

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

EBEVEYN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ, AİLE TUTUMLARI, DEMOGRAFİK
DEĞİŞKENLER İLE ERİŞKİNLİK BAĞLANMA MODELLERİ, DEPRESYON
BELİRTİLERİ VE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARI ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Polen Güneş DİLMAÇ

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Yasin GENÇ

İSTANBUL – 2018

TEZ TANITIM FORMU

YAZAR ADI SOYADI : Polen Güneş DİLMAÇ

TEZ DİLİ : Türkçe

TEZİN ADI :Ebeveyn Kişilik Özellikleri, Aile Tutumları, Demografik Değişkenler ile Erişkinlik Bağlanma Modelleri, Depresyon Belirtileri ve Erken Dönem Uyumsuz Şemaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

ENSTİTÜ : Sosyal Bilimler Enstitüsü

ANA BİLİM DALI : Klinik Psikoloji

TEZİN TÜRÜ : Yüksek Lisans Tezi

TEZİN TARİHİ : Mart 2018

SAYFA SAYISI : 72

TEZ DANIŞMANI : Dr. Öğr. Üyesi Yasin GENÇ

DİZİN TERİMLERİ : Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Bağlanma Stilleri, Depresyon

TÜRKÇE ÖZET : Bu çalışma, erken dönem uyumsuz şemalar, bağlanma stilleri ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın sonuçları doğrultusunda, erken dönem uyumsuz şemalarının bağlanma stillerinin ve depresyon skorlarının demografik değişkenler bakımından anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Erken dönem uyumsuz şemaları, bağlanma stilleri ve depresyon arasında anlamlı ilişki saptanmıştır.

DAĞITIM LİSTESİ : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'ne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezi'ne

Polen Güneş DİLMAÇ

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

EBEVEYN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ, AİLE TUTUMLARI, DEMOGRAFİK
DEĞİŞKENLER İLE ERİŞKİNLİK BAĞLANMA MODELLERİ, DEPRESYON
BELİRTİLERİ VE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARI ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Polen Güneş DİLMAÇ

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Yasin GENÇ

İSTANBUL – 2018

BEYAN

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

Polen Güneş Dilmaç

../..2018



ÖZET

Bu çalışma, erken dönem uyumsuz şemalar, bağlanma stilleri ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Çalışma kapsamında 152 erişkin bireyin verilerinin analiz edilmesiyle araştırma değişkenlerinin farklılaşma düzeyleri ve aralarındaki ilişki saptanmıştır. Araştırma için katılımcılara “Kişisel Bilgi Formu”, “Young Şema Ölçeği – Kısa Formu”, “İlişki Ölçekleri Anketi” ve “Beck Depresyon Envanteri” uygulanmıştır. Araştırmada, katılımcıların duygu durum düzeylerinde ilişkili faktörler ele alınmış ve doğru müdahale yöntemlerine yön verebilmesi hedeflenmiştir.

Araştırmanın sonuçları doğrultusunda, erken dönem uyumsuz şemalarının demografik değişkenler bakımından beş şema alanı ayrı ayrı incelendiğinde anlamlı farklılıkları olduğu saptanmıştır. Aynı şekilde bağlanma stillerinin dört farklı türünde demografik değişkenler bakımından anlamlı farklılıkları olduğu görülmüştür. Depresyon skorlarının demografik değişkenler bakımından anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Araştırma değişkenleri olan erken dönem uyumsuz şemalar, bağlanma stilleri ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde, depresyon puanı ile güvenli bağlanma arasında negatif ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Şema alanlarının depresyon ve bağlanma stilleri arasında negatif ilişkili olan güvenli bağlanma dışında korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stillerinin pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu bulunmuştur. Değişkenlerin yordayıcılığı incelendiğinde ise, zedelenmiş sınırlar şema alanının saplantılı bağlanma stilini anlamlı düzeyde açıkladığı saptanmıştır.

Araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda, yüksek puanların problemi yansıttığı şema alanlarının depresyon puanları ve bağlanma stilleri ile doğrusal ilişkili olduğu ve işlevsel olmayan bağlanma stilleri ile şema alanlarının pozitif ilişkili olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda yapılacak müdahalelerin, erken dönem yaşantılarına ve ilişkili olabileceği düşünülebilecek bağlanma stillerine odaklanmasının önemli katkıları olabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Bağlanma Stilleri, Depresyon, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

SUMMARY

This study aimed to examine the relationship among early maladaptive schemas, attachment styles, and depression among adults. For this study, 152 participants filled out survey forms in order to measure the degrees of variance and relationship of research variables. The measurement instruments for this study included "Personal Information Form", "Young Schema Questionnaire – Short Form", "Relationship Scales Questionnaire", and "Beck Depression Inventory". In this study, evaluation of factors related to individuals' emotional states as well as psychopathology and to facilitate effective preventions in clinical practice.

Based on the results of the study, early maladaptive schemas were found as significantly different in terms of demographic variables with five distinct schema subscales. Similarly, four types of attachment styles were found as significantly different in terms of demographic variables. Lastly, depression scores were found as significantly different based on demographic variables. The results related to the correlation among early maladaptive schemas, attachment and depression, indicated that correlation between depression and secure attachment was found as significantly negative. Early maladaptive schemas were found as significantly and positively correlated with fearful, preoccupied, and disorganized attachment and as significantly and negatively correlated with secure attachment. Based on the results related to predictive relationship between preoccupied attachment and early maladaptive schemas, it was found that impaired limits subscale was found as explanatory for preoccupied attachment.

The findings of the study, higher scores, which indicate problems in mentioned schemas were found as correlated with depression and attachment styles. Therefore, in clinical practice, focusing on the factors that may be related to one's emotional states, well-being, and psychopathology.

Keywords: Attachment Styles, Depression, Early Maladaptive Schemas

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
KISALTMALAR LİSTESİ	v
TABLolar LİSTESİ	vi
ŞEKİLLER LİSTESİ	ix
EKLER LİSTESİ	x
ÖNSÖZ.....	xi
GİRİŞ.....	1
BİRİNCİ BÖLÜM	4
ARAŞTIRMANIN GENEL ÖZELLİKLERİ.....	4
1.1. PROBLEM.....	4
1.1.1. Alt Problemler	4
1.2. HİPOTEZLER.....	5
1.3. SINIRLILIKLAR	5
1.4. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ.....	6
İKİNCİ BÖLÜM.....	9
KURAMSAL ÇERÇEVE	9
2.1. BAĞLANMA	9
2.1.1. Erişkinlikte Bağlanma	10
2.1.2. Bağlanma Modelleri ve Ruh Sağlığı.....	12
2.2. DEPRESYON.....	13
2.2.1. Depresyonun Epidemiyolojisi.....	13
2.2.2. Depresyonun Etiyolojisi	14
2.2.3. DSM 5 Tanı Kriterlerine göre Depresyon	14
2.2.4. Depresyon ve Bağlanma	16
2.3. ŞEMA KAVRAMI	18
2.3.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar.....	19

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	22
YÖNTEM	22
3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ.....	22
3.1.1. Evren ve Örneklem	23
3.2. VERİ ÖLÇÜM ARAÇLARI	23
3.2.1. Demografik Bilgi Formu	23
3.2.2. Young Şema Ölçeği – Kısa Formu (YŞÖ-KF)	23
3.2.3. İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA).....	24
3.2.4. Beck Depresyon Ölçeği	25
3.3. ARAŞTIRMADA KULLANILAN İSTATİSTİKSEL YÖNTEMLER	25
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	26
BULGULAR	26
4.1. Demografik Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri	27
4.2. Bağlanma Stillerinin Demografik Değişkenlerle Karşılaştırılması	30
4.3. Depresyon Düzeylerinin Demografik Değişkenlerle Karşılaştırılması.....	41
4.4. Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının Demografik Değişkenlerle Karşılaştırılması	45
4.5. Bağlanma Stilleri, Depresyon Düzeyi ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	58
ARAŞTIRMANIN SONUÇLARI	61
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	63
ÖNERİLER.....	68
KAYNAKÇA	69
EKLER	73
Demografik Bilgi Formu.....	73
İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA).....	76
Beck Depresyon Envanteri	77
Young Şema Ölçeği – Kısa Formu	78
ÖZGEÇMİŞ	84

KISALTMALAR LİSTESİ

ANOVA: Tek yönlü varyans analizi

DSM: Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders

DSÖ: Dünya Sağlık Örgütü

YŞÖ: Young Şema Ölçeği



TABLÖLER LİSTESİ

Sayfa

Tablo 1. Demografik Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri	2
Tablo 2. Katılımcıların Aile ile İlgili Değişkenlerinin Betimleyici İstatistikleri.....	2
Tablo 3. Bağlanma Stillerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	3
Tablo 4. Bağlanma Stillerinin Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması	3
Tablo 5. Bağlanma Stillerinin Psikiyatrik Tanı Değişkenine Göre Karşılaştırılması	3
Tablo 6. Bağlanma Stillerinin Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırılması	3
Tablo 7. Bağlanma Stillerinin Medeni Durum Değişkenine Göre Karşılaştırılması	3
Tablo 8. Bağlanma Stillerinin Çalışma Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması	3
Tablo 9. Bağlanma Stillerinin Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırılması	3
Tablo 10. Bağlanma Stillerinin Aile Tipi Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	3
Tablo 11. Bağlanma Stillerinin Ebeveyn Kişilik Değişkenine Göre Karşılaştırılması	3
Tablo 12. Bağlanma Stillerinin Ebeveyn Tutum Değişkenine Göre Karşılaştırılması	3
Tablo 13. Bağlanma Stillerinin Ebeveyn İlgisi Değişkenine Göre Karşılaştırılması	3
Tablo 14. Bağlanma Stillerinin Ebeveyn Kontrolü Değişkenine Göre Karşılaştırılması	4
Tablo 15. Depresyon Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması	4
Tablo 16. Depresyon Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması	4
Tablo 17. Depresyon Puanlarının Psikiyatrik Tanı Değişkenine Göre Karşılaştırılması	4

Tablo 18. Depresyon Puanlarının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre	
Karşılaştırılması	4
Tablo 19. Depresyon Puanlarının Çalışma Durumu Değişkenine Göre	
Karşılaştırılması	4
Tablo 20. Depresyon Puanlarının Aile Tipi Değişkenine Göre Karşılaştırılması	4
Tablo 21. Depresyon Puanlarının Ebeveyn Kişiliği Değişkenine Göre	
Karşılaştırılması	4
Tablo 22. Depresyon Puanlarının Ebeveyn Tutumu Değişkenine Göre	
Karşılaştırılması	4
Tablo 23. Depresyon Puanlarının Bakım Veren Değişkenine Göre	
Karşılaştırılması	4
Tablo 24. Depresyon Puanlarının Ebeveyn İlgisi Değişkenine Göre	
Karşılaştırılması	4
Tablo 25. Depresyon Puanlarının Ebeveyn Kontrol Değişkenine Göre	
Karşılaştırılması	4
Tablo 26. YŞÖ Şema Alanlarının Cinsiyet Değişkeni ile Karşılaştırılması	4
Tablo 27. YŞÖ Şema Alanlarının Psikiyatrik Tanı Değişkeni ile Karşılaştırılması ...	4
Tablo 28. YŞÖ Şema Alanlarının Yaş Değişkeni ile Karşılaştırılması	4
Tablo 29. YŞÖ Şema Alanlarının Eğitim Düzeyi Değişkeni ile Karşılaştırılması	4
Tablo 30. YŞÖ Şema Alanlarının Medeni Durum Değişkeni ile Karşılaştırılması	4
Tablo 31. YŞÖ Şema Alanlarının Çalışma Durumu Değişkeni ile	
Karşılaştırılması	4
Tablo 32. YŞÖ Şema Alanlarının Gelir Düzeyi Değişkeni ile Karşılaştırılması	5
Tablo 33. YŞÖ Şema Alanlarının Aile Bağları Değişkeni ile Karşılaştırılması	5
Tablo 34. YŞÖ Şema Alanlarının Aile Tipi Değişkeni ile Karşılaştırılması	5
Tablo 35. YŞÖ Şema Alanlarının Ebeveyn Kişilik Değişkeni ile Karşılaştırılması	5
Tablo 36. YŞÖ Şema Alanlarının Ebeveyn Tutumu Değişkeni ile	

Karşılaştırılması	5
Tablo 37. YŞÖ Şema Alanlarının Bakım Veren Değişkeni ile Karşılaştırılması	5
Tablo 38. YŞÖ Şema Alanlarının Ebeveyn İlgisi Değişkeni ile Karşılaştırılması	5
Tablo 39. YŞÖ Şema Alanlarının Ebeveyn Kontrolü Değişkenine Göre Karşılaştırılması	5
Tablo 40. Bağlanma Stilleri, Şema Alanları ve Depresyon Puanlarının Korelasyon Analizi	5
Tablo 41. Bağlanma Stilleri ve Şema Alanlarının Doğrusal Regresyon Analizi	6



ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa

Şekil 1. Bartholomew'in Dörtlü Bağlanma Modeli2

Şekil 2. Erken Dönem Uyumsuz Şema Boyutları ve Alanları2



EKLER LİSTESİ

1. **EK-A:** DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU
2. **EK-B:** İLİŞKİ ÖLÇEKLERİ ANKETİ
3. **EK-C:** BECK DEPRESYON ENVANTERİ
4. **EK-D:** YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ – KISA FORMU



ÖNSÖZ

Hayatım boyunca ilgi ve merak duyduğum alan psikoloji bilimi olmuştur. Bu süreçte araştırmaya, bilgi edinmeye, öğrenmeye devam ettim ve edeceğim. Eğitim ve öğretim hayatım boyunca beni teşvik eden, bana yön veren ve tercih ettiğim alanda ilerlemem hususunda bana maddi ve manevi desteklerini sunan annem Esra DİLMAÇ'a, şu an aramızda olmayan; fakat olsaydı benimle gurur duyacak olan sevgili babam Derviş Azmi DİLMAÇ'a, kardeşlerim İrem ve Püren DİLMAÇ'a teşekkürü bir borç bilirim. Tez çalışmamın başlangıcından itibaren beni akademik yönde geliştiren ve değerli bilgilerini benimle paylaşan tez danışmanım Dr.Öğr. Üys. Yasin GENÇ'e desteklerinden ötürü teşekkür ederim.

Polen Güneş DİLMAÇ



GİRİŞ

Bu çalışma, erken dönem uyumsuz şemaları, bağlanma stilleri ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Bu konu ile ilgili daha önce yapılan çalışmalarda yer alan değişkenlerin bir arada yer aldığı az sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmada ise birlikte değerlendirilmesi ve kişisel değişkenler bağlamında farklılık düzeylerinin incelenmesi gerçekleştirilmiştir. Bu konunun belirlenmiş olmasında önemli bir faktör olarak, özellikle pratisyenlerin ve psikoterapistlerin danışanları ile süreci ilerlettiği esnada beyan edilen sorunların ilişkileri ile ilgili olduğundan kaynaklıdır. Eğer kişilerin ilişkileri hakkında bilgi sağlayabilecek düzeyde olan bağlanma stilleri ve duygu durum hakkında bilgi verebilecek olan depresyon belirtilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile ilişkisi varsa sürecin bu doğrultuda yapılandırılması önem teşkil etmektedir.¹

İnsan davranışını açıklayan pek çok kuram farklı görüşler barındırsa da, bağlanma kavramı, psikanalitik, bilişsel ve davranışsal öğeler barındıran ve kişilerin içgüdü, güdülenme ve bilinçaltı süreçlerine ilişkin önemli bilgiler sağlayabilecek bakım veren ile duygusal bağlılığı açıklayan bir tanıma sahiptir.²

Modern psikolojide, davranışçı yaklaşımlar, insan davranışlarının uyarantepki ilişkisi çerçevesinde geliştiği ve pekiştirilmenin davranışın öğrenilmesi konusunda önemli bir rolü olduğunu savunmaktadır. Bununla birlikte, bilişsel yaklaşımlar, davranışçı yaklaşımlardan farklı olarak algı, hafıza, düşünme gibi bilişsel süreçlerin öğrenmede kalıcılık bakımından önemli işlevleri olduğunu öne sürmektedir. Bu doğrultuda, kişilerarası ilişkilerin, ilişkisel deneyimden çıkarsamalar ve kişinin yüklediği anlamlar çerçevesinde yapılandırıldığı ifade edilmiştir. Bu doğrultuda, bağlanma kavramı birden çok yaklaşımın görüşlerini bünyesinde barındıran ve kişilerin kendileri ve diğerleri hakkında görüşlerinin yapılandırıldığı önemli bir gelişim özelliği olarak belirtilmiştir.³

Kişilerin iyilik hali ve kişilerarası ilişkilerinde pek çok farklı süreç ve yapıdan söz edilmektedir. Bu çalışmada, etkili olan nitelikler arasında şemalar yer

¹ Nebi Sümer ve Derya Güngör, “Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma”, Türk Psikoloji Dergisi, 1999b, 14, s.71-106

² Engin Geçtan, “Psikanaliz ve Sonrası”, İstanbul, Remzi Kitabevi, 1993, s.51.

³ Frank M. Dattilio, “Cognitive techniques with couples and families”, Family Journal, 1993, 1, s. 51-56.

almaktadır. Şemalar, kişilerin kendileri ve başkaları ile ilişkisine dair süreklilik arz eden yapılar ve özellikler olarak tanımlanmaktadır. Çocukluk dönemi itibariyle gelişmeye başlayan ve kişilerde hayat boyu devamlılık arz eden yapılar uyumlu ve uyumsuz olabilmektedir. Uyumsuz şemalar kişilerin akranları ve aile üyeleri ile sağlıklı etkileşimlerine bağlı olarak ortaya çıkabilmektedir. Bu doğrultuda, erken dönem uyumsuz şemalarının kişilerin daha sonraki gelişim evrelerinde de kişilerarası ilişkilerini etkileyebilecek bir unsur olduğu öne sürülmektedir. Kişilerin erken dönem uyumsuz şemaları sonucunda ortaya çıkan işlevsel olmayan düşünce ve inanç kalıplarının erken dönemde ebeveyn ilişkisi itibariyle başladığı ve daha sonraki romantik ilişkilere etki edebilecek güçte olduğu düşünülmektedir.^{4 5 6}

Erken dönemde, kişilerin hem kendileri hem de diğer insanlar hakkında düşüncelerini yapılandıran diğer bir unsurun bağlanma olduğu bilinmektedir. Bağlanma, kişilerde doğumdan sonra yedinci ayda başlayan ve bakım verene ihtiyaçlarının karşılanması ve güvende hissetmesi için kurduğu bağ olarak tanımlanmaktadır.⁷

Yapılan çalışmalar arasında, erken dönem uyumsuz şemalarının kişilerin hem başkaları hem de kendileri hakkında çarpıtılmış düşüncelerinin olmasına yol açtığı görüşü desteklenmiştir. Bunun karşısı olarak, kişilerin kendileri ve başkaları hakkında olumlu görüşlerinin olduğu durumlarda erken dönem uyumlu şemaların varlığından söz edilmektedir. Bu doğrultuda, olumlu ve olumsuz şemaların kişilerin dünya görüşü, duygu durum düzenleme ve ilişkileri hakkında önemli işlevleri olduğu düşünülmektedir.⁸

Bağlanma biçimleri, kişilerin duygu durum düzenleme becerilerini yapılandıran içsel çalışan model olarak nitelendirilmektedir⁹Bu yüzden duygu durum bozukluklarında, kişilerin kendisi ve ilk olarak bakım vereni ile kurduğu bağın uyumlu ve uyumsuz şemaların oluşmasında ve bu şekilde deneyimlerine yönelik çıkarsamaları hakkında rolü olduğu bilinmektedir. Bu çalışma kapsamında da kişilerin işlevselliği üzerinde önemli bir rolü olan iki kavramı, genel nüfusta görölme

⁴ Tarık Solmuş, “Romantik bağlanma: Bebeklik dönemi bağlanma süreci, yetişkin bağlanma stilleri ve romantik ilişkiler”, Türk Psikoloji Bülteni, 2002, 24(4), s.105–113

⁵ Nebi, Sümer, “Yetişkin bağlanma ölçeklerinin kategoriler ve boyutlar düzeyinde karşılaştırılması”, 2000, Türk Psikoloji Dergisi, 21(57), 1-22.

⁶ Eren Yıldızhan, “Bağlanma Teorisi ve Bağlanma Bozukluklarına Genel Bakış”, Anadolu Kliniği, 2017, 1(22), s. 66-72.

⁷ Kim Bartholomew, K. “*Avoidance of intimacy: An attachment perspective*”, Journal of Social and Personal Relationships, 1990, 7,s.152.

⁸ Geçtan, a.g.e., s.45.

⁹ John Bowlby, *Attachment and loss: Vol 1. Attachment*, (New York: Basic Books, 1982), s.50

oranının yüksek olduğu depresyon ve belirtileri üzerinde değerlendirilmesi yapılmıştır.

Bakım verenle olumsuz etkileşimi olan bireylerin ergenlik ve erişkinlik dönemlerinde kişilerarası ilişkilerde olumsuz etkilendiği bilinmektedir. Bağlanma, kişilerin süreklilik arz eden duygusal bağı olarak nitelendirilir. Çocuğun bakım vereni ile kurduğu duygusal bağın, hayatının ilerleyen dönemlerinde işlevselliği ve kişilerarası ilişkilerinin kalitesini belirlediği ne sürülmektedir. Bu yüzden, bağlanma modelleri, farklı çalışmalarda da farklı değişkenler incelenerek ele alınan önemli bir değişken olarak karşımıza ıkmaktadır¹⁰.



¹⁰ Mary D. Salter Ainsworth vd, **Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Stituation**, NJ Erbaum, Hillsdale, 1978, s. 3-8

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN GENEL ÖZELLİKLERİ

1.1. PROBLEM

Erken dönem şemalar, anılardan, duygulardan, bilişlerden ve bireyin kendisi ve çevresindekilerle olan ilişkileri ile etkileşimlerini ifade eden kişiye özgü bir niteliğe sahip olan bir kavramdır. Erken dönem şemaları çocukluk ve ergenlik döneminde gelişmeye başlayan ve kişinin hayatı boyunca değişebilen ve gelişebilen özelliktedir.¹¹ Bağlanma, bebeklik dönemi itibarıyla başlayan ve kişilerin korunma ihtiyacından kaynaklı olarak bakım veren ile kurduğu duygusal bağ olarak tanımlanır. Bu doğrultuda, bağlanma ve erken dönem uyumsuz şemalarının olumsuz duygulanımla ilişkisi olduğunu vurgulayan çalışmalar mevcuttur.^{12 1314} Elde edilen literatür bilgilerinin ışığında, “erken dönem uyumsuz şemaları ve bağlanma stilleri ile depresyon arasında ilişki var mıdır?” sorusu, araştırmanın problemini oluşturmaktadır.

1.1.1. Alt Problemler

Araştırmanın alt problemleri aşağıdaki gibi listelenmiştir.

1. Erken dönem uyumsuz şemaları cinsiyete göre farklı mıdır?
2. Erken dönem uyumsuz şemaları yaşa göre farklı mıdır?
3. Erken dönem uyumsuz şemaları psikiyatrik tanı alma durumuna göre farklı mıdır?
4. Erken dönem uyumsuz şemaları ebeveyn kişiliği ve tutumuna göre farklı mıdır?
5. Erken dönem uyumsuz şemaları eğitime göre farklı mıdır?
6. Bağlanma stilleri cinsiyete göre farklı mıdır?
7. Bağlanma stilleri yaşa göre farklı mıdır?
8. Bağlanma stilleri psikiyatrik tanı alma durumuna göre farklı mıdır?

¹¹ Ali C. Gök, *Associated Factors Of Psychological Well-being: Early Maladaptive Schemas, Schema Coping Processes, And Parenting Styles*, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara, 2012, s.28 (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi),

¹² Dale Griffin ve Kim Bartholomew, *Metaphysics of measurement: The case of adult attachment*. İçinde Kim Bartholomew & David Perlman (Editörler), *Advances in personal relationships*, Vol. 5: Attachment processes in adulthood (London: Jessica Kingsley, 1994), s.17-52.

¹³ Emine G. Kapçı ve Zeynep Hamamcı, “*Aile İşlevi ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişki: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Aracı Rolü*”, Klinik Psikiyatri, 2010, 13, 127-136

¹⁴ Dilek Atalar Sarıtaş ve Tülin Gençöz, (2015). *Anne ret algısı ile psikolojik sorunlar arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolü*,. Türk Psikiyatri Dergisi, 2015, 26(1), 40.

9. Bağlanma stilleri ebeveyn kişiliği ve tutumuna göre farklılık göstermekte midir?
10. Bağlanma stilleri eğitime göre farklı mıdır?
11. Depresyon puanları cinsiyete göre farklı mıdır?
12. Depresyon puanları yaşa göre farklı mıdır?
13. Depresyon puanları ebeveyn kişiliği ve tutumuna göre farklı mıdır?
14. Depresyon puanları eğitime göre farklı mıdır?

1.2. HİPOTEZLER

Araştırma kapsamında değişkenlerin ölçümü ile doğrulan hipotezler aşağıdaki gibidir:

H1: Erken dönem uyumsuz şemalar cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılıklar göstermektedir.

H2: Erken dönem uyumsuz şemalar yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H3: Erken dönem uyumsuz şemalar tıbbi bir rahatsızlığı olma durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H4: Erken dönem uyumsuz şemaları güvensiz bağlanma stillerinde (saplantılı, korkulu, kaygılı bağlanma stilleri olmak üzere) anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir

1.3. SINIRLILIKLAR

Araştırmanın değişkenler, yöntem ve analiz adımlarına ilişkin sınırlılıkları aşağıdaki gibidir:

1. Daha önce yapılan alanyazını incelemelerinde, erken dönem uyumsuz şemaları ve bağlanma stilleri arasında ilişki olduğu sonucuna rastlanılmıştır. Bu doğrultuda, yapılacak incelemede, erişkin bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları, bağlanma stilleri ve depresyon belirtiler ile sınırlandırılmıştır.
2. İnternet erişimi olan ve romantik ilişkisi olan katılımcılarla sınırlandırılmıştır. Ayrıca, katılımcı sayısı, örneklemin evreni temsil edebilirliği açısından sınırlı olduğu düşünülmektedir.
3. Araştırmanın hipotezlerinin test edilmesi amacıyla uygulanan anket çalışması kapsamında seçilen değerlendirme araçları, araştırma değişkenlerini lme konusunda içerisindeki maddelerle sınırlıdır. Ayrıca,

ölçek maddelerinin fazla olması ve anketleri doldurmanın uzun sürmesinin uygulamada sınırlılık oluşturabileceği düşünülmektedir.

