarak sonraki çalışmalarda daha büyük örneklem ile çalışılması önerilmektedir. Böylece daha genellenebilir sonuçlar elde edilebilir.
- 3- Sonraki araştırmalarda fonksiyonel olmayan tutumlar ile olumsuz otomatik düşüncelerin ve depresyonun bağımlılık, kaygı gibi değişkenler ile karşılaştırılması önerilmektedir.
- 4- Literatürde fonksiyonel olmayan tutumlar, olumsuz otomatik düşünceler ve depresyonu birlikte inceleyen çalışmaların kısıtlı olduğu görülmüştür. Bu nedenle daha sonra yapılacak olan araştırmaların bu konuyu araştırması önerilmektedir

Kaynakça

American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*

(DSM-5). Washington DC: American Psychiatric Publishing.

Ayhan, O.M. (2019). *Depresyon hastalarında bilinçli farkındalık ile olumsuz otomatik düşünceler arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İnönü Üniversitesi, Malatya.

Akarsu, B., ve Akarsu, B. (2019). *Bilimsel araştırma tasarımı: Nicel, nitel ve karma araştırma yaklaşımları*. İstanbul: Cinius Yayınları.

Aydın, G., ve Aydın, O. (1990). Otomatik düşünceler ölçeğinin geçerlik ve güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(24), 51-55.

Aysan, F., ve Bozkurt, N. (2000). Bir grup üniversite öğrencisinin kullandığı başa çıkma stratejileri ile depresif eğilimleri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişki. *Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12(12), 25-38.

Akbaba Türkoğlu, S. (2013). *Depresif bozukluğu olan kadın hastalarda çocukluk çağı ruhsal travmaları ve fonksiyonel olmayan tutumlarla ilişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir.

Akgüç, M. O. (2021). *Üniversite öğrencilerinde depresyon, otomatik düşünceler ve benlik saygısının sosyodemografik değişkenlere göre incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Kent Üniversitesi, İstanbul.

Beck, A.T. (1976). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar* (çev. V. Öztürk ve A. Türkcan) İstanbul: Litera Yayıncılık.

Beck, A.T. (2001). *Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve ötesi*. (çev. N. Hisli Şahin) Ankara: TPD

Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F., ve Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: The Guilford Press.

Bulut, N. (2016). Okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 1-13.

Bulut Serin, N., ve Aysan, F. (2021). Lise öğrencilerinin depresyon ve olumsuz otomatik düşüncelerinin cinsiyet ile akademik başarı açısından incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(1), 285-296. doi: 10.18026/cbayarsos.803563

- Batmaz, S., ve Ozdel, K. (2016). Psychometric properties of the revised and abbreviated form of the Turkish version of the dysfunctional attitude scale. *Psychological Reports, 118*(1), 180-198.
- Bal, F., ve Özmüş, D. A. (2020). Aleksitimik belirtilerin yordanmasında olumsuz otomatik düşünceler ve ruminasyonun rolünün incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 16*(27), 353-369. doi: 10.26466/opus.672792
- Bibi, A., Khalid, M. A., Mehmood, A., ve Shafique, N. (2020). Dysfunctional attitudes and automatic thoughts among university students of Pakistan. *Open Access Journal of Complementary & Alternative Medicine, 2*(4), 263-269. doi: 10.32474/OAJCAM.2020.02.000149
- Batmaz, S., Kaymak, S. U., Kocbıyık, S., ve Turkcapar, M. H. (2015). From the first episode to recurrence: The role of automatic thoughts and dysfunctional attitudes in major depressive disorder. *International Journal of Cognitive Therapy, 8*(1), 61-67. doi: 10.1521/ijct.2015.8.1.61
- Coyne, J. C., ve Gotlib, I. H. (1983). The role of cognition in depression: A critical appraisal. *Psychological Bulletin, 94*(3), 472-505. doi: 10.1037/0033-2909.94.3.472
- Demirci, R., Acar, G., ve Erdoğan, B. S. (2018). Öğrencilerin depresyon ve motivasyon bilgi düzeylerinin karşılaştırılması. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2*(1), 36-45.
- Flett, A. L., Haghbin, M., ve Pychyl, T. A. (2016). Procrastination and depression from a cognitive perspective: An exploration of the associations among procrastinatory automatic thoughts, rumination, and mindfulness. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 34*(3), 169–186. doi: 10.1007/s10942-016-0235-1
- Gökçakan, Z., ve Gökçakan, N. (2005). Depresyonda bilişsel terapi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1*(1), 91- 101.
- Gülen, G., Erginöz, E., ve Koçak, C. (2022). İstanbul ili Silivri ilçesi lise öğrencilerinde depresyon sıklığı ve ilişkili risk faktörleri. *Turkish Journal of Public Health, 20*(1), 90-103. doi:10.20518/tjph.912781
- Gürgân, U., ve Sezer, F. (2017). Aile danışmanlığı eğitiminin özsaygı ve fonksiyonel olmayan tutumlara etkisi. *Education Sciences, 12*(3), 94-106.

