

BELİREN YETİŞKİNLERDE AKILCI OLMAYAN DÜŞÜNCELER, DEPRESYON, ANKSİYETE, STRES VE İNTERNET BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

THE EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN IRRATIONAL BELIEFS, DEPRESSION, ANXIETY, STRESS AND INTERNET ADDICTION IN EMERGING ADULTS

Fedai KABADAYI

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi
Eğitim Fakültesi

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

fdkbdy@gmail.com

ORCID: 0000-0003-2486-2337

ÖZ

Geliş Tarihi:

12.07.2024

Kabul Tarihi:

13.09.2024

Yayın Tarihi:

29.09.2024

Anahtar Kelimeler

Akılci olmayan düşünce
Depresyon
Anksiyete
Stres
İnternet bağımlılığı

Keywords

Irrational belief
Depression
Anxiety
Stress
Internet addiction

Bu araştırma, beliren yetişkinlerde akılcı olmayan düşünce, depresyon, anksiyete, stres ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkileri korelasyon ve ağ analizi ile incelemeyi amaçlamaktadır. İlişkisel tarama modeline uygun olarak tasarlanan bu çalışma, bir devlet üniversitesinin eğitim fakültesinde öğrenim gören 285 öğrenci (213 kadın, 74 erkek) üzerinde gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması 20.69'dur (ranj 18-29). Çalışmada veri toplama araçları olarak Akılcı ve Akılcı Olmayan Düşünceler Ölçeği, Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Analizler SPSS ve JASP programları aracılığıyla yapılmıştır. Araştırma bulgularına göre, akılcı olmayan düşünceler ile depresyon, anksiyete, stres ve internet bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Özellikle felaketleştirme ve değersizleştirme ile depresyon, anksiyete, stres ve internet bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilse de rahatsız olmaya katlanamama ile depresyon, anksiyete, stres ve internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Talepkarlık sadece stres ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki göstermiştir. Ayrıca, internet bağımlılığı ile depresyon, anksiyete ve stres arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ağ analizi sonuçları, felaketleştirmenin en yüksek aradalık ve yakınlık puanlarına, stresin ise en yüksek güç puanına sahip olduğunu göstermiştir. Bu veriler ışığında, gelecekteki çalışmalar için çeşitli öneriler sunulmuştur.

ABSTRACT

The present study aims to explore the relationships between irrational beliefs, depression, anxiety, stress, and internet addiction in emerging adults utilizing correlation and network analysis. This study, designed by the relational scanning model, was conducted on 285 students (213 female, 74 male) studying at the faculty of education of a state university. The mean age of the participants was 20.69 (range 18-29). Rational and Irrational Beliefs Scale, Depression Anxiety Stress Scale, and Internet Addiction Scale were utilized as data collection instruments. The analyses were performed using SPSS and JASP. According to the findings, significant positive relationships were found between irrational beliefs and depression, anxiety, stress, and internet addiction. Although significant positive relationships were found between awfulizing, and global evolution of worth and depression, anxiety, stress, and internet addiction, no significant relationship was found between frustration intolerance and these variables. Demandingness showed a significant positive relationship only with stress. In addition, significant positive relationships were found between internet addiction and depression, anxiety, and stress. The results of the network analysis showed that awfulizing had the highest betweenness and closeness scores, while stress had the highest strength score. The data provided several suggestions for future studies.

DOI: <https://doi.org/10.30783/nevsosbilen.1514229>

Anf/Cite as: Kabadayı, F. (2024). Beliren yetişkinlerde akılcı olmayan düşünceler, depresyon, anksiyete, stres ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Neşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 14(3), 1645-1667.

Giriş

Beliren yetişkinlik dönemi, ergenliğin sonlarından başlayarak yirmili yaşların sonuna kadar devam eden bir gelişim evresidir ve bu dönemde, bireyler romantik ilişkilere odaklanır, kariyer ve dünya görüşleri bağlamında çeşitli yolları keşfeder ve mesleki kariyerleriyle ilgili kritik kararlar alırlar (Arnett, 2000). Bu dönemde, bireylerin kimliklerini ve yaşam amaçlarını şekillendirdikleri bir dönem olarak değerlendirilebilir. Son çalışmalar, beliren yetişkinlik dönemini 18-29 yaş aralığını içerecek şekilde tanımlamaktadır (Kuang vd., 2023).

Beliren yetişkinlik döneminde, evlilik hazırlıkları ve iş ve kariyer planları öne çıksa da 30'lu yaşlarda evlilik, ebeveynlik ve düzenli bir işe sahip olma gibi roller daha yaygın hale gelmektedir (Arnett, 2007). Bu dönemde üniversite eğitimi için yeni bir şehre taşınma, eğitim, mezuniyet veya yeni bir işe başlama gibi önemli yaşam olayları ön plana çıkmaktadır (Arnett, 2000). Bu dönemdeki bireyler, evlenecekleri kişiyi seçme ve kariyer planları doğrultusunda hazırlık yapma gibi konularda önemli kararlar vermek durumunda kalabilirler ve bu kararlar, beliren yetişkinlerin yaşam kalitesini önemli ölçüde etkileme potansiyeline sahiptir. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin yaşam kalitesine ilişkin genişleyen bir alanyazın bulunmaktadır (örn., Traino vd., 2023). Bu dönemde verilen kararlar ve yapılan tercihler zaman zaman bireylerin yaşantısını olumsuz yönde etkileyerek yaşam kalitesinin düşmesine yol açabilir.

Bu dönemde deneyimlenen yoğun stres karşısında bireylerin psikolojik ve davranışsal problemler deneyimlemesi olasıdır. Alanyazında, beliren yetişkinlik döneminde sıkça görülen psikolojik rahatsızlıklar ve sorunlar arasında depresyon (Berry, 2004), anksiyete (LeBlanc vd., 2020) ve stres (Matud vd., 2020) ve artan bir sorun olarak internet bağımlılığı (Young, 2009) bulunmaktadır. Bunun yanı sıra son yıllarda önemli bir davranışsal problem olarak internet bağımlılığının özellikle üniversite öğrencileri arasında giderek yoğunlaşan bir sorun haline geldiği bilinmektedir.

İnternet bağımlılığı, mesleki ve sosyal yaşamda çeşitli sorunlara yol açabilen klinik bir hastalık olarak tanımlanmaktadır (Young, 2009) ve son yıllarda bu konuya ilgi gittikçe artmaktadır. Bulgular beliren yetişkinlik döneminde yaşanan yoğun stres faktörlerinin artan internet bağımlılığıyla ilişkili olduğunu göstermektedir (Ballarotto vd., 2021). Artan internet bağımlılığının da sosyal uyumu azalttığı (Uygur & Dilmaç, 2021) ve yaşam doyumunu düşürdüğünü göstermektedir (Köse, 2016). Üstelik, internet bağımlılığı olan bireylerin anne-babalarıyla olan ilişkileri genellikle daha olumsuz bir şekilde gelişmektedir. Dolayısıyla beliren yetişkinlerin artan internet kullanımı ile birlikte yaşam kalitesini düşüren ve ruh sağlığı problemleri ile karşı karşıya kalmalarından dolayı önemli bir konu haline geldiğini göstermektedir. Beliren yetişkinlerin yaşam kalitesini ve iyi oluşunu artırmaya hizmet edecek çalışmalar sağlıklı toplum amacı için önemlidir. Bu bağlamda, depresyon, anksiyete ve stres gibi beliren yetişkinlerin iyi oluşunu olumsuz etkileyen ruh sağlığı problemleri ile internet bağımlılığı gibi işlevsellik ve psikolojik uyum üzerinde olumsuz etkiler yaratan davranışsal sorunlar arasındaki ilişkileri incelemek, beliren yetişkinlerin ruh sağlığını iyileştirmeye yönelik teorik ve pratik çalışmalar için uzun vadede önemli olduğu düşünülmektedir. Araştırmalar zorlayıcı yaşam olayları karşısında bireylerin düşünme biçimlerindeki çarpıklıklar veya hatalı çıkarımları nedeniyle psikolojik rahatsızlıkların ortaya çıkabileceğini göstermektedir (Ellis, 1997). Akılcı duygusal davranış teorisine göre, psikolojik rahatsızlıkların temel göstergesi akılcı olmayan düşüncelerdir (Dryden & Neenan, 2004). Bu açıdan ele alındığında ruh sağlığı sorunları ve davranışsal problemler ile akılcı olmayan düşünceler arasındaki ilişkileri ortaya çıkarmak, beliren yetişkinlerin iyi oluşunu ve işlevselliğini artırmaya yönelik potansiyel müdahale alanlarını belirlemek açısından faydalı olacaktır.

Depresyon, Anksiyete ve Stres

Beliren yetişkinlik döneminde bireyler kariyerlerini inşa eder, farklı ilişkiler geliştirir ve farklı kimlikleri keşfederler ancak bu dönem beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler için bazı riskleri barındırır (LeBlanc vd., 2020). Beliren yetişkinlik döneminde bireyler bir geçiş süreci yaşamak durumunda kalabilirler ve yaşam koşullarındaki değişimlere ayak uydurmada zorlanan bireyler psikolojik rahatsızlıklar yaşayabilirler. Bu rahatsızlıklar arasında depresyon, anksiyete (Lisznyai vd., 2014) ve stres (Geldard & Geldard, 2013) öne çıkmaktadır.

Depresyon, depresif ruh hali ve haz kaybı ile karakterize olan ve işlevselliğin ciddi oranda düşüş gösterdiği önemli bir psikolojik rahatsızlık olarak tanımlanabilir (APA, 2013). Depresyon, bireylerin yaşamlarını çeşitli alanlarda derinden etkileyebilmektedir. Depresyonu deneyimleyen beliren yetişkinler, sosyal bağlamda ve iş ile ilgili hayal kırıklıkları yaşamakta ve "başarısızlık" duygusunu güçlü bir şekilde hissetmektedirler. Ayrıca, aileden uzaklaşma (yabancılaşma) ve akran desteğinin azalması veya ortadan kalkması, depresyonu artıran faktörler olarak

görülmektedir (Kuwabara vd., 2007). Depresyon, zamanla arkadaş kaybına, psikolojik destekten duyulan memnuniyetsizliğe (Martínez-Hernández vd., 2016) ve tükenmişlik gibi iş yaşamını olumsuz yönde etkileyen problemlere (Chen & Meier, 2021) yol açarak beliren yetişkinlikte önemli işlevsel bozukluklara neden olabilmektedir. Ayrıca depresyonun sosyal ağları kullanım süresi ve kullanım yoğunluğu ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Cunningham vd., 2021). Elde edilen sonuçlar, depresyonun beliren yetişkinler için kritik bir sorun olduğunu ve yaşamın pek çok yönünü ciddi şekilde etkileyen bir psikolojik rahatsızlık olmanın ötesinde davranışsal problemlerle de ilişkili bir faktör olarak değerlendirilebileceğini göstermektedir.

Anksiyete ise birey için ortada somut bir tehdit olmamasına rağmen şiddetli biçimde ortaya çıkan ve yaşamı olumsuz yönde etkileyen bir duygu olarak tanımlanabilir (APA, 2013). Anksiyete durumunda göğüste sıkışma, kalp çarpıntısı, baş ağrısı ve mide bulantısı gibi çeşitli fizyolojik tepkiler görülebilir (Şahin, 2019; Türkçapar, 2004). Beliren yetişkinlik döneminde ciddi bir psikolojik rahatsızlık olarak kabul edilen anksiyete, gelişimsel dönemlerde çok yönlü olumsuz etkilere sahiptir. Anksiyete hem akademik başarıyı hem de ilişkileri olumsuz yönde etkileyebilir. Örneğin, matematik anksiyetesi ile matematik başarıları arasında negatif bir ilişki bulunmaktadır (Barroso vd., 2021). Ayrıca, anksiyetenin artması akademik performansını düşürmekte (Ragusa vd., 2023), ilişki kalitesinin bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutlarında sorunlara neden olmaktadır (Li & Chan, 2012). Bu sonuçlar, beliren yetişkinlikte ortaya çıkan zorlayıcı yaşam olaylarının anksiyeteye neden olabileceği ve bu durumun işlevsellikte azalmaya neden olabilecek sorunlarla ilişkili olduğunu göstermektedir.

Kökünü "estricia" ifadesinden gelen stres, yaşamın ayrılmaz bir parçası olarak nitelendirilmekte ve yaşam olaylarına karşı ortaya çıkan bilişsel ve bedensel tepkilerin toplamı olarak tanımlanmaktadır (Güçlü, 2001; Mercan vd., 2023). Modern yaşamda insanı pek çok yönden etkileyen stres özellikle beliren yetişkinlik döneminde, üniversite yaşamına geçiş, yeni bir iş ortamına uyum, ekonomik sınırlılıklar ve yeni bir ilişkiye başlama gibi faktörlerden dolayı artabilmektedir (Geldard & Geldard, 2013). Bu gibi birçok zorlayıcı yaşam deneyimini içeren bir dönem olan beliren yetişkinlikte stres dikkate alınması gereken önemli bir konudur.