4. Araştırmaya katılanların, ölçeklere verdikleri yanıtlar araştırma bulguları açısından sınırlıdır.
5. Katılım
6. Araştırmada veri toplama aşamasının ardından yapılan istatistiksel incelemelerin, hipotezlerin test edilmesi açısından araştırmacı tarafından belirlenen yöntemle sınırlıdır.

Bununla birlikte, araştırmanın değişkenler, yöntem ve analiz adımlarına ilişkin varsayımları aşağıdaki gibidir:

1. Daha önce yapılan alanyazını incelemelerinde, erken dönem uyumsuz şemaları ve bağlanma stilleri arasında ilişki olduğu sonucuna rastlanılmıştır. Bu doğrultuda, yapılacak incelemede, erişkin bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları ve bağlanma stilleri arasında anlamlı ilişki olduğu varsayılmaktadır.
2. Araştırmanın hipotezlerinin test edilmesi amacıyla uygulanan anket çalışması kapsamında seçilen değerlendirme araçları, araştırma değişkenlerini ölçme konusunda geçerliliği ve güvenilirliği kanıtlanmış uygun bir araç oldukları varsayılmaktadır.
3. Araştırmaya katılanların, ölçeklere verdikleri yanıtların kendilerini en doğru biçimde yansıtacak yanıtlar olduğu varsayılmaktadır.
4. Araştırmada veri toplama aşamasının ardından yapılan istatistiksel incelemelerin, hipotezlerin test edilmesi açısından geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.

1.4. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

Kişilerin bilişsel temsillerinde, “benlik”, “kişilerarası ilişkiler” ve “insanın içinde yaşadığı bağlam” gibi temel şemalarla ilgili merkezi kognitif yapıların göz ardı edilmesine yönelik görüşlerin aksine, alanda şema odaklı değerlendirme ve değişim modellerine geçiş yapıldığı görülmektedir. Aralarında terminolojik farklar bulunmakla birlikte, şemaların kuramsal ve kavramsal değerlendirilmesinin, bağlanma kuramına dayandığı ve şemaların bağlanma figürleri ile olan etkileşimlerin temsilleri ve diğer yandan sonuçları olduğu düşünülmektedir. Erken dönem uyumsuz şemalar, anıları, duyguları, bilişleri ve bedensel deneyimleri kapsayan, kişinin

kendine ve ilişkilerine yönelik yaşam boyu geçerli, yaygın, kapsamlı bilişsel yapılar olarak tanımlanmaktadır.¹⁵

Şemalar, genellikle çocukluk ya da ergenlik dönemleri boyunca gelişen yapıdadır ve çocuğun içinde yaşadığı aile çevresi ve akranlarıyla uyumunu sağlamaları açısından önemli işlevlere sahiptirler. Ayrıca, tüm bireylerde bulunan bu şemalar süreklilik arz eden, katı ve değişime dirençli olmaları nedeniyle yaşamın ilerleyen dönemlerinde uyumsuz bir biçimde gelişmeleri halinde, işlevselliği bozan bir hale gelebilmekte, çeşitli Eksen I ve Eksen II bozukluklarının temelinde yer alabilmektedirler.^{16 17}

Şemaların kişilerde meydana getirebileceği ve bilişsel davranışçı terapi yaklaşımlarının şema odaklı geliştirilmiş halinin kullanıldığı psikopatolojiler arasında kişilik bozuklukları ve duygu durum bozuklukları yer almaktadır.¹⁸ Erken dönem uyumsuz şemaların kökeninde yer alan kuramsal çerçeve bilişsel davranışçı yaklaşımlar ve Bağlanma Kuramı'nın temelinde yapılandırılmıştır.¹⁹ Bu doğrultuda, söz konusu araştırma değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesinin erişkin bireylerde erken dönem uyumsuz şemaların oluşmasıyla bağlanma stilleri arasında ilişki olup olmadığını anlamak açısından önemli bulgular sağlayabileceği öngörülmektedir. Bu sayede, uygulamaya dâhil edilecek müdahale yöntemlerinin bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları ve bağlanma stillerine odaklanacak bir biçimde yapılandırılmasının tedavi sonucuna katkısı olabileceği düşünülmektedir. Bu çalışma da müdahale süreçlerine katkıda bulunulabilecek araştırma değişkenlerini kapsamaktadır. Araştırmmanın terapötik uygulamalara katkı sağlayabilecek bulgular sunması hedeflenmektedir.

Araştırmanın amacı, ebeveyn kişilik özellikleri, aile tutumları ve demografik değişkenler ile erişkinlik bağlanma stilleri, depresyon belirtileri ve erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bağlanma stillerinin psikopatoloji ile ilişkisini ele alan çalışmalarda, bireylerin bağlanma figürü ile ilk kez kurduğu ilişki itibarıyla süreç haline gelen deneyimin genel olarak çevre hakkında bilgi edinmeyi sağlayacak düzeyde önemli olduğu vurgulanmaktadır. Güvensiz

¹⁵ Jeffrey E. Young vd, **Schema Therapy: A Practitioner's Guide**, The Guilford Press, New York, 2003, s.50

¹⁶ Young vd, a.g.e., s.45

¹⁷ Lawrence P. Riso vd. **"The Long-Term Stability of Early Maladaptive Schemas"** Cognitive Therapy and Research, 2006, 30 (4), 515-529.

¹⁸ Öznur Oncul, **Roles Of Basic Personality Traits, Schema Coping Responses, And Toxic Childhood Experiences On Antisocial, Borderline, And Psychopathic Personality Characteristics**, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara, 2008, s.22-25 (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)

¹⁹ Young vd, a.g.e., s.46

bağlanma stillerinden birine sahip olan bireyin, kendisi ve/veya çevresine dair düşünce ve algısının işlevsel olmama durumu söz konusu olabilmektedir. Bu durum iyilik halini etkileyebilmek ve ilerleyen gelişim dönemlerde duygusal ve psikolojik problemler açısından risk faktörü oluşturabilmektedir. Bu doğrultuda, bağlanma stilleri, bağlanma stilleri ile ilişki olduğu öne sürülen erken dönem uyumsuz şemalar ve depresyon belirtilerinin incelenmesinde yukarıdaki hipotezlerin test edilmesi amaçlanmaktadır.



İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. BAĞLANMA

Bowlby'nin bağlanma kuramı kökeni psikodinamik yaklaşımlar olan kurulmuş bir kişilik gelişim kuramıdır. Bağlanma kuramı, temel olarak bağlanmayı bebeklik ve çocukluk dönemine odaklanmıştır. Bağlanma sistemi bebeğin bakım veren kişiye yakın olmasını ve çocuğun dışarıdan gelebilecek tehlikelere karşı korunmasını sağlamaktadır. Bakım veren ile kurulacak yakınlığın sürdürülebilmesi bağlanma sistemi içindeki en temel amaç olarak bilinir ve bu doğrultuda bebeğe güven içinde gelişebileceği bir alan sağlanmaktadır. Yakınlık bebeğin çevresini keşfetmede kullanabileceği ve tehlike anında korunabileceği bir güvenli bir bölge işlevi görmektedir.²⁰

Bowlby'e göre bakıcıyla bağlanmaya ilişkin süreklilik arz eden deneyimler, çocuğun gelişimi için bakım verene ilişkin bir içsel çalışan model oluşturmaktadır. Bakım verenin çocuğa verdiği tepkiler neticesinde, çocuğun yakınlık kurma ihtiyacına verdiği karşılıklar, çocuğun bilişsel yapılarının oluşmasında içsel çalışan modelin işleyişini sağlamaktadır. Bu terim, Bowlby'nin kuramında bilişsel şemalar "içsel çalışan modeller" (internal working models) olarak tanımlanmaktadır. İçsel çalışan modeller Bowlby'nin kuramının temelini oluşturan bir ifadedir. İçsel çalışan model, çocuğun hem kendisi hem de diğerlerine yönelik bilişsel yapıların tümünü kapsamaktadır. İlk olarak, çocuğun ihtiyacının karşılanmasıyla birlikte, içsel çalışan model çocuk için güvenli bir benlik ve diğerleri kavramının oluşmasını sağlamaktadır. Çocuğun ihtiyaç duyduğu anda bakım verenle yakınlık kurması ve ondan olumlu tepkiler alması, bakım vereni güvenilir ve ulaşılabilir olarak algılamasını sağlar. Böylelikle, çocuk için çevre de güvenli bir bölge olarak algılanmaya başlayacaktır. Doğduğu andan itibaren yedinci ayda gelişmeye başlayan bağlanmanın, genel olarak dış çevreye ilişkin çıkarsamalardaki rolü söz konusu duygusal bağlanma sürecinin kalitesi ile açıklanmaktadır. Çocuğun içsel çalışan modelinin sağladığı bilişsel yankılar olumsuz olduğu halinde, dış çevre güvenilmez ve tehlikeli olarak algılanacaktır. Bu durum bakım verenin çocuğun ihtiyaçlarını karşılamaya her zaman hazır olmayışı ve destekleyici bir tutum sergilememesi halinde söz konusu olabilmektedir. Çocuğun ihtiyaçları

²⁰ Dale Griffin ve Kim Bartholomew, *Metaphysics of measurement: The case of adult attachment*, içinde Kim Bartholomew & David Perlman (Editörler), *Advances in personal relationships*, Vol. 5: Attachment processes in adulthood, Jessica Kingsley Publishers, London, 1994, s. 17-52.

karşılanmadığında ve tutarsız tepkilere maruz kaldığında, bağlanma figürü reddeden ve değersiz hissettiren bir figür haline gelir. Bu temsil çocukluktan ergenliğe ve hatta erişkinliğe kadar, sosyal öğrenme süreçleri sayesinde pekişmeye devam eder ve kişinin kendisi ve diğerleri ile ilgili görüşlerinin oluşmasında rol oynar. İçsel çalışan modeller çocukluktan ergenliğe kadar sürekli olarak pekiştirilir. Çocukluktan ergenliğe kadar değişim gösterebilecek olan içsel çalışan modellerin, ergenliğin sonunda içsel çalışan modeller daha sürekli ve değişime karşı daha dirençli hale gelirler. Ergenler ve erişkinler oluşturdukları içsel çalışan modelleri kendileri için önemli olan kişilerarası ilişkilerde kullanırlar.^{21 22}

Bowlby, bu kuramda nesne ilişkileri kuramı ile Darwinci görüşleri bir araya getirerek “ben ve öteki” kavramı ile evrimsel açıdan yakınlık kurma gereksiniminin kombinasyonu olan bir görüş ortaya atmıştır. Kişilerin, yakınlık arama ve yakın ilişkiler kurma yönünde evrensel ve evrimsel bir eğilim olduğunu ve bunun bebeklikten itibaren başladığını ortaya koymuştur. Bebeğin annesine duyduğu, daha çok doğuştan olan, biyolojik ihtiyaçlar ve nitelikler doğrultusunda gelişen ve değişen, sosyal ilişkilerin başlangıcını oluşturan, emme, gülme, bakma, ağlama ve bekleme gibi tepkilerle kendini gösteren ve gelecek ilişkiler için temsil niteliği taşıyan bir ilişki şeklinde bağlanma süreci kavramsallaştırılmıştır. Evrimsel olarak temel işlevi korunma ve güvenlik ihtiyacı olan bebeğin birincil bağlanma ilişkisi yedinci ay itibarıyla gelişir, yakınlık arayışı ile belirginleşir ve güvenli üs ihtiyacı ile sonlanır.²³

2.1.1. Erişkinlikte Bağlanma

Ainsworth ve arkadaşları, bakım veren kişi çocuk bağlanma türlerini inceledikleri deneysel çalışmada çocukların davranışlarını gözlemleyerek, güvenli, kaygılı-kararsız ve kaçınmacı adını verdikleri ilişkiler ve üçlü bağlanma modelini belirlemişlerdir. Çocuk ve bakım verenin bağlanma stillerinin yetişkinlik dönemindeki kişilerarası ilişkilerdeki temsilinin nasıl olduğunu araştırmışlar ve çocukluk dönemi ile benzer özelliklerin devam ettiğine dair sonuçlar elde etmişlerdir. Elde edilen sonuçların, yetişkin bağlanma stillerinin temelinin çocukluk yaşantılarıyla ilişkili olduğunu göstermiştir.²⁴

²¹ Vivien Prior ve Danya Glaser, *Understanding attachment and attachment disorders: Theory, evidence and practice*, Jessica Kingsley Publishers, London, 2006, s.27

²² John Bowlby, *Attachment and loss: Vol 1. Attachment*, Basic Books, New York, 1982, s.50

²³ John Bowlby, *Attachment and loss: Vol 1. Attachment*, Basic Books, New York 1982, s.50

²⁴ Mary D. Salter Ainsworth vd, *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*, NJ: Erlbaum, Hillsdale 1978, s. 3-8

Yetişkin bağlanma stilleri üzerine en kapsamlı model Kim Bartholomew tarafından ortaya atılmıştır. Bartholomew, modelini Bowlby'nin içsel çalışan modeli (benlik modeli ve başkaları modeli) ile Ainsworth ve Main'in üçlü bağlanma stilini temel alarak geliştirmiştir. Ortaya çıkan İki boyutlu modele göre bireylerin kendilerine ve diğerlerine (arkadaş, sevgili, eş) ilişkin olumlu ve olumsuz bakış açıları bağlanma stillerini hakkında bilgi vermektedir. Bu modele göre, kendisine ve karşısındaki kişilere olumlu ve güvenilir bakanlar *güvenli bağlanan* kişiler olarak adlandırılmaktadır. Benlik saygıları ve kendilerine ilişkin değer yargıları yüksek olan bu kişiler yakın ilişkilerden dolayı huzursuz hissetmezler. Yakın ilişkiler, kişilerin bütünlüğünü sarsacak nitelikte değildir. Ayrıca, güvenli bağlananlar terk edilme korkusu taşımazlar ve kişilerarası olumsuz deneyimler yaşamazlar.²⁵

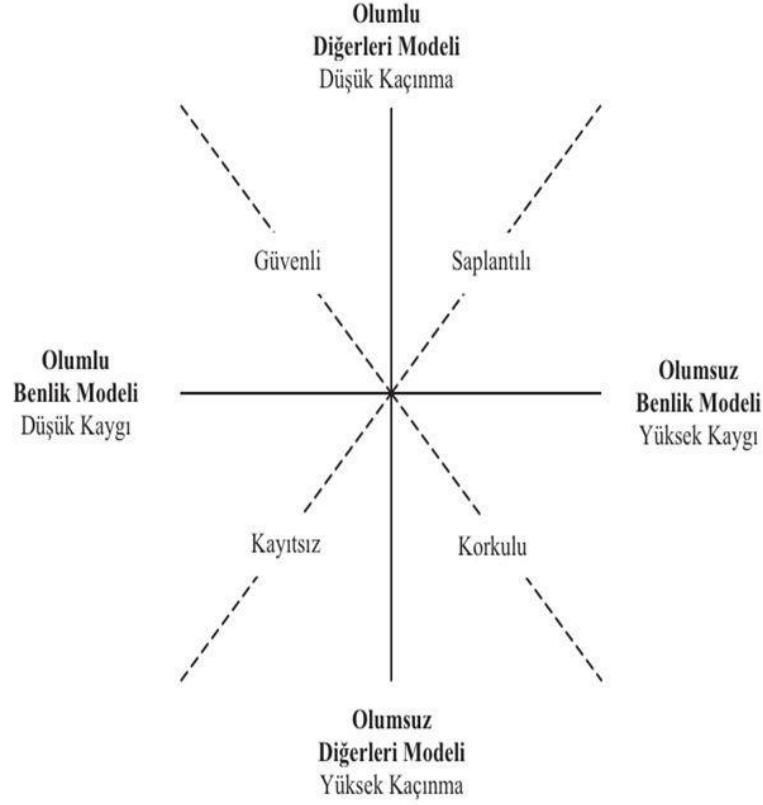
Bir diğer bağlanma modeli olan *Saplantılı bağlanma* kişilerin kendileriyle ilgili bakış açıları ve algıları olumsuz, başkaları ile ilgili değerlendirmeleri ise olumludur. Bağımlı bir ilişki örüntüsü sergileyen bu kişiler yakınlık kurmaktan rahatsız olmazlar ve yakınlık kurdukları kişiye aşırı düzeyde bağlılık gösterebilirler. Kişilerin kendileriyle ilgili değer yargılarının olumsuz olmasından ötürü yakınlık kurdukları kişileri kaybetme ve terk edilme korkusu yaşarlar. Modelde tanımlanan diğer bir bağlanma türü ise *kayıtsız bağlanma*dır. Bu bağlanma stilline sahip kişilerin kendileriyle ilgili algılamaları olumlu, başkalarıyla ilgili algılamaları olumsuzdur. Bununla birlikte, kişiler yakınlık kurma ihtiyacı hissetmez ve bundan kaçınmayı tercih ederler. Acı çekmekten korkan ve bu nedenle bağlanma kaygısı yaşarlar. Son olarak, *korkulu bağlanma* stiline sahip kişiler hem kendilerine hem de başkalarına ilişkin olumsuz görüş ve algılara sahiptirler. Bu kişilerin yakınlık kurma ihtiyacı vardır; fakat kendileri ve başkaları ile ilgili görüşlerinden dolayı aşırı düzeyde terk edilme korkusu yaşarlar. Bu yüzden, özellikle romantik ilişkiler yaşamaktan uzak dururlar.

²⁶

Aşağıda belirtilen şekilde, "Dörtlü Bağlanma Modeli" olarak nitelendirilen ve kişilerin benlik ve diğerleri modeli türünden çeşitlere ayrılan bağlanma stilleri verilmiştir:

²⁵ Kim Bartholomew, "**Avoidance of intimacy: An attachment perspective**". Journal of Social and Personal Relationships, 1990, 7,s.152.

²⁶ John Bowlby, **Attachment and loss: Vol 1. Attachment**, Basic Books, New York, 1969, s.25



Şekil 1. Bartholomew'in Dörtlü Bağlanma Modeli²⁷

2.1.2. Bağlanma Modelleri ve Ruh Sağlığı

Son yıllarda yapılan çalışmalarda, erken gelişimsel dönemde, bakım verenle kurulan ilişkinin aile ilişkileri ve kişilerin kişilerarası ilişkilerinin kalitesi incelenmiştir. Bununla birlikte, işlevsellik ve bağlanma modelleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların literatürde yer aldığı görülmektedir.²⁸

Bağlanmanın iki yönlü bir süreç olması sebebiyle, çocukların bakım verenle kurdukları ilişkinin daha sonraki gelişimsel dönemdeki yaşantılarının temelini oluşturacak denli kuvvetli bir değişken olabileceği görüşü savunulmaktadır. Kişilerin ebeveynleri ile kurdukları ilişkinin kalitesi, daha sonraki dönemlerde akranlarıyla ve romantik partnerle ilişkilerinde belirtleyici olabileceği ifade edilmiştir. John Bowlby'nin çalışmalarından yola çıkarak, güvensiz bağlanma biçimine sahip bireylerin daha sonraki dönemlerde psikopatoloji geliştirme bakımından riskli olabileceği ve uyumsuz bir profil sağladığı düşünülürken; güvenli bağlanma biçiminin işlevsellikle ilişkisi olduğu belirtilmiştir. İnsanların hayatta kalmak için ve ihtiyaçlarını karşılamak için doğduğu andan itibaren bir bağ kurma ihtiyacı söz konusudur. Varsayılan

²⁷ Bartholomew, . a.g.e., s.90

²⁸ Bartholomew, . a.g.e., s.152

bağlanma stili, bir diğer deyişle doğanın sunduğu ve beklenen bağlanma biçiminin güvenli bağlanma olduğu bilinmektedir. Bununla birlikte, güvensiz bağlanma stilleri arasında korkulu ve saplantılı bağlanmanın anksiyete ve depresif bozukluklarla ilişkisi olabileceği; kayıtsız bağlanmanın ise dışa vurumlu psikiyatrik durumlarla ve kişilik bozuklukları ile ilişkisi olabileceği düşünülmektedir.²⁹

2.2. DEPRESYON

Depresyon, hüznün duygusundan ve hayal kırıklığından, işlev kaybına kadar farklı durumlarla kendisini gösteren bir duygulanım bozukluğudur. Depresif bir kişinin normal duygulanım düzeyindeki kişilerden farklı özellikleri bulunmaktadır. Bu özellikler, kişilerde düşünce, hareket ve konuşma gibi işlevsellik hakkında bilgi verebilecek alanlarda görülmektedir. Depresif kişilerin konuşma ve hareketlerinde yavaşlama, enerji kaybı, konsantrasyon eksikliği, eskiden yapmaktan keyif alınan aktivitelerin artık keyifli olmaması durumu (anhedoni), suçluluk, umutsuzluk, işe yaramazlık hissi olarak kendisini göstermektedir. Vejetatif belirtiler olarak nitelendirilen ve kişilerin hayati belirtilerini kapsayan uyku, cinsellik ve iştah gibi işlevlerde bozulma ve düzensizleşme depresyon vakalarında görülmektedir. Ayrıca, kişilerin kendilerine ilişkin sosyal rolleri yerine getirmede sorun yaşamaları ve aidiyet hissi olmaması gibi sebeplerden ötürü intihar riskinin en fazla görüldüğü psikopatoloji olarak bilinmektedir.³⁰

2.2.1. Depresyonun Epidemiyolojisi

Depresyon yeti ve işlevsellik kaybına neden olması ve yüksek yaşam boyu yaygınlığına bağlı olarak dünya çapında önemli bir sağlık sorunudur. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), dünya çapında en acil sağlık sorunlarını sıraladığı listesinde depresyonu dördüncü sırada göstermektedir. DSÖ'nün çalışmasındaki tahminlere göre, 2020 yılında işlev kaybına yol açan hastalıklar arasında depresyon, kanser ve kardiyovasküler hastalıkların ardından ikinci sırada yer alması beklenmektedir.³¹

Tedavi arayışında olan kişilerin yaklaşık dörtte üçünün için başvuran hastaların dörtte üçünde psikiyatrik müdahaleyi gerektirecek ölçüde belirtilerin olduğu ve en yaygın psikiyatrik sorunun depresyon olduğu görülmektedir.³²

Depresyon dünyada ve ülkemizde psikiyatrik hastalıklar arasında en sık görülen hastalıkların başında gelmektedir. Depresyonun dünyadaki yaygınlığı %13-

²⁹ Lawrence, A. Kurdek, “*On being insecure about the assessment of attachment styles*”, Journal of Social and Personal Relationships, 2002, 19, s.815.

³⁰ Orhan Öztürk ve Aylin Uluşahin, Ruh Sağlığı ve Bozuklukları, Ankara, 2015, 13. Baskı, s.131.

³¹ World Health Organization, Depression: Fact Sheet, 2017, <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/en/> (Erişim Tarihi 12 Aralık 2017)

³² Ünal, Süheyla vd., “*Depresif Bozukluklarda Risk Etkenleri*”, Klinik Psikiyatri, 2002, 5, s.8-15.

20, Türkiye’deki yaygınlığı ise %10 olarak ifade edilmiştir.³³ Genel popülasyonda yaklaşık her beş kişiden biri yaşam boyu en az bir kez depresif nöbet yaşamaktadır.³⁴ Depresyonlu kadınların sayısının erkeklerin sayısının yaklaşık iki katı olduğu ifade edilmektedir (Kaplan ve ark., 1995).

Depresyon doğrudan bireyi ve dolaylı olarak da toplumu etkilediği için önemlidir. Toplumda yaşam boyu görülme olasılığı %25 civarındadır. Dünyada herhangi bir anda 350 milyon kişinin depresyonda olduğu yordanmaktadır. İntihar oranı depresyonda yüksektir ve depresyon hastalarının %5’i intihar sebebiyle hayatını kaybetmektedir. Dünyada, depresyon, yaygınlığı ve kişiler için oluşturduğu ciddiyeti bakımından eşanı halinde görülebilen ve ölümcül olabilen hastalıklar arasında ilk sıralarda yer almaktadır. Depresyon bireyi hem fiziksel, hem de mental yönden çok olumsuz etkilemekte ve işlevselliğini bozmaktadır. Birinci basamak sağlık kurumlarına başvuranlar arasında depresyonun sıklığının %10 oranında olduğu belirtilmektedir.³⁵

2.2.2. Depresyonun Etiyolojisi

Depresyon nedenleri tam olarak belirlenemese de özellikle çocukluk döneminde kişilerin karşılaştığı olumsuz olaylar ve örseleyici deneyimlerin önemli olduğu düşünülmektedir. Yapılan son çalışmalarda, genetik faktörlerin depresyonun ortaya çıkmasında işlevi olduğunu göstermektedir. Bu durumun, kromozomlarda depresyonun kalıtsal olarak aktarılabilecek nitelikte bir psikopatoloji olduğunu göstermektedir. Ayrıca, depresyonun ortaya çıkma sebeplerine ilişkin çoğunlukla psikososyal faktörlerin işlevine odaklanılmıştır. Psikososyal risk faktörlerinin kişilerin öğrenme süreçlerinde etkili olduğu ve olaylara karşı dayanıklılığını etkileyerek psikopatoloji geliştirme hususunda hassasiyetini etkilemektedir. Kişilerin karşılaştığı olaylar ve sosyal desteğinin kapsamı ve niteliğinin psikolojik dayanıklılık ve dayanıksızlığı ortaya çıkarabilecek kişilik özelliklerinin yapılandırılmasında önemli rolleri olduğu düşünülmektedir. Kişilerin işlevsel olmayan kişilerarası ilişki paternleri ve sosyoekonomik değişkenlerinin depresyon için risk faktörü olabileceği düşünülmektedir.³⁶

2.2.3. DSM 5 Tanı Kriterlerine göre Depresyon

DSM-V’de Majör Depresif Epizod tanı ölçütleri şöyledir;

³³ Ünal, Süheyla vd., a.g.m., s.5.

³⁴ Amerikan Psikiyatri Birliği, Ruhsal Bozuklukları Tanısal Ve Sayımsal Elkitabı, 5. Baskı (DSM-5) , Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı’ndan çev. Köroğlu E, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2013, s.171.

³⁵ World Health Organization, Depression: Fact Sheet, 2017, <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/en/> (Erişim Tarihi 05.02.2018)

³⁶ Orhan Öztürk ve Aylin Uluşahin, Ruh Sağlığı ve Bozuklukları, Ankara, 2015, 13. Baskı, s.135.

A. Aynı iki haftalık dönem boyunca, aşağıdaki belirtilerden beşi (ya da daha çoğu) bulunmuştur ve önceki işlevsellik düzeyinde bir değişiklik olmuştur; bu belirtilerden en az biri yağ (1) çökkün, duygudurum ya da (2) ilgisini yitirme ya da zevk alamamadır.