- Hisli, N. (1989). Beck depresyon envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 3-13.
- Horiuchi, S., Aoki, S., Takagaki, K., ve Shoji, F. (2017). Association of perfectionistic and dependent dysfunctional attitudes with subthreshold depression. *Psychology Research and Behavior Management*, 10, 271. doi: 10.2147/PRBM.S135912
- Karasar, N. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemi* (25. Baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kaya, Ç., ve Kaya, S. (2015). Öğretmen adaylarının fonksiyonel olmayan tutumları ile öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları arasındaki ilişki. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 23-40.
- Lök, N., ve Bademli, K. (2017). Yetişkin bireylerde fiziksel aktivite ve depresyon arasındaki ilişkisinin belirlenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(40), 101-110.
- Munhoz, T. N., Santos, I. S., ve Matijasevich, A. (2015). Depression among Brazilian adolescents: A cross-sectional population-based study. *Journal of Affective Disorders*, 175, 281-286. doi: 10.1016/j.jad.2015.01.031
- Otto, M. W., Teachman, B. A., Cohen, L. S., Soares, C. N., Vitonis, A. F., ve Harlow, B. L. (2007). Dysfunctional attitudes and episodes of major depression: Predictive validity and temporal stability in never-depressed, depressed, and recovered women. *Journal of Abnormal Psychology*, 116(3), 475-483. doi: 10.1037/0021-843X.116.3.475
- Öztürk, M.O. (2004). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Ankara: Nobel Tıp Kitapevi.
- Özguven, H. D., ve Sungur, M. Z. (1998). Sosyal fobi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 9(2), 128-138.
- Perrin, S. J. (2008). *Marital satisfaction and psychological well-being in clinical and non-clinical samples* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Iowa State University, Ames.
- Pesen, A. ve Çelik, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumlarının incelenmesi. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 10(2). doi: 10.19160/ijer.550840
- Parim, K. N., Erensoy, H., ve Lus, M. G. (2020). Dysfunctional attitudes, automatic thoughts and anxiety symptoms among Turkish youth: Results from a pilot study. *Annals of Medical Research*, 27(4), 1113-1120. doi: 10.5455/annalsmedres.2019.12.883

- Serin, N. B., ve Aysan, F. (2021). Lise öğrencilerinin depresyon ve olumsuz otomatik düşüncelerinin cinsiyet ile akademik başarı açısından incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(1), 285-296. doi: 10.18026/cbayarsos.803563
- Stiles, T. C., ve Götestam, K. G. (1989). The role of automatic negative thoughts in the development of dysphoric mood: An analogue experiment. *Cognitive Therapy and Research*, 13(2), 161-170. doi: 10.1007/BF01173270
- Şahin, M., ve Sarı, S. V. (2010). Ergenlerde görülen zorbalık eğiliminin bilişsel çarpıtmalar ve fonksiyonel olmayan tutumlarla ilişkisi. *Akademik Bakış Dergisi*, 20, 1-14.
- Şahin, N. H., ve Şahin, N. (1992). Reliability and validity of the Turkish version of the automatic thoughts questionnaire. *Journal of Clinical Psychology*, 48(3), 334-340. doi: 10.1002/1097-4679(199205)48:3<334::AID-JCLP2270480311>3.0.CO;2-P
- Topal, H. (2011). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin kişilerarası problem çözme becerileri ve yönelimleri ile fonksiyonel olmayan tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Tümkaya, S., ve İflazoğlu, U. A. (2000). Ç Ü Sınıf öğretmenliği öğrencilerinin otomatik düşünce ve problem çözme düzeylerinin bazı sosyo demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(6), 143-158.
- Tutuş, H., ve Barut, Y. (2021). Evli bireylerde psikolojik dayanıklılık, olumsuz otomatik düşünceler ve evlilik doyumu ilişkisi. *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(9), 91-101.
- Yiğitbaş, S. (2016). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtmaları ile kişiler arası ilişkileri ve fonksiyonel olmayan tutumları arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Doğu Akdeniz Üniversitesi, Gazimağusa.
- Yıldız, M. (2017). Üniversite öğrencilerinde fonksiyonel olmayan tutumların ve olumsuz otomatik düşüncelerin depresyona etkisi. *Ulusal Eğitim Akademisi Dergisi*, 1(1), 1-7.
- Yıldız, M. (2017). Ergenlerde olumsuz otomatik düşüncelerin sosyal becerilere etkisi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 45-55.