Kapsamlı bir değişken olan stres birçok psikolojik yapıyla ilişkilidir. Örneğin, stres ile depresyon, anksiyete ve Covid-19 korkusu gibi değişkenler arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Bununla birlikte, stres iyimserlik ile negatif bir ilişki göstermektedir (Bakioğlu vd., 2021). Pandemi döneminde yapılan çalışmalardan birinde, üniversite öğrencilerinde artan stresin, artan anksiyete, depresyon ve intihar eğilimleri ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Halliburton vd., 2021). Ayrıca, Covid-19 pandemisi ile üniversite öğrencilerinde stresin sürekli hale geldiği gözlemlenmiştir (Hoyt vd., 2021). Stresin psikolojik rahatsızlıklarla yakından ilişkili olmasının yanı sıra, hafıza sorunları, yorgunluk (Danielsson vd., 2012) ve kardiyovasküler sistem sorunları gibi fiziksel problemlerle de ilişkili olduğu görülmüştür (Zhao vd., 2015). Bu bulgular, stresin geniş çaplı etkilerinin hem psikolojik hem de fiziksel sağlığı tehdit ettiğini ve bu yönüyle ele alınması gereken önemli bir değişken olduğunu göstermektedir.

Depresyon, anksiyete ve stresin yaygınlık oranlarına ilişkin pek çok araştırma yapılmıştır. Depresyonun yaygınlık oranları %3 civarındadır, ancak zorlu yaşam koşulları altında örneğin, COVID-19 pandemisi sırasında depresyon yaygınlığı %25'e kadar çıkmıştır (Bueno-Notivol vd., 2021). Daha güncel ve kapsamlı bir çalışma, üniversite öğrencileri arasında depresyon ve anksiyetenin ciddi boyutlarda olduğunu göstermektedir. Bu çalışmaya göre, üniversite öğrencileri arasında depresyon yaygınlığı %33.6 olarak bulunmuştur (Li vd., 2022). Türkiye'de de üniversite öğrencileri arasında depresyon yaygınlığında bir artış eğilimi gözlenmiştir. Önceki çalışmalardan birinde, depresyon yaygınlığı %21.8 olarak tespit edilmiştir (Arslan vd., 2009). Ancak, daha güncel bir çalışmada bu oran %32.5 olarak belirlenmiştir (Yılmaz & Arslan, 2024). Yaygınlık çalışmaları depresyonun önemli bir ruh sağlığı problemi olduğunu fakat özellikle gençler arasında artan yaygınlık oranının bu grup için daha endişe verici bir hal aldığını göstermektedir. Hem dünya genelinde hem de Türkiye'de artan yaygınlık oranları, bunun ciddi bir halk sağlığı sorunu olduğunu göstermektedir.

Anksiyetenin yaygınlık oranları son yıllarda pandemi nedeniyle artış göstermiştir (Firat vd., 2021). Covid-19 pandemisinde genel nüfusta anksiyete yaygınlığı %23.7, Covid-19'a yakalanan nüfusta ise %39.6 olarak belirlenmiştir (Kan vd., 2021). Covid-19 hastalarında anksiyete yaygınlığı ise %47'ye kadar artmıştır (Deng vd., 2021). Pandemi döneminde Türk üniversite öğrencilerinde anksiyetenin yaygınlığı %62.2 olarak saptanmıştır (Hamurcu, 2023). Pandeminin ikinci dalgasında ise üniversite öğrencilerinde anksiyetenin yaygınlık oranı %36.2'ye düşmüştür (Aslan & Çınar, 2023). Pandemi sonrasında da yüksek anksiyete yaygınlığı devam etmektedir (Martínez-Líbano vd., 2023). Güncel bir çalışmada, üniversite öğrencilerinde anksiyetenin yaygınlığı

%39 olarak saptanmıştır (Li vd., 2022). Bu oranlar, anksiyetenin yaygınlığı bakımından endişe verici bir tablo ortaya koymaktadır.

Stresin yaygınlık oranları da dikkat çekicidir. Pandemi öncesinde üniversite öğrencilerinde stresin yaygınlığını araştıran çalışmalarda %39.9 (Baykan & Naçar, 2012) ile %63 (Doğan & Doğan, 2019) arasında değişen oranlar bulunmakla birlikte pandeminin ikinci dalgasında üniversite öğrencilerinde algılanan stresin yaygınlığı %84.2 olarak saptanmıştır (Aslan & Çınar, 2023). Bu sonuçlar, zorlu yaşam olaylarının beliren yetişkinlerin stres seviyelerinde ciddi bir artışa yol açabileceğini ve stresin yaygın bir sorun olabileceğini göstermektedir.

İnternet Bağımlılığı

Her ne kadar internet bağımlılığı, Dünya Sağlık Örgütü ve Amerikan Psikoloji Birliği tarafından henüz resmi olarak tanınmasa da ciddi bir halk sağlığı sorunu olarak değerlendirilebilir (Lozano-Blasco vd., 2022). İnternet bağımlılığı internetin veya bilgisayarın aşırı ve kontrolsüz kullanımı sonucunda ortaya çıkan bir sorundur ve internet bağımlılığı bireyin mesleki, sosyal ve diğer alanlarında önemli bir bozulmaya yol açmaktadır (Shek vd., 2022). Bugüne kadar internet bağımlılığının yaygınlık oranlarına ilişkin birçok araştırma gerçekleştirilmiştir (Zhang vd., 2018). Kapsamlı bir meta-analiz çalışmasında, genel internet bağımlılığı yaygınlık oranının %7.2 ve internet oyun oynama bozukluğunun yaygınlık oranının ise %2.47 olduğu belirlenmiştir (Pan vd., 2020). Tıp öğrencileri ile yapılan bir çalışmada internet bağımlılığının yaygınlık oranı %30.1 olarak bulunmuştur (Zhang vd., 2018). Bu sonuçlar, üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı yaygınlığının genel nüfusa oranla neredeyse beş kat daha fazla olduğunu göstermektedir (Zhang vd., 2018). Türkiye'de ise internet bağımlılığı oranları %3-7 civarında seyretmektedir. Ancak, eğitim seviyesi arttıkça bağımlılık oranının da (%6) arttığı söylenebilir (Avcı, 2021). Önceki araştırmalar, üniversite öğrencilerini de kapsayan beliren yetişkinlik döneminde internet bağımlılığının küresel ölçekte ciddi bir problem olabileceğini göstermektedir.

Araştırmalar, internet bağımlılığı ile psikolojik rahatsızlıkların bağlantılı olduğunu kanıtlar niteliktedir. Örneğin, Polonya'da ergenler ve beliren yetişkinlerle gerçekleştirilen bir çalışmada, depresyon, kişilik özellikleri ve gelecek zaman perspektifinin rolü incelenmiştir. Araştırma sonuçları, depresyonun internet bağımlılığını tahmin etmede en yüksek güce sahip olduğunu göstermiştir. Ayrıca, kişilik özellikleri ile internet bağımlılığı arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir (Przepiorka vd., 2019). Başka bir çalışmada ise internet bağımlılığı ile anksiyete arasında negatif ilişki bulunmuştur. Üstelik, beliren yetişkinlerde anksiyetenin artmasında internet bağımlılığının aracı bir rolü olduğu belirlenmiştir (Luo vd., 2024). İnternet bağımlılığı sadece psikolojik rahatsızlıklarla değil, aynı zamanda yaşam kalitesi ile ilişkili göstergelerle de bağlantılıdır. Örneğin, beliren yetişkinlerde daha yüksek problemlerle internet kullanımı, düşük iyi oluş ile ilişkilidir ve problemlerle internet kullanımı ile yalnızlık arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır (Dalton & Cassidy, 2021). Son yıllarda yayınlanan bir meta-analiz çalışması, internet bağımlılığının uluslararası düzeyde karmaşık bir sorun olduğunu ve yeni nesilde internet bağımlılığının dikkate değer biçimde arttığını ve bu artışla ilişkili olarak daha düşük sosyalliğin yaygınlaştığı vurgulanmıştır (Lozano-Blasco vd., 2022).

Beliren yetişkinlik dönemindeki video oyun bağımlıları ile gerçekleştirilen bir çalışmanın sonuçlarına göre, bağımlı gruptakiler daha düşük dürtü kontrolüne ve daha düşük zihinsel sağlık ve bilişsel işlevler göstermişlerdir. Ayrıca, bağımlı grupta artan depresyon ve anksiyete gibi psikolojik rahatsızlıklar gözlemlenmiştir (Stockdale & Coyne, 2018). Türkiye'de sporcu üniversite öğrencileri, depresif semptomlar ve internet bağımlılığı açısından risk altındadır ve bu sporcuların sağlıklı yaşam tarzı davranışlarının azaldığı anlaşılmaktadır (Çelik & Haney, 2023). İnternet bağımlısı bireyler arasında uyku problemlerinin ciddi düzeyde olduğu ve uyku süresinin önemli ölçüde azaldığı bulunmuştur (Alimoradi vd., 2019). Mevcut araştırmalar, internet bağımlılığının beliren yetişkinler için ciddi bir davranışsal problem alanı olduğunu ve gündelik yaşamda meydana gelen düşük işlevselliğin yanı sıra ruh sağlığı sorunları açısından incelenmesi gereken bir konu olduğunu göstermektedir.

Akılçı Olmayan Düşünceler

Akılçı duygusal davranış teorisine göre (Ellis & Dryden, 1997), zorlu yaşam olaylarına ilişkin bireylerin düşünme biçimleri, psikolojik rahatsızlıkların belirleyicisidir. Bu teoriye göre, olayların değerlendirilme biçimi, bireyin duygusal tepkisinde belirleyicidir. Bu nedenle, akılçı duygusal davranış teorisinde düşünceler akılçı ve akılçı olmayan düşünceler olarak ikiye ayrılır (Bernard, 2011). Teorinin en merkezi kavramı akılçı olmayan

düşüncelerdir ve bu düşüncelerin işlevsel olmayan duygusal ve davranışsal sonuçlarla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Akılcı olmayan düşünceler genellikle katılık ve aşırılıkla karakterize edilir. Gerçek yaşam olayları ile tutarlı değildirler ve genellikle işlevsel olmayan davranışlara yol açarlar (Dryden & Neenan, 2004). Ellis, akılcı olmayan düşünceleri talepkarlık, rahatsız olmaya katlanamama, felaketleştirme ve değersizleştirme olarak kavramsallaştırmıştır (Dryden, 2013).

Talepkarlık, daha basit anlamda, "-meli, -malı" şeklindeki ifadelerle dile getirilen ve isteklerin ve arzuların keskinleştirilmiş halidir (DiGiuseppe vd., 2013; Szentagotai & Jones, 2010). Bireyler, istek ve arzularını zamanla zorunluluklara dönüştürür ve bu nedenle psikolojik rahatsızlık yaşarlar (Ellis, 1997). Talepkarlık, bireylerin yaşadığı çevre, eğitim sistemi ve öğrenme deneyimlerinden etkilenebilir (Ellis, 1995). Rahatsız olmaya katlanamama, bireylerin konforlu bir yaşam sürme isteğiyle ilgilidir ve genellikle konforlarını azaltacak veya sınırlandıracak durumlarda ortaya çıkar. Bireyler, bu tür durumlarda gerilim yaşamak istemezler ve bu durum, yaşamın her alanında görülebilir. Küçük zorluklar bile bu bireylerde aşırı gerilim yaratabilir (Ellis, 2003). Bireyler, karşılaştıkları zorluklara katlanamayacaklarına dair bir düşünce geliştirirler ki bu da rahatsız olmaya katlanamama durumunu ortaya çıkarır (DiGiuseppe vd., 2013). Felaketleştirme, yaşam olaylarına ilişkin sonuçlarının aşırı derecede kötü olacağını ve kontrol edilemez bir şekilde kötüleşeceğini varsayarak yapılan abartılı değerlendirmelerdir (Dryden, 1994). Bu, bireylerin kendileri, başkaları ve dünya hakkında gerçekçi olmayan ve aşırı olumsuz düşüncelere sahip olmaları anlamına gelir. Psikolojik rahatsızlık yaşayan bireyler, ilgili olaylar gerçekleşirse bile sonucun en kötü senaryosunu gerçekleştirecekmiş gibi düşünürler (DiGiuseppe vd., 2013). Değersizleştirme, bireylerin kendileri, başkaları veya dünya hakkında iyi veya kötü şeklinde nitelendirme yapmaya çalışmasından kaynaklanır (Dryden, 2019). Ancak, insanları iyi veya kötü şeklinde nitelendirmek veya derecelendirmek akılcı bir düşünce değildir. İnsanlar değişen, öğrenen ve hata yapan varlıklar olduklarından, bu tür bütüncül değerlendirmeler psikolojik rahatsızlığa yol açabilir (Dryden, 1994).

