



ARAŞTIRMA MAKALESİ

Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ile Depresif Belirtiler ve Öz-Duyarlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*

Çiğdem YILDIZ, Bağımsız Araştırmacı, e-posta: c_yildiz7@hotmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1339-0629>

Dr. Öğr. Üyesi Deniz ŞARLAK, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Seydikemer Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu, Muğla, e-posta: sarлакdeniz@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6246-8301>

Öz

Bu araştırmada erken dönem uyumsuz şemalar ile depresif belirti ve öz-duyarlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3, Beck Depresyon Ölçeği ve Öz-duyarlık Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmaya katılan 365 üniversite öğrencisinin %69.9'unun kadın ve %66'sının 1. sınıf olduğu tespit edilmiştir. Erken dönem uyumsuz şemalara ait toplam puan ve duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, kusurluluk, cezalandırılma ve tehditler karşısında dayanıksızlık alt boyutları ile depresif belirtiler arasında pozitif yönde istatistiksel anlamda ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca erken dönem uyumsuz şemaların toplam puanı ile öz-duyarlık toplam puanı, öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme alt boyutları arasında anlamlı düzeyde ve negatif yönde ilişki tespit edilmiştir.

* Bu çalışma, ilk yazarın ikinci yazar danışmanlığında tamamladığı yüksek lisans tez çalışmasının verisinden hazırlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Depresif Belirti, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Öz-Duyarlık.

Makale Gönderme Tarihi: 04.01.2022

Makale Kabul Tarihi: 03.05.2022

Önerilen Atıf:

Yıldız, Ç. ve Şarлак, D. (2022). Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ile Depresif Belirtiler ve Öz-Duyarlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi*, 5(5): 562-581.



**Journal of Social, Humanities and
Administrative Sciences**

2022, 5(5): 562-581. DOI:[10.26677/TR1010.2022.977](https://doi.org/10.26677/TR1010.2022.977)

ISSN: 2667-422X Dergi web sayfası: www.sobibder.org



RESEARCH PAPER

**Investigation of the Relationship Between Early Maladaptive Schemas and
Depressive Symptoms and Self-Sensitivity**

Çiğdem YILDIZ, Independent Researcher, e-mail: c_yildiz7@hotmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1339-0629>

Assistant Prof. Dr. Deniz ŞARLAK, Muğla Sıtkı Koçman University, Seydikemer School of Applied Sciences, Muğla, e-mail: sarлакdeniz@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6246-8301>

Abstract

In this study, it is aimed to investigate the relationship between early maladaptive schemas and depressive symptoms and self-compassion. In the study, Socio-Demographic Information Form, Young Schema Scale Short Form-3, Beck Depression Scale and Self compassion Scale were used. 69.9% of the 365 university students participating in the research are women and 30.1% are men. In addition, 66% of the participants are 1st grade students. A significant and negative correlation was found with depressive symptoms and self-compassion total score and dimensions of self-kindness, self-judgment, common humanity, isolation, mindfulness, over-identification total score of depressive symptoms. Depressive symptoms and early maladaptive schemas and abandonment/instability, mistrust/abuse, emotional deprivation, defectiveness/shame, social isolation/alienation, dependence/incompetence, vulnerability to harm or illness, enmeshment/undeveloped self, failure, entitlement/grandiosity and insufficient self-control, subjugation, self-sacrifice, and approval seeking, negativity/pessimism, emotional inhibition, unrelenting standards, and punitiveness.

Keywords: Depressive Symptoms, Early Maladaptive Schemas, Self-Compassion.

Received: 04.01.2022

Accepted: 03.05.2022

Suggested Citation:

Yıldız, Ç. and Şarлак, D. (2022). Investigation of the Relationship Between Early Maladaptive Schemas and Depressive Symptoms and Self-Sensitivity, *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 5(5): 562-581.

GİRİŞ

Şema, bireyin çocukluk dönemindeki yaşantıları sonucu sahip olduğu yapılardır. Erken dönem uyumsuz şemaların temelinde erken çocukluk dönemi yaşantıları yer almaktadır. Bireyin sahip olduğu şemalar yaşam boyu devam etmektedir. Bu şemalar farklı yaşantılar sonucu şekillenir. Şemalar bireyin duygu, düşünce, davranış ve ilişki kurma biçimini etkilemektedir. Young vd., (2003) göre, kişinin bebeklik ve çocukluk dönemindeki olumsuz yaşam deneyimlerinin sonucunda oluşan bireyin kendisi ve dış dünya hakkında tutumlarını içeren, sürekliliği olan işlevsiz temel inançlar olarak tanımlanmaktadır. Bu modele göre erken dönem uyumsuz şemalar psikopatolojinin temel kaynağı olarak ifade edilmektedir.

Şemalar bilişsel olarak şemaya uygun bilgileri hatırlamamıza zemin hazırlar ve dikkatimizi şemanın kendisiyle tutarlı olan bilgiye yönlendirir. Davranışsal olarak, belirli tanıdık olayların içine çekilmemize öncülük etmektedir. Çocukluk döneminde oluşmuş şemalar nasıl düşündüğümüzü, hissettiğimizi, davrandığımızı, diğer insanlarla nasıl ilişki kurduğumuzu etkilemektedir. En fazla zarar gördüğümüz çocukluk koşullarını paradoksal olarak kasıtlı olmaksızın yetişkinlik çağında yeniden yaşamamız için bizi yönlendirmektedir. Şemalar tanıdık olduklarında rahatlatıcı oldukları için değişimleri zor olmaktadır (Young vd., 2011).

Şemalar erken dönemde şekillenmiş, kendilik ile uyumlu olması nedeniyle değiştirilmesi zor yapılar olarak tanımlanmaktadır. Piaget, şemaların belli yaşantıların sonucunda oluştuğu ve oluşan şemaların olayları yorumlamada etkili olan yapılar olarak tanımlarken, Beck ise her bireyin yaşam olaylarını yorumlamak ve anlamlandırmak için zihinde oluşturduğu kısa yollar olarak tanımlamaktadır. Şemalar oluştuğu dönemde işlevsel olarak görülen buna karşın yıllar geçtikçe işlevsiz hale gelebilen yapılar olarak karşımıza çıkabilmektedir. Bu doğrultuda şema kuramı geliştirilmiştir (Türkçapar, 2014). Young vd., (2009), erken dönemde oluşan uyumsuz şemaların oluşum sebeplerini üç ana başlık altında toplamıştır. Çekirdek duygusal ihtiyaçlar, erken dönem yaşam deneyimleri ve duygusal mizaçtır. Çekirdek duygusal ihtiyaçlar; şemalar çocuklukta çekirdek duygusal ihtiyaçların karşılanmaması sonucu oluşmaktadır. Psikolojik olarak iyi olan bireyler çekirdek duygusal ihtiyaçlarını giderebilirler. Bireylerde beş temel çekirdek duygusal ihtiyaçları olduğu kabul edilmektedir. Bunlar; güvenli bağlanma, duygularını ve ihtiyaçlarını ifade etme, akılcı sınırlar ile oyun ve öz-denetimdir (Young vd., 2009). Erken dönem yaşam deneyimleri; erken dönem uyumsuz şemaların çocukluk deneyimlerinin birincil kökenini oluşturur. Erken dönemde gelişen güçlü temalar büyük ölçüde çekirdek aile içinde çıkar. Erken dönem şema edinimini besleyen erken yaşam deneyimleri dört başlıkta incelenmektedir. İlki ihtiyaçların toksit engellenişidir. Erken dönemde bireyin iyi olan ihtiyaçtan çok az deneyimlediğinde meydana gelir. İkinci türü örselenme ya da kurban edilmedir. Bireyin erken dönemde zarar görmesi sonucu kurban edilmesiyle ilişkilidir. Üçüncü türde ise iyi olan şeyden çok fazla deneyimleme sonucunda oluşmaktadır. Ebeveynler sağlıklı ölçüden çok daha fazlasını sağlamıştır. Bu durumda bireyin gerçekçi sınırları çekirdek duygusal ihtiyaçları karşılanmamış olur. Şemaları yaratan yaşam deneyimlerinden dördüncüsü seçici içselleştirmedir. Birey ailesinin duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını seçici bir biçimde içselleştirir (Young vd., 2009). Duygusal mizaç; her çocuğun doğuştan getirdiği farklı ve benzersiz mizacı vardır. Şemaların biçimlenmesinde travmatik çocukluk olaylarıyla duygusal mizaç etkileşim halindedir. Farklı mizaç yapısı çocukları farklı yaşam koşullarına maruz bırakmaktadır.