Extended Abstract

Introduction

The aim of this study is to determine the relationship between functional/dysfunctional attitudes and negative automatic thoughts on depression in adults. Depression causes a slowdown in thoughts and physical movements that accompany the feeling that causes a depressed mood and distresses the individual with an unhappy mood. A depressed individual feels joyless and worthless. The future is pessimistic for him and he feels powerless and belittled compared to others (Öztürk, 2004). The individual's mentality and perspective on events play an important role in the continuation of a depressive mood. According to Beck's cognitive model, depressed individual interprets their experiences negatively and rigidly. These misappraisals reveal a negative cognitive triad. These; are negative views of the individual about himself, his world, and his future. Depressed individuals see themselves as losers, an environment that prevents their satisfaction from life, and they look hopeless towards their future (Gökçakan & Gökçakan, 2005). Beck was the first person to describe the cognitive processes of depression using dysfunctional attitudes, and beliefs that individuals develop about themselves, others, and the world while interacting with others (Beck, 2001). Dysfunctional attitudes, the foundations of which are laid in childhood and develop throughout life, are thought to be unchanging and permanent. Non-objective, dysfunctional attitudes that hinder the individual's proper performance resulting in extreme moods that do not change with daily experience are common; this is a set of strict criteria describing the assessment of individual competence and self-actualization. It's a strict belief that "people won't respect me if I don't always do a good job". It is the presence of a depressive schema that makes individuals vulnerable and powerless against depression (Beck, 1976). Cognitive errors play an important role in the basis of negative automatic thoughts (Özgüven & Sungur, 1998). In depressive schemas, negative automatic thoughts are produced and cognitive distortions occur (Aysan & Bozkurt, 2000). Negative automatic thoughts cause the individual to make negative comments and evaluations about himself, the future, and the world. Thus, the individual constantly criticizes himself negatively, causing depression (Coyne & Gotlib, 1983; Stiles & Gotestam, 1989).

Literature

When we look at the studies on depression, it is known that factors such as negative automatic thoughts, dysfunctional attitudes, marital satisfaction, life satisfaction, anxiety, stressful life events, and physical illness affect depression. Perrin (2008) found that depression and marital

satisfaction significantly affect each other and that the clinical sample differed significantly from the non-clinical sample at the level of depression. Bulut Serin and Aysan (2021) found a very positive and significant relationship between depression levels and negative automatic thoughts.

Gürkan and Sezer (2017) determined that there was no difference in the self-esteem levels of those who received family counseling training, but positive changes were observed in dysfunctional attitudes compared to those who did not receive family counseling training. This result shows that family counseling education has a positive effect on the dysfunctional thinking of the individual.

Bal and Özmüş (2020) found that rumination and negative automatic thoughts had a significant effect on alexithymia. Tutuş and Barut (2021) found a significant inverse relationship between negative automatic thoughts and marital satisfaction. According to this result, an increase in negative automatic thoughts reduces marital satisfaction.

Importance of Research

When the literature is reviewed, it is seen that depression, dysfunctional attitudes, negative automatic thoughts, childhood traumas, social skills, anxiety, and some variables related to these are examined (Aysan and Bozkurt, 2000; Akbaba Türkoğlu, 2013; Pasen and Çelik, 2019; Yıldız, 2017).

Among the related studies, there is no study examining the relationship between dysfunctional attitudes and negative automatic thoughts on adult depression and some demographic variables. Therefore, in this study, the aim was to determine the association between dysfunctional attitudes, negative automatic thoughts and depression in adults. In addition to the literature, the definition of this link in research provides benefits for treatment planning in adult psychotherapy.

