

## Üniversite Öğrencilerinde Fonksiyonel Olmayan Tutumların ve Olumsuz Otomatik Düşüncelerin Depresyona Etkisi

### The Effect of Dysfunctional Attitude and Negative Automatic Thoughts on Depression in University Students

Muhammed Yıldız  
İstanbul Üniversitesi  
muhammed.yildiz@ogr.iu.edu.tr

**Alıntılama:** Yıldız, M. (2017). Üniversite öğrencilerinde fonksiyonel olmayan tutumların ve olumsuz otomatik düşüncelerin depresyona etkisi. *Ulusal Eğitim Akademisi Dergisi (UEAD)*, 1(1), 1-7.

Geliş tarihi:  
23 Mart 2017  
Kabul tarihi:  
12 Temmuz 2017

Sorumlu yazar:  
Muhammed Yıldız  
e-posta  
muhammed.yildiz@ogr.iu.edu.tr

© 2017 UEAD.  
Bütün hakları saklıdır.

**Öz:** Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumlarının ve olumsuz otomatik düşüncelerinin depresyona etkisi incelenmiştir. Araştırmaya üniversitede öğrenim gören 588 öğrenci katılmıştır. Öğrencilere Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği uygulanmıştır. Değişkenler arası ilişkiye, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ile bakılmıştır. Araştırmaya dâhil edilen tüm değişkenlerin birbiri ile anlamlı bir korelasyona sahip olduğu bulunmuştur. Fonksiyonel olmayan tutumların ve olumsuz otomatik düşüncelerin depresyona etkisi, regresyon analiziyle incelenmiştir. Araştırmanın sonuçları, üniversite öğrencilerinin, fonksiyonel olmayan tutumlarının ve olumsuz otomatik düşüncelerinin depresyona etki ettiğini ortaya koymuştur. Depresyondaki varyansın %23.9'u, fonksiyonel olmayan tutumlar ve olumsuz otomatik düşünceler tarafından açıklanmaktadır.

**Anahtar kelimeler:** *Fonksiyonel Olmayan Tutumlar, Olumsuz Otomatik Düşünceler, Depresyon*

Received:  
23 March 2017  
Accepted:  
12 July 2017

Corresponding author:  
Muhammed Yıldız  
e-mail  
muhammed.yildiz@ogr.iu.edu.tr

© 2017 UEAD.  
All rights reserved.

**Abstract:** In this study effect of dysfunctional attitude and negative automatic thoughts on depression in university students were examined. 588 students studying at the university participated in the research. Dysfunctional Attitudes Scale, Automatic Thoughts Questionnaire Scale and Beck Depression Scale were administered to the students. The relationship between variables is examined by the Pearson Moments Product Correlation Coefficient. All the variables included in the study were found to have a significant correlation with each other. The effect of dysfunctional attitude and negative automatic thoughts on depression were examined by regression analysis. The results of the study revealed that university students' effect of dysfunctional attitude and negative automatic thoughts on depression. Dysfunctional attitude and negative automatic thoughts explain 23.9% of the variance in the depression.