Not: Açıkça başka bir sağlık durumuna bağlı belirtiler kapsanmaz.

1. Çökkün duygudurum, neredeyse her gün, günü büyük bir bölümünde bulunur ve bu durumu ya kişinin kendisi bildirir ya da bu durum başkalarınca gözlenir. (Not: Çocuklarda ve ergenlerde kolay kızan bir duygudurum olabilir.)

2. Büyün ya da neredeyse bütün etkinliklere karşı ilgi de belirgin azalma ya da bunlardan zevk almama durumu, neredeyse her gün, günü büyük bir bölümünde bulunur.

3. Kilo vermeye çalışmıyorken çok kilo verme ya da kilo alma (örneğin; bira içerisinde ağırlığının %5'inden daha çok olan bir değişiklik) ya da neredeyse her gün, yeme isteğinde azalma ya da artma (Not: Çocuklarda beklenen kilo alımını sağlayamama göz önünde bulundurulmalıdır.)

4. Neredeyse her gün uykusuzluk çekme ya da aşırı uyuma.

5. Neredeyse her gün, psikodevinsel kışkırtma (ajitasyon) ya da yavaşlama (başkalarınca gözlenebilir; yalnızca, öznel, dinginlik sağlayamama ya da yavaşladığı duygusu taşıma olarak değil).

6. Neredeyse her gün, bitkinlik ya da içsel gücün kalmaması (enerji düşüklüğü).

7. Neredeyse her gün, değersizlik ya da aşırı uygunsuz suçluluk duyguları (sanrısız olabilir) (yalnızca hasta olduğundan ötürü kendini kınama ya da suçluluk duyma olarak değil).

8. Neredeyse her gün, düşünmekte ya da odaklanmakta güçlük çekme ya da kararsızlık yaşama (özel anlatıma göre ya da başkalarınca gözlenir).

9. Yineleyici ölüm düşünceleri (yalnızca ölüm korkusu değil), özel eylem tasarlamaksızın yineleyici kendini öldürme (intihar) düşünceleri ya da kendini öldürme girişimi ya da kendini öldürmek üzere özel bir eylem tasarlama.

B. Bu belirtiler klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olur.

C. Bu dönem, bir maddenin ya da başka bir sağlık durumunun fizyoloji ile ilgili etkilerine bağlanmaz.

Not: A-C tanı ölçütleri bir majör depresyon dönemini oluşturur.

Not: Önemli bir yitim (örneğin; yas, batkılık (parasal çöküntü),doğal bir yıkım sonucu yitirilenler, önemli bir hastalık ya da yetiyitimi) karşısında gösterilen tepkiler arasında,

A tanı ölçütünde belirtilen, yoğun bir üzüntü duygusu, yaşama yitimle ilgili düşünüp durma, uykusuzluk çekme, yeme isteğinde azalma ve kilo verme gibi belirtiler olabilir ve bunlarda bir depresyon dönemi andırabilir. Bu gibi belirtiler anlaşılabilir ya da yaşanan yitime göre uygun bulunabilse de, önemli bir yitime olağan tepkinin yanısıra bir majör depresyon döneminin de olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Bu karar kişiden alınan öykünü ve yitim bağlamında yaşanan acının kültürel ölçülere göre dışavurumunun değerlendirilmesini gerektirir.

D. Majör depresyon döneminin ortaya çıkışı Şizoduygulanımsal bozukluk, Şizofreni, Şizofrenimsi bozukluk, sangılı bozukluk ya da Şizofrenin açılımı kapsamında ve psikozla giden tanımlanmış ya da tanımlanmamış diğer bozukluklarla daha iyi açıklanamaz.

E. Hiçbir zaman bir mani dönemi ya da bir hipomani dönemi geçirilmemiştir.

Not: Mani benzeri ya da hipomani benzeri dönemler maddenin yol açtığı dönemlerse ya da başka bir sağlık durumunun fizyoloji ile ilgili etkilerine bağlanabiliyorsa bu dışlama uygulanmaz.³⁷

2.2.4. Depresyon ve Bağlanma

Olumsuz duygulanıma ilişkin birçok farklı yapının varlığından söz edilmektedir. Bu çalışmayla ilişkili olarak, kişilerin olumsuz duygulanımına ilişkin rolü olan kavramın bağlanma olduğunu öne süren çalışmalar mevcuttur. Özellikle klinik ve klinik olmayan erişkin gruplarda olumsuz duygulanım ile bağlanma arasındaki ilişki daha öncesinde ele alınmış ve bağlanma kavramının kişi için ifade ettiği anlamlar çerçevesinde değerlendirilmiştir. Bowlby'e göre bağlanma iki farklı yolla açıklanmaktadır. Biri, kişinin benlik modeli ve diğerleri modelidir. Bu durum, kişilerin bağlanma stiline kendisi ve diğerleri hakkındaki içsel çalışan modeli çerçevesinde açıklanır. Bu çalışan modeller bebeklik dönemi itibariyle gelişerek, bakım verenin

³⁷ Amerikan Psikiyatri Birliği, Ruhsal Bozuklukları Tanısal Ve Sayımsal Elkitabı, 5. Baskı (DSM-5) , Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı'ndan çev. Köroğlu E, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2013, s.172.

çocuğa karşı tutumları çerçevesinde destekleyici ya da destekleyici olmama durumuna bağlı diğerlerine ilişkin görüşlerin yapılanmasından sorumludur.³⁸ Ayrıca bu durum, kendilik modeli üzerinde kişilerin korunmaya ve desteklenmeye ilişkin bakım verenden aldığı yanıt şeklindedir. İkinci tanımlama biçimi ise, bağlanmayı farklı bağlanma stilleri ile açıklamak üzerinedir. En yaygın kullanılan bağlanma stilleri arasında güvenli, kaygılı-ikircikli ve kaçınan yer almaktadır. Daha sonra erişkinlik dönemindeki bağlanma stillerinin yeniden yapılandırıldığı ve dört temel bağlanma stiline ortaya çıktığı görülmüştür. Bunlar, güvenli, saplantılı, korkulu ve kayıtsız bağlanma olarak literatüre geçmiştir. Bağlanmaya ilişkin olumsuz deneyimlerin kişilerde olumsuz duygulanıma sahip olma riskini arttırabildiği ve en yaygın görülen durumun depresyon olduğu öne sürülmektedir.³⁹

Kişilerin olumsuz duygulanımları, kendilerine dair olumsuz ve uyumsuz modellerin ortaya çıkmasında rol oynamaktadır. Depresyona ilişkin klinik gruplarda bağlanma stillerinin depresyon ile ilişkisi olduğunu vurgulayan çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmaların elde ettiği bulguların, güvensiz bağlanma stillerine sahip bireylerin depresyon düzeylerinin daha yüksek olması yönündedir. Ayrıca, depresif bir romantik partnere sahip bireylerin, kaçınan/ikircikli bağlanma ve depresif belirtileri olduğu saptanmıştır. Bir diğer çalışmada ise ayakta tedavi gören klinik örneklem üzerinde incelemeler yapılmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda, Depresyonun güvenli bağlanma ile negatif yönlü ilişkisi olduğu saptanmıştır. Ayrıca, kayıtsız bağlanmanın depresyon ile pozitif yönlü ilişkisi olduğu saptanmıştır. Ayrıca, klinik grupta korkulu bağlanmanın ve klinik olmayan grupta kayıtsız bağlanmanın depresyonu yordadığı tespit edilmiştir.⁴⁰

Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada bağlanma kaçınması ve anksiyetesi incelenmiş ve depresyonla ilişkisi değerlendirilmiştir. Sonuçlar doğrultusunda güvensiz bağlanma stillerinin (kaygılı ve kaçınan) kişilerde kendini örseleyici düşüncelerin uyumsuz bağlanma deneyimlerinden dolayı fazla olması sebebiyle depresyon ile anlamlı ilişkisi olduğu tespit edilmiştir.⁴¹

³⁸ Sermin Kesebir vd. Bağlanma ve Psikopatoloji, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 2011, 3(2), s.321-342

³⁹ Kim Bartholomew ve Leonard M. Horowitz, Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. Journal of Personality and Social Psychology, 1991, 61(2), 226-44.

⁴⁰ Turhan Yörükan "Bağlanma ve Sonraki Yaşlarda Görülen Etkileri", Türkiye. İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul, 2011, s.55

⁴¹ Kim Bartholomew ve Phillip Shaver, Measures of attachment: Do they converge? In. Jeffrey A. Simpson ve Steven W. Rholes (Editörler), Attachment theory and close relationships, New York, Guilford Press, 1998, s. 25-45.

Özetle, bağlanma stillerinin olumsuz duygulanımı açıklayan klinik bir değişken olduğu sonucu elde edilmiştir. Hem klinik hem de klinik olmayan gruplarda güvensiz bağlanma stillerinin depresyonu açıklayan nitelikte olduğu, bağlanma stillerinin klinik ve klinik olmayan gruplarda farklılık gösterebileceği saptanmıştır.

2.3. ŞEMA KAVRAMI

Psikoterapide ve klinik araştırma sahasında şema kavramı genel olarak kişinin deneyimlerine anlam kazandıran organize edici yapılar anlamında kullanılır. Şemalar, hayatın erken dönemlerinde oluşmaya başlayan, zaman içerisinde işlenmeye ve hayatlarının daha ileriki dönemlerindeki deneyimlere bağlı olarak şekillenmeye devam eden bilişsel yapılardır. Şemalar, “bilişsel tutarlılık” ihtiyacı olarak tanımlanan ve kişinin kendisi ve diğerleri hakkındaki görüşlerin tutarlılığını sağlama gereksinimi ile oluşturulmuş süreklilik arz eden yapılardır. Bununla birlikte, kişilerin karşılamayı hedeflediği bilişsel tutarlılık her zaman ve herkes için söz konusu olmamakla birlikte şemaların kişiler için türü ve anlamı değişim göstermektedir. Şema kavramı doğrultusunda, şemaların olumlu ya da olumsuz, işlevsel ya da işlevsel olmayan türleri vardır. Psikoterapi alanında şemalardan söz eden ve “şema terapi” yaklaşımını 1990 yılında geliştirerek ortaya koyan ve öncü olan araştırmacı Jeffrey Young’dır. Terapötik süreç açısından değerlendirildiğinde, “şema” terimi sadece olumsuz ve işlevsel olmayan şemalar için kullanılmaktadır. Young’a göre şemalar kişilerin ne düşündükleri, nasıl hissettikleri, davranışları ve başkaları ile olan etkileşimlerinde oldukça büyük bir etkiye sahiptir.⁴²

Erken dönem uyumlu şemalar çocuk büyürken ailede ve sosyo-kültürel ortamda çocuğun temel duygusal ihtiyaçlarının karşılanması ile birlikte gelişmektedir. Pozitif deneyimlerin içsel yansımaları ve bilişsel temsilleri olan uyumlu şemalar, uyumsuz şemalar gibi katı değil oldukça esnek yapıdadırlar. Bu şemalar bireylerin başkalarına zarar vermeden, kişiler arası sağlıklı ilişkiler geliştirmelerini ve bağımsız olarak kendi ihtiyaçlarını karşılayabilmelerini sağlayan yapılardır. Uyumlu davranış “sağlıklı erişkin modu” ile uyumlu şemalardan gelen bilgi ve enerji ile birleşimi sonucu ortaya çıkar ve tıpkı uyumsuz şemalar gibi çocuklukta başlayıp bütün bir hayat boyu gelişir^{43 44}

⁴² Jeffrey E. Young vd, **Şema Terapi**, Litera Yayıncılık, İstanbul, 2009, s. 62.

⁴³ Gerald Corey, Psikolojik Danışma Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları, (Çev. Tuncay Ergene), Mentis Yayınları, Ankara, 2008, s.75

⁴⁴ Dilek Atalar Sarıtaş ve Tülin Gençöz, (2015). **Anne ret algısı ile psikolojik sorunlar arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolü**. Türk Psikiyatri Dergisi, 2015, 26(1), 40.

2.3.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Toplamda 18 alt boyuttan oluşan erken dönem uyumsuz şemalar 5 şema alanı altında toplanmıştır. Bu 5 alan ise daha önce şemaların ortaya çıkmasında rol oynayan durumlar olarak bahsedilen giderilmemiş ihtiyaçlar maddelerinin geniş

Şema Alanları	Şema Boyutları
Kopukluk ve Reddedilmişlik Şema Alanı	Terk Edilme/İstikrarsızlık Güvensizlik/Kötüye kullanma Duygusal Yoksunluk Kusurluluk /Utanç Sosyal İzolasyon
Zedelenmiş Otonomi Şema Alanı	Bağımlılık/Yetersizlik, Hastalıklar/Tehditler Karşısında Dayanıksızlık İç içe Geçme/Gelişmemiş Benlik Başarısızlık
Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı	Hak Görme/Büyüklik Yetersiz Özdenetim
Diğeri Yönelimlilik Şema Alanı	Boyun Eğicilik Kendini Feda Onay Arayıcılık
Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık Şema Alanı	Karamsarlık Duyguları Bastırma Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik Cezalandırılma

kapsamda tanımlandığı alanlardır.⁴⁵

Şekil 2. Erken Dönem Uyumsuz Şema Boyutları ve Alanları

Kopukluk ve reddedilmişlik alanı: Bu alandaki şemalara sahip olan bireylerin çoğunun travmatik ve/veya örselenmiş bir çocukluk yaşantıları olmuştur. Bu yüzden, deneyimlerine bağlı olarak, başkalarına bağlanmada ve güvenli ilişkiler kurmada başarısız olabilir ve yakın ilişkiler kurmaktan kaçınabilirler. Bu kişiler, sevgi, bakım, istikrar, ait olma gibi duygusal ihtiyaçlarının karşılanamayacağına inanmaktadırlar.

⁴⁵ Jeffrey E. Young vd, **Schema Therapy: A Practitioner's Guide**, The Guilford Press, New York, 2003, s.60

Zedelenmiş otonomi alanı: Özerklik, bireyin ailesinden uyumlu bir biçimde ayrışması, akranları gibi ebeveynlerinden bağımsız şekilde hareket edebilme kabiliyeti olarak tanımlanmaktadır. Bu şema alanı, ebeveynlerin bireyin ihtiyaçlarını fazlasıyla karşılaması sonucu ya da hiç karşılamaması, ilgisiz kalması sonucu oluşmaktadır. Bu alandaki şemalara sahip bireyler, bağımsız hareket edebilme ve ebeveynlerinden ayrışma konusunda problem yaşamakta ve ebeveynleri ile çatışma halinde olabilmektedirler.⁴⁶

Zedelenmiş sınırlar alanı: Bu alanda bulunan şemalara sahip bireyler içsel sınırlarını belirleme ve kendilerini kontrol altında tutabilme konusunda problem yaşayan bireyleri ifade etmektedir. Çoğu zaman gerileme (regresif) belirtiler arasında sayılabilecek savunmaları olan bireylerde, bencillik, sorumsuzluk, narsistlik ve şımarıklık görülebilmektedir. Uzun vadeli amaçlara ulaşmada sıkıntı yaşama, başkalarının haklarına saygı gösterememe, empati yoksunluğu, iş birliği yapamama, verilen sözleri tutamama bu şema alanı ile ilişkilendirilebilecek tutumlar arasında yer almaktadır.

Diğerleri yönelimlilik alanı: Bu alandaki şemalara sahip bireyler başkalarının ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarından daha fazla önemsemektedirler. Bunun temelinde ilişkide bulundukları kişiler tarafından onaylanma ve devam etmesini bekledikleri duygusal bağlantı ve başkaları tarafından olumsuz tepkiler almaktan kaçınma yer almaktadır.

Aşırı tetikte olma ve baskılama alanı: Bu alandaki şemalara sahip bireyler yakın ilişkiler kurma, sağlık, mutluluk, kendini ifade etme, başarı, rahatlama gibi yaşamın birçok alanında içselleştirdikleri sınırlı kurallara uymaya çalışır. Kişiler, söz konusu hedeflerinin gerçekleşmesi için kendiliğinden gelişen duygularını ve içgüdülerini baskılamaktadırlar. Çocukluk dönemlerinde, olumlu olaylardan çok olabilecek olumsuz olaylara karşı tetikte olmayı, hayata karşı temkinli olmayı öğrenmektedirler. Bunu başaramadıklarında korku, endişe, karamsarlık hissedeceklerini ve bunun yaşamlarını ciddi bir biçimde etkileyeceğini düşünmektedirler.⁴⁷

Olumsuz davranışlara yol açan bu şemalar bilişsel olarak aktif hale geldiklerinde, birey yine bilişsel olarak şemalara tepki vermektedir. Bu şemalar daha erken dönemde gelişmişlerdir ve daha katı ve değişime daha dirençlidirler. Boyun

⁴⁶ Young vd, a.g.e., 2003, s.75

⁴⁷ Young vd, a.g.e., 2003, s.75

eğicilik, kendini feda, onay arayıcılık, duyguları bastırma ve yüksek standartlar/aşırı eleştiricilik şemaları ise koşullu şemalardır. Bu şemalar da değişime dirençli ve uyum bozucu olmakla birlikte, koşulsuz olanlara göre daha esnektirler.⁴⁸

Erken dönem uyumsuz şemaların özelliklerini ele alan Young'a göre şemaların bazı özellikleri vardır. Bu özelliklerden biri; erken dönem uyumsuz şemaların deneyimlere bağlı olarak otomatik bir şekilde ortaya çıkışı, katı ve temelde hayatta kalmaya yönelik yapısı dolayısıyla değişime dirençli, tekrarlayan ve devamlı olmalarıdır. Şemalar kişiler hakkında ön bilgi sağlayabilecek nitelikte oldukları için kişilerin kendilerini tanımlama biçimlerini, yaşantılarının anlamlandırılmasını ve çevreye karşı tutumlarını da etkilerler. Bu doğrultuda, kişiler şemalarıyla ters düşen durum veya olaylarla karşılaştıklarında, Karşılaştıkları bilgiyi veya deneyimleri şemaların ifade ettiği kendilik algısını pekiştirecek biçimde çarpıtmakta ve yeniden yorumlamaktadırlar. Bu eğilim şemaların değişime dirençli olmasına yol açmaktadır.⁴⁹

Şemaların özelliklerinden bir diğeri de; şemaların gerçek olarak kabul edilen ve kişi tarafından çevre ile ilişkilerde kullanılan katı (esnek olmayan) ve koşulsuz inanç ve duygular olmasıdır. Bireyler, bir şema aktive olduğunda, şemanın ifade ettiği olumsuz sonucun kaçınılmaz olduğuna dair bir inanç duyacaktır.⁵⁰

Şemaların uyum bozucu ve kişide belirgin bir rahatsızlık yaratıyor olmaları bir diğer özellikleridir. Uyum bozucu şemalar çeşitli Eksen I ve Eksen II bozukluklarının temelinde rol alabilmektedir.⁵¹

Çevresel durum ve uyarıcılarla tetiklenmesi ise şemaların bir başka özelliğidir. Örneğin "yetersizin biriyim" gibi bir şeması olan kişi, karamsar bir ruh durumu içine girdiğinde, bir sınavda başarısız olduğunda ya da romantik bir ilişkisinde problem yaşadığında bu şeması yeniden aktive olabilir.⁵²

⁴⁸ Mariola Chomczynska-Rubacha ve Krzysztof Rubacha, "Gender Schemas and Stress-Coping Styles.", New Educational Review, 2012, 29(3), s.319-327.

⁴⁹ John J. Cecero vd, "Tools and Tenets of Schema Therapy: Toward the Construct Validity of the Early Maladaptive Schema Questionnaire-Research Version (EMSQ-R)", Clinical Psychology and Psychotherapy, 2004, 11 (5), s.344-357.

⁵⁰ Emine G. Kapçı ve Zeynep Hamamcı, "Aile İşlevi İle Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişki: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Aracı Rolü", Klinik Psikiyatri, 2010, 13, s.127-136.

⁵¹ Kathleen Mairret, Simon Boag ve Wayne Warburton, "How important is temperament? The relationship between coping styles, early maladaptive schemas and social anxiety", International Journal Of Psychology And Psychological Therapy, 2014, 14(2), s.171-190

⁵² Azize Atlı vd "Investigation Of The Relationship Between Examination Anxiety And Early Maladaptive Schemas Of Students Who Are Preparing For University Examination", Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi, 2012, 1 s.81-89

Şemalarla ilgili bir başka özellikte, boyutsal olmalarıdır. Bu anlamda şemalar farklı düzeylerde yaygınlık ve şiddet gösterebilirler. Şiddet arttıkça, şemayı tetikleyen durumların sayısı da artmaktadır. Ayrıca, şemanın şiddeti arttıkça yüzeye çıkan olumsuz duyguların yoğunluğu ve süresi de artmaktadır.⁵³

Son olarak şemalar, çocukluk ve ergenlikte yaşanan çeşitli örseleyici olaylarla biçimlenirler. Ancak; genellikle belirgin travmatik yaşantılardan ziyade, yaşamın ilk yıllarında ebeveynlerle, kardeş veya akranlarla kurulan ilişkilerde devam eden, örseleyici ya da uyumu bozucu örüntü ve deneyimlerin birikimli etkisiyle ortaya çıkmakta, devam etmekte ve güçlenmektedirler^{54 55}



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Araştırmanın modeli betimleyici ve karşılaştırmalı model olarak belirlenmiştir. Numerik verilerin yer aldığı çalışmada, bağımlı ve bağımsız değişkenlerin arasındaki

⁵³ Erica, L. James, “*The Superwoman Schema and The Mediating Factors of Coping Strategies and Help-Seeking Attitudes for Depression in African American Women*”, University of Georgia, Published Doctoral Dissertation, 2015, s.42.

⁵⁴ Fritz Renner vd, “*Short-term group schema cognitive-behavioral therapy for young adults with personality disorders and personality disorder features: Associations with changes in symptomatic distress, schemas, schema modes and coping styles*”. Behaviour Research And Therapy, 2013, 51(8), s.487-492

⁵⁵ David J.A. Dozois vd “*Early Maladaptive Schemas and Adaptive/Maladaptive Styles of Humor*”, Cognitive Therapy & Research, 2009, 33(6), s.585-596.

ilişkinin betimlemesinin ve karşılaştırılmasının yapıldığı çalışmada bağımlı değişken depresyon ve erken dönem uyumsuz şemalar olarak belirlenmiştir. Araştırmadaki bağımsız değişkenler ise demografik değişkenler ile bağlanma stilleri olarak belirlenmiştir.

3.1.1. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 18-55 yaş aralığındaki bireyler olarak düşünülmüştür. Araştırma kapsamında, 152 kişinin anketlere vermiş olduğu yanıtlar temel alınarak karşılaştırma yapılmıştır. Katılımcılar rastgele örneklem yöntemi ile anketlere online (çevrimiçi) olarak yanıt vermişlerdir.

3.2. VERİ ÖLÇÜM ARAÇLARI

Araştırmada, katılımcıların bilgilendirilmiş onamları alınarak doldurulması gereken değerlendirme formları bulunmaktadır. Aşağıda yer alan başlıklarda değerlendirme formlarının psikometrik özelliklerine ilişkin bilgiler verilmiştir.

Araştırmada kullanılması planlanan ölçekler aşağıdaki gibidir:

3.2.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından yapılandırılmış ve katılımcıların bireysel değişkenlerini ölçmek amacıyla ölçek çalışmasının başlangıcında yer alan özbildirim formudur.

3.2.2. Young Şema Ölçeği – Kısa Formu (YŞÖ-KF)

Çalışmada uyumsuz şemaları ölçmek için Young Şema Ölçeği'nin kısa formunun 3. versiyonunun Türkçe uyarlaması kullanılmıştır. Orijinal Young Şema Ölçeği 16 şema ve 205 maddeden oluşan bir özbildirim ölçeğidir. Bu uzun formun ardından ölçeğin 15 şema ve 75 maddeden oluşan kısa formu oluşturulmuştur.⁵⁶ Bu forma cezalandırıcılık, karamsarlık ve onay arayıcılık şemalarının eklenmesiyle Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 oluşturulmuştur. Bu form, 18 şema boyutu ve 5 şema alanını ölçen 90 maddelik bir özbildirim ölçeğidir. Her bir madde 6'lı likert tipi ölçek üzerinde değerlendirilmektedir. Ölçeğin puanlamasında kesme puanı yoktur. Puanların yüksek olması erken dönem uyumsuz şemaların şiddetini ve sayısının çokluğunu göstermektedir.⁵⁷

Türkiye'deki geçerlik-güvenirlik çalışması yapılan bu ölçek Soygüt ve arkadaşları (2009) tarafından üniversite örnekleminde yürütülmüştür. Bu çalışma

⁵⁶ John J. Cecero vd, "*Tools and Tenets of Schema Therapy: Toward the Construct Validity of the Early Maladaptive Schema Questionnaire-Research Version (EMSQ-R)*", Clinical Psychology and Psychotherapy, 2004, 11(5), s.344-357.

⁵⁷ Jeffrey E. Young vd, *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. The Guilford Press, New York, 2003, s.65

sonucunda ölçeğin Türkçe formu için 5 şema alanı ve yorumlanabilir 14 şema boyutuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda üst sıra faktör analizi yapılmış ve Zedelenmiş Özerklik, Kopukluk, Yüksek Standartlar, Zedelenmiş Sınırlar ve Başkalarına Yönelimlilik olmak üzere 5 şema alanının olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin Türkçe versiyonu üzerinde yürütülen geçerlik-güvenirlik çalışmasında ölçeğin test-tekrar test güvenirliğinin, şema boyutları açısından $r = .66 - .82$, şema alanları açısından ise, $r = .66 - .83$ arasında değiştiği bulgusuna ulaşılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısının ise şema boyutları için $\alpha = .63 - .80$, şema alanları için ise $\alpha = .53 - .81$ arasında değiştiği bilinmektedir.⁵⁸

3.2.3. İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA)

İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA), Griffin ve Bartholomew tarafından geliştirilmiştir. 30 maddeden oluşan öz bildirim ölçeğinde kişilerin aldıkları puanlar doğrultusunda dört tip bağlanma modeli hakkında bilgi sağlamaktadır. Ölçeğin geliştirilmesinde Hazan ve Shaver (1987) tarafından literatüre kazandırılan bağlanma olgusu ve ölçümlerinden ve Bartholomew ve Horowitz'in 1991 yılında geliştirdiği "İlişki Anketi" ile Collins ve Read'in (1990) geliştirdiği "Yetişkin Bağlanma Ölçeği" maddelerinden yararlanılmıştır. Ölçekte, katılımcılar, yakın ilişkilerindeki deneyimlerinden yola çıkarak genel anlamda davranışlarının ve duygularının nasıl seyrettiğine yönelik olduğunu 1'den 7'ye kadar derecelendirilmiş maddelere yanıt vererek bildirmektedirler. Yanıt dereceleri 1=Beni hiç tanımlamıyor ve 7=Beni tamamen tanımlıyor arasında değişmektedir. Bağlanma modelleri ise Güvenli, Kayıtsız, Saplantılı ve Korkulu Bağlanma şeklindedir. Güvenli ve Kayıtsız Bağlanma modelleri dörder madde ve Saplantılı ile Korkulu Bağlanma Modelleri beşer madde ile hesaplanmaktadır. Bu doğrultuda, katılımcıların bağlanma modelleri arasında aldıkları en yüksek puan kendilerinin bağlanma stili hakkında bilgi vermektedir.⁵⁹

Ölçeğin psikometrik özellikleri incelendiğinde, alt boyutların iç tutarlılık katsayısının .41 ile .71 arasında değiştiği saptanmıştır. Test-tekrar test güvenirliği kadınlarda .53 ve erkekler için .49 olarak bulunmuştur. Katsayıların düşük olması alt boyutların madde sayısının azlığından ileri geldiği düşünülmektedir⁶⁰Bununla birlikte, katsayılarının düşük olmasına rağmen testin bağlanma modellerini ölçebilecek

⁵⁸ H. Alp Karaosmanoglu vd, "*Psychometric properties of the Turkish Young Compensation Inventory*", Clinical Psychology & Psychotherapy, 2009, 20(2), s.171-179.