Bugüne kadar yapılan araştırmalar, akılcı olmayan düşüncelerin yaşam kalitesini düşürerek psikolojik sıkıntılara neden olduğunu göstermiştir (Oltean & David, 2018; Vıslă vd., 2016). Ayrıca, bu düşünceler psikolojik sıkıntının ötesinde depresyon (Nelson, 1977), anksiyete (Chan & Sun, 2021) ve öfke (Martin & Dahlen, 2004) gibi olumsuz duygularla da pozitif ilişkilidir (Vıslă vd., 2016). Dahası, akılcı olmayan düşüncelerin internet bağımlılığı gibi günümüzün dikkat çeken sorunlarından biriyle de pozitif ilişkili olduğu belirlenmiştir (Stojković vd., 2022). Dolayısıyla, akılcı olmayan düşüncelerin bireylerin yaşam kalitesini düşüren merkezi bir faktör olabileceğini ve internet bağımlılığı gibi davranışsal sorunlar ile depresyon ve anksiyete gibi psikolojik rahatsızlıklarla yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda bu çalışmada ele alınan psikolojik ve davranışsal problemler açısından akılcı olmayan düşüncelerin belirleyici bir rol üstlenebileceğini düşünülmektedir.

Akılcı Olmayan Düşünceler, Depresyon, Anksiyete, Stres ve İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkiler

Beliren yetişkinlik dönemi barındırdığı zorlayıcı süreçler açısından beliren yetişkinlerin ruh sağlığı ve işlevselliği açısından önemli bir dönemdir. Bu dönemde karşılaşılabilecek ruhsal ve davranışsal problemlerin anlaşılması, bu süreçlere etki eden faktörlerin ortaya çıkarılması önleyici ve iyileştirici müdahaleler açısından önemlidir. Her ne kadar mevcut araştırmalarda tüm bu değişkenleri bir arada inceleyen çalışmalar nadir olsa da çeşitli araştırmalarda bu değişkenler arasında anlamlı ilişkilerin olduğu saptanmıştır (Akin & İskender, 2011; Younes vd., 2016). Bu araştırmalardan birinde üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı, depresyon, anksiyete ve stres arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca, internet bağımlılığının depresyon, anksiyete ve stresi anlamlı bir şekilde yordadığı ortaya konmuştur (Akin & İskender, 2011). Üniversite öğrencilerinde akılcı olmayan düşünce ile depresyon, anksiyete ve stres arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu ve akılcı olmayan düşüncelerin bu psikolojik rahatsızlıkları anlamlı olarak yordadığı tespit edilmiştir (Karlukaç & Ulaş-Kılıç, 2021). Başka bir araştırmada ise internet bağımlılığı ile depresyon, anksiyete ve stres arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır (Younes vd., 2016). Üstelik, 18-22 yaş arasındaki beliren yetişkinlerde sosyal medya kullanımının artması, anksiyete yaşama ihtimalini artırmaktadır (Vannucci vd., 2017). Bulgular işlevsel olmayan tutumlar ile problemlerli internet kullanımı, depresyon, anksiyete ve stres arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu; problemlerli internet kullanımı ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkide işlevsel olmayan tutumların aracılık rolü olduğunu göstermektedir (Odacı & Çıkrıkçı, 2022). Bu araştırma sonuçları, internet bağımlılığı, depresyon, anksiyete ve stres değişkenlerini içeren ilişkilerin beliren yetişkinler için önemli sorunlar

oluşturduğunu ve bu değişkenlerin yaşam kalitesinin göstergeleri bakımından dikkate alınması gerektiğini göstermektedir. Bu bulgular, beliren yetişkinlerde problemlerle internet kullanımının ve psikolojik rahatsızlıkların birbiriyle ilişkili olduğunu ve bu ilişkide akılcı olmayan düşüncelerin önemli bir rolünün olabileceğini göstermektedir.

Akılcı duygusal davranış teorisine göre, psikolojik ve davranışsal problemlerde akılcı olmayan düşünceler merkezi bir rol oynar. Ancak, akılcı olmayan düşünce ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi açıklayan kuramsal modellerde araştırma eksikliği vardır. Son yıllarda ergenlerle gerçekleştirilen bir çalışmada, akılcı olmayan düşünceler ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken, akılcı düşünceler ile internet bağımlılığının ilişkili olmadığı bulunmuştur (Stojković vd., 2022). Başka bir çalışmada ise akılcı olmayan düşünceler ile internet oyun bağımlılığı arasındaki ilişkide obsesif-kompulsif belirtilerin aracılık rolü olduğu gösterilmiştir (Vukosavljević-Gvozden vd., 2015). Bu bulgular, akılcı olmayan düşüncelerin internet bağımlılığı üzerindeki etkisini vurgulamakta ve bu ilişkiyi daha iyi anlamak için daha fazla araştırma yapılması gerektiğini göstermektedir. Ayrıca, akılcı olmayan düşüncelerin diğer psikolojik rahatsızlıklarla olan ilişkileri ve bu ilişkilerin internet bağımlılığı üzerindeki etkileri de önemli araştırma konuları olarak öne çıkmaktadır.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırmanın temel amacı, Türk beliren yetişkinlerde akılcı olmayan düşünceler ile depresyon, anksiyete, stres ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkileri incelemektir. Mevcut alanyazında, bu değişkenler arasında anlamlı ve pozitif ilişkiler olduğu ortaya konulmuştur (Akın & İskender, 2011; Stojković vd., 2022). Ancak, bu değişkenlerin tamamını bir arada ele alan ve özellikle Türk kültüründe beliren yetişkinler arasındaki etkileşimleri araştıran kapsamlı çalışmalara rastlanmamıştır. Özellikle, akılcı olmayan düşüncelerin alt boyutları olan talepkarlık, felaketleştirme, rahatsız olmaya katlanamama ve değersizleştirme depresyon, anksiyete, stres ve internet bağımlılığı ile ilişkisi üzerine yapılan araştırmaların sayısı sınırlıdır. Bu çalışmanın amacı, söz konusu alanyazındaki boşlukları doldurmaktır. Araştırmada, değişkenler arasındaki ilişkileri daha derinlemesine incelemek amacıyla ağ analizi yöntemi kullanılmıştır. Ağ analizi, değişkenler arasındaki ilişkilerin yalnızca korelasyonlar düzeyinde ele alınmasının ötesine geçerek, bu ilişkilerin gücünü, yönünü ve yapısını detaylı bir biçimde ortaya koyan bir yöntemdir (Epskamp vd., 2018; Hevey, 2018). Bu yöntem, değişkenler arasındaki karmaşık ilişkilerin daha açık bir şekilde anlaşılmasını sağlayacak ve bu da hem teorik hem de uygulamalı alanda önemli çıkarımlar yapmayı mümkün kılacaktır. Bu çalışmanın en önemli katkılarından biri, Türk beliren yetişkinler bağlamında akılcı olmayan düşünceler ve psikolojik sıkıntı (depresyon, anksiyete, stres, internet bağımlılığı) arasındaki ilişkilerin ağ analizi ile detaylandırılmasıdır. Alanyazında, bu alanda yapılan araştırmaların çoğu korelasyonel analizlerle sınırlı kalmışken, bu çalışma, ağ analizi kullanarak bu ilişkilerin daha derinlemesine anlaşılmasına olanak tanımaktadır (Borsboom & Cramer, 2013). Bu da mevcut çalışmanın özgünlüğünü ve alanyazına olan katkısını artırmaktadır. Ayrıca, araştırmada akılcı olmayan düşüncelerin alt boyutlarının ayrı ayrı ele alınması, bu düşünce biçimlerinin depresyon, anksiyete, stres ve internet bağımlılığı ile ilişkilerini daha ayrıntılı bir şekilde anlamaya olanak tanımaktadır. Bu tür ayrıntılı bir inceleme hem teorik katkılar sağlamakta hem de klinik uygulamalar için değerli bilgiler sunmaktadır. Sonuç olarak, bu araştırma, Türk beliren yetişkinlerde akılcı olmayan düşünceler ile depresyon, anksiyete, stres ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkileri derinlemesine inceleyerek, alanyazına önemli katkılar sağlamayı hedeflemektedir. Elde edilecek bulguların, gelecekteki araştırmalar ve uygulamalar için yol gösterici olması beklenmektedir.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, tarama modeline uygun olarak tasarlanmıştır. Nicel araştırmalarda ilişki tarama modelleri, genellikle değişkenler arasındaki ilişkileri ve değişimleri olduğu gibi ortaya koymak veya keşfetmek amacıyla kullanılmaktadır (Karasar, 2011). Bu çalışmada tarama modeli, akılcı olmayan düşünceler, depresyon, anksiyete, stres ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla seçilmiştir.

Çalışma Grubu

Bu çalışmanın katılımcıları, bir devlet üniversitesinin eğitim fakültesinde öğrenim gören 285 üniversite öğrencisinden (213 kadın ve 74 erkek) oluşmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 20.69 (Ss=1.82) olup, yaşları 18 ile 29 arasında değişmektedir. Katılımcıların 132'si (%46.0) Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, 88'i (%30.7) Sosyal Bilgiler Öğretmenliği, 62'si (%21.6) Sınıf Eğitimi, 4'ü (%1.4) diğer bölümlerde ve 1'i (%0.3) Güzeli Sanatlar Eğitimi bölümlerinde öğrenim görmektedir. Sınıf düzeylerine göre dağılım ise şu şekildedir: 132 katılımcı (%46.0) birinci sınıf, 83 katılımcı (%28.9) ikinci sınıf, 31 katılımcı (%10.8) üçüncü sınıf ve 41 katılımcı (%14.3) dördüncü sınıf öğrencisidir.

Örnekleme büyüklüğü için güç analizi, korelasyonel ve ağ analizi çalışmalarında önemli bir kriter olarak kabul edilmektedir (Cohen, 1988). Alanyazında, korelasyonel çalışmalar için 80-100 katılımcının yeterli olduğu belirtilirken, ağ analizi için bu sayının 250-300 aralığında olması önerilmektedir (Tabachnick & Fidell, 2013; Epskamp vd., 2018). Bu çalışmada yer alan 285 katılımcı hem korelasyon hem de ağ analizlerinin gerçekleştirilmesi için yeterli kabul edilebilir.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Bu formda, katılımcıların yaş, cinsiyet, öğrenim gördükleri bölüm ve sınıf düzeyine ilişkin sorular bulunmaktadır.

Akılca ve Akılca Olmayan Düşünceler Ölçeği (AAODÖ)

AAODÖ, Türk kültüründe üniversite öğrencileri için Kabadayı ve Güven (2024) tarafından geliştirilmiştir ve AAODÖ 4 boyut ile 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçme aracı, talepkarlık boyutu 6 madde, rahatsız olmaya katlanamama boyutu 4 madde, felaketleştirme boyutu 7 madde ve değersizleştirme boyutu 7 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten örnek maddeler “Her zaman en iyisini yapmak zorundayım.” ve “Hatalarımın doğurduğu sonuçlara katlanabilirim.” şeklindedir. Ölçek, 5'li Likert tipiyle derecelendirilmiştir (0=Bana Hiç Uygun Değil - 5=Bana Tamamen Uygun). Ölçeğin tümüne yönelik Cronbach's α ve McDonald's Omega (ω) değeri .86'dır. Ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi sonuçları ($\chi^2/Sd=2.45$, CFI=.95, TLI=.95, RMSEA=.057, SRMR=.075), kabul edilebilir ve iyi uyum değerlerine sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeğin madde faktör yükleri .59 ile .87 arasında değişmektedir (Kabadayı & Güven, 2024). Mevcut çalışmada, ölçeğin bütünü için hesaplanan Cronbach's α değeri .90 ve McDonald's ω değeri .90'dır.

İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ)

İBÖ, Young (1998) tarafından geliştirilmiş ve Pawlikowski vd. (2013) tarafından kısa forma dönüştürülmüştür. İBÖ, üniversite öğrencileri ve ergenler örnekleminde Kutlu vd. (2016) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Tek boyut ve 12 maddeden oluşan bu ölçek, 5'li Likert tipiyle derecelendirilmiştir (0=Hiçbir Zaman - 5=Her Zaman). Ölçekten örnek maddeler “Hangi sıklıkta planladığımızdan daha fazla internette kalırsınız?” ve “Hangi sıklıkta gece internette harcadığımız süreye yüzünden uykusuz kalırsınız?” şeklindedir. Ölçeğin Cronbach's α değeri üniversite öğrencileri için .86 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre ($\chi^2/Sd=2.79$, CFI=.95, IFI=.91, RMSEA=.072, RMR=.070), kabul edilebilir ve iyi uyum değerlerine sahip olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin madde faktör yükleri .46 ile .72 arasında değişmektedir (Kutlu vd., 2016). Mevcut çalışmada ölçeğin Cronbach's α ve McDonald's ω değeri .87 olarak hesaplanmıştır.

Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASÖ)

DASÖ, Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından geliştirilmiştir. DASÖ, formasyon öğrencileri ile Türkçeye uyarlanmıştır. DASÖ, depresyon, anksiyete ve stres olmak üzere üç boyut ve 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten örnek maddeler “Gevşeyip rahatlamakta zorluk çektim.” ve “Alıngan olduğumu hissettim.” şeklindedir. 4'lü Likert tipiyle derecelendirilmiştir (0=Hiçbir Zaman - 3=Her Zaman). Ölçeğin Cronbach's α değeri klinik olmayan örnekleminde depresyon için .85, anksiyete için .80 ve stres için .77 olarak hesaplanmıştır. Klinik olmayan örnekleminde yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre (CFI=.91, GFI=.91, TLI=.90, RMSEA=.065,

SRMR=.067), ölçeğin kabul edilebilir ve iyi uyum değerlerine sahip olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin madde faktör yükleri klinik olmayan örnekleme .34 ile .71 arasında değişmektedir (Sarıçam, 2018). Mevcut çalışmada, depresyon için hesaplanan Cronbach's α değeri .87 ve McDonald's ω değeri .88, anksiyete için hesaplanan Cronbach's α ve McDonald's ω değeri .84, stres için hesaplanan Cronbach's α ve McDonald's ω değeri .82 olarak bulunmuştur.

Süreç

Araştırmada ilk olarak ölçek yazarlarından izin alınmıştır. Ardından, etik kurul izni için Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kuruluna başvurulmuştur (Karar No: 2024/085). Araştırmanın verileri, QR kod ile akıllı telefonlar aracılığıyla sınıf ortamında toplanmıştır. Öncelikle, araştırmanın amacı katılımcılara açıklanmış ve gönüllü katılımcıların onamları alınarak araştırmaya dahil edilmişlerdir. Katılımcılar, ölçme araçlarını yaklaşık 10 dakika içinde tamamlamışlardır.

Veri Analizi

Araştırmanın ham verileri Excel formatında toplandıktan sonra, verilerin hatasızlığı kontrol edilmiştir. Veri setinde kayıp veri olmadığı tespit edilmiştir ve ardından uç değerler incelenmiştir. Büyüköztürk vd. (2015) verilerin normal dağılımdan aşırı bir sapma olmadığını belirtmek için çarpıklık ve basıklık katsayısı için +1 ile -1 arasında yer alması gerektiğini belirtmişlerdir. Çarpıklık ve basıklık değerleri incelendikten sonra verinin normal dağılımdan geldiği doğrulanmış ve analizler gerçekleştirilmiştir. Araştırmada Pearson korelasyonu ve ağ analizinden yararlanılmıştır. Veri analizi için SPSS ve JASP programları kullanılmıştır.

Ağ analizi, nispeten yeni bir yaklaşımdır ve değişkenler arasındaki ilişkileri çeşitli tahminleme yöntemleriyle bir ağ grafiğinde gösterir. Değişkenler, ağ grafiğinde bir daire içinde yer alır ve bu daireler genellikle düğüm olarak adlandırılır (Love vd., 2019). Düğümleri birbirine bağlayan çizgiler ise kenar olarak adlandırılır. Kenarlar çeşitli renklerde ve kalınlıklarda olabilir. Örneğin, kenarların kırmızı olması düğümler arasındaki negatif ilişkiyi, mavi renkte olması ise pozitif ilişkiyi gösterir. Dahası, kenarların kalın olması düğümler arasındaki güçlü ilişkiye işaret ederken, düğümler arasında kenarın olmaması anlamlı bir ilişkinin olmadığını gösterir.

Ağ analizinde kullanılan bazı önemli ölçüler arasında aradalık (betweenness), yakınlık (closeness) ve güç (strength) bulunur. Yakınlık, bir düğümden diğer tüm düğümlere olan en kısa yolların ters toplamıdır. Güç, bir düğümün ağdaki tüm bağlantılarının toplam kuvvetidir ve bu, düğümün ağda hem önemini hem de ne kadar merkezi olduğunu belirtir. Aradalık ise düğümler arasındaki en kısa yolların kaç tanesinin belirli bir düğümden geçtiğini gösterir (Wagenmakers vd., 2020). Bu yönüyle ağ analizi geleneksel korelasyon analizinden daha fazla bilgi sunmaktadır (Golino & Epskamp, 2017). Sonuç olarak, ağ analizi, değişkenler arasındaki ilişkileri detaylı bir şekilde görselleştirerek bu ilişkilerin yapısını ve dinamiklerini daha iyi anlaşılmasına olanak sağlar. Karmaşık ve çok değişkenli ilişkileri bir ağ düzleminde görsel olarak sunarak, hangi değişkenlerin birbiriyle nasıl etkileşimde bulunduğunu ve ortaya çıkan etkileşimlerin hangi yönde olduğunu, aynı zamanda ne kadar güçlü olduklarını gösterir. Ayrıca, merkezilik ölçümleri (güç, yakınlık, aradalık gibi) kullanılarak, ağ yapısında kritik rol oynayan merkezi değişkenlerin belirlenmesini sağlar. Bu da özellikle müdahale ve tedavi stratejilerinde hangi değişkenlere odaklanılması gerektiğini saptamada önemli bir avantaj sunar ve geleneksel korelasyon analizlerine kıyasla daha kapsamlı ve işlevsel bilgiler sağlar.

Bulgular

Mevcut araştırmada ilk olarak ön analizler sunulmuş ardından değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için yapılan korelasyon ile ağ analizi sonuçları raporlanmıştır.

Betimsel İstatistikler

Mevcut araştırmadaki değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler aşağıda sunulmuştur (Tablo 1).

Tablo 1. Betimsel İstatistikler

Değişken	Ortalama	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Minimum	Maksimum
Talepkarlık	18.784	4.621	-.067	-.222	8	30
Rahatsız Olmaya Katlanamama	17.808	2.297	-.904	.114	10	20
Felaketleştirme	21.592	5.799	-.264	-.276	7	35
Değersizleştirme	13.422	6.304	.873	-.229	7	3
Akılcı Olmayan Düşünce	71.606	13.808	.148	-.308	39	108
İnternet Bağımlılığı	30.317	8.387	.328	-.414	12	54
Depresyon	8.481	5.514	.344	-.756	0	21
Anksiyete	7.568	5.177	.455	-.550	0	21
Stres	9.707	4.864	.161	-.644	0	21

Tablo 1 incelendiğinde, değişkenlere ilişkin çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 ile +1 (Büyüköztürk vd., 2015) arasında olduğu görülmektedir. Bu durum, değişkenlerin normal dağılım gösterdiğini belirtmektedir.

Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkiler Pearson korelasyonu ile incelenmiştir (Tablo 2).

Tablo 2. Değişkenler Arasındaki İlişkiler

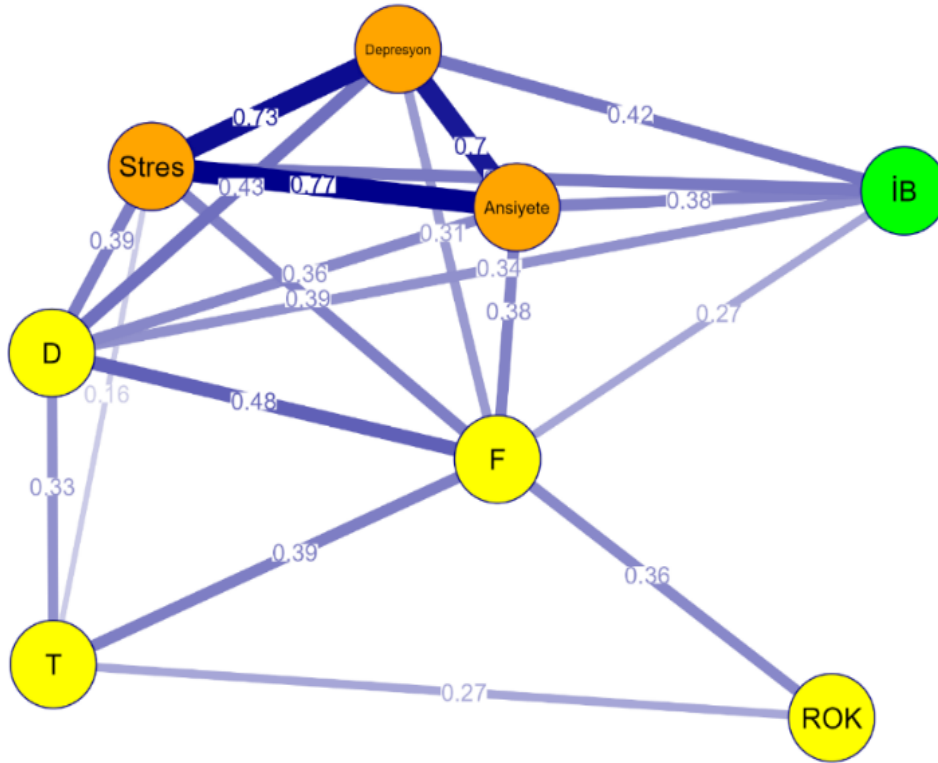
Değişken	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Talepkarlık	—								
2. Rahatsız Olmaya Katlanamama	.268**	—							
3. Felaketleştirme	.388**	.360**	—						
4. Değersizleştirme	.331**	.010	.479**	—					
5. AOD	.693**	.412**	.828**	.770**	—				
6. İnternet Bağımlılığı	.033	.030	.271**	.336**	.283**	—			
7. Depresyon	.038	.029	.309**	.434**	.346**	.419**	—		
8. Anksiyete	.075	.007	.376**	.364**	.350**	.384**	.698**	—	
9. Stres	.159*	.062	.388**	.394**	.406**	.406**	.734**	.769**	—

Not. * $p < .01$, ** $p < .001$, AOD=Akılcı olmayan düşünce

Tablo 2 incelendiğinde talepkarlık ile rahatsız olmaya katlanamama ($r = .268$, $p < .001$), felaketleştirme ($r = .388$, $p < .001$), değersizleştirme ($r = .331$, $p < .001$), akılcı olmayan düşünce ($r = .693$, $p < .001$), stres ($r = .159$, $p < .01$)

arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ancak, talepkarlık ile internet bağımlılığı ($r=.033$, $p>.05$), depresyon ($r=.038$, $p>.05$) ve anksiyete ($r=.075$, $p>.05$) arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir. Rahatsız olmaya katlanamama ile felaketleştirme ($r=.360$, $p<.001$) ve akılcı olmayan düşünce ($r=.412$, $p<.001$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Ancak, rahatsız olmaya katlanamama ile değersizleştirme ($r=.010$, $p>.05$), internet bağımlılığı ($r=.030$, $p>.05$), depresyon ($r=.029$, $p>.05$), anksiyete ($r=.007$, $p>.05$) ve stres ($r=.062$, $p>.05$) arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur. Felaketleştirme ile değersizleştirme ($r=.479$, $p<.001$), akılcı olmayan düşünce ($r=.828$, $p<.001$), internet bağımlılığı ($r=.271$, $p<.001$), depresyon ($r=.309$, $p<.001$), anksiyete ($r=.376$, $p<.001$) ve stres ($r=.388$, $p<.001$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. Değersizleştirme ile akılcı olmayan düşünce ($r=.770$, $p<.001$), internet bağımlılığı ($r=.336$, $p<.001$), depresyon ($r=.434$, $p<.001$), anksiyete ($r=.364$, $p<.001$) ve stres ($r=.394$, $p<.001$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Akılcı olmayan düşünce ile internet bağımlılığı ($r=.283$, $p<.001$), depresyon ($r=.346$, $p<.001$), anksiyete ($r=.350$, $p<.001$) ve stres ($r=.406$, $p<.001$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. İnternet bağımlılığı ile depresyon ($r=.419$, $p<.001$), anksiyete ($r=.384$, $p<.001$) ve stres ($r=.406$, $p<.001$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Depresyon ile anksiyete ($r=.698$, $p<.001$) ve stres ($r=.734$, $p<.001$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. Son olarak, anksiyete ile stres ($r=.769$, $p<.001$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Aşağıda, korelasyon analizi sonrasında yapılan ağ analizi sonuçları sunulmaktadır (Şekil 1).



Not. T=Talepkarlık, ROK=Rahatsız Olmaya Katlanamama, F=Felaketleştirme, D=Değersizleştirme, İB=İnternet Bağımlılığı

Şekil 1. Ağ Analizi Sonuçları

Şekil 1’de sunulan ağ grafiğinde, 8 düğüm ve 20 anlamlı kenarın yanı sıra 8 anlamsız kenar bulunduğu belirlenmiştir. Ağ grafiği, önceki korelasyon analizine benzer şekilde, birçok pozitif yönde anlamlı kenar içermektedir. Ancak, ağ grafiğinin daha fazla bilgi sağlayabilmesi için merkezilik ölçüleri özetlenmiştir (Tablo 3).