Yaşamımızda birçok olaya tanıklık eder veya deneyimleriz. Deneyimlediğimiz olaylara verdiğimiz veya vereceğimiz cevaplar şemalarımız ve inançlarımızla şekillenmektedir. Kişinin yaşantısı ve kendisi hakkında genelleştirdiği olumsuz ifadeler stres yaratan olumsuz yaşantılarda aktif hale gelerek kişinin nasıl tepki vereceğini belirlemektedir (Güner, 2014).

Piaget'ye göre şemalar bebeğin doğuştan getirdiği genetik özelliklerle, yaşantılarının sonucunda meydana gelir ve yaşam boyu devam eder (Türkçapar, 2014). Erken dönem uyumsuz şemalar mizaç, genetik, ebeveyn-çocuk etkileşimi sonucu ortaya çıkmaktadır (Kellogg ve Young, 2006).

Birçok araştırma, erken dönem uyumsuz şemaların, psikolojik bir probleme işaret ettiğini ve erken dönem uyumsuz şemalara sahip bireylerde psikopatoloji gelişme riskinin diğerlerine göre daha fazla olduğunu ortaya koymuştur (Young ve Kolosko, 1994; Gürkan, 2012). Depresyona neden olan en önemli faktör olarak çekirdek bilişsel inançlar olduğu kabul edilse de diğer önemli faktör bilişsel şemalardır (Beck, 1987).

Araştırmanın diğer değişkeni olan depresyon; çökkün duygu durumu, enerji kaybı, önceden keyif alınan etkinliklere karşı ilgi kaybı, değersizlik ve suçluluk duyguları, konsantrasyon güçlüğü, iştah ve uyku düzeninde değişiklik şeklinde betimlenmektedir. Konuşma, düşünme, hareket etme ve diğer fizyolojik işlevlerde ve işlevsellikte azalmışlık, durgunluk hali ve bunlara eşlik etmekte olan değersizlik, karamsarlık, güçsüzlük, isteksizlik, duygu ve düşünceleri içerisinde bulunduran bir semptomlar bütünüdür (Öztürk ve Uluşahin, 2015). Yaşanan duygu duruma bağlı olarak ortaya çıkan ölüm düşünceleri, intihar girişimleri sık görülen depresyon tablolarıdır. Yaşam boyu prevalansı %10 ile %21 arasında değişmekte olan en sık görülen ruhsal problemlerden depresyon biridir (Noble, 2005).

Depresyon türleri; melankolik depresyon, mevsimsel depresyon, atipik depresyon, psikotik depresyon ve kronik nevrotik depresyon (distimi) olarak ayrılmaktadır. Melankolik depresyon; stresten daha çok biyolojik etkenlere dayanan çevresel uyaranlara tepkisizlikle seyreden terapidenden daha çok somatik tedavilere cevap veren depresyonun alt tipidir. Kişilik patolojisi olmayan kişilerde görülen, özel belirtiler kalıbı ile karakterize olmuş depresyon türüdür. Melankolik depresyon özellikleri arasında sabah erken uyanma, ajitasyon ya da motor retardasyon, iştahsızlık ya da kilo kaybı, uygunsuz ve aşırı suçluluk duyguları bulunmaktadır. Mevsimsel depresyon; sonbahar ve kış aylarında depresyonun ortaya çıktığı ilkbahar ve yaz aylarında depresif atakların ortadan kalktığı en az iki yıl boyunca yineleyen depresyon türüdür (Türkçapar, 2014). Bu tip depresyonda tipik enerji kaybı, kötü duygulanım ve baygınlık, atipik belirtiler görülmektedir. Yapılan bilimsel çalışmalarda kesin bir nedene rastlanamamakla beraber kalıtım, stres ve biyokimyasal maddelerin mevsimsel depresyon üzerinde rol oynadığı bilinmektedir (Ekinci vd., 2005).

Atipik Depresyon; depresyonun belirti ve ilaç tedavisine yanıt verme özellikleri dikkate alınarak depresyon alt tipi olarak tanımlanmıştır (Matza vd., 2003). DSM-V'e göre depresyonda atipik özellik tanı ölçütlerinden iştah artışı, kilo artışı, uyku artışı, paralizi, kişilerarası ilişkilerde eleştiri ve reddedilme duyarlılığının en az ikisinin bulunması gereklidir (Koyuncu vd., 2013). Davidson vd., (1982) atipik depresyonu tip A (anksiyete) ve tip V (vejetatif) olarak ele almıştır. A tipi altında şiddetli anksiyetenin eşlik ettiği depresyon, V tipinde ise vejetatif belirtilerin yani uyku, iştah ve libidonun artış gösterdiği depresyonu belirtmektedir. Psikotik depresyon; DSM-V'de psikotik depresyon major depresif bozukluk tanısının şiddet göstergesi olarak psikotik özelliklerin varlığı ile tanımlanmaktadır. Depresif bozukluğun şiddetine düşünce bozukluğu ile vurgu yapan, duygudurum bozuklukları arasında ciddi bir alt grup olarak değerlendirmesine yol açmaktadır (Özen vd., 2004). Psikotik depresyon için iki farklı görüş ortaya çıkmaktadır. Psikotik depresyon ile ilgili görüşlerden biri hezeyan ve varsanıları içermesiyle majör depresyonun ağır şekli olarak tanımlanmaktadır. Diğer görüşe göre psikotik özellikli depresyon ile psikotik özellik göstermeyen depresyon farklı klinik tablo olarak değerlendirilmektedir (Poyraz vd., 2012). Psikotik özellik taşıyan depresyon, biyolojik ve kalıtsal özellikler, klinik belirtiler ve bulgular, hastalık seyri ve tedaviye yanıt şekli bakımından psikotik özellik taşımayan depresyondan önemli oranda farklılık göstermektedir (Poyraz vd., 2012).

Kronik nevrotik depresyon (distimi); DSM-V'te ve ICD-10'da tanımlanmış, majör depresif bozukluk tanısı için yetersiz bulguların görüldüğü en az 2 yıl süren kronik depresif bozukluktur (Aslan vd., 2012). Distimide depresif belirtiler düşük şiddette olması nedeniyle kolay bir şekilde tanınmaz. Tanı hastanın nasıl görüldüğü ya da davrandığına bağlı değil, nasıl hissettiğine ve söylediğine bağlı olarak konulur. Hastadan alınan bilgiye dayanarak sıklıkla kronik disfori, içe dönüklük, kötümser düşünce ve kişisel yetersizlik algısı, düşük benlik değer duygusu ve kendini aşırı yargılama gibi özellikler görülmektedir. Distimi kronik olma özelliğine sahip olduğu için hastadan alınan bilgilerin geriye dönük olarak alınması gerekmektedir (Yazıcı, 2004).

Depresyon kuramlarını ele aldığımızda bilişsel kuram; Beck'e (1979) göre düşünceler duyguları, duygular ise davranışları etkiler ve birbirleriyle etkileşim halindedirler (Türkçapar, 2014). Beck'in modelinde depresyonun, depresif benlik şemalarından kaynaklandığı savunulmaktadır. Olumsuz benlik şemalarına sahip kişiler, kişisel bilgilerini olumsuz, çarpıtılmış ve önyargılı şekilde işler. Depresyondaki bireyler işlevsiz şemalara sahiptir. Sahip oldukları şemalar kendileri, gelecekleri ve dünya hakkında olumsuz bakış açılarına neden olmaktadır. Bu durum, bilişsel üçlüyü besler ve sürdürür (Tüzen, 2019).

Davranışsal kuramda; depresyonun oluşmasının ve sürekliliğinin nedeni bireyin çevresinden tatminkâr derecede olumlu pekiştireç alamaması olarak belirtilmektedir. Davranışçı kuram, davranışın ödül ve ceza durumuna göre değişebileceğini ifade ederken depresyonun belli bir duruma karşı isteksiz olma hali, yeme isteğinde azalma gibi genel tepkiler şeklinde tanımlanmaktadır (Yavuz, 2019).

Kişilerarası kuram; Mufson ve arkadaşları (1999) tarafından öne sürülen bu kuramda kişilerin hisleri ve başkalarıyla etkileşimleri incelenmektedir. Kişilerarası kuram tarafından depresyon kişilik, belirtiler, toplumsal yaşam başlıkları altında incelenmektedir. Depresyonun genelde bireyler arası ilişkilerde ya da sosyalleşme sırasında ortaya çıktığını savunmaktadır. İlişkilerde problemler, sevdiklerini kaybetmek, işten çıkarılma, emeklilik durumu gibi ani karşılaşılan olayların kişiye ve kişilerarası ilişkilerine zarar verdiği öne sürülmektedir.

Psikanalitik kuramda; Freud'a göre erken dönemde kayıp yaşamak bireyde depresif semptomların görülmesine sebep olmaktadır. Bireyin yaşadığı nesne kaybı bireyin yas sürecini yaşamasına sebep olmaktadır. Klasik psikanalitik görüşe göre içe dönük öfke, depresyonun ruhsal etiolojisini açıklayan etmenlerden biridir. Freud gerçek ve simgesel kayıpların yas ve melankoliyi tetiklediğini, depresif hastalarda kaybedilen nesneye karşı duyulan öfkeyle suçlama ve intihar düşüncelerini, kişinin kendine zarar verme isteği şeklinde kendine yöneltmesi şeklinde açıklamıştır. Melankolik hastaların acımasız süper egoları vardır ve sevilen kişilere yönelik saldırgan eğilimlerden kaynaklanan suçluluk duyguları nedeniyle yaşandığını açıklamıştır (Gençtan, 2015).

Depresyon toplum sağlığını tehdit eden sorunların en başında gelmektedir. Dünya Sağlık Örgütü'nün raporuna göre depresyon, bütün dünyada yeti yitiminin iskemik kalp hastalıklarından sonra gelen ikinci hastalığı olacağı düşünülmektedir (Alparlan ve Eroğlu, 2016). Bireylerin yaşantısını sosyal, ekonomik, psikolojik olarak olumsuz etkilemektedir. Depresyon olumsuz sonuçlar doğurmadan tedavi edilmesi gereken sağlık sorunudur. Depresyon tedavisinin aşamaları; tedavi amacının ortaya koyulması, tedavi planına uygun farmakolojik seçimin yapılması, eşlik eden rahatsızlıkların giderilmesine yönelik planın yapılması, kendine zarar verme riskinin olup olmadığının belirlenmesi, hastanın işbirliği yapmasının sağlanması, değerlendirilmesi (tedavi sürecini), antidepresan ilaçların uygun miktar ve uygun süre boyunca kullanımının sağlanması, kullanılan ilaçların yan etkileri hakkında bilgilendirme, belirlenen tedavi yönteminin devamını sağlama ve hastanın psikoterapi ihtiyacı olup olmamasına yönelik değerlendirme yapılmasıdır (Örsel, 2004).

Araştırmanın diğer değişkeni olan öz-duyarlık; bireyler yaşamları boyunca bazı olumsuz durumlarla karşılaşabilir ve olumsuz olaylar yaşayabilir. Bu olumsuz durum ve olaylar karşısında olumsuz duyguları deneyimleyebilir. Olumsuz duygulardan uzaklaşabilmek için öz-duyarlılığa ihtiyaç duyulmaktadır. Ancak öz-duyarlık ile yaşam daha sürdürülebilir hale gelir. Duyarlılık, diğer bireylerin acılarına ortak olmayı ve bunları acı ve üzüntüden izole olmadan yapmayı; diğerlerine şefkat göstermeyi, başka insanların üzüntülerine duyarlı olmayı, karşımızdaki insanları yargılamadan anlamayı içerir (Deniz vd., 2008). Öz-duyarlılığın üç temel birleşeni vardır. Bunlar; kişinin kendisine gösterdiği şefkat, ortak paylaşım, kişinin deneyimlerini bireysel değil toplumsal deneyim olarak görmesi, bilinçli farkındalık yaşanan olayları olgu şeklinde değerlendirme ve yaşanan olaylar ile özdeşleşmemek şeklindedir (Özyeşil, 2011). Öz-duyarlılık insanın iyi olma durumunu arttıracak ve devamlılığını sağlayacak önleyici davranışların olmasını sağlayacaktır (Tatlıoğlu, 2010). Özduyarlılığın alt boyutları; öz-şefkat, paylaşımların farkında olma ve bilinçli farkındalıktır. Öz-şefkat; yaşanabilecek acı verici durumlar ve başarısızlıklar karşısında yargılayıcı olmadan, nazik ve anlayışlı olabilmeyi kapsamaktadır (Kılavuzoğlu, 2018). Kendilerine öz-şefkat gösteren bireyler, kendilerine yönelik sert bir yargılama ile yaklaşmazlar (Neff, 2003). İkinci alt boyut olan paylaşımların farkında olma; acıların bireye özgü olmadığı, tüm insanlık için geçerli olduğunu içermektedir. Bireylerin yaşadıkları acı verici deneyimleri sadece kendine özgü olmadığını diğer tüm insanların benzer deneyimler yaşadığını fark etmesidir. Bir acıyla karşılaştığımızda bu acının sadece “ben” e ait olduğu görüşünden uzaklaşıp, “herkes” için olabileceği görüşünde olup tüm insanlıkla bütünleşebilmeyi ifade eder (Çakır, 2019). Üçüncü alt boyut bilinçli farkındalık; kişinin travmatik yaşantıları ve duyguları ile aşırı bir özdeşleşme içinde bulunması yerine; o anki zihinsel ve duygusal duruma herhangi bir yargı katmadan, yok saymadan gözlemesidir (Er, 2020). Özdeşleşmeden kaçınarak olumsuz duyguların dengede tutulması durumudur (Kılavuzoğlu, 2018). Kişinin yaşamındaki üzücü ve zorlu durumları kabullenmesine yardımcı olan, bu durumları kendinden ayrı tutabilmesini sağlamaktadır (Şenyuva vd., 2014). Acı veren düşünceleri yargısız, dengeli şekilde kabul etmemizi içerir. Bilinçli farkındalığın üç adımı şöyle açıklanmıştır: niyet, dikkat ve tutumdur (Kabat-Zinn, 1990).

Literatürde erken dönem uyumsuz şemalar ile öz-duyarlık ve depresyon arasındaki yapılan çalışmalar kısıtlıdır. Konukçu vd., (2013)'ün çalışmasında iç içe geçme/gelişmemiş benlik şeması haricindeki diğer şemalardan alınan puanların depresyon tanısı alan kadın hastalarda kontrol grubundan yüksek olduğu bulunmuştur. Diğer bir çalışmada cezalandırılma, kusurluluk, başarısızlık ve depresif belirtilerle orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Gökçe vd., (2017)'nin çalışmasında depresif bozukluk grubunda kusurluluk/utanma, duygusal yoksunluk, kuşkuculuk/kötüye kullanılma, başarısızlık, terk edilme ve tutarsızlık, karamsarlık şema puanları depresyon dışı tanı grubuna göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Sarıtaş-Atalar ve Gençöz (2015)'ün yaptığı çalışmada zedelenmiş özerklik-öteki yönelimlilik şema alanının da depresyonu pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Neff ve McGehee (2010)'nin yaptığı çalışmada hem ergenler için hem de genç yetişkinler için öz-duyarlık ile iyi oluş arasında kuvvetli bir ilişki olduğunu göstermiştir. Macbeth ve Gumley (2012)'in yaptığı çalışmada öz anlayışı yüksek olan bireylerde psikopatolojik durumların azaltılmasında pozitif anlamda etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmada erken dönem uyumsuz şemalar ile depresif belirtiler ve öz-duyarlık arasındaki ilişki incelenmiştir.

YÖNTEM

Bu bölümde sırasıyla araştırmanın örnekleme, veri toplama araçları, işlem ve istatistiksel analizleri hakkında bilgiler verilmiştir.

Örneklem

Tanımlayıcı ve ilişkisel tipte olan çalışmanın evrenini Haliç Üniversitesi'nde 2019-2020 eğitim öğretim döneminde öğrenim görmekte olan farklı fakültelerden toplam 7203 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklem büyüklüğü hesaplanması "Raosoft" programından, %95 güven aralığı ve $p=0.05$ hata payı alınarak yapılmıştır. Bunun sonucuna göre örneklem grubunu araştırmaya gönüllü olarak katılan 365 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %69.9'u kadın, %66'sının 1. sınıf ve %13.7'si çalışan olduğu saptanmıştır. Daha önce psikiyatrik tanı almış, tedavi uygulanmış ve ilaç kullanan öğrenciler çalışma dışında tutulmuştur.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcıların kişisel bilgilerini toplamak amacıyla Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3, Beck Depresyon Ölçeği ve Öz-duyarlık Ölçeği veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Veri toplama araçlarına dair ayrıntılı bilgiler aşağıda sunulmuştur.

Sosyo-Demografik Bilgi Formu: Araştırmanın örneklemini oluşturan katılımcıların kişisel bilgilerini belirlemek üzere araştırmacı tarafından hazırlanan sosyo-demografik bilgi formu katılımcılara sunulmuştur. Bu formda katılımcıların cinsiyeti, yaşı, sınıfı, çalışma durumu, hâlihazırda ve önceden psikiyatrik tanı alıp almadıkları, kronik hastalıklarının olup olmadığı gibi ifadeler yer almıştır.

Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖKF-3): Katılımcıların erken dönem uyumsuz şemalarının değerlendirilmesi amacıyla Young Şema Ölçeği'nin kısa formunun 3. Versiyonu kullanılmıştır. Ölçek Young (1990) tarafından erken dönem uyumsuz şema alanlarının değerlendirilmesi amacıyla geliştirilmiştir. YŞÖKF-3 ölçeğinin 5 tane şema alanı, her bir şema alanının 14 alt boyutu ve 90 maddesi bulunmaktadır. Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Soygüt ve ark. (2009) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin beş şema (Zedelenmiş Otonomi, Kopukluk, Yüksek Standartlar, Zedelenmiş Sınırlar ve Diğeri Yönelimlilik) alanı altında 14 şema alt boyutları; karamsarlık, duygusal yoksunluk, başarısızlık, yüksek standartlar, kendini feda, onay arayıcılık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, terk edilme, cezalandırılma, kusurluluk ve tehditler karşısında dayanıksızlıktır. İç tutarlılık çalışmasında ise Cronbach Alpha $\alpha=.53-.81$ arasında değişmektedir. Çalışmamızda yapılan analizlerde ölçeğin alpha güvenilirlik katsayısı .95 bulunmuştur.

Özduyarlık Ölçeği: Katılımcıların öz duyarlılığını ölçmek üzere Öz-duyarlık ölçeği kullanılmıştır. Akın ve ark. (2007) tarafından geçerlilik ve güvenilirliği yapılan Öz-duyarlık ölçeği 26 maddeden ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. 6 alt boyut, özsevecenliğe karşı öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olmaya karşı yabancılaşma ve bilinçliliğe karşı aşırı-özdeşleşmeyi içermektedir. Öz-duyarlık Ölçeği'nin iç tutarlılık katsayıları öz-sevecenlik alt ölçeği için .77, öz-yargılama için .72, paylaşımların bilincinde olma için .72, izolasyon için .80, bilinçlilik için .74 ve aşırı özdeşleşme için .74 olarak bulunmuştur. Çalışmamızda yapılan analizlerde ölçeğin alpha güvenilirlik katsayısı .89 bulunmuştur.

Beck Depresyon Ölçeği: Beck ve arkadaşları (1987) tarafından geliştirilmiş olan Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Hisli (1989) tarafından yapılmıştır. Ölçek 21 maddeden oluşmaktadır. Maddeler 0-3 arasında puanlanır ve ölçekten alınan yüksek puanlar depresif belirtilerin yükseldiğini göstermektedir. Ölçeğin Türkçe formunun iç güvenilirlik katsayısı .80, yarıya bölme güvenilirliği ise .74 olarak rapor edilmiştir. Çalışmamızda yapılan analizlerde ölçeğin alpha güvenilirlik katsayısı .91 bulunmuştur.

İşlem

Ölçekler ve uygulama ile ilgili gerekli izinler alındıktan sonra 01.03.2020-30.06.2020 tarihleri arasında 365 gönüllü öğrenciye ulaşılmıştır. Ölçekler uygulanmadan önce tüm katılımcılara çalışmanın amacı ve içeriği, katılımın gönüllülük esasına dayandığı, çalışmayı istedikleri zaman sonlandırabilecekleri ve kimlik bilgilerinin gizli tutulacağına dair açıklamalarda bulunulmuştur. Katılımcılara öncelikle çalışmanın prosedürünün ve kendi haklarının anlatıldığı Bilgilendirilmiş Onam Formu verilmiştir. Veri toplama işlemi her bir katılımcı için 20 dakika sürmüştür.

İstatistiksel Analizler

Verilerin analizinde SPSS 22.0 (Statistical Package for Social Sciences) programından yararlanılmıştır. Toplanan veriler bir araya getirilerek kodlanmıştır. Daha sonra kodlanan veriler SPSS programının veri tabanına aktarılmıştır ve analizler yapılmıştır. Betimleyici analizlerde frekans, yüzde değerleri, aritmetik ortalama ve standart sapma gibi tanımlayıcı istatistikler hesaplanmıştır. Araştırma verilerinin normallik kontrolü ise, Kolmogorov-Smirnov testi ile incelenmiştir. Verilerin normal dağılımının tespit edilmesi sebebiyle hipotez analizleri parametrik yöntemler ile analiz edilmiştir. t testi, tek yönlü varyans analizi (anova), çok değişkenli varyans analizi (manova), pearson korelasyon analizine çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Katılımcıların depresif belirtiler, öz-duyarlık ve erken dönem uyumsuz şemalarına ait verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde, verilerin çarpıklık değerinin 2.25 ve basıklık değerinin ise 7.00 değerini geçmediği belirlenmiştir. Bu doğrultuda araştırma verilerinin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Verilerin normal dağılım gösterdiği araştırmalarda, parametrik analiz yöntemleri kullanılmaktadır (Kul, 2014). Sonuçlar; %95 güven aralığında, $p < 0.05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Bu bölümde, erken dönem uyumsuz şemalar ile depresif belirtiler ve öz-duyarlık arasındaki ilişkiye yönelik analizler sunulmuştur.

Tablo 1'ye göre, katılımcıların depresif belirtileri ($\bar{x}=55$; $ss=46$) olarak tespit edilmiştir. Bu bulgu, katılımcıların depresif belirtilerinin düşük olduğunu göstermektedir. Katılımcıların öz-duyarlık toplam puanı ($\bar{x}=3.29$; $ss=.63$) olarak tespit edilmiştir. Bu bulgu, katılımcıların öz-duyarlık düzeylerinin orta seviyede olduğunu göstermektedir. Ayrıca öz-yargılama ($\bar{x}=3.81$; $ss=.88$) en yüksek alt boyut ve paylaşımların bilincinde olma ($\bar{x}=2.89$; $ss=.88$) en düşük alt boyut olarak belirlenmiştir. Katılımcıların erken dönem uyumsuz şemaları toplam puanı ($\bar{x}=2.42$; $ss=.63$) olarak tespit edilmiştir. Bu bulgu, katılımcıların erken dönem uyumsuz şemalarının düşük olduğunu göstermektedir. Ayrıca, ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim ($\bar{x}=3.46$; $ss=1.05$) en yüksek alt boyut şema ve cezalandırılma ($\bar{x}=1.77$; $ss=.78$) en düşük alt boyut şema olarak belirlenmiştir.

Tablo 1. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Aritmetik Ortalamalarına Göre Dağılımı

Ölçekler	Boyut	n	min	max	\bar{x}	Ss	
Depresif Belirtiler	Toplam	365	.00	2.52	.55	.46	
	Toplam	365	1.42	4.85	3.29	.63	
Öz-duyarlık	Öz-sevecenlik	365	1.00	5.00	3.01	.89	
	Öz-yargılama	365	1.00	6.20	3.81	.88	
	Paylaşımların Bilincinde Olma	365	1.00	5.00	2.89	.88	
	İzolasyon	365	1.00	5.00	3.51	.99	
	Bilinçlilik	365	1.00	5.00	3.15	.90	
	Aşırı Özdeşleşme	365	1.00	5.00	3.33	.99	
	Toplam	365	1.00	4.49	2.42	.63	
Erken Dönem Uyum-suz Şemalar	Duygusal Yoksunluk	365	1.00	6.00	1.84	.96	
	Başarısızlık	365	1.00	5.50	1.91	.88	
	Karamsarlık	365	1.00	6.00	2.69	1.16	
	Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	365	1.00	5.71	2.42	.99	
	Duyguları Bastırma	365	1.00	5.60	2.31	.98	
	Onay Arayıcılık	365	1.00	6.00	3.31	1.02	
	İç İç Geçme/Bağımlılık	365	1.00	4.78	1.77	.78	
	Ayrıcalık/Yetersiz Özdenetim	365	1.00	6.00	3.46	1.05	
	Kendini Feda	365	1.00	6.00	2.73	1.00	
	Terk Edilme	365	1.00	5.60	1.82	.89	
	Kusurluluk	365	1.00	6.00	3.26	1.00	
	Cezalandırılma	365	1.00	4.67	1.64	.81	
	Tehditler	Karşısında	365	1.00	5.80	2.36	1.00
	Dayanıksızlık		365	1.00	6.00	2.78	1.17
	Yüksek Standartlar		365	1.00	6.00	2.78	1.17

Tablo 2. Öz-duyarlık Ölçeği ve Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Tanımlayıcı İstatistikleri

Boyut	Grup	n	\bar{x}	ss
Öz-duyarlık (Toplam)	Kadın	255	3.29	.67
	Erkek	110	3.30	.53
Öz-sevecenlik	Kadın	255	3.03	.93
	Erkek	110	2.97	.77
Öz-yargılama	Kadın	255	3.84	.91
	Erkek	110	3.75	.79
Paylaşımların Bilincinde Olma	Kadın	255	2.96	.91
	Erkek	110	2.73	.77
İzolasyon	Kadın	255	3.51	1.01
	Erkek	110	3.50	.94
Bilinçlilik	Kadın	255	3.11	.92
	Erkek	110	3.23	.85
Aşırı Özdeşleşme	Kadın	255	3.23	1.01
	Erkek	110	3.58	.89

Tablo 2'e göre; katılımcıların öz-duyarlık toplam puanı ve öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme alt boyutları cinsiyete göre incelendiğinde; kadın ve erkek katılımcıların farklı puanlar aldıkları tespit edilmiştir.

Gruplar arasında oluşan bu farkın anlamlılık düzeyini belirleyebilmek için çok değişkenli varyans analizi (manova) yapılmıştır.

Tablo 3. Öz-Duyarlık Düzeyinde Cinsiyete Göre Manova Bulguları

Etki	Wilks' λ	F	Hipotez sd	Hata sd	p	η^2
Cinsiyet	.91	6.17	6	358	.000	.09

Tablo 3'e göre, katılımcıların öz-duyarlık toplam puanı ve öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme alt boyutlarında cinsiyete dayalı anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir [Wilks' λ =.91; F(6,358)=6.17; p<.05]. Bu farklılaşmanın kaynağını bulabilmek için yapılan karşılaştırmalar aşağıda sunulmuştur.

Tablo 4. Öz-Duyarlık Ölçeği ve Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	K. T.	sd	K. O.	F	p	η^2	Fark
Cinsiyet	Öz-duyarlık (Toplam)	.00	1	.001	.004	.95	.000	
	Öz-sevecenlik	.34	1	.34	.43	.51	.001	
	Öz-yargılama	.59	1	.59	.77	.38	.002	
	Paylaşımların Olma	4.18	1	4.18	5.51	.02	.02	1>2
	İzolasyon	.02	1	.02	.02	.89	.000	
	Bilinçlilik	1.00	1	1.00	1.24	.27	.003	
	Aşırı Özdeşleşme	9.76	1	9.76	1.30	.001	.03	2>1
	Hata							
Hata	Öz-duyarlık (Toplam)	146.06	363	.40				
	Öz-sevecenlik	286.83	363	.79				
	Öz-yargılama	28.69	363	.77				
	Paylaşımların Olma	275.54	363	.76				
	İzolasyon	357.39	363	.98				
	Bilinçlilik	293.55	363	.81				
	Aşırı Özdeşleşme	343.92	363	.95				
	Toplam							
Toplam	Öz-duyarlık (Toplam)	4105.95	365					
	Öz-sevecenlik	3602.24	365					
	Öz-yargılama	558.80	365					
	Paylaşımların Olma	3333.44	365					
	İzolasyon	4851.44	365					
	Bilinçlilik	3905.25	365					
	Aşırı Özdeşleşme	4408.13	365					

Tablo 4'e göre, katılımcıların öz-duyarlık düzeyinde ve öz-sevecenlik, öz-yargılama, izolasyon ve bilinçlilik boyutlarında cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşma tespit edilememiştir (p>.05). Fakat paylaşımların bilincinde olma ve aşırı özdeşleşme boyutlarında cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşma belirlenmiştir (p<.05). Paylaşımların bilincinde olma boyutunda kadınların

puanı erkeklerin puanından ve aşırı özdeşleşme boyutunda ise erkeklerin puanı kadınların puanından anlamlı düzeyde yüksek olarak tespit edilmiştir.

Tablo 5. Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçeği ve Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Tanımlayıcı İstatistikleri

Boyut	Grup	n	\bar{x}	ss
Erken Dönem Uyumsuz Şema Toplam	Kadın	255	2.38	.61
	Erkek	110	2.51	.65
Duygusal Yoksunluk	Kadın	255	1.76	.94
	Erkek	110	2.02	.97
Başarısızlık	Kadın	255	1.84	.82
	Erkek	110	2.06	.97
Karamsarlık	Kadın	255	2.74	1.19
	Erkek	110	2.56	1.09
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	Kadın	255	2.38	.95
	Erkek	110	2.50	1.08
Duyguları Bastırma	Kadın	255	2.23	.92
	Erkek	110	2.49	1.10
Onay Arayıcılık	Kadın	255	3.36	1.04
	Erkek	110	3.19	.98
İç İçe Geçme/Bağımlılık	Kadın	255	3.31	1.02
	Erkek	110	1.72	.75
Ayrıcalık/Yetersiz Özdenetim	Kadın	255	1.89	.85
	Erkek	110	3.39	1.05
Kendini Feda	Kadın	255	3.60	1.02
	Erkek	110	2.70	1.03
Terk Edilme	Kadın	255	2.79	.91
	Erkek	110	1.77	.86
Kusurluluk	Kadın	255	1.93	.96
	Erkek	110	3.23	1.00
Cezalandırılma	Kadın	255	3.34	.98
	Erkek	110	1.56	.75
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	Kadın	255	1.85	.91
	Erkek	110	2.39	1.00
Yüksek Standartlar	Kadın	255	2.29	1.00
	Erkek	110	2.71	1.19

Tablo 5'e göre; erken dönem uyumsuz şema toplam puanı ve duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, kusurluluk, cezalandırılma, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar alt boyutları cinsiyete göre incelendiğinde; kadın ve erkek katılımcıların farklı puanlar aldıkları tespit edilmiştir. Gruplar arasında oluşan bu farkın anlamlılık düzeyini belirleyebilmek için çok değişkenli varyans analizi (manova) yapılmıştır.

Tablo 6. Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçeği ve Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Manova Bulguları

Etki	Pillai's Trace	F	Hipotez sd	Hata sd	p	η^2
Cinsiyet	.12	3.18	15	349	.000	.12

Tablo 7. Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçeği ve Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	K. T.	sd	K. O.	F	p	η^2	Fark
Cinsiyet	Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçeği Toplam	1.14	1	1.14	2.90	.09	.01	
	Duygusal Yoksunluk	5.12	1	5.12	5.65	.02	.02	>1
	Başarısızlık	3.59	1	3.59	4.74	.03	.01	>1
	Karamsarlık	2.55	1	2.55	1.90	.17	.01	
	Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	1.22	1	1.22	1.23	.27	.003	
	Duyguları Bastırma	5.02	1	5.02	5.26	.02	.01	>1
	Onay Arayıcılık	2.13	1	2.13	2.04	.15	.01	
	İç İçe Geçme/Bağımlılık	2.16	1	2.16	3.54	.06	.01	
	Ayrıcalık/Yetersiz Özdenetim	3.45	1	3.45	3.16	.08	.01	
	Kendini Feda	.61	1	.61	.61	.44	.002	
	Terk Edilme	2.07	1	2.07	2.63	.11	.01	
	Kusurluluk	.86	1	.86	.86	.35	.002	
	Cezalandırılma	6.56	1	6.56	1.26	.001	.03	
	Tehditler Karşısında Dayanaksızlık	.77	1	.77	.77	.38	.002	
Yüksek Standartlar	3.78	1	3.78	2.78	.10	.01		
Hata	Toplam	142.63	363	.39				
	Duygusal Yoksunluk	328.96	363	.91				
	Başarısızlık	275.34	363	.76				
	Karamsarlık	487.87	363	1.34				
	Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	357.30	363	.98				
	Duyguları Bastırma	346.93	363	.96				
	Onay Arayıcılık	379.76	363	1.05				
	İç İçe Geçme/Bağımlılık	221.59	363	.61				
	Ayrıcalık/Yetersiz Özdenetim	396.12	363	1.09				
	Kendini Feda	361.86	363	1.00				
	Terk Edilme	286.17	363	.79				
	Kusurluluk	36.29	363	.99				
	Cezalandırılma	232.28	363	.64				
	Tehditler Karşısında Dayanaksızlık	364.32	363	1.00				
Yüksek Standartlar	494.46	363	1.36					
Hata	Toplam	2283.64	365					
	Duygusal Yoksunluk	1566.88	365					
	Başarısızlık	1603.56	365					
	Karamsarlık	3128.90	365					
	Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	2489.12	365					
	Duyguları Bastırma	2294.32	365					
	Onay Arayıcılık	4374.36	365					
	İç İçe Geçme/Bağımlılık	1373.38	365					
	Ayrıcalık/Yetersiz Özdenetim	4759.02	365					
	Kendini Feda	308.32	365					
	Terk Edilme	1494.72	365					
	Kusurluluk	4246.31	365					
	Cezalandırılma	1225.69	365					
	Tehditler Karşısında Dayanaksızlık	2402.72	365					
Yüksek Standartlar	3309.67	365						

Tablo 7'e göre; erken dönem uyumsuz şemalara ait toplam puanı ve duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, kusurluluk, cezalandırılma, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu tespit edilmiştir [Pillai's Trace=.12; $F_{(15,349)}=3.18$; $p<.05$]. Bu farklılaşmanın kaynağını bulabilmek için yapılan karşılaştırmalar aşağıda sunulmuştur.

Tablo 7'e göre; erken dönem uyumsuz şema ait toplam puanı ve karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, kusurluluk, cezalandırılma, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşma tespit edilememiştir ($p>.05$). Fakat duygusal yoksunluk, başarısızlık ve duyguları bastırma boyutlarında anlamlı farklılaşma belirlenmiştir ($p<.05$). Buna göre; duygusal yoksunluk, başarısızlık ve duyguları bastırma boyutlarında erkeklerin puanı kadınların puanından anlamlı düzeyde yüksektir.

Tablo 8. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Öz-duyarlılık ve Depresif Belirtiler Arasındaki İlişki

	Öz-duyarlılık	Depresif Belirtiler
Erken Dönem Uyumsuz Şemalar (Toplam)	-.518**	.56**
Duygusal Yoksunluk	-.417**	.49**
Başarısızlık	-.432**	.45**
Karamsarlık	-.377**	.51**
Sosyal İzolasyon/ Güvensizlik	-.496**	.53**
Duyguları Bastırma	-.271**	.43**
Onay Arayıcılık	-.250**	.25**
İç İçe Geçme/Bağımlılık	-.399**	.45**
Ayrıcalık/Yetersiz Özdenetim	-.181**	.24**
Kendini Feda	-.308**	.33**
Terk Edilme	-.449**	.45**
Kusurluluk	-.196**	.19**
Cezalandırılma	-.415**	.46**
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	-.385**	.36**
Yüksek Standartlar	-.278**	.04

Tablo 8'e göre; erken dönem uyumsuz şemalar toplam puanı, duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, kusurluluk, cezalandırılma ve tehditler karşısında dayanıksızlık ile depresif belirtiler arasında anlamlı düzeyde ve pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir ($p<.05$).

Erken dönem uyumsuz şemalara ait toplam puan ile duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, kusurluluk, cezalandırılma tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar şemaları alt boyutları ile öz-duyarlılık arasında anlamlı düzeyde ve negatif yönde ilişki tespit edilmiştir ($p<.05$). Ayrıca erken dönem uyumsuz şemaların toplam puanı ile öz-duyarlılık toplam puanı ve öz-sevecenlik,

öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme boyutları arasında anlamlı düzeyde ve negatif yönde ilişki tespit edilmiştir ($p<.05$).

Tablo 9. Öz-duyarlık ve Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Depresif Belirtileri Yordaması

Değişkenler	B	SH	β	t	p
Sabit	.61	.19		3.19	.002
Öz-Duyarlık (Toplam)	2.25	1.58	3.09	1.42	.16
Öz-Sevecenlik	-.51	.31	-.98	-1.65	.10
Öz-Yargılama	-.47	.31	-.89	-1.51	.13
Paylaşımların Bilincinde Olma	-.36	.25	-.68	-1.45	.15
İzolasyon	-.39	.24	-.85	-1.64	.10
Bilinçlilik	-.32	.24	-.62	-1.30	.19
Aşırı Özdeşleşme	-.38	.24	-.81	-1.56	.12
Erken Dönem Uyumsuz Şemalar (Toplam)	.23	.39	.31	.59	.56
Duygusal Yoksunluk	.07	.03	.14	1.90	.06
Başarısızlık	-.03	.04	-.06	-.78	.44
Karamsarlık	.10	.03	.24	3.05	.002
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	.01	.04	.02	.25	.80
Duyguları Bastırma	.05	.03	.12	1.54	.12
Onay Arayıcılık	-.01	.04	-.02	-.24	.81
İç İçe Geçme/Bağımlılık	-.02	.06	-.03	-.26	.80
Ayrıcalık/Yetersiz Özdenetim	.01	.04	.03	.35	.73
Kendini Feda	.01	.03	.03	.42	.68
Terk Edilme	.00	.04	.01	.07	.94
Kusurluluk	-.07	.04	-.15	-1.78	.08
Cezalandırılma	.02	.05	.04	.43	.67
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	-.05	.04	-.10	-1.23	.22
Yüksek Standartlar	-.08	.02	-.20	-3.34	.001

R=.70; R²=.49; Düzeltilmiş R²=.46; F_(22,342)=14.86; p=.000

Tablo 9'a göre; araştırmanın bağımsız değişkenleri bir bütün olarak, depresif belirtileri yordamaktadır [$F_{(22,342)}=41.54$; $p=.000$]. Buna göre, bağımsız değişkenlerin tamamı depresif belirtiler varyansının %46'sını açıklamaktadır. Ayrıca β katsayıları incelendiğinde; karamsarlık ve yüksek standartlar şemalarının depresif belirtilere anlamlı düzeyde etki ettiği tespit edilmiştir ($p<.05$). Fakat öz-duyarlık toplam puanı ve öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme boyutları ile erken dönem uyumsuz şemalar toplam puanı ve duygusal yoksunluk, başarısızlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, kusurluluk, cezalandırılma ve tehditler karşısında dayanıksızlık şemalarının depresif belirtilere anlamlı düzeyde etki etmediği tespit edilmiştir ($p>.05$).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırma, erken dönem uyumsuz şemalar ile depresif belirtiler ve öz-duyarlık arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla yapılmıştır. Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde, erken dönem uyumsuz şemalar ile depresif belirtiler ve öz-duyarlık arasında ortak bir zeminde buluşturan çalışmaların sınırlı sayıda olduğu saptanmıştır. Bu bağlamda, araştırmanın elde ettiği sonuçlar literatürü daha zengin hale getirmesi bakımından önem arz etmektedir.

Yapılan araştırmada katılımcıların cinsiyete göre depresif belirtileri incelendiğinde; kadın ve erkek katılımcıların puanlarında anlamlı düzeyde farklılaşma bulunamamıştır. Erözkan (2005), Özdel vd., (2002) ve Kılıç (2012) tarafından yapılan çalışmada da benzer sonuca ulaşılmıştır. Katılımcıların üniversite öğrencisi olması hem kız hem erkek öğrencilerin koşulları; sınavlar, ev ya da yurt koşulları, ekonomik koşullar, akran ya da romantik ilişkiler vb. birbiriyle benzerlik göstermektedir. Bu nedenle anlamlı farklılık bulunmamış olabileceği düşünülmüştür. Marcus vd., (2008) 2541 depresyon olgusu ile yapmış oldukları çalışmalarında kadın/erkek oranı 1.7 olarak bildirmiştir. Piccinelli ve Wilkinson (2000) kadınlarda yüksek depresyon oranlarının erkeklerde genç erişkinlikte, kadınlarda ise ergenlikten erişkin döneme dek devam ettiği bildirilmiştir. Öğrencilerin çalışma durumuna göre depresif belirtileri incelendiğinde; çalışan öğrencilerin depresif belirti puanı yüksek olmasına rağmen çalışmayan öğrencilerin puanları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma bulunamamıştır. Çalışan öğrencilerde depresif puanların yüksek olması iş yükü ve stresle ilgili olabileceğini düşündürmektedir. Yılmaz (2019)'ın çalışmasında ise çalışmayan kişilerin depresyon puanı daha yüksek bulunmuştur. Öğrencilerin sınıf düzeyine göre depresif belirtileri incelendiğinde 1.sınıfların depresif belirti puanları 2. ve 3.sınıflara göre yüksek olup gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılaşma bulunamamıştır. 1.sınıfların 2. ve 3.sınıflara göre yüksek olmasının sebebi yeni bir ortam, yeni alışma süresi, yeni sorumluluklar olabilir. Özdel vd., (2002)'nin yaptığı araştırmada depresyon puanları ve sınıf düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Doğan vd., (1994), Tayşi vd., (1994)'nin yaptığı çalışmalarda da sınıf düzeyi ile depresyon puanları arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Öğrencilerin öz-duyarlık ölçeğinin öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme alt boyutları cinsiyete göre incelendiğinde; kadın ve erkek katılımcıların farklı puanlar aldıkları tespit edilmiştir. Toplam puana bakıldığında erkeklerin kadınlara göre daha yüksek puan aldığı görülmektedir. Katılımcıların öz-duyarlık toplam ve öz-sevecenlik, öz-yargılama, izolasyon ve bilinçlilik boyutlarında cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşma tespit edilememiştir. Fakat paylaşımların bilincinde olma ve aşırı özdeşleme boyutlarında cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşma belirlenmiştir. Öz duyarlığın cinsiyete göre farklılaşmadığına ilişkin bulgular sunan araştırmalar da literatürde bulunmaktadır (Yılmaz 2009; Kıcalı, 2015; Akyol, 2011).

Erken dönem uyumsuz şemalara ait toplam puanı ve duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, kusurluluk, cezalandırılma, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar şemalarında cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Erdoğan (2017)'nin yaptığı çalışmaya katılan kadın ve erkeklerin duygusal yoksunluk, başarısızlık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma, onay arayıcılık, içe geçme bağımlılık, ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim, kendi feda terkedilme, cezalandırılma, kusurluluk, tehditlere karşı dayanıksızlık, yüksek standartlar faktörlerinin puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmektedir. Boysan (2012)'nin çalışmasının sonucuna göre gelişmemiş otonomi ve performans, gelişmemiş kişisel sınırlar, başkalarına odaklanma, aşırı uyarılmışlık ve bastırılmışlık şema alanlarında cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Depresif belirtiler ile öz-duyarlık toplam puanı ve öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme boyutları ile negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Deniz ve Sümer (2010)' in yaptığı çalışmada öz anlayış düzeyleri düşük olan üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres puan ortalamaları öz anlayış düzeyleri orta ve yüksek olanlardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Öveç (2007)'nin çalışmasında öz-duyarlığın diğer üç alt boyutu olan öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme ise depresyonu açıklamada yüksek düzeyde ve pozitif etkide olduğu bildirilmiştir.

Depresif belirtiler ile erken dönem uyumsuz şema ölçeği toplam puanı ve duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, kusurluluk, cezalandırılma ve tehditler karşısında dayanıksızlık alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Fakat depresif belirtiler ile yüksek standartlar alt boyutunda anlamlı ilişki belirlenmemiştir. Sağ (2016)'nın yaptığı çalışmada ilişkide kopukluk/reddedilmişlik, zedelenmiş otonom, özerklik, diğerleri yönelimlilik, zedelenmiş sınırlar ve yüksek standartlar alt boyutlarının puanları depresyon ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Friedman, 2013; Sarıtaş ve Gençöz, 2015; Saygılı, 2014; Ünal, 2012).

Öz-duyarlık ile erken dönem uyumsuz şemalara ait toplam puan ve duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, kusurluluk, cezalandırılma tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar şemaları arasında anlamlı düzeyde ve negatif yönde ilişki tespit edilmiştir. Bu değişkenleri içeren araştırma bulunamamıştır. Öz-duyarlık toplam puanı ve öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme boyutları ile erken dönem uyumsuz şemalar toplam puanı ve duygusal yoksunluk, başarısızlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, kusurluluk, cezalandırılma ve tehditler karşısında dayanıksızlık şemalarının depresif belirtilere anlamlı düzeyde etki etmediği tespit edilmiştir.

Araştırma sonuçları; araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %69.9'u kadın, %66'sı 1. sınıf ve %13.7'si bir işte çalışmaktadır. Katılımcıların depresif belirtilerinin düşük, öz-duyarlık düzeylerinin orta seviyede ve erken dönem uyumsuz şemalarının düşük olduğu saptanmıştır. Öz-duyarlık ölçeğinin alt boyutu olan öz-yargılamanın en yüksek puan ve paylaşımların bilincinde olma alt boyutunun en düşük puan olduğu belirlenmiştir. Erken dönem uyumsuz şema ölçeğinin alt boyutu olan ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim en yüksek puan ve cezalandırılma alt boyutunun en düşük puan olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin depresif belirtileri cinsiyete, çalışma durumuna, sınıf düzeyine göre incelendiğinde; grup puanlarında anlamlı düzeyde farklılaşma bulunamamıştır. Öz-duyarlık düzeyinde ve öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme boyutlarında sınıf düzeyine dayalı anlamlı düzeyde bir farklılaşma tespit edilememiştir. Erken dönem uyumsuz şemalara ait toplam puanı ve karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, kusurluluk, cezalandırılma, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar şemalarında cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşma tespit edilememiştir. Fakat duygusal yoksunluk, başarısızlık ve duyguları bastırma boyutlarında anlamlı farklılaşma belirlenmiştir. Buna göre; duygusal yoksunluk, başarısızlık ve duyguları bastırma boyutlarında erkeklerin puanı kadınların puanından anlamlı düzeyde yüksektir. Erken dönem uyumsuz şemalara ait toplam puanı ve başarısızlık, karamsarlık, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, kusurluluk ve yüksek standartlar şemalarında çalışma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşma tespit edilememiştir. Fakat duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon/güvensizlik ve tehditler karşısında dayanıksızlık şemalarında çalışma durumuna göre anlamlı farklılaşmalar belirlenmiştir. Buna göre; duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon/güvensizlik ve tehditler karşısında dayanıksızlık şemalarında aktif olarak bir işte çalışan katılımcıların puanları çalışmayan katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Erken dönem uyumsuz şemalara ait toplam puan ve karamsarlık, duyguları bastırma, onay arayıcılık, ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim, terk edilme ve tehditler karşısında dayanıksızlık şemalarında sınıf düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşma belirlenmiştir. Buna

göre; erken dönem uyumsuz şemalara ait toplam puan ve karamsarlık, duyguları bastırma, onay arayıcılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, terk edilme ve tehditler karşısında dayanıksızlık şemalarında 1. sınıf öğrencilerinin puanları 3. sınıf öğrencilerinin puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir. Fakat duygusal yoksunluk, başarısızlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, iç içe geçme/bağımlılık, kendini feda, kusurluluk, cezalandırılma ve yüksek standartlar şemalarında sınıf düzeyine göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma belirlenmemiştir. Depresif belirtiler ile öz-duyarlık toplam puanı ve öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme boyutları ile anlamlı düzeyde ve negatif yönde ilişki tespit edilmiştir.

Depresif belirtiler ile erken dönem uyumsuz şemalara ait toplam puan ve duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, kusurluluk, cezalandırılma ve tehditler karşısında dayanıksızlık arasında anlamlı düzeyde ve pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Fakat depresif belirtiler ile yüksek standartlar şemasında anlamlı ilişki belirlenmemiştir.

Öz-duyarlık ile erken dönem uyumsuz şemalara ait toplam puan ve duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, kusurluluk, cezalandırılma tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar şemaları arasında anlamlı düzeyde ve negatif yönde ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca erken dönem uyumsuz şemaların toplam puanı ile öz-duyarlık toplam puanı ve öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme boyutları arasında anlamlı düzeyde ve negatif yönde ilişki tespit edilmiştir.

Öneriler

Araştırmanın sonuçları doğrultusunda öneriler; erken dönem uyumsuz şemalara ait toplam puan ve karamsarlık, duyguları bastırma, onay arayıcılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, terk edilme ve tehditler karşısında dayanıksızlık alt boyut şemalarında 1. sınıf öğrencilerinin puanları 3. sınıf öğrencilerinin puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir. Bu durum öğrencilerin üniversiteye yeni başlamasıyla beraber yeni ortama girmesi, ailelerinden uzaklaşması, yeni stres faktörleri beraberinde getirmesiyle beraber şemaların tetiklendiği söylenebilir. Depresif belirtiler ile erken dönem uyumsuz şemalara ait toplam puan ve duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, kusurluluk, cezalandırılma ve tehditler karşısında dayanıksızlık arasında anlamlı düzeyde ve pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Bu durumda üniversitelerin psikolojik danışmanlık ve rehberlik birimi öğrencileri bilgilendirebilir ve destek olabilir. Üniversite öğrencilerine öz-duyarlılık geliştirici atölye çalışmaları ve psiko-eğitim verilebilir.

KAYNAKÇA

- Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R. (2007). Öz-Duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33): 1-10.
- Aslan, A. A., Sarı, B. A. ve Kuruoğlu, A. (2012). Depresif Duygudurumdan Major Depresyona Klinik Spektrum. *Klinik Psikiyatri*, 15:56-64.
- Beck, A. T. (1987). Cognitive Models of Depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 1(1):5-37.

- Boysan, M. Y. (2012). *Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Başa Çıkma Stilleri ve Özel İyi Oluş Arasındaki İlişkilere Yönelik Bir Model Sınaması*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı: İstatistik, Araştırma Deseni, SPSS Uygulamaları ve Yorum*. (12. Baskı), Ankara: Pegem Akademi.
- Çakır, S. (2019). *Gerçek ve Psikolojik Doğum Sırasına Göre Genel Aidiet, Öz-Anlayış, Kendini Affetme, Başa Çıkma Tutumları ve Problem Alanlarının İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Davidson, J. R., Giller, E. L., Zisook, S. and Overall, J. E. (1988). An Efficacy Study of Isocarboxazid And Placebo in Depression, and its Relationship to Depressive Nosology. *Arch Gen Psychiatry*, 45:120-127.
- Deniz, M. E. ve Sümer, A. S. (2010). Farklı Öz-anlayış Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Anksiyete ve Stresin Değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158):115-127.
- Deniz, M. E., Kesici, G. ve Sümer, A. S. (2008). The Validity and Reliability of the Turkish Version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality*, 36(9): 1151-1160.
- Doğan O., Doğan S., Çorapçıoğlu, A. ve Çelik, G. (1994). Üniversite Öğrencilerinde Depresyon Yaygınlığı ve Bazı Değişkenlerle İlişkisi. *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fak. Dergisi*, 16:148-151.
- Erdoğan, M. (2018). *Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Sürekli Öfke ve Öfkenin İfade Ediliş Biçimi Arasındaki İlişkiler*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Erözkan, A. (2005). Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası Duyarlılık ve Depresyon Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (14):129-155.
- Gökçe, S., Önal Sönmez, A., Yusufoğlu, C., Yulaf, Y. ve Adak, İ. (2017). Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Ergenlik Dönemi Depresif Bozuklukla İlişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(3): 283-29.
- Güner, K. Z. (2014). *Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, İlişkilerdeki Bilişsel Süreçler, Yüklemeler, Evlilikle Sorunlarla Başa Çıkma Yollarının Evlilik Uyumu ile İlişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin Üniversite Öğrencileri için Geçerliliği ve Güvenirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 6(23):3-13.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*. New York, Random House Inc.
- Kellogg, S. H. and Young, J. E. (2006). Schema Therapy for Borderline Personality Disorder. *Journal of clinical Psychology*, 62(4):445-458.
- Kıcalı, Ü.Ö. (2015). *Öz Şefkat ve Tekrarlayıcı Düşünmenin Olumsuz Duygulanım ve Depresyon İle İlişkilerinin İncelenmesi*. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Kılavuzoğlu, E. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Görünüş Kaygısının Yordayıcıları Olarak Kişilik Özellikleri ve Öz Anlayış*. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Kılıç, M. (2012). *Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Ebeveyn Kabul-Reddinin Öfke İfade Tarzı ve Depresif Belirtiler İle İlişkisinin Ebeveyn Kabul ve Reddi Kuramı Çerçevesinde İncelenmesi*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi Ankara.

- Konukçu, H. B., Akkoyunlu, S. and Türkçapar, M. H. (2013). Early maladaptive schemas in depressed women and its relationship with depression. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 2 (2):98-105.
- Koyuncu, A., Binbay, Z., Ertekin, E. ve Sağır, S. (2013). Atipik Depresyon. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 5(3):276-289.
- MacBeth, A. ve Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6): 545-552.
- Marcus, S. M., Kerber, K. B., Rush, A., Rush, A. J., Wisniewski, S. R., Nierenberg, A., Balasubramani, G. K., Ritz, L., Kornstein, S., Young, E. A., and Trivedi, M. H. (2008). Gender differences in depression symptoms in treatment-seeking adults: STAR*D confirmatory analyses. *Comprehensive Psychiatry*, 49(3):238-246.
- Mufson, L., Weissman, M. M., Moreau, D. and Garfinkel, R. (1999). Efficacy of interpersonal psychotherapy for depressed adolescents. *Archives of General Psychiatry*, 56(6), 573-579.
- Neff, K. D. and McGeehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9:225-240.
- Neff, K. D. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself, *Self and Identity*, 2: 81-101.
- Örsel, S. (2004). Depresyonda Tedavi: Genel İlkeler ve Kullanılan Antidepresan İlaçlar. *Klinik Psikiyatri*, (4): 17-24.
- Öveç, Ü. (2007). Öz Duyarlık İle Öz Bilinç, Depresyon, Anksiyete ve Stres Arasındaki İlişkilerin Yapısal Eşitlik Modeliyle İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Özdel, L., Bostancı, M., Özdel, O. ve Oğuzhanoglu, N.K. (2002). Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirtiler ve Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 3(3):155-161.
- Özen, B. ve Oral, T. (2004). Psikotik Özellikli Depresyon. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 7(1): 32-40.
- Öztürk, M. ve Uluşahin A. (2015). Duygudurum Bozuklukları. Ruh Sağlığı ve Bozuklukları, (13. Baskı), İstanbul: Nobel Tıp Kitapevi.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeğini Türkçeye Uyarlama Çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 160(36): 224-235.
- Piccinelli, M. and Wilkinson, G.(2000). Gender differences in depression. *British Journal of Psychiatry*, 177:486-492.
- Poyraz, C. A., Kocabaşoğlu, N. ve Konuk, N. (2012). Psikotik özellikli depresyonun adli boyutu. *Journal of Mood Disorders*, 2(4): 180-5.
- Sağ, B. (2016). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Pozitif Algının, Psikolojik Dayanıklılık, Depresyon ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Sarıtaş, D. ve Gençöz, T. (2011). Psychometric properties of "Young schema questionnaire short form 3" in a Turkish adolescent sample. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 11(1): 83-96.
- Sarıtaş-Atalar, D. ve Gençöz, T. (2015). Anne Ret Algısı İle Psikolojik Sorunlar Arasındaki İlişkide Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Aracı Rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(1):40-47.

- Saygılı, G. (2014). *Erken Döneme İlişkin Gelişimsel Etmenler İle Psikolojik İyi Hali Arasındaki İlişkide Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Aracı Rolünün İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A. ve Çakır, Z. (2009). Erken dönem uyumsuz şemaların değerlendirilmesi: Young şema ölçeği kısa form-3'ün psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(1):75-84.
- Şenyuva, E., Kaya, H., Işık, B. and Bodur, G. (2014). Relationship between self-compassion and emotional intelligence in nursing students. *International Journal of Nursing Practice*, 20(6): 588-596.
- Tatlıhoğlu, K. (2010). *Farklı Öz-Anlayış Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Öz-Saygı, Karar Verme Stilleri ve Kişilik Özelliklerinin Değerlendirilmesi*, Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Tayşi, B. N., Azizoğlu, F., Perçinel, S. ve Hasan, S. H. (1994). 1992-1993 Öğrenim Yılı İntern Doktorlarında Beck Depresyon Envanterine Göre Depresyon Prevalansı. *Toplum ve Hekim*, 59:68-74.
- Türkçapar, M. H. (2004). Melankolili Depresyon. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 7(1): 20-31.
- Türkçapar, M. H. (2014). *Bilişsel Terapi*, (8. Basım), Ankara: HYB Yayıncılık.
- Tüzen, G. (2019). *Depresyon, Anksiyete ve Stresin Duygusal Yeme İle İlişkisinde Aleksitiminin Aracı Rolü*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi, İstanbul.
- Ünal, B. (2012). *Early maladaptive schemas and well-being: Importance of parenting styles and other psychological resources* (Unpublished master's thesis), Middle East Technical University, Ankara.
- Yavuz, F. (2019). *Kişilik İnançlarının ve Depresif Belirtilerin Evlilik Uyumuna Etkisinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.
- Yazıcı, O. (2004) Distimi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 7(2):54-62.
- Yılmaz, E. Z. (2019) *Erken dönem uyumsuz şemaların aleksitimi, duygusal zeka, duygusal farkındalık ve Empati Düzeyine Etkilerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.
- Yılmaz, M. T. (2009). *Üniversite öğrencilerinin öz anlayışları (self-compassion) ile anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Young, J. E. (1990). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. Sarasota, FL. Professional Resource Press.
- Young, J. E. and Klosko, J. S. (2013). *Hayatı yeniden keşfedin*. (Çevirmen, Kohen S., Güler D.). İstanbul:Psikonet.
- Young, J. E., Klosko J. S. and Weishaar, M. E. (2009). *Sema Terapi*. (Çeviren, Soylu V. T.). İstanbul:Litera Yayıncılık.
- Young, J., Rafaeli, E. and Bernstein, D. P. (2011). *Sema Terapi Ayırıcı Özellikler*. (Çeviren, Şaşıoğlu M.). İstanbul:Psikonet Yayıncılık.