**Keywords:** *Dysfunctional Attitude, Negative Automatic Thoughts, Depression*

## 1. Giriş

Fonksiyonel olmayan tutumlar, depresyon yaşayan bireylerde görülen bir durumdur. Depresyondaki bireylerin kendi duygu ve düşüncelerini ortaya koyarken kullandıkları genel yaklaşım sonucunda, bu duygudurumda olan bireyler mutlu olmak için gerekli bazı şeylerden mahrum kalmaktadırlar. Bu durum onların dünyayı ve olayları fonksiyonel olmayan bir biçimde algıladıklarıyla açıklanabilir (Beck vd., 1979). Fonksiyonel olmayan tutumlar ve olumsuz otomatik düşüncelerle ilgili kapsamlı açıklamalara bilişsel terapide rastlanmaktadır. Bilişsel terapi, kişinin dünyayı yapılandırma tarzının, onun duygularını ve davranışlarını büyük oranda belirlediğini ifade etmektedir. Bilişsel yaklaşıma göre, kişinin bilincindeki bazı sözel ifadeler ya da imgesel yaşantılar, onun daha önceki hayat olaylarından kaynaklanan birtakım tutumlarıyla alakalıdır (Köknel,1989). Otomatik düşünceler ise kendi kendine ortaya çıkan ve otomatik bir biçimde bireyin zihninde oluşan kısa ve hızlı düşüncelerdir. Kişi genellikle bu tarz düşüncelerinin bilincinde değildir. Kendi farkındalığında olan ise, düşüncelerini takip eden duygusal imajlardır. Kişi bu otomatik düşüncelerini herhangi bir süzgeçten geçirmeden, kritize etmeden doğru olarak içselleştirir. Bu düşünceler kelimeler veya imajlar halinde ortaya çıkarlar (Beck, 2001). Depresyon bireylerde cinsel isteksizliğe neden olan, uyku işlevlerinde kayıplar oluşturan ve yemek yemesinde düzensizliklere neden olan bedensel bozuklukların görüldüğü, biyolojik, psikolojik ve sosyal tarafları olan bir duygudurum bozukluğudur (Köknel, 2005). Depresyon, bireyin duygularında, düşüncelerinde ve vücudunda birtakım değişimler oluşturan, kişide en az iki hafta boyunca süregelen, kişinin günlük fonksiyonlarını bozan, eskiden zevk aldığı aktivitelere karşı ilgisini azaltan, çökkün bir duyguduruma yol açan, kilosunda artma ya da azalmalara bağlı değişimler oluşturan, uyku süresinde artma ve azalmalara yol açan, psikomotor ajitasyona ve bireyin kendini yorgun hissetmesine neden olan, kişide değersizlik duygularına yol açan, bireyde suçluluk ve umutsuzluk hisleri meydana getiren bir duygudurumdur (APA, 2013). Depresyonu açığa çıkaran yaşam olaylarından bazıları, ev değişikliği ve yalnızlıktır (Türkçapar, 2013). Üniversite öğrenciliği dönemi ise öğrencilerin ailelerinden ayrılıp, yeni bir hayata başladıkları kritik bir evredir. Dolayısıyla bu evrede bireyler yalnız kalabilecek ve yeni bir yaşama uyum sağlamak zorunda kalacaklardır. Bu nedenle araştırmamızda üniversite öğrencilerinde fonksiyonel olmayan tutumların ve olumsuz otomatik düşüncelerin depresyona etkisi incelenmiştir. Araştırmanın ilk bölümünde sözü edilen değişkenlerle ilgili kuramsal bilgilere yer verilmiş, ikinci bölümde yöntem, üçüncü bölümde bulgular, en son bölümde ise tartışma kısmına yer verilmiştir.

## 2.Kuramsal Çerçeve

### 2.1.Fonksiyonel Olmayan Tutumlar

Fonksiyonel olmayan tutumlar, bireylerin diğer insanlarla kurduğu iletişim sonucunda oluşan ve bireyin kendine, diğerlerine ve dünyaya karşı oluşturduğu olumsuz birtakım inançlardır (Beck 2001). Psikolojik problemlerin kaynağı bireyin ruhsal sağlığını ve davranış biçimlerini etkileyen çarpıtılmış bu düşüncelerdir (Beck, 1987). Fonksiyonel olmayan tutumların depresyonla ilintisi Weissman ve Beck (1978)'in çalışmalarına da konu olmuş ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği geliştirilmiştir. Fonksiyonel olmayan tutumların en önemli özelliklerinden biri katı ve kalıcı olmasıdır. Ayrıca bu tutumlar aşırı genellenmiştir. Kişinin yaşamının devamında elde edeceği deneyimlerle de değişmesi oldukça zordur. Bu tutumlar bireyin hayatını oldukça zorlaştıran irrasyonel düşüncelerden meydana gelmektedir (Beck vd.,

1979). Akbaba Türkoğlu'nun çalışmasında (2013) depresif bozukluğu olan bireylerin, sağlıklı bireylere göre daha fazla fonksiyonel olmayan tutuma sahip olduğu ortaya konmuştur.