⁵⁹ Dale Griffin ve Kim Bartholomew, " *Metaphysics of measurement: The case of adult attachment*", İçinde Kim Bartholomew & David Perlman (Editörler), Advances in personal relationships, Vol. 5: Attachment processes in adulthood Jessica Kingsley, London, 1994), s. 17-52

⁶⁰ Dale Griffin ve Kim Bartholomew, "*Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment*", Journal of Personality and Social Psychology, 1994, 67(3), s. 430-445.

düzeyde geçerli ve güvenilir olduğu görülmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında alt boyutlarda iç tutarlılık katsayısı .54 ile .61 arasında değiştiği bulunmuştur.^{61 62}

3.2.4. Beck Depresyon Ölçeği

Aaron T. Beck ve meslektaşları tarafından, depresyonda görülen, duygusal, somatik, bilişsel ve güdülenmeye dayalı depresif belirtilerin derecesini belirlemek amacıyla geliştirilen 21 maddelik bir öz bildirim ölçeğidir. Dört seçenekten oluşur her belirti maddesi, 0 ile 3 arasında puan alır ve puan aralığı 0 - 63 arasında değişmektedir.⁶³ 1988 yılında BDÖ adı ile Nesrin Hisli tarafından Türkçeye çevrilmiştir. BDE' nin Türkçe formunun iki yarım test güvenirlik katsayısı .74 olduğu ölçüt bağıntılı geçerlik katsayısının ise .47 ile .63 arasında değiştiği bulunmuştur. Ölçek tek ve çift sayılı maddelerden oluşmuştur. İki Yarım tek güvenirlik katsayısı 259 üniversite öğrencisi ile yapılan bir araştırmada 0.74 olarak bulunmuştur. BDE'nin güvenirliği ve geçerliği üzerine yaptığı çalışmada, psikiyatrik bir örnekleme MMPI-D skalası ile ölçek puanları arasındaki korelasyon katsayısını .63 olarak hesaplamıştır. Üniversite öğrencilerinden oluşan örnekleme ise MMPI Depresyon klinik alt ölçeği skalası ile ölçek puanları arasındaki korelasyon çarpımı .62 çıkmıştır. Bu bilgiler doğrultusunda araştırmada kullanılan ölçeğin geçerlilik ve güvenirliğin sağlandığını söylenebilir. Ayrıca, Tegin (1980) ölçeğin Depresyonda Bilişsel Tepkiler Ölçeği ile korelasyonunu incelemiş ve bu korelasyonu normal deneklerde .20, depresif deneklerde .52 ve şizofreni tanısı konulmuş deneklerde .33 olarak bulmuştur.⁶⁴

3.3. ARAŞTIRMADA KULLANILAN İSTATİSTİKSEL YÖNTEMLER

Araştırma için katılımcıların bilgilendirilmiş onamlı çevrimiçi anket düzeni içerisinde alınarak, anketleri doldurması istenmiştir. Anketlerin doldurulmasının ardından veri girişleri yapılarak, araştırma değişkenlerini ölçmek için kullanılan ölçeklerden elde edilen puanların ortalamaları ile ölçümler gerçekleştirilmiştir. Ölçümler için, sosyal bilimler için istatistik yazılımı olan "SPSS 24.0 (Statistical Package for Social Sciences) kullanılmıştır. Normallik testi sonucunda değişkenlerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiş ve bu doğrultuda parametrik ölçümler

⁶¹ Nebi Sümer ve Derya Güngör, "*Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirme ve kültürlerarası bir karşılaştırma*", Türk Psikoloji Dergisi, 1999, 14 (43), s.71-106

⁶² Nebi Sümer, "*Yetişkin Bağlanma Ölçeklerinin Kategoriler ve Boyutlar Düzeyinde Karşılaştırılması*", Türk Psikoloji Dergisi, 2006, 21, s.1-22.

⁶³ Aaron T. Beck vd, "*Psychometric properties of the beck depression inventory: Twenty five years of evaluation*", Clinical Psychology Review, 1988, 8(1), s.77-100.

⁶⁴ Nesrin Hisli, "*Beck Depresyon Envanteri'nin Geçerliliği Üzerine Bir Çalışma*", Psikoloji Dergisi, 1988, 6(22), s.118-122.

yapılmıştır (Bağımsız örneklem t testi, Tek yönlü varyans analizi, Pearson korelasyonu ve doğrusal regresyon olmak üzere).



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde, araştırma değişkenlerine ilişkin istatistiksel bulgular yer almaktadır. Araştırma değişkenlerini ölçmek için, yapılan normallik testi sonucunda,

değişkenlerin normal dağılım gösterdiği ve parametrik ölçümler için uygun olduğu bulunmuştur. Araştırma, betimleyici ve karşılaştırmalı çalışma olarak araştırma soru ve hipotezlerine yanıt bulmuştur.

4.1. Demografik Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri

Araştırmada, katılımcılara verilen “Kişisel Bilgi Formu” içerisinde yer alan demografik değişkenlerin frekans dağılımları Tablo 1’de verilmiştir:

Tablo 1. Demografik Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri

Demografik Değişkenler (n=152)		n	%
Yaş	18-25 yaş	127	83,6
	26-35	20	13,2
	36-45	3	2,0
	45 yaş ve üzeri	2	1,3
	Toplam	152	100,0
Cinsiyet	Kadın	107	70,4
	Erkek	45	29,6
	Toplam	152	100,0
Eğitim	Lise	19	12,5
	Lisans/Önlisans	107	70,4
	Lisansüstü	26	17,1
	Toplam	152	100,0
Yaşadığınız Yer	Büyükşehir/Şehir	144	95,7
	İlçe	8	5,3
	Toplam	152	100,0
Medeni Durum	Bekâr	145	95,4
	Evli	7	4,6
	Toplam	152	100,0
Çalışma Durumu	Düzenli işi var	51	33,6
	Sürekli iş değiştiren	7	4,6
	Hiç çalışmamış	94	61,8
	Toplam	152	100,0
Meslek	Memur	10	6,6
	İşçi	14	9,2
	Serbest Meslek	16	10,5
	Öğrenci	96	63,2
	Çalışmıyor	16	10,5
	Toplam	152	100,0
Gelir Düzeyi	Çok düşük	24	15,8
	Düşük	32	21,1
	Orta	28	18,4
	İyi	27	17,8
	Çok iyi	41	27,0
	Toplam	152	100,0
Psikiyatrik Tanı	Evet	28	18,4
	Hayır	124	81,6
	Toplam	152	100,0

Tablo 1’de demografik değişkenler incelendiğinde,

Araştırmaya 152 kişi katılmıştır.

Katılımcıların %83,6’sı (127) 18-25 yaş arası, %13,2’si (20) 26-35 yaş arası, %2’si (3) 36-45 yaş arası ve %1,3 (2) oranı 45 yaş ve üzeridir.

Katılımcıların %70,4 (107) kadın ve %29,6’sı (45) erkektir.

Eğitim düzeyi katılımcılarda %12,5 (19) oranında lise, %70,4 (107) oranında lisans ya da ön lisans ve %17,1 (26) lisansüstü düzeyindedir.

Katılımcıların %95,7’si (144) büyükşehirde ve %5,3’ü (8) ilçede yaşamaktadır.

Katılımcıların %95,4’ü (145) bekâr ve %4,6’sı (7) evlidir.

Katılımcıların %33,6’sı (51) düzenli olarak devam ettiği işleri olanlar, %4,6 (7) oranı sürekli iş değiştiren ve bir işte çalışamayanlar ve %61,8 (94) oranı bugüne kadar herhangi bir işte çalışmayanlardan oluşmaktadır.

Katılımcıların %6,6’sı (10) memur, %9,2’si (14) işçi, %10,5 (16) serbest meslek, %63,2’si (96) öğrenci ve %10,5 (16) oranı çalışmıyor olarak mesleklerini bildirmiştir.

Gelir düzeyi katılımcılarda %15,8 (24) çok düşük, %21,1 (32) düşük, %18,4 (28) orta, %17,8 (27) iyi ve %27 (41) yüksek olarak bildirilmiştir.

Katılımcıların %18,4’ü (28) psikiyatrik tanı aldığını ve %81,6’sı (124) psikiyatrik tanı almadığını bildirmiştir.

Araştırmada, katılımcılara verilen “Kişisel Bilgi Formu” içerisinde yer alan aile ile ilgili değişkenlerin frekans dağılımları Tablo 2’de verilmiştir:

Tablo 2. Katılımcıların Aile ile İlgili Değişkenlerinin Betimleyici İstatistikleri

Aile ile İlgili Değişkenler (n=152)	n	%
-------------------------------------	---	---

Aile Bağları	Aile bağlarım güçlüdür, sürekli olarak görüşmeye devam ediyoruz	145	95,4
	Aile bağlarım zayıftır, uzun süredir görüşmüyoruz	7	4,6
	Toplam	152	100,0
Aile Tipi	Çekirdek aile	119	78,3
	Geniş aile	30	19,7
	Diğer	3	2,0
	Toplam	152	100,0
Ebeveyn kişilik özellikleri	Pasif ve yetersiz	7	4,6
	Uysal ve uyumlu	47	30,9
	İlgisiz ve içe kapanık	4	2,6
	Canlı ve neşeli	50	32,9
	Kuşkucu ve alıngan	4	2,6
	Titiz ve inatçı	13	8,6
	Diğer	27	17,8
	Toplam	152	100,0
Aile Tutumu	İlgili ve koruyucu	126	82,9
	Titiz ve katı	5	3,3
	İlgisiz ve otoriter	5	3,3
	Sert ve otoriter	11	7,2
	Tutarsız ve güvenilmez	5	3,3
	Toplam	152	100,0
Kim tarafından yetiştirildiniz?	Anne	32	21,1
	Baba	2	1,3
	Anne ve Baba	112	73,7
	Diğer	6	3,9
	Toplam	152	100,0
Aile Yetiştirme	Aşırı ilgiyle	28	18,4
	Yeterince ilgiyle	115	75,7
	İlgisiz	9	5,9
	Toplam	152	100,0
Aile Disiplini	Aşırı kontrol	29	19,1
	Yeterince kontrol	109	71,7
	Az kontrol	14	9,2
	Toplam	152	100,0

Tablo 2'deki frekans dağılımlarına göre,

Katılımcıların %95,4'ü (145) aile bağlarının güçlü olduğunu ve sürekli görüştüklerini, %4,6 (7) oranı ise aile bağlarının zayıf olduğunu ve uzun süredir görüşmediklerini bildirmiştir.

Aile tipi değişkenine göre katılımcıların %78,3' (119) ekirdek aile, %19,7'si (10) geniş aile, %2'si (3) parçalanmış (diğer) olarak yanıt vermişlerdir.

Ebeveyn kişilik özelliklerine göre katılımcıların ebeveynlerinin %4,6'sı (7) pasif ve yetersiz, %30,9'u (47) uysal ve uyumlu, %2,6'sı (4) ilgisiz ve ie kapanık, %32,9'u (50) canlı ve neşeli, %2,6 (4) kuşkucu ve alingan, %8,6'sı (13) titiz ve inatçı ve %17,8 (27) kişilik özelliği belirtmeyenlerden oluşmaktadır.

Aile tutumu değişkenine göre katılımcıların ebeveyn tutumlarının %82,9'u (126) ilgili ve koruyucu, %3,3' (5) titiz ve katı, %3,3' (5) ilgisiz ve otoriter, %7,2'si (11) sert ve otoriter ve %3,3' (5) tutarsız ve güvenilmez olarak belirtilmiştir.

Katılımcıların %21,1'i (32) annesi tarafından, %1,3' (2) babası tarafından, %73,7'si anne ve babası tarafından ve %3,9'u (6) diğerleri tarafından yetiştirildiğini bildirmiştir.

Katılımcıların %18,4' (28) aşırı ilgiyle, %75,7'si (115) yeterince ilgiyle ve %5,9'u (9) ilgisiz bir tutumla yetiştirildiğini bildirmiştir.

Katılımcıların %19,1'i (29) aşırı kontrolle, %71,7'si (109) yeterince kontrolle ve %9,2'si (14) az kontrolle yetiştirildiklerini bildirmişlerdir.

4.2. Bağlanma Stillerinin Demografik Değişkenlerle Karşılaştırılması

Bağlanma stilleri değişkenini ölçmek için katılımcılara "İlişki lcekleri Anketi" uygulanmış erişkin bağlanma stillerinden dört ayrı alt boyut elde edilmiştir. Alt boyutların katılımcıların demografik ve aile ile ilgili değişkenler bakımından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla, ikili değişken gruplarıyla "Bağımsız rneklem t testi"; çoklu değişken grupları ile "Tek yönlü varyans analizi (ANOVA)" uygulanmıştır. Anlamlılık değeri 0,05 p düzeyinde alınmıştır.

Tablo 3. Bağlanma Stillerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Bağlanma Stilleri	Cinsiyet	N	Ort.	SS	t	p
Güvenli bağlanma	Kadın	107	4,07	,902		
	Erkek	45	4,38	,885	-1,964	,048
Korkulu bağlanma	Kadın	104	4,15	1,135		
	Erkek	45	3,96	1,000	,989	,324
Saplantılı bağlanma	Kadın	107	3,95	1,013		
	Erkek	45	3,94	,955	,055	,956
Kayıtsız bağlanma	Kadın	106	4,56	1,023		
	Erkek	45	4,80	1,107	-1,267	,209

Tablo 3'te bağlanma stillerinin cinsiyet değişkeniyle karşılaştırılması için yapılan "Bağımsız örneklem t testi" sonuçları doğrultusunda, güvenli bağlanma ($t=-1,964$; $p<0,05$) cinsiyet bakımından anlamlı düzeyde farklıdır. Erkeklerin güvenli bağlanma puanları kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur. Bununla birlikte, korkulu bağlanma ($t=,989$; $p>0,05$), saplantılı bağlanma ($t=,055$; $p>0,05$) ve kayıtsız bağlanma ($t=-1,267$; $p>0,05$) cinsiyet değişkeni bakımından anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Tablo 4. Bağlanma Stillerinin Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Yaş* Bağlanma Stilleri	N	Ort.	SS	Std. Hata	F	p
Güvenli bağlanma	18-25 yaş	127	4,09	,859	,076	
	26-35	20	4,52	,998	,223	
	36-45	3	4,60	1,929	1,114	1,659
	45 yaş ve üzeri	2	4,50	,707	,500	,178
	Toplam	152	4,16	,906	,073	
Korkulu bağlanma	18-25 yaş	127	4,09	1,107	,099	
	26-35	20	4,15	1,034	,231	
	36-45	3	3,92	1,702	,982	,069
	45 yaş ve üzeri	2	3,88	,884	,625	,976
	Toplam	152	4,09	1,096	,090	
Saplantılı bağlanma	18-25 yaş	127	3,95	,975	,087	
	26-35	20	3,88	1,143	,256	
	36-45	3	4,08	1,127	,651	,074
	45 yaş ve üzeri	2	4,13	1,237	,875	,974
	Toplam	152	3,95	,993	,081	
Kayıtsız bağlanma	18-25 yaş	127	4,60	1,047	,093	
	26-35	20	4,82	1,139	,255	
	36-45	3	4,93	,945	,546	,344
	45 yaş ve üzeri	2	4,50	,990	,700	,793
	Toplam	152	4,63	1,051	,086	

Tablo 4'te, bağlanma stillerinin yaş değişkeniyle karşılaştırılması için yapılan "Tek yönlü varyans analizi (ANOVA)" sonuçları doğrultusunda, güvenli bağlanma [$F(3,149)=-1,659$; $p>0,05$], korkulu bağlanma [$F(3,149)=,069$; $p>0,05$] saplantılı

bağlanma [$F(3,149)=,074$; $p>0,05$] ve kayıtsız bağlanma [$F(3,149)=,344$; $p>0,05$] yaş değişkeni bakımından anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Tablo 5. Bağlanma Stillerinin Psikiyatrik Tanı Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Bağlanma Stilleri	Psikiyatrik Tanı	N	Ort.	SS	t	p
Güvenli bağlanma	Evet	28	3,83	,812	-2,182	,031
	Hayır	124	4,24	,912		
Korkulu bağlanma	Evet	28	4,31	1,230	1,190	,236
	Hayır	121	4,04	1,062		
Saplantılı bağlanma	Evet	28	4,21	1,115	1,592	,113
	Hayır	124	3,89	,958		
Kayıtsız bağlanma	Evet	28	4,61	1,206	-,105	,917
	Hayır	123	4,64	1,018		

Tablo 5'te, bağlanma stillerinin psikiyatrik tanı değişkeniyle karşılaştırılması için yapılan "Bağımsız örneklem t testi" sonuçları doğrultusunda, güvenli bağlanma ($t=-2,182$; $p<0,05$) psikiyatrik tanı bakımından anlamlı düzeyde farklıdır. Tanı almayanların güvenli bağlanma puanları psikiyatrik tanı alanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Bununla birlikte, korkulu bağlanma ($t=1,190$; $p>0,05$), saplantılı bağlanma ($t=1,592$; $p>0,05$) ve kayıtsız bağlanma ($t=-,105$; $p>0,05$) psikiyatrik tanı değişkeni bakımından anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Tablo 6. Bağlanma Stillerinin Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Eğitim*Başlanma Stilleri	N	Ort.	SS	Std.
--------------------------	---	------	----	------

					Hata	F	p	Tukey
Güvenli bağlanma	Lise	19	3,76	,659	,151	3,848	,023	1<2
	Lisans/Önlisans	107	4,15	,871	,084			
	Lisansüstü	26	4,50	1,087	,213			
	Toplam	152	4,16	,906	,073			
Korkulu bağlanma	Lise	19	4,42	,963	,227	3,580	,030	3<2 2<1
	Lisans/Önlisans	107	4,15	1,119	,109			
	Lisansüstü	26	3,60	,963	,193			
	Toplam	152	4,09	1,096	,090			
Saplantılı bağlanma	Lise	19	3,95	1,023	,235	,017	,984	
	Lisans/Önlisans	107	3,95	1,018	,098			
	Lisansüstü	26	3,91	,900	,176			
	Toplam	152	3,95	,993	,081			
Kayıtsız bağlanma	Lise	19	4,95	,832	,191	,997	,371	
	Lisans/Önlisans	107	4,60	1,091	,106			
	Lisansüstü	26	4,55	1,019	,200			
	Toplam	152	4,63	1,051	,086			

Tablo 6’da, bağlanma stillerinin eğitim değişkeniyle karşılaştırılması için yapılan “Tek yönlü varyans analizi (ANOVA)” sonuçları doğrultusunda, güvenli bağlanma [$F(2,150)=3,848$; $p<0,05$] ve korkulu bağlanma [$F(2,150)=3,580$; $p<0,05$] eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Post-hoc sonuçlarına göre lisansüstü mezunlarının güvenli ve saplantılı bağlanma skorları daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, saplantılı bağlanma [$F(2,150)=,017$; $p>0,05$] ve kayıtsız bağlanma [$F(2,150)=,977$; $p>0,05$] eğitim değişkeni bakımından anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Tablo 7. Bağlanma Stillerinin Medeni Durum Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Bağlanma Stilleri	Medeni Durum	N	Ort.	SS	t	p
-------------------	--------------	---	------	----	---	---

Güvenli bağlanma	Bekar	145	4,13	,864		
	Evli	7	4,51	1,301	4,448	,013
	Toplam	152	4,16	,906		
Korkulu bağlanma	Bekar	145	4,09	1,086		
	Evli	7	4,07	1,456	,049	,952
	Toplam	152	4,09	1,096		
Saplantılı bağlanma	Bekar	145	3,97	,976		
	Evli	7	3,46	1,318	1,128	,327
	Toplam	152	3,95	,993		
Kayıtsız bağlanma	Bekar	145	4,61	1,039		
	Evli	7	5,20	1,281	1,069	,346
	Toplam	152	4,63	1,051		

Tablo 7’de, bağlanma stillerinin medeni durum değişkenine göre karşılaştırılması için yapılan “Bağımsız örneklem t testi” sonuçları doğrultusunda, güvenli bağlanma ($t=4,448$; $p<0,05$) medeni durum bakımından anlamlı düzeyde farklıdır. Evlilerin güvenli bağlanma puanları bekârlara göre daha yüksek bulunmuştur. Bununla birlikte, korkulu bağlanma ($t=,049$; $p>0,05$), saplantılı bağlanma ($t=1,128$; $p>0,05$) ve kayıtsız bağlanma ($t=1,069$; $p>0,05$) medeni durum değişkeni bakımından anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Tablo 8. Bağlanma Stillerinin Çalışma Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Bağlanma Stilleri	Çalışma Durumu	N	Ort.	SS	Std. Hata	F	p
Güvenli bağlanma	Düzenli işi var	51	4,36	,857	,120		
	Sürekli iş değiştiren	7	3,71	,682	,258	2,520	,084
	Hiç çalışmamış	94	4,09	,930	,096		
	Toplam	152	4,16	,906	,073		
Korkulu bağlanma	Düzenli işi var	51	3,89	1,110	,157		
	Sürekli iş değiştiren	7	4,36	,988	,373	1,414	,246
	Hiç çalışmamış	94	4,18	1,091	,114		
	Toplam	152	4,09	1,096	,090		
Saplantılı bağlanma	Düzenli işi var	51	3,74	,964	,135		
	Sürekli iş değiştiren	7	3,86	1,265	,478	1,803	,168
	Hiç çalışmamış	94	4,06	,980	,101		
	Toplam	152	3,95	,993	,081		
Kayıtsız bağlanma	Düzenli işi var	51	4,63	,988	,138		
	Sürekli iş değiştiren	7	4,43	,912	,345		
	Hiç çalışmamış	94	4,65	1,101	,114	,146	,864
	Toplam	152	4,63	1,051	,086		

Tablo 8’de, bağlanma stillerinin çalışma durumu değişkeniyle karşılaştırılması için yapılan “Tek yönlü varyans analizi (ANOVA)” sonuçları doğrultusunda, güvenli bağlanma [$F(2,150)=2,520$; $p>0,05$], korkulu bağlanma

[F(2,150)=1,414; p>0,05] saplantılı bağlanma [F(2,150)=1,803; p>0,05] ve kayıtsız bağlanma [F(2,150)=,146; p>0,05] çalışma durumu değişkeni bakımından anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Tablo 9. Bağlanma Stillerinin Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Bağlanma Stilleri	Gelir Düzeyi	N	Ort.	SS	Std. Hata	F	p
Güvenli bağlanma	Çok düşük	24	4,28	1,089	,222	1,250	,292
	Düşük	32	4,15	,753	,133		
	Orta	28	3,94	,862	,163		
	İyi	27	4,44	,825	,159		
	Çok iyi	41	4,08	,964	,151		
	Toplam	152	4,16	,906	,073		
Korkulu bağlanma	Çok düşük	24	4,08	1,132	,236	,969	,426
	Düşük	32	3,95	,932	,167		
	Orta	28	4,22	1,449	,274		
	İyi	27	3,82	,811	,156		
	Çok iyi	41	4,29	1,077	,170		
	Toplam	152	4,09	1,096	,090		
Saplantılı bağlanma	Çok düşük	24	4,21	1,007	,206	2,266	,065
	Düşük	32	4,05	,888	,157		
	Orta	28	4,00	1,014	,192		
	İyi	27	4,10	,976	,188		
	Çok iyi	41	3,57	1,000	,156		
	Toplam	152	3,95	,993	,081		
Kayıtsız bağlanma	Çok düşük	24	4,58	1,237	,258	1,118	,350
	Düşük	32	4,39	1,045	,185		
	Orta	28	4,56	1,053	,199		
	İyi	27	4,65	,768	,148		
	Çok iyi	41	4,89	1,095	,171		
	Toplam	152	4,63	1,051	,086		

Tablo 9’da, bağlanma stillerinin gelir düzeyi değişkeniyle karşılaştırılması için yapılan “Tek yönlü varyans analizi (ANOVA)” sonuçları doğrultusunda, güvenli bağlanma [F(4,148)=1,250; p>0,05] ve korkulu bağlanma [F(4,148)=,969; p>0,05] saplantılı bağlanma [F(4,148)=,2,266; p>0,05] ve kayıtsız bağlanma [F(4,148)=,1,118; p>0,05] gelir düzeyi değişkeni bakımından anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Tablo 10. Bağlanma Stillerinin Aile Tipi Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Bağlanma	Aile Tipi	N	Ort.	SS	Std.	F	p
----------	-----------	---	------	----	------	---	---

Stilleri		Hata					
Güvenli bağlanma	Çekirdek aile	119	4,15	,874	,080		
	Geniş aile	30	4,23	1,063	,194	,106	,899
	Diğer	3	4,07	,643	,371		
	Toplam	152	4,16	,906	,073		
Korkulu bağlanma	Çekirdek aile	119	4,12	1,114	,103		
	Geniş aile	30	3,97	1,066	,198	,289	,749
	Diğer	3	4,33	,804	,464		
	Toplam	152	4,09	1,096	,090		
Saplantılı bağlanma	Çekirdek aile	119	3,92	,918	,084		
	Geniş aile	30	3,98	1,271	,232	1,059	,349
	Diğer	3	4,75	,500	,289		
	Toplam	152	3,95	,993	,081		
Kayıtsız bağlanma	Çekirdek aile	119	4,68	1,078	,099		
	Geniş aile	30	4,44	,945	,172	,629	,534
	Diğer	3	4,67	1,102	,636		
	Toplam	152	4,63	1,051	,086		

Tablo 10’da, bağlanma stillerinin aile tipi değişkeniyle karşılaştırılması için yapılan “Tek yönlü varyans analizi (ANOVA)” sonuçları doğrultusunda, güvenli bağlanma [$F(2,150)=,106$; $p>0,05$], korkulu bağlanma [$F(2,150)=,289$; $p>0,05$] saplantılı bağlanma [$F(2,150)=1,059$; $p>0,05$] ve kayıtsız bağlanma [$F(2,150)=,629$; $p>0,05$] aile tipi değişkeni bakımından anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Tablo 11. Bağlanma Stillerinin Ebeveyn Kişilik Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Bağlanma	Ebeveyn Kişilik	N	Ort.	SS	Std.
----------	-----------------	---	------	----	------

Stilleri				Hata	F	p	Tukey	
Güvenli bağlanma	Pasif ve yetersiz	7	3,60	,702	,265	3,692	,002	5<6 1<6
	Uysal ve uyumlu	47	4,23	,776	,113			
	İlgisiz ve içe kapanık	4	4,35	1,799	,900			
	Canlı ve neşeli	50	4,33	,848	,120			
	Kuşkucu ve alıngan	4	3,40	,993	,497			
	Titiz ve inatçı	13	4,74	1,097	,304			
	Diğer	27	3,70	,745	,143			
	Toplam	152	4,16	,906	,073			
Korkulu bağlanma	Pasif ve yetersiz	7	4,96	1,286	,486	2,310	,037	6<1 2<1
	Uysal ve uyumlu	47	3,92	,959	,141			
	İlgisiz ve içe kapanık	4	4,58	2,466	1,424			
	Canlı ve neşeli	50	4,04	,983	,139			
	Kuşkucu ve alıngan	4	4,44	1,560	,780			
	Titiz ve inatçı	13	3,46	1,265	,365			
	Diğer	27	4,43	1,007	,194			
	Toplam	152	4,09	1,096	,090			
Saplantılı bağlanma	Pasif ve yetersiz	7	4,25	,500	,189	2,462	,027	4<5 6<5
	Uysal ve uyumlu	47	3,86	,931	,136			
	İlgisiz ve içe kapanık	4	5,38	,924	,462			
	Canlı ve neşeli	50	3,76	,948	,134			
	Kuşkucu ve alıngan	4	4,69	1,599	,800			
	Titiz ve inatçı	13	3,88	1,337	,371			
	Diğer	27	4,08	,835	,161			
	Toplam	152	3,95	,993	,081			
Kayıtsız bağlanma	Pasif ve yetersiz	7	4,77	1,412	,534	,229	,967	
	Uysal ve uyumlu	47	4,64	1,079	,157			
	İlgisiz ve içe kapanık	4	4,25	1,248	,624			
	Canlı ve neşeli	50	4,67	,995	,142			
	Kuşkucu ve alıngan	4	4,20	,938	,469			
	Titiz ve inatçı	13	4,60	1,217	,337			
	Diğer	27	4,67	,998	,192			
	Toplam	152	4,63	1,051	,086			

Tablo 11’de, bağlanma stillerinin ebeveyn tutumu değişkeniyle karşılaştırılması için yapılan “Tek yönlü varyans analizi (ANOVA)” sonuçları doğrultusunda, kayıtsız bağlanma [$F(6,146)=2,003$; $p>0,05$] ı düzeyde farklılaşmamaktadır. Bununla birlikte, güvenli bağlanma [$F(6,146)=3,692$; $p<0,05$), Korkulu bağlanma [$F(6,146)=2,310$; $p<0,05$] ve saplantılı bağlanma [$F(6,146)=2,462$; $p<0,05$] stilleri ebeveyn tutumu bakımından anlamlı biçimde farklılaşmaktadır Post hoc analizine göre titiz ve inatçı grubundakiler güvenli bağlanma, pasif ve yetersiz grubunda olanlar korkulu bağlanma ve kuşkucu ve alıngan grubundakiler saplantılı bağlanma stiline anlamlı düzeyde daha yüksek ortalamaya sahiptir.