Tablo 3. Değişkenlerin Merkezilik Ölçüleri

Değişken	Aradalık	Yakınlık	Güç	Beklenen Etki
Talepkarlık	-.455	-1.215	-1.151	-1.151
Rahatsız Olmaya Katlanamama	-.455	-1.619	-1.799	-1.799
Felaketleştirme	2.374	1.043	.631	.631
Değersizleştirme	.354	.766	.340	.340
İnternet Bağımlılığı	-.455	-.568	-.315	-.315
Depresyon	-.455	.363	.660	.660
Anksiyete	-.455	.524	.655	.655
Stres	-.455	.706	.980	.980

Tablo 3, ağ grafiğinde oluşan düğümlerin merkezilik ölçülerini göstermektedir. Ağ grafiğinde görüldüğü üzere, "felaketleştirme" düğümü en yüksek aradalık (2.374) ve yakınlık (1.043) puanlarına sahiptir. Buna karşın, "stres" değişkeni en yüksek güç (0.980) puanına sahiptir.

Sonuç ve Tartışma

Bu çalışmada, talepkarlık, rahatsız olmaya katlanamama, felaketleştirme, değersizleştirme, depresyon, anksiyete, stres ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiler korelasyon ve ağ analizi yöntemleriyle incelenmiştir. Araştırma bulguları, bu değişkenler arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Sonuçlara göre, akılcı olmayan düşünceler ile depresyon, anksiyete ve stres arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Alt boyutlara bakıldığında, felaketleştirme ve değersizleştirme ile depresyon, anksiyete ve stres arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Ancak, rahatsız olmaya katlanamama ile depresyon, anksiyete ve stres arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Talepkarlık ise sadece stres ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki göstermiştir. Buna ek olarak, akılcı olmayan düşünceler ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. Özellikle, felaketleştirme ve değersizleştirme ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Ancak, talepkarlık ve rahatsız olmaya katlanamama ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ayrıca, internet bağımlılığı ile depresyon, anksiyete ve stres arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler ortaya çıkmıştır.

Alanyazında, akılcı olmayan düşünceler ile depresyon (Balkıs & Duru, 2019; Nelson, 1977), anksiyete (Balkıs & Duru, 2019; Chan & Sun, 2021), stres (Balkıs & Duru, 2019; Martin & Dahlen, 2004) ve internet bağımlılığının (Ergun-Basak & Aydın, 2019) ayrı ayrı incelendiği bazı araştırmalar mevcut olsa da beliren yetişkinlerde akılcı olmayan düşünceler, depresyon, anksiyete, stres ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkilere doğrudan odaklanan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Alanyazında, üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen ve işlevsel olmayan tutumlar, depresyon, anksiyete, stres ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışmada, değişkenler arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. Ayrıca, problemlili internet kullanımı ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkide işlevsel olmayan tutumların aracılık rolü olduğu tespit edilmiştir (Odacı & Çıkrıkçı, 2022). Türk lisans öğrencileri üzerinde yapılan bir başka araştırmada ise, akılcı olmayan düşünceler ile depresyon, anksiyete ve stres arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiler saptanmıştır (Balkıs & Duru, 2019). Alanyazındaki bulgulardan yola çıkılarak akılcı olmayan düşünceler, depresyon, anksiyete, stres ve internet bağımlılığı arasındaki pozitif yönde anlamlı ilişkilerin beklenen bir sonuç olarak değerlendirilebileceğini göstermektedir. Akılcı duygusal davranış teorisi perspektifinden bakıldığında akılcı olmayan düşüncelerin psikolojik rahatsızlıklara neden olduğu ABC modelinde belirtilmektedir (Ellis, 1984). Akılcı olmayan düşünceler bir anlamda mutlak ve katı bir yapıdadır ve genellikle mantığa dayalı değildir. Öte yandan gerçeklikten uzaktır ve kişinin hedeflerine ulaşmasına yardımcı olmamaktadır. Dolayısıyla akılcı olmayan düşünceler nitelikleri nedeniyle psikolojik rahatsızlıklara yol açmaktadır (DiGiuseppe vd., 2013). Beklendiği üzere, akılcı olmayan düşünceler depresyon, anksiyete, stres arasında saptanan pozitif yöndeki anlamlı ilişkilerin kuramsal olarak uyumlu olduğu söylenebilir.

Akılci olmayan dūřunceler ile internet bağımlılığı arasında diğer araştırma bulgularındaki gibi pozitif yōnde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır (Ergun-Basak & Aydın, 2019; Odacı & ıkırkçı, 2022). Ergenlerde internet bağımlılığı ile akılci olmayan dūřunceler arasında da pozitif yōnde anlamlı ilişkiler olduğu gōr÷lmektedir (Stojković vd., 2022). İşlevsel olmayan tutumlar ile problemlili internet kullanımı arasında da pozitif yōnde orta dūzeyde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır ve problemlili internet kullanımı ile psikolojik sıkıntı (depresyon, anksiyete, stres) arasındaki ilişkide işlevsel olmayan tutumların aracılık rol÷ vardır (Odacı & ıkırkçı, 2022). Bařka bir çalışmada, üniversite öğrencilerinde problemlili internet kullanımı ile akılci olmayan dūřuncelerin alt boyutlarından onay ihtiyacı, suçlama eğilimi, duygusal sorumsuzluk, çaresizlik ve mükemmeliyetçilik boyutları arasında pozitif yōnde anlamlı ancak zayıf ilişkiler tespit edilmiştir (Ergun-Basak & Aydın, 2019). Ayrıca, akılci olmayan dūřunceler ile internet oyun bağımlılığı arasındaki ilişkide obsesif kompulsif belirtilerin aracılık rol÷ olduğu gōsterilmiřtir (Vukosavljevic-Gvozden vd., 2015). Bu alışmalar doğrudan internet bağımlılığı ve akılci olmayan dūřuncelerin dōrt temel boyutu ile ilgili olmasa da sonuçların tutarlılık gōsterdięi sōylenbilir. Dolayısıyla, önceki alanyazın ile karşılaştırıldığında, akılci olmayan dūřunceler ile internet bağımlılığı arasındaki pozitif yōnde anlamlı zayıf ilişki, bu çalışmanın bulguları ile benzerlik gōstermektedir. Dięer taraftan akılci olmayan dūřünce ile internet bağımlılığı arasında ortaya çıkan pozitif yōndeki ilişkiye akılci duygusal davranış teorisi çerçevesinden bakıldığında akılci olmayan dūřuncelerin hem sağlıksız negatif duygulara hem de işlevsel olmayan davranışlara yol açtığı ileri sür÷lmektedir (Dryden & Neenan, 2004). Üstelik problemlili internet kullanımının artış gōstermesi ve problemlili internet kullanım davranışının bir şekilde devam etmesinde bireylerin bilişlerinin önemli bir rolünün olduğu vurgulanmıştır (Davis, 2001). İnternet bağımlılığı da son yıllarda davranışsal bağımlılıklar kategorisinde ele alındığı (Karim & Chaudhri, 2012) dūřün÷ldüğünde söz konusu pozitif ilişkinin önceki araştırmalarla (Stojković, vd., 2022) tutarlı olduğu sōylenbilir. Dolayısıyla akılci olmayan dūřunceler ile internet bağımlılığı arasındaki pozitif ilişki bilişsel modellerle uyumludur.

Depresyon, anksiyete ve stres ile internet bağımlılığı arasında pozitif yōnde ilişkilerin olduğu önceki araştırmalarda belirlenmiştir (Younes vd., 2016). Üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin artması, aynı zamanda problemlili internet kullanımını da artırmaktadır (Odacı & ıkırkçı, 2017). Benzer şekilde, internet bağımlılığı, depresyon, anksiyete ve stresi anlamlı bir şekilde yordamaktadır (Akin & İskender, 2011). Ayrıca, problemlili internet kullanımı ile depresyon, anksiyete ve stres arasında pozitif yōnde ilişkiler bulunmaktadır (Mamun vd., 2019). Mevcut sonuçlar, depresyon, anksiyete ve stres ile internet bağımlılığı arasındaki pozitif yōnde anlamlı ilişkinin beklenen bir sonuç olarak değerlendirilebileceğini gōstermektedir. Çünkü, internet bağımlılığına sahip bireylerin önceki çalışmalarda depresyon, anksiyete ve stres ile ilişkili olduğunu ve internet bağımlısı olan bireylerin psikolojik rahatsızlık yaşamalarının yüksek olduğu ifade edilmektedir (Al Shawi vd., 2022). Dolayısıyla, beliren yetişkinlerden artan internet bağımlılığı sorunlarının artan ruhsal sorunlarla ilişkili olması dikkate alınması gereken bir sorun olabileceğini ve yaşam kalitesini daha da dūřürebileceęini gōstermektedir.

Akılci duygusal davranış teorisine göre akılci olmayan dūřunceler bireylerde sağlıksız negatif duygu ve işlevsel olmayan davranışlara yol açmaktadır (Dryden & Neenan, 2004). Teori çerçevesinde internet bağımlılığı, aşırı ve kontrolsüz kullanımdan dolayı işlevsel olmayan davranış kategorisinde değerlendirilebilir. Çünkü, internet bağımlılığına eşlik eden duyguların büyük çoğunluğu başta depresyon ve kayęı (Akin & İskender, 2011) olmak üzere sağlıksız negatif sağlıksız duygu kategorisinde yer almaktadır ve ruh sağlığı üzerinde derin etkisi olan ciddi bir sorun olarak değerlendirilmektedir (Saikia vd., 2019). Örneęin, tıp fak÷ltesi öğrencileri ile gerçekleştirilen bir çalışmanın sonuçlarına göre internet bağımlılığı ile depresyon ve stres pozitif yōnde ilişkiliyken anksiyete ile anlamlı olmayan bir ilişkinin olduğu saptanmıştır (Javaeed vd., 2019). Öte yandan başka bir çalışmada ise internet bağımlılığı ile depresyon, anksiyete ve stres arasında pozitif ilişkilerin olduğu bulunmuştur (Younes, vd., 2016).

Her ne kadar akılci olmayan dūřunceler ile depresyon, anksiyete, stres ve internet bağımlılığı arasında pozitif yōnde anlamlı ilişkiler bulunsa da akılci olmayan dūřuncelerin boyutlarının ilgili psikolojik durumlarla olan ilişkilerine odaklanmak gerekmektedir. Alanyazında, akılci olmayan dūřuncelerin farklı boyutlarda ele alınması gerektiği belirtilmiştir (Macavei, 2005). Örneęin, felaketleştirme ve değersizleştirme gibi akılci olmayan dūřunceler ile depresyon, anksiyete, stres ve internet bağımlılığı arasında pozitif yōnde anlamlı ilişkiler bulunmuşken, rahatsız olmaya katlanamama ile ilgili psikolojik durumlar arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Alanyazındaki daha eski bir çalışmada, depresyon, dūřük özsayęı ve akılci olmayan dūřunceler (yüksek öz beklentiler, hayal kırıklılığına duyarlılık, onay talebi, sorundan kaçınma ve çaresizlik) arasında anlamlı

ilişkiler tespit edilmiştir (McLennan, 1987). Daha güncel bir çalışmada, kendini değersizleştirme ve başkalarını değersizleştirme ile depresyon, anksiyete ve stres arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Balkıs & Duru, 2019).

Sporcularda yapılan bir çalışmada, spor anksiyetesi ile felaketleştirme, rahatsız olmaya katlanamama ve değersizleştirme arasında pozitif yönde ilişkiler bulunmuştur (Urfa & Aşçı, 2018). Felaketleştirme, bir olayın muhtemel en kötü senaryosunun kesinlikle gerçekleşeceğine dair akılcı olmayan düşüncelerden oluşur (Dryden, 1994). Bu tür düşünceler genellikle "kötü, berbat, korkunç" gibi tanımlamalar içerir (DiGiuseppe vd., 2013). Dolayısıyla, bu tür akılcı olmayan düşüncelere sahip bireylerin depresyon, anksiyete veya stres deneyimlemeleri muhtemeldir ve teorik olarak işlevsel olmayan bir davranış olan internet bağımlılığı riski ile karşı karşıya kalmaları mümkündür.

Araştırmanın dikkate değer bir bulgusu, rahatsız olmaya katlanamama ile depresyon, anksiyete, stres ve internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişkinin olmamasıdır. Rahatsız olmaya katlanamama, akılcı duygusal davranış teorisi için önemli bir kavram olmasına rağmen, bu konuda yapılan araştırmalar sınırlıdır (Harrington, 2005). Rahatsız olmaya katlanamama, bireyin konfor alanını sınırlayıcı bir tehdit hissettiğinde ortaya çıkan gerilimdir (Ellis, 2003). Ellis & Dryden (1997), rahatsız olmaya katlanamama durumunun, insanların yaşamlarında konforu koruma çabaları ve yaşam koşullarının istedikleri gibi olması gerektiğine inanmaları ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Dolayısıyla, rahatsız olmaya katlanamamanın öz-kontrol sorunlarıyla bağlantılı olduğu söylenebilir (Harrington, 2005).