## 2.2.Olumsuz Otomatik Düşünceler

Otomatik düşünceler, kişinin zihninde bizzat gerçekleşen şeylerdir. Hiçbir şey gerektirmeksizin, otomatik olarak oluşan düşüncelerdir. Örneğin agorafobik bir hastanın kapalı bir ortamda zihninde eyvah düşüncesinin geçmesi otomatik düşünceye örnek olarak verilebilir (Türkçapar, 2014). Kişi belirli bir durumla karşılaştığında, altta yatan bazı inançlar, kişinin olayla ilgili algılarını etkileyerek, birtakım otomatik düşüncelere yol açar. Bu düşünceleri ise bireyin duygusal tepkilerini etkiler. Duygusal tepkileri düşünce biçimini değiştirir. Düşünce biçimi ise fizyolojik reaksiyonlarını etkiler (Beck, 2014). Depresyonlu bireylerin düşünme tarzları, bilişsel üçlü adı verilen, bireyin kendine, dünyaya ve geleceğe ilişkin düşünce yapılarından oluşur. Ve bu düşünce yapılarında bir hayli olumsuz otomatik düşünce bulunmaktadır (Leahy, 2015). Ancak bu olumsuz düşünme biçimi depresyonla uyum içerisinde olduğu için depresyonlu bireyler tarafından makul kabul edilirler (Whisman, 2010). Sonuçta depresyon bu uyumsuz düşüncelerin bir işlevi olarak görülmektedir (Reinecke, Dattilio & Freeman, 2015). Otomatik düşüncelerin, bireylerdeki depresyonu ne oranda yordayabileceğini inceleyen bir çalışmanın sonuçları, Otomatik Düşünceler Ölçeğinin, Beck Depresyon Envanterinin puanının %33'ünü yordadığını ortaya koymuştur (Zettle vd., 2013). Otomatik düşüncelerle ilgili bir çalışmada depresif ve anksiyete belirtileri bakımından uyum yapabilen öğrenciler ve uyum yapamayan öğrenciler olarak iki gruptaki öğrenciler incelenmiş, uyum yapamayanların diğer gruba göre çok sık otomatik düşünce sahibi oldukları ve daha fazla fonksiyonel olmayan tutum içinde oldukları ortaya konmuştur (Hisli, 1990). Aydın ve Aydın'ın (1990) çalışmasında otomatik düşünceler ölçeği puanları göz önüne alındığında depresif deneklerle normal deneklerin anlamlı bir biçimde ayrıştığı ortaya konmuştur. Aytar'ın (1987) araştırmasında depresif hastaların otomatik düşünceleri, sağlıklı bireylerden anlamlı bir biçimde yüksek bulunmuştur.

## 2.3.Depresyon

Depresyon; bireyde çökkünlüğe neden olan, üzüntülü bir ruh halini oluşturan, kişiye bunaltı veren bir duyguyla eşlik eden düşüncede ve fizyolojik aktivitelerde yavaşlamaya neden olan bir rahatsızlıktır. Birey depresif duygudurum içindeyken durgunlaşır, kendini değersiz hisseder. Aktivitelere karşı büyük bir isteksizlik duyar. Geleceğe karamsar bir gözle bakar. Kendini diğerlerinden küçük görür ve güçsüz hisseder (Öztürk, 2004). Bilişsel modele göre kişide depresyonun oluşmasında kalıtsal, çevresel ve biyolojik faktörler etkin bir rol oynarlar. Fakat bunu başlatan faktör bir yana, depresif duygudurumun devam etmesinde kişinin düşünce yapısının ve olaylara bakış açısının çok önemli bir rolü bulunmaktadır (Gönenir Erbay & Kartalçı, 2012).

## 3.Yöntem

Araştırma üniversite öğrencilerinde fonksiyonel olmayan tutumların ve olumsuz otomatik düşüncelerin depresyona etkisini incelemek amacıyla, nicel araştırma modellerinden betimsel ilişkisel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

### 3.1.Evren ve Örneklem

Araştırmaya 300'ü erkek (%51), 288'i kız olmak üzere (%49), toplam 588 öğrenci katılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin 139'u 19 yaşında (%23.6), 61'i 20 yaşında (%10.4), 80'i 21 yaşında (%13.6), 85'i 22 yaşında (%14.5), 83'ü 23 yaşında (%14.1), 66'sı 24 yaşında (%11.2), 74'ü 25 yaşındadır (%12.6). 144'ü 1.sınıf (%24.5), 216'sı 2.sınıf (%36.7), 156'sı 3.sınıf (%26.5), 72'si 4.sınıf öğrencisidir (%12.2).