Tablo 12. Bağlanma Stillerinin Ebeveyn Tutum Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Bağlanma Stilleri	Ebeveyn Tutum	N	Ort.	SS	Std. Hata	F	p	Tukey
Güvenli bağlanma	İlgili ve koruyucu	126	4,18	,894	,080			
	Titiz ve katı	5	4,32	,540	,242			
	İlgisiz ve otoriter	5	4,12	,268	,120			
	Sert ve otoriter	11	4,31	1,211	,365	1,562	,187	
	Tutarsız ve güvenilmez	5	3,20	,849	,379			
	Toplam	152	4,16	,906	,073			
Korkulu bağlanma	İlgili ve koruyucu	126	4,04	1,057	,095			
	Titiz ve katı	5	3,56	,515	,258			
	İlgisiz ve otoriter	5	4,90	,994	,444			2<5
	Sert ve otoriter	11	4,00	1,135	,342	2,504	,045	4<5
	Tutarsız ve güvenilmez	5	5,25	1,686	,754			
	Toplam	152	4,09	1,096	,090			
Saplantılı bağlanma	İlgili ve koruyucu	126	3,88	,946	,084			
	Titiz ve katı	5	3,90	1,432	,640			
	İlgisiz ve otoriter	5	4,25	,586	,262	1,190	,318	
	Sert ve otoriter	11	4,16	1,281	,386			
	Tutarsız ve güvenilmez	5	4,75	1,262	,565			
	Toplam	152	3,95	,993	,081			
Kayıtsız bağlanma	İlgili ve koruyucu	126	4,66	1,059	,095			
	Titiz ve katı	5	4,44	1,352	,605			
	İlgisiz ve otoriter	5	4,92	,610	,273	,485	,747	
	Sert ve otoriter	11	4,27	,700	,211			
	Tutarsız ve güvenilmez	5	4,76	1,640	,733			
	Toplam	152	4,63	1,051	,086			

Tablo 12’de, bağlanma stillerinin ebeveyn tutumu değişkeniyle karşılaştırılması için yapılan “Tek yönlü varyans analizi (ANOVA)” sonuçları doğrultusunda, güvenli bağlanma [$F(4,148)=1,562$; $p>0,05$] saplantılı bağlanma [$F(4,148)=1,190$; $p>0,05$] ve kayıtsız bağlanma [$F(4,148)=,485$; $p>0,05$] ebeveyn tutumu değişkeni bakımından anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Korkulu bağlanma ise ebeveyn tutumu değişkeni bakımından anlamlı biçimde farklılaşmaktadır [$F(4,148)=2,504$; $p<0,05$]. Post hoc analizine göre tutarsız ve güvenilmez olarak bildirilen ebeveynlerin çocuklarının korkulu bağlanma puanları anlamlı düzeyde yüksektir.

Tablo 13. Bağlanma Stillerinin Ebeveyn İlgisi Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Bağlanma Stilleri	Ebeveyn İlgisi	N	Ort.	SS	Std. Hata	F	p	Tukey
Güvenli bağlanma	Aşırı ilgiyle	28	4,14	,730	,138			
	Yeterince ilgiyle	115	4,18	,930	,087			
	İlgisiz	9	4,07	1,162	,387	,074	,929	
	Toplam	152	4,16	,906	,073			
Korkulu bağlanma	Aşırı ilgiyle	28	3,81	1,011	,191			
	Yeterince ilgiyle	115	4,08	1,066	,101	4,603	,012	1<3
	İlgisiz	9	5,06	1,304	,435			2<3
	Toplam	152	4,09	1,096	,090			
Saplantılı bağlanma	Aşırı ilgiyle	28	3,72	1,177	,222			
	Yeterince ilgiyle	115	3,96	,930	,087	2,003	,139	
	İlgisiz	9	4,47	1,064	,355			
	Toplam	152	3,95	,993	,081			
Kayıtsız bağlanma	Aşırı ilgiyle	28	4,58	1,085	,205			
	Yeterince ilgiyle	115	4,60	1,051	,098	1,297	,276	
	İlgisiz	9	5,18	,874	,291			
	Toplam	152	4,63	1,051	,086			

Tablo 13'te, bağlanma stillerinin ebeveyn ilgisi değişkeniyle karşılaştırılması için yapılan "Tek yönlü varyans analizi (ANOVA)" sonuçları doğrultusunda, güvenli bağlanma [$F(4,148)=,074$; $p>0,05$] saplantılı bağlanma [$F(4,148)=2,003$; $p>0,05$] ve kayıtsız bağlanma [$F(4,148)=1,297$; $p>0,05$] ebeveyn tutumu değişkeni bakımından anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Korkulu bağlanma ise ebeveyn ilgisi değişkeni bakımından anlamlı biçimde farklılaşmaktadır [$F(4,148)=4,603$; $p<0,05$]. Post hoc analizine göre ilgisiz olarak bildirilen ebeveynlerin çocuklarının korkulu bağlanma puanları anlamlı düzeyde yüksektir.

Tablo 14. Bağlanma Stillerinin Ebeveyn Kontrolü Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Bağlanma Stilleri	Ebeveyn Kontrol	N	Ort.	SS	Std. Hata	F	p
Güvenli bağlanma	Aşırı kontrol	29	3,88	1,008	,187	2,007	,138
	Yeterince kontrol	109	4,21	,863	,083		
	Az kontrol	14	4,37	,951	,254		
	Toplam	152	4,16	,906	,073		
Korkulu bağlanma	Aşırı kontrol	29	4,29	1,199	,227	1,523	,221
	Yeterince kontrol	109	4,00	1,062	,103		
	Az kontrol	14	4,43	1,103	,295		
	Toplam	152	4,09	1,096	,090		
Saplantılı bağlanma	Aşırı kontrol	29	4,10	,795	,148	,960	,385
	Yeterince kontrol	109	3,88	1,020	,098		
	Az kontrol	14	4,16	1,146	,306		
	Toplam	152	3,95	,993	,081		
Kayıtsız bağlanma	Aşırı kontrol	29	4,49	1,040	,193	,486	,616
	Yeterince kontrol	109	4,65	1,064	,102		
	Az kontrol	14	4,81	1,006	,269		
	Toplam	152	4,63	1,051	,086		

Tablo 14'te, bağlanma stillerinin aile ebeveyn kontrolü değişkeniyle karşılaştırılması için yapılan "Tek yönlü varyans analizi (ANOVA)" sonuçları doğrultusunda, güvenli bağlanma [$F(2,150)=2,007$; $p>0,05$], korkulu bağlanma [$F(2,150)=1,523$; $p>0,05$] saplantılı bağlanma [$F(2,150)=,960$; $p>0,05$] ve kayıtsız bağlanma [$F(2,150)=,486$; $p>0,05$] ebeveyn kontrolü değişkeni bakımından anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

4.3. Depresyon Düzeylerinin Demografik Değişkenlerle Karşılaştırılması

Depresyon değişkenini ölçmek için katılımcılara “Beck Depresyon Envanteri” uygulanmış ve toplam puanın ortalamaları alınmıştır. Katılımcıların demografik ve aile ile ilgili değişkenler bakımından depresyon puanlarının farklılaşp farklılaşmadığını incelemek amacıyla, ikili değişken gruplarıyla “Bağımsız örneklem t testi”; çoklu değişken grupları ile “Tek yönlü varyans analizi (ANOVA)” uygulanmıştır. Anlamlılık değeri 0,05 p düzeyinde alınmıştır.

Tablo 15. Depresyon Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	Ort.	SS	t	p
Beck depresyon	Kadın	107	13,68	9,841	3,329	,001
	Erkek	45	8,22	7,559		

Tablo 15'te depresyon puanlarının cinsiyet değişkeni bakımından farklılık düzeyi incelenmiş ve kadınların depresyon puan ortalamalarının erkeklerle göre daha yüksek olduğu bulunmuştur ($t=3,329$; $p<0,05$).

Tablo 16. Depresyon Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Depresyon*	N	Ort.	SS	Std. Hata	F	p
Yaş						
18-25 yaş	127	12,60	9,309	,826		
26-35	20	10,70	10,936	2,445		
36-45	3	2,00	1,732	1,000	1,591	,194
45 yaş ve üzeri	2	7,00	9,899	7,000		
Toplam	152	12,07	9,533	,773		

Tablo 16'da, Yaş değişkeni bakımından depresyon puan ortalamalarının farklılık düzeyini incelemek için yapılan ANOVA sonuçlarına göre, depresyon puan ortalamalarının yaşa göre farklılık göstermediği bulunmuştur [$F(3,149)=1,591$; $p>0,05$].

Tablo 17. Depresyon Puanlarının Psikiyatrik Tanı Değişkenine Göre Karşılaştırılması

	Psikiyatrik Tanı	N	Ort.	SS	t	p
Beck depresyon	Evet	28	18,46	11,663	4,137	,000
	Hayır	124	10,62	8,384		

Tablo 17'de depresyon puanlarının psikiyatrik tanı değişkeni bakımından farklılık düzeyi incelenmiş ve psikiyatrik tanı alanların depresyon puan

ortalamlarının tanı almayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur ($t=4,137$; $p<0,05$).

Tablo 18. Depresyon Puanlarının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Depresyon* Eğitim Düzeyi	N	Ort.	SS	Std. Hata	F	p	Tukey
Lise	19	15,00	9,905	2,272			3<1
Lisans/ Önlisans	107	12,94	9,524	,921	6,544	,002	2<1
Lisansüstü	26	6,31	7,024	1,378			
Toplam	152	12,07	9,533	,773			

Tablo 18’de, eğitim değişkeni bakımından depresyon puan ortalamalarının farklılık düzeyini incelemek için yapılan ANOVA sonuçlarına göre, depresyon puan ortalamalarının eğitime göre farklılık göstermediği bulunmuştur [$F(3,149)=6,544$; $p<0,05$]. Bu doğrultuda, lise mezunlarının puan ortalaması anlamlı düzeyde en yüksek bulunmuştur.

Tablo 19. Depresyon Puanlarının Çalışma Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Depresyon* Çalışma Durumu	N	Ort.	SS	Std. Hata	F	p	Tukey
Düzenli işi var	51	8,78	8,524	1,194			
Sürekli iş değiştiren	7	12,86	11,753	4,442	4,809	,009	2<3
Hiç çalışmamış	94	13,79	9,521	,982			
Toplam	152	12,07	9,533	,773			

Tablo 19’da, çalışma durumu değişkeni bakımından depresyon puan ortalamalarının farklılık düzeyini incelemek için yapılan ANOVA sonuçlarına göre, depresyon puan ortalamalarının çalışma durumuna göre farklı olduğu bulunmuştur [$F(2,150)=4,809$; $p<0,05$]. Bu doğrultuda, bugüne kadar herhangi bir işte çalışmayanların puan ortalaması anlamlı düzeyde en yüksek bulunmuştur.

Tablo 20. Depresyon Puanlarının Aile Tipi Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Depresyon* Aile Tipi	N	Ort.	SS	Std. Hata	F	p
Çekirdek aile	119	12,20	9,444	,866	,207	,813
Geniş aile	30	11,87	10,332	1,886		
Diğer	3	8,67	5,686	3,283		
Toplam	152	12,07	9,533	,773		

Tablo 20’de, aile tipi değişkeni bakımından depresyon puan ortalamalarının farklılık düzeyini incelemek için yapılan ANOVA sonuçlarına göre, depresyon puan ortalamalarının aile tipine göre farklılık göstermediği bulunmuştur [$F(2,150)=,207$; $p>0,05$].

Tablo 21. Depresyon Puanlarının Ebeveyn Kişiliği Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Depresyon* Ebeveyn Kişilik	N	Ort.	SS	Std. Hata	F	p	Tukey
Pasif ve yetersiz	7	23,71	6,473	2,447			
Uysal ve uyumlu	47	10,57	8,900	1,298			
İlgisiz ve ie kapanık	4	22,00	11,165	5,583			6<3
Canlı ve neşeli	50	11,22	8,821	1,247	3,564	,003	2<3
Kuşkucu ve alingan	4	18,00	11,547	5,774			
Titiz ve inatçı	13	8,85	6,719	1,863			
Diğer	27	12,41	10,627	2,045			
Toplam	152	12,07	9,533	,773			

Tablo 21’de, ebeveyn kişiliği değişkeni bakımından depresyon puan ortalamalarının farklılık düzeyini incelemek için yapılan ANOVA sonuçlarına göre, depresyon puan ortalamalarının ebeveyn kişiliğine göre farklı olduğu bulunmuştur [$F(6,146)=3,564$; $p<0,05$]. Bu doğrultuda, pasif ve yetersiz ebeveyn kişiliği grubundakilerin puan ortalaması anlamlı düzeyde en yüksek bulunmuştur.

Tablo 22. Depresyon Puanlarının Ebeveyn Tutumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Depresyon* Ebeveyn Tutum	N	Ort.	SS	Std. Hata	F	p	Tukey
İlgili ve koruyucu	126	10,97	8,397	,748			
Titiz ve katı	5	13,00	12,349	5,523			
İlgisiz ve otoriter	5	21,80	7,662	3,426	3,936	,005	1<3
Sert ve otoriter	11	14,73	15,356	4,630			2<3
Tutarsız ve güvenilmez	5	23,20	9,731	4,352			
Toplam	152	12,07	9,533	,773			

Tablo 22’de, ebeveyn tutumu değişkeni bakımından depresyon puan ortalamalarının farklılık düzeyini incelemek için yapılan ANOVA sonuçlarına göre, depresyon puan ortalamalarının ebeveyn tutumuna göre farklı olduğu bulunmuştur

[F(4,148)=3,936; p<0,05]. Bu doğrultuda, tutarsız ve güvenilmez ebeveyn tutumu grubundakilerin puan ortalaması anlamlı düzeyde en yüksek bulunmuştur.

Tablo 23. Depresyon Puanlarının Bakım Veren Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Depresyon*						
Bakım veren	N	Ort.	SS	Std. Hata	F	p
Anne	32	10,84	9,672	1,710		
Baba	2	10,00	4,243	3,000		
Anne ve Baba	112	12,10	9,343	,883	1,170	,323
Diğer	6	18,67	12,628	5,155		
Toplam	152	12,07	9,533	,773		

Tablo 23'te, bakım veren değişkeni bakımından depresyon puan ortalamalarının farklılık düzeyini incelemek için yapılan ANOVA sonuçlarına göre, depresyon puan ortalamalarının bakım veren değişkenine göre farklılık göstermediği bulunmuştur [F(3,149)=1,170; p>0,05].

Tablo 24. Depresyon Puanlarının Ebeveyn İlgisi Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Depresyon*						
Ebeveyn İlgisi	N	Ort.	SS	Std. Hata	F	p
Aşırı ilgiyle	28	11,96	9,883	1,868		
Yeterince ilgiyle	115	11,67	9,257	,863	1,544	,217
İlgisiz	9	17,44	11,392	3,797		
Toplam	152	12,07	9,533	,773		

Tablo 24'te, ebeveyn ilgisi değişkeni bakımından depresyon puan ortalamalarının farklılık düzeyini incelemek için yapılan ANOVA sonuçlarına göre, depresyon puan ortalamalarının ebeveyn ilgisi değişkenine göre farklılık göstermediği bulunmuştur [F(2,150)=1,544; p>0,05].

Tablo 25. Depresyon Puanlarının Ebeveyn Kontrol Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Depresyon*						
Ebeveyn Kontrol	N	Ort.	SS	Std. Hata	F	p
Aşırı kontrol	29	15,52	11,047	2,051		
Yeterince kontrol	109	11,28	8,865	,849	2,395	,095
Az kontrol	14	11,07	10,344	2,765		
Toplam	152	12,07	9,533	,773		

Tablo 25'te, ebeveyn kontrolü değişkeni bakımından depresyon puan ortalamalarının farklılık düzeyini incelemek için yapılan ANOVA sonuçlarına göre, depresyon puan ortalamalarının ebeveyn kontrolü değişkenine göre farklılık göstermediği bulunmuştur [$F(2,150)=2,395$; $p>0,05$].

4.4. Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının Demografik Değişkenlerle Karşılaştırılması

Depresyon değişkenini ölçmek için katılımcılara “Young Şema Anketi Kısa Formu” uygulanmış ve şema alt boyutları ve şema alanlarının puan ortalamaları alınmıştır. Analizler sonucunda beş farklı şema alanı hesaplanmıştır. Alt boyutların katılımcıların demografik ve aile ile ilgili değişkenler bakımından farklılaşp farklılaşmadığını incelemek amacıyla, ikili değişken gruplarıyla “Bağımsız örneklem t testi”; çoklu değişken grupları ile “Tek yönlü varyans analizi (ANOVA)” uygulanmıştır. Anlamlılık değeri 0,05 p düzeyinde alınmıştır.

Tablo 26. YŞÖ Şema Alanlarının Cinsiyet Değişkeni ile Karşılaştırılması

YŞÖ Alanları	Şema Cinsiyet	N	Ort.	SS	t	p
Kopukluk ve reddedilmişlik	Kadın	107	43,63	20,117	,133	,895
	Erkek	45	43,20	17,174		
Zedelenmiş otonomi	Kadın	107	52,18	22,981	1,087	,280
	Erkek	45	48,33	18,413		
Zedelenmiş sınırlar	Kadın	107	17,55	7,377	,022	,983
	Erkek	45	17,52	8,094		
Diğerleri yönelimlilik	Kadın	107	25,48	10,486	1,008	,316
	Erkek	45	23,61	10,157		
Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık	Kadın	107	22,03	9,510	,832	,408
	Erkek	45	20,70	8,536		

Tablo 26'da şema alanlarının cinsiyete göre farklılaşma düzeyini incelemek için yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre kopukluk ve reddedilmişlik ($t=,133$; $p>0,05$), zedelenmiş otonomi ($t=1,087$; $p>0,05$), zedelenmiş sınırlar ($t=,022$; $p>0,05$), diğerleri yönelimlilik ($t=1,008$; $p>0,05$) ve yüksek standartlar/bastırılmışlık ($t=,832$; $p>0,05$) şema alanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Tablo 27. YŞÖ Şema Alanlarının Psikiyatrik Tanı Değişkeni ile Karşılaştırılması

YŞÖ Alanları	Şema Psikiyatrik Tanı	N	Ort.	SS	t	p
Kopukluk ve reddedilmişlik	Evet	29	50,04	25,169		
	Hayır	123	42,07	17,460	1,565	,127
Zedelenmiş otonomi	Evet	29	58,37	26,510		
	Hayır	123	49,44	20,322	1,649	,109
Zedelenmiş sınırlar	Evet	29	20,24	7,166		
	Hayır	123	16,99	7,561	2,045	,048
Diğerleri yönelimlilik	Evet	29	28,68	10,507		
	Hayır	123	24,15	10,238	1,973	,057
Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık	Evet	29	25,04	9,039		
	Hayır	123	20,93	9,137	2,050	,042

Tablo 27’de şema alanlarının psikiyatrik tanı göre farklılaşma düzeyini incelemek için yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre kopukluk ve reddedilmişlik ($t=1,565$; $p>0,05$), zedelenmiş otonomi ($t=1,649$; $p>0,05$), ve diğerleri yönelimlilik ($t=1,973$; $p>0,05$) alt boyutları psikiyatrik tanı bakımından anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Bununla birlikte, zedelenmiş sınırlar ($t=2,045$; $p<0,05$), ve yüksek standartlar/bastırılmışlık ($t=2,050$; $p<0,05$) şema alanları psikiyatrik tanı değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Psikiyatrik tanı alanlar belirtilen şema alanlarından anlamlı düzeyde yüksek puan elde etmişlerdir.