Method

This study adopts the relational survey model, which is a quantitative research method. In 2022, 200 people (147 females and 53 males) over the age of 18 living in the Turkish Republic of Northern Cyprus participated in the study. Convenient sampling is used to collect research data.

Demographic information sheets, the Beck Depression Inventory (BDI), the Automatic Disorder Inventory (OOD) [B1] and the Turkish version of the Dysfunctional Attitudes Scale (DAS-R-TR) were used in the study..

Results

There were no statistically significant differences between gender and depression, negative automatic thoughts, and dysfunctional attitudes ($p > 0.05$).

There were no statistically significant differences between age and depression, negative automatic thoughts, and dysfunctional attitudes ($p > 0.05$).

Examining the table, there was a statistically significant difference ($p < 0.05$) between people with a family history of mental illness, depression, and negative Automatic Thought Scores. There was no significant difference between abnormal attitudes and a family history of mental illness ($p > 0.05$).

A statistically significant correlation was found between negative automatic thoughts and depression ($r=0.908$, $p < 0.05$). A significant and very weak correlation was found between dysfunctional attitudes and depression scores ($r = 0.157$, $p < 0.05$). Thus, increasing scores on the Negative Automatic Thought Scale and the Functional Attitude Scale increase scores for depression.

Discussion and Conclusion

The results of the analysis showed a very high and significant positive association between negative automatic thoughts and depression, while a very weak positive association between dysfunctional attitudes and depression. As a result, as participants' negative automatic thoughts and dysfunctional attitudes increase, their level of depression increases. A review of related literature (Batmaz, Kaymak, Koçbıyık, & Türkçapar, 2015; Otto et al., 2007; Yıldız, 2017) supports the results of the study. Therefore, dealing with people's negative automatic thoughts and dysfunctional attitudes is very important in the treatment of depression.

We examined whether there were significant differences in depression, negative automatic thoughts, and dysfunctional attitude scores by participant demographic characteristics. The results showed that participants' depression, negative automatic thoughts and dysfunctional attitudes did not differ by gender. If we review the literature, it confirms that depression, negative automatic thoughts and dysfunctional attitudes do not differ according to gender (Bulut Serin and Aysan, 2021; Tümkaya and İflazoğlu, 2000; Topal, 2011). On the other hand, studies are showing that it differs according to gender (Lök and Bademli, 2017; Şahin and Sarı, 2010; Yıldız, 2017). Looking at the research on the subject, it turns out that the gender variable has different effects on depression, negative automatic thoughts and dysfunction. The reason is that the sample groups included in the studies have different characteristics.

It was found that participants' depression, negative automatic thoughts and dysfunctional attitudes did not differ by gender. When the literature is examined, it confirms that depression, negative automatic thoughts, and dysfunctional attitudes do not differ according to gender (Bulut Serin and Aysan, 2021; Tümkaya and İflazoğlu, 2000; Topal, 2011). On the other hand, studies are showing that it differs according to gender (Lk and Bademli, 2017; Şahin and Sarı, 2010; Yıldız, 2017). Looking at the research on the subject, it turns out that the gender variable has different effects on depression, negative automatic thoughts and dysfunction. The reason is that the sample groups included in the studies have different characteristics.

Based on the results of the study, it was revealed that the scores of depression, negative automatic thoughts and dysfunctional attitudes did not differ according to the age variable. After reviewing the related literature (Bulut, 2016; Pesen and Őelik, 2019; Yiğitbaş, 2016), the results obtained in the study show similarity.

Depression and negative automatic thoughts were found to differ according to the family history of mental illness variable. Participants with a family history of mental illness had higher levels of depression and negative automatic thoughts than those without. After reviewing the related literature (Ayhan, 2019; Flett, Haghbin, & Pychyl, 2016), the study results show similarities.

The results of this study demonstrate the importance of dysfunctional and negative automatic thoughts in treatment research for adult depression. Looking at the related literature, no study covers all the variables mentioned in the study. The results of the study are expected to advance depression treatment research by demonstrating the impact of dysfunctional attitudes and negative automatic thoughts on mental health professionals. In addition, the study is likely to provide guidance for experimental studies of CBT.