### 3.2. Veri Toplama Araçları

**3.2.1. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği:** Bireylerde depresyonla alakalı fonksiyonel olmayan tutumların belirme sıklığını ölçmek için Wiessman ve Beck (1978) tarafından geliştirilmiş bir ölçektir. Ülkemizde kullanımı için geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Şahin ve Şahin (1992) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek 7'li likert tipi bir ölçektir, ölçekte 40 madde bulunmakta ve yüksek puanlar bireylerde fonksiyonel olmayan tutumların sıklığının ortaya koymaktadır (Savaşır & Şahin, 1997).

**3.2.2. Otomatik Düşünceler Ölçeği:** Bireyin kendine dönük olumsuz değerlendirmelerin sıklığını tespit etmek için Hollon ve Kendall (1980) tarafından geliştirilmiştir. Beşli likert tipi bir ölçektir ve 30 maddeden oluşmaktadır. Puanların yüksek olması kişinin otomatik olumsuz düşüncelerinin sıklığını ortaya koymaktadır (Savaşır & Şahin, 1997). Ülkemizde kullanımı için geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Şahin ve Şahin (1992) tarafından gerçekleştirilmiştir.

**3.2.3. Beck Depresyon Ölçeği:** Beck ve arkadaşları (1961) tarafından geliştirilmiş bir ölçektir. Ülkemiz için geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Hisli (1988, 1989) tarafından yapılmıştır. Beck Depresyon Ölçeği depresyon sürecinde meydana çıkan belirtileri ölçen 21 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 0'iken, ölçekten alınabilecek en yüksek puan 63'tür. Ölçeğin güvenilirlik çalışmaları kapsamında Cronbach alfa katsayısı 0.80 bulunmuştur (Hisli, 1989). Ölçekte elde edilen puanların yorumu şu şekildedir. 5-9 arası puanlar normal kabul edilmektedir. 10-18 arası puanlar hafif-orta depresyona işaret etmektedir. 19-29 arası puanlar orta-şiddetli depresyonu işaret etmektedir. 30-63 arası puanlar şiddetli depresyonu göstermektedir. Yüksek puanlar bireyin depresyon semptomlarının seviyesinin arttığı anlamı taşımaktadır. Ölçeğin kesme puanı 17'dir (Savaşır & Şahin 1997).

### 3.3. İstatistiksel Analiz

Fonksiyonel olmayan tutumlar, olumsuz otomatik düşünceler ve depresyon arasındaki ilişkiye, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ile bakılmıştır. Üniversite öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumları ve olumsuz otomatik düşüncelerinin depresyona etkisine regresyon analiziyle bakılmıştır. Çalışmada anlamlılık değeri  $p < 0.05$  alınmıştır.

### 4. Bulgular

**Tablo 1. Değişkenlerin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Korelasyon Değerleri**

Değişkenler	$\bar{X}$	Ss	1	2	3
1.Fonksiyonel Olmayan Tutumlar	111.25	23.46	1		
2.Olumsuz Otomatik Düşünceler	73.49	21.66	0.439*	1	
3.Depresyon	18.18	7.33	0.403*	0.480*	1

(\* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ , \*\*\* $p < 0.001$ )

Tablo 1 incelendiğinde, fonksiyonel olmayan tutumlarla, olumsuz otomatik düşünceler arasında  $r = 0.439$ ,  $p < 0.05$ , orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki, fonksiyonel olmayan tutumlarla depresyon

## Üniversite Öğrencilerinde Fonksiyonel Olmayan Tutumların ve Olumsuz Otomatik Düşüncelerin Depresyona Etkisi

arasında,  $r=0.403$ ,  $p<0.05$ , orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki, olumsuz otomatik düşüncelerle depresyon arasında,  $r=0.48$ ,  $p<0.05$ , orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

**Tablo 2. Depresyonun Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

MODEL	Bağımsız Değişkenler	B	Std. Hata	$\beta$	t	p
1. Adım	Sabit	21.253	5.024		4.230	0.000*
	Yaş	-0.028	0.229	-0.005	-0.124	0.902
	Cinsiyet (dummy)	-5.009	0.950	-0.213	-5.272	0.000*
2. Adım	Sabit	-9.321	4.896		-1.904	0.057
	Yaş	0.525	0.204	0.093	2.580	0.010
	Cinsiyet (dummy)	0.318	0.915	0.014	0.348	0.728
	Fonksiyonel Olmayan Tutumlar	0.054	0.009	0.237	6.051	0.000*
	Olumsuz Otomatik Düşünceler	0.135	0.014	0.399	9.367	0.000*