Genellikle rahatsız olmaya katlanamama, nahoş yaşam olayları karşısında, yani olumsuz bir duygu sonrasında ortaya çıkar ve büyük ihtimalle ikincil rahatsızlığa yol açar. İkincil rahatsızlıklar, bireylerin yaşadıkları psikolojik rahatsızlıklara karşı akılcı olmayan düşünceler geliştirmeleri nedeniyle ortaya çıkan ek duygusal sorunlardır (DiGiuseppe vd., 2013). Rahatsız olmaya katlanamama ile depresyon ve anksiyete arasında pozitif anlamlı ilişkiler olduğu belirtilmiştir (Harrington, 2006). Ayrıca, rahatsız olmaya katlanamama, depresyon ve anksiyetenin anlamlı bir yordayıcısıdır (Jibeen vd., 2013). Rahatsız olmaya katlanamamanın, akıllı telefon kullanım süresi ve problemlili akıllı telefon kullanımını pozitif yönde etkilediği bulunmuştur (Urfa, 2024). Dolayısıyla, rahatsız olmaya katlanamama ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki anlamlı olmayan ilişkilerin alanyazındaki önceki bulgulardan farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır.

Talepkarlık ile sadece stres arasında pozitif yönde zayıf ve anlamlı bir ilişki mevcut olup, talepkarlık ile depresyon, anksiyete ve internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Bu bulgular, akılcı olmayan düşüncelerin alt boyutlarının alanyazındaki diğer çalışmalara kıyasla farklı bir bulgu olarak değerlendirilebilir. Çünkü alanyazındaki araştırmalarda farklı kavramsallaştırmalarla talepkarlık ile psikolojik rahatsızlıklar arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler mevcuttur (Lo vd., 2021; Nelson, 1977). Örneğin, Nelson (1977) lisans öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmada, depresyon ile akılcı olmayan düşünceler ve bu düşüncelerin alt boyutları olan yüksek öz beklentiler, hayal kırıklığına tepkisellik, gelecekteki olası talihsizlikler hakkında aşırı endişe ve çaresizlik arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Benzer şekilde, depresyon, düşük öz saygı, yüksek öz-beklentiler ve onay talebi arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler vardır (McLennan, 1987). Güncel çalışmalara bakıldığında ise sporcularda yapılan bir çalışmada ise, spor anksiyetesi ile talepkarlık arasında pozitif yönde ilişkiler olduğu bulunmuştur (Urfa & Aşçı, 2018). Türkiye'deki bir başka çalışmada, akılcı olmayan düşüncelerin alt boyutları (yüksek beklentiler, onay ihtiyacı, aşırı kaygı, mükemmeliyetçilik, bağımlı olma ve çaresizlik) ile depresyon arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu ve akılcı olmayan düşüncelerin depresyonu, anksiyeteyi ve stresi anlamlı olarak yordadığı belirlenmiştir (Karlukaç & Ulaş-Kılıç, 2021). Ayrıca, ebeveyn talepkarlığı ile depresyon arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmektedir (Lo vd., 2021). Diğer taraftan, akılcı olmayan düşünceler ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu saptanmış olsa da (Ergun-Basak & Aydın, 2019; Stojković vd., 2022) mevcut çalışmada talepkarlık ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığı saptanmıştır.

Alanyazında, talepkarlık ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilere odaklanan araştırmalara rastlanmamıştır. Bu araştırma sonuçlarının önemli bir noktası, talepkarlık ile psikolojik rahatsızlıklar arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunsa da mevcut verilerin neden-sonuç ilişkileri hakkında bir fikir vermediği ve yalnızca korelasyonel bir perspektif sunduğudur. Bu nedenle, Albert Ellis'in belirttiği gibi, talepkarlığın tek başına psikolojik rahatsızlığa dönüşmeyeceği belirtilmelidir (Ellis, 1997). Ellis'in psikolojik rahatsızlıklar modelinde, talepkarlığın etkili olabilmesi için felaketleştirme, rahatsız olmaya katlanamama ve değersizleştirme gibi düşünce biçimlerinin

de eşlik etmesi gerektiği belirtilmiştir (DiGiuseppe vd., 2013). Yüksek öz-beklentiler ve hayal kırıklığına tepkisellik kavramları, bir anlamda talepkarlık içerir. Akılcı duygusal davranış teorisine göre, istek ve arzulara müdahale edilmez; ancak bu istek ve arzular mutlak bir yapıya, yani bir anlamda kanuna dönüştüğünde kritik bir soruna dönüşür. Dolayısıyla, yüksek öz-beklentiler ve hayal kırıklığına tepkisellik, istek ve arzuların daha mutlak bir yapıya dönüştüğü şekiller olabilir. Sonuç olarak, bu araştırmada ortaya çıkan talepkarlık ile depresyon, anksiyete ve internet bağımlılığı arasındaki anlamlı olmayan ilişkiler, Ellis'in (1997) psikolojik rahatsızlık modelinde ortaya koyduğu teori ile uyumludur. Ancak, belirli yaşam olaylarına veya durumlarına ilişkin değerlendirmeler yaparken bireyler, aynı olaya veya duruma ilişkin çok sayıda çıkarıma sahip olabilir ve talepkarlığa eşlik eden diğer akılcı olmayan düşüncelerin etkisiyle psikolojik rahatsızlıklar ortaya çıkabilir.

Talepkarlık ile stres arasındaki ilişkilere odaklanan araştırmalar alanyazında yaygın değildir. Ancak bazı araştırmalara göre, stres ile talepkarlık arasında pozitif bir ilişki olduğu ve akılcı olmayan düşüncelerin stresin %10'unu açıkladığı belirlenmiştir (Karlukaç & Ulaş-Kılıç, 2021). Ayrıca, üniversite öğrencilerinde akılcı olmayan düşüncelerin artmasının stresi de artırdığı bulunmuştur (Chan & Sun, 2021). Stres ile talepkarlık arasındaki zayıf ilişkinin, alanyazınla örtüşen birkaç olası açıklaması olabilir.

İlk olarak, stres gündelik yaşamda yaygın bir duygudur ve hemen hemen tüm yaşam olaylarına veya gelişmelere eşlik edebilir. Dolayısıyla, bireylerin yaşam olaylarına veya durumlarına ilişkin değerlendirmelerinde stresin artışıyla birlikte akılcı olmayan düşünceler ortaya çıkabilir. İkincisi, strese verilen tepkilerin bireysel farklılıklar gösterebileceği de dikkate alınmalıdır. Bu nedenle, gelecekteki araştırmalar, bireylerin stresi algılama biçimlerine odaklanarak talepkarlık ve stres arasındaki bağlantıyı anlamaya çalışmalıdır. Sonuç olarak, stres ile talepkarlık arasındaki ilişki üzerine yapılan çalışmalar, bu iki değişkenin nasıl etkileşime girdiğini tam olarak anlamak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, bireysel farklılıkların ve akılcı olmayan düşüncelerin etkilerinin daha ayrıntılı bir şekilde incelenmesi gerekmektedir.

Sonuç olarak, araştırmada akılcı olmayan düşünceler ile depresyon, anksiyete, stres ve internet bağımlılığı arasında anlamlı düzeyde pozitif ilişkiler bulunmuştur. Ancak, talepkarlık, felaketleştirme, rahatsız olmaya katlanamama ve değersizleştirme ile depresyon, anksiyete, stres ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiler, anlamlı ve anlamlı olmayan düzeylerde farklılık göstermektedir. Bu bulgular, değişkenler arasındaki ilişkilerin çok boyutlu olduğunu ve daha fazla araştırılması gerektiğini göstermektedir.

Ağ analizi sonuçları, felaketleştirme değişkeninin en yüksek aradalık ve yakınlık puanına, stres değişkeninin ise en yüksek güç puanına sahip olduğunu göstermiştir. Bu bulgular, felaketleştirmenin en merkezi değişken olduğunu ve stresin de ilgili değişkenler arasındaki ilişkilerde daha önemli bir rol oynayabileceğini ortaya koymaktadır. Felaketleştirmenin yüksek aradalık ve yakınlık puanlarına sahip olması, bu değişkenin diğer değişkenlere göre daha merkezi bir konumda olduğunu ve diğer değişkenler arasında bir köprü rolü üstlenebileceğini göstermektedir. Stres değişkeninin yüksek güç puanına sahip olması ise, ağ grafiğinde yer alan diğer değişkenlerle daha güçlü korelasyonları olduğunu ifade etmektedir. Dolayısıyla, bu sonuçlar stres değişkeninin bireylerin yaşamlarındaki önemine dikkat çekmektedir. Bir anlamda en çok stres değişkeni mevcut çalışmadaki diğer değişkenlerle önemli ölçüde bağlantılı olduğu söylenebilir. Bu durum, stresin gündelik yaşamda yaygın olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Mevcut araştırmanın dikkate alınması gereken bazı sınırlılıkları vardır. Birincisi, bu çalışma kesitsel bir çalışmadır, bu da nedensel ilişkilerin belirlenmesini zorlaştırır. İkincisi, araştırmanın verileri kolay ulaşılabilir olmasından dolayı sadece bir devlet üniversitesinin eğitim fakültesinden elde edilmiştir, bu da sonuçların genelleştirilebilirliğini kısıtlayabilir. Üçüncüsü, araştırmadaki katılımcıların çoğunluğu kadınlardan oluşmaktadır, bu da cinsiyet dağılımının eşit olmadığını göstermektedir.

Öneriler

Bu araştırmadan elde edilen bulgulardan yola çıkılarak araştırmacılar ve uygulamacılar için bazı öneriler sunulabilir. İlki, mevcut çalışmada elde edilen sonuçlar, farklı üniversitelerde ve bölümlerde veya klinik örneklerde yeniden incelenebilir. Bu, bulguların genelleştirilebilirliğini artırabilir. İkincisi, mevcut çalışmanın kesitsel tasarımından farklı olarak, boylamsal bir çalışma olarak tasarlanabilir. Üçüncüsü, ağ analizi sonuçlarına

dayanarak, teoriye uygun aracılık veya yapısal eşitlik modelleri geliştirilebilir ve test edilebilir. Bu, teorik modellerin doğruluğunu ve geçerliliğini değerlendirmek için önemli bir adım olabilir. Dördüncüsü, kuramsal olarak rahatsız olmaya katlanamama ve değersizleştirme boyutları arasında ortaya çıkan anlamlı olmayan ilişkiyi daha fazla araştırmak gereklidir. Beşincisi, talepkarlık ile internet bağımlılığı, depresyon, anksiyete arasında anlamlı ilişkilerin olmadığı belirlenmiştir. Üstelik, rahatsız olmaya katlanamama depresyon, anksiyete, stres ve internet bağımlılığı ile anlamlı ilişkilere sahip değildi. Bu, akılcı duygusal davranış teorisindeki akılcı olmayan düşüncelere yönelik daha fazla araştırma yapılması gerektiğini göstermektedir. Ayrıca, akılcı olmayan düşüncelerin boyutları arasındaki farklılıklar nedeniyle ve de ağ grafiği sonuçları göz önüne alındığında gelecek çalışmalarda akılcı olmayan düşüncelerin boyutları ile aracılık modelleri, yapısal eşitlik modellerini içeren teorik modeller test edilebilir. Altıncısı, alanyazındaki akılcı olmayan düşüncelere odaklanan çalışmalara bakıldığında akılcı olmayan düşüncelerin genel tutum ve inanışlar (Artıran, 2019) gibi farklı kavramsallaştırmaları bulunmaktadır. Dolayısıyla bu araştırmanın sonuçları değerlendirilirken bu durum göz önüne alınmalıdır. Yedincisi, ruh sağlığı uzmanlarınca akılcı olmayan düşüncelerden özellikle felaketeleştirme ile depresyon, anksiyete, stres ve internet bağımlılığını içeren atölye veya farkındalık çalışmalarını planlanabilir.