Tablo 28. YŞÖ Şema Alanlarının Yaş Değişkeni ile Karşılaştırılması

YŞÖ Alanları	Şema Yaş	N	Ort.	SS	Std. Hata	F	p
Kopukluk ve reddedilmişlik	18-25 yaş	122	44,66	19,907	1,781		
	26-35	20	38,30	15,594	3,487		
	36-45	3	35,33	11,676	6,741	,933	,426
	45 yaş ve üzeri	7	35,50	,707	,500		
	Toplam	152	43,50	19,225	1,570		
Zedelenmiş otonomi	18-25 yaş	122	52,36	22,306	1,987		
	26-35	20	46,15	19,082	4,267		
	36-45	3	34,67	3,215	1,856	1,207	,309
	45 yaş ve üzeri	7	41,00	1,414	1,000		
	Toplam	152	51,03	21,732	1,769		
Zedelenmiş sınırlar	18-25 yaş	122	18,27	7,519	,681		
	26-35	20	14,55	7,577	1,694		
	36-45	3	12,33	3,512	2,028	2,461	,065
	45 yaş ve üzeri	7	11,00	1,414	1,000		
	Toplam	152	17,54	7,571	,624		

Diğerleri yönelimlilik	18-25 yaş	122	25,76	10,143	,918		
	26-35	20	20,70	11,934	2,669		
	36-45	3	21,33	6,506	3,756	1,601	,192
	45 yaş ve üzeri	7	21,00	2,828	2,000		
	Toplam	152	24,92	10,389	,857		
Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık	18-25 yaş	122	22,46	9,326	,844		
	26-35	20	17,60	8,120	1,816		
	36-45	3	19,67	6,658	3,844	2,092	,104
	45 yaş ve üzeri	7	14,50	4,950	3,500		
	Toplam	152	21,63	9,220	,760		

Tablo 28’de şema alanlarının yaşa göre farklılaşma düzeyini incelemek için yapılan ANOVA sonuçlarına göre kopukluk ve reddedilmişlik [$F(3,149)=,933$; $p>0,05$), zedelenmiş otonomi [$F(3,149)=,1,207$; $p>0,05$), zedelenmiş sınırlar [$F(3,149)=,2,461$; $p>0,05$], diğerleri yönelimlilik [$F(3,149)=,1,601$; $p>0,05$] ve yüksek standartlar/bastırılmışlık [$F(3,149)=,2,092$; $p>0,05$] şema alanları yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Tablo 29. YŞÖ Şema Alanlarının Eğitim Düzeyi Değişkeni ile Karşılaştırılması

YŞÖ Şema Alanları	Eğitim	N	Ort.	SS	Std. Hata	F	p	Tukey
Kopukluk ve reddedilmişlik	Lise	20	55,06	18,232	4,297			
	Lisans/Önlisans	106	42,76	18,671	1,813			3<1 2<1
	Lisansüstü	26	38,50	19,702	3,864	4,401	,014	
	Toplam	152	43,50	19,225	1,570			
Zedelenmiş otonomi	Lise	20	59,53	26,900	6,171			
	Lisans/Önlisans	106	51,04	20,230	1,965			
	Lisansüstü	26	44,81	22,332	4,380	2,571	,080	
	Toplam	152	51,03	21,732	1,769			
Zedelenmiş sınırlar	Lise	20	22,44	5,670	1,336			
	Lisans/Önlisans	106	17,47	7,617	,751			3<1 2<1
	Lisansüstü	26	14,46	6,998	1,373	6,367	,002	
	Toplam	152	17,54	7,571	,624			
Diğerleri yönelimlilik	Lise	20	30,50	7,717	1,819			
	Lisans/Önlisans	106	25,00	10,560	1,040			3<1 2<1
	Lisansüstü	26	20,73	9,706	1,903	4,969	,008	
	Toplam	152	24,92	10,389	,857			
Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık	Lise	20	26,44	10,837	2,554			
	Lisans/Önlisans	106	21,51	9,012	,888			3<1 2<1
	Lisansüstü	26	18,77	7,748	1,519	3,859	,023	
	Toplam	152	21,63	9,220	,760			

Tablo 29’da şema alanlarının eğitime göre farklılaşma düzeyini incelemek için yapılan ANOVA sonuçlarına göre kopukluk ve reddedilmişlik [$F(2,150)=4,401$; $p<0,05$), zedelenmiş sınırlar [$F(2,150)=6,367$; $p<0,05$), diğerleri yönelimlilik [$F(2,150)=4,969$; $p<0,05$] ve yüksek standartlar/bastırılmışlık [$F(3,149)=3,859$; $p<0,05$] şema alanları eğitim değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Lise mezunlarının belirtilen şema alanlarında aldıkları puanlar anlamlı düzeyde daha yüksektir. Ayrıca, zedelenmiş otonomi [$F(2,150)=2,571$; $p>0,05$], eğitim değişkeni bakımından anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Tablo 30. YŞÖ Şema Alanlarının Medeni Durum Değişkeni ile Karşılaştırılması

YŞÖ Alanları	ŞemaMedeni durum	N	Ort.	SS	t	p
Kopukluk ve reddedilmişlik	Bekar	142	44,11	19,449		
	Evli	10	33,86	10,415	1,476	,232
	Toplam	152	43,50	19,225		
Zedelenmiş otonomi	Bekar	142	51,77	22,011		
	Evli	10	39,00	9,238	1,637	,198
	Toplam	152	51,03	21,732		
Zedelenmiş sınırlar	Bekar	142	17,86	7,512		
	Evli	10	12,86	7,105	2,478	,087
	Toplam	152	17,54	7,571		
Diğerleri yönelimlilik	Bekar	142	25,41	10,375		
	Evli	10	17,14	6,492	3,100	,048
	Toplam	152	24,92	10,389		
Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık	Bekar	142	21,96	9,197		
	Evli	10	16,86	8,214	1,994	,140
	Toplam	152	21,63	9,220		

Tablo 30’da şema alanlarının medeni duruma göre farklılaşma düzeyini incelemek için yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre kopukluk ve reddedilmişlik [$t=1,476$; $p>0,05$), zedelenmiş sınırlar [$t=1,637$; $p>0,05$), zedelenmiş otonomi [$t=2,478$; $p>0,05$] ve yüksek standartlar/bastırılmışlık [$t=1,994$; $p>0,05$] şema alanları medeni durum değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Ayrıca, diğerleri yönelimlilik [$t=3,100$; $p<0,05$], medeni durum değişkeni bakımından anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Tablo 31. YŞÖ Şema Alanlarının Çalışma Durumu Değişkeni ile Karşılaştırılması

YŞÖ Alanları	Şema Çalışma Durumu	N	Ort.	SS	Std. Hata	F	p	Tukey
Kopukluk ve reddedilmişlik	Düzenli işi var	51	37,12	17,974	2,517	4,800	,010	1<3 2<3
	Sürekli iş değiştiren	7	41,29	19,233	7,269			
	Hiç çalışmamış	94	47,21	19,135	1,995			
	Toplam	152	43,50	19,225	1,570			
Zedelenmiş otonomi	Düzenli işi var	51	45,14	19,655	2,780	3,414	,036	1<3 2<3
	Sürekli iş değiştiren	7	45,57	15,469	5,847			
	Hiç çalışmamış	94	54,57	22,564	2,327			
	Toplam	152	51,03	21,732	1,769			
Zedelenmiş sınırlar	Düzenli işi var	51	15,37	7,510	1,073	3,129	,047	
	Sürekli iş değiştiren	7	18,83	7,111	2,903			
	Hiç çalışmamış	94	18,62	7,457	,777			
	Toplam	152	17,54	7,571	,624			
Diğerleri yönelimlilik	Düzenli işi var	51	22,18	9,955	1,422	2,614	,077	
	Sürekli iş değiştiren	7	25,67	10,857	4,432			
	Hiç çalışmamış	94	26,33	10,409	1,085			
	Toplam	152	24,92	10,389	,857			
Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık	Düzenli işi var	51	18,94	8,110	1,159	3,322	,039	1<3 2<3
	Sürekli iş değiştiren	7	21,50	6,058	2,473			
	Hiç çalışmamış	94	23,08	9,679	1,009			
	Toplam	152	21,63	9,220	,760			

Tablo 31’de şema alanlarının çalışma durumuna göre farklılaşma düzeyini incelemek için yapılan ANOVA sonuçlarına göre kopukluk ve reddedilmişlik [$F(2,150)=4,800$; $p<0,05$], zedelenmiş otonomi [$F(2,150)=3,414$; $p<0,05$], ve yüksek standartlar/bastırılmışlık [$F(2,150)=3,322$; $p<0,05$] şema alanları eğitim değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Ayrıca, zedelenmiş sınırlar [$F(2,150)=3,129$; $p>0,05$] ve diğerleri yönelimlilik [$F(2,150)=2,614$; $p>0,05$] çalışma durumu değişkeni bakımından anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Bugüne kadar herhangi işte çalışmayanların kopukluk/reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi ve yüksek standartlar şema alanlarından daha yüksek puan aldığı bulunmuştur.

Tablo 32. YŞÖ Şema Alanlarının Gelir Düzeyi Değişkeni ile Karşılaştırılması

YŞÖ Alanları	Şema Gelir Düzeyi	N	Ort.	SS	Std. Hata	F	p
Kopukluk ve reddedilmişlik	Çok düşük	24	41,96	19,075	3,894	,740	,566
	Düşük	33	42,29	19,696	3,538		
	Orta	27	43,63	21,502	4,138		
	İyi	27	40,00	18,098	3,483		
	Çok iyi	41	47,54	18,320	2,861		
	Toplam	152	43,50	19,225	1,570		
Zedelenmiş otonomi	Çok düşük	24	50,65	18,664	3,892	,688	,601
	Düşük	33	50,41	22,280	3,939		
	Orta	27	52,25	23,077	4,361		
	İyi	27	45,67	19,139	3,683		
	Çok iyi	41	54,44	23,757	3,710		
	Toplam	152	51,03	21,732	1,769		
Zedelenmiş sınırlar	Çok düşük	24	18,68	7,791	1,661	2,424	,051
	Düşük	33	16,58	7,229	1,298		
	Orta	27	16,15	7,148	1,402		
	İyi	27	15,15	7,124	1,371		
	Çok iyi	41	20,12	7,737	1,208		
	Toplam	152	17,54	7,571	,624		
Diğerleri yönelimlilik	Çok düşük	24	25,55	9,874	2,105	1,065	,376
	Düşük	33	23,71	10,934	1,964		
	Orta	27	23,42	11,057	2,168		
	İyi	27	23,30	10,561	2,032		
	Çok iyi	41	27,51	9,631	1,504		
	Toplam	152	24,92	10,389	,857		
Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık	Çok düşük	24	21,00	8,619	1,838	1,507	,203
	Düşük	33	20,58	8,962	1,610		
	Orta	27	20,27	9,031	1,771		
	İyi	27	20,19	8,944	1,721		
	Çok iyi	41	24,59	9,770	1,526		
	Toplam	152	21,63	9,220	,760		

Tablo 32’de, şema alanlarının gelir düzeyi değişkeniyle karşılaştırılması için yapılan “Tek yönlü varyans analizi (ANOVA)” sonuçları doğrultusunda, kopukluk ve reddedilmişlik [$F(4,148)=,740$; $p>0,05$], zedelenmiş otonomi [$F(4,148)=,688$; $p>0,05$] zedelenmiş sınırlar [$F(4,148)=2,424$; $p>0,05$] ve diğerleri yönelimlilik [$F(4,148)=1,065$; $p>0,05$] ve yüksek standartlar [$F(4,148)=1,507$; $p>0,05$] gelir düzeyi değişkeni bakımından anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Tablo 33. YŞÖ Şema Alanlarının Aile Bağları Değişkeni ile Karşılaştırılması

YŞÖ Alanları	Şema Aile Bağları	N	Ort.	SS	t	p
Kopukluk ve reddedilmişlik	Aile bağlarım güçlüdür, sürekli görüşmeye devam ediyoruz	145	43,17	18,122	,876	,351
	Aile bağlarım zayıftır, uzun süredir görüşmüyoruz	7	50,14	36,767		
	Toplam	152	43,50	19,225		
Zedelenmiş otonomi	Aile bağlarım güçlüdür, sürekli görüşmeye devam ediyoruz	145	50,72	20,827	,634	,427
	Aile bağlarım zayıftır, uzun süredir görüşmüyoruz	7	57,43	37,665		
	Toplam	152	51,03	21,732		
Zedelenmiş sınırlar	Aile bağlarım güçlüdür, sürekli görüşmeye devam ediyoruz	145	17,50	7,414	,099	,753
	Aile bağlarım zayıftır, uzun süredir görüşmüyoruz	7	18,50	11,554		
	Toplam	152	17,54	7,571		
Diğerleri yönelimlilik	Aile bağlarım güçlüdür, sürekli görüşmeye devam ediyoruz	145	24,87	10,168	,067	,796
	Aile bağlarım zayıftır, uzun süredir görüşmüyoruz	7	26,00	15,975		
	Toplam	152	24,92	10,389		
Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık	Aile bağlarım güçlüdür, sürekli görüşmeye devam ediyoruz	145	21,59	9,136	,078	,780
	Aile bağlarım zayıftır, uzun süredir görüşmüyoruz	7	22,67	11,994		
	Toplam	152	21,63	9,220		

Tablo 33'te şema alanlarının aile bağları değişkenine göre farklılaşma düzeyini incelemek için yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre kopukluk ve reddedilmişlik ($t=,876$; $p>0,05$), zedelenmiş otonomi ($t=,634$; $p>0,05$), zedelenmiş

sınırlar ($t=,099$; $p>0,05$), diğerleri yönelimlilik ($t=,067$; $p>0,05$) ve yüksek standartlar/bastırılmışlık ($t=,078$; $p>0,05$) şema alanları aile bağları değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Tablo 34. YŞÖ Şema Alanlarının Aile Tipi Değişkeni ile Karşılaştırılması

YŞÖ Alanları	Şema Aile Tipi	N	Ort.	SS	Std. Hata	F	p
Kopukluk ve reddedilmişlik	Çekirdek aile	117	44,36	20,059	1,854		
	Geniş aile	30	40,53	14,799	2,702		
	Diğer	5	39,67	28,729	16,586	,530	,590
	Toplam	152	43,50	19,225	1,570		
Zedelenmiş otonomi	Çekirdek aile	117	51,29	22,282	2,051		
	Geniş aile	30	50,63	20,326	3,711	,127	,881
	Diğer	5	45,00	18,000	10,392		
	Toplam	152	51,03	21,732	1,769		
Zedelenmiş sınırlar	Çekirdek aile	117	18,00	7,623	,714		
	Geniş aile	30	16,30	7,269	1,327		
	Diğer	5	12,67	8,021	4,631	1,238	,293
	Toplam	152	17,54	7,571	,624		
Diğerleri yönelimlilik	Çekirdek aile	117	25,20	10,129	,949		
	Geniş aile	30	24,03	11,016	2,011	,200	,819
	Diğer	5	23,00	17,349	10,017		
	Toplam	152	24,92	10,389	,857		
Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık	Çekirdek aile	117	21,43	8,853	,829		
	Geniş aile	30	23,03	10,427	1,904	1,075	,344
	Diğer	5	15,33	10,504	6,064		
	Toplam	152	21,63	9,220	,760		

Tablo 34'te, şema alanlarının gelir düzeyi değişkeniyle karşılaştırılması için yapılan "Tek yönlü varyans analizi (ANOVA)" sonuçları doğrultusunda, kopukluk ve reddedilmişlik [$F(4,148)=,740$; $p>0,05$], zedelenmiş otonomi [$F(4,148)=,688$; $p>0,05$] zedelenmiş sınırlar [$F(4,148)=2,424$; $p>0,05$] ve diğerleri yönelimlilik [$F(4,148)=1,065$; $p>0,05$] ve yüksek standartlar [$F(4,148)=1,507$; $p>0,05$] gelir düzeyi değişkeni bakımından anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Tablo 35. YŞÖ Şema Alanlarının Ebeveyn Kişilik Değişkeni ile Karşılaştırılması

YŞÖ Alanları	Şema Ebeveyn Kişilik	N	Ort.	SS	Std. Hata	F	p
Kopukluk ve reddedilmişlik	Pasif ve yetersiz	7	36,86	26,099	9,864	1,423	,210
	Uysal ve uyumlu	46	43,11	20,347	3,000		
	İlgisiz ve içe kapanık	6	52,75	28,230	14,115		
	Canlı ve neşeli	49	40,92	15,231	2,176		
	Kuşkucu ve alıngan	6	49,75	15,174	7,587		
	Titiz ve inatçı	13	37,77	19,210	5,328		
	Diğer	27	51,04	20,196	3,887		
	Toplam	152	43,50	19,225	1,570		
Zedelenmiş otonomi	Pasif ve yetersiz	7	47,57	20,419	7,718	1,201	,309
	Uysal ve uyumlu	46	51,04	23,983	3,498		
	İlgisiz ve içe kapanık	6	52,75	22,677	11,339		
	Canlı ve neşeli	49	48,18	17,214	2,434		
	Kuşkucu ve alıngan	6	65,75	29,409	14,705		
	Titiz ve inatçı	13	44,15	22,222	6,163		
	Diğer	27	58,35	23,600	4,628		
	Toplam	152	51,03	21,732	1,769		
Zedelenmiş sınırlar	Pasif ve yetersiz	7	13,83	6,555	2,676	,856	,529
	Uysal ve uyumlu	46	16,73	7,641	1,139		
	İlgisiz ve içe kapanık	6	18,75	12,339	6,169		
	Canlı ve neşeli	49	18,47	7,874	1,125		
	Kuşkucu ve alıngan	6	18,25	6,652	3,326		
	Titiz ve inatçı	13	15,08	7,984	2,214		
	Diğer	27	19,00	6,190	1,214		
	Toplam	152	17,54	7,571	,624		
Diğerleri yönelimlilik	Pasif ve yetersiz	7	21,33	11,130	4,544	,951	,461
	Uysal ve uyumlu	46	23,60	10,855	1,618		
	İlgisiz ve içe kapanık	6	23,75	13,647	6,824		
	Canlı ve neşeli	49	25,76	10,598	1,514		
	Kuşkucu ve alıngan	6	27,75	9,179	4,589		
	Titiz ve inatçı	13	21,46	11,259	3,123		
	Diğer	27	27,92	8,035	1,576		
	Toplam	152	24,92	10,389	,857		
Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık	Pasif ve yetersiz	7	22,17	11,737	4,792	,406	,874
	Uysal ve uyumlu	46	20,53	9,102	1,357		
	İlgisiz ve içe kapanık	6	23,00	14,491	7,246		
	Canlı ve neşeli	49	22,14	9,152	1,307		
	Kuşkucu ve alıngan	6	25,00	7,394	3,697		
	Titiz ve inatçı	13	19,54	9,812	2,721		
	Diğer	27	22,77	8,710	1,708		
	Toplam	152	21,63	9,220	,760		

Tablo 35'te, şema alanlarının ebeveyn kişiliği değişkeniyle karşılaştırılması için yapılan "Tek yönlü varyans analizi (ANOVA)" sonuçları doğrultusunda, kopukluk ve reddedilmişlik [$F(6,146)=1,423$; $p>0,05$], zedelenmiş otonomi [$F(6,146)=1,201$; $p>0,05$] zedelenmiş sınırlar [$F(6,146)=,856$; $p>0,05$] ve diğerleri yönelimlilik [$F(6,146)=,951$; $p>0,05$] ve yüksek standartlar [$F(6,146)=,406$; $p>0,05$] ebeveyn kişiliği değişkeni bakımından anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Tablo 36. YŞÖ Şema Alanlarının Ebeveyn Tutumu Değişkeni ile Karşılaştırılması

YŞÖ Alanları	Şema Ebeveyn Tutum	N	Ort.	SS	Std. Hata	F	p
Kopukluk reddedilmişlik	İlgili ve koruyucu	124	43,35	17,779	1,597		
	Titiz ve katı	5	51,20	26,243	11,736		
	İlgisiz ve otoriter	5	48,00	20,062	8,972		
	Sert ve otoriter	11	36,36	27,365	8,251	,816	,517
	Tutarsız ve güvenilmez	7	50,60	27,952	12,500		
	Toplam	152	43,50	19,225	1,570		
Zedelenmiş otonomi	İlgili ve koruyucu	124	50,43	20,687	1,843		
	Titiz ve katı	5	59,00	26,721	11,950		
	İlgisiz ve otoriter	5	57,80	20,474	9,156		
	Sert ve otoriter	11	47,60	30,475	9,637	,513	,726
	Tutarsız ve güvenilmez	7	58,40	29,467	13,178		
	Toplam	152	51,03	21,732	1,769		
Zedelenmiş sınırlar	İlgili ve koruyucu	124	17,75	7,480	,677		
	Titiz ve katı	5	18,60	6,950	3,108		
	İlgisiz ve otoriter	5	17,00	6,442	2,881	,298	,879
	Sert ve otoriter	11	15,20	8,942	2,828		
	Tutarsız ve güvenilmez	7	16,80	10,616	4,748		
	Toplam	152	17,54	7,571	,624		
Diğerleri yönelimlilik	İlgili ve koruyucu	124	25,16	10,011	,906		
	Titiz ve katı	5	24,80	13,142	5,877		
	İlgisiz ve otoriter	5	26,60	9,737	4,354		
	Sert ve otoriter	11	22,50	14,331	4,532	,266	,900
	Tutarsız ve güvenilmez	7	22,20	12,215	5,463		
	Toplam	152	24,92	10,389	,857		
Yüksek Standartlar Bastırılmışlık	İlgili ve koruyucu	124	21,65	8,931	,809		
	Titiz ve katı	5	24,40	10,738	4,802	,516	,724
	İlgisiz ve otoriter	5	19,00	9,513	4,254		
	Sert ve otoriter	11	19,60	10,648	3,367		
	Tutarsız ve güvenilmez	7	25,20	13,590	6,078		
	Toplam	152	21,63	9,220	,760		

Tablo 36'da, şema alanlarının ebeveyn tutumu değişkeniyle karşılaştırılması için yapılan "Tek yönlü varyans analizi (ANOVA)" sonuçları doğrultusunda, kopukluk ve reddedilmişlik [$F(4,148)=,816$; $p>0,05$], zedelenmiş otonomi [$F(4,148)=,513$;

$p>0,05$] zedelenmiş sınırlar [$F(4,148)=,298$; $p>0,05$] ve diğerleri yönelimlilik [$F(4,148)=,266$; $p>0,05$] ve yüksek standartlar [$F(4,148)=,516$; $p>0,05$] ebeveyn tutumu değişkeni bakımından anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Tablo 37. YŞÖ Şema Alanlarının Bakım Veren Değişkeni ile Karşılaştırılması

YŞÖ Alanları	Şema Bakımveren	N	Ort.	SS	Std. Hata	F	p
Kopukluk reddedilmişlik	ve Anne	31	44,71	18,454	3,314		
	Baba	4	25,50	26,163	18,500		
	Anne ve Baba	111	43,50	19,513	1,852		
	Diğer	6	43,33	17,851	7,288	,621	,603
	Toplam	152	43,50	19,225	1,570		
Zedelenmiş otonomi	Anne	31	50,44	20,220	3,574		
	Baba	4	40,00	18,385	13,000		
	Anne ve Baba	111	51,50	22,492	2,135	,209	,890
	Diğer	6	49,17	19,385	7,914		
	Toplam	152	51,03	21,732	1,769		
Zedelenmiş sınırlar	Anne	31	18,13	8,609	1,546		
	Baba	4	10,50	7,778	5,500		
	Anne ve Baba	111	17,79	7,305	,703	1,582	,196
	Diğer	6	12,50	4,593	1,875		
	Toplam	152	17,54	7,571	,624		
Diğerleri yönelimlilik	Anne	31	23,45	10,056	1,806		
	Baba	4	11,50	12,021	8,500		
	Anne ve Baba	111	25,86	10,389	1,000	2,110	,102
	Diğer	6	20,00	8,532	3,483		
	Toplam	152	24,92	10,389	,857		
Yüksek Standartlar Bastırılmışlık	ve Anne	31	21,29	9,335	1,677		
	Baba	4	12,50	10,607	7,500		
	Anne ve Baba	111	22,10	9,288	,894	1,074	,362
	Diğer	6	18,00	6,033	2,463		
	Toplam	152	21,63	9,220	,760		

Tablo 37’de, şema alanlarının bakım veren değişkeniyle karşılaştırılması için yapılan “Tek yönlü varyans analizi (ANOVA)” sonuçları doğrultusunda, kopukluk ve reddedilmişlik [$F(3,149)=,621$; $p>0,05$], zedelenmiş otonomi [$F(3,149)=,209$; $p>0,05$] zedelenmiş sınırlar [$F(3,149)=1,582$; $p>0,05$] ve diğerleri yönelimlilik [$F(3,149)=2,110$; $p>0,05$] ve yüksek standartlar [$F(3,149)=1,074$; $p>0,05$] bakım veren değişkeni bakımından anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Tablo 38. YŞÖ Şema Alanlarının Ebeveyn İlgisi Değişkeni ile Karşılaştırılması

YŞÖ Alanları	Şema Ebeveyn ilgi	N	Ort.	SS	Std. Hata	F	p
Kopukluk ve reddedilmişlik	Aşırı ilgiyle	27	42,00	20,411	3,928		
	Yeterince ilgiyle	114	43,86	18,760	1,757		
	İlgisiz	11	43,44	23,437	7,812	,101	,904
	Toplam	152	43,50	19,225	1,570		
Zedelenmiş otonomi	Aşırı ilgiyle	27	49,86	19,942	3,769		
	Yeterince ilgiyle	114	51,61	22,753	2,131	,201	,818
	İlgisiz	11	47,44	13,286	4,429		
	Toplam	152	51,03	21,732	1,769		
Zedelenmiş sınırlar	Aşırı ilgiyle	27	17,52	8,803	1,694		
	Yeterince ilgiyle	114	17,59	7,074	,671	,016	,984
	İlgisiz	11	17,11	10,289	3,430		
	Toplam	152	17,54	7,571	,624		
Diğerleri yönelimlilik	Aşırı ilgiyle	27	22,19	10,969	2,111		
	Yeterince ilgiyle	114	25,67	9,995	,949	1,271	,284
	İlgisiz	11	23,89	13,081	4,360		
	Toplam	152	24,92	10,389	,857		
Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık	Aşırı ilgiyle	27	21,33	11,084	2,133		
	Yeterince ilgiyle	114	21,86	8,722	,828	,226	,798
	İlgisiz	11	19,78	10,072	3,357		
	Toplam	152	21,63	9,220	,760		

Tablo 38’de, şema alanlarının ebeveyn ilgisi değişkeniyle karşılaştırılması için yapılan “Tek yönlü varyans analizi (ANOVA)” sonuçları doğrultusunda, kopukluk ve reddedilmişlik [$F(2,150)=,101$; $p>0,05$], zedelenmiş otonomi [$F(2,150)=,201$; $p>0,05$] zedelenmiş sınırlar [$F(2,150)=,016$; $p>0,05$] ve diğerleri yönelimlilik [$F(2,150)=1,271$; $p>0,05$] ve yüksek standartlar [$F(2,150)=,226$; $p>0,05$] ebeveyn ilgisi değişkeni bakımından anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Tablo 39. YŞÖ Şema Alanlarının Ebeveyn Kontrolü Değişkenine Göre Karşılaştırılması

YŞÖ Alanları	ŞemaEbeveyn Kontrol	N	Ort.	SS	Std. Hata	F	p
Kopukluk ve reddedilmişlik	Aşırı kontrol	31	46,97	25,564	4,747		
	Yeterince kontrol	107	42,35	16,881	1,632		
	Az kontrol	14	45,14	21,547	5,759	,712	,492
	Toplam	152	43,50	19,225	1,570		
Zedelenmiş otonomi	Aşırı kontrol	31	58,68	25,428	4,805		
	Yeterince kontrol	107	49,72	20,419	1,956	2,350	,099
	Az kontrol	14	46,00	21,793	5,824		
	Toplam	152	51,03	21,732	1,769		
Zedelenmiş sınırlar	Aşırı kontrol	31	17,89	8,088	1,556		
	Yeterince kontrol	107	17,33	7,151	,695	,180	,836
	Az kontrol	14	18,50	9,913	2,649		
	Toplam	152	17,54	7,571	,624		
Diğerleri yönelimlilik	Aşırı kontrol	31	25,59	12,182	2,344		
	Yeterince kontrol	107	25,06	9,895	,961	,420	,658
	Az kontrol	14	22,57	10,847	2,899		
	Toplam	152	24,92	10,389	,857		
Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık	Aşırı kontrol	31	22,70	10,406	2,003		
	Yeterince kontrol	107	21,60	8,945	,869	,460	,632
	Az kontrol	14	19,79	9,267	2,477		
	Toplam	152	21,63	9,220	,760		

Tablo 39’da, şema alanlarının ebeveyn kontrolü değişkeniyle karşılaştırılması için yapılan “Tek yönlü varyans analizi (ANOVA)” sonuçları doğrultusunda, kopukluk ve reddedilmişlik [$F(2,150)=,712$; $p>0,05$], zedelenmiş otonomi [$F(2,150)=,2350$; $p>0,05$] zedelenmiş sınırlar [$F(2,150)=,180$; $p>0,05$] ve diğerleri yönelimlilik [$F(2,150)=,420$; $p>0,05$] ve yüksek standartlar [$F(2,150)=,460$; $p>0,05$] ebeveyn kontrolü değişkeni bakımından anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

4.5. Bağlanma Stilleri, Depresyon Düzeyi ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkiyi ölçmek için doğrusal korelasyon analizi yapılmış ve Pearson Korelasyonu yöntemi uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkinin anlamlılık değeri $p=,005$ ve $p=,001$ düzeylerinde alınmıştır. Bulgulara ilişkin korelasyon tablosu aşağıda verilmiştir:

Tablo 40. Bağlanma Stilleri, Şema Alanları ve Depresyon Puanlarının Korelasyon Analizi

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Kopukluk ve reddedilmişlik	r	1									
	p										
	n	152									
2. Zedelenmiş otonomi	r	,876**	1								
	p	,000									
	n	152	152								
3. Zedelenmiş sınırlar	r	,679**	,538**	1							
	p	,000	,000								
	n	152	152	152							
4. Diğerleri yönelimlilik	r	,761**	,707**	,766**	1						
	p	,000	,000	,000							
	n	152	152	152	152						
5. Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık	r	,667**	,594**	,786**	,793**	1					
	p	,000	,000	,000	,000						
	n	152	152	152	152	152					
6. Güvenli bağlanma	r	-,316**	-,293**	-,131	-,166*	-,226**	1				
	p	,000	,000	,112	,045	,006					
	n	152	152	152	152	152	152				
7. Korkulu bağlanma	r	,229**	,265**	,156	,133	,077	-,426**	1			
	p	,005	,001	,061	,111	,359	,000				
	n	152	152	152	152	152	152	152			
8. Saplantılı bağlanma	r	,219**	,243**	,019	,227**	,133	-,134	,295**	1		
	p	,005	,003	,822	,006	,107	,101	,000			
	n	152	152	152	152	152	152	152	152		
9. Kayıtsız bağlanma	r	,143	,066	,153	,043	,041	-,195*	-,621**	,159	1	
	p	,082	,420	,066	,607	,619	,016	,000	,052		
	n	152	152	152	152	152	152	152	152	152	
10. Beck depresyon	r	,382**	,434**	,257**	,417**	,341**	-,294**	,208*	,357**	-,002	1
	p	,000	,000	,002	,000	,000	,000	,011	,000	,982	
	n	152	152	152	152	152	152	152	152	152	152

** . Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlı

*. Korelasyon 0.05 düzeyinde anlamlı.

Kopukluk ve reddedilmişlik şema alanı ile zedelenmiş otonomi ($r=,876$; $p<,001$), zedelenmiş sınırlar ($r=,679$; $p<,001$), diğerleri yönelimlilik ($r=,761$; $p<,001$), yüksek standartlar ($r=,667$; $p<,001$) şema alanları pozitif yönlü, güçlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur.

Kopukluk ve reddedilmişlik şema alanı ile bağlanma stillerinden güvenli bağlanma ($r=-,316$; $p<,001$) negatif; korkulu bağlanma ($r=,229$; $p<,005$) pozitif; saplantılı bağlanma ($r=,219$; $p<,001$) pozitif ve depresyon ($r=,382$; $p<,001$) pozitif ve anlamlı ilişkili bulunmuştur.

Zedelenmiş otonomi şema alanı ile zedelenmiş sınırlar ($r=,538$; $p<,001$), diğerleri yönelimlilik ($r=,707$; $p<,001$), yüksek standartlar ($r=,594$; $p<,001$) şema alanları pozitif yönlü, güçlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur.

Zedelenmiş otonomi şema alanı ile bağlanma stillerinden güvenli bağlanma ($r=-,293$; $p<,001$) negatif; korkulu bağlanma ($r=,265$; $p<,005$) pozitif; saplantılı bağlanma ($r=,243$; $p<,001$) pozitif ve depresyon ($r=,434$; $p<,001$) pozitif ve anlamlı ilişkili bulunmuştur.

Zedelenmiş sınırlar şema alanı ile diğerleri yönelimlilik ($r=,766$; $p<,001$), yüksek standartlar ($r=,786$; $p<,001$) şema alanları pozitif yönlü, güçlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur.

Zedelenmiş sınırlar şema alanı ile depresyon ($r=,257$; $p<,001$) pozitif ve anlamlı ilişkili bulunmuştur.

Diğerleri yönelimlilik şema alanı ile yüksek standartlar ($r=,793$; $p<,001$) şema alanı pozitif yönlü, güçlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur.

Diğerleri yönelimlilik şema alanı ile bağlanma stillerinden güvenli bağlanma ($r=-,166$; $p<,001$) saplantılı bağlanma ($r=,227$; $p<,001$) pozitif ve depresyon ($r=,417$; $p<,001$) pozitif ve anlamlı ilişkili bulunmuştur.

Yüksek standartlar ve bastırılmışlık şema alanı ile bağlanma stillerinden güvenli bağlanma ($r=-,266$; $p<,001$) negatif ve depresyon ($r=,341$; $p<,001$) pozitif ve anlamlı ilişkili bulunmuştur.

Güvenli bağlanma stili ile korkulu bağlanma ($r=-,426$; $p<,001$), kayıtsız bağlanma ($r=-,195$; $p<,001$) ve depresyon ($r=-,294$; $p<,001$) negatif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur.

Korkulu bağlanma ile saplantılı bağlanma ($r=,295$; $p<,001$) pozitif ve kayıtsız bağlanma ($r=-,621$; $p<,001$) negatif ve depresyon ($r=,208$; $p<,001$) pozitif yönlü anlamlı ilişkili bulunmuştur.

Saplantılı bağlanma ve depresyon ($r=,357$; $p<,001$) pozitif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur.

Korelasyonu tespit edilen değişkenlerin arasındaki açıklayıcılığı ölçmek için “Doğrusal Regresyon” yöntemi uygulanmış ve şema alanlarının saplantılı bağlanma stilini yordayan bir değişken olup olmadığı incelenmiştir.

Tablo 41. Bağlanma Stilleri ve Şema Alanlarının Doğrusal Regresyon Analizi

$R=,392$		$R^2=,153$		$Düzeltilmiş R^2=,123$	
Model	B	Std. Hata	Beta	t	p
1	(Sabit)	3,400		14,937	,000
	Kopukluk ve reddedilmişlik	,017	,311	1,677	,096
	Zedelenmiş otonomi	,001	,016	,098	,922
	Zedelenmiş sınırlar	-,062	-,468	-3,274	,001
	Diğerleri yönelimlilik	,029	,302	1,925	,056
	Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık	,005	,045	,315	,753

Bağımlı Değişken: Saplantılı bağlanma

Tablo 41’de, korelasyonu tespit edilen saplantılı bağlanma ve şema alanlarının açıklayıcı ilişkisini incelemek için yapılan “Doğrusal Regresyon Analizi” sonuçları doğrultusunda, zedelenmiş sınırlar boyutunun saplantılı bağlanma stilini anlamlı bir biçimde açıkladığı saptanmıştır ($t=-3,724$; $p<0,05$). Bu durumda, zedelenmiş sınırlar alanının yüksek oluşunun katılımcıların saplantılı bağlanma stilini açıkladığı ve örneklem içindeki %12’lik oranda belirtilen yordayıcı ilişkinin söz konusu olduğu görülmüştür (Düzeltilmiş $R^2=,123$).

ARAŞTIRMANIN SONUÇLARI

Araştırmada, dönem uyumsuz şemaları, bağlanma stilleri ve depresyon arasındaki ilişki ve değişkenlerin kişisel değişkenler bağlamında farklılık düzeyleri incelenmiş ve önemli bulgular elde edilmiştir. Elde edilen bulguların, ilerleyen dönemlerde yapılacak çalışmalara yön verebileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte, araştırmanın, örneklem ve yöntem bakımından sınırlılıkları olabileceği ve ilerleyen dönemlerde yapılacak diğer çalışmalarda söz konusu durumların bertaraf edilebileceği düşünülmektedir. İlk olarak, örneklemi oluşturan araştırma grubunun sayısının örneklemi temsil edebilirliği bakımından sınırlı olabileceği düşünülmektedir. İkinci olarak katılımcıların, ölçeklerin uzun olmasından ötürü çalışmayı yarıda bıraktıkları gözlenmiştir. Bu durumun veri toplama açısından sınırlılık oluşturabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, araştırmada, katılımcıların bir kısmının psikiyatrik tanı alan kişilerden oluşmasının elde edilen bulgular bakımından kısıtlılık oluşturabileceği ve hassasiyetin söz konusu olabileceği düşünülmektedir.

Yukarıda belirtilen kısıtlılıklara karşın, araştırmada elde edilen bulguların hem klinik araştırma hem de pratik bakımından önemli bulguları barındırdığı ve kişilerin iyi oluşları bakımından önleyici ve koruyucu müdahalelerin geliştirilmesi bakımından erken dönem yaşantıları itibarıyla şekillenmeye ve değişmeye başlayan; hayat boyu devamlılık gösteren şemalarına odaklanması gerektiği düşünülmektedir. Bağlanma stilleri de aynı şekilde, bebeklik döneminde başlayan ve kişilerin güvenlik ihtiyacı sebebiyle bakım vereni ile kurduğu bağ olarak nitelendirilen bir kavramdır. Bağlanmaya ilişkin işlevsel olmayan deneyimlerin, aynı şekilde kişilerin hem kendileri hem de diğer insanlar ve çevre hakkında tutum ve davranışlarını etkileyebilmektedir. Bu esnada, kişilerin gelişmekte ve değişmekte olan şemalarının işlevselliği üzerinde rol oynayabilecek öncül bir niteliğe sahip olabileceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda, kişilere sağlanan desteğin erken dönem yaşantılarını göz önünde bulundurması gerektiği düşünülebilir. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda, güvenli bağlanma stilinin erkeklerde, psikiyatrik tanısı olmayanlarda daha fazla olduğu saptanmıştır. Ayrıca, güvensiz bağlanma stilleri olan korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma stillerinin medeni durum, eğitim düzeyi ve ebeveyn değişkenlerinde anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Depresyon düzeyinin kadınlarda, çalışmayan bireylerde, psikiyatrik tanısı olan kişilerde, genç yaştaki bireylerde, aile ile ilgili değişkenlerde olumsuz ebeveyn tutumu ve ebeveyn kişilik özellikleri bakımından anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Şema alanları incelendiğinde, psikiyatrik tanı, çalışma durumu ve medeni durum değişkenleri bakımından şema alanlarında anlamlı düzeyde farklı puanlar alındığı saptanmıştır.

Bağlanma stilleri, uyumsuz şemalar ve depresyon puanları arasındaki ilişki incelendiğinde ise, güvensiz bağlanma stilleri olan korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma stillerinin uyumsuz şema alanları ve depresyon puanları ile pozitif yönlü ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca, saplantılı bağlanma stiline zedelenmiş sınırlar şema alanını açıkladığı saptanmıştır.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışma kapsamında, katılımcıların demografik ve aile değişkenlerine ilişkin frekans dağılımları incelenmiş ve bulgular elde edilmiştir. 152 katılımcı araştırma için soru formlarını doldurmuşlardır. Katılımcıların büyük bir çoğunluğu kadınlardan oluşmaktadır. Yaş dağılımı incelendiğinde ağırlıklı olarak 18-25 yaş arasında olduğu görülmektedir. Ölçeklerin katılımcılara erişilebilir olması bakımından söz konusu yaş grubunun anketlere erişimi sosyal medya ve diğer elektronik iletişim araçlarından daha mümkün olması sebebiyle yaş dağılımının bu aralıkta olması açıklanabilir. Eğitim değişkeni incelendiğinde, katılımcıların lisans düzeyinde mezuniyeti olma frekansının en yüksek olduğu görülmüştür. Katılımcılar büyükşehirde yaşamlarını geçirdiklerini belirtmişlerdir. Yaş dağılımı ile tutarlı olabilecek şekilde, katılımcıların ağırlıklı olarak bekârlardan oluştuğu görülmüştür. Çalışma durumu değişkenine göre katılımcıların daha önce herhangi bir işte çalışmama yüzdesinin en yüksek olduğu bulunmuştur. Tutarlı bir biçimde katılımcıların çoğunluğunun öğrencilerden oluştuğu görülmüştür. Gelir düzeyi değişkeninin katılımcılarda birbirlerine yakın yüzdelerde olduğu görülmektedir. Ayrıca, katılımcıların yaklaşık beste birinin psikiyatrik tanı aldığı bulunmuştur.

Kişisel bilgi formu içerisinde yer alan ve katılımcılara yöneltilen sorular arasında, aile ile ilgili sorular yer almaktadır. Yanıtlara göre aile değişkenlerine ilişkin yüzdeler incelendiğinde, katılımcılar çoğunlukla aile bağlarının güçlü olduğunu ve sürekli görüştüklerini bildirmişlerdir. Katılımcıların yetiştikleri aile tipi çoğunlukla çekirdek aile olarak bildirilmiştir. Katılımcıların bildirdiği ebeveyn kişilik özelliklerine göre ebeveynlerin çoğunlukla uysal, uyumlu, canlı ve neşeli özelliklerde olduğu görülmektedir. Katılımcılar aynı şekilde, ebeveynin çocuk yetiştirme tutumunu ilgili ve koruyucu olarak bildirmişlerdir. Katılımcılar ebeveynleri tarafından yetiştirildiklerini bildirmişlerdir. Ayrıca, yeterince ilgi ile yetiştiklerini bildiren katılımcıların yetiştirme çağında yeterince kontrol altında olduklarını belirtmişlerdir. Araştırma kapsamında, demografik değişkenler, araştırma değişkenleri ile karşılaştırılarak, değişkenlerin birbirleri arasındaki ilişkinin incelenmesinin yanı sıra demografik değişkenler bakımından farklılaşma düzeyleri ele alınmıştır. Yapılan diğer çalışmalarda yapılan demografik değişkenler ile karşılaştırmaların benzer ve farklı sonuçlar verdiği görülmüştür.

Bağlanma stillerinin demografik değişkenlerle incelenmesi sonucunda elde edilen bulguların, demografik değişkenler bakımından dört farklı bağlanma stilinde katılımcıların anlamlı ölçüde farklı puanlar aldığını göstermektedir. Bağlanma stillerinin cinsiyet değişkenine göre incelenmesinde, güvenli bağlanma stilinin

erkeklerde kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durumun, kadın ve erkeklerin psikososyal özellikler bakımından farklı olmasından kaynaklı olabileceği görülmektedir. Diğer bir değişken olan psikiyatrik tanı değişkenine göre ise psikiyatrik tanı alan kişilerin güvenli bağlanma puanlarının tanı almayanlara göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Sağlıklı ve işlevsel olarak nitelendirilen güvenli bağlanma türünün psikiyatrik tanı almayan katılımcılarda daha yüksek olmasının bu anlamda tutarlı bir sonuç olduğu düşünülmektedir. Eğitim düzeyine göre de bağlanma stillerinin anlamlı ölçüde değişiklik gösterdiği bulunmuştur. Lisansüstü mezunlarının güvenli bağlanma puanlarının en yüksek ve lise mezunu katılımcıların korkulu bağlanma puanlarının en yüksek olduğu görülmüştür. Eğitim düzeyinin erişkin bağlanma biçimlerinden güvenli ve korkulu bağlanma stili ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Yüksek eğitim düzeyi güvenli bağlanma; düşük eğitim düzeyi korkulu bağlanma skorlarının yüksek olduğunu göstermektedir.

Bağlanma stillerinden güvenli bağlanmanın büyükşehirde yaşayan kişilerde puan ortalamalarının yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca, bekarların bağlanma stilleri bakımından güvenli bağlanma puanlarının evlilere göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu görülmüştür. Bu durum bekar bireylerin farklı ve işlevsel bağlanma stiline sahip olmalarından ötürü ilişki veya evlilik kararı konusunda direnç gösterebiliyor olmasını düşündürmektedir. Aile ile ilgili değişkenler bakımından ebeveyn kişiliği değişkenine göre titiz ve inatçı olarak bildirilen ailelerin çocuklarının güvenli bağlanma stilinde puanlarının diğer kişilik özelliklerine göre daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Pasif ve yetersiz ebeveyn kişiliği olduğunu bildiren katılımcıların ise korkulu bağlanma puanları anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. İlgisiz ve içe kapanık ebeveyn kişilik özelliği bildiren kişilerin saplantılı bağlanma puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ebeveyn tutumu değişkenine göre tutarsız ve güvenilmez ebeveyn tutumu bildiren katılımcıların korkulu bağlanma puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Aynı şekilde, ilgisiz tutumla yetiştirilen katılımcıların korkulu bağlanma puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu durumun bağlanmanın gelişim sürecindeki değişimini ve etkili olabilecek faktörler üzerinde önemli bulgular sağladığı düşünülmektedir. Bağlanmaya ilişkin olumsuz deneyimlerin, ihtiyaçları karşılanamayan ve güvenli ortamın sağlanamaması durumunda kişinin kendisi ve

diğerlerine yönelik pekiştirilmenin olumsuz yönde olmasının ilk sosyal ortam olan aile faktörü ile açıklanabilecek bir durum olabileceği düşünülmektedir.⁶⁵

Depresyon skorlarının demografik değişkenlere göre incelenmesinde, kadınların erkeklere göre depresyon puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu durum, depresyonun yaygınlığı ve cinsiyete göre görülme oranı ile tutarlı bir sonuç olarak görülmektedir. Yaş değişkenine göre, genç katılımcıların depresyon skorlarının ileri yaştakilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca, psikiyatrik tanı alan kişilerin depresyon puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Katılımcıların psikiyatrik tanı aldığını fakat hangi psikiyatrik rahatsızlığın olduğunu belirtmemesi sebebiyle depresyonun tanı veya eştanı alan rahatsızlık olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, işlevsel olmayan bağlanma stillerinin düşük eğitim seviyesinde daha yüksek olduğu sonucundaki gibi, yüksek eğitim düzeyinde depresyon skorlarının anlamlı düzeyde en düşük olduğu bulunmuştur. Ayrıca, çalışma durumu değişkenine göre, düzenli işi olan katılımcıların depresyon puanlarının anlamlı düzeyde düşük olduğu bulunmuştur. Bu durumun, kişilerin mesleki işlevselliklerinin iyi oluşu ve yaşam kalitesi ile ilişkili olabileceği ve depresyon için koruyucu bir faktör olarak görülebileceğini düşündürmektedir.⁶⁶ Aile ile ilgili değişkenlerin depresyon skorları ile karşılaştırılmasında ise, ilgisiz ve içe kapanık kişilik özelliklerine sahip ebeveynleri olduğunu bildiren katılımcıların depresyon puanlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Aynı şekilde, ilgili ve koruyucu ebeveyn tutumu ile yetiştirilmiş katılımcıların depresyon puanlarının anlamlı düzeyde düşük olduğu saptanmıştır. Bu durumda, aile işlevselliğinin kişilerin depresif belirtileri ile negatif ilişkili olduğu; uyumlu ve işlevsel ebeveyn tutumları ve yetiştirme tarzlarının kişiler için depresyondan koruyucu unsurlar olabileceği düşünülmektedir.⁶⁷

Erken dönem uyumsuz şemalar değişkeninin ölçülmesinde, beş farklı şema alanı olduğu görülmektedir. Kopukluk ve reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, diğerleri yönelimlilik ve yüksek standartlar/bastırılmışlık olmak üzere karşılaştırılan şema alanlarının demografik değişkenler bakımından farklılaşma düzeyleri incelenmiştir. Şema alanları cinsiyete göre farklılık

⁶⁵ John Bowlby, "Developmental psychiatry comes of age", American Journal of Psychiatry, 1988, 145, s.1-10

⁶⁶ Leila M. Bakhsh, Farideh Amiralsadaat, Fatemeh M. Bakhsh, Sedigheh Ahmadi ve Taher Tizdast, "A Comparative Study of Attachment Styles and Early Maladaptive Schemas Among Tonekabon Patients with Generalized Anxiety Disorder and Patients with Major Depression", Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences, 2015, 5 (S1), s.1945-1963.

⁶⁷ Nicole McDermott, "Early Maladaptive Schemas, Attachment, Negative Effect, and Relationship Satisfaction", Rowan University, Master's Thesis, 2008, s.3

göstermemektedir. Psikiyatrik tanı değişkenine göre, zedelenmiş sınırlar alanının tanı alan kişilerde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Değişkeni ölçmek için kullanılan ölçekten alınan yüksek puanların söz konusu şema alanında problemin olduğunu göstermektedir. Psikiyatrik tanı alan kişilerde sınırlarla ilgili olarak uyumsuz şemanın söz konusu olduğu görülmektedir. Eğitim düzeyine göre düşük eğitim seviyesinde olan katılımcıların kopukluk ve reddedilmişlik, zedelenmiş sınırlar, diğerleri yönelimlilik ve yüksek standartlar şema alanlarında anlamlı düzeyde yüksek puan aldıkları görülmektedir. Elde edilen sonucun, lise mezunu katılımcıların erken dönem uyumsuz şemalarının daha fazla olduğu sonucunu göstermektedir. Ayrıca, bekârların, diğerleri yönelimlilik şema alanında anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Bu durumun, kişilerin eş seçiminde başkaları yönelimli olmaları ile ilgili uyumsuz şemalarından kaynaklı bir problemin söz konusu olabileceğini düşündürmektedir. Bugüne kadar herhangi bir işte çalışmayan katılımcıların kopukluk ve reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi ve yüksek standartlar şemalarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir. Elde edilen bulgunun, kişilerin iş hayatına atılma konusunda işlevsel olmayan tutumları ve duygusal yükünün fazla olması sebebiyle çalışma hayatına dâhil olamamaları ve bu durumun erken dönemdeki reddedilmişlik, özerklik, sınırlar ve yüksek standartlar konusunda sıkıntılarının olması ile açıklanabilir. Ayrıca, güvenli bağlanma ile erken dönem uyumsuz şemaları arasında zayıf ve negatif ilişki olduğu saptanmıştır

Bu çalışmada, erken dönem uyumsuz şemaları ile aile değişkenleri arasında anlamlı ilişki olmadığı saptanmıştır; fakat literatürde yer alan çalışmalarda, ebeveyn tutumları ile ilişkisi olduğunu saptayan çalışmaların olduğu bilinmektedir⁶⁸

Literatürde yer alan çalışmalar arasında, bu çalışmadaki bulguların benzeri bulguların elde edildiği görülmektedir. Erken dönem uyumsuz şemalar ve bağlanma stillerinin evli bireylerde incelendiği bir çalışmada evli 39 erkek ve 182 kadın olmak üzere 221 kişinin verileri incelenmiştir. Araştırma kapsamında “Young Şema Ölçeği” ve “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri” kullanılmıştır. Elde edilen veriler doğrultusunda, katılımcıların yakın ilişkilerde kaçınma ve kaygı boyutları ile erken dönem uyumsuz şemaları ile orta düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca, erken dönem uyumsuz şemaların ortalama bazında en yüksek olduğu grubun korkulu

⁶⁸ Burcu Kömürcü, “Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Ebeveynlik Biçimleri ve Psikolojik Belirtiler ile Psikolojik Dışlanmanın Tehdit Ettiği İhtiyaçlar Arasındaki İlişkiler”, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, s.8, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)

bağlanan grup olduğu saptanan gruptur.⁶⁹ Araştırma kapsamında, erken dönem uyumsuz şemaları, bağlanma stilleri ve depresyon puan ortalamaları arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda Kopukluk ve reddedilmişlik şema alanı ile bağlanma stillerinden güvenli bağlanma negatif; korkulu bağlanma pozitif; saplantılı bağlanma pozitif ve depresyon pozitif ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. Bu doğrultuda, kopukluk ve reddedilmişlik şema alanının işlevsel olmayan bağlanma stilleri ile doğrusal ilişkili olduğu görülmektedir. İşlevsel ve sağlıklı bağlanma biçimi olan güvenli bağlanma stili ile kopukluk ve reddedilmişlik şema alanı negatif ilişkili bulunmuştur. Bu durum, şema alanlarının iyi oluş ve psikososyal düzey bakımından tutarlı bir sonuç sağladığını düşündürmektedir. Benzer biçimde, zedelenmiş otonomi şema alanı ile bağlanma stillerinden güvenli bağlanma negatif; korkulu bağlanma pozitif; saplantılı bağlanma pozitif ve depresyon pozitif ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. Kişilerin özerklik kazanamamış olması ile güvensiz bağlanma stili arasındaki bağlantı bu çalışmadaki bulgularla desteklenmiştir. Kişilerin güvensiz bağlanma stiline sahip olmasının kendisi ve çevresi hakkındaki düşüncelerinin olumsuz olmasına yol açabileceğinden, aynı zamanda kişilerin özerkliğinin uyumsuz düzeyde olabileceği düşünülebilir. Ayrıca, Zedelenmiş sınırlar şema alanı ile depresyon pozitif ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. Zedelenmiş sınırlar ile bağlanma stilleri ilişkili bulunmamıştır. Zedelenmiş sınırlar özellikle erken dönemdeki izin verici tutumlara bağlı olarak kişilerin kendi isteklerinin derhal yerine gelebileceğine dair düşüncelerin oluşmasını sağlamaktadır. Bununla birlikte, her koşulda istekleri yerine gelmeyen kişilerin hissedebileceği negatif duygular neticesinde depresyon yatkinliğinin artabileceği düşünülebilir. Diğerleri yönelimlilik şema alanı ile bağlanma stillerinden güvenli bağlanma negatif, saplantılı bağlanma pozitif ve depresyon pozitif ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. Kendi düşüncelerinden çok başkalarının düşüncelerine odaklı olmayı içeren bu şema alanında kişilerin kendileri hakkında olumsuz, başkalarına karşı olumlu tutum içerisinde olması ve çevresindeki insanların kendilerine dair taleplerini yerine getirmek istemelerinden kaynaklı tükenmişlik yaşayabileceği ve olumsuz duygulanım neticesine depresyon riskini arttırabileceği düşünülmektedir. Son olarak ise yüksek standartlar ve bastırılmışlık şema alanı ile bağlanma stillerinden güvenli bağlanma negatif ve depresyon pozitif ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. Araştırmada, korelasyonu olduğu saptanan değişkenlerin açıklayıcılığını incelemek için regresyon analizi uygulanmış ve saplantılı bağlanma stili ile şema alanlarından zedelenmiş sınırların yordayıcı ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda, zedelenmiş sınırlar şema alanından yüksek

⁶⁹ Alkim, F. Arı, “**Evliliklerinde Sorun Yaşayan Bireylerin Bağlanma Stilleri ve Erken Dönem Uyumsuz Şemaları**”, The Journal of International Education Science, 2015, 2(5), s.13-23

puan alan katılımcıların saplantılı bağlanma puanlarının yüksek olması açıklanmaktadır. Negatif duygulanım ve bağlanma stilleri ile erken dönem uyumsuz şemaları arasında ilişkinin söz konusu olduğunu vurgulayan çalışmaların literatürde yer aldığı görülmektedir. Erken dönem uyumsuz şemaların varlığı ve güvensiz bağlanmanın depresyon belirtilerini açıklayan değişken olduğunu vurgulayan çalışmalar, kişilerin kendisi ve diğer insanlar hakkındaki görüşlerinin olumsuz duygulanıma yol açabilecek ve depresyon için risk faktörü oluşturabileceği düşünülmektedir.^{70 71}

ÖNERİLER

Araştırma kapsamında elde edilen bulgulara ek olarak, ilerleyen dönemlerde yapılacak çalışmaların hem bu çalışmaların kısıtlılığını bertaraf edebilmek hem de farklı değişkenlerin dahil edilmesiyle kapsamı geliştirebilme açısından önemli olduğu düşünülmektedir. İlk olarak erken daha geniş sayıda bir örneklem belirleyerek, özellikle Türk toplumu için önem arz eden aile unsurunun dahil edilmesiyle erken dönem şemaları ve bağlanma stillerinin çalışılması ilerleyen dönemlerde yapılabilecek çalışmalarda daha geniş bir örneklemde yapılması önerilebilir.. Aile unsurunun dahil edilmesi bakımından, ebeveyn tutumlarının standardize bir ölçüm ile değerlendirilmesi yapılabilir ve algılanan ebeveyn kabul ve reddinin şemalar ile bağlanma stillerini açıklayıcılığı ele alınabilir.⁷² Böylelikle toplumda önemli bir sosyal destek birimi olan ailenin kişilerin psikososyal düzeylerinde rolünün incelenmesi sağlanabilir.

⁷⁰ Manolya Çalışır, “Yetişkin Bağlanma Kuramı ve Duygulanım Düzenleme Stratejilerinin Depresyonla İlişkisi”, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 2009, 1, s.240-255.

⁷¹ Leila M. Bakhsh vd, a.g.m, s.1945-1963.

⁷² Burcu Kömürcü, “Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Ebeveynlik Biçimleri ve Psikolojik Belirtiler ile Psikolojik Dışlanmanın Tehdit Ettiği İhtiyaçlar Arasındaki İlişkiler”, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2014, s.5 (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)

KAYNAKÇA

KİTAPLAR

AINSWORTH Mary D. vd, Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Stituation, (Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1978).

AMERİKAN PSİKİYATRİ BİRLİĞİ, Ruhsal Bozuklukları Tanısal Ve Sayımsal Elkitabı, 5. Baskı (DSM-5) , Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı'ndan çev. Köroğlu E, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2013

BARTHOLOMEW Kim Ve SHAVER, Phillip, Measures of attachment: Do they converge? In. Jeffrey A. Simpson ve Steven W. Rholes (Editörler), Attachment theory and close relationships, (New York: Guildford Press, 1998

BOWLBY John, Attachment and loss: Vol 1. Attachment. (New York: Basic Books, 1969)

BOWLBY John, Attachment and loss (Vol. 3). Loss, 1980, New York: Basic Books.

BOWLBY John A Secure Base: A Parent-Child Interaction and Healthy Human Development. Routledge Classics, 2005.

BRENNAN vd, "Self-Report Measurement of Adult Romantic Attachment: An Integrative Overview", J. A. Simpson ve W. S. Rholes, (Ed.). Attachment Theory and Close Relationships (s. 46-76) içinde. New York: Guilford Press, 1998

DATTILIO Frank M., Bilişsel davranışçı çift ve aile terapisi: Klinisyenler için kapsamlı bir rehber. (Ed.Tahir Özakkaş). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, 2010.

GEÇTAN Engin, Psikanaliz ve Sonrası. Remzi Kitabev, 1993.

GRIFFİN Dale ve BARTHOLOMEW Kim, Metaphysics of measurement: The case of adult attachment. İçinde Kim Bartholomew & David Perlman (Editörler), Advances in personal relationships, Vol. 5: Attachment processes in adulthood (London: Jessica Kingsley, 1994).

COREY Gerald, Psikolojik Danışma Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları, (Çev. Tuncay Ergene), (Ankara: Mentis Yayınları, 2008).

ÖZTÜRK Orhan ve Aylin ULUŞAHİN, Ruh Sağlığı ve Bozuklukları, Ankara, 2011, 11. Baskı.

PRIOR Vivien ve Danya GLASER, Understanding attachment and attachment disorders: Theory, evidence and practice. (London: Jessica Kingsley Publishers, 2006).

YÖRÜKAN Turhan “*Bağlanma ve Sonraki Yaşlarda Görülen Etkileri*”, İstanbul: Türkiye. İş Bankası Kültür Yayınları, 2011

YOUNG Jeffrey E. Şema Terapi, (İstanbul: Litera yayıncılık, 2009)

YOUNG Jeffrey E, Schema Therapy: A Practitioner’s Guide. (New York: TheGuilford Press, 2003).

MAKALELER

ATALAR-SARITAŞ Dilek ve GENCÖZ Tülin, (2015). Anne ret algısı ile psikolojik sorunlar arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolü. Türk Psikiyatri Dergisi, 2015, 26(1), 40.

ATLI Azize vd “Investigation Of The Relationship Between Examination Anxiety And Early Maladaptive Schemas Of Students Who Are Preparing For University Examination”, Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi, 2012, 1 81-89

BAKSH Leila M. AMIRALSADAAT Farideh, BAKSH Fatemeh M. Bakhsh, AHMADI Sedigheh ve TIZDAST Taher, “A Comparative Study of Attachment Styles and Early Maladaptive Schemas Among Tonekabon Patients with Generalized Anxiety Disorder and Patients with Major Depression”, Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences, 2015, 5 (S1), s.1945-1963.

BARTHOLOMEW Kim. “Avoidance of intimacy: An attachment perspective”. Journal of Social and Personal Relationships, 1990, 7,s.152.

BECK Aaron T., “Psychometric properties of the beck depression inventory: Twenty five years of evaluation.” Clinical Psychology Review, 1988, 8(1), 77–100. doi: 10.1016/02727358(88)90050-5.

BOWLBY John, Developmental psychiatry comes of age. American Journal of Psychiatry, 1988, 145, 1-10

CECERO John J. vd, “Tools and Tenets of Schema Therapy: Toward the Construct Validity of the Early Maladaptive Schema Questionnaire-Research Version (EMSQ-R)”, Clinical Psychology and Psychotherapy, 2004, 11 (5), 344-357.

CHOMCZYNSKA- RUBACHA Mariola ve RUBACHA Krzysztof, “Gender Schemas and Stress-Coping Styles.” New Educational Review, 2012, 29(3), 319-327.

- ÇALIŞIR Manolya “Yetişkin Bağlanma Kuramı ve Duygulanım Düzenleme Stratejilerinin Depresyonla İlişkisi”, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2009, 1, s.240-255.
- DATTILIO Frank M.,, Cognitive techniques with couples and families. *Family Journal*, 1993,1.
- DOZOIS David J.A. vd, “Early Maladaptive Schemas and Adaptive/Maladaptive Styles of Humor”. *Cognitive Therapy & Research*, 2009, 33(6), 585-596.
- GRIFFIN Dale ve BARTHOLOMEW Kim, “Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment”. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1994, 67(3), 430-445.
- HİSLİ Nesrin, “Beck Depresyon Envanteri’nin Geçerliği Üzerine Bir Çalışma”. *Psikoloji Dergisi*, 1988, 6(22), 118-122.
- KAPÇI Emine G. ve HAMAMCI Zeynep, “Aile İşlevi İle Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişki: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Aracı Rolü” *Klinik Psikiyatri*, 2010, 13: 127-136.
- KARAOSMANOĞLU Alp H. vd, “Psychometric properties of the Turkish Young Compensation Inventory”, *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 2009, 20(2), 171-179.
- KURDEK Lawrence, A., “On being insecure about the assessment of attachment styles”. *Journal of Social and Personal Relationships*, 2002, 19, s.815.
- MAIRET Kathleen, BOAG Simon ve WARBURTON Wayne, “How important is temperament? The relationship between coping styles, early maladaptive schemas and social anxiety” *International Journal Of Psychology And Psychological Therapy*, 2014, 14(2), 171-190
- RENNER Fritz vd, “Short-term group schema cognitive-behavioral therapy for young adults with personality disorders and personality disorder features: Associations with changes in symptomatic distress, schemas, schema modes and coping styles”. *Behaviour Research And Therapy*, 2013, 51(8), 487-492
- RISO Lawrence P. vd. “The Long-Term Stability of Early Maladaptive Schemas” *Cognitive Therapy and Research*, 2006, 30 (4), 515-529.
- SÜMER Nebi ve Derya GÜNGÖR, “Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma”, *Türk Psikoloji Dergisi*, 1999, 14 (43),71-106
- SÜMER Nebi, “Yetişkin Bağlanma Ölçeklerinin Kategoriler ve Boyutlar Düzeyinde Karşılaştırılması”. *Türk Psikoloji Dergisi*, 2006, 21, 1-22.
- ÜNAL, Süheyla vd., “Depresif Bozukluklarda Risk Etkenleri”, *Klinik Psikiyatri*, 2002, 5, s.8-15.

YILDIZHAN Eren, “Bağlanma Teorisi ve Bağlanma Bozukluklarına Genel Bakış”, Anadolu Kliniği, 2017, 1(22), s. 66-72.

TEZLER

GÖK Ali C, Associated Factors Of Psychological Well-being: Early Maladaptive Schemas, Schema Coping Processes, And Parenting Styles, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara, 2012, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

JAMES Erica, L.İ, The Superwoman Schema and The Mediating Factors of Coping Strategies and Help-Seeking Attitudes for Depression in African American Women, University of Georgia, **Published Doctoral Dissertation**, 2015.

KÖMÜRCÜ Burcu “Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Ebeveynlik Biçimleri ve Psikolojik Belirtiler ile Psikolojik Dışlanmanın Tehdit Ettiği İhtiyaçlar Arasındaki İlişkiler”, Hacettepe Üniversitesi, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**, 2014, s.6.

MCDERMOTT Nicole “Early Maladaptive Schemas, Attachment, Negative Effect, and Relationship Satisfaction”, **Master’s Thesis**, 2008, Rowan University,

ÖNCÜL Öznur, Roles Of Basic Personality Traits, Schema Coping Responses, And Toxic Childhood Experiences On Antisocial, Borderline, And Psychopathic Personality Characteristics, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara, 2008, s.22-25 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

İNTERNET KAYNAKLARI

World Health Organization (WHO), Depression: Fact Sheet, 2017, <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/en/> (Erişim Tarihi 05.02.2018)

EKLER
Demografik Bilgi Formu

Yaşınız

1. 18-25
2. 26-35
3. 36-45
4. 45 ve üzeri

Cinsiyet

1. Erkek
2. Kadın

Eğitim Düzeyi

1. İlkokul
2. Ortaokul
3. Lise
4. Lisans/Önlisans
5. Lisansüstü

Yaşadığınız Yer

1. Büyükşehir/Şehir Merkezi
2. İlçe
3. Köy

Medeni Durumunuz

1. Bekar
2. Evli
3. Boşanmış/Dul
4. Ayrı Yaşıyor

Çalışma(iş) durumunuz hangisine uymaktadır?

1. Düzenli olarak devam ettiğim sabit bir işim vardır

2. Sürekli iş değiştiririm, bir işte çalışmam
3. Bugüne kadar herhangi bir işte çalışmadım

Mesleğiniz

1. Memur
2. İşçi
3. Serbest Meslek
4. Öğrenci
5. Çalışmıyor

Ekonomik durumunuz(aylık geliriniz) hangisine uymaktadır?

1. Çok düşük (0-500 TL)
2. Düşük (500-1000 TL)
3. Orta (1000-2000 TL)
4. İyi (2000-3000 TL)
5. Çok iyi (3000 ve üzeri TL)

Ruhsal bir sorun ya da hastalık nedeniyle hiç tedavi gördünüz mü?

1. Evet
2. Hayır

Aile ilişkileriniz nasıldır?

1. Aile bağlarım güçlüdür, sürekli olarak görüşmeye devam ediyoruz
2. Aile bağlarım zayıftır, uzun süredir görüşmüyoruz

Anne babanızın birliktelik durumu

1. Evli, aynı evde yaşıyorlar
2. Evli, ayrı evde yaşıyorlar

Yetiştirdiğiniz aile tipi hangisidir?

1. Çekirdek aile(anne-baba-kardeşler)
2. Geniş aile(anne-baba-kardeşler-akrabalar)
3. Yuva(sosyal kurumlar)
4. Diğer(parçalanmış aile vb.)

Anne ve babanızın kişilik özellikleri nelerdir?

1. Pasif ve yetersiz.
2. Uysal ve uyumlu
3. İlgisiz, içe kapanık
4. Canlı, neşeli
5. Kuşkucu, alıngan
6. Titiz, inatçı

Diğer

Anne ve babanın size karşı tutumu nasıldı?

1. İlgili ve koruyucu
2. Titiz ve katı
3. İlgisiz ve otoriter
4. Sert ve otoriter
5. Tutarsız ve güvenilmez

Çocukluğunuzda kim tarafından yetiştirildiniz?

1. Anne
2. Baba
3. Bakıcı
4. Anne-baba
5. Diğer.....

Çocukluğunuzda nasıl bir ilgiyle bakıldınız?

1. Aşırı ilgiyle
2. Yeterince ilgi ile
3. İlgisiz

Çocukluğunuzda nasıl bir disiplin ile büyütüldünüz?

1. Aşırı kontrol
2. Yeterince kontrol
3. Az kontrol

İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA)

Ölçek maddeleri;

Aşağıda yakın duygusal ilişkilerinizde kendinizi nasıl hissettiğinize ilişkin çeşitli ifadeler yer almaktadır. Yakın duygusal ilişkilerden kastedilen arkadaşlık, dostluk, romantik ilişkiler ve benzerleridir. Lütfen her bir ifadeyi bu tür ilişkilerinizi düşünerek okuyun ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını aşağıdaki 7 aralıklı ölçek üzerinden değerlendiriniz.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

1. Başkalarına kolaylıkla güvenemem.
2. Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli.
3. Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım.
4. Başkalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum.
5. Başkalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece oldukça rahatım.
6. Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık kurmak istiyorum.
7. Yalnız kalmaktan korkarım.
8. Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim.
9. Başkalarına tamamiyle güvenmekte zorlanırım.
10. Başkalarının bana dayanıp bel bağlaması konusunda oldukça rahatımdır.
11. Başkalarının bana, benim onlara verdiğim kadar değer vermediğinden kaygılanırım.
12. Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli.
13. Başkalarının bana bağlanmamalarını tercih ederim.
14. Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder.
15. Başkalarının bana, benim istediğim kadar yakınlaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum.
16. Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim.
17. Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım.

Beck Depresyon Envanteri

Beck Depresyon Ölçeği

Hastanın Soyadı, Adı:.....

Tarih:.....

Bu form son bir (1) hafta içerisinde kendinizi nasıl hissettiğinizi araştırmaya yönelik 21 maddeden oluşmaktadır. Her maddenin karşısındaki dört cevapı dikkatlice okuduktan sonra, size en çok uyan, yani sizin durumunuzu en iyi anlatanı işaretlemeniz gerekmektedir.

- 1 (0) Üzgün ve sıkıntılı değilim.
(1) Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
(2) Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
(3) O kadar üzgün ve sıkıntılıyım ki, artık dayanamıyorum.
- 2 (0) Gelecek hakkında umutsuz ve karamsar değilim.
(1) Gelecek için karamsarım.
(2) Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
(3) Gelecek hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.
- 3 (0) Kendimi başarısız biri olarak görmüyorum.
(1) Başkalarından daha başarısız olduğumu hissediyorum.
(2) Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğumu görüyorum.
(3) Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum.
- 4 (0) Herşeyden eskisi kadar zevk alıyorum.
(1) Birçok şeyden eskiden olduğu gibi zevk alamıyorum.
(2) Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
(3) Herşeyden sıkılıyorum.
- 5 (0) Kendimi herhangi bir biçimde suçlu hissetmiyorum.
(1) Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
(2) Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
(3) Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.
- 6 (0) Kendimden memnunum.
(1) Kendimden pek memnun değilim.
(2) Kendime kızgıyım.
(3) Kendimden nefrete ediyorum.
- 7 (0) Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.
(1) Hatalarım ve zayıf taraflarım olduğumu düşünmüyorum.
(2) Hatalarımdan dolayı kendimden utanıyorum.
(3) Herşeyi yanlış yapıyordum gibi geliyor ve hep kendimi kabahat buluyorum.
- 8 (0) Kendimi öldürmek gibi düşüncülerim yok.
(1) Kimi zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm oluyor ama yapmıyorum.
(2) Kendimi öldürmek isterdim.
(3) Fırsatını bulsam kendimi öldürürüm.
- 9 (0) İçimden ağlamak geldiği pek olmuyor.
(1) Zaman zaman içimden ağlamak geliyor.
(2) Çoğu zaman ağlıyorum.
(3) Eskiden ağlayabiliyordum ama şimdi istesem de ağlayamıyorum.
- 10 (0) Her zaman olduğumdan daha canı sıkın ve sinirli değilim.
(1) Eskisine oranla daha kolay canım sıkılıyor ve kızıyorum.
(2) Herşey canımı sıkıyor ve kendimi hep sinirli hissediyorum.
(3) Canımı sıkın şeylere bile artık kızamıyorum.
- 11 (0) Başkalarıyla görüşme, konuşma isteğini kaybetmedim.
(1) Eskisi kadar insanlarla birlikte olmak istemiyorum.
(2) Birileriyle görüşüp konuşmak hiç içimden gelmiyor.
(3) Artık çevremde hiçkimseyi istemiyorum.
- 12 (0) Karar verirken eskisinden fazla güçlük çekmiyorum.
(1) Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
(2) Eskiye kıyasla karar vermekte çok güçlük çekiyorum.
(3) Artık hiçbir konuda karar veremiyorum.
- 13 (0) Her zamankinden farklı göründüğümü sanmıyorum.
(1) Aynada kendime her zamankinden kötü görünüyorum.
(2) Aynaya baktığımda kendimi yaşlanmış ve çirkinleşmiş buluyorum.
(3) Kendimi çok çirkin buluyorum.
- 14 (0) Eskisi kadar iyi iş güç yapabiliyorum.
(1) Her zaman yaptığım işler şimdi gözümde büyüyor.
(2) Ufacık bir işi bile kendimi çok zorlayarak yapabiliyorum.
(3) Artık hiçbir iş yapamıyorum.
- 15 (0) Uyku her zamanki gibi.
(1) Eskisi gibi uyuyamıyorum.
(2) Her zamankinden 1-2 saat önce uyanıyorum ve kolay kolay tekrar uykuya dalamıyorum.
(3) Sabahları çok erken uyanıyorum ve bir daha uyuyamıyorum.
- 16 (0) Kendimi her zamankinden yorgun hissetmiyorum.
(1) Eskiye oranla daha çabuk yoruluyorum.
(2) Her şey beni yoruyor.
(3) Kendimi hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun ve bitkin hissediyorum.
- 17 (0) İştahım her zamanki gibi.
(1) Eskisinden daha iştahsızım.
(2) İştahım çok azaldı.
(3) Hiçbir şey yiyemiyorum.
- 18 (0) Son zamanlarda zayıflamadım.
(1) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 2 Kg verdim.
(2) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 4 Kg verdim.
(3) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 6 Kg verdim.
- 19 (0) Sağlığım ile ilgili kaygılarım yok.
(1) Ağrılar, mide sancıları, kabızlık gibi şikayetlerim oluyor ve bunlar beni tasalandırıyor.
(2) Sağlığımın bozulmasından çok kaygılanıyorum ve kafamı başka şeylere vermekte zorlanıyorum.
(3) Sağlık durumum kafama o kadar takılıyor ki, başka hiçbir şey düşünemiyorum.
- 20 (0) Sekse karşı ilgimde herhangi bir değişiklik yok.
(1) Eskisine oranla seксе ilgilim az.
(2) Cinsel isteğim çok azaldı.
(3) Hiç cinsel istek duymuyorum.
- 21 (0) Cezalandırılması gereken şeyler yapıp yaptığını sanmıyorum.
(1) Yaptıklarımın dolaylı cezalandırılabilceğini düşünüyorum.
(2) Cezamı çekmeyi bekliyorum.
(3) Sanki cezamı bulmuşum gibi geliyor.

Toplam BECK-D skoru:.....

Young Şema Ölçeği – Kısa Formu

Aşağıda, kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır.

Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Emin olamadığınız sorularda neyin doğru olabileceğinden çok, sizin duygusal olarak ne hissettiğinize dayanarak cevap verin. Bir kaç soru, anne babanızla ilişkiniz hakkındadır. Eğer biri veya her ikisi şu anda yaşamıyorlarsa, bu soruları o veya onlar hayatta iken ilişkinizi göz önüne alarak cevaplandırın. 1 den 6"ya kadar olan seçeneklerden sizi tanımlayan en yüksek şıkkı seçerek her sorudan önce yer alan boşluğa yazın.

Derecelendirme:

1-Benim için tamamıyla yanlış

2-Benim için büyük ölçüde yanlış

3-Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla

4-Benim için orta derecede doğru

5-Benim için çoğunlukla doğru

6-Beni mükemmel şekilde tanımlıyor

1. _____ Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.

2. _____ Beni terk edeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.

3. _____ İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum

4. _____ Uyumsuzum.

5. _____ Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.
6. _____ İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir Şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum
7. _____ Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.
8. _____ Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.
9. _____ Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşıtlarım kadar, başaramadım.
10. _____ Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.
11. _____ Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.
12. _____ Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemseddiğimi göstermek gibi).
13. _____ Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem .
14. _____ Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana “hayır” denilmesini çok zor kabullenirim.
15. _____ Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.
16. _____ Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.
17. _____ Her Şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissederim.
18. _____ Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hak ederim.
19. _____ Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.
20. _____ Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.
21. _____ insanlara karşı tedbiri elden bırakamam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissederim.

22. _____ Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.
23. _____ Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.
24. _____ İşleri halletmede son derece yetersizim.
25. _____ Gündelik işlerde kendimi Başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.
26. _____ Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hissediyorum.
27. _____ Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.
28. _____ Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hissediyorum; eğer böyle yapmazsam bir Şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.
29. _____ Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.
30. _____ Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.
31. _____ En iyisini yapmalıyım, “yeterince iyi” ile yetinemem.
32. _____ Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.
33. _____ Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim.
34. _____ Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.
35. _____ İyi bir Şey olursa, bunu kötü bir Şeyin izleyeceğinden endişe ederim.
36. _____ Eğer yanlış yaparsam, bunun özürü yoktur.
37. _____ Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.
38. _____ Yakınlarımdan beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım
39. _____ Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.
40. _____ Bir yere ait değilim, yalnızım.
41. _____ Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.

42. _____ İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.
43. _____ Doğru ile yanlış birbirinden ayırmakta zorlanırım.
44. _____ Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.
45. _____ Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hissederek veya suçluluk duyarız
46. _____ İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.
47. _____ Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.
48. _____ İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.
49. _____ Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.
50. _____ İstediğimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.
51. _____ Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden fedakarlık etmekte zorlanırım
52. _____ Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissedirim.
53. _____ Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir Şeyler ters gider.
54. _____ Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.
55. _____ Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarım ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.
56. _____ Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissedirim.
57. _____ Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça Şüpheliyimdir.
58. _____ Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.
59. _____ Kendimi sevebilecek biri gibi hissetmiyorum.
60. _____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.

61. _____ Gündelik işler için benim kararlarıma güvenilemez.
62. _____ Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım
63. _____ Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum- Benim kendime ait bir hayatım yok.
64. _____ Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.
65. _____ Ben hep Başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.
66. _____ Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.
67. _____ Başarmak ve bir Şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.
68. _____ Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.
69. _____ Benim yararına olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen Şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.
70. _____ Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim.
71. _____ Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her Şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.
72. _____ Neden yanlış yaptığının önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.
73. _____ Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.
74. _____ insanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.
75. _____ Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.
76. _____ Kendimi hep grupların dışında hissederim.

77. _____ Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımlarına izin vermiyorum.
78. _____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim
79. _____ Günlük Yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.
80. _____ Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.
81. _____ Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.
82. _____ Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.
83. _____ Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az Şey yapan biri olarak görüyorlar.
84. _____ Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.
85. _____ Kendimi sorumluluktan kolayca sıyıramıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum.
86. _____ Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum.
87. _____ Kararlarıma nadiren sadık kalabilirim.
88. _____ Bir dolu övgüler ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.
89. _____ Yanlış bir kararın bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim.
90. _____ Ben cezalandırılmayı hak eden kötü bir insanım.

ÖZGEÇMİŞ

Adı ve Soyadı: Polen Güneş DİLMAÇ

Doğum Tarihi: 28/07/1993

Doğum Yeri: Adana

Akademik Unvanı:

Cep Telefonu: 0535 970 4179

E-postası: polengunesdilmac@gmail.com

Bildiği Yabancı Diller (Puan ve Yılı):

İngilizce: Advanced

Almanca: Anfangslevel

Yunanca: στοιχειώδης

Aldığı Sertifikalar:

2018 Ocak – Şubat

**EMDR (Eye Movement
Desensitization and
Reprocessing) Uygulayıcı
Sertifika Programı - Zion Psikiyatri
Akademisi**

2017 Ekim

**Bakırköy Mazhar Osman Ruh ve
Sinir Hastalıkları Hastanesi**

Klinik Psikoloji Yüksek Lisansı
Zorunlu Staj

2017 Nisan

II. Travma Sempozyumu

Süregelen Toplumsal
Travmalar(Türk Psikologlar
Derneği)

2016 Haziran – 2016 Ağustos

**Melodias Kinder Garden – Atina,
YUNANİSTAN**

Kültürlerin ve Yetiştirilme
Farklarının Çocuk Gelişimi Üzerine
Etkileri (AIESEC Global Citizen-
AB Proje Yönetimi)

2016 Mart

**İstanbul Aydın Üniversitesi
Şiddet Sempozyumu**

2016 Mart

**İstanbul Aydın Üniversitesi Sanat
Terapisi Eğitimi**

2015 Ekim

MMPI Test Eğitimi
(İstanbul Psikoloji Enstitüsü)

2015 Ekim

WISC-R Test Eğitimi
(İstanbul Psikoloji Enstitüsü)

2015 Temmuz

Pedagojik Formasyon Sertifikası
(İstanbul Aydın Üniversitesi)

2015 Mart

NLP Master Sertifikası
(Kuantum Yaşam Akademisi)

2014 Mart

Quantum Coaching
(Kuantum Yaşam Akademisi)

2013 Eylül – 2015 Ocak

**Yeşil Çilek Özel Eğitim ve
Rehabilitasyon Merkezi –
Yenibosna, İSTANBUL**

(Özel eğitime muhtaç çocuklara
eğitimlerine paralel olarak,
ailelerine ve kendilerine stj.
Psikolog olarak terapötik destek
verildi)

Uzmanlık Alanı:

Derece	Bölüm/Program	Üniversite	Yıl
Lisans	Psikoloji	İstanbul Aydın Üniversitesi	2016
Y. Lisans	Klinik Psikolo	İstanbul Gelişim Üniversitesi	2018
Doktora			
Doç. / Prof.			