Bağımlı Değişken: Depresyon

$$\Delta R^2 = 0.239^* (*p<0.05 \quad **p<0.01 \quad ***p<0.001)$$

Tablo 2'ye göre üniversite öğrencilerinde cinsiyet ve yaş kontrol edildiği takdirde bile fonksiyonel olmayan tutumlar ve olumsuz otomatik düşünceler, depresyonu anlamlı bir biçimde yordamaktadır. Fonksiyonel olmayan tutumlara ait parametre değeri 0.054'tür. Fonksiyonel olmayan tutumlardaki bir birim artış, depresyonu 0.054 birim artırmaktadır. Olumsuz otomatik düşüncelere ait parametre değeri 0.135'dir. Olumsuz otomatik düşüncelerdeki bir birim artış depresyonu 0.135 puan artırmaktadır. Depresyondaki açıklanan varyansa bakıldığında üniversite öğrencilerinde yaşanan depresyonun %23.9'u fonksiyonel olmayan tutumlar ve olumsuz otomatik düşünceler değişkenleri tarafından açıklanmaktadır ( $\Delta R^2 = 0.239$ ;  $p<0.05$ ).

### 5. Tartışma

Araştırmamızın sonuçlarına göre, fonksiyonel olmayan tutumlarla, olumsuz otomatik düşünceler arasında, fonksiyonel olmayan tutumlarla depresyon arasında ve olumsuz otomatik düşüncelerle depresyon arasında orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda fonksiyonel olmayan tutumlar ve olumsuz otomatik düşünceler, üniversite öğrencilerinde depresyonu anlamlı bir biçimde yordamaktadır. Araştırmamızın sonuçlarına göre üniversite öğrencilerindeki depresyonun %23.9'u fonksiyonel olmayan tutumlar ve olumsuz otomatik düşünceler tarafından yordamaktadır. Akbaba Türkoğlu'nun araştırmasının bulguları (2013) depresyondaki bireylerin, sağlıklı olanlara kıyasla daha fazla fonksiyonel olmayan tutum içinde olduğunu ortaya koyarken, bu araştırmanın sonuçları, depresyonla fonksiyonel olmayan inançlar arasında orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Zettle ve arkadaşlarının araştırmasında (2013) otomatik düşüncelerin depresyonun %33'ünü yordadığı saptanırken, bu çalışmada, fonksiyonel olmayan tutumlar ve olumsuz otomatik düşünceler, depresyonun %23.9'unu yordamaktadır. Bu çalışmada olumsuz otomatik düşüncelerle depresyon arasında, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmaktayken, Aydın ve Aydın'ın (1990) çalışmasında ve Aytaç'ın (1987) araştırmasında depresyonla olumsuz otomatik düşünceler

arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Dolayısıyla depresyona müdahale çalışmaları kapsamında bireylerde bulunan, fonksiyonel olmayan tutumlar ve olumsuz otomatik düşüncelerle mücadele büyük bir önem kazanmaktadır. Araştırmamızın sonuçları bireylerin yaşam olaylarıyla ilgili sahip oldukları işlevsiz tutumlarının depresyonu artırdığını, aynı zamanda karşılaştıkları problemler ve stresörler karşısında zihinlerinde meydana gelen olumsuz otomatik düşüncelerin depresyon seviyelerini artırdığını ortaya koymaktadır. Üniversitelerde medikososyal birimlerinde veya sağlık kültür ve spor dairelerinde psikolojik danışma merkezleri bulunmaktadır. Bu merkezlerde üniversite öğrencilerine psikolojik danışma hizmeti verilmektedir. Bizim çalışmamızın sonuçları, üniversite öğrencilerinde görülebilecek depresyon vakalarıyla mücadele çalışmaları kapsamında işlevsiz ve otomatik düşüncelerin önemini ortaya koymaktadır. İlgili literatür incelendiğinde araştırmada ele alınan değişkenlerin tamamını içeren çalışmalara rastlanmamaktadır. Bu anlamda çalışmamız öncül bir çalışmadır. Araştırmamızın bağımsız değişkenlerin etkisini göstermesi bakımından depresyona müdahale çalışmalarına katkıda bulunacağını düşünüyoruz. Aynı zamanda araştırmamızın bilişsel davranışçı terapiyle ilgili yapılacak olan deneysel çalışmalara kılavuzluk yapacağını umuyoruz.