Kaynakça

- Akın, A., & İskender, M. (2011). Internet addiction and depression, anxiety and stress. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(1), 138-148.
- Al Shawi, A. F., Hameed, A. K., Shalal, A. I., Abd Kareem, S. S., Majeed, M. A., & Humidy, S. T. (2022). Internet addiction and its relationship to gender, depression and anxiety among medical students in Anbar Governorate-West of Iraq. *Community Health Equity Research & Policy*, 42(3), 253-256. <https://doi.org/10.1177/0272684X20985708>
- Alimoradi, Z., Lin, C. Y., Broström, A., Bülow, P. H., Bajalan, Z., Griffiths, M. D., ... & Pakpour, A. H. (2019). Internet addiction and sleep problems: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 47, 51-61. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2019.06.004>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®)*. American Psychiatric Pub.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?. *Child Development Perspectives*, 1(2), 68-73. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>
- Arslan, G., Ayrancı, U., Unsal, A., & Arslantaş, D. (2009). Prevalence of depression, its correlates among students, and its effect on health-related quality of life in a Turkish university. *Uppsala Journal of Medical Sciences*, 114(3), 170-177. <https://doi.org/10.1080/03009730903174339>
- Artıran, M. (2019). Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(3), 842-858. <https://doi.org/10.17679/inuefd.516350>
- Aslan, I., & Çınar, O. (2023). Predictors and prevalence of stress, anxiety, depression, and PTSD among university students during the second wave of the COVID-19 pandemic in Turkey. *Frontiers in Psychology*, 13, 1087528. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1087528>
- Avcı, E. (2021). Multi-category prevalence of meta-analysis: the prevalence of level of internet addiction in Turkey. *Türkiye Klinikleri Biyoistatistik*, 13(1), 39-49. <https://doi.org/10.5336/biostatic.2020-80194>
- Bakioğlu, F., Korkmaz, O., & Ercan, H. (2021). Fear of COVID-19 and positivity: Mediating role of intolerance of uncertainty, depression, anxiety, and stress. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19, 2369-2382. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00331-y>

- Balkis, M., & Duru, E. (2019). The protective role of rational beliefs on the relationship between irrational beliefs, emotional states of stress, depression and anxiety. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 37, 96-112. <https://doi.org/10.1007/s10942-018-0305-7>
- Ballarotto, G., Marzilli, E., Cerniglia, L., Cimino, S., & Tambelli, R. (2021). How does psychological distress due to the COVID-19 pandemic impact on internet addiction and Instagram addiction in emerging adults?. *International Journal of environmental Research and Public Health*, 18(21), 11382. <https://doi.org/10.3390/ijerph182111382>
- Barroso, C., Ganley, C. M., McGraw, A. L., Geer, E. A., Hart, S. A., & Daucourt, M. C. (2021). A meta-analysis of the relation between math anxiety and math achievement. *Psychological Bulletin*, 147(2), 134-168. <https://doi.org/10.1037/bul0000307>
- Baykan, Z., & Naçar, M. (2012). Depression, anxiety, and stress among last-year students at Erciyes University Medical School. *Academic Psychiatry*, 36(1), 64.
- Bernard, M. E. (2011). *Rationality and the pursuit of happiness: The legacy of Albert Ellis*. UK: John Wiley & Sons.
- Berry, D. (2004). The relationship between depression and emerging adulthood: Theory generation. *Advances in Nursing Science*, 27(1), 53-69. <https://doi.org/10.1097/00012272-200401000-00007>
- Borsboom, D., & Cramer, A. O. (2013). Network analysis: An integrative approach to the structure of psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, 9, 91-121. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185608>
- Bueno-Notivol, J., Gracia-García, P., Olaya, B., Lasheras, I., López-Antón, R., & Santabárbara, J. (2021). Prevalence of depression during the COVID-19 outbreak: A meta-analysis of community-based studies. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 21(1), 100196. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.07.007>
- Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö. ve Köklü, N. (2015). *Sosyal bilimler için istatistik* (17. baskı). Ankara: Pegem.
- Çelik, D. Ö., & Haney, M. Ö. (2023). The relationship between depression, healthy lifestyle behaviors and internet addiction: A cross-sectional study of the athlete university students in Turkey. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1222931. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1222931>
- Chan, H. W. Q., & Sun, C. F. R. (2021). Irrational beliefs, depression, anxiety, and stress among university students in Hong Kong. *Journal of American College Health*, 69(8), 827-841. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1710516>
- Chen, C., & Meier, S. T. (2021). Burnout and depression in nurses: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 124, 104099. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2021.104099>
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Cunningham, S., Hudson, C. C., & Harkness, K. (2021). Social media and depression symptoms: A meta-analysis. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 49(2), 241-253. <https://doi.org/10.1007/s10802-020-00715-7>
- Dalton, F., & Cassidy, T. (2021). Problematic internet usage, personality, loneliness, and psychological well-being in emerging adulthood. *Analyses of Social Issues and Public Policy*, 21(1), 509-519. <https://doi.org/10.1111/asap.12224>
- Danielsson, M., Heimerson, I., Lundberg, U., Perski, A., Stefansson, C. G., & Åkerstedt, T. (2012). Psychosocial stress and health problems: Health in Sweden: The National Public Health Report 2012. Chapter 6. *Scandinavian Journal of Public Health*, 40(9_suppl), 121-134. <https://doi.org/10.1177/140349481245946>

- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- Deng, J., Zhou, F., Hou, W., Silver, Z., Wong, C. Y., Chang, O., ... & Zuo, Q. K. (2021). The prevalence of depression, anxiety, and sleep disturbances in COVID-19 patients: A meta-analysis. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1486(1), 90-111. <https://doi.org/10.1111/nyas.14506>
- DiGiuseppe, R. A., Doyle, K. A., Dryden, W., & Backx, W. (2013). *A practitioner's guide to rational-emotive behavior therapy*. New York, NY: Oxford University.
- Doğan, İ., & Doğan, N. (2019). The prevalence of depression, anxiety, stress and its association with sleep quality among medical students. *Ankara Medical Journal*, 19(3), 550-558. <https://doi.org/10.17098/amj.624517>
- Dryden, W. (1994). Reason and emotion in psychotherapy: Thirty years on. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 12(2), 83-99. <https://doi.org/10.1007/BF02354606>
- Dryden, W. (2013). On rational beliefs in rational emotive behavior therapy: A theoretical perspective. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 31(1), 39-48. <https://doi.org/10.1007/s10942-012-0158-4>
- Dryden, W. (2019). Rational emotive behaviour therapy and the working alliance. In M. E. Bernard & W. Dryden (Eds.), *Advances in REBT: Theory, practice, research, measurement, prevention and promotion* (pp. 121-146). Cham, Switzerland: Springer.
- Dryden, W., & Neenan, M. (2004). *Counselling individuals: A rational emotive behavioural handbook* (4th ed.). Whurr.
- Ellis, A. (1995). Rational-emotive therapy. In M. J. Mahoney (Ed.), *Cognitive and constructive psychotherapies: Theory, research and practice* (pp 67-86). New York: Springer.
- Ellis, A. (1997). Must musturbation and demandingness lead to emotional disorders?. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 34(1), 95-98. <https://doi.org/10.1037/h0087779>
- Ellis, A. (2003). Discomfort anxiety: A new cognitive-behavioral construct (Part II). *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 21(3-4), 183-191. <https://doi.org/10.1023/A:1025833927340>
- Ellis, A., & Dryden, W. (1997). *The practice of rational emotive behavior therapy* (2nd ed.). New York: Springer.
- Epskamp, S., Borsboom, D., & Fried, E. I. (2018). Estimating psychological networks and their accuracy: A tutorial paper. *Behavior Research Methods*, 50(1), 195-212. <https://doi.org/10.3758/s13428-017-0862-1>
- Ergun-Basak, B., & Aydin, M. (2019). Problematic internet use in terms of the purposes of internet use, irrational beliefs, feelings of inferiority, and gender. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(3), 469-494. <https://doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.0017>
- Firat, M., Okanlı, A., Kanbay, Y., Utkan, M., & Gökmen, B. D. (2021). The prevalence of pandemic anxiety, anxiety and depression during the COVID-19 pandemic in Turkey. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 31(2), 198-205. <https://doi.org/10.5152/pcp.2021.21641>
- Geldard, K. & Geldard, D. (2013). *Ergenler ve gençlerle psikolojik danışma - proaktif yaklaşım*. (Çev. Ed. Metin Pişkin). Üçüncü Basımdan Çeviri Ankara: Nobel Yayınları.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 91-109.
- Halliburton, A. E., Hill, M. B., Dawson, B. L., Hightower, J. M., & Rueden, H. (2021). Increased stress, declining mental health: Emerging adults' experiences in college during COVID-19. *Emerging Adulthood*, 9(5), 433-448. <https://doi.org/10.1177/21676968211025348>
- Hamurcu, P. (2023). Impact of perceived body weight on depression, anxiety and stress levels of young adults in Turkey. *Iranian Journal of Public Health*, 52(3), 603-611. <https://doi.org/10.18502/ijph.v52i3.12143>

- Harrington, N. (2005). Dimensions of frustration intolerance and their relationship to self-control problems. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 23, 1-20. <https://doi.org/10.1007/s10942-005-0001-2>
- Harrington, N. (2006). Frustration intolerance beliefs: Their relationship with depression, anxiety, and anger, in a clinical population. *Cognitive Therapy and Research*, 30, 699-709. <https://doi.org/10.1007/s10608-006-9061-6>
- Hevey, D. (2018). Network analysis: A brief overview and tutorial. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 6(1), 301-328. <https://doi.org/10.1080/21642850.2018.1521283>
- Hoyt, L. T., Cohen, A. K., Dull, B., Castro, E. M., & Yazdani, N. (2021). "Constant stress has become the new normal": Stress and anxiety inequalities among US college students in the time of COVID-19. *Journal of Adolescent Health*, 68(2), 270-276. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.10.030>
- Javaeed, A., Bint Zafar, M., Iqbal, M., & Ghauri, S. K. (2019). Correlation between Internet addiction, depression, anxiety and stress among undergraduate medical students in Azad Kashmir. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 35(2), 506-509. <https://doi.org/10.12669/pjms.35.2.169>
- Jibeen, T. (2013). Frustration intolerance beliefs as predictors of emotional problems in university undergraduates. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 31, 16-26. <https://doi.org/10.1007/s10942-012-0154-8>
- Kabadayı, F. & Güven, M. (2024). Üniversite öğrencileri için Akılcı ve Akılcı Olmayan Düşünceler Ölçeğinin geliştirilmesi. *Klinik ve Ruh Sağlığı Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 4(1), 1-24.
- Kan, F. P., Raoofi, S., Rafiei, S., Khani, S., Hosseinfard, H., Tajik, F., ... & Ghashghaee, A. (2021). A systematic review of the prevalence of anxiety among the general population during the COVID-19 pandemic. *Journal of Affective Disorders*, 293, 391-398. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.06.073>
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel.
- Karim, R., & Chaudhri, P. (2012). Behavioral addictions: An overview. *Journal of Psychoactive Drugs*, 44(1), 5-17. <https://doi.org/10.1080/02791072.2012.662859>
- Karlukaç, İ., & Ulaş-Kılıç, Ö. (2021). Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ile depresyon, kaygı, umutsuzluk ve stres düzeyleri. *Milli Eğitim Özel Eğitim ve Rehberlik Dergisi*, 1(2), 95-120.
- Köse, N. (2016). Ergenlerde internet bağımlılığının yaşam doyumuna etkisi. *Elektronik Mesleki Gelişim ve Araştırmalar Dergisi*, 4(1), 58-65.
- Kuang, J., Zhong, J., Yang, P., Bai, X., Liang, Y., Cheval, B., ... & Arnett, J. J. (2023). Psychometric evaluation of the inventory of dimensions of emerging adulthood (IDEA) in China. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 23(1), 100331. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2022.100331>
- Kutlu, M., Savcı, M., Demir, Y., & Aysan, F. (2016). Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formunun Türkçe uyarlaması: Üniversite öğrencileri ve ergenlerde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 69-76. <https://doi.org/10.5455/apd.190501>
- Kuwabara, S. A., Van Voorhees, B. W., Gollan, J. K., & Alexander, G. C. (2007). A qualitative exploration of depression in emerging adulthood: Disorder, development, and social context. *General Hospital Psychiatry*, 29(4), 317-324. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsy.2007.04.001>
- LeBlanc, N.J., Brown, M., Henin, A. (2020). Anxiety disorders in emerging adulthood. In: Bui, E., Charney, M., Baker, A. (eds) *Clinical handbook of anxiety disorders*. Current clinical psychiatry. Humana, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-30687-8_8
- Li, T., & Chan, D. K. S. (2012). How anxious and avoidant attachment affect romantic relationship quality differently: A meta-analytic review. *European Journal of Social Psychology*, 42(4), 406-419. <https://doi.org/10.1002/ejsp.1842>

- Li, W., Zhao, Z., Chen, D., Peng, Y., & Lu, Z. (2022). Prevalence and associated factors of depression and anxiety symptoms among college students: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 63(11), 1222-1230. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13606>
- Lisznyai, S., Vida, K., Németh, M., & Benczúr, Z. (2014). Risk factors for depression in the emerging adulthood. *The European Journal of Counselling Psychology*, 3(1), 54–68. <https://doi.org/10.23668/psycharchives.2011>
- Lo, B. C. Y., Ng, T. K., & So, Y. (2021). Parental demandingness predicts adolescents' rumination and depressive symptoms in a one-year longitudinal study. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 49(1), 117-123. <https://doi.org/10.1007/s10802-020-00710-y>
- Love, J., Selker, R., Marsman, M., Jamil, T., Dropmann, D., Verhagen, J., ... & Wagenmakers, E. J. (2019). JASP: Graphical statistical software for common statistical designs. *Journal of Statistical Software*, 88, 1–17. <https://doi.org/10.18637/jss.v088.i02>
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Lozano-Blasco, R., Robres, A. Q., & Sánchez, A. S. (2022). Internet addiction in young adults: A meta-analysis and systematic review. *Computers in Human Behavior*, 130, 107201. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107201>
- Luo, L., Yuan, J., Bi, S., Wang, Y., Cao, Y., Wen, S., ... & Tang, K. (2024). The impact of emerging adulthood characteristics on college students' anxiety: The mediating role of life satisfaction and internet addiction. *Current Psychology*, 1-11. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05615-3>
- Macavei, B. (2005). The role of irrational beliefs in the rational emotive behavior theory of depression. *Journal of Cognitive & Behavioral Psychotherapies*, 5(1), 73–81.
- Mamun, M. A., Hossain, M. S., Siddique, A. B., Sikder, M. T., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2019). Problematic internet use in Bangladeshi students: The role of socio-demographic factors, depression, anxiety, and stress. *Asian Journal of Psychiatry*, 44, 48-54. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2019.07.005>
- Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2004). Irrational beliefs and the experience and expression of anger. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 22, 3-20. <https://doi.org/10.1023/B:JORE.0000011574.44362.8f>
- Martínez-Hernández, A., Carceller-Maicas, N., DiGiacomo, S. M., & Ariste, S. (2016). Social support and gender differences in coping with depression among emerging adults: A mixed-methods study. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 10(2), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s13034-015-0088-x>
- Martínez-Líbano, J., Torres-Vallejos, J., Oyanedel, J. C., González-Campusano, N., Calderón-Herrera, G., & Yeomans-Cabrera, M. M. (2023). Prevalence and variables associated with depression, anxiety, and stress among Chilean higher education students, post-pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1139946. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1139946>
- Matud, M. P., Díaz, A., Bethencourt, J. M., & Ibáñez, I. (2020). Stress and psychological distress in emerging adulthood: A gender analysis. *Journal of Clinical Medicine*, 9(9), E2859-E2859. <https://doi.org/10.3390/jcm9092859>
- McLennan, J. P. (1987). Irrational beliefs in relation to self-esteem and depression. *Journal of clinical psychology*, 43(1), 89-91. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(198701\)43:1<89::AID-JCLP2270430112>3.0.CO;2-I](https://doi.org/10.1002/1097-4679(198701)43:1<89::AID-JCLP2270430112>3.0.CO;2-I)
- Mercan, O., Yazıcı Kabadayı, S., Aslan, S. (2023). Stres ve kişilik tipleri: Bir derleme çalışması. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 12(1), 71-86. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.126569>

- Nelson, R. E. (1977). Irrational beliefs in depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 45(6), 1190–1191. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.45.6.1190>
- Odacı, H., & Çıkrıkçı, Ö. (2017). Problemlı internet kullanımında depresyon, kaygı ve stres düzeyine dayalı farklılıklar. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 4(1), 41-61. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2017.4.1.0020>
- Odacı, H., & Çıkrıkçı, Ö. (2022). Dysfunctional attitudes as a mediator in the association between problematic internet use and depression, anxiety, and stress. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 40(1), 1-22. <https://doi.org/10.1007/s10942-021-00394-3>
- Oltean, H. R., & David, D. O. (2018). A meta-analysis of the relationship between rational beliefs and psychological distress. *Journal of Clinical Psychology*, 74(6), 883-895. <https://doi.org/10.1002/jclp.22562>
- Pan, Y. C., Chiu, Y. C., & Lin, Y. H. (2020). Systematic review and meta-analysis of epidemiology of internet addiction. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 118, 612-622. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.08.013>
- Pawlikowski, M., Altstötter-Gleich, C., & Brand, M. (2013). Validation and psychometric properties of a short version of Young's Internet Addiction Test. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1212-1223. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.10.014>
- Przepiorka, A., Blachnio, A., & Cudo, A. (2019). The role of depression, personality, and future time perspective in internet addiction in adolescents and emerging adults. *Psychiatry Research*, 272, 340-348. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.12.086>
- Ragusa, A., González-Bernal, J., Trigueros, R., Caggiano, V., Navarro, N., Minguéz-Minguéz, L. A., ... & Fernández-Ortega, C. (2023). Effects of academic self-regulation on procrastination, academic stress and anxiety, resilience and academic performance in a sample of Spanish secondary school students. *Frontiers in Psychology*, 14, 1073529. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1073529>
- Şahin, M. (2019). Korku, kaygı ve kaygı (anksiyete) bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10), 117-135.
- Saikia, A. M., Das, J., Barman, P., & Bharali, M. D. (2019). Internet addiction and its relationships with depression, anxiety, and stress in urban adolescents of Kamrup District, Assam. *Journal of Family and Community Medicine*, 26(2), 108-112. https://doi.org/10.4103/jfcm.JFCM_93_18
- Sarıçam, H. (2018). The psychometric properties of Turkish version of Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) in health control and clinical samples. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 7(1), 19-30. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.274847>
- Shek, D.T.L., Yu, L., Sun, R.C.F., Fan, Y. (2022). Internet Addiction. In: Pfaff, D.W., Volkow, N.D., Rubenstein, J. (Eds.) *Neuroscience in the 21st Century*. Springer, New York, NY. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6434-1_108-4
- Stockdale, L., & Coyne, S. M. (2018). Video game addiction in emerging adulthood: Cross-sectional evidence of pathology in video game addicts as compared to matched healthy controls. *Journal of Affective Disorders*, 225, 265-272. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.08.045>
- Stojković, I., Vukosavljević-Gvozden, T., David, I., & Purić, D. (2022). Internet addiction in adolescents: A rational emotive and cognitive behavior therapy perspective. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 40(4), 817-840. <https://doi.org/10.1007/s10942-022-00445-3>
- Szentagotai, A. & Jones, J. (2010). The behavioral consequences of irrational beliefs. In A. Ellis, D. David & S. J. Lynn (Eds.), *Rational and irrational beliefs* (pp. 75-97). New York: Oxford University.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson.

- Traino, K. A., Fisher, R. S., Basile, N. L., Edwards, C. S., Bakula, D. M., Chaney, J. M., & Mullins, L. L. (2023). Transition readiness and quality of life in emerging adult college students. *Journal of American College Health*, 71(4), 1167-1174. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1923507>
- Türkçapar, H. (2004). Anksiyete bozukluğu ve depresyonun tanısal ilişkileri. *Klinik Psikiyatri*, 4, 12-16.
- Urfa, O. (2024). A conditional process model to explain problematic smartphone use: The interaction among frustration intolerance, duration of use, and gender. *Psihologija*, 57(2), 215-226. <https://doi.org/10.2298/PSI220627017U>
- Urfa, O., & Aşçı, F. H. (2018). Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2'nin psikometrik özelliklerinin sınanması. *Psikoloji Çalışmaları*, 38(2), 219-236. <https://doi.org/10.26650/SP2018-0004>
- Uygur, Y., & Dilmaç, B. (2021). Genç yetişkin bireylerde internet bağımlılığı sosyal uyum ve mutluluk düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(3), 1706-1714. <https://doi.org/10.33206/mjss.874013>
- Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207, 163-166. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.040>
- Vıslá, A., Flückiger, C., Grosse Holtforth, M., & David, D. (2016). Irrational beliefs and psychological distress: A meta-analysis. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 85(1), 8-15. <https://doi.org/10.1159/000441231>
- Vukosavljevic-Gvozden, T., Filipovic, S., & Opacic, G. (2015). The mediating role of symptoms of psychopathology between irrational beliefs and internet gaming addiction. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 33, 387-405. <https://doi.org/10.1007/s10942-015-0218-7>
- Wagenmakers, E., Kucharský, Š. & the JASP Team (2020). *The JASP Data Library*. JASP Publishing.
- Yılmaz, H. Ö., & Arslan, M. (2024). Dietary total antioxidant capacity in association to depression and sleep quality in Turkish young adults. *Current Psychology*, 43(11), 9867-9876. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05152-5>
- Younes, F., Halawi, G., Jabbour, H., El Osta, N., Karam, L., Hajj, A., & Rabbaa Khabbaz, L. (2016). Internet addiction and relationships with insomnia, anxiety, depression, stress and self-esteem in university students: A cross-sectional designed study. *Plos One*, 11(9), e0161126. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0161126>
- Young, K. (2009). Internet addiction: Diagnosis and treatment considerations. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39, 241-246. <https://doi.org/10.1007/s10879-009-9120-x>
- Young, K. S. (1998). *Caught in the net: How to recognize the signs of internet addiction and a winning strategy for recovery*. John Wiley & Sons.
- Zhang, M. W., Lim, R. B., Lee, C., & Ho, R. C. (2018). Prevalence of internet addiction in medical students: A meta-analysis. *Academic Psychiatry*, 42, 88-93. <https://doi.org/10.1007/s40596-017-0794-1>
- Zhao, L., Xu, J., Liang, F., Li, A., Zhang, Y., & Sun, J. (2015). Effect of chronic psychological stress on liver metastasis of colon cancer in mice. *Plos One*, 10(10), e0139978. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0139978>

EXTENDED SUMMARY

Emerging adulthood is a period of development between the ages of 18 and 29 during which individuals make important decisions about romantic relationships, careers, and worldviews. During this time, marriage, work, and career planning come to the fore. In addition, psychological and behavioural issues such as depression, anxiety, stress, and internet addiction are prevalent during this time. Research shows that internet addiction is associated with increased stress and psychological disorders. Irrational beliefs play a crucial role in the development of these disturbances and internet addiction. This study aims to examine the relationships between irrational beliefs, depression, anxiety, stress, and internet addiction among Turkish emerging adults. Correlational and network analysis methods will be utilized to explore these relationships in depth. These findings may provide valuable insights for developing strategies to improve the mental health of young adults.

The present study was conducted using a survey model to determine the relationships between irrational beliefs, depression, anxiety, stress, and internet addiction. The study was conducted with 285 students (213 female, 74 male) from the Faculty of Education at a state university. Participants were assessed using the Personal Information Form, the Rational and Irrational Beliefs Scale, the Internet Addiction Scale, and the Depression Anxiety Stress Scale. Data were collected in the classroom using QR codes and analysed using SPSS and JASP. Pearson correlation and network analysis were used to examine the relationships between variables. Network analysis shows the relationships between variables on a graph using nodes and edges. Measures such as strength, betweenness and closeness were used to determine the centrality of nodes and the strength of relationships within the network.

This study examined the relationships between demandingness, frustration intolerance, awfulizing, global evolution of worth, depression, anxiety, stress, and internet addiction using correlational and network analysis methods. As expected, the results of the research revealed numerous positive and significant relationships between these variables. According to the results, there are positive significant relationships between irrational beliefs and depression, anxiety, and stress. When looking at the sub-dimensions, positive significant relationships were found between awfulizing and global evolution of worth with depression, anxiety, and stress. However, no significant relationship was found between frustration intolerance and depression, anxiety, and stress. Demandingness only showed a positive significant relationship with stress. In addition, positive significant relationships were found between irrational beliefs and internet addiction. Specifically, positive significant relationships were found between awfulizing and global evolution of worth with internet addiction. However, no significant relationship was found between demandingness and frustration intolerance with internet addiction. Positive significant relationships were also found between internet addiction and depression, anxiety, and stress.

The findings in the literature show that the positive and significant relationships between irrational beliefs and depression, anxiety, stress, and internet addiction are an expected result. The theory of rational emotional behaviour states that irrational beliefs lead to psychological disturbances and dysfunctional behaviors. The results of this study are consistent with this theory. According to the network analysis results, the awfulizing variable had the highest betweenness and closeness scores, and the stress variable had the highest strength score. These findings suggest that awfulizing plays a central role among other variables and stress has a significant impact on individuals' lives. Network analysis supports the results of this study by providing the opportunity to examine the relationships between variables in more detail. These findings suggest that the relationships between irrational beliefs, depression, anxiety, stress, and internet addiction are multidimensional, and that further research is needed in these areas.

There are several limitations to this study. First, as a cross-sectional study, it is difficult to establish causal relationships. Second, the data were collected only from the faculty of education at a state university, which limits the generalizability of the findings. Thirdly, the majority of participants were female, indicating an imbalance in the gender distribution. Future studies should address these limitations by using larger and more balanced samples and by conducting longitudinal studies.

Based on the results of this study, several recommendations can be made. First, the results should be replicated in different universities, departments, or clinical samples to increase the generalizability and reliability of the findings. Second, instead of a cross-sectional design, a longitudinal study could be conducted to better

understand changes over time and causal relationships. Third, mediation or structural equation models consistent with the theory could be developed and assessed based on the network analysis results. Fourth, the non-significant relationship between frustration intolerance and global evolution of worth dimensions needs further investigation. Fifth, demandingness was not significantly related to internet addiction, depression or anxiety, and frustration intolerance was not significantly related to depression, anxiety, stress, or internet addiction. This suggests that more research is needed on irrational beliefs within the framework of rational emotive behaviour theory. Sixth, when evaluating the results of this research, it should be noted that irrational beliefs can be conceptualized in different ways, such as in terms of general attitudes and beliefs. These recommendations are crucial for improving the quality of future research and assessing the accuracy of theoretical models. Seventh, workshops or awareness sessions can be planned by mental health professionals to address irrational beliefs, especially awfulizing, depression, anxiety, stress and internet addiction.