

**T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ERKEN
DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARIN YALNIZLIK,
UMUTSUZLUK VE DEPRESİF BELİRTİLER İLE
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Elif Yağmur GÜRSOY

**Enstitü Anabilim Dalı: Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji**

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Burcu SEVİM

İSTANBUL - 2021

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ERKEN
DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARIN YALNIZLIK,
UMUTSUZLUK VE DEPRESİF BELİRTİLER İLE
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Elif Yağmur GÜRSOY

Enstitü Anabilim Dalı: Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

“Bu tez 15/06/2021 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ	İMZA

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Elif Yağmur GÜRSOY

15.06.2021



ÖNSÖZ

Öncelikle yüksek lisans eğitimim ve tez sürecim boyunca bana büyük katkısı olan ve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen değerli hocam ve tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Burcu SEVİM'e bana bu yolda kattığı her şey ve emekleri için teşekkürlerimi sunarım.

Klinik psikolog olma yolunda hem mesleki deneyimleri hem de bilgi birikimleriyle beni geliştiren sevgili hocalarım Prof. Dr. Mehmet Zihni SUNGUR ve Dr. Öğr. Üyesi Anıl GÜNDÜZ'e teşekkürlerimi sunarım.

İhtiyaç duyduğum her an bilgileriyle bana yol gösteren değerli hocalarım Doç. Dr. Mustafa OTRAR ve Öğr. Gör. Tolga COŞGUNER'e teşekkürlerimi sunarım.

Tezimin tüm aşamalarında benden desteğini hiçbir zaman esirgemeyen Öğr. Gör. Dr. Barış KARDEŞ'e teşekkürlerimi sunarım.

Çalışmama içtenlikle katılan tüm üniversite öğrencilerine, veri toplama sürecimde çalışmamı öğrencilerine ulaştıran değerli hocalarıma ve bu süreçte bana destek olan tüm dostlarıma çok teşekkür ederim.

En büyük teşekkürü ise bugünlere gelmemde büyük katkısı olan, her daim yanımda olan ve bu süreçte benden desteğini hiçbir zaman esirgemeyen annem, babam ve kardeşime ediyorum.

Elif Yağmur GÜRSOY

15.06.2021

İÇİNDEKİLER

Sayfa

KISALTMALAR	i
TABLO LİSTESİ.....	ii
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE	5
1.1. Şema Kavramı ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	5
1.1.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Özellikleri	6
1.1.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Kökenleri.....	8
1.1.2.1. Çekirdek Duygusal Gereksinimler.....	8
1.1.2.2. Erken Dönem Yaşam Deneyimleri	8
1.1.2.3. Duygusal Mizaç	9
1.1.3. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	9
1.1.3.1. Kopukluk ve Reddedilme Alanı	10
1.1.3.2. Zedelenmiş Otonomi ve Kendini Ortaya Koyma Alanı	11
1.1.3.3. Zedelenmiş Sınırlar Alanı	12
1.1.3.4. Diğerleri Yönelimlilik Alanı	12
1.1.3.5. Aşırı Uyarılma ve Baskılama Alanı	13
1.2. Depresif Belirtiler	14
1.2.1. Depresyonun Belirtileri.....	16
1.2.2. Depresyonun Nedenleri	17
1.2.3. Depresyon ile İlgili Araştırmalar	19
1.3. Yalnızlık.....	25
1.3.1. Yalnızlığın Boyutları ve Türleri	27
1.3.2. Yalnızlığın Nedenleri.....	28
1.3.3. Yalnızlığın Sonuçları	30
1.3.4. Yalnızlıkla İlgili Araştırmalar	30
1.4. Umutsuzluk.....	35
1.4.1. Umutsuzluğun Nedenleri ve Belirtileri.....	37

1.4.2.	Umutsuzluk ile İlgili Araştırmalar	38
BÖLÜM 2: YÖNTEM		42
2.1.	Araştırma Modeli	42
2.2.	Araştırma Örneklemi	42
2.3.	Veri Toplama Araçları	44
2.3.1.	Young Şema Ölçeği – Kısa Form 3 (YŞÖ-KF3)	44
2.3.2.	Beck Depresyon Ölçeği	45
2.3.3.	UCLA Yalnızlık Ölçeği	45
2.3.4.	Beck Umutsuzluk Ölçeği	45
2.4.	Verilerin Analizi	46
BÖLÜM 3: BULGULAR		47
3.1.	Betimsel İstatistikler	47
3.2.	Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Depresif Belirtiler, Yalnızlık ve Umutsuzluğun Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular	48
3.2.1.	Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	48
3.2.2.	Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Anne Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması	49
3.2.3.	Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Baba Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması	51
3.2.4.	Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Aile Gelir Düzeyine Göre Karşılaştırılması	52
3.2.5.	Depresif Belirtilerin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	53
3.2.6.	Depresif Belirtilerin Anne Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması	53
3.2.7.	Depresif Belirtilerin Baba Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması	55
3.2.8.	Depresif Belirtilerin Aile Gelir Düzeyine Göre Karşılaştırılması	56
3.2.9.	Yalnızlığın Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	57
3.2.10.	Yalnızlığın Anne Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması	57
3.2.11.	Yalnızlığın Baba Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması	58
3.2.12.	Yalnızlığın Aile Gelir Düzeyine Göre Karşılaştırılması	59
3.2.13.	Umutsuzluğun Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	60
3.2.14.	Umutsuzluğun Anne Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması	60
3.2.15.	Umutsuzluğun Baba Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması	62
3.2.16.	Umutsuzluğun Aile Gelir Düzeyine Göre Karşılaştırılması	63

3.3.	Depresif Belirtiler, Yalnızlık, Umutsuzluk ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Bulgular	64
3.3.1.	Depresif Belirtilerin Erken Dönem Uyumsuz Şemalara Göre Karşılaştırılması	66
3.3.2.	Umutsuzluğun Depresif Belirti Düzeyine Göre Karşılaştırılması	67
3.3.3.	Yalnızlığın Depresif Belirti Düzeyine Göre Karşılaştırılması.....	68
3.3.4.	Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Yalnızlık Düzeyine Göre Karşılaştırılması	68
3.3.5.	Depresif Belirtilerin Yalnızlık Düzeyine Göre Karşılaştırılması	70
3.3.6.	Umutsuzluğun Yalnızlık Düzeyine Göre Karşılaştırılması	70
3.3.7.	Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Umutsuzluk Düzeyine Göre Karşılaştırılması	71
3.3.8.	Depresif Belirtilerin Umutsuzluk Düzeyine Göre Karşılaştırılması.....	72
3.3.9.	Yalnızlığın Umutsuzluk Düzeyine Göre Karşılaştırılması	73
3.4.	Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Depresif Belirtiler, Yalnızlık ve Umutsuzluğa İlişkin Regresyon Analizleri	73
3.4.1.	Depresif Belirtiler ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalara İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi	73
3.4.2.	Yalnızlık ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalara İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi.....	75
3.4.3.	Umutsuzluk ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalara İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi.....	76
3.4.4.	Yalnızlık ve Umutsuzluğun Depresif Belirtiler Üzerindeki Etkisine İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi	77
3.4.5.	Depresif Belirtiler ve Umutsuzluğun Yalnızlık Üzerindeki Etkisine İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi	78
3.4.6.	Depresif Belirtiler ve Yalnızlığın Umutsuzluk Üzerindeki Etkisine İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi	79
BÖLÜM 4: TARTIŞMA.....		81
4.1.	Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Depresif Belirtiler, Yalnızlık ve Umutsuzluğun Sosyodemografik Özellikler Açısından Değerlendirilmesi .	81
4.2.	Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Depresif Belirtiler Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi.....	88
4.3.	Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Yalnızlık Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi.....	91

4.4.	Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Umutsuzluk Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi.....	93
4.5.	Depresif Belirtiler ve Yalnızlık Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi.....	95
4.6.	Depresif Belirtiler ve Umutsuzluk Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi.....	96
4.7.	Yalnızlık ve Umutsuzluk Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi.....	96
4.8.	Çalışmanın Sınırlılıkları ve Öneriler	97
SONUÇ.....		99
KAYNAKÇA		101
EKLER.....		119
ÖZGEÇMİŞ.....		138

KISALTMALAR

BE	: Boyun Eğicilik
BĞ	: Bağımlılık
BŞ	: Başarısızlık
C	: Cezalandırılık
D	: Dayanıksızlık
DB	: Duyguları Bastırma
DEPB	: Depresif Belirtiler
DY	: Duygusal Yoksunluk
G	: Güvensizlik
H	: Haklılık
İİ	: İç İçelik
K	: Kusurluluk
KFE	: Kendini Feda Etme
KR	: Karamsarlık
OA	: Onay Arama
Sİ	: Sosyal İzolasyon
TE	: Terk Edilme
UMT	: Umutsuzluk
Y	: Yalnızlık
YÖ	: Yetersiz Özdenetim
YS	: Yüksek Standartlar
YŞÖ	: Young Şema Ölçeği

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Erken dönem uyumsuz şema alanları ve şema boyutları	9
Tablo 2: Depresyon görülme sıklıkları.....	16
Tablo 3: Katılımcılar ile ilgili sosyodemografik değişkenler	43
Tablo 4: Young şema ölçeği alt boyutları, Beck depresyon ölçeği, UCLA yalnızlık ölçeği ve Beck umutsuzluk ölçeği ile ilgili tanımlayıcı istatistikler	47
Tablo 5: Erken dönem uyumsuz şemalar ile cinsiyet ilişkisine yönelik manova tablosu	48
Tablo 6: Erken dönem uyumsuz şemaların anne eğitim düzeyine göre karşılaştırılması	50
Tablo 7: Erken dönem uyumsuz şemaların baba eğitim düzeyine göre karşılaştırılması..	51
Tablo 8: Erken dönem uyumsuz şemaların aile gelir düzeyine göre karşılaştırılması	52
Tablo 9: Depresif belirtilerin cinsiyet ile karşılaştırılması	53
Tablo 10: Anne eğitim düzeyi açısından depresif belirtilere yönelik betimsel istatistikler	54
Tablo 11: Depresif belirtilerin anne eğitim düzeyine göre karşılaştırılması	54
Tablo 12: Baba eğitim düzeyi açısından depresif belirtilere yönelik betimsel istatistikler	55
Tablo 13: Depresif belirtilerin baba eğitim durumuna göre karşılaştırılması	55
Tablo 14: Aile gelir düzeyi açısından depresif belirtilere yönelik betimsel istatistikler.....	56
Tablo 15: Depresif belirtilerin gelir düzeyine göre karşılaştırılması.....	56
Tablo 16: Yalnızlığın cinsiyete göre karşılaştırılması	57
Tablo 17: Anne eğitim düzeyi açısından yalnızlığa yönelik betimsel istatistikler	57
Tablo 18: Yalnızlığın anne eğitim düzeyine göre karşılaştırılması	58
Tablo 19: Baba eğitim düzeyi açısından yalnızlığa yönelik betimsel istatistikler	58
Tablo 20: Yalnızlığın baba eğitim düzeyine göre karşılaştırılması	59
Tablo 21: Aile gelir düzeyi açısından yalnızlığa yönelik betimsel istatistikler.....	59
Tablo 22: Yalnızlığın gelir durumuna göre karşılaştırılması	60
Tablo 23: Umutsuzluğun cinsiyete göre karşılaştırılması	60
Tablo 24: Anne eğitim düzeyine açısından umutsuzluğa yönelik betimsel istatistikler	61
Tablo 25: Umutsuzluğun anne eğitim düzeyine göre karşılaştırılması	61
Tablo 26: Baba eğitim düzeyi açısından umutsuzluğa yönelik betimsel istatistikler.	62
Tablo 27: Umutsuzluğun baba eğitim düzeyine göre karşılaştırılması	62
Tablo 28: Aile gelir düzeyi açısından umutsuzluğa yönelik betimsel istatistikler	63
Tablo 29: Umutsuzluğun aile gelir durumuna göre karşılaştırılması	63
Tablo 30: Depresif belirtiler, yalnızlık, umutsuzluk ve erken dönem uyumsuz şemalara yönelik korelasyon analizi sonuçları	64
Tablo 31: Depresif belirtilerin erken dönem uyumsuz şemalara göre karşılaştırılması	66
Tablo 32: Umutsuzluğun depresif belirti düzeyine göre karşılaştırılması.....	67
Tablo 33: Yalnızlığın Depresif Belirti Düzeyine Göre Karşılaştırılması	68
Tablo 34: Erken dönem uyumsuz şemaların yalnızlık düzeyine göre karşılaştırılması	68
Tablo 35: Depresif belirtilerin yalnızlık düzeyine göre karşılaştırılması	70
Tablo 36: Umutsuzluğun yalnızlık düzeyine göre karşılaştırılması	70
Tablo 37: Erken dönem uyumsuz şemaların umutsuzluk düzeyine göre karşılaştırılması	71
Tablo 38: Depresif belirtilerin umutsuzluk düzeyine göre karşılaştırılması	72

Tablo 39: Yalnızlığın umutsuzluk düzeyine göre karşılaştırılması	73
Tablo 40: Erken dönem uyumsuz şemaların depresif belirtiler üzerindeki etkisine ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları	74
Tablo 41: Erken dönem uyumsuz şemaların yalnızlık üzerindeki etkisine ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları	75
Tablo 42: Erken dönem uyumsuz şemaların umutsuzluk üzerindeki etkisine ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları	76
Tablo 43: Yalnızlık ve umutsuzluğun depresif belirtiler üzerindeki etkisine ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları	78
Tablo 44: Depresif belirtiler ve umutsuzluğun yalnızlık üzerindeki etkisine ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları	78
Tablo 45: Depresif belirtiler ve yalnızlığın umutsuzluk üzerindeki etkisine ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları	79



İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü - Yüksek Lisans Tez Özeti

Tezin Başlığı: Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Yalnızlık, Umutsuzluk ve Depresif Belirtiler ile İlişkisinin İncelenmesi

Tezin Yazarı: Elif Yağmur GÜRSOY

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Burcu SEVİM

Kabul Tarihi: 15.06.2021

Sayfa Sayısı: v (ön kısım)+118(tez)+20 (Ekler)

Anabilim Dalı: Psikoloji

Bilim Dalı: Klinik Psikoloji

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinde, erken dönem uyumsuz şemaların yalnızlık, umutsuzluk ve depresif belirtiler üzerindeki etkisi incelenmiştir. Ek olarak, erken dönem uyumsuz şemalar, depresif belirtiler, yalnızlık, umutsuzluk ve bazı sosyodemografik değişkenlerin ilişkisi de ortaya konmuştur. Çalışmanın örneklemini 727'si kadın, 349'u erkek olmak üzere toplam 1076 kişi oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında, Young Şema Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği kullanılmıştır. Veriler, katılımcı gönüllülüğü esas alınarak Google Forms ile toplanmıştır.

Araştırmada, katılımcıların çeşitli demografik özelliklerine ve verdikleri bilgilere göre dağılımlarını belirlemek üzere betimsel istatistiklerden yararlanılmıştır. Ayrıca, araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkilerin belirlenebilmesi için Bağımsız Örneklem T-Testi, Anova, Manova, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi ve Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre erken dönem uyumsuz şemalar ile depresif belirtiler, yalnızlık ve umutsuzluk arasında anlamlı ve pozitif ilişki tespit edilmiştir. Ek olarak, kadınların yüksek standartlar ve kendini feda etme şemalarında erkeklerden daha yüksek puanlar aldığı belirlenmiştir. Diğer yandan, erkeklerin duygusal yoksunluk, kusurluluk, sosyal izolasyon şemalarında kadınlara göre daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Ayrıca, erkeklere göre kadınların daha fazla depresif belirti gösterdiği, kadınlara göre erkeklerin daha fazla yalnızlık yaşadığı görülmüştür. Umutsuzlukta ise, cinsiyet açısından anlamlı fark bulunmamıştır. Umutsuzluk ve yalnızlıktaki artışın, depresif belirtilerdeki artışı yordadığı da araştırmanın bulguları arasındadır. Elde edilen bulgular doğrultusunda veriler yorumlanmış ve ilgili literatür doğrultusunda tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Erken dönem uyumsuz şemalar, depresif belirtiler, yalnızlık, umutsuzluk

Istanbul Kent University, Institute of Graduate Education – Abstract of Master’s Thesis

Title of the Thesis: Investigation of the Relationship of Early Maladaptive Schemas with Loneliness, Hopelessness and Depressive Symptoms in University Students

Author: Elif Yağmur GÜRSOY

Supervisor: Assist. Prof. Burcu SEVİM

Date: 15.06.2021

Nu. of pages: v (pre text)+118(thesis)+20(app.)

Department: Psychology

Subfield: Clinical Psychology

In this study, the effects of early maladaptive schemas on loneliness, hopelessness and depressive symptoms were examined in university students. In addition, the relationship of early maladaptive schemas, depressive symptoms, loneliness, hopelessness, and some sociodemographic variables were also revealed. The sample of the study consists of a total of 1076 people, 727 of whom are women and 349 of them are men. Young Schema Questionnaire, Beck Depression Inventory, UCLA Loneliness Scale and Beck Hopelessness Scale were used within the scope of the study. Data was collected using Google Forms based on participant volunteerism.

In the study, descriptive statistics were used to determine the distribution of the participants according to their various demographic characteristics and the information they provided. In addition, Independent Sample T-Test, Anova, Manova, Pearson Product-Moment Correlation Analysis and Multiple Linear Regression Analysis were used to determine the relationships between the variables of the study.

According to the findings obtained from the study, a significant and positive relationship was found between early maladaptive schemas and depressive symptoms, loneliness and hopelessness. In addition, women scored higher than men in schemes of self-sacrifice and unrelenting standards. On the other hand, it was observed that men got higher scores than women in schemes of emotional deprivation, defectiveness and social isolation. In addition, it was observed that women showed more depressive symptoms than men and men experienced more loneliness than women. In hopelessness, no significant difference was found in terms of gender. It is also among the findings of the study that an increase in hopelessness and loneliness predicts the increase in depressive symptoms. In line with the findings obtained, the data were interpreted and discussed in accordance with the relevant literature.

Keywords: Early maladaptive schemas, depressive symptoms, loneliness, hopelessness

GİRİŞ

Bireylerin yaşam doyumları, memnuniyetleri, mutlulukları yaşam kalitesini ve niteliğini arttıran etmenlerdir. Bu etmenler bireylerin sosyal yaşamlarına, eğitim, iş, aile hayatlarına ve ikili ilişkilerine önemli derecede etki etmektedir. İnsanoğlu var olduğundan bu yana başta ailesi olmak üzere sosyal çevresi ile etkileşimde bulunmuş, kendisinin ve kültürünün gelişmesine katkıda bulunmuştur. Aile ve sosyal çevre ile girmiş olduğu bu iletişim bazen olumlu bazen de olumsuz sonuçlar doğurmuştur. Mutluluk, umut, güven, heyecan gibi duygular olumlu yansımalar olurken üzüntü, sıkıntı, yalnızlık, öfke gibi olumsuz duygular da meydana gelmiştir. Bu olumsuz duygular dönemsel olabildiği gibi geçmiş yaşantılarla bağlantılı da oluşabilmektedir. Geçmişte yaşanan birçok olay, deneyim bireyin yaşantısının ilerleyen dönemlerinde olumlu veya olumsuz birçok sonuç ortaya çıkarabilmektedir. Bireylerin geçmişte yaşadığı birtakım problemlerin, temel ihtiyaçlarının karşılanmamasının, bakım verenlerin tutumlarının, kişinin ilerleyen yaşantısında sorunlara yol açabildiği ve yaşam kalitesini düşürdüğü bilinmektedir. Bireyin temel ihtiyaçları karşılanmadığında, geçmiş yaşantısındaki olumsuz erken dönem yaşam deneyimlerine tepki olarak erken dönem uyumsuz şemalar gelişir. Bireyde erken dönem ve ergenlikte gelişmekte olan şemalar, birey için ilerleyen yıllarda uyum bozucu bir hal alabilmekte ve en belirgin özellik olarak da değişime karşı dirençli olabilmektedir (Özbaş, Sayın ve Coşar, 2012). Renner, Arntz, Leeuw ve Huibers'e (2013) göre, erken dönem uyum bozucu şemalar bireylerde güçlü duygusal tepkiler oluşturabilmekte ve yaşam olayları tarafından tetiklenene kadar gizli kalabilmektedir.

Young, Klosko ve Weishaar'a (2019) göre şemalar, kişinin sahip olduğu bilgileri anlamlandırabilmek ve var olan sorunlarını çözüme kavuşturmak için başvurduğu bir rehber gibi çalışan bilişsel planlardır. Kişide bir kere oluşması halinde, bireyin sonraki yaşamında aktive olabilen şemalar, bireyin yaşamını yönlendirip, şekillendirebilmektedir.

Yetişkinlikte yaşanan psikolojik problemlerin temel nedeni, çocukluk dönemindeki olumsuz yaşantılar ve temel psikolojik gereksinimlerin yeterince karşılanmaması olarak kabul edilmektedir. Çocuklukta temel gereksinimlerin

engellenmesiyle birlikte oluşan şemalar, yetişkinlikte de ihtiyaçların giderilmesine engel olmaktadır.

Bireylerin ocukluk dönemi olumsuz yaşantıları, ilerleyen dönemlerde bireyleri, madde kötüye kullanımı, depresyon, sosyal fobi, kaygı bozukluğu, yeme bozuklukları, psikosomatik bozukluklar, panik bozukluk gibi birçok psikolojik probleme yatkın hale getirmektedir (Riskind ve Alloy, 2006; Soygüt, Karaosmanoğlu ve akır, 2009; Thimm, 2010; Young vd., 2019).

Young vd. (2019), ruhsal problemlerin kökeninde bireylerin çocukluk dönemlerinde geliştirdikleri uyumsuz şemaların olduğunu ve bu şemaların kişilik ve duygudurum bozukluklarına sebep olduğunu belirtmektedirler.

Yaşamın herhangi bir döneminde ortaya çıkabilme özelliğine sahip olan bu psikolojik problemler, özellikle ergenlik dönemi ve genç yetişkinlik döneminde önemli bir ruhsal problem halini almaktadır. Üniversitede okuyan öğrenciler, derslerin başlamasıyla birlikte, niversite yaşamındaki beklentilerin büyük bir kısmının karşılanmaması, planladıklarını ve düşündüklerini tam anlamıyla hayata geirememeleri, niversite okudukları şehir ve bulundukları sosyal evre ile ilgili uyum zorlukları, istemedikleri bir bölümü okumak zorunda kalmaları veya okudukları bölümden memnun olmamaları, mezun olduktan sonraki iş yaşamı ile ilgili endişe ve kaygıları gibi birçok problemle karşılaşabilmektedirler. Tüm bu nedenler çeşitli psikolojik sorunlar ile birlikte öğrencilerin akademik yaşantısını olumsuz yönde etkilemekte ve yaşam kalitelerini düşürmektedir.

Araştırmanın Hipotezleri

1. Kadınlar erkeklere göre daha fazla depresif belirti yaşamaktadır.
2. Erkekler kadınlara göre daha fazla yalnızlık hissetmektedir.
3. Cinsiyete göre umutsuzluk düzeyleri arasında bir fark beklenmemektedir.
4. Erken dönem uyumsuz şemalar, cinsiyete göre farklılaşmaktadır.
5. Erken dönem uyumsuz şemalar, depresif belirtiler, yalnızlık ve umutsuzluk ailenin gelir düzeyine göre farklılaşmaktadır.
6. Erken dönem uyumsuz şemalar, depresif belirtiler, yalnızlık ve umutsuzluk ailenin eğitim durumuna göre farklılaşmaktadır.

7. Erken dönem uyumsuz şemalar, depresif belirtileri, yalnızlığı ve umutsuzluğu yordamaktadır.
8. Yalnızlık ve umutsuzluk, depresif belirtileri yordamaktadır.
9. Depresif belirtiler ve umutsuzluk, yalnızlığı yordamaktadır.
10. Depresif belirtiler ve yalnızlık, umutsuzluğu yordamaktadır.
11. Depresif belirti düzeyleri yüksek olanların erken dönem uyumsuz şemaları, yalnızlık ve umutsuzluk düzeyleri daha yüksektir.
12. Yalnızlık düzeyleri yüksek olanların erken dönem uyumsuz şemaları, depresif belirtileri ve umutsuzluk düzeyleri daha yüksektir.
13. Umutsuzluk düzeyleri yüksek olanların erken dönem uyumsuz şemaları, depresif belirtileri ve yalnızlık düzeyleri daha yüksektir.

Araştırmanın Amacı

Çalışma, erken dönem uyumsuz şemalar ile depresif belirtiler, yalnızlık ve umutsuzluk arasındaki ilişkinin sosyodemografik özelliklerle birlikte incelenmesi amacıyla yapılmaktadır.

Araştırmanın Önemi

Yaşamın erken dönemlerinden itibaren gelişmekte olan uyumsuz şemalar, ilerleyen yıllarda stresli yaşam olayları tarafından tetiklenerek yaşamı zorlayıcı hale getirmekte ve bireylerin hayatlarını olumsuz şekilde etkileyebilmektedir. Üniversite dönemi, bireyin çoğunlukla aileden ayrı yaşamaya başladığı, kendi ayakları üzerinde bir birey olarak var olmaya çalıştığı, sorumluluklarının arttığı ve gelecekteki mesleğine yönelik birtakım bilgi ve beceriler kazanmaya çalıştığı bir dönemdir. Bu dönemde kişiler birtakım uyum zorlukları, kişilerarası ilişkilerde problemler, akademik başarıda yetersizlikler ve ekonomik zorluklar gibi birçok stres faktörü ile karşılaşabilmektedirler. Stresli yaşam olayları ile tetiklenen şemaların bu dönemde etkisini daha fazla göstererek bazı olumsuz duygulara sebep olabileceği ve gelecekte ilgili beklentiler konusunda kişilerin motivasyonlarını olumsuz yönde etkileyebileceği düşünülmektedir. Yapılan araştırmalar incelendiğinde erken dönem uyumsuz şemalar ile depresif belirtiler, yalnızlık ve umutsuzluğun bir arada incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Depresif belirtiler, yalnızlık ve erken dönem uyumsuz şemalar ile ilgili yapılan çalışma sayısının kısıtlı olduğu görülürken, umutsuzluk ve erken dönem uyumsuz şemaların ilişkisini inceleyen çalışmanın neredeyse olmadığı görülmektedir.

Üniversite örnekleminde yapılacak olan çalışma, bu yönüyle hem depresif belirtiler, yalnızlık, umutsuzluk ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiyi hem de depresif belirtiler, yalnızlık ve umutsuzluk arasındaki ilişkiyi inceleyecektir. Ayrıca elde edilen bulgular bazı demografik özellikler açısından da incelenecek olup alana katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın Sayıtları

Araştırma amacına uygun olarak kullanılan ölçme araçlarının, amaca yönelik, geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin ölçeklere vermiş oldukları yanıtların, samimiyet ve içtenlikle verildiği varsayımından hareket edilmektedir.

BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde, ilk olarak şema kavramından, erken dönem uyumsuz şemalardan, kökenlerinden, özelliklerinden ve ilgili literatürdeki araştırmalardan söz edilmiştir. Ardından, bu çalışmanın kuramsal temelini oluşturan depresif belirtiler, yalnızlık ve umutsuzluk kavramlarına yer verilmiştir.

1.1. Şema Kavramı ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Young vd. (2019), şema sözcüğünün birçok alanda kullanıldığını ve terim olarak iskelet, taslak, yapı anlamı taşıdığını belirtmektedir. Şema terimi, birçok alanda kullanılmasına karşın psikoloji için oldukça önemli ve zengin bir geçmişe sahiptir. Beck (1967) şema ya da temel inanç kavramını bilişsel kuram çerçevesinde ele alarak, organizmayı etkileyen bir uyarının incelenmesi, kodlanması ve değerlendirilmesini sağlayan bilişsel bir yapı olarak belirtmiştir. Şemalar, erken dönemde ve hayatın sonraki aşamalarında gelişen uyumlu ya da uyumsuz, olumlu veya olumsuz yapılardır. Segal (1988) ise şemaların geçmişteki deneyim ve tepkiler sonucu oluştuğunu aynı zamanda çevreden alınan bilgileri şekillendiren kalıcı yapılar olduğunu belirtmektedir.

Riskind ve Alloy'a (2006) göre şemalar, temel bakım veren bireylerle gerçekleşen olumsuz etkileşimler vasıtasıyla oluşmakta, işlevsel olmayan ve değişime dirençli doğaları sebebiyle bireyleri psikolojik problemlere yatkın hale getirmekte ve bu uyumsuz şemalar, oluşan bir stres tarafından tetiklenerek erişkinlik döneminde aktif hale gelmektedir. Rafaeli, Bernstein ve Young (2012), şemaların bireyde bir kere oluşması ile birlikte sonraki yaşamında bu şemaların aktifleşerek tüm yaşam deneyimlerini biçimlendirdiğini, bireyin duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını önemli ölçüde etkilediğini belirtmektedirler.

Young vd. (2019), erken dönemde dünyayı algılamak için kısa yollar sunan şemaların günümüz koşullarında uyumsuz hale geldiği için, şema modeline göre, psikopatolojinin kaynağı olarak görüldüğünü belirtmektedirler. Çoğunlukla çocukluk veya ergenlik dönemleri süresince gelişen şemaların, çocuğun etkileşim içinde bulunduğu aile ve yakın çevresine uyum sağlama açısından önemli bir işlevi vardır. Soygüt vd.'ne (2009) göre, tüm bireylerde var olan bu şemalar değişime dirençli ve

katı olmaları sebebiyle hayatın ilerleyen süreçlerinde uyum bozucu bir hal alabilmekte, Eksen I ve Eksen II bozukluklarının kökeninde yer alabilmektedir.

Young vd. (2019), erken dönem uyumsuz şemaları yeniden ele alınmış biçimde tanımlarken; yaygın, genel bir tema veya örüntü olduğunu; anı, duygu, biliş ve bedensel duyumlardan oluştuğunu; kişinin kendisi ve başkaları ile olan ilişkileri ile ilgili olduğunu; çocukluk ya da ergenlik boyunca geliştiğini, kişinin yaşamı boyunca ayrıntılı duruma geldiğini ve dikkate değer bir noktaya kadar işlev bozucu olduğunu belirtmektedirler.

Rothbart'a (2007) göre erken bebeklik döneminden itibaren, çocuklar çevreye verilen tepkilerde önemli değişkenlik gösterirler ve bu değişkenlik onları düzenleyen mekanizmalarla birlikte çocuğun mizacını oluşturmaktadır. Bu mizacın, erken dönem uyumsuz şemaların oluşmasında etkili olduğu ileri sürülmektedir. Young vd.'ne (2019) göre duygusal mizaç, şemaların biçimlenmesinde acı verici çocukluk olaylarıyla etkileşim halindedir ve farklı mizaçlar seçici bir şekilde, çocukları farklı yaşam koşullarına maruz bırakmaktadır.

Türkçapar ve Işık (2000), şemaların bir kez oluşması sonucunda, benliğin karşı karşıya geldiği olaylardan şemalara uygun anlamlar çıkardığını ve çocukluk ya da ergenlik döneminde oluşan şemaların kişinin bireysel tecrübeleri ve çevresiyle olan ilişkileri yoluyla pekiştiğini belirtmişlerdir. Farreli, Reiss ve Shaw'a (2015) göre şemalar yetişkinlikte her ne kadar muhafaza edilseler ve sıklıkla kişinin bilinçli farkındalığında olmasalar da, uyum bozucu şemalar işlev bozucu, hatalı ve sınırlayıcı olmaktadır.

1.1.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Özellikleri

Şemalar, bireyler için birincil gerçekliktir ve bireyin ilerleyen süreçteki yaşamına etki edebilmektedir. Bireylerin hissederken, düşünürken, hareketlerinde ve davranışlarında şemalar ön plandadır ve bilmeden erken dönemde bireye zarar veren durumların yeniden ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Young vd.'ne (2019) göre şemalar bireylerin bildiği bir şeydir, bireyin acı çekmesine sebep olmasına rağmen tanıdık, rahat ve doğru gibi gelmektedir. Şemaların değiştirilememesinin nedenlerinden birisi, insanların kendi şemalarını tetikleyen olaylara yakınlık duymasıdır.

Young vd.'ne (2019) göre şemalar, çocukluğun erken dönemlerinde ve ergenlikte gerçek temelli temsiller olarak başlamaktadır ve bireylerin şemaları erken dönemdeki ortamı büyük çoğunlukla tam olduğu gibi yansıtmaktadır. Aynı zamanda şemalar, farklı inatçılık ve şiddet seviyelerine sahip olmakla birlikte, şema ne kadar kuvvetliyse, onu aktif hale getirecek durumlarda o kadar çok sayıda olmaktadır. Örneğin; bir birey her bir ebeveyni tarafından erken dönemlerden itibaren aşırı şekilde eleştiriliyorsa, o zaman bireyin herhangi biriyle olan ilişkisinin, kusurluluk şemasını aktif hale getirmesi olasıdır. Birey ebeveynlerinden yalnızca birinden, yaşamının daha sonraki dönemlerinde, ara sıra ve daha ılımlı eleştiri deneyimliyorsa, hayatının ileriki dönemlerinde şemanın etkinleşme olasılığı daha azdır.

Şemaların tümü çocukluk travmalarına ve kötü muamelelere dayanmamakta, herhangi bir çocukluk travması deneyimi olmaksızın şemalar gelişebilmektedir (Young vd., 2019). Şemalar, travmanın yaşanmış veya yaşanmamış olmasına bağlı olmaksızın yıkıcı olabilmektedir. Çocukluk ve ergenlik döneminde yaşanan tecrübeler birikerek bir şemanın oluşmasına neden olabilmektedir. Boysan (2012), şema odaklı yaklaşımda gelişimsel süreçte meydana gelen erken dönem uyum bozucu şemaların, erken dönem travmatik olaylarla ilişkilendirilmesinin gerekmediğini, kişinin biyolojik zemini sonucunda ortaya çıkan kişilik özellikleri ve mizacın da duygulanımı etkileyerek bireyin uyumsuz şemalar geliştirmesine etki edebildiğinden söz etmektedir.

Gör, Yiğit, Kömürcü ve Şenkal Ertürk (2017) şemaların özelliklerini;

- a) Koşulsuz inançlar ve çevreyle bağlantılı benlik ile ilgili duygulardır,
- b) varlıklarını tek başlarına sürdürebilmekte ve bu sebeple değişim karşısında direnç gösterebilmektedir,
- c) önemli bir noktaya kadar ve tekrar edici bir şekilde fonksiyonel değildir,
- d) belirli bir şemayla bağlantılı olarak yaşantılar aracılığıyla aktive olurlar,
- e) çoğunlukla duygulanımla olan ilişkisi yüksek düzeydedir,
- f) çocuğun mizacıyla, erken dönemde ebeveyn ve akranlarla meydana gelen işlevsel olmayan yaşantıların etkileşimi sonucu meydana gelirler, şeklinde ifade etmişlerdir.

1.1.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Kökenleri

Erken dönem uyumsuz şemalar çocuğun çevresinde olan bitene anlam yükleme çabalarını yansıtmaları bakımından önemli görülmektedir. Uyumsuz şemaların temelinde, aile ve çocuğun bakım verenleri ile olan etkileşimindeki izlenimler yer almaktadır. Bu izlenimler çekirdek duygusal gereksinimler, erken dönem yaşam deneyimleri ve duygusal mizacı içermektedir.

1.1.2.1. Çekirdek Duygusal Gereksinimler

Young vd. (2019) tüm bireylerin duygusal gereksinimlerinin olduğunu, bu gereksinimlerin evrensel olduğunu, bireylere göre farklılık gösterdiğini ve bireyin doğuştan var olan karakteri ve erken dönem yaşantıları ile olan etkileşiminin, temel gereksinimlerin karşılanması yerine engellenmesine sebep olabileceğini belirterek, özerklik, yeterlilik ve kimlik algısı; diğerlerine güvenli bağlanma; ihtiyaç ve duyguların ifade edilmesi; gerçekçi sınırlar ve otokontrol; kendiliğindenlik ve oyun olmak üzere beş çekirdek duygusal gereksinimin olduğunu ifade etmişlerdir.

1.1.2.2. Erken Dönem Yaşam Deneyimleri

Young vd. (2019) erken dönem uyum bozucu şemaların birincil kökenini toksik çocukluk deneyimlerinin oluşturduğunu ve genellikle çok güçlü olan ve erken dönemde oluşan temaların, çekirdek aile içinde belirdiğini belirtmişlerdir.

Bireyin daha sonraki yaşantılarında okul, arkadaş ve sosyal çevrenin etkilemesiyle şekillenmeye devam eden şemalar, çocukluk deneyimleri ve aile ile ilişki temelinde oluşmaktadır.

Young vd. (2019) dört farklı yaşam deneyiminden söz etmektedirler:

- 1) İhtiyaçların engellenmesi: Çocuğun temel gereksinimi olan sevgi, anlayış vb. giderilmediği takdirde çocuk yoksunluk yaşamaktadır.
- 2) Travma: Çocuk duygusal ya da fiziksel bir zarar gördüğünde çocukta güvenlik algısının zedelenmesi ile acı ve tehlike ile bağlantılı şemalar gelişmektedir (Sağlam, 2016).
- 3) İyi olandan fazla alma: Çocuklara ebeveynleri tarafından gereğinden fazla özgürlük sağlanması veya aşırı koruyucu davranılması, çocuğun gerçekçi limitler ve özerklik algısına zarar verebilmektedir.

- 4) Önemli ötekilerle yaşanan seçici içselleştirme: Çocuk önem verdiği kişilerle yaşadığı tecrübeleri seçici olarak içselleştirebilmekte ve bunlarla özdeşim kurabilmektedir. Çocuk önem verdiği kişi ile kurduğu özdeşim sonucunda, o kişinin kendi karşılanmamış ihtiyaçlarından kaynaklanan davranışlarını model almakta ve baş etmek için model aldığı kişinin yöntemlerini kullanabilmektedir.

1.1.2.3. Duygusal Mizaç

Young vd.'ne (2019) göre duygusal mizaç, erken dönem uyumsuz şemaların oluşumunda önemli bir rol oynamaktadır ve şemaların gelişiminde duygusal mizaç ile örseleyici erken dönem yaşantılar etkileşim içindedir. Mizaç farklılıkları çocukları farklı yaşam koşullarına maruz bırakmaktadır. Bazı çocuklar çekingen, saldırgan olabilirken bazıları daha hassas olabilmektedir.

1.1.3. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Young vd. zaman içerisinde bireyleri gözlemleyerek, kuramsal olarak farklılıklarını tüm detayları ile araştırdıkları 18 şema tespit etmişler ve bu şemaları arka plandaki karşılanmamış temel gereksinimlere uygun olarak 5 alana ayırmışlardır (Roediger, 2015).

Tablo 1: Erken dönem uyumsuz şema alanları ve şema boyutları (Young vd., 2019)

Şema Alanları	Şema Boyutları
Kopukluk ve Reddedilme	1.Terk edilme/İstikrarsızlık 2.Güvensizlik/Kötüye kullanılma 3.Duygusal Yoksunluk 4.Kusurluluk/Utanç 5.Sosyal izolasyon/Yabancılaşma
Zedelenmiş Otonomi ve Kendini Ortaya Koyma	6.Bağımlılık/Yetersizlik 7.Dayanıksızlık 8.İç İç Geçmiş/Gelişmemiş Benlik 9.Başarısızlık
Zedelenmiş Sınırlar	10.Haklılık/Üstünlük 11.Yetersiz Öz Denetim/Öz Disiplin
Diğerleri Yönelimsizlik	12.Boyun Eğicilik 13.Kendini Feda Etme 14.Onay Arayıcılık
Aşırı Uyarılma ve Baskılama	15.Olumsuzluk/Karamsarlık 16.Duyguları Baskılama 17.Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik 18.Cezalandırıcılık

1.1.3.1. Kopukluk ve Reddedilme Alanı

Young vd.'ne (2019) göre kopukluk ve reddedilme alanındaki şemalara sahip olan bireyler, başkaları ile güvenli, doyurucu bağlanma oluşturmamakta ve sevgi, güvenlik, bakım, istikrar, ait olma gereksinimlerinin giderilmeyeceğine inanmaktadırlar. Benzer şekilde aileleri istismarcı, dengesiz, reddedici, soğuk ya da dış dünyadan izoledir. Kopukluk ve reddedilme alanına ait şemaları olan kişiler, çoğunlukla en çok zararı görmüş ve birçoğu travmatik bir çocukluk geçirmekle birlikte yetişkinlikte de kendine zarar veren kişilerle ilişki içerisinde olma ya da tamamen yakın ilişkide olmaktan kaçınma eğilimine sahiptirler.

Terk edilme/İstikrarsızlık Şeması: Terk edilme/istikrarsızlık şeması, önemli diğerleri ile ilişkilerde algılanan istikrarsızlıktır ve bu şemaya sahip olan bireyler, hayatlarındaki önemli kişilerin duygusal olarak önceden tahmin edemedikleri, tutarsız bir biçimde hayatlarında var oldukları, daha iyi herhangi birisi için onları bırakacakları ya da kendileri için orada bulunmaya devam etmeyecekleri algısına sahiptir (Young vd., 2019).

Körük ve Özabacı'ya (2018) göre, çocukluk döneminde istismara uğrayan, duygusal ihtiyaçları karşılanmayan ve olumsuz ebeveyn davranışlarına maruz kalmış bir bireyde terk edilme şeması oluşabilmekte ve ilerleyen dönemlerde herhangi bir durum bu şemanın tetiklenmesini sağlamakta ve sonuç olarak bireyin yoğun depresif duygular yaşamasına neden olabilmektedir.

Güvensizlik/Kötüye Kullanılma Şeması: Young vd.'ne (2019) göre bu şemaya sahip kişiler, şans verildiğinde, diğer bireylerin kendilerini bencil amaçları için kullanacaklarına inanmışlardır. Bu kişiler diğer bireylerle ilgili olarak “zarar verecekler, küçük düşürecekler, istismar edecekler, aldatacaklar, yalan söyleyecekler” gibi düşüncelere sahip olabilmektedirler.

Duygusal Yoksunluk Şeması: Bu şemaya sahip kişiler duygusal yakınlık arzusunun, yeterli derecede tatmin edilemeyeceği beklentisi içindedir. Sıcaklık, şefkat, ilgi ya da arkadaşlık yokluğunu içeren ilgi yoksunluğu; dinleme, kendini açma, anlama yokluğu ve diğerleriyle duyguların karşılıklı paylaşılamamasını içeren empati yoksunluğu ve diğerlerinden alınan güç, rehberlik ve yönlendirme yokluğunu içeren korunma yoksunluğu olmak üzere üç alt boyuta sahiptir (Young vd., 2019).

Kusurluluk/Utanç Şeması: Bu şema bireyin kötü, aşağı, değersiz, kusurlu olduğuna ve eğer kendini açarsa sevilmeceğine dair olan inancıdır. Genellikle kişinin algıladığı eksikliğe ilişkin bir utanç duygusu içermekte ve kusurlar, kişisel ya da genel olabilmektedir (Young vd., 2019).

Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma Şeması: Young vd.'ne (2019) göre bu şema aile dışındaki daha geniş sosyal çevreden farklı olma ya da ona uygun olmama duygusudur. Bu şemaya sahip bireyler, genellikle herhangi bir topluluk ya da gruba ait olduklarını hissetmezler.

1.1.3.2. Zedelenmiş Otonomi ve Kendini Ortaya Koyma Alanı

Young vd.'ne (2019) göre özerklik, bireyin kendi başına hareket edebilmesi ve ailesinden ayrı yaşayabilmesidir. Bu alandaki şemalara sahip kişiler, genellikle hiç ilgi görmemiş, bakımı sağlanmamış ya da gereğinden fazla korunmuşlardır. Bireylerin ebeveynleri çoğu kez yeterliklerine zarar vermiş ve onları evin dışında hayatını düzgünce sürdürebilmesi için desteklememişlerdir. Bu sebeple, bu şemaya sahip kişiler, kendi yaşamlarını kurmakta ve kimliklerini oluşturmakta güçlük çekebilmektedirler.

Bağımlılık/Yetersizlik Şeması: Bu şemaya sahip bireyler, başkalarından yeterince destek almadan parayı idare etme, pratik problemleri çözme, değerlendirme yapma, yeni işlere girişme, doğru kararlar verme gibi günlük sorumluluklarını gerçekleştiremeyeceklerini düşünmektedirler ve şema genelde savunmasızlık ve yaygın pasiflik olarak görülmektedir (Young vd., 2019).

Hastalıklar ve Zarar Görme Karşısında Dayanısızlık Şeması: Young vd.'ne (2019) göre kişinin, belirsiz bir zamanda bir felaket yaşayacağına ve bununla baş edemeyeceğine dair abartılmış korkusudur. Bu korkular tıbbi, duygusal ve dışsal olarak odaklanabilmektedir.

İç İçe Geçmiş/Gelişmemiş Benlik Şeması: Bu şemaya sahip kişiler, tüm kişisel ve sosyal gelişimlerinin zarar görebileceği derecede, önemli ötekilere aşırı derecede müdahil olabilmektedirler. Bu şema, açık kimlik duygusu eksikliği, başkalarının içinde eriyip yok olma ve boğuluyormuş gibi olma hissini içermektedir (Young vd., 2019).

Başarısızlık Şeması: Young vd.'ne (2019) göre başarısızlık şeması, genellikle beceriksiz, başarısız, yeteneksiz olma inancını içermektedir. Bireyin başarı açısından akranlarına göre yeterli olmadığı, kaçınılmaz derecede başarısız olacağına dair inancı söz konusudur.

1.1.3.3. Zedelenmiş Sınırlar Alanı

Zedelenmiş sınırlar alanındaki şemalara sahip kişiler, karşılıklılık ya da öz disiplin ile ilgili yeterli içsel sınırlar geliştirmemişlerdir ve başkalarının haklarına saygı duyma, uzun vadeli hedeflere ulaşma, verilen sözleri yerine getirme ve işbirliği yapma konularında zorlanma yaşamaktadırlar. Çoğunlukla bencillik, sorumsuzluk, narsistlik ve şımarıklık göstermektedirler. Fazla hoşgörülü ve anlayışlı ailelerde yetişmişlerdir. Çocukken başkalarına uygulanan kurallara uyma, başkalarını dikkate alma gereği duymamışlardır ve erişkinliklerinde dürtülerini dizginleme ve gerektiğinde doyumlarını erteleme yeteneğinden yoksundurlar (Young vd., 2019).

Haklılık/Üstünlük Şeması: Young vd.'ne (2019) göre, kişinin başka insanlara göre üstün olma sanısıdır. Bu sebeple ayrıcalıkları ve özel hakları olduğuna inanmaktadır. Bu şemaya sahip bireyler, herhangi bir sınırlama hissetmezler ve başkalarına zarar verdiklerini düşünmeden istedikleri her şeyi yapabileceklerine inanmaktadırlar. Aşırı derecede talepkar, baskındırlar ve güç elde etme üzerine aşırı odaklıdırlar.

Yetersiz Öz-denetim/Öz-disiplin Şeması: Bu şemaya sahip olan bireylerin, hedeflerine ulaşmak için yeterli bir otokontrol ve engellenme toleransı bulunmamaktadır. Bu şemaya sahip bireyler, duygu ve dürtülerinin ifadesini düzenleyemezken, daha ılımlı durumda olanlar ise, rahatsızlıktan kaçınma üzerine aşırı vurgu yapmaktadırlar (Young vd., 2019).

1.1.3.4. Diğerleri Yönelimlilik Alanı

Bu şema alanındaki bireyler, kendi gereksinimlerinden ziyade başkalarının gereksinimlerine aşırı önem vermektedirler ve bunu duygusal bağı sürdürme, tepki almaktan kaçınma ve onaylanma amaçlı yapmaktadırlar. Çoğunlukla öfke ve tercihlerinde farkındalık yoksunluğu olmakla birlikte başkalarıyla iletişime geçtiklerinde, kendi gereksinimlerinden çok diğer kişilerin vermiş olduğu tepkilere aşırı bir biçimde odaklanma eğilimindedirler. Yetişkin olarak diğer insanların arzularına uyar ve içsel bir biçimde idare edilmekten çok dışsal bir biçimde

yönlendirilebilmektedir. Kökeni çoğunlukla koşullu kabullenmeye dayanmaktadır (Young vd., 2019).

Boyun Eğicilik Şeması: Young vd.'ne (2019) göre bu şema bireyin zorlandığını hissettiği zaman kontrolü başkalarına teslim etmesidir ve işlevi, tepki almaktan, öfkeden ya da terk edilmekten kaçınmadır. İhtiyaçlar açısından boyun eğicilik ve duygular açısından boyun eğicilik olmak üzere iki biçimdedir ve genellikle, bireyin duygularının ve gereksinimlerinin geçerli ya da önemli olmadığı anlayışını içermektedir. Bireyde, kapana kısılma duygusuna aşırı hassasiyetle birleşen bir itaat ve karşı tarafı memnun etme isteği olarak görülmektedir. Başkalarının tercih ve isteklerine aşırı uyma genellikle öfke birikimine neden olur.

Kendini Feda Etme Şeması: Bu şemaya sahip bireyler kendilerini düşünmeden başkalarının ihtiyaçlarını gidermeye odaklıdırlar. Bunu suçluluktan kurtulmak ya da başkalarını acıdan korumak, muhtaç olduklarını düşündükleri kişilerle duygusal bağlarını sürdürmek ya da öz saygı kazanmak maksadıyla yapmaktadırlar. Şemanın kaynağı çoğunlukla diğerlerinin problemlerine olan ciddi seviyedeki duyarlılıktır (Young vd., 2019).

Onay Arayıcılık Şeması: Bu şemaya sahip olan kişiler, başka insanlardan onay almaya veya kabul görmeye aşırı değer vermektedirler ve kendilerine olan saygıları daha çok başkalarının vereceği tepkilerle ilişkilidir. Bu nedenle görünüm, sosyal statü, para, başarı konuları ile aşırı meşguldürler (Young vd., 2019).

1.1.3.5. Aşırı Uyarılma ve Baskılama Alanı

Young vd.'ne (2019) göre bu alandaki bireyler, anlık duygular ve dürtüleri baskı altına almakta ve çoğunlukla kendi hayatlarıyla alakalı katı ve içselleştirilmiş kurallara; kendini ifade, yakın ilişkiler, mutluluk, rahatlama ya da sağlık pahasına uymaya çalışmaktadırlar. Kaynağı, sert, baskı altına alınmış, katı kurallı bir çocukluk evresi olmakla beraber bu bireyler çocukken, oyun oynama ve mutluluğun peşinden gitmeleri için teşvik edilmemişlerdir. Yaşama soğuk bakmayı öğrenerek sürekli tetiktedirler ve başarısızlık durumunda hayatlarının dağılıp bitebileceği endişesi taşımaktadırlar.

Olumsuzluk/Karamsarlık Şeması: Bu şema bireyin, yaşamı boyunca olumsuzluklara odaklanmasıdır ve genellikle kişilerarası ilişkilerde, mali konularda sürekli kötüye gidecekmiş beklentisi içinde olmasıdır. Bu şemaya sahip bireyler işlerin kötüye gideceği, zarara, yıkıma uğrayacağı, hata yapacağı, küçük düşeceği gibi endişelere sahiptirler (Young vd., 2019).

Duyguları Baskılama Şeması: Young vd.'ne (2019) göre duyguları baskılama şemasına sahip kişiler, genellikle donuk, soğuk, sıkılgan olarak nitelendirilmekte, doğal olarak oluşan eylemlerini, iletişimlerini ve duygularını kısıtlamaktadırlar. Bunu çoğunlukla dürtü kontrolünü kaybedecekleri ve eleştirilecekleri endişesi ile yapmaktadırlar. Öfkenin ve olumlu dürtülerin baskılanması, kırılmanın ifadesinde zorlanma ve duygular önemsenmezken akılcılığa aşırı vurgu yapma en yaygın baskılama alanları olarak belirtilmektedir.

Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik Şeması: Bu şema çoğunlukla kişinin, utanç veya kınanmadan kaçınmak amacıyla kendi içsel yüksek standartlarını karşılama mecburiyetinde hissetmesidir. Şema, kişinin kendisine ve diğerlerine yönelik devamlı baskı uygulamasına ve aşırı eleştiriciliğe sebep olmaktadır. Genellikle mükemmeliyetçilik, zorunluluklar, zaman ve verimlilik ile ilgili konular şema odağı olmaktadır (Young vd., 2019).

Cezalandırıcılık Şeması: Young vd.'ne (2019) göre bu şema, kişinin beklentilerini karşılamayan bireylere karşı (kendisi de dahil) hoşgörüsüz ve öfkeli olma eğilimini içermektedir. Hata yapanların sertçe cezalandırılmak zorunda oldukları inancına sahiptirler. Çoğunlukla küçük kusurları hesaba katma konusunda, insani kusurları kabul etmede veya kişinin niyetlerini göz önünde bulundurmada isteksizdirler.

1.2. Depresif Belirtiler

Bireylerin aile, arkadaş ilişkileri, ekonomik durumları, iş hayatları gibi birçok alanda karşılaştığı sorunlar bir takım sonuçlara neden olmaktadır. Depresyon, herkeste görülebilen ve karşılaşılan durumlar, olaylar karşısında meydana gelen üzüntü duygusundan farklı ve ruhsal problemlerin içinde en sık görülen rahatsızlıklardan birisidir (Torun, 2018). Kelime anlamı olarak, 'depressus' kökenlidir; aşağı doğru bastırmak, durgunlaştırmak, kederli, bitkin, gamlı anlamlarına gelmektedir ve

dilimizde çöökkünlük veya çöküntü olarak karşılık bulmaktadır (Doğan ve Çetin, 2008).

Davison ve Neale'ın (2004) ifadesiyle depresyon, endişe, üzüntü, değersizlik ve suçluluk duygusu, başkalarından uzaklaşma, iştah, uyku problemleri, cinsel isteksizlik ya da rutin olarak yapılan etkinliklere karşı ilgi duymama ile ortaya çıkan klinik bir tablodur.

Türkçapar (2018), depresyon teriminin günümüz psikiyatrisinde çok çeşitli anlamları olduğunu belirterek; depresyonun normal bir duygulanım olarak her insanda görülebilecek normal bir duygu hali olduğunu; ruhsal bir semptom olarak günlük yaşamda mutsuzluğun ve hüznün hakim olduğu, normalin dışında bir duygudurum olduğunu; psikiyatrik bir hastalık olarak ise önceleri melankoli olarak adlandırılan, çeşitli belirti kalıplarıyla ilerleyen ve bazen döngüsel boyutları olan ruhsal bir rahatsızlık olduğunu ifade etmektedir.

Öztürk ve Uluşahin (2018), depresyonun, fiziksel veya başka bir ruhsal probleme bağlı olmadan beliren birincil depresyon ve fiziksel veya başka bir ruhsal probleme bağlı olarak beliren ikincil depresyon olarak ikiye ayrılabilceğini belirtmiştir.

Depresyon, en ağır psikotik rahatsızlıktan normal sayılabilecek olan mizaç bozulmalarına kadar olan klinik bozuklukları ve en ağır seviyede olan melankolik, intihar etme düşüncesi olan hastadan; morali bozuk, keyifsiz, umutsuz bir bakış açısına sahip kişiye kadar tüm depresyon seviyelerini kapsamaktadır (Alper, 2012). Sørensen, Mors ve Thomsen'a (2005) göre depresyonun pek çok tanımının tartışmasının yapılmasına karşın, günümüzde temel kavramların genel tanımında bir uzlaşma vardır. Fakat tanı koyabilmek için kullanılan DSM ve ICD kriterleri için zaman zaman uzlaşma sağlanamamaktadır.

Depresyon günümüz koşulları ile en sık görülen rahatsızlıklardan birisidir. Türkiye İstatistik Kurumu'nun güncel verilerine göre ülkemizde yıllara göre depresyon görülme sıklığı aşağıdaki gibidir;

Tablo 2: Depresyon görülme sıklıkları (TÜİK, 2017)

Yıl	Erkek	Kadın	Toplam
2008	2,3	5,8	4,1
2010	1,4	4,1	2,8
2012	1,0	3,1	2,1
2014	7,4	14,5	11,0
2016	4,9	9,4	7,2

Dünya Sağlık Örgütü (2017) raporlarına göre dünya çapında 322 milyon kişinin depresyon yaşadığı, 2015 yılında küresel nüfusun depresyon oranının %4,4 olduğu ve görülme sıklığının kadınlarda %5,1, erkeklerde ise %3,6 olduğu, depresyon yaşayan insan sayısının 2005-2015 yılları arasında %18,4 artış gösterdiği, en sık görüldüğü yaş aralığının 55-74 yaş olduğu, ülkemizde toplam vaka sayısının 3.260.677 olduğu ve nüfusun %4,4'ünde depresyon görüldüğü belirtilmektedir.

Depresyon semptomları çoğunlukla 20'li yaşların sonlarına doğru belirlemekle birlikte belirtiler; günler, haftalar içinde ortaya çıkmakta, ilk belirti rahatsızlıktan önceki birkaç ay içinde görülebilen kaygı bozukluğu, fobiler, panik ataklar, depresyon kriterlerini karşılamayan yoğunlukta depresif semptomlar olabilmektedir. Bunun yanında şiddetli psikososyal stresörü takiben ansızın ortaya çıktığı da görülmekte ve majör depresif epizodun süresi değişmekle beraber tedavi edilmeyen bir epizodun tipik olarak 6 ay veya daha uzun süreceği kabul edilmektedir (Türkçapar, 2018).

Özellikle ergenler ve erişkinliğin ilk yıllarında olan bireyler için önem arz eden depresyon, her yaş grubunda ortaya çıkma özelliğine sahip ruhsal bir sorun haline gelmiştir (Yıldız, 2017).

Üniversite dönemi genç bireylerin davranışsal, duygusal, kültürel, fiziksel ve sosyal birçok zorluğu birlikte yaşadığı, zorlu geçen yeni çevreye uyum süreci, eğitim ortamına alışma zorluğu, ekonomik güçlükler, geleceğe yönelik kaygı ve endişeler yaşadığı bir dönemdir. Güler, Demirci, Karakuş, Kışioğlu, Zengin vd.'ne (2014) göre bu süreçte depresyonun oluşması, gelişme evresinin bir parçası gibi gözükse de bu dönemdeki depresyon şu anı ve geleceği etkileyebilmektedir.

1.2.1. Depresyonun Belirtileri

Depresyon, bilişsel, duygusal, davranışsal ve bedensel olarak sınıflandırılabilen değişikliklerle kendini göstermektedir. Köroğlu (2015), duygusal değişikliklerin

depresyonun en önde gelen belirtisi olduğunu ve genellikle bireyin kendini özgüveni azalmış, çaresiz, umutsuz, huzursuz, değersiz, olumsuz olaylardan sorumlu, zevk aldığı etkinliklerden zevk alamaz halde ve gergin hissettiğini; bilişsel değişikliklerin bellek bozukluğuna sebep olduğunu ve düşünce sürecini bozabildiğini, bireyin odaklanma zorluğu ve karar verme güçlüğü yaşayabildiğini; davranışsal değişikliklerin farklı yollarla kendini göstererek kişisel bakımdan ödün verme, ailesinden, çevresinden, insanlardan uzaklaşma, düzenli olarak yaptığı işleri yapamama, sık sık çatışma yaşama durumları olduğunu; bedensel değişikliklerin ise değişik şekillerde etkisini göstererek yeme düzeninin bozulması, cinsel isteğin azalması veya tümüyle ortadan kalkması, uyku düzeninin bozulması, bitmiş tükenmişlik duygusu, yorgunluk hissi, bel, baş, sırt ve karın ağrısı, aşırı kilo alma ya da verme ve başka şekilde tıbbi açıklaması yapılamayan ağrı ve sızılar şeklinde görülebildiğini belirtmektedir.

Depresyonun, Amerikan Psikiyatri Birliği DSM tanı kriterlerinde, çökkün duygudurum, sosyal aktivitelere karşı ilginin azalması ve zevk alamama, gün içerisinde uykusuz hissetme ya da aşırı uyuma, düzensiz kilo alıp verme, psikomotor ajitasyon (bedene yansıyan endişeli bir huzursuzluk hali) veya psikomotor retardasyon (hareketlerde yavaşlama), yorgun hissetme, enerji azlığı, değersiz ya da suçlu hissetme, dikkati sürdürmede güçlük, yineleyen ölüm düşünceleri ya da girişimleri şeklindeki dokuz semptomdan en az beşinin; ilgi azalması, çökkün duygudurum semptomlarından da birinin mevcut olması şartıyla, iki hafta boyunca hemen hemen her gün, günün büyük bir diliminde en az beş tanesinin sürmesi ile tanımlandığı belirtilmektedir (DSM-V, 2014).

Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal (2011) depresyonda en sık görülen belirtilerin; enerji azlığı, ilginin ve zevkin azalması, çökkün duygulanım, hareketlerde ajitasyon, özgüvenin düşmesi, suçluluk ve karamsarlık duyguları, kendine zarar verme düşünceleri, iştah bozukluğu, cinsel istekte azalma ve uyku düzeninde bozulmalar olduğunu belirtmektedirler.

1.2.2. Depresyonun Nedenleri

Depresyon tek bir sebebe bağlı değildir. Birçok farklı etken arasındaki etkileşim sonucu ortaya çıkmaktadır. İnsan hayatında yaşanan her türlü olumsuzluk,

kişilik yapısı, geçmiş yaşantılar, biyolojik faktörler depresyona girmeye neden olabilecek etkenlerden bazılarıdır.

Torun'a (2018) göre doğada her şey neden-sonuç ilişkisiyle birbirine bağlanmıştır ve bir depresyon söz konusu ise mutlaka sebepleri de vardır. Bu sebepler bir sacayağı şeklinde "biyo-psiko-sosyal" olarak adlandırılabilir. Çoğu depresyon hastasında tekil bir neden belirleyebilmek oldukça zordur.

Bilişsel depresyon modellerine göre, çocukların şemalarında olumsuz çocukluk deneyimlerini bilişsel olarak organize etme biçimi, daha sonraki bir yaşta depresyon geliştirip geliştirmeyeceklerini belirler (Ingram, 2003).

Depresif bozukluğun gelişmesinde erken dönemde meydana gelen yaşantılar, genetik yatkınlık, olumsuz biliş ve uyumsuz şemalar, pozitif duygulanım yetersizliği, negatif duygulanım yoğunluğu gibi özellikler aktif rol oynamaktadır (Gökçe, Önal Sönmez, Yusufoglu, Yulaf ve Adak, 2017).

Depresyonun başlaması ve devam etmesi çeşitli çevresel, biyolojik ve psikososyal değişkenler ile ilişkilidir. Bu etkenler ailede depresyon veya alkolizm öyküsünün olması, nörotransmitter işlevlerinde bozulmalar, yakın zamanda yaşanan olumsuz yaşam olayları, erken ebeveyn kaybı veya ihmali, eleştiren ve düşmanca davranan eş, yeterli sosyal destek alınamaması, güven veren ilişki yoksunluğu ve uzun süreli özdeğer yetersizlikleridir (Alper, 2012).

Depresyonun nedenleri arasında psikososyal risk faktörlerinin çok önemli bir rolü olmakla birlikte bu faktörler; bireyin kendi depresyon geçmişi, kendine özgü kişilik özellikleri, herhangi bir yakınının kaybı, yeterli olmayan sosyal çevre, düşük sosyoekonomik düzey, negatif yaşam olayları, madde kullanımı ya da kaygı gibi bir başka bozukluğun varlığı olarak sıralanabilmektedir (Kennedy, Parikh ve Shapiro, 1998).

Depresyonu tetikleyebilecek risk faktörleri arasında; çocukluk dönemi fiziksel ve cinsel şiddet ya da ihmal öyküsü, işsizlik, yoksulluk, boşanmış olma (özellikle erkeklerde), 11 yaşından önce ebeveyn kaybı ve travma sayılabilmektedir (Torun, 2018).

1.2.3. Depresyon ile İlgili Araştırmalar

Özbay (1997) tarafından yapılan araştırmada, üniversite örnekleminde %17-23 arasında öğrencinin depresyonunun olduğu ve danışma merkezlerine başvuran üniversite öğrencilerin %45'inin depresyona sahip olduğu saptanmıştır.

Aylaz, Kaya, Dere, Karaca ve Bal (2007) yapmış oldukları çalışmalarında, sağlık yüksekokulu öğrencilerinde görülen depresyon sıklığı ve sebep olan etkenleri belirlemeyi amaçlamışlar; öğrencilerin %25'inde depresyon belirtilerinin görüldüğü ve depresyon belirtilerinin olumsuz ebeveyn tutumları ve eğitim düzeyi düşük ebeveyni olan öğrenciler arasında anlamlı derecede yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Özdel, Bostancı, Özdel ve Oğuzhanoglu (2002) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinin sosyodemografik özellikleri ve sorunlarıyla depresif belirtilerin ilişkisi araştırılmış, öğrencilerin depresyon oranı %26 olarak tespit edilmiş, depresif belirtiler ile ders başarısı, ailelerin üniversite masraflarını karşılayabilme gücü, ekonomik ve arkadaşlar arası problemler, sınıf ve fakülte düzeyi arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca, öğrencilerin sınıf düzeyleri yükseldikçe, ailelerinin üniversite masraflarını karşılayabilme gücü kötüleştikçe, derslerdeki başarı azalma eğilimi gösterdikçe depresyon puanlarının da arttığı görülmüştür.

Lotfi, Aminian, Ghomizadea ve Zarea (2010) yapmış oldukları çalışmada, üniversitesi öğrencileri arasında depresyon yaygınlığını belirlemeyi amaçlamışlar, öğrencilerin yarısının (%50) farklı depresyon derecelerinden muzdarip olduğu sonucunu elde etmişlerdir. Ayrıca, üniversite öncesi ortalama puan, Ulusal Üniversite Giriş Sınavı puanı, seçilen üniversite bölümüne öğrencilerin ilgi oranı, arkadaş ve akrabalarının kaybedilmesi ve yaşamlarındaki önemli olaylar depresyon ile anlamlı olarak ilişkili bulunmuştur.

Yapılan çalışmalar üniversite öğrencilerinde depresyonun yaygın görüldüğünü göstermektedir. Birçok değişimin birlikte görüldüğü üniversite döneminde depresyon belirtilerinin sık görülmesinin, öğrencilerin yaşam kalitesini, motivasyonlarını, derslerdeki başarı düzeylerini düşürmesi ve gelecekle ilgili beklentilerini olumsuz yönde etkilemesi beklenmektedir.

Yıldız (2017) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemaların depresif belirtiler üzerindeki etkisi incelenmiş, karamsarlık,

duygusal yoksunluk, başarısızlık, yetersiz özdenetim, duyguları bastırma, tehditler karşısında dayanıksızlık, terk edilme, yüksek standartlar ve cezalandırılma şemalarının, depresif belirtileri anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Roelofs, Lee, Ruijten ve Lobbestael (2011) klinik olmayan ergenler ile yapmış oldukları çalışmada, şema alanları ve uyumsuz şemaların, ergenlerin ebeveynleri ve akranları ile bağlanma kalitesi ve depresyon belirtileri arasındaki ilişkide aracı rolünü araştırmışlar, tüm uyumsuz şemaların depresyon belirtileri ile anlamlı ilişkiler gösterdiğini tespit etmişlerdir.

Calvete (2014) tarafından yapılan çalışmada; ebeveynler ve akranlar tarafından tek başına ve mizaçla etkileşimli olarak duygusal istismarın erken dönem uyumsuz şemaların kötüleşmesini öngörüp öngörmediğini ve erken dönem uyumsuz şemaların ergenlerde depresif ve sosyal kaygı belirtilerinde bir artış öngörüp öngörmediği araştırılmıştır. Sonuç olarak erken dönem uyumsuz şema alanlarının depresyon söz konusu olduğunda kopukluk ve reddedilmişlik alanı üzerinden, sosyal kaygı durumunda ise diğerleri yönelimlilik alanı üzerinden aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Calvete, Orue ve Hankin (2015) yapmış oldukları çalışmada, hem tek başına hem de stresörler tarafından yönetilen bazı erken dönem uyumsuz şema alanlarının ergenlerde depresif ve sosyal anksiyete semptomlarının artışını öngörüp öngörmediğini incelemişler, sonuç olarak kopukluk/reddedilmişlik, zedelenmiş özerklik ve diğerleri yönelimlilik alanlarının depresif ve sosyal anksiyete belirti düzeyleriyle ilişkili olduğunu ve zaman içinde depresif belirtilerin daha yüksek stabilitesini öngördüğünü tespit etmişlerdir.

Renner, Lobbestael, Peeters, Arntz ve Huibers (2012) tarafından yapılan çalışmada, erken dönem uyumsuz şemaların, kronik ve tekrarlayan psikolojik bozuklukların altında yatan, kararlı ve sürekli inançlar olduğunu varsayarak erken dönem uyumsuz şemaların depresif semptom şiddeti ile ilişkisini incelemeyi amaçlamışlar, spesifik uyumsuz şemaların (başarısızlık, duygusal yoksunluk, terk edilme/istikrarsızlık) kesitsel olarak depresif belirti şiddeti ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Harris ve Curtin (2002) tarafından yapılan çalışmada, erken dönem uyumsuz şemalar ve depresyon belirtilerindeki eşzamanlı ilişkinin araştırılması amaçlanmış, Kusurluluk/utanç, yetersiz öz-denetim, güvensizlik/suistimal edilme, bağımlılık/yetersizlik ile depresif semptomatoloji algılarının ilişkili olduğu ve bu dört şemanın ebeveyn algıları ve depresif semptomatoloji arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiğine dair kanıtlar olduğu sonucunu elde etmişlerdir.

Schmidt, Joiner, Young ve Telch (1995) tarafından yapılan çalışmada depresyonun, bağımlılık/yetersizlik ve kusurluluk/utanç şemaları ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Sağ (2016) yapmış olduğu çalışmada, erken dönem uyumsuz şemalar ile pozitif algının, depresyon ve psikolojik iyilik hali ile ilişkisinin ve psikolojik dayanıklılığın aracı rolünün incelenmesini amaçlamış, erken dönem uyumsuz şema alanlarının tamamının depresyonla olumlu yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Duran (2016) tarafından yapılan yüksek lisans tez çalışmasında, depresyonla ilişkili erken dönem uyumsuz şema alanları ile otomatik düşünce özelliklerinin incelenmesi amaçlanmış, yüksek standartlar ve cezalandırılma şemaları dışında kalan erken dönem uyumsuz şemaların depresyonla orta düzeyde pozitif ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Halvorsen vd. (2009) iki farklı klinik araştırma geleneği kullanarak yaptıkları çalışmalarında, depresyon faktörlerini erken dönem uyumsuz şemalar açısından araştırmayı amaçlamışlar ve depresyon tanısı alan bireylerin tanı almayan bireylere göre duygusal yoksunluk, güvensizlik/suistimal edilme, terk edilme/istikrarsızlık, bağımlılık/yetersizlik, zarar görme/hastalanmaya karşı dayanıksızlık, boyun eğicilik, sosyal izolasyon/yabancılaşma, kusurluluk/utanç, başarısızlık, duyguları bastırma ve yüksek standartlar/aşırı eleştiricilik şemalarında daha yüksek puanlar aldıkları sonucuna ulaşmışlardır.

Malogiannis vd. (2014), 12 kronik depresyonu olan katılımcının yer aldığı ve 60 seans süren çalışmada, şema tedavisinin etkinliğini test etmeyi amaçlamışlardır. Araştırma, 12. seansa kadar şema kavramsallaştırması ve katılımcıların eğitiminin yer aldığı birinci aşama, çocukluk anıları, imgeleme ve sınırlı yeniden ebevenlik teknikleri

kullanılarak şema ve modların değişmesine odaklanılan ikinci aşama ve hastanın günlük yaşamındaki davranış değişikliğinin izlendiği üç aşamadan oluşmaktadır. Araştırma sonunda, tedavinin 12 hastadan 7'sini (yaklaşık % 60) iyileştirdiği ve tatminkâr yanıt verdiği sonucuna ulaşmışlardır.

Saariaho, Saariaho, Karila, ve Joukamaa (2012) tarafından yapılan ve farklı biyopsikososyal ağrı modellerini, bir ağırlı hasta örneği ve bir kontrol grubunda kesitsel bir tasarımda test etmeyi amaçlayan çalışmada, erken dönem uyumsuz şema faktörlerinin her iki grupta da depresyonun belirleyicileri olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Davoodi vd. (2018) yapmış oldukları çalışmada, erken dönem uyumsuz şemaları depresyon ve somatizasyon bozukluğu için ortak veya ayrı bilişsel yatkınlık faktörleri olarak araştırmayı amaçlamışlar. Depresyondaki hastalar beş şema alanının hepsinden önemli ölçüde daha yüksek seviyeler sergilemiş; duygusal yoksunluk, güvensizlik/kötüye kullanılma, sosyal izolasyon/yabancılaşma, duyguları bastırma, kusurluluk/utanç, başarısızlık, boyun eğicilik ve yetersiz öz denetim dahil olmak üzere spesifik uyumsuz şemaların önemli ölçüde daha yüksek seviyelerini sergilediği sonuçlarını elde etmişlerdir. Ayrıca, depresif hastalar, depresif semptom şiddeti kontrol edildiğinde anlamlı düzeyde daha yüksek düzeyde sosyal izolasyon, duygusal inhibisyon ve aşırı uyanıklık sergilemiştir.

Thimm (2010) tarafından yapılan çalışmada, beş faktör kişilik özelliklerinin ve erken dönem uyumsuz şemaların, depresif belirtileri öngörüp öngörmediği araştırılmıştır. Sonuç olarak, erken dönem uyum bozucu şemaların depresif semptomlar üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Cámara ve Calvete (2012) tarafından yapılan çalışmada, şemaların anksiyete ve depresif belirtilerin gelişimini ileriye dönük öngörmek ve diyetes stres modellerine dayanarak, stresli olayların anksiyete ve depresif belirtiler üzerindeki etkisinin aracı rolü olarak erken dönem uyumsuz şemaları test etmek amaçlanmıştır; erken dönem uyumsuz şemaların varlığının hem depresif hem de anksiyete belirtileri için bir yatkınlık faktörü oluşturduğu ve bu etkinin cinsiyete göre farklılık gösterdiği görülmüş, sadece duygusal yoksunluk şeması doğrudan depresif belirtilerdeki artışla

ilişkilendirilmiştir. Ayrıca, kusurluluk ve başarısızlık şemalarının depresif belirtileri öngörmediği sonucu elde edilmiştir.

Cormier vd. (2011) yaptıkları çalışmada, erken dönem uyumsuz şemaların bir yetişkin popülasyonunda depresyon şiddeti üzerindeki etkisini araştırmayı amaçlamışlar, 15 şema skorunun tümünün depresyon skorları ile pozitif korelasyon gösterdiği, şema puanları ve depresyon şiddetini karşılaştırırken, şiddetli depresyondaki katılımcılar için tüm şema puanlarının anlamlı derecede yüksek olduğu ve orta şiddetteki depresyonda 15 şemadan altısının (sosyal izolasyon, bağımlılık/yetersizlik, terk edilme, kusurluluk/utanç, başarısızlık, duygusal yoksunluk) anlamlı olarak daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Kevlekçi (2013), erken dönem uyumsuz şemaların, tutumların, otomatik düşüncelerin, depresif duygudurumuna ve intihar düşüncelerine etkisini ve bu değişkenlerin arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçladığı çalışmasında, depresif kişilerde umutsuzluk ve yalnızlığın depresif olmayan kişilere göre daha belirgin olduğu, tüm erken dönem şemaların kişinin depresif duygudurumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği ve erken dönem uyumsuz şemaların tümünün, depresyon ölçeği puanı yüksek olan kişilerde daha belirgin ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Pervin ve Ferdowsi (2016) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencileri arasında depresyon, yalnızlık, umutsuzluk ve intihar düşüncesi arasındaki ilişki incelenmiş, intihar düşüncesi, depresyon, yalnızlık ve umutsuzluk puanları arasında pozitif korelasyon bulunmuştur.

Kang, Jeon ve Shin (2013) yapmış oldukları çalışmada, üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik, depresyon ve umutsuzluğun intihar düşüncesi üzerindeki etkilerini incelemişler, düşük sosyoekonomik ve daha az arkadaşına sahip olan grupta daha yüksek depresyon, umutsuzluk ve intihar düşüncesi görüldüğü sonucuna ulaşmışlardır.

Yıldırım vd. (2018) tarafından yapılan çalışmada, depresif belirti, yeme tutumu ve yalnızlık arasındaki ilişkinin sosyodemografik değişkenlerle birlikte incelenmesi amaçlanmış, öğrencilerin yalnızlığı orta düzeyde algıladığı, depresif belirtinin olası

yeme bozukluğunda, yalnızlık algısının ise depresif belirtide belirleyici olduğu görülmüştür.

Bahmani vd. (2017) tarafından yapılan çalışmada, lisans öğrencileri arasında depresyon, yalnızlık ve akademik başarı arasındaki ilişki araştırılmış; artan yaş, yalnızlık ve depresyondaki düşük puanların akademik başarıyla ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Güler, Demirci, Karakuş, Kişioğlu, Zengin vd. (2014) yapmış oldukları çalışmada, tıp fakültesi öğrencilerinde umutsuzluk sıklığını, depresyon ve sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişkiyi araştırmışlar; öğrencilerin yaşları, ebeveynlerinin aylık gelir düzeyleri ve öğrenim durumları ile depresyon ve umutsuzluk arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını, depresyon belirtilerinin yüksek olmakla birlikte, depresif olması muhtemel olan öğrencilerde umutsuzluk puanlarının yüksek bulunduğu tespit edilmiştir.

Oei ve Notowidjojo (1990) tarafından yapılan ve denizaşırı öğrencilerin yurtdışındaki ilk yıllarında Avustralyalı öğrencilere göre psikolojik sorunlarını araştırmayı amaçlayan bu çalışmada; denizaşırı öğrencilerin Avustralyalı öğrencilere göre yalnızlık ve şiddetli ya da orta klinik depresyon yaşama olasılıklarının daha yüksek olduğunu ayrıca yaş ve zorluk beklentisinin, denizaşırı öğrencilerin depresyonu için en iyi yordayıcı olduğunu tespit etmişlerdir.

Şahin (2019) ergenler ile yapmış olduğu çalışmasında, sosyal medya tutumu, beğenilme arzusu, yalnızlık ve depresyon arasındaki ilişkileri araştırmış, öğrencilerin depresyon ölçeğinden aldıkları puanlar ile yalnızlık ölçeğinden aldıkları puanlar arasında pozitif yönlü korelasyon olduğunu, öğrencilerin depresyon ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça, yalnızlık ölçeğinden aldıkları puanların da artmakta olduğunu tespit etmiştir.

Ayazseven ve Önder (2018) tarafından yapılan çalışmada, ergenlerde yalnızlık ve depresyonun, ergenlerin internet bağımlılık düzeylerini ne düzeyde yordadığını belirlemek amaçlanmış, analizler sonucunda depresyon ile yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Tanrıverdi (2017) tarafından yapılan çalışmada, lise öğrencilerinin depresyon düzeylerinin farklı sosyodemografik özellikler ile olan ilişkisini ortaya koymak amaçlanmış, yalnızlık, cinsiyet ve anne eğitim durumunun depresyon değişkeni ile olan ilişkisi anlamlı bulunurken, yalnızlık düzeyleri ve depresyon durumları arasında da güçlü ve pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Prociuk, Breen ve Lussier (1976) tarafından yapılan çalışmada, gelecekle ilgili olumsuz beklentiler sistemi olarak tanımlanan umutsuzluk ile teorik olarak ilgili iki yapı olan iç-dış kontrol odağı ve depresyon arasındaki ilişki incelenmiş, umutsuzluğun dış kontrol odağı ve depresyon ile; depresyonun da umutsuzluk ile olumlu yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan araştırmalar incelendiğinde, üniversite öğrencilerinde depresyonun sık görüldüğü ve başta kopukluk/reddedilmişlik şema alanı olmak üzere kusurluluk/utanç, terk edilme, duygusal yoksunluk, güvensizlik/suistimal edilme, bağımlılık/yetersizlik, başarısızlık, karamsarlık, duyguları bastırma, yetersiz özdenetim, tehditler karşısında dayanıksızlık, cezalandırılma ve yüksek standartlar gibi şemaların depresyon oluşumunda etkili olduğu sonuçlarına ulaşılırken bazı çalışmalarda ise tüm şema alanlarının depresyon oluşumunda etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, ailelerin üniversite masraflarını karşılayabilme durumu, öğrenim gördüğü sınıf ve fakülte düzeyi, ders başarısı, ekonomik ve kişiler arası ilişkilerde problemler, seçilen üniversite bölümüne olan ilgi, olumsuz ebeveyn tutumları ve ebeveynlerin eğitim seviyesinin de depresyonu tetiklediği görülmektedir. Araştırmalar, bireylerin çocukluk dönemi olumsuz yaşantılarının, yaşadıkları olumsuz etkileşimlerin ve onlara yönelik olan olumsuz ebeveyn tutumlarının ilerleyen yaşamlarında karşılına depresif belirti olarak çıkabildiğini ve yaşamlarını olumsuz yönde etkileyebildiğini göstermektedir.

1.3. Yalnızlık

Her insanın diğer insanlarla ilişki kurmaya ihtiyacı vardır. Bu şekilde sosyal dünyada varlığını sürdürebilmekte ve kendini geliştirebilmektedir. Kimi sebeplerle bu yakınlık ihtiyacı karşılanmadığında kişi kendini yalnız hissedebilmektedir.

Yalnızlık bireyin yaşamak istediği ilişkiler ile yaşadığı sosyal ilişkiler arasındaki çelişki ve farktan dolayı meydana gelen ve bireyi rahatsız eden psikolojik bir durum şeklinde tanımlanmaktadır (Peplau ve Perlman, 1982). Yılmaz ve Altınok'a

(2009) göre yalnızlık kişilerarası etkileşim ve ilişkilerin niteliğinin zayıf olmasının yarattığı bir ruh halidir.

Yalnızlık, günümüz insanını bunaltan, tedirgin eden, sosyokültürel yapıyı zorlayan, modern kent hayatında sağlıklı yakınlık kurmayı engelleyen ve sosyal ilişkiden mahrum bırakan bir problemdir (Özodaşık, 2001).

Yalnızlık, kişilerden uzak olma şeklinde belirmekte, birey kendini kimsesiz hissetmekte ve anlaşılmadığını düşünmekte, çevreye uyum bozulmakta, umutsuzluk ve mutsuzluğun hâkim olduğu durum meydana gelmektedir (Geçtan, 1989).

İnsanlar doğada tek başlarına yaşayamazlar. Sosyal bir çevre, aile, arkadaş ortamına ihtiyaç duymaktadırlar. Diğer insanlarla iletişim kurarak sosyalleşmektedirler. Yılmaz, Yılmaz ve Karaca'ya (2008) göre, insanlar yaşamda, diğer insanlarla etkileşim içinde olmaya ve ilişki kurmaya gereksinim duymaktadırlar ancak günümüzde, kişiler arası ilişkiler pek çok sebepten dolayı bozulmakta ve bu sayıda hızlı bir artış olmaktadır.

Yalnızlık hayatın her aşamasında, yaş gözetmeksizin tüm bireylerin başına gelebilecek psikolojik bir sorundur. Modern yaşam gereği çağımızın getirdikleri, bireylerin temel gereksinimleri olan sevgi, bağlanma, paylaşma, güven duyma ve yardımlaşma gibi ihtiyaçların karşılanmasını güçleştirmektedir. Buluş'a (1997) göre bireyler, sosyal statüleri, yaşları ve cinsiyetlerine bakılmaksızın hayatın belirli dönemlerinde yalnızlık yaşayabilmekte ve dolayısıyla yalnızlığın kökenini, sosyal ilişkilerden alınan doyumun düşüklüğü ve ilişkilerin yetersizliği oluşturmaktadır.

Yüzyıllar boyunca, yalnızlık dünyadaki her kültürde edebiyat, şiir ve şarkıda kalıcı bir tema olmuştur; çok yaygın olması evrensel bir yaşam deneyimi olduğunu göstermektedir (Karnick, 2005).

Yalnızlık, bireysel ve toplumsal olarak yoğun yaşanmakta, birçok kişilik bozukluğu ve ruhsal problemin hazırlayıcısı olabilmektedir. Bireyin psikososyal dünyasında merkezi bir rol oynayan ve patolojik bir potansiyeli olduğu kabul edilen yalnızlığın, intihara yatkınlık, sosyal beceri eksikliği, utangaçlık, sosyal anksiyete, düşük akademik başarı, şiddet eğilimi, toplumdan soyutlanma, sınav kaygısı, depresyon, işlevsel olmayan tutum ile olumlu yönde; psikolojik dayanıklılık, benlik

saygısı, iletişim kurma becerisi, algılanan esenlik hali, hayattan duyulan memnuniyet ile olumsuz yönde ilişkisi bulunmaktadır (Certel, Yakut, Yakut ve Gülsün, 2016).

Doğan, Çetin ve Sungur (2009) yalnızlığı, kaçınılmaya çalışılan, istenmeyen, öfke, stres, kaygı, üzüntü gibi negatif duygularla ilişkili bir yaşantı olarak tanımlamış ve anksiyete bozuklukları, depresyon gibi ruhsal problemlerle pozitif ilişkisini vurgulamışlardır.

Schmitt ve Kurdek (1985) genel inanın aksine yalnızlığın yaş ile negatif ilişkili olduğunu, genç bireylerin çevresiyle olan ilişkilerinde beklenti ve standartlarının yüksek olmasının yalnızlık yaşamalarının nedeni olabileceğini ayrıca, erkeklerin kadınlara göre sosyal-duygusal alanları çok fazla gelişmediğinden daha çok yalnızlık yaşadıklarını belirtmektedirler.

Yalnız insanlar genelde karamsardır ve fazla pozitif düşünceye sahip değildirler. Diğer insanlara göre hayattan daha az haz alırlar, çoğunlukla utangaçtırlar. Kendilerini arkadaşlarından farklı görürler, arkadaşlık kurmada zorlanırlar ve çok az arkadaşları vardır (Bednar, 2000). Erken dönem uyum bozucu şemalardan olan sosyal izolasyon şemasında da kişinin diğerlerinden farklı olduğunu, herhangi bir gruba ait olmadığını hissetmesi ve bunun sonucunda izole olması durumu mevcuttur. Bu yönüyle yalnızlık yaşayan bireylerin, sosyal izolasyon şemasına sahip olabilecekleri düşünülmektedir.

1.3.1. Yalnızlığın Boyutları ve Türleri

Yalnızlık kavramı genel özellikleri bakımından uzlaşılmış bir kavram olmasına karşın boyutları, türleri, sınıflandırılması konusunda net bir uzlaşma söz konusu değildir. Her birey yalnızlığı süre, şiddet, yoğunluk ve his bakımından farklı yaşamaktadır. Bu sebeple boyutlar incelenirken, ölçüt olarak bu değişkenlerin göz önünde bulundurulduğu görülmektedir.

Weiss (1973) yalnızlığın, bireylerin farklı ihtiyaç ve ilişkilerine yönelik iki şekilde sınıflandırılabilceğini belirterek; duygusal yalnızlığı, huzursuzluk, kaygı ve boşluk duygularının eşlik ettiği, başka bir insana yönelik duygusal yakınlığın olmadığı durum; sosyal yalnızlığı ise, sosyal ilişkilerin yer aldığı bir sosyal çevrenin bulunmadığı ve kaygı, depresyon, sıkıntının eşlik ettiği bir yalnızlık türü olarak tanımlamıştır.

Sadler (1978), yalnızlığın beş boyutundan söz etmekte ve bunları, benliğin bazı bölümleri ile temas halinde olamama hissinin olduğu psikolojik yalnızlık; kişinin kendisini başkalarından ayrı, uzak olarak algıladığı kişilerarası yalnızlık; başkalarından ve gruptan dışlanmış olma duygusunu içeren sosyal yalnızlık; kültürel değişimler nedeniyle kişide yabancılaşma hissinin hâkim olduğu kültürel yalnızlık ve Tanrı'dan veya doğadan uzaklaşma hissinin olduğu kozmik yalnızlık olarak ifade etmektedir.

Young (1982) geçici, durumsal ve kronik tip olmak üzere, zamana bağlı olarak üç farklı yalnızlık duygusundan bahsetmektedir. Geçici yalnızlık, ara ara ortaya çıkan ve kısa süre yaşanan anlık yalnızlık duygusunu içermekte; durumsal yalnızlık, herhangi bir değişikliğe kadar sosyal ilişkilerden tatmin olan bireyin, evden ayrılma, boşanma, ölüm gibi yaşam olaylarıyla karşılaştığında yaşadığı yalnızlık duygusunu içermekte; kronik tip yalnızlık ise iki yıl veya daha uzun süreli olarak ilişkilerde doyum sağlanamaması olarak belirtilmektedir.

Yahyaoğlu (2019)'na göre ise yalnızlık; derin, duygusal, sosyal durum, triad ve gizli yalnızlık olmak üzere beş farklı boyuttadır. Derin yalnızlık, bireylerin çevresiyle olan etkileşiminin bütünüyle sona erdiği, depresyonun eşlik ettiği ve depresyonun diğer belirtilerinin de bulunduğu derin ve acı bir yalnızlık; sosyal durum yalnızlığı, bireyin yaşadığı sosyal çevre içerisinde kendisini yalnız hissetmeye başladığı, sosyalleşmekten uzaklaşmış olduğu ve aynı zamanda kişiyi yaşamakta olduğu topluma da yabancılaştıran bir yalnızlık; duygusal yalnızlık, bireyin kendi iç dünyasındaki beklentilerine karşılık, istediğini elde edememesi üzerine yaşadığı psikolojik bir yalnızlık; gizli yalnızlık, bakıldığında hiçbir problemi yokmuş gibi görünen ancak yaşamış olduğu ciddi kırgınlıklardan ve üzüntülerden sonra ortaya çıkan, 'üzüntümü veya sinirimi içimde yaşıyorum, paylaşmıyorum' şeklinde ifade eden kimselerin yaşadığı yalnızlık; triad yalnızlık ise depresyon ve korkuyla iç içe bir yalnızlıktır.

1.3.2. Yalnızlığın Nedenleri

Günlük hayatta yaşanan ya da geçmişte yaşanmış olan birçok olay ve durum bireyin yalnız hissetmesine sebep olabileceği gibi, kişisel özellikler, bireye ait bazı inanç ve algılar da yalnızlığın sebepleri arasında yer alabilmektedir.

Michela, Peplau ve Weeks (1982), yalnızlığın nedenlerini şu şekilde sınıflandırmışlardır;

1. Kötümserlik: Kişinin, ilişki yaşayabileceği birini bulma şansının olmadığına inanması,
2. Reddedilme korkusu: Kişinin bir arkadaşlık (ilişki) kurmaya çalışırken reddedilmekten korkması,
3. Deneme eksikliği: Kişinin biriyle tanışmak için yeterli miktarda çabalamaması,
4. Şanssızlık: Kişinin biriyle tanışma olasılığının olmadığını düşünmesi,
5. Bilgi eksikliği: Kişinin bir arkadaşlığa (ilişkiye) başlamak için ne yapacağını bilmemesi,
6. Utangaçlık: Kişinin çok utangaç olması,
7. Fiziksel olarak çekici olmayan: Kişinin fiziksel olarak çekici olmadığına inanması,
8. Diğerlerinin grupları/ ilişkileri: Diğer insanların kendi gruplarının (ilişkilerinin) olması ve yalnız hisseden kişilerle ilgilenmemeleri,
9. Başkalarının korkusu: Diğer insanların yalnız kimselerle arkadaş olmaktan (ilişkiye girmekten) korkması,
10. Kişisel olmayan durumlar: Bireyin her zaman çok fazla insanla kişisel olmayan ilişkiye girme durumları,
11. Fırsat eksikliği: Kişinin insanlarla tanışmak için yeterli fırsatının olmaması,
12. Başkalarının isteksiz olması: Diğer insanların ilişki kurmak adına yeterince çaba göstermemesi.
13. Antipatik durması: Kişinin dışarıdan bakıldığında soğuk bir duruş sergilemesi.

Schmitt ve Kurdek (1985) yalnızlığın nedenlerinin, akraba ve akrabadan soyutlanma, düşük eğitim, önemli başkalarının ölümü, işsizlik, evlenmeme, ev yaşamından ayrılıp okul yaşamına geçiş, düşük benlik saygısı, utangaçlık, yabancılaşıma hissi, dış kontrol odağı, dünyanın güvenli bir yer olmadığı inancı, engellenmiş sosyallik, can sıkıntısı, huzursuzluk, mutsuzluk, intihar, fiziksel hastalık, depresyon, düşük sosyal risk alma, düşük bağlılık güdüsü ve öz eleştiri olduğunu belirtmektedirler.

Rokach (2011) yalnızlığın nedenlerini, kişisel yetersizlikler, gelişimsel eksiklikler, samimiyezsiz oluşan ilişkiler, yer değiştirme/önemli ayrılıklar ve sosyal marjinallik olarak açıklamaktadır.

Çetin, Aca, Baysal ve şenaras (2011) yalnızlığın kaynağının yakın çevre ya da diğer insanlardan soyutlanma, düşük eğitim veya gelir düzeyi, yakın birinin kaybı, işsizlik, yaşadığı yeri değiştirme, evli olmama gibi pek çok nedeninin olabileceğini fakat bunların yanında kişinin kendine saygısının az olması, fiziksel bir hastalık, yabancılaşma hissi, depresyon, utangaçlık gibi kişilik ya da benlik değişkenlerinin de yalnızlıkla ilişkilendirilebileceğini belirtmektedirler.

1.3.3. Yalnızlığın Sonuçları

Yalnızlık, bireyler açısından hoş olmayan bir duygu durumudur ve kişilerin yaşam kalitesini, psikolojik iyi oluşlarını etkileyerek kişilere rahatsızlık vermektedir.

Yalnızlık hissinin depresyon, kaygı, öfke ve özgüven azlığı gibi başlıca sonuçları bulunmaktadır. Yalnızlığın göz ardı edilmesi, inkâr edilmesi, bastırılması, minimize edilmesi halinde, yalnızlık tehlikeli olabilmekte ve bireyin hayatına zarar verebilmektedir (Andre, 1991).

Rokach (2004) yalnızlığın; insan sevgisine ve samimiyetine zarar verebileceğini, bireyin yaratıcılığını kanallize ederek onu rahatsız edebileceğini ve enerjisini etkileyebileceğini, yalnızlığın görmezden gelinmesi halinde bireyin yaşamını yönetebileceğini, anlamlı bir şekilde ele alınmayan yalnızlığın zor ve duyarsızlaştırılmış insanlar yaratabileceğini ve yalnızlığın kötü sağlığın yanısıra kötü yaşam kalitesine yol açabileceğini belirtmektedir.

1.3.4. Yalnızlıkla İlgili Araştırmalar

Kozaklı (2006) tarafından yapılan yüksek lisans tezinde, üniversite öğrencilerinin yalnızlık algısı ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş, yalnızlık düzeylerinin, ailelerinin eğitim giderlerini karşılama yollarına, ikamet ettiği merkeze, yaşa, ve annelerinin eğitim düzeyine göre farklılık gösterdiği bulunmuş; öğrencilerin yalnızlığının, yaşın büyümesi, annenin eğitim düzeyinin artması, ailenin nüfus yoğunluğu olan yerlerde yaşaması, eğitim giderlerini aile desteği ya da çalışarak kendisinin karşılamasıyla ilişkili olarak azaldığı tespit edilmiştir.

Ceyhan ve Ceyhan (2011) tarafından yapılan çalışmada, öğrencilerin depresyon ve yalnızlık düzeyleri incelenmiş, danışma merkezine başvuran erkek öğrencilerin kızlardan anlamlı bir biçimde yüksek depresyon ve yalnızlık düzeyine sahip olduğu, genelde ise depresyon düzeyinin yüksek, yalnızlık düzeyinin ise orta düzeyde olduğu sonuçları elde edilmiştir.

Duru (1995) tarafından yapılan yüksek lisans tezinde, üniversite öğrencilerinin bireysel, sosyal ve ailesel değişkenlere (mutlu bir çocukluk geçirme düzeyi, okudukları bölümden memnurluk düzeyi, karşı ve aynı cinsle ilişkilerinde memnurluk düzeyi, cinsiyet, doğum sırası vb.) göre yalnızlık ve yabancılaşma düzeyleri ile her bir düzeyin birbiriyle olan ilişkisi incelenmiş, yalnızlık ve yabancılaşma arasında anlamlı bir farklılık ve yüksek bir ilişki bulunmuş, ek olarak sosyal ilişkilere ait faktörlerin, yalnızlık ve yabancılaşma üzerinde ailevi ve kişisel özelliklerden fazla etkisi olduğu bulunmuştur.

Karaoğlu, Avşaroğlu ve Deniz (2009) yapmış oldukları çalışmada, üniversite öğrencilerinde yalnızlık duygusu ile yaş, cinsiyet ve bazı demografik değişkenlerin arasındaki ilişkinin değerlendirilmesini amaçlamışlar, erkek öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin kızlardan daha yüksek olduğunu, diğer sosyo-demografik değişkenlerin yalnızlık düzeyi üzerine etkili bulunmadığını ancak yaşadığı çevreden memnuniyet durumunun yalnızlık düzeyini pozitif yönde etkilediğini tespit etmişlerdir.

Ponzetti (1990) üniversite öğrencileri arasındaki yalnızlık ile ilgili deneysel çalışmaları gözden geçirmeyi ve aile sağlığı uzmanlarını bu yaş grubundaki yalnızlığın önemine duyarlı hale getirmeyi amaçladığı çalışmada, üniversite öğrencileri arasında yalnızlık ile ilgili birçok kişisel özellik, kişilerarası davranış ve sosyal çevreye dikkat çekmiş, aile geçmişi ile ilgili değişkenlerin, üniversite öğrencileri arasındaki yalnızlık deneyimine etkisini vurgularken yalnız öğrencilerin ebeveynleri ve çocukluk arkadaşları ile zayıf ilişkileri olduğunu belirtmiştir.

Bıyık (2004) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinin yalnızlık yaşama duygularının, sosyal ve kişisel özellikler ve öfke eğilimleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi amaçlanmıştır; erkeklerin, kızlardan daha fazla yalnızlık duygusu yaşadıkları, yalnızlık duygularının sınıf düzeyleri, interneti kullanma nedenleri, barınma durumlarına göre değişmediği, kendini beğenmeleri,

gelecek ile ilgili düşünceleri ve yaşamlarından memnuniyetleri bakımından öğrencilerin yalnızlık yaşama duygularının farklılaştığı sonucu bulunmuştur. Ayrıca, anne ve babalarıyla ilişkilerinde sorun yaşayanların yaşamayanlardan, romantik ilişkisi olmayanların olanlardan, arkadaşlık ilişkilerini başlatma ve sürdürmede başarısız olanların başarılılardan yalnızlık duygularının daha fazla olduğu belirlenmiştir.

Yüksel ve Demirkıran (2019) yapmış oldukları çalışmada hemşirelik öğrencilerinde yalnızlığı etkileyen faktörleri incelemeyi amaçlamış, araştırmada cinsiyet, yaş, akademik başarı, anne tutumu, kişilerarası ilişkiler, ruh sağlığı, sosyal kaygı ve reddedilme duyarlılığının öğrencilerin yalnızlık düzeyini etkilediği belirlenmiştir.

Hojat (1982), üniversite öğrencilerinin erken dönemde ebeveynleri ve yaşlıları ile olan ilişkilerinin, ilerleyen dönemlerde yalnızlık ile olan ilişkisini araştırdığı çalışmasında, çocukluk döneminde ebeveyni ve akranları ile doyum verici ilişkiler yaşayamayanların, yetişkinlikte daha fazla yalnızlık yaşadığını; ebeveynlerinin kendilerine yeterince zaman ayırmadığını ve onları hiç anlamadığını bildiren bireylerin yalnızlık yaşama olasılıklarının daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Wiseman, Mayseless ve Sharabany (2006) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada, erken ebeveyn bağının algılanan kalitesi ile yalnızlık arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış ve sonuç olarak ebeveyn bakımı ve bireyin kendisine ve başkalarına ilişkin algılarının olumlu olduğu güvenli bağlanmanın yalnızlık ile negatif, bakım verenlerin istikrarsız varlığı bağlamında oluşan ve olumsuz benlik kavramı, kaygı, düşük öz-yeterlik ve diğerlerine güvensizlik içeren kaygılı/kararsız bağlanma ile bakım verenler tarafından sevilmemeye ve reddedilmeye içeren, reddedilmek yerine yakın ilişkiden kaçınma eğiliminde olan kaçınan bağlanmanın yalnızlık ile pozitif korelasyon gösterdiğini tespit etmişlerdir.

Cutrona (1982; akt. Çeçen, 2008) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinde yalnızlığı açıklayan en önemli yordayıcının duygusal ilişki, ebeveynlerden çok sosyal ilişkiler ve arkadaşlıklarla ilişkili memnun olmama durumu olduğu belirtilmiştir.

Çalışmalar, üniversite öğrencileri arasında yalnızlığın birtakım faktörlere bağlı olarak yoğun yaşanan bir deneyim olduğunu göstermektedir. Erken dönemde

ebeveynlerle olan ilişkiler, sosyal ilişkiler, okudukları bölüm ve çevreden memnuniyet düzeylerinin yalnızlık deneyimi üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir.

Eskin (2001) tarafından yapılan çalışmada, ergenler arasında yalnızlık yaşama duygusu, yalnızlıkla başa çıkma yöntemleri ve yalnızlığın intihar girişimleri ve düşüncesi ile ilişkisi incelenmiş ve öğrencilere ‘Kendinizi yalnız hissettiğiniz anlar oluyor mu?’ sorusu yöneltilmiştir. Öğrencilerin %65’inin bu soruya ‘evet’ cevabı verdiği, kızların erkeklerden daha sık kendilerini yalnız hissettikleri, ebeveynlerin eğitiminin yalnızlıkla ilişkili olduğu ayrıca, genel olarak öğrencilerin %33’ünün kendilerini yalnız hissettiği tespit edilmiştir.

Gündoğmuş (2017) tarafından yapılan çalışmada, anne baba tutumları ve okul tükenmişliğinin, ergenlerin yalnızlık düzeyi üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmış, öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin; cinsiyet, sosyoekonomik düzey, algıladıkları okul başarısı ve sosyoekonomik düzeylerine göre anlamlı şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır.

Hanley-Dunn, Maxwell ve Santos (1985) tarafından yapılan çalışmada, yalnızlık ile kişilerarası etkileşimlerin algılanması ve yorumlanması arasındaki ilişki araştırılmış, yalnızlık, kronik yalnızlık ve kişilerarası etkileşimlerin olumsuz yorumları arasında oldukça anlamlı bir ilişki elde edilmiş, yalnız bireylerin; ilişkilerde daha az uyumlu ve başarısız olduklarını, diğerlerine karşı ise daha olumsuz olduklarını belirtmişlerdir.

Rokach (2000), yaş ve cinsiyetin yalnızlığın algılanan nedenleri üzerindeki etkisini incelemiş olduğu çalışmada, yalnızlığın nedenlerinin kişinin yaşına ve cinsiyetine bağlı olarak farklı algılandığını, genç yetişkinlerin tüm alt ölçeklerde en yüksek ortalama puanları, ileri yaştakilerin ise en düşük ortalama puanları aldığı ve kadınlardaki yalnızlıkta bir cinsiyet ana etkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Yıldırım vd. (2018) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinde yalnızlık, yeme tutumu ve depresif belirti arasındaki ilişkinin sosyodemografik değişkenlerle incelenmesi amaçlanmış, öğrencilerin yalnızlığı orta düzeyde algıladığı ve yalnızlık algısının depresif belirtide belirleyici olduğu bulunmuştur. Çalışmada ayrıca, erkek öğrencilerin yalnızlık puan ortalamasının kızlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu, öğrencilerin öğrenim gördüğü fakülte/yüksekokul/meslek yüksekokul

düzeyine göre yalnızlık puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı, sınıf düzeyi ve yaş ile yalnızlık puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Rahman, Bairagi, Dey ve Nahar (2012) yapmış oldukları deneysel çalışmada, üniversite öğrencilerinin yalnızlığını ve depresyonunu araştırmışlar, yalnızlığın depresyon ile pozitif korelasyon gösterdiğini, depresyon ve yalnızlık düzeyleri arasında orta derecede anlamlı bir ilişki bulunduğunu tespit etmişlerdir.

Tüfekçi (2018) yapmış olduğu çalışmada, bir iş yerinin çalışanlarında yalnızlık, depresyon ve tükenmişlik arasındaki ilişkiyi incelemiş; yalnızlık ve depresyon ölçeğinden alınan puanlar arasında pozitif ve orta derecede anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Erzen ve Çıkrıkçı (2018) tarafından yapılan ve yalnızlığın depresyon üzerindeki etkisinin belirlenmesinin amaçlandığı çalışmada, yalnızlığın depresyonu etkileyen önemli bir değişken olduğu tespit edilmiştir.

Daniel (2013) bağlanma stillerinin yalnızlık ve depresyon üzerindeki yordayıcı rolünü incelemiş olduğu çalışmasında, yalnızlık ve depresyon arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Özkaya (2017) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinin umutsuzluk ve yalnızlık düzeyleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış, umutsuzluk ve yalnızlık düzeyleri arasında orta ve pozitif yönlü bir ilişki bulunurken, yalnızlık ölçeğinden alınan puan arttıkça umutsuzluk ölçeğinden alınan puanın da arttığı tespit edilmiştir. Ayrıca yaş, cinsiyet, algılanan ekonomik durum, algılanan akademik başarı, gelecekte beklenen sosyal aktivite ve sosyal ilişki değişkenleri ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur.

Budakoğlu, Karaoğlu ve Coşkun (2014) tarafından yapılan çalışmada, preklirik dönemdeki tıp öğrencilerinin yalnızlık, durumsal/sürekli kaygı ve umutsuzluk düzeylerini tanımlamak amaçlanmış; öğrencilerin yalnızlık, sürekli kaygı ve umutsuzluk düzeylerinin anlamlı derecede yüksek olduğu, yalnızlık ve umutsuzluk puanları arasında pozitif bir korelasyon bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kırımoğlu, Filazoğlu Çokluk ve Yıldırım (2010) yapmış oldukları çalışmada, ortaokul öğrencilerinin spor yapma durumlarına göre umutsuzluk ve yalnızlık düzeylerini incelemeyi amaçlamış, sonuç olarak; katılımcıların cinsiyete göre umutsuzluk ve yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmadığı, yalnızlığın arttıkça umutsuzluğunda artış gösterdiği tespit edilmiştir.

Yıldız (2018) tarafından yapılan çalışmada, erken dönem uyumsuz şemalar ve yalnızlığın üniversite uyum düzeyini açıklamadaki rolünü saptamak amaçlanmış, yalnızlık ile erken dönem uyumsuz şema alanları arasındaki ilişki incelendiğinde, zedelenmiş otonomi şema alanı ve kopukluk şema alanı ile yalnızlık arasında yüksek ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca, zedelenmiş sınırlar şema alanı ve diğerleri yönelimlilik şema alanı ile yalnızlık arasında anlamlı ilişki bulunmuş, yüksek standartlar şema alanı ile yalnızlık arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Çalışmalar incelendiğinde yalnızlık ve erken dönem uyumsuz şemaların ilişkisinin incelendiği az sayıda çalışma olduğu görülmektedir. Sınırlı sayıdaki çalışmalarda ise kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar ve başkaları yönelimlilik şema alanları ile yalnızlık arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir. Çalışmalardaki benzer sonuçlar incelendiğinde; yalnızlık ve depresif belirtiler arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu, erken dönemde ebeveyni ve akranları ile doyum verici ilişkiler yaşamayanların, yetişkinlikte daha çok yalnızlık yaşadığı, yalnızlık ve umutsuzluk arasında pozitif bir ilişki bulunduğu görülmüştür. Üniversite örnekleminde yapılan çalışmalarda ise, erkeklerin kadınlardan daha fazla yalnızlık duygusu yaşadıkları belirlenirken yaş, cinsiyet, sosyoekonomik düzey, gelecekte beklenen, kişilerarası ve sosyal ilişkiler, akademik başarı, anne tutumu, ruh sağlığı, sosyal kaygı ve reddedilme duyarlılığı değişkenleri ile yalnızlık arasında anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

1.4. Umutsuzluk

Umut ve umutsuzluk bireyin gelecekle ilgili hedeflerine ulaşabilmesi için var olan duygularının yansımasıdır. Umutsuzluk, umudun ortadan kalkması ile var olmaktadır. Beck (1963) umutsuzluğu, bireylerin hiçbir zaman başarısızlıkları aşamayacaklarına, sorunlarını çözüme kavuşturamayacaklarına inanmalarını, gerçekliğe dayanan bir nedeni olmamasına rağmen yaşadıklarına yanlış anlamlar yüklemeleri ve

hedeflerine ulaşmak adına çaba harcamadıkları halde olumsuz sonuçlar beklmeleri şeklinde ifade etmektedir.

Gençöz, Vatan ve Lester'e (2006) göre umutsuzluk, kişinin geleceğe dair olumsuz bir tutumda olması ve gelecekle ilgili motivasyonunu yitirmesidir. Üngören ve Ehtiyar'a (2009) göre ise umutsuzluk, kişinin isteksizliğini ve amaçsızlığını, iyilik halinden yoksunluğunu kapsamakla birlikte yaşam olaylarının negatif biçimde algılandığı olumsuz bilişsel bir değerlendirmedir.

Abramson vd. (2002), bireyin umutsuzluğa düşmeden önce olumsuz bilişsel bir yükleme biçimi geliştirdiğini ve bunun beraberinde bir takım stresli ve kötü deneyimlerin gerçekleştiğini belirtmişlerdir.

Umutsuz birey, istenmeyen durumları kontrol edilemez ve kaçınılmaz sebeplere bağlar, istenmeyen bir durum ile ilgili kendisi için negatif bir çıkarım yaparak bu durumu 'Ben değersizim' şeklinde algılar ve ileride bu durumun daha da kötü olaylara sebep olacağı düşüncesini taşır (Tucker, 2002; akt. Yıldırım, Keskinlikç Kara, 2017).

Umutsuz kişiler, hiçbir şeyin kendileri için doğru olmadığına, ne olursa olsun başaramayacaklarına, hedeflerine asla ulaşamayacaklarına ve en kötü sorunların kesinlikle çözülemeyeceğine inanmaktadırlar. Sert Ağır ve Yavuzer'e (2018) göre bireyin yapabileceklerine olan inancının azalması durumunda, geleceğini arzu ettiği şekilde yönlendirebileceğine olan inancı negatif yönde etkilenmekte, umutsuzluk duygusu artmakta ve kişi bir kısır döngü içerisine girmektedir.

Umutsuzluk, çeşitli ruhsal bozuklukların içinde yer alan bir durumdur ve depresyonun nedenleri arasında yer almaktadır. Beck vd. (1974) depresyonun temel özelliklerinden birisinin umutsuzluk olduğunu belirtmektedir. Bilişsel modelde depresyon eğilimi olan kişiler, kendilerini, geleceklerini ve dış dünyayı negatif bir şekilde değerlendirmektedirler. Kendilerini yetersiz, kusurlu, değersiz bulmakta, yaşamın zorlayıcı ve engelleyici olaylarla dolu olduğunu düşünmekte ve geleceklerinden umutsuzdurlar (Durak ve Palabıyıkoglu, 1994). Abela ve Seligman (2000), negatif durumlara ilişkin çıkarımların umutsuzluğun meydana gelme ihtimalini arttırdığını ve bireyin umutsuzluk geliştirdiğinde, kaçınılmaz bir biçimde umutsuzluğa bağlı depresyon da geliştirebildiğini belirtmektedirler. Ceyhan (2004) umutsuzluk ve

buna bağılı olarak gelişen depresyonun, bireylerde genel isteksizlik hali, güdülenme eksikliği, güçsüzlük, karamsarlık, yaşamda düzensizlikler, dikkatini verememe gibi belirtilerle görülebileceğini belirtmektedir.

1.4.1. Umutsuzluğun Nedenleri ve Belirtileri

Umutsuzluk, günümüzde her yaştan bireyin karşılaştığı bir durumdur ve pek çok olaydan, yaşantıdan etkilenebilmektedir. Bireydeki umutsuzluk yalnızca yaşandığı dönemde ortaya çıkan bir durum değil, geçmişte yaşanmış olan bir travma ya da olaya da bağılı olabilmektedir. Vatansever Bayraktar ve Girgin (2019) geçmişte meydana gelen kötü deneyimler, olaylar ve olumsuz yaşantılarla birlikte bireyde mutlu olamama, çaresizlik, kararsızlık, karamsar olma ve suçluluk duygusu gibi bireyin hayatını negatif yönde etkileyecek psikolojik duyguların oluştuğunu, bu duyguların da bireyi umutsuzluğa yönlendirdiğini ve umutsuzluğun en sık karşılaşılan nedenlerinin anlam yitimi, inanç kaybı ve benliğin zayıflaması olduğunu yanı sıra bedensel bir engelin olması, üretkenliğin yitirilmesi ve çatışma durumu ile karşı karşıya kalmanın da umutsuzluk nedeni olabileceğini belirtmektedirler.

Amerikan Psikoloji Birliği (1997) umutsuzluğun nedenlerini; uzun süreli stres yaşanması, bireyin uzun süre etkinlikler açısından kısıtlanması ve buna bağılı olarak meydana gelen yalnızlık, kendine gereken özeni göstermeme, beden sağlığının kötüleşmesi ve soyut değerlere olan inancın kaybı şeklinde sıralamaktadır.

Melges ve Bowlby (1969), bireyin beklentilerinin her birinin yalnızca planlarını hedefe nasıl yerleştirdiğini değil, aynı zamanda kendisi için belirlediği hedefin niteliğini de etkilediğini, bireyin düşünce biçiminin birtakım süreçlerden geçtiğini (güvene karşı güvensizlik, yeteneğe karşı şans, uzun döneme karşı kısa dönem) ve bu bilişsel süreçlerin neticesinde umutsuzluğun ortaya çıktığını belirtmiştir. Yeteneğe karşı şansı, kişinin hedeflerine yetenek ya da şans ile ulaşabilmesi ve insanların geleceklerinin şansa bağılı olduğuna inanmaları halinde, daha az amaca yönelik davranış sergilemeleri; güvene karşı güvensizliği, diğer bireylere karşı hissedilen güvenin, umut duygusunun gelişiminde önemli bir role sahip olması ve insanlara olan bağılılık yönünden bakıldığında, diğer insanlara güvenmemenin şiddetinin kişinin amaçlarını sınırlandırması; uzun döneme karşı kısa dönemi, umudun, uzun veya kısa vadede ya da her ikisine birden ulaşılacak hedefleri

belirlenmesi, sürenin uzaması ile umutsuzluğun belirmeye başlaması ve bireyin kısa dönemli çabalar göstererek kaderci bir biçimde sonucu beklemesi, şeklinde açıklamaktadır.

Tanç (1999), umutsuz bireylerin negatif bilişsel şemalarının olduğunu ve negatif yüklemelerde bulunmalarının yanısıra sahip oldukları üç ortak şemanın; kötü olayların önüne geçilememesi ve bunların kontrol edilemez sebeplere bağlı olması, olumsuz deneyimlerden kendileri hakkında negatif çıkarımlarda bulunmaları ve negatif olayların başka negatif olaylara sebep olabileceğini varsaymaları olarak belirtmektedir.

Genel olarak bakıldığında, umutsuzluk kavramının depresyon ile birlikte ele alındığı görülmektedir. Buna göre, depresyonun temelinde umutsuzluk olduğu, geleceği olumsuz değerlendirme ya da umutsuzluğun, depresyonun özelliklerini belirlemesi sebebiyle önemli olarak kabul edildiği ifade edilmektedir (Beck ve Freeman, 1990).

Abela ve Payne'e (2003) göre umutsuzluk, depresyonun benzersiz bir semptom profili ile karakterizedir ve bazı umutsuzluk belirtileri, majör depresyon tanı kriterleri ile örtüşmektedir.

Amerikan Psikoloji Birliği (1997) umutsuzluğun belirtilerini; duyguların ifadesinde azalma, dış uyaranlara karşı tepkilerde azalma, kendisiyle diyalog kurana karşı ilgisizlik, edilgenlik, umursamaz davranışlar, sosyal ortamlara girme konusunda isteksizlik, iştah kaybı, kötümser içerikli konuşma ve olumsuz ifadeler, inisiyatif kullanmada eksiklik, uyku saatlerinde azalma ya da artma ve öz bakımına yeterli derecede özen göstermeme şeklinde sıralamaktadır.

1.4.2. Umutsuzluk ile İlgili Araştırmalar

Zafer (2019) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada, yaşam kalitesi ve cinsiyet faktörüne dayanarak geleceğe dair umut düzeyleri incelenmiş, öğrencilerin %60'ının 'umutlu,' %40'ının 'umutsuz olduğu; kadınlarda bu oranın %60,8 'umutlu', %39,2 'umutsuz', erkeklerde ise %59,8 'umutlu', %40,2'sinin 'umutsuz' oldukları sonuçları tespit edilmiştir.

Gündoğar vd. (2007) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinin okudukları bölüm ile ilgili fikirleri, bölümü tercih etme sebepleri ve üniversite hayatının farklı boyutlarıyla ilgili memnuniyet düzeylerinin yaşam doyumu üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamışlar ve yaşam doyumu yordayıcıları arasında umutsuzluk düzeyinin de bulunduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Çam Çelikel ve Erkorkmaz (2008) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinde depresif belirti ve umutsuzluk düzeyinin tespit edilmesi ve sosyodemografik değişkenlerle ilişkilerinin araştırılması amaçlanmış, ailenin öğrenim düzeyinin düşmesi ile gençlerdeki umutsuzluk ve depresif belirti düzeylerinin arttığı, erkek öğrencilerde umutsuzluk düzeyinin daha yüksek olduğu, derslerdeki başarısızlığın ve eğitim giderlerini karşılamada çekilen güçlüklerin de etkili olduğu ve ayrıca ebeveyninden uzak olanlarda depresif belirti şiddetinin daha fazla olduğu bulunmuştur.

Üniversite öğrencileri arasında umutsuzluk yaşanmasının, erken dönemde ebeveynlerle yaşanan etkileşimler ve erken dönemdeki yaşantılar ile ilişkili olabileceği ve umutsuzluğun bireyin yaşam kalitesini, yaşam doyumunu, akademik başarısını düşürebileceği ayrıca gelecek ile ilgili beklentilerinin düşük olmasına ve hedeflerine ulaşmak için yeterince çaba göstermemesine yol açabileceği düşünülmektedir.

Pavlova ve Bannikov (2015) tarafından yapılan ve ergenlerde umutsuzluk ve yalnızlık faktörlerinin araştırıldığı çalışmada, kızların erkeklerden daha az 'geleceklerine inanma' eğiliminde olduğu, kendilerini daha yalnız ve yalnız anlaşılmış hissettikleri, kırsal alanlarda yaşayan gençlerin 'umutlarının olmadığı ve gelecekte de olacağına inanmak için bir nedenlerinin olmadığına' inanma olasılıklarının daha yüksek olduğu sonucunu elde etmişlerdir.

Poch vd. (2004) tarafından yapılan çalışmada, üniversite popülasyonundaki umutsuzluk düzeylerini belirlemek, üniversiteye uyum sağlama ve umutsuzluk, depresyon, psikopatoloji ve intihar düşüncesi arasındaki ilişkileri analiz etmek amaçlanmış, öğrencilerin %13,9'unun ılımlı veya şiddetli umutsuzluk gösterdiği, umutsuzluk düzeyi daha yüksek olan öğrencilerin üniversite hayatının farklı yönlerinden memnun olmadığı, ders dışı eğitim faaliyetlerine daha az zaman

harcadıkları ve ayrıca umutsuzluk, depresyon ve intihar düşüncesi arasında ilişki bulunduğu tespit edilmiştir.

Kapçı ve Cramer (2000) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada, depresyondaki umutsuzluk teorisinin aracı süreçlerini test etmeyi amaçlamışlar, umutsuzluğun depresyona neden olan tetikleyici faktör olduğu ve umutsuzluğun depresyon ile yüksek düzeyde ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Oyekcin, Şahin ve Aldemir (2017) yapmış oldukları çalışmada, üniversite öğrencilerinde psikolojik belirtiler, intihar düşünceleri, fiziksel ve ruhsal sağlık algıları arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlamışlar, kötüleşen ekonomik durumun, akademik başarısızlığın ve okuduğu bölümde sınıf tekrarı yapmanın umutsuzluk ile ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. Ayrıca umutsuzluğun, intihar düşünceleri ve davranışları ile birlikte depresyon ve anksiyete semptomlarının gelişiminde önemli bir faktör olduğunu belirtmişlerdir.

Coşkun vd., (2019), klinik öncesi tıp öğrencileri arasında depresyon ile umutsuzluk düzeylerini ve bu düzeyleri etkileyebilecek alışkanlıkları belirlemeyi amaçladıkları çalışmalarında, klinik öncesi öğrenciler arasında hafif düzeyde umutsuzluk olduğunu, öğrencilerin depresyon puanları ile umutsuzluk puanları arasında anlamlı ve pozitif yönde korelasyon bulunduğunu tespit etmişlerdir.

Özmen vd. (2008) tarafından yapılan çalışmada, ergenlerde umutsuzluk düzeyinin tespiti ve sosyodemografik değişkenler, benlik saygısı ve depresyon ile olan ilişkisinin araştırılması amaçlanmıştır; depresyonu olanların, benlik saygısı düşük olanların umutsuzluk düzeylerinin daha yüksek olduğu, sosyoekonomik düzeyi düşük ebeveynlerin çocuklarının daha umutsuz olduğu, kentte ikamet eden öğrencilerin gelecekte umutlu oldukları; ancak umutsuzluk oranlarının da az olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca erkek öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Girgin (2009) tarafından yapılan ve üniversite öğrencileri arasında yalnızlığı ve umutsuzluğu etkileyen faktörleri belirlemeyi amaçlayan çalışmada, umutsuzluk ve yalnızlık arasındaki ilişkinin anlamlı bulunduğu, yalnızlığın şiddeti ile umutsuzluğun şiddeti arasında güçlü bir korelasyon olduğu saptanmıştır.

Page (1991) lise öğrencilerinde yalnızlığın umutsuzluk ile ne kadar ilişkili olduğunu belirlemek amacıyla yaptığı çalışmada, yalnızlığın ergenler arasındaki umutsuzluk ile yüksek ve pozitif ilişkili olduğunu, yalnızlığın erken teşhis ve tedavisinin ergenlerin umutsuzluğunu azaltma potansiyeline sahip olabileceğini, duygusal sağlık ve gelişimleri üzerinde olumlu sonuçları olabileceğini belirtmiştir.

Baran, Baran ve Maskan (2015) yapmış oldukları çalışmada, lise öğrencilerinin umutsuzluk, benlik saygısı ve yalnızlık düzeylerini belirlemeyi ve bu değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlar, öğrencilerin umutsuzluk ve yalnızlık puanlarının okul türlerine, cinsiyetlerine, ailelerinin gelirlerine göre anlamlı farklılıklar gösterdiğini ve umutsuzluk ile yalnızlık düzeyleri arasında pozitif bir ilişki bulunduğunu tespit etmişlerdir.

Umutsuzluk ile ilgili yapılan çalışmalarda, umutsuzluk düzeyinin yaşam doyumunun yordayıcısı olduğu, üniversite öğrencilerinde umutsuzluk görüldüğü ve ebeveynlerin sosyoekonomik düzeyleri, anne-baba öğrenim düzeyinin düşük olması, okul türü, cinsiyet gibi değişkenlerinde umutsuzluk ile ilişkili olduğu sonuçları elde edilmiştir. Çalışmalardaki benzer sonuçlar incelendiğinde, umutsuzluk ve yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki ve yalnızlığın şiddeti ile umutsuzluğun şiddeti arasında güçlü bir korelasyon olduğu, üniversite öğrencilerinde umutsuzluğun depresyona neden olan tetikleyici faktör olduğu ve umutsuzluğun depresyon ile anlamlı ve pozitif yönde ilişkili bulunduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Ayrıca, üniversite öğrencilerindeki akademik başarısızlığın umutsuzluk ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Yapılan çalışmalara bakıldığında erken dönem uyumsuz şemalar ile umutsuzluk ilişkisinin doğrudan araştırıldığı bir çalışma bulunamamıştır.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, örneklem bilgileri, ölçme araçları ile verilerin toplanması ve analizine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

2.1. Araştırma Modeli

Araştırmada, erken dönem uyumsuz şemaların yalnızlık, umutsuzluk ve depresif belirtiler ile ilişkisi incelenmiştir. Ayrıca söz konusu değişkenlerin cinsiyet, anne-baba eğitim durumu ve aile gelir düzeyi ile olan ilişkisi de belirlenmiştir. Araştırma ilişkisel tarama modelinde betimsel bir çalışmadır. Karasar'a (2011) göre ilişkisel tarama modeli, değişkenlerin birlikte değişip değişmediği; değişme varsa bunun nasıl olduğunu saptamaya yönelik yapılan çalışmalardır.

2.2. Araştırma Örneklemi

Araştırmada basit seçkisiz örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Büyüköztürk vd.'ne (2015) göre basit seçkisiz örnekleme modeli, her bir örnekleme birimine eşit seçilme şansı vererek seçilen birimlerin örnekleme alındığı yöntemdir. Bu yöntemde evrendeki tüm birimlerin örneğe seçilme şansı eşit ve bağımsızdır.

Araştırmanın örneklemini, Balıkesir Üniversitesi, Bursa Uludağ Üniversitesi, Pamukkale Üniversitesi, Atatürk Üniversitesi, KTO Karatay Üniversitesi ağırlıkta olmak üzere toplamda 123 üniversitenin çeşitli fakültelerine bağlı bölümlerinde öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmaktadır.

Katılımcı sayısı 727'si kadın (%67,6) ve 349'u erkek (%32,4) olmak üzere 1076 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş aralığı 18-36 aralığında değişmekte olup yaş ortalaması 22,31'dir. Araştırma örneklemine ilişkin elde edilen sosyodemografik özellikler yüzde (%) ve frekans (f) olarak Tablo 3 ve 4'te sunulmuştur.

Tablo 3: Katılımcılar ile ilgili sosyodemografik değişkenler

		<i>f</i>	%
Cinsiyet			
	Kadın	727	67,6
	Erkek	349	32,4
*Üniversite			
	Balıkesir Üniversitesi	240	22,3
	Bursa Uludağ Üniversitesi	108	10,0
	Pamukkale Üniversitesi	36	3,3
	Atatürk Üniversitesi	31	2,9
	KTO Karatay Üniversitesi	27	2,5
	Diğer	634	58,9
*Fakülte			
	Eğitim	358	33,3
	İktisadi ve İdari Bilimler	94	8,7
	Mühendislik	73	6,8
	Sağlık Bilimleri	55	5,1
	İlahiyat	45	4,2
	Diğer	451	41,9
*Bölüm			
	Müzik Öğretmenliği	118	11,0
	Okul Öncesi Öğretmenliği	61	5,7
	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	50	4,6
	İlahiyat	42	3,9
	Fen Bilgisi Öğretmenliği	39	3,6
	Diğer	766	71,2
Sınıf			
	Hazırlık	18	1,7
	1.Sınıf	158	14,7
	2.Sınıf	281	26,1
	3.Sınıf	158	14,7
	4.Sınıf	416	38,7
	5.Sınıf	27	2,5
	6.Sınıf	18	1,7
Anne Eğitim Durumu			
	Okur-yazar	43	4,0
	Okur-yazar değil	46	4,3
	İlkokul	418	38,8
	Ortaokul	168	15,6
	Lise	239	22,2
	Ön Lisans	40	3,7
	Lisans	117	10,9
	Yüksek lisans/Doktora	5	0,5
Baba Eğitim Durumu			
	Okur-yazar değil	9	0,8
	İlkokul	12	1,1
	Ortaokul	247	23,0
	Okur-yazar	185	17,2
	Lise	324	30,1
	Ön Lisans	67	6,2
	Lisans	206	19,1
	Yüksek lisans/Doktora	26	2,4
Aile Gelir Durumu			
	0-1499 TL arası	68	6,3
	1500-2499 TL arası	221	20,5
	2500-3499 TL arası	227	21,1
	3500-4499 TL arası	195	18,1
	4500 TL ve üzeri	365	33,9
	Toplam	1076	100

*Devamı ektedir (Bkz. EK 1, EK 2, EK 3).

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak öğrencilerin erken dönem uyum bozucu şemalar ile depresyon, yalnızlık ve umutsuzluk arasındaki ilişkileri belirlemek için Young Şema Ölçeği – Kısa Form 3 (EK 4), Beck Depresyon Ölçeği (EK 5), UCLA Yalnızlık Ölçeği (EK 6) ve Beck Umutsuzluk Ölçeği (EK 7); ayrıca araştırmanın örneklemini betimlemek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu (EK 8) ve kişilerin katılım gönüllüğüne ilişkin beyanları için Bilgilendirilmiş Onam Formu (EK 9) kullanılmıştır.

2.3.1. Young Şema Ölçeği – Kısa Form 3 (YŞÖ-KF3)

Araştırmada, erken dönem uyumsuz şemaların tespit edilebilmesi amacıyla Young Şema Ölçeği'nin 3. sürümü (YŞÖ-KF3) kullanılmıştır. Young (2003) tarafından geliştirilen ölçek 90 madde, 18 alt boyut ve 5 şema alanından oluşmaktadır. Ölçeğin şema alanları, Kopukluk ve Reddedilme, Zedelenmiş Otonomi ve Kendini Ortaya Koyma, Zedelenmiş Sınırlar, Diğerleri Yönelimlilik, Aşırı Uyarılma ve Baskılama olarak adlandırılmaktadır. Ölçeğin alt boyutları ise, Terk Edilme/İstikrarsızlık, Güvensizlik/Kötüye Kullanılma, Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk/Utanç, Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma, Bağımlılık/Yetersizlik, Zarar Görme/Hastalanmaya Karşı Dayanıksızlık, İç İç Geçme/Gelişmemiş Benlik, Başarısızlık, Haklılık/Üstünlük, Yetersiz Öz-Denetim/Öz-Disiplin, Boyun Eğicilik, Kendini Feda, Onay Arayıcılık/Kabul Arayıcılık, Olumsuzluk/ Karamsarlık, Duyguları Baskılama, Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik, Cezalandırıcılık şeklinde adlandırılmaktadır. Ölçek, 6'lı likert tipi (1=Benim için tamamıyla yanlış, 6= Beni mükemmel şekilde tanımlıyor) olmak üzere 90 maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki her alt ölçek 5 maddeden oluşmakta ve alt ölçeklerden alınan puanlar 5-30 arasında değişmektedir. Ülkemizdeki YŞÖ-KF3'ün geçerlik-güvenirlik çalışması Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından yapılmıştır ve ölçeğin güvenirlik çalışmaları kapsamında test-tekrar test güvenirliği, 0,66-0,83 arasında, Cronbach Alpha katsayısı ise 0,53-0,81 arasında bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında elde edilen ölçeğin güvenirlik katsayısı ise ,96 olarak tespit edilmiştir.

2.3.2. Beck Depresyon Ölçeği

Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ), depresyondaki bilişsel, duygusal, davranışsal, motivasyona yönelik kısımları ve depresyonun şiddetini değerlendirmeyi amaçlamakla birlikte toplamda 21 maddeden oluşmaktadır (Beck vd., 1961). Ölçek 4'lü likert tipindedir. Maddeler, sıfırdan üçe kadar sıralanmakta ve depresyonun derecesini göstermektedir. Ölçeğin kesme puanı 17 olarak kabul edilmektedir.

Ölçeğin güvenirliği, Hisli (1989) tarafından, madde analizi ve yarıya bölme teknikleri kullanılarak incelenmiş ve korelasyon katsayıları sırasıyla $r=,80$ ve $r=,74$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin geçerliğine MMPI-D skalası aracılığı ile bakılmıştır ve korelasyon katsayısı $r=,50$ olarak tespit edilmiştir (Hisli, 1989). Çalışma kapsamında araştırmanın güvenirlik katsayısı ,92 olarak bulunmuştur.

2.3.3. UCLA Yalnızlık Ölçeği

Russell ve arkadaşları tarafından 1980 yılında geliştirilmiştir. Ülkemizde geçerlik ve güvenirliği, Demir (1989) tarafından yapılmış ve ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0,96, test-tekrar test güvenirliği 0,94 olarak bulunmuştur. Ölçek, 20 maddeden oluşmakta ve 4'lü likert tipindedir. İfadeler 10'u düz (2, 3, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 17, 18), 10'u ters (1, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19, 20) olarak kodlanmaktadır. Ölçekten minimum 20 ve maksimum 80 puan alınabilmekte, puanın artışı yalnızlık düzeyinin artışı anlamına gelmektedir. Bu çalışma kapsamında ,92 güvenirlik katsayısı elde edilmiştir.

2.3.4. Beck Umutsuzluk Ölçeği

Beck vd. (1974) tarafından geliştirilen umutsuzluk ölçeği, ergen ve erişkin bireylerin gelecek ile ilgili beklentilerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek sonucunun hesaplanması için 2, 4, 7, 9, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20. sorulara 'evet' yanıtı verenlere ve 1, 3, 5, 6, 8, 10, 13, 15, 19. sorulara 'hayır' yanıtı verenlere 1 puan verilmekte ve en son alınan puanlar toplanmaktadır. Ölçekten alınabilecek minimum puan 0, maksimum puan ise 20 puandır. Puan değerinin yüksek olması bireyin umutsuzluk düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı ,93 olarak tespit edilmiştir. Türkiye'de yapılan geçerlik-güvenirlik çalışmasında Seber, Dilbaz, Kaptanoğlu ve Tekin (1993), ölçeğin Cronbach Alpha

güvenirlik katsayısını ,86 olarak bulmuştur. Bu çalışmanın kapsamında ,76 Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı elde edilmiştir.

2.4. Verilerin Analizi

Çalışmadaki verilerin analizi için Statistical Package for the Social Sciences 25 (SPSS-25) paket programı kullanılmıştır. Elde edilen verilerin güvenirlik katsayılarının tespit edilmesinin ardından, verilerin dağılımını tespit edebilmek için normallik testi ve istatistiklerinden yararlanılmıştır. Betimsel istatistikler için frekans analizleri uygulanmıştır. Ardından hipotezlere göre, Çoklu Doğrusal Regresyon, Pearson Çarpım Moment Korelasyon Katsayısı, Bağımsız *t*-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve tek yönlü çok değişkenli varyans analizleri (MANOVA) kullanılarak verilerin analizi yapılmış ve bulgular yorumlanmıştır. Yapılan *t*-testlerinde etki büyüklükleri için Cohen *d* istatistiğinden yararlanılmıştır. Buna göre, 0,20 ve altındaki değerler çok düşük, 0,21-0,50 arasındaki değerler küçük, 0,51-0,80 arasındaki değerler orta ve 0,81 üzerindeki değerler yüksek olarak ifade edilmektedir (Cohen, 1988). Varyans analizlerinde etki büyüklüğü için η^2 değerinden faydalanılmıştır. Buna göre, 0,01 altındaki değerler yetersiz, 0,02-0,06 arasındaki değerler düşük, 0,07-0,14 arasındaki değerler orta ve 0,15-1,00 arasındaki değerler yüksek şeklinde yorumlanmaktadır (Cohen, 1988). İstatistiksel yorumlamalar $p < 0,05$ anlamlılık düzeyine göre değerlendirilmiştir.

BÖLÜM 3: BULGULAR

Bu bölümde, çalışmanın amacına yönelik olarak yürütülen analizlerin bulgularına yer verilmiştir. İlk olarak sosyodemografik özellikler, erken dönem uyumsuz şemalar, depresif belirtiler, yalnızlık ve umutsuzluk arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonrasında Çoklu Regresyon Analizi ile bağımlı değişkeni yordayan değişkenler tespit edilmiştir.

3.1. Betimsel İstatistikler

Bu bölümde, Young şema ölçeği alt boyutları, Beck depresyon ölçeği, UCLA yalnızlık ölçeği ve Beck umutsuzluk ölçeği ile ilgili tanımlayıcı istatistikler yer almaktadır.

Tablo 4: Young şema ölçeği alt boyutları, Beck depresyon ölçeği, UCLA yalnızlık ölçeği ve Beck umutsuzluk ölçeği ile ilgili tanımlayıcı istatistikler

Değişkenler	N	$\bar{x}$	S
Duygusal Yoksunluk	1076	10,52	5,77
Terk Edilme	1076	12,66	5,08
Güvensizlik	1076	14,40	5,63
Sosyal İzolasyon	1076	13,16	5,48
Kusurluluk	1076	9,97	5,39
Başarısızlık	1076	10,50	5,37
Bağımlılık	1076	9,18	4,70
Dayanıksızlık	1076	12,94	5,30
İç İçelik/Gelişmemişbenlik	1076	12,31	4,41
Boyun Eğicilik	1076	10,70	4,91
Kendini Feda Etme	1076	16,17	5,10
Duyguları Bastırma	1076	12,92	5,67
Yüksek Standartlar	1076	16,05	4,60
Haklılık	1076	16,57	4,96
Yetersiz Özdenetim	1076	15,71	4,55
Onay Arama	1076	16,49	5,08
Karamsarlık	1076	14,92	5,53
Cezalandırıcılık	1076	14,04	4,25
Umutsuzluk	1076	5,74	5,30
Depresif Belirtiler	1076	13,86	11,04
Yalnızlık	1076	39,09	12,84

Depresyon ölçeğine ilişkin veriler incelendiğinde, 1076 katılımcının ortalamaları ($\bar{x}$ =13,86), UCLA yalnızlık ölçeğine ilişkin ortalama puanları ($\bar{x}$ =39,09), Beck umutsuzluk ölçeğine ilişkin ortalama puanları ($\bar{x}$ =5,74) şeklinde hesaplanmıştır.

Young şema ölçeği alt boyutlarına ilişkin veriler incelendiğinde, 1076 katılımcının ortalamaları, duygusal yoksunluk ($\bar{x}$ =10,52), terk edilme ($\bar{x}$ =12,66), güvensizlik ($\bar{x}$ =14,40), sosyal izolasyon ($\bar{x}$ =13,16), kusurluluk ($\bar{x}$ =9,97), başarısızlık

($\bar{x}$ =10,50), bağımlılık ($\bar{x}$ =9,18), dayanıksızlık ($\bar{x}$ =12,94), iç içelik ($\bar{x}$ =12,31), boyun eğicilik ($\bar{x}$ =10,70), kendini feda etme ($\bar{x}$ =16,17), duyguları bastırma ($\bar{x}$ =12,92), yüksek standartlar ($\bar{x}$ =16,05), haklılık ($\bar{x}$ =16,57), yetersiz özdenetim ($\bar{x}$ =15,71), onay arama ($\bar{x}$ =16,49), karamsarlık ($\bar{x}$ =14,92) ve cezalandırıcılık ($\bar{x}$ =14,04) şeklinde hesaplanmıştır.

3.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Depresif Belirtiler, Yalnızlık ve Umutsuzluğun Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular

3.2.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Katılımcıların erken dönem uyumsuz şemalar açısından cinsiyetlerine göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir. Bu amaçla öncelikle iki ortalama arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla MANOVA testi gerçekleştirilmiştir. Analizler sonrasında ortaya çıkan bulgular Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5: Erken dönem uyumsuz şemalar ile cinsiyet ilişkisine yönelik manova tablosu

Bağımlı Değişken	Grup	n	$\bar{x}$	S	sd	F	p
Duygusal Yoksunluk	Kadın	727	10,13	5,56	1-1074	10,070	,002
	Erkek	349	11,32	6,13			
Terk Edilme	Kadın	228	12,69	4,81	1-1074	,125	,724
	Erkek	215	12,58	5,60			
Güvensizlik	Kadın	727	14,50	5,55	1-1074	,788	,375
	Erkek	349	14,18	5,79			
Sosyal İzolasyon	Kadın	727	8,94	4,28	1-1074	5,603	,018
	Erkek	349	9,67	5,45			
Kusurluluk	Kadın	727	9,60	5,11	1-1074	10,522	,001
	Erkek	349	10,73	5,86			
Başarısızlık	Kadın	727	10,38	5,11	1-1074	1,040	,308
	Erkek	349	10,74	5,88			
Bağımlılık	Kadın	727	13,05	5,47	1-1074	,888	,346
	Erkek	349	13,39	5,50			
Dayanıksızlık	Kadın	727	16,16	5,06	1-1074	,007	,936
	Erkek	349	16,18	5,17			
İç İçelik	Kadın	727	15,91	4,55	1-1074	2,045	,153
	Erkek	349	16,34	4,70			
Boyun Eğicilik	Kadın	727	10,47	4,35	1-1074	4,626	,231
	Erkek	349	11,06	4,67			
Kendini Feda Etme	Kadın	727	13,49	5,32	1-1074	24,020	,000
	Erkek	349	11,81	5,09			
Duyguları Bastırma	Kadın	727	12,82	5,66	1-1074	,766	,382
	Erkek	349	13,14	5,69			
Yüksek Standartlar	Kadın	727	12,54	4,47	1-1074	5,856	,016
	Erkek	349	11,85	4,25			
Haklılık	Kadın	727	16,83	4,80	1-1074	5,950	,096
	Erkek	349	16,64	5,63			

Bağımlı Değişken	Grup	n	$\bar{x}$	S	sd	F	p
Yetersiz Özdenetim	Kadın	727	15,94	4,50	1-1074	5,668	,213
	Erkek	349	15,43	4,63			
Onay Arama	Kadın	727	16,55	4,92	1-1074	,297	,586
	Erkek	349	16,36	5,42			
Karamsarlık	Kadın	727	15,12	5,68	1-1074	3,061	,080
	Erkek	349	14,49	5,17			
Cezalandırıcılık	Kadın	727	14,80	4,24	1-1074	6,906	,145
	Erkek	349	14,53	4,45			
Pillai's Trace=,089		$\eta^2=,089$					

Erken dönem uyumsuz şemaların, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla MANOVA testi yapılmıştır. Tek yönlü çok değişkenli varyans analizi sonucuna göre, cinsiyet grupları arasında anlamlı fark gözlenmiştir [$F_{(18-1057)}=5,716$, Pillai's Trace=,089 kısmi $\eta^2=,089$]. Buna göre, duygusal yoksunluk ($\bar{x}_k=10,13$, $\bar{x}_e=11,32$), kusurluluk ($\bar{x}_k=9,60$, $\bar{x}_e=10,73$), sosyal izolasyon ($\bar{x}_k=8,94$, $\bar{x}_e=9,67$), kendini feda etme ($\bar{x}_k=13,49$, $\bar{x}_e=11,81$), yüksek standartlar ($\bar{x}_k=12,54$, $\bar{x}_e=11,85$) şemalarının puan ortalamaları arasında anlamlı fark görülmüştür. Elde edilen verilere göre duygusal yoksunluk, kusurluluk, sosyal izolasyon, kendini feda etme ve yüksek standartlar şemalarının cinsiyete göre farklılaştığı ($p<0,05$) görülmektedir. Diğer şemalarda ise anlamlı fark bulunmamıştır ($p<0,05$). Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü ($\eta^2=,089$) bu farkın orta düzeyde olduğunu göstermektedir. Ayrıca, kadınların kendini feda etme ve yüksek standartlar şema puan ortalamalarının erkeklerden yüksek olduğu; erkeklerin duygusal yoksunluk, kusurluluk ve sosyal izolasyon şema puan ortalamalarının kadınlardan yüksek olduğu görülmektedir.

3.2.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Anne Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Katılımcıların erken dönem uyumsuz şema puanlarının, anne eğitim düzeyine göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin MANOVA testi kullanılmış ve bulgular Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6: Erken dönem uyumsuz şemaların anne eğitim düzeyine göre karşılaştırılması

Şemalar	Anne Eğitim Durumuna Göre Ortalamalar								F	p	Levene's Test
	Okur-yazar $\bar{x}$	Okur-yazar değil $\bar{x}$	İlkokul $\bar{x}$	Ortaokul $\bar{x}$	Lise $\bar{x}$	Ön Lisans $\bar{x}$	Lisans $\bar{x}$	Yüksek lisans/ Doktora $\bar{x}$			
Duygusal Yoksunluk	15,93	10,34	10,53	10,27	9,97	10,02	10,30	8,20	6,122	,000	,000
Terk Edilme	15,79	11,95	12,64	12,24	12,17	12,65	13,42	13,20	3,367	,001	,000
Güvensizlik	16,83	13,26	14,41	13,79	13,86	15,47	15,58	12,60	3,062	,003	,000
Sosyal İzolasyon	16,74	12,39	12,86	12,47	12,87	13,20	11,87	11,80	5,205	,000	,001
Kusurluluk	14,20	9,32	9,61	9,56	9,77	9,57	11,11	8,60	5,301	,000	,000
Başarısızlık	14,90	10,30	10,44	10,07	10,25	10,17	10,54	6,80	4,847	,000	,000
Bağımlılık	12,90	9,23	9,04	9,11	8,78	9,37	9,23	7,40	4,352	,000	,000
Dayanısızlık	11,79	11,82	13,06	12,67	12,49	13,47	14,61	10,80	2,779	,007	,000
İç içelik	13,11	12,08	12,77	12,55	11,78	12,22	11,33	11,40	2,311	,024	,095
Boyun Eğicilik	15,18	10,56	10,68	10,69	10,18	9,80	10,65	8,00	6,107	,000	,000
Kendini Feda Etme	19,02	15,95	16,36	16,11	15,84	14,45	15,86	15,80	2,911	,005	,055
Duyguları Bastırma	16,90	13,06	12,96	12,87	12,37	12,12	12,94	8,40	4,000	,000	,001
Yüksek Standartlar	16,37	15,15	15,97	16,11	16,23	16,07	16,10	15,60	,360	,925	,204
Haklılık	15,30	15,32	16,45	16,94	16,51	16,90	17,39	18,40	1,572	,140	,456
Yetersiz Özdenetim	15,27	14,69	15,57	15,66	15,63	16,55	16,60	18,00	1,471	,174	,583
Onay Arama	16,62	15,34	16,40	16,80	16,12	16,97	17,18	19,60	1,253	,270	,224
Karamsarlık	15,76	13,63	15,16	14,86	14,06	15,12	15,91	16,80	2,092	,042	,344
Cezalandırıcılık	15,74	14,04	14,07	14,44	13,51	13,95	13,91	12,80	1,796	,084	,101
n	43	46	418	168	239	40	117	5			
Pillai's Trace=,225	$\eta^2=,062$		sd=7-1068								

Erken dönem uyumsuz şemaların, anne eğitim düzeyine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan tek yönlü çok değişkenli varyans analizi sonucuna göre, anne eğitim durumu ile erken dönem uyumsuz şemalar arasında anlamlı fark gözlenmiştir [$F_{(18-1051)}=1,952$, Pillai's Trace=,225, kısmi $\eta^2=,062$]. Buna göre, erken dönem uyumsuz şemalardan duygusal yoksunluk ($p<0,05$), terk edilme ($p<0,05$), güvensizlik ($p<0,05$), sosyal izolasyon ($p<0,05$), kusurluluk ($p<0,05$), başarısızlık ($p<0,05$), bağımlılık ($p<0,05$), dayanısızlık ($p<0,05$), iç içelik ($p<0,05$), boyun eğicilik ($p<0,05$), kendini feda etme ($p<0,05$), duyguları bastırma ($p<0,05$) ve karamsarlık ($p<0,05$) şemaları anne eğitim düzeyine göre farklılaşmaktadır. Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü ($\eta^2=,062$) bu farkın orta düzeyde olduğunu göstermektedir.

Farklılığın kaynağının belirlenmesi için yapılan post-hoc analizine göre, duygusal yoksunluk ve boyun eğicilik (Tamhane $T2=p<0,05$) şemalarının tüm alt gruplarında anlamlı farklılık görülürken, terk edilme, güvensizlik (Tamhane $T2=p<0,05$), iç içelik ve karamsarlık (Scheffe= $p<0,05$) şemalarının tüm alt gruplarında anlamlı fark gözlenmemiştir. Ayrıca, sosyal izolasyon şemasında, okur-yazar ile ilkököl, ortaokul, lise ve lisans ile ilkököl, ortaokul (Tamhane $T2=p<0,05$)

grupları arasında; kusurluluk şemasında okur-yazar ile ilkokul, ortaokul (Tamhane $T2=p<0,05$) grupları arasında; başarısızlık şemasında okur-yazar ile ortaokul, lise ve yüksek lisans/doktora (Tamhane $T2=p<0,05$) grupları arasında; bağımlılık şemasında okur-yazar ile yüksek lisans/doktora (Tamhane $T2=p<0,05$) grupları arasında; duyguları bastırma şemasında okur-yazar olmayanlar ile lise, lisans (Tamhane $T2=p<0,05$) grupları arasında; kendini feda etme şemasında ise okur-yazar ile lise ve önlisans (Scheffe= $p<0,05$) grupları arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. Elde edilen verilere göre anne eğitim düzeyi düşük olanların, duygusal yoksunluk, boyun eğicilik, sosyal izolasyon, kusurluluk, başarısızlık, bağımlılık, duyguları bastırma ve kendini feda etme şema puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

3.2.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Baba Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Katılımcıların erken dönem uyumsuz şema puanlarının baba eğitim düzeyine göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin MANOVA testi kullanılmış ve bulgular Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7: Erken dönem uyumsuz şemaların baba eğitim düzeyine göre karşılaştırılması

Şemalar	Baba Eğitim Durumuna Göre Ortalamalar								F	p	Levene's Test
	Okur-yazar $\bar{x}$	Okur-yazar değil $\bar{x}$	İlkokul $\bar{x}$	Ortaokul $\bar{x}$	Lise $\bar{x}$	Ön Lisans $\bar{x}$	Lisans $\bar{x}$	Yüksek lisans/ Doktora $\bar{x}$			
Duygusal Yoksunluk	14,22	8,58	10,55	11,78	10,03	10,46	9,98	11,19	2,657	,080	,001
Terk Edilme	17,00	10,25	12,70	13,42	11,94	12,34	13,04	13,07	3,120	,074	,000
Güvensizlik	18,11	9,75	14,37	14,84	14,09	13,86	14,51	16,57	2,709	,227	,061
Sosyal İzolasyon	16,66	9,83	13,01	13,50	12,75	12,62	13,73	14,57	2,227	,096	,248
Kusurluluk	14,00	9,91	9,42	10,74	9,86	9,35	10,06	10,69	2,527	,121	,000
Başarısızlık	13,88	8,66	10,42	11,23	10,21	10,10	10,40	11,03	1,439	,186	,001
Bağımlılık	11,88	8,66	9,19	10,25	9,52	9,14	9,16	9,26	2,774	,143	,000
Dayanısızlık	15,55	8,91	13,23	12,54	12,76	11,94	13,54	14,23	2,572	,311	,097
İç İcelik	13,22	8,75	12,88	12,43	11,98	12,95	11,96	12,76	2,495	,253	,773
Boyun Eğicilik	15,00	9,41	10,80	11,64	10,09	10,53	10,53	11,50	2,983	,204	,000
Kendini Feda Etme	19,55	12,00	17,08	16,34	15,63	15,47	16,10	16,00	3,618	,151	,431
Duyguları Bastırma	17,33	12,33	12,90	13,24	12,25	12,92	12,76	13,11	3,282	,176	,044
Yüksek Standartlar	16,11	11,33	16,11	16,21	15,70	16,04	16,55	16,73	2,557	,421	,910
Haklılık	19,33	13,00	16,48	15,70	16,54	16,64	17,50	17,23	3,255	,364	,835
Yetersiz Özdenetim	18,22	13,08	15,74	15,03	15,62	15,67	16,37	16,53	2,333	,108	,326
Onay Arama	18,33	11,75	16,60	16,68	15,90	15,82	17,38	17,50	3,600	,198	,220
Karamsarlık	18,33	13,75	15,46	15,29	14,64	13,97	15,11	16,07	2,223	,238	,050
Cezalandırıcılık	18,00	11,83	14,50	14,07	13,51	14,37	14,19	13,69	2,856	,103	,023
n	9	12	247	185	324	67	206	26			
Pillai's Trace=,179	p=,242		$\eta^2=,026$		sd=7-1068						

Erken dönem uyumsuz şemaların, baba eğitim düzeyine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan tek yönlü çok değişkenli varyans analizi

sonucuna göre, baba eğitim durumu ile erken dönem uyumsuz şemalar arasında anlamlı fark gözlenmemiştir [$F_{(18-1051)}=1,541$, Pillai's Trace=,179, kısmi $\eta^2=,026$).

3.2.4. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Aile Gelir Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Katılımcıların erken dönem uyumsuz şema puanlarının aile gelir düzeyine göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin MANOVA testi kullanılmış ve bulgular Tablo 8'de sunulmuştur.

Tablo 8: Erken dönem uyumsuz şemaların aile gelir düzeyine göre karşılaştırılması

Şemalar	Aile Gelir Düzeyine Göre Ortalamalar					F	p	Levene's Test
	0-1499 TL arası $\bar{x}$	1500-2499 TL arası $\bar{x}$	2500-3499 TL arası $\bar{x}$	3500-4499 TL arası $\bar{x}$	4500 TL ve üzeri $\bar{x}$			
Duygusal Yoksunluk	10,85	11,95	10,77	10,12	9,63	6,057	,000	,000
Terk Edilme	12,54	13,82	12,48	12,09	12,38	3,904	,004	,000
Güvensizlik	13,64	15,22	14,51	13,74	14,31	2,185	,069	,002
Sosyal İzolasyon	12,91	13,52	13,73	12,87	12,80	1,436	,220	,001
Kusurluluk	9,72	11,13	9,81	9,62	9,59	3,316	,010	,000
Başarısızlık	10,98	11,66	10,60	10,34	9,72	4,779	,001	,000
Bağımlılık	9,48	10,38	8,66	9,17	8,72	5,247	,000	,000
Dayanaksızlık	12,72	13,00	12,90	12,96	12,97	,045	,996	,524
İç İçelik	12,30	12,50	12,65	11,99	12,17	,787	,534	,818
Boyun Eğicilik	10,51	11,97	10,81	10,20	10,16	5,435	,000	,000
Kendini Feda Etme	16,33	16,88	16,51	15,53	15,83	2,504	,041	,181
Duyguları Bastırma	12,55	14,00	12,97	12,49	12,54	2,800	,025	,006
Yüksek Standartlar	15,61	15,98	16,19	15,68	16,27	,736	,568	,237
Haklılık	15,72	15,75	16,72	16,25	13,42	4,366	,002	,028
Yetersiz Özdenetim	15,58	15,30	15,45	15,77	16,11	1,347	,251	,396
Onay Arama	15,89	16,51	16,25	16,28	16,84	,882	,474	,524
Kararsızlık	14,50	15,77	14,82	14,86	14,56	1,826	,122	,040
Cezalandırıcılık	14,20	14,32	14,24	13,78	13,85	,748	,560	,145
n	68	221	227	195	365			
Pillai's Trace=,117 $\eta^2=,039$ sd=4-1071								

Erken dönem uyumsuz şemaların, aile gelir düzeyine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan tek yönlü çok değişkenli varyans analizi sonucuna göre, aile gelir düzeyi ile erken dönem uyumsuz şemalar arasında anlamlı fark gözlenmiştir [$F_{(18-1054)}=1,541$, Pillai's Trace=,117, kısmi $\eta^2=,039$]. Buna göre, erken dönem uyumsuz şemalardan duygusal yoksunluk ($p<0,05$), terk edilme ($p<0,05$), kusurluluk ($p<0,05$), bağımlılık ($p<0,05$), başarısızlık ($p<0,05$), boyun eğicilik ($p<0,05$), kendini feda etme ($p<0,05$), duyguları bastırma ($p<0,05$) ve haklılık ($p<0,05$) şemalarının aile gelir düzeyine göre farklılaştığı görülmektedir. Test sonucu

hesaplanan etki büyüklüğü ($\eta^2=.039$) bu farkın küçük düzeyde olduğunu göstermektedir.

Farklılığın kaynağının belirlenmesi için yapılan post-hoc analizine göre, duygusal yoksunluk, terk edilme, bağımlılık, boyun eğicilik şemalarında 1500-2499 TL ile 3500-4499 TL ve 4500 TL üzeri (Tamhane $T2=p<0,05$) gelir düzeyi gruplarında; kusurluluk, başarısızlık, haklılık şemalarında 1500-2499 TL ile 4500 TL ve üzeri (Tamhane $T2=p<0,05$) gelir düzeyi gruplarında anlamlı farklılık görülmüştür. Kendini feda etme (Tamhane $T2=p<0,05$) ve duyguları bastırma (Scheffe= $p<0,05$) şemalarının alt gruplarında farklılık bulunmamıştır. Buna göre, aile gelir düzeyi düşük olanların, duygusal yoksunluk, terk edilme, kusurluluk, bağımlılık, başarısızlık, boyun eğicilik ve haklılık şema puan ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

3.2.5. Depresif Belirtilerin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Katılımcıların depresif belirtiler açısından cinsiyetlerine göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin t-testi kullanılmış ve bulgular Tablo 9'da sunulmuştur.

Tablo 9: Depresif belirtilerin cinsiyet ile karşılaştırılması

	Gruplar	N	$\bar{x}$	S	sd	p	Cohen d
Depresif	Kadın	727	14,36	10,79	1074	,032	,13
Belirtiler	Erkek	349	12,81	11,47			

Depresif belirtilerin, cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak için yapılan t testinde, kadınların ortalaması ile ($\bar{x}=14,36$), erkeklerin ortalaması ($\bar{x}=12,81$) arasında anlamlı fark görülmüştür. Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü ($d=.13$), farkın çok düşük düzeyde olduğunu göstermektedir. Elde edilen verilere göre kadınların depresif belirtiler puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

3.2.6. Depresif Belirtilerin Anne Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Katılımcıların depresif belirti puanlarının, anne eğitim düzeyine göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Anne eğitim düzeyine göre depresif belirtiler puan ortalamaları Tablo 10'da, puan ortalamaları arasında fark bulunup bulunmadığını saptamak amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo 10: Anne eğitim düzeyi açısından depresif belirtilere yönelik betimsel istatistikler

Değişken	Sınıf Düzeyi	n	$\bar{x}$	S
Depresif Belirtiler	Okur-yazar	43	18,6744	16,13444
	Okur-yazar değil	46	11,8696	10,21025
	İlkokul	418	13,1579	10,15841
	Ortaokul	168	13,4345	9,57769
	Lise	239	13,9833	11,46348
	Ön Lisans	40	15,5250	13,82860
	Lisans	117	15,4444	11,86086
	Yüksek lisans/Doktora	5	8,2000	2,38747

Tablo 10’da, anne eğitim düzeyleri farklı olan katılımcıların depresif belirtilere ait betimsel analizleri görülmektedir. Depresif belirtiler açısından, okur-yazar düzeyinde olan katılımcıların puan ortalamalarının en yüksek ($\bar{x}$ =18,67), yüksek lisans/doktora düzeyinden olan katılımcıların ise ($\bar{x}$ =8,20) en düşük olduğu anlaşılmaktadır. Çalışmada belirlenen anne eğitim durumları arasında anlamlı farkın olup olmadığı Tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo 11: Depresif belirtilerin anne eğitim düzeyine göre karşılaştırılması

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Levene’s Test
Gruplar Arası	1983,802	7	283,400	2,345	,022	,000
Gruplar İçi	129051,115	1068	120,834			
Toplam	131034,917	1075				

Öğrencilerin annelerinin farklı eğitim düzeylerinden oluştuğu 1076 kişilik bir öğrenci grubunun, depresyon puanları arasında fark olup olmadığını sınamak için, anne eğitim durumlarına göre oluşturulan grupların depresyon puanlarının ortalamaları tek yönlü varyans analizi ile karşılaştırılmış, okur-yazar ($\bar{x}$ =18,67), okur-yazar değil ($\bar{x}$ =11,86), ilkokul ($\bar{x}$ =13,15), ortaokul ($\bar{x}$ = 13,43), lise ($\bar{x}$ =13,98), ön lisans ($\bar{x}$ =15,52), lisans ($\bar{x}$ =15,44) ve yüksek lisans/doktora ($\bar{x}$ =8,20) gruplarındaki öğrencilerin ortalamasının en az ikisi arasında istatistiksel olarak anlamlı fark gözlenmiştir [$F_{(7-1068)}=2,34$, $p<0,05$]. Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü ($\eta^2=,045$) bu farkın düşük düzeyde olduğunu göstermektedir. Yapılan Tamhane’s T2 testi sonucunda, anlamlı farkın okur-yazar ile yüksek lisans/doktora (Tamhane T2=,002), lise ile yüksek lisans/doktora (Tamhane T2=,047) ve lisans ile yüksek lisans/doktora (Tamhane T2=,006) grupları arasında olduğu görülmüştür. Elde edilen verilere göre, anne eğitim düzeyi düşük olanların, depresif belirti puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

3.2.7. Depresif Belirtilerin Baba Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Katılımcıların depresif belirtiler açısından baba eğitim düzeyine göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Baba eğitim durumuna göre depresif belirtiler puan ortalamaları Tablo 12’de, puan ortalamaları arasında fark bulunup bulunmadığını saptamak amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 13’te sunulmuştur.

Tablo 12: Baba eğitim düzeyi açısından depresif belirtilere yönelik betimsel istatistikler

Değişken	Sınıf Düzeyi	n	$\bar{x}$	S
Depresif Belirtiler	Okur-yazar	9	18,8889	13,21405
	Okur-yazar değil	12	9,9167	7,92531
	İlkokul	247	13,5263	9,99869
	Ortaokul	185	15,0000	12,05738
	Lise	324	12,7870	10,42655
	Ön Lisans	67	13,4328	11,97627
	Lisans	206	14,9660	11,92881
	Yüksek lisans/Doktora	26	14,8462	10,01476

Tablo 12’de, baba eğitim düzeyleri farklı olan katılımcıların depresif belirtilere ait betimsel analizleri görülmektedir. Depresif belirtiler açısından, okur-yazar düzeyinde olan katılımcıların puan ortalamalarının en yüksek ($\bar{x}=18,88$), okur-yazar olmayan düzeyinden olan katılımcıların ise ($\bar{x}=9,91$) en düşük olduğu anlaşılmaktadır. Çalışmada belirlenen baba eğitim durumları arasında anlamlı farkın olup olmadığı Tablo 13’de sunulmuştur.

Tablo 13: Depresif belirtilerin baba eğitim durumuna göre karşılaştırılması

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Levene’s Test
Gruplar Arası	1344,633	7	192,090	1,582	,137	,067
Gruplar İçi	129690,285	1068	121,433			
Toplam	131034,917	1075				

Öğrencilerin babalarının farklı eğitim düzeylerinden oluştuğu 1076 kişilik bir öğrenci grubunun, depresyon puanları arasında fark olup olmadığını sınamak için, baba eğitim durumlarına göre oluşturulan grupların depresyon puanlarının ortalamaları tek yönlü varyans analizi ile karşılaştırılmış, okur-yazar ($\bar{x}=18,88$), okur-yazar değil ($\bar{x}=9,91$), ilkokul ($\bar{x}=13,52$), ortaokul ($\bar{x}=15,00$), lise ($\bar{x}=12,78$), ön lisans ($\bar{x}=13,43$), lisans ($\bar{x}=14,96$) ve yüksek lisans/doktora ($\bar{x}=14,84$) gruplarındaki öğrencilerin ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı fark gözlenmemiştir [$F_{(7-1068)}=1,58$, $p<0,05$].

3.2.8. Depresif Belirtilerin Aile Gelir Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Katılımcıların depresif belirtiler açısından aile gelir düzeyine göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Aile gelir düzeyine göre depresif belirtiler puan ortalamaları Tablo 14’te, puan ortalamaları arasında fark bulunup bulunmadığını saptamak amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 15’te sunulmuştur.

Tablo 14: Aile gelir düzeyi açısından depresif belirtilere yönelik betimsel istatistikler

Değişken	Sınıf Düzeyi	n	$\bar{x}$	S
Depresif Belirtiler	0-1499 TL arası	68	11,6471	10,22692
	1500-2499 TL arası	221	15,8552	12,97189
	2500-3499 TL arası	227	13,5066	9,50099
	3500-4499 TL arası	195	13,8308	11,20415
	4500 TL ve üzeri	365	12,3096	10,60039

Tablo 14’te, aile gelir düzeyleri farklı olan katılımcıların depresif belirtilere ait betimsel analizleri görülmektedir. Depresif belirtiler açısından, aile gelir düzeyi 1500-2499TL arası olan katılımcıların puan ortalamalarının en yüksek ($\bar{x}=15,85$), 0-1499 TL arası olan katılımcıların ise ($\bar{x}=11,64$) en düşük olduğu anlaşılmaktadır. Çalışmada belirlenen aile gelir düzeyi arasında anlamlı farkın olup olmadığı Tablo 15’te sunulmuştur.

Tablo 15: Depresif belirtilerin gelir düzeyine göre karşılaştırılması

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Levene’s Test
Gruplar Arası	1351,849	4	337,962	2,791	,025	,001
Gruplar İçi	129683,068	1071	121,086			
Toplam	131034,917	1075				

Ailelerin farklı gelir düzeylerinden oluştuğu 1076 kişilik bir öğrenci grubunun, depresif belirti puanları arasında fark olup olmadığını sınamak için, gelir düzeylerine göre oluşturulan grupların depresif belirti puan ortalamaları tek yönlü varyans analizi ile karşılaştırılmış, 0-1499TL ($\bar{x}=11,64$), 1500-2499TL ($\bar{x}=15,85$), 2500-3499TL ($\bar{x}=13,50$), 3500-4499TL ($\bar{x}=13,83$) ve 4500TL ve üzeri ($\bar{x}=13,30$) gruplarındaki öğrencilerin ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı fark gözlenmiştir [$F_{(4-1071)}=2,79$, $p<0,05$]. Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü ($\eta^2=,050$) bu farkın düşük düzeyde olduğunu göstermektedir. Yapılan post-hoc analizi sonucunda anlamlı farkın 1500-2499TL ile 4500TL ve üzeri (Tamhane $T^2=,032$) aile gelir düzeyi grubundan kaynaklandığı tespit edilmiştir. Elde edilen verilere göre, aile gelir düzeyi düşük olanların, depresif belirti puan ortalamalarının daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

3.2.9. Yalnızlığın Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Katılımcıların yalnızlık açısından cinsiyetlerine göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin t-testi kullanılmış ve bulgular Tablo 16'da sunulmuştur.

Tablo 16: Yalnızlığın cinsiyete göre karşılaştırılması

	Gruplar	N	$\bar{x}$	S	sd	p	Cohen d
Yalnızlık	Kadın	727	38,37	12,44	1074	,008	,17
	Erkek	349	40,59	13,53			

Yalnızlığın, cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak için yapılan t testinde, kadınların ortalaması ile ($\bar{x}=38,37$), erkeklerin ortalaması ($\bar{x}=40,59$) arasında anlamlı fark görülmüştür. Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü ($d=.17$), farkın çok düşük düzeyde olduğunu göstermektedir. Verilere göre yalnızlığın, cinsiyete göre farklılık gösterdiği ($p<0,05$) ve erkeklerin yalnızlık puanlarının kadınlardan yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.

3.2.10. Yalnızlığın Anne Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Katılımcıların yalnızlık açısından anne eğitim durumuna göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Anne eğitim düzeyine göre yalnızlık puan ortalamaları Tablo 17'de, puan ortalamaları arasında fark bulunup bulunmadığını saptamak amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 18'de sunulmuştur.

Tablo 17: Anne eğitim düzeyi açısından yalnızlığa yönelik betimsel istatistikler

Değişken	Sınıf Düzeyi	n	$\bar{x}$	S
Yalnızlık	Okur-yazar	43	47,8605	20,21737
	Okur-yazar değil	46	38,7609	9,73239
	İlkokul	418	38,7440	12,27460
	Ortaokul	168	38,0238	11,88717
	Lise	239	38,3933	12,40443
	Ön Lisans	40	39,9250	14,82615
	Lisans	117	40,2735	13,13368
	Yüksek lisans/Doktora	5	31,6000	4,92950

Tablo 17'de, anne eğitim düzeyleri farklı olan katılımcıların yalnızlığa ait betimsel analizleri görülmektedir. Yalnızlık açısından, okur-yazar düzeyinde olan katılımcıların puan ortalamalarının en yüksek ($\bar{x}=47,86$), yüksek lisans/doktora düzeyinden olan katılımcıların ise ($\bar{x}=31,60$) en düşük olduğu anlaşılmaktadır. Çalışmada belirlenen anne eğitim durumları arasında anlamlı farkın olup olmadığı Tablo 18'de sunulmuştur.

Tablo 18: Yalnızlığın anne eğitim düzeyine göre karşılaştırılması

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Levene's Test
Gruplar Arası	4141,841	7	591,692	3,649	,001	,000
Gruplar İçi	173155,299	1068	162,130			
Toplam	177297,140	1075				

Öğrencilerin annelerinin farklı eğitim düzeylerinden oluştuğu 1076 kişilik bir öğrenci grubunun, yalnızlık puanları arasında fark olup olmadığını sınamak için, anne eğitim durumlarına göre oluşturulan grupların yalnızlık puanlarının ortalamaları tek yönlü varyans analizi ile karşılaştırılmış, okur-yazar ($\bar{x}=47,86$), okur-yazar değil ($\bar{x}=38,76$), ilkokul ($\bar{x}=38,74$), ortaokul ($\bar{x}=38,02$), lise ($\bar{x}=38,39$), ön lisans ($\bar{x}=39,92$), lisans ($\bar{x}=40,27$) ve yüksek lisans/doktora ($\bar{x}=31,60$) gruplarındaki öğrencilerin ortalamasının en az ikisi arasında istatistiksel olarak anlamlı fark gözlenmiştir [$F_{(7-1068)}=3,64$, $p<0,05$]. Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü ($\eta^2=,063$) bu farkın orta düzeyde olduğunu göstermektedir. Yapılan Tamhane's T2 testi sonucunda, anlamlı farkın okur-yazar ile yüksek lisans/doktora (Tamhane's T2=,006) grupları arasında olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda, anne eğitim düzeyi düşük olanların, yalnızlık puan ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

3.2.11. Yalnızlığın Baba Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Katılımcıların yalnızlık açısından baba eğitim düzeyine göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Baba eğitim düzeyine göre yalnızlık puan ortalamaları Tablo 19'da, puan ortalamaları arasında fark bulunup bulunmadığını saptamak amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 20'de sunulmuştur.

Tablo 19: Baba eğitim düzeyi açısından yalnızlığa yönelik betimsel istatistikler

Değişken	Sınıf Düzeyi	n	$\bar{x}$	S
Yalnızlık	Okur-yazar	9	43,2222	13,08413
	Okur-yazar değil	12	38,4167	9,30746
	İlkokul	247	38,8866	11,27571
	Ortaokul	185	40,8000	14,89083
	Lise	324	38,0154	12,92859
	Ön Lisans	67	39,1194	13,53729
	Lisans	206	39,1990	12,70775
	Yüksek lisans/Doktora	26	40,4231	10,15154

Tablo 19'da, baba eğitim düzeyleri farklı olan katılımcıların yalnızlığa ait betimsel analizleri görülmektedir. Yalnızlık açısından, okur-yazar düzeyinde olan katılımcıların puan ortalamalarının en yüksek ($\bar{x}=43,22$), lise düzeyinden olan

katılımcıların ise ($\bar{x}=38,01$) en düşük olduğu anlaşılmaktadır. Çalışmada belirlenen baba eğitim durumları arasında anlamlı farkın olup olmadığı Tablo 20’de sunulmuştur.

Tablo 20: Yalnızlığın baba eğitim düzeyine göre karşılaştırılması

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Levene’s Test
Gruplar Arası	1133,089	7	161,870	,981	,443	,031
Gruplar İçi	176164,052	1068	164,948			
Toplam	177297,140	1075				

Öğrencilerin babalarının farklı eğitim düzeylerinden oluştuğu 1076 kişilik bir öğrenci grubunun, yalnızlık puanları arasında fark olup olmadığını sınamak için, baba eğitim durumlarına göre oluşturulan grupların yalnızlık puanlarının ortalamaları tek yönlü varyans analizi ile karşılaştırılmış, okur-yazar ($\bar{x}=43,22$), okur-yazar değil ($\bar{x}=38,41$), ilkökul ($\bar{x}=38,88$), ortaokul ($\bar{x}=40,80$), lise ($\bar{x}=38,01$), ön lisans ($\bar{x}=39,11$), lisans ($\bar{x}=39,19$) ve yüksek lisans/doktora ($\bar{x}=40,42$) gruplarındaki öğrencilerin ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı fark gözlenmemiştir [$F_{(7-1068)}=,981$, $p<0,05$).

3.2.12. Yalnızlığın Aile Gelir Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Katılımcıların yalnızlık açısından aile gelir düzeyine göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Aile gelir düzeyine göre yalnızlık puan ortalamaları Tablo 21’de, puan ortalamaları arasında fark bulunup bulunmadığını saptamak amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 22’de sunulmuştur.

Tablo 21: Aile gelir düzeyi açısından yalnızlığa yönelik betimsel istatistikler

Değişken	Sınıf Düzeyi	n	$\bar{x}$	S
Yalnızlık	0-1499 TL arası	68	37,4559	10,83999
	1500-2499 TL arası	221	41,3348	14,89405
	2500-3499 TL arası	227	39,4581	12,06479
	3500-4499 TL arası	195	39,2872	12,82071
	4500 TL ve üzeri	365	37,7178	12,15919

Tablo 21’de, aile gelir düzeyleri farklı olan katılımcıların yalnızlığa ait betimsel analizleri görülmektedir. Yalnızlık açısından, aile gelir düzeyi 1500-2499TL arası olan katılımcıların puan ortalamalarının en yüksek ($\bar{x}=41,33$), 0-1499 TL arası olan katılımcıların ise ($\bar{x}=37,45$) en düşük olduğu anlaşılmaktadır. Çalışmada belirlenen aile gelir düzeyi arasında anlamlı farkın olup olmadığı Tablo 22’de sunulmuştur.

Tablo 22: Yalnızlığın gelir durumuna göre karşılaştırılması

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Levene's Test
Gruplar Arası	2020,846	4	505,212	3,087	,015	,007
Gruplar İçi	175276,294	1071	163,657			
Toplam	177297,140	1075				

Ailelerin farklı gelir düzeylerinden oluştuğu 1076 kişilik bir öğrenci grubunun, yalnızlık puanları arasında fark olup olmadığını sınamak için, gelir düzeylerine göre oluşturulan grupların yalnızlık puanlarının ortalamaları tek yönlü varyans analizi ile karşılaştırılmış, 0-1499TL ($\bar{x}$ =37,45), 1500-2499TL ($\bar{x}$ =41,33), 2500-3499TL ($\bar{x}$ =39,45), 3500-4499TL ($\bar{x}$ =39,28) ve 4500TL ve üzeri ($\bar{x}$ =37,71) gruplarındaki öğrencilerin ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı fark gözlenmiştir [$F_{(4-1071)}=3,08$, $p<0,05$]. Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü ($\eta^2=,041$) bu farkın düşük düzeyde olduğunu göstermektedir. Gruplar arası ilişki incelendiğinde, 1500-2499TL ve 4500TL ve üzeri grupları (Tamhane $T_2=,024$) arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir. Buna göre, aile gelir düzeyi düşük olanların, yalnızlık puan ortalamalarının daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

3.2.13. Umutsuzluğun Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Katılımcıların umutsuzluk açısından cinsiyetlerine göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin t-testi kullanılmış ve bulgular Tablo 23'te sunulmuştur.

Tablo 23: Umutsuzluğun cinsiyete göre karşılaştırılması

	Gruplar	N	$\bar{x}$	S	sd	p	Cohen d
Umutsuzluk	Kadın	727	5,56	5,16	1074	,114	-
	Erkek	349	6,12	5,57			

Umutsuzluğun, cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak için yapılan t testinde, kadınların ortalaması ile ($\bar{x}$ =5,56), erkeklerin ortalaması ($\bar{x}$ =6,12) arasında anlamlı fark görülmemiştir.

3.2.14. Umutsuzluğun Anne Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Katılımcıların umutsuzluk açısından anne eğitim düzeyine göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Anne eğitim düzeyine göre umutsuzluk puan ortalamaları Tablo 24'te, puan ortalamaları arasında fark bulunup bulunmadığını saptamak amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 25'te sunulmuştur.

Tablo 24: Anne eğitim düzeyine açısından umutsuzluğa yönelik betimsel istatistikler

Değişken	Sınıf Düzeyi	n	$\bar{x}$	S
Umutsuzluk	Okur-yazar	43	8,5349	7,56039
	Okur-yazar değil	46	6,3696	6,10494
	İlkokul	418	6,5144	7,24517
	Ortaokul	168	5,3750	4,76601
	Lise	239	5,5732	4,95631
	Ön Lisans	40	5,9250	5,30176
	Lisans	117	5,2991	4,45398
	Yüksek lisans/Doktora	5	3,2000	2,68328

Tablo 24’te, anne eğitim durumları farklı olan katılımcıların umutsuzluğa ait betimsel analizleri görülmektedir. Umutsuzluk açısından, okur-yazar düzeyinde olan katılımcıların puan ortalamalarının en yüksek ($\bar{x}=8,53$), yüksek lisans/doktora düzeyinden olan katılımcıların ise ($\bar{x}=3,20$) en düşük olduğu anlaşılmaktadır. Çalışmada belirlenen anne eğitim durumları arasında anlamlı farkın olup olmadığı Tablo 25’te sunulmuştur.

Tablo 25: Umutsuzluğun anne eğitim düzeyine göre karşılaştırılması

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Levene’s Test
Gruplar Arası	517,464	7	73,923	2,657	,010	,000
Gruplar İçi	29713,777	1068	27,822			
Toplam	30231,242	1075				

Öğrencilerin annelerinin farklı eğitim düzeylerinden oluştuğu 1076 kişilik bir öğrenci grubunun, umutsuzluk puanları arasında fark olup olmadığını sınamak için, anne eğitim düzeylerine göre oluşturulan grupların umutsuzluk puanlarının ortalamaları tek yönlü varyans analizi ile karşılaştırılmış, okur-yazar ($\bar{x}=8,53$), okur-yazar değil ($\bar{x}=6,36$), ilkokul ($\bar{x}=6,51$), ortaokul ($\bar{x}=5,37$), lise ($\bar{x}=5,57$), ön lisans ($\bar{x}=5,92$), lisans ($\bar{x}=5,29$) ve yüksek lisans/doktora ($\bar{x}=3,20$) gruplarındaki öğrencilerin ortalamasının en az ikisi arasında istatistiksel olarak anlamlı fark gözlenmiştir [$F_{(7-1068)}=2,65$, $p<0,05$]. Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü ($\eta^2=,027$) bu farkın düşük düzeyde olduğunu göstermektedir. Yapılan post-hoc analizi sonucunda farklılığın okur-yazar ile lise (Tamhane $T^2=,027$) ve lisans (Tamhane $T^2=,036$) eğitim düzeyi gruplarından kaynaklandığı tespit edilmiştir ($p<0,05$). Elde edilen bulgulara göre, anne eğitim düzeyi düşük olanların, umutsuzluk puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

3.2.15. Umutsuzluğun Baba Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Katılımcıların umutsuzluk açısından baba eğitim düzeyine göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Baba eğitim düzeyine göre umutsuzluk puan ortalamaları Tablo 26’da, puan ortalamaları arasında fark bulunup bulunmadığını saptamak amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 27’de sunulmuştur.

Tablo 26: Baba eğitim düzeyi açısından umutsuzluğa yönelik betimsel istatistikler

Değişken	Sınıf Düzeyi	n	$\bar{x}$	S
Umutsuzluk	Okur-yazar	9	4,7778	4,94413
	Okur-yazar değil	12	7,5000	3,75379
	İlkokul	247	5,5344	5,24422
	Ortaokul	185	6,6649	5,79412
	Lise	324	5,2106	4,84495
	Ön Lisans	67	5,6119	5,67278
	Lisans	206	5,2039	4,60637
	Yüksek lisans/Doktora	26	4,3077	3,90660

Tablo 26’da, baba eğitim düzeyleri farklı olan katılımcıların umutsuzluğa ait betimsel analizleri görülmektedir. Umutsuzluk açısından, okur-yazar değil düzeyinde olan katılımcıların puan ortalamalarının en yüksek ($\bar{x}=7,50$), yüksek lisans/doktora düzeyinden olan katılımcıların ise ($\bar{x}=4,30$) en düşük olduğu anlaşılmaktadır. Çalışmada belirlenen baba eğitim durumları arasında anlamlı farkın olup olmadığı Tablo 27’de sunulmuştur.

Tablo 27: Umutsuzluğun baba eğitim düzeyine göre karşılaştırılması

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Levene’s Test
Gruplar Arası	407,161	7	58,166	2,083	,043	,001
Gruplar İçi	29824,080	1068	27,925			
Toplam	30231,242	1075				

Öğrencilerin babalarının farklı eğitim düzeylerinden oluştuğu 1076 kişilik bir öğrenci grubunun, umutsuzluk puanları arasında fark olup olmadığını sınamak için, baba eğitim düzeylerine göre oluşturulan grupların umutsuzluk puanlarının ortalamaları tek yönlü varyans analizi ile karşılaştırılmış, okur-yazar ($\bar{x}=4,77$), okur-yazar değil ($\bar{x}=7,50$), ilkokul ($\bar{x}=5,53$), ortaokul ($\bar{x}=6,66$), lise ($\bar{x}=5,21$), ön lisans ($\bar{x}=5,61$), lisans ($\bar{x}=5,20$) ve yüksek lisans/doktora ($\bar{x}=4,30$) gruplarındaki öğrencilerin ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı fark gözlenmiştir [$F_{(7-1068)}=2,08$, $p<0,05$]. Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü ($\eta^2=,022$) bu farkın düşük düzeyde olduğunu göstermektedir. Yapılan post-hoc analizi sonuçlarına göre farkın okur-yazar değil ile

lise (Tamhane $T_2=,033$) ve lisans (Tamhane $T_2=,024$) eğitim düzeyi gruplarından kaynaklandığı bulgulanmıştır ($p<0,05$). Buna göre, baba eğitim düzeyi düşük olanların, umutsuzluk puan ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

3.2.16. Umutsuzluğun Aile Gelir Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Katılımcıların umutsuzluk açısından aile gelir düzeyine göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Aile gelir düzeyine göre umutsuzluk puan ortalamaları Tablo 28’de, puan ortalamaları arasında fark bulunup bulunmadığını saptamak amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 29’da sunulmuştur.

Tablo 28: Aile gelir düzeyi açısından umutsuzluğa yönelik betimsel istatistikler

Değişken	Sınıf Düzeyi	n	$\bar{x}$	S
Yalnızlık	0-1499 TL arası	68	5,6324	4,90782
	1500-2499 TL arası	221	6,7195	6,07327
	2500-3499 TL arası	227	5,4581	4,73658
	3500-4499 TL arası	195	6,1795	5,43315
	4500 TL ve üzeri	365	5,3151	5,05159

Tablo 28’de, aile gelir düzeyleri farklı olan katılımcıların umutsuzluğa ait betimsel analizleri görülmektedir. Umutsuzluk açısından, aile gelir düzeyi 1500-2499 TL arası olan katılımcıların puan ortalamalarının en yüksek ($\bar{x}=6,71$), 0-1499 TL arası olan katılımcıların ise ($\bar{x}=4,63$) en düşük olduğu anlaşılmaktadır. Çalışmada belirlenen aile gelir düzeyi arasında anlamlı farkın olup olmadığı Tablo 29’da sunulmuştur.

Tablo 29: Umutsuzluğun aile gelir durumuna göre karşılaştırılması

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Levene’s Test
Gruplar Arası	416,989	4	104,247	3,745	,005	,000
Gruplar İçi	29814,253	1071	27,838			
Toplam	30231,242	1075				

Ailelerin farklı gelir düzeylerinden oluştuğu 1076 kişilik bir öğrenci grubunun, umutsuzluk puanları arasında fark olup olmadığını sınamak için, gelir düzeylerine göre oluşturulan grupların umutsuzluk puanlarının ortalamaları tek yönlü varyans analizi ile karşılaştırılmış, 0-1499TL ($\bar{x}= 4,63$), 1500-2499TL ($\bar{x}= 6,71$), 2500-3499TL ($\bar{x}= 5,45$), 3500-4499TL ($\bar{x}= 6,17$) ve 4500TL ve üzeri ($\bar{x}= 5,31$) gruplarındaki öğrencilerin ortalamalarında istatikselsel olarak anlamlı fark gözlenmiştir [$F_{(4-1071)}=3,74$, $p<0,05$]. Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü ($\eta^2=,053$) bu farkın düşük düzeyde olduğunu göstermektedir. Yapılan Tamhane T_2 analizi sonucunda, anlamlı farkın

1500-2499TL gelir düzeyi ile 4500TL ve üzeri (Tamhane $T_2=,040$) gelir düzeyine sahip gruplar arasında olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda, aile gelir düzeyi düşük olanların, umutsuzluk puan ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

3.3. Depresif Belirtiler, Yalnızlık, Umutsuzluk ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Bulgular

Depresif belirtiler, yalnızlık, umutsuzluk ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla değişkenler arasında Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayısı ele alınmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri gösteren korelasyon katsayıları Tablo 30'da yer almaktadır.

Tablo 30: Depresif belirtiler, yalnızlık, umutsuzluk ve erken dönem uyumsuz şemalara yönelik korelasyon analizi sonuçları

*p<,05 **p<,01	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1.DY	1																				
2.TE	,611**	1																			
3.G	,540**	,616**	1																		
4.Sİ	,688**	,586**	,644**	1																	
5.K	,720**	,672**	,563**	,734**	1																
6.BŞ	,598**	,604**	,481**	,582**	,746**	1															
7.BĞ	,591**	,639**	,456**	,530**	,715**	,749**	1														
8.D	,329**	,518**	,528**	,478**	,420**	,391**	,365**	1													
9.İİ	,300**	,464**	,384**	,314**	,353**	,412**	,441**	,410**	1												
10.BE	,638**	,719**	,544**	,576**	,710**	,698**	,767**	,456**	,531**	1											
11.KFE	,394**	,480**	,447**	,395**	,352**	,352**	,344**	,347**	,402**	,478**	1										
12.DB	,545**	,464**	,525**	,578**	,594**	,489**	,499**	,298**	,311**	,518**	,357**	1									
13.YS	,304**	,383**	,480**	,422**	,330**	,211**	,234**	,335**	,327**	,345**	,485**	,412**	1								
14.H	,145**	,235**	,394**	,357**	,139**	,093**	,071**	,337**	,227**	,120**	,264**	,216**	,499**	1							
15.YÖ	,208**	,311**	,354**	,355**	,258**	,310**	,243**	,416**	,291**	,279**	,290**	,236**	,305**	,517**	1						
16.OA	,284**	,510**	,465**	,393**	,363**	,340**	,352**	,399**	,364**	,422**	,374**	,300**	,463**	,514**	,478**	1					
17.KR	,440**	,623**	,640**	,538**	,515**	,472**	,437**	,698**	,446**	,551**	,465**	,436**	,484**	,371**	,449**	,544**	1				
18.C	,350**	,427**	,401**	,395**	,395**	,366**	,349**	,351**	,371**	,431**	,426**	,382**	,444**	,285**	,288**	,404**	,516**	1			
19.DEPPB	,586**	,595**	,515**	,594**	,660**	,635**	,605**	,510**	,387**	,614**	,394**	,444**	,297**	,159**	,324**	,301**	,541**	,346**	1		
20.Y	,655**	,513**	,487**	,707**	,664**	,555**	,553**	,351**	,305**	,590**	,287**	,552**	,242**	,104**	,186**	,223**	,409**	,253**	,631**	1	
21.UMT	,529**	,484**	,377**	,494**	,595**	,583**	,543**	,343**	,264**	,542**	,209**	,409**	,125**	,121**	,262**	,194**	,382**	,213**	,678**	,624**	1

Beck depresyon ölçeği ile Young şema ölçeği alt boyutlarına ait puanlar arasındaki korelasyon katsayıları Tablo 30'da gösterilmiştir. Elde edilen verilere göre, erken dönem uyumsuz şemalardan haklılık ($r=,159$, $p<,01$) depresif belirtiler ile çok zayıf düzeyde, anlamlı, pozitif; yüksek standartlar ($r=,297$, $p<,01$), iç içelik ($r=,387$, $p<,01$), kendini feda etme ($r=,394$, $p<,01$), yetersiz özdenetim ($r=,324$, $p<,01$), onay arama ($r=,301$, $p<,01$), cezalandırıcılık ($r=,346$, $p<,01$) depresif belirtiler ile zayıf düzeyde, anlamlı, pozitif; duygusal yoksunluk ($r=,586$, $p<,01$), terk edilme ($r=,595$, $p<,01$), güvensizlik ($r=,515$, $p<,01$), sosyal izolasyon ($r=,594$, $p<,01$), duyguları bastırma ($r=,444$, $p<,01$), karamsarlık ($r=,541$, $p<,01$), dayanıksızlık ($r=,510$, $p<,01$) depresif belirtiler ile orta düzeyde, anlamlı, pozitif; kusurluluk ($r=,660$, $p<,01$), başarısızlık ($r=,635$, $p<,01$), bağımlılık ($r=,605$, $p<,01$), boyun eğicilik ($r=,614$, $p<,01$) depresif belirtiler ile yüksek düzeyde, anlamlı, pozitif bir ilişki ortaya koymaktadır.

UCLA yalnızlık ölçeği ile Young şema ölçeği alt boyutlarına ait puanlar arasındaki korelasyon katsayıları Tablo 30'da gösterilmiştir. Erken dönem uyumsuz şemalardan haklılık ($r=,104$, $p<,01$), yetersiz özdenetim ($r=,186$, $p<,01$) yalnızlık ile çok zayıf düzeyde, anlamlı, pozitif; dayanıksızlık ($r=,351$, $p<,01$), iç içelik ($r=,305$, $p<,01$), kendini feda etme ($r=,287$, $p<,01$), yüksek standartlar ($r=,242$, $p<,01$), onay arama ($r=,223$, $p<,01$), cezalandırıcılık ($r=,253$, $p<,01$) yalnızlık ile zayıf düzeyde, anlamlı, pozitif; terk edilme ($r=,513$, $p<,01$), güvensizlik ($r=,487$, $p<,01$), başarısızlık ($r=,555$, $p<,01$), bağımlılık ($r=,553$, $p<,01$), boyun eğicilik ($r=,590$, $p<,01$), duyguları bastırma ($r=,552$, $p<,01$), karamsarlık ($r=,409$, $p<,01$) yalnızlık ile orta düzeyde, anlamlı, pozitif; kusurluluk ($r=,664$, $p<,01$), duygusal yoksunluk ($r=,655$, $p<,01$), sosyal izolasyon ($r=,707$, $p<,01$) yalnızlık ile yüksek düzeyde, anlamlı, pozitif bir ilişki ortaya koymaktadır.

Umutsuzluk ölçeği ile Young şema ölçeği alt boyutlarına ait puanlar arasındaki korelasyon katsayıları Tablo 30'da gösterilmiştir. Erken dönem uyumsuz şemalardan haklılık ($r=,121$, $p<,01$), yüksek standartlar ($r=,125$, $p<,01$), onay arama ($r=,194$, $p<,01$) umutsuzluk ile çok zayıf düzeyde, anlamlı, pozitif; kendini feda etme ($r=,209$, $p<,01$), cezalandırıcılık ($r=,213$, $p<,01$), yetersiz özdenetim ($r=,262$, $p<,01$), iç içelik ($r=,264$, $p<,01$), dayanıksızlık ($r=,343$, $p<,01$), güvensizlik ($r=,377$, $p<,01$), karamsarlık ($r=,382$, $p<,01$) umutsuzluk ile zayıf düzeyde, anlamlı, pozitif; duyguları bastırma ($r=,409$, $p<,01$), terk edilme ($r=,484$, $p<,01$), sosyal izolasyon ($r=,494$, $p<,01$), duygusal yoksunluk ($r=,529$, $p<,01$), boyun eğicilik ($r=,542$, $p<,01$), bağımlılık ($r=,543$, $p<,01$), başarısızlık ($r=,583$, $p<,01$), kusurluluk ($r=,595$, $p<,01$) umutsuzluk ile orta düzeyde, anlamlı, pozitif bir ilişki ortaya koymaktadır.

Depresif Belirtiler, yalnızlık ve umutsuzluk ölçeklerine ait puanlar arasındaki korelasyon katsayıları incelendiğinde ise depresif belirtiler ile yalnızlık ($r=,631$, $p<,01$), depresif belirtiler ile umutsuzluk ($r=,678$, $p<,01$) ve yalnızlık ile umutsuzluk ($r=,624$, $p<,01$) yüksek düzeyde, anlamlı, pozitif bir ilişki ortaya koymaktadır.

3.3.1. Depresif Belirtilerin Erken Dönem Uyumsuz Şemalara Göre Karşılaştırılması

Katılımcıların depresif belirti düzeyleri açısından erken dönem uyumsuz şemalara göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin MANOVA testi kullanılmış ve bulgular Tablo 31’de sunulmuştur.

Tablo 31: Depresif belirtilerin erken dönem uyumsuz şemalara göre karşılaştırılması

Bağımlı Değişken	Grup	n	$\bar{x}$	S	sd	F	p
Duygusal Yoksunluk	Düşük	519	8,3487	3,81823	1-1074	162,999	,000
	Yüksek	557	12,5440	6,51564			
Terk Edilme	Düşük	519	10,6628	3,52761	1-1074	180,749	,000
	Yüksek	557	14,5224	5,58373			
Güvensizlik	Düşük	519	12,0366	4,52285	1-1074	211,034	,000
	Yüksek	557	16,6032	5,67674			
Sosyal İzolasyon	Düşük	519	10,7437	4,02859	1-1074	239,777	,000
	Yüksek	557	15,4273	5,68829			
Kusurluluk	Düşük	519	7,6570	3,04248	1-1074	222,603	,000
	Yüksek	557	12,1257	6,15875			
Başarısızlık	Düşük	519	8,2582	3,41001	1-1074	208,087	,000
	Yüksek	557	12,5907	5,99830			
Bağımlılık	Düşük	519	7,3873	2,70747	1-1074	168,785	,000
	Yüksek	557	10,8582	5,49653			
Dayanıksızlık	Düşük	519	10,6339	4,11946	1-1074	231,758	,000
	Yüksek	557	15,1059	5,38262			
İç İçelik	Düşük	519	10,9865	3,64467	1-1074	99,983	,000
	Yüksek	557	13,5619	4,69599			
Boyun Eğicilik	Düşük	519	8,6975	3,14007	1-1074	197,697	,000
	Yüksek	557	12,5709	5,49533			
Kendini Feda Etme	Düşük	519	14,5626	4,73623	1-1074	109,792	,000
	Yüksek	557	17,6697	4,97317			
Duyguları Bastırma	Düşük	519	11,1927	4,63759	1-1074	102,481	,000
	Yüksek	557	14,5440	6,06947			
Yüksek Standartlar	Düşük	519	15,0559	4,51838	1-1074	48,841	,000
	Yüksek	557	16,9785	4,50055			
Haklılık	Düşük	519	15,7322	5,04646	1-1074	29,859	,000
	Yüksek	557	17,3645	4,75194			
Yetersiz Özdenetim	Düşük	519	14,3179	4,32300	1-1074	103,173	,000
	Yüksek	557	17,0144	4,37740			
Onay Arama	Düşük	519	15,2832	5,11817	1-1074	59,615	,000
	Yüksek	557	17,6176	4,79912			
Karamsarlık	Düşük	519	12,5125	4,66641	1-1074	230,789	,000
	Yüksek	557	17,1652	5,32822			
Cezalandırıcılık	Düşük	519	13,0347	3,91940	1-1074	59,413	,000
	Yüksek	557	14,9856	4,35144			
Pillai's Trace=,296		$\eta^2=,296$					

Erken dönem uyumsuz şemaların, depresif belirti düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla MANOVA testi yapılmıştır. Tek yönlü çok değişkenli varyans analizi sonucuna göre, depresif belirti düzeyleri arasında anlamlı fark gözlenmiştir [$F_{(18-1057)}=24,732$, Pillai's Trace=,296, kısmi $\eta^2=,296$]. Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü ($\eta^2=,296$) bu farkın yüksek düzeyde olduğunu

göstermektedir. Buna göre duygusal yoksunluk şeması için yüksek ($\bar{x}=12,54$) ile düşük ortalaması ($\bar{x}=8,34$); terk edilme şeması için yüksek ($\bar{x}=14,52$) ile düşük ortalaması ($\bar{x}=10,66$); güvensizlik şeması için yüksek ($\bar{x}=16,60$) ile düşük ortalaması ($\bar{x}=12,03$); sosyal izolasyon şeması için yüksek ($\bar{x}=15,42$) ile düşük ortalaması ($\bar{x}=10,74$); kusurluluk şeması için yüksek ($\bar{x}=12,12$) ile düşük ortalaması ($\bar{x}=7,65$); başarısızlık şeması için yüksek ($\bar{x}=12,59$) ile düşük ortalaması ($\bar{x}=8,25$); bağımlılık şeması için yüksek ($\bar{x}=10,85$) ile düşük ortalaması ($\bar{x}=7,38$); dayanıksızlık şeması için yüksek ($\bar{x}=15,10$) ile düşük ortalaması ($\bar{x}=10,63$); iç içelik şeması için yüksek ($\bar{x}=13,56$) ile düşük ortalaması ($\bar{x}=10,98$); boyun eğicilik şeması için yüksek ($\bar{x}=12,57$) ile düşük ortalaması ($\bar{x}=8,69$); kendini feda etme şeması için yüksek ($\bar{x}=17,66$) ile düşük ortalaması ($\bar{x}=14,56$); duyguları bastırma şeması için yüksek ($\bar{x}=14,54$) ile düşük ortalaması ($\bar{x}=11,19$); yüksek standartlar şeması için yüksek ($\bar{x}=16,97$) ile düşük ortalaması ($\bar{x}=15,05$); haklılık şeması için yüksek ($\bar{x}=17,36$) ile düşük ortalaması ($\bar{x}=15,73$); yetersiz özdenetim şeması için yüksek ($\bar{x}=17,01$) ile düşük ortalaması ($\bar{x}=14,31$); onay arama şeması için yüksek ($\bar{x}=17,61$) ile düşük ortalaması ($\bar{x}=15,28$); karamsarlık şeması için yüksek ($\bar{x}=17,16$) ile düşük ortalaması ($\bar{x}=12,51$); cezalandırıcılık şeması için yüksek ($\bar{x}=14,98$) ile düşük ortalaması ($\bar{x}=13,03$) arasında anlamlı bir fark ($p<0,05$) görülmüştür. Elde edilen verilere göre, depresif belirti düzeyi yüksek olanların erken dönem uyumsuz şema puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

3.3.2. Umutsuzluğun Depresif Belirti Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Katılımcıların depresif belirti düzeylerine göre umutsuzluk puanlarının istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin t-testi kullanılmış ve bulgular Tablo 32’de sunulmuştur.

Tablo 32: Umutsuzluğun depresif belirti düzeyine göre karşılaştırılması

Umutsuzluk	Gruplar	N	$\bar{x}$	S	sd	t	p	Cohen d
Depresif Belirtiler	Yüksek	557	8,2873	5,74832	1074	19,137	,000	1,15
	Düşük	519	3,0212	2,91738				

Umutsuzluğun, depresif belirti düzeyine göre farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak için yapılan t testinde, depresif belirti düzeyi yüksek olanlarla ($\bar{x}=8,28$) ile depresif belirti düzeyi düşük olanlar ($\bar{x}=3,02$) arasında anlamlı bir fark ($p<0,05$) görülmüştür. Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü ($d=1,15$), farkın yüksek düzeyde

olduğunu göstermektedir. Bu durumda, depresif belirti düzeyi yüksek olanların umutsuzluk puan ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

3.3.3. Yalnızlığın Depresif Belirti Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Katılımcıların depresif belirti düzeylerine göre yalnızlık puanlarının istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin t-testi kullanılmış ve bulgular Tablo 33'te sunulmuştur.

Tablo 33: Yalnızlığın Depresif Belirti Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Yalnızlık	Gruplar	N	$\bar{x}$	S	sd	t	p	Cohen d
Depresif Belirti	Yüksek	557	44,4829	13,22339	1074	16,003	,000	,97
	Düşük	519	33,3141	9,48091				

Yalnızlığın, depresif belirti düzeyine göre farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak için yapılan t testinde, depresif belirti düzeyi yüksek olanlarla ($\bar{x}=44,48$) ile depresif belirti düzeyi düşük olanlar ($\bar{x}=33,31$) arasında anlamlı bir fark ($p<0,05$) görülmüştür. Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü ($d=,97$), farkın yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Bu durumda, depresif düzeyi yüksek olanların yalnızlık puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

3.3.4. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Yalnızlık Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Katılımcıların yalnızlık düzeylerine göre erken dönem uyumsuz şema puanlarının istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin MANOVA testi kullanılmış ve bulgular Tablo 34'te sunulmuştur.

Tablo 34: Erken dönem uyumsuz şemaların yalnızlık düzeyine göre karşılaştırılması

Bağımlı Değişken	Grup	n	$\bar{x}$	S	sd	F	p
Duygusal Yoksunluk	Düşük	506	7,8043	3,18525	1-1074	262,433	,000
	Yüksek	570	12,9316	6,45579			
Terk Edilme	Düşük	506	10,9921	3,50275	1-1074	113,700	,000
	Yüksek	570	14,1421	5,76754			
Güvensizlik	Düşük	506	12,3083	4,65012	1-1074	150,018	,000
	Yüksek	570	16,2579	5,78087			
Sosyal İzolasyon	Düşük	506	10,1423	3,40115	1-1074	398,947	,000
	Yüksek	570	15,8544	5,57784			
Kusurluluk	Düşük	506	7,5119	2,75409	1-1074	243,369	,000
	Yüksek	570	12,1526	6,16779			
Başarısızlık	Düşük	506	8,5257	3,47157	1-1074	146,374	,000
	Yüksek	570	12,2544	6,11232			
Bağımlılık	Düşük	506	7,5395	2,96838	1-1074	130,565	,000
	Yüksek	570	10,6439	5,43353			
Dayanaksızlık	Düşük	506	11,2866	4,52265	1-1074	102,589	,000
	Yüksek	570	14,4246	5,51452			
İç İçelik	Düşük	506	11,2372	3,74101	1-1074	60,704	,000
	Yüksek	570	13,2807	4,73128			

Bağımlı Değişken	Grup	n	$\bar{x}$	S	sd	F	p
Boyun Eğicilik	Düşük	506	8,5968	3,07457	1-1074	209,694	,000
	Yüksek	570	12,5719	5,45303			
Kendini Feda Etme	Düşük	506	15,1759	4,94992	1-1074	37,599	,000
	Yüksek	570	17,0544	5,07333			
Duyguları Bastırma	Düşük	506	10,5968	4,44499	1-1074	189,210	,000
	Yüksek	570	14,9965	5,85021			
Yüksek Standartlar	Düşük	506	15,0632	4,37544	1-1074	45,718	,000
	Yüksek	570	16,9281	4,63616			
Haklılık	Düşük	506	15,8202	4,78170	1-1074	22,683	,000
	Yüksek	570	17,2491	5,02518			
Yetersiz Özdenetim	Düşük	506	14,8676	4,31991	1-1074	33,999	,000
	Yüksek	570	16,4649	4,62662			
Onay Arama	Düşük	506	15,6146	4,80549	1-1074	29,112	,000
	Yüksek	570	17,2702	5,20956			
Karamsarlık	Düşük	506	13,1640	4,89157	1-1074	105,801	,000
	Yüksek	570	16,4807	5,60070			
Cezalandırıcılık	Düşük	506	13,1364	3,86392	1-1074	45,206	,000
	Yüksek	570	14,8509	4,43273			
Pillai's Trace=,321	$\eta^2=,321$						

Erken dönem uyumsuz şemaların, yalnızlık düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla MANOVA testi yapılmıştır. Tek yönlü çok değişkenli varyans analizi sonucuna göre, yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı fark gözlenmiştir [$F_{(18-1057)}=27,745$, Pillai's Trace=,321, kısmi $\eta^2=,321$]. Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü ($\eta^2=,321$) bu farkın yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Buna göre duygusal yoksunluk şeması için yüksek ortalaması ($\bar{x}=12,93$) ile düşük ortalaması ($\bar{x}=7,80$); terk edilme şeması için yüksek ortalaması ($\bar{x}=14,14$) ile düşük ortalaması ($\bar{x}=10,99$); güvensizlik şeması için yüksek ortalaması ($\bar{x}=16,25$) ile düşük ortalaması ($\bar{x}=12,30$); sosyal izolasyon şeması için yüksek ortalaması ($\bar{x}=15,85$) ile düşük ortalaması ($\bar{x}=10,14$); kusurluluk şeması için yüksek ortalaması ($\bar{x}=12,15$) ile düşük ortalaması ($\bar{x}=7,51$); başarısızlık şeması için yüksek ortalaması ($\bar{x}=12,25$) ile düşük ortalaması ($\bar{x}=8,52$); bağımlılık şeması için yüksek ortalaması ($\bar{x}=10,64$) ile düşük ortalaması ($\bar{x}=7,53$); dayanıksızlık şeması için yüksek ortalaması ($\bar{x}=14,42$) ile düşük ortalaması ($\bar{x}=11,28$); iç içelik şeması için yüksek ortalaması ($\bar{x}=13,28$) ile düşük ortalaması ($\bar{x}=11,23$); boyun eğicilik şeması için yüksek ortalaması ($\bar{x}=12,57$) ile düşük ortalaması ($\bar{x}=8,59$); kendini feda etme şeması için yüksek ortalaması ($\bar{x}=17,05$) ile düşük ortalaması ($\bar{x}=15,17$); duyguları bastırma şeması için yüksek ortalaması ($\bar{x}=14,99$) ile düşük ortalaması ($\bar{x}=10,59$); yüksek standartlar şeması için yüksek ortalaması ($\bar{x}=16,92$) ile düşük ortalaması ($\bar{x}=15,06$); haklılık şeması için yüksek ortalaması ($\bar{x}=17,24$) ile düşük ortalaması ($\bar{x}=15,82$); yetersiz özdenetim şeması için yüksek ortalaması ($\bar{x}=16,46$) ile düşük ortalaması

($\bar{x}$ =14,86); onay arama şeması için yüksek ortalaması ($\bar{x}$ =17,27) ile düşük ortalaması ($\bar{x}$ =15,61); karamsarlık şeması için yüksek ortalaması ($\bar{x}$ =16,48) ile düşük ortalaması ($\bar{x}$ =13,16); cezalandırıcılık şeması için yüksek ortalaması ($\bar{x}$ =14,85) ile düşük ortalaması ($\bar{x}$ =13,13) arasında anlamlı bir fark ($p<0,05$) görülmüştür. Elde edilen verilere göre, yalnızlık düzeyi yüksek olanların erken dönem uyumsuz şema puan ortalamalarının daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

3.3.5. Depresif Belirtilerin Yalnızlık Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Katılımcıların depresif belirtilerin yalnızlık düzeylerine göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin t-testi kullanılmış ve bulgular Tablo 35’te sunulmuştur.

Tablo 35: Depresif belirtilerin yalnızlık düzeyine göre karşılaştırılması

Depresif Belirtiler	Gruplar	N	$\bar{x}$	S	sd	t	p	Cohen d
Yalnızlık	Yüksek	570	18,4632	11,93654	1074	16,650	,000	1,00
	Düşük	506	8,6818	6,93931				

Depresif belirtilerin, yalnızlık düzeyine göre farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak için yapılan t testinde, yalnızlık düzeyi yüksek olanlarla ($\bar{x}$ =18,46) ile yalnızlık düzeyi düşük olanlar ($\bar{x}$ =8,68) arasında anlamlı bir fark ($p<0,05$) görülmüştür. Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü ($d=1,00$), farkın yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Elde edilen verilere göre, yalnızlık düzeyi yüksek olanların, depresif belirtiler puan ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

3.3.6. Umutsuzluğun Yalnızlık Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Katılımcıların yalnızlık düzeylerine göre umutsuzluk puanlarının istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin t-testi kullanılmış ve bulgular Tablo 36’da sunulmuştur.

Tablo 36: Umutsuzluğun yalnızlık düzeyine göre karşılaştırılması

Umutsuzluk	Gruplar	N	$\bar{x}$	S	sd	t	p	Cohen d
Yalnızlık	Yüksek	570	7,9404	5,77127	1074	16,513	,000	,99
	Düşük	506	3,2767	3,28491				

Umutsuzluğun, yalnızlık düzeyine göre farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak için yapılan t testinde, yalnızlık düzeyi yüksek olanlarla ($\bar{x}$ =7,94) ile yalnızlık düzeyi düşük olanlar ($\bar{x}$ =3,27) arasında anlamlı bir fark ($p<0,05$) görülmüştür. Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü ($d=,99$), farkın yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Buna göre, yalnızlık düzeyi yüksek olanların, umutsuzluk puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

3.3.7. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Umutsuzluk Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Katılımcıların erken dönem uyumsuz şema puanlarının umutsuzluk düzeylerine göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin MANOVA testi kullanılmış ve bulgular Tablo 37’de sunulmuştur.

Tablo 37: Erken dönem uyumsuz şemaların umutsuzluk düzeyine göre