### Kaynakça

- Akbaba Türkoğlu, S. (2013). *Depresif bozukluğu olan kadın hastalarda çocukluk çağı ruhsal travmaları ve fonksiyonel olmayan tutumlarla ilişkisi*. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Eskişehir: Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5)*. Washington DC, American Psychiatric Publishing.
- Aydın, G., & Aydın, O. (1990). Otomatik düşünceler ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 24(5), 1.
- Aytar, G. (1987). *Depresyondaki bilişsel bozuklukların bilişsel kuram açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul: İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi.
- Beck, A.T., Ward, C.H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of general psychiatry*, 4(6), 561-571.
- Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: The Guilford Press.
- Beck, A.T. (1987). Cognitive models of depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 1, 2-27.
- Beck, A.T. (2001). *Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve ötesi*. (Çev.:N Hisli Şahin). Ankara. Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Beck, J.S. (2001). *Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve ötesi*. (N. H. Şahin, Çev.), Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Beck, J.S. (2014). *Bilişsel davranışçı terapi: Temelleri ve ötesi*. Nobel Akademik Yayıncılık. Ankara.
- Gönenir Erbay, L., & Kartalcı, Ş. (2012). Depresyonda bilişsel davranışçı terapi. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri Özel Sayısı*, 5(2), 97-102.
- Hisli N. (1988). Beck depresyon envanterinin geçerliği üzerine bir çalışma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 6(22), 118-126.
- Hisli, N. (1989). Beck depresyon envanteri'nin üniversite öğrencileri için geçerliği güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 3-13.
- Hisli, N. (1990). Almanya'dan dönüş yapan öğrencilerden uyum yapan ve uyum yapmayanların fonksiyonel olmayan tutumlar, olumsuz otomatik düşünceler ve problem çözme yeterliliği

Üniversite Öğrencilerinde Fonksiyonel Olmayan Tutumların ve Olumsuz Otomatik  
Düşüncelerin Depresyona Etkisi

- konusunda kendilerini algılayışları açısından farklılıkları. *V. Ulusal Psikoloji Semineri Dergisi Özel Sayısı*, 8, 711-723.
- Hollon, S.D., & Kendall, P.C. (1980). Cognitive self-statements in depression: Development of an automatic thoughts questionnaire. *Cognitive therapy and research*, 4(4), 383-395.
- Köknel, Ö. (1989). *Depresyon. Ruhsal çöküntü*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Köknel, Ö. (2005). *Ruhsal Çöküntü: Depresyon*. 6. Baskı. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Leahy, R. (2015). *Bilişsel terapi ve uygulamaları*. Litera Yayıncılık. 3.Basım. İstanbul.
- Öztürk, M.O. (2004). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*, Nobel Tıp Kitapevi, Ankara.
- Reinecke, M., Dattilio, F., & Freeman, A. (2015). *Çocuklar ve ergenlerle bilişsel terapi*. Litera Yayıncılık, 1.Basım: İstanbul.
- Savaşır, I. & Şahin, N. (1997). *Bilişsel davranışçı terapilerde sık kullanılan ölçekler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Şahin, N.H., & Şahin, N. (1992). Reliability and validity of the Turkish version of the automatic thoughts questionnaire. *Journal of Clinic Psychology*, 48(3), 334-340.
- Şahin, N.H., & Şahin, N. (1992). How dysfunctional are the dysfunctional attitudes in another culture? *British Journal of Medical Psychology*, 65(1), 17-26.
- Türkçapar, H. (2013). *Depresyon*. Boylam Psikiyatri Enstitüsü Yayınları. 2.Baskı: Ankara.
- Türkçapar, H. (2014). *Bilişsel terapi*. Boylam Yayınları, 7.Baskı. Ankara.
- Weissman, A.N., & Beck, A.T. (1978). Development and validation of the dysfunctional attitude scale preliminary investigation. *Paper Presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association*. p33, 27-31 March 1978. Toronto, Canada.
- Whisman, M. (2010). *Depresyonun uyarlamalı bilişsel terapisi*. Litera Yayıncılık, 1.Basım: İstanbul.
- Zettle, R.D., Webster, B.K., Grid, S.R., Wagener, A.L. & Burdsal, C.A. (2013). Factor structure of the automatic thoughts questionnaire in a clinical sample. *International Journal of Cognitive Therapy*, 6(3), 280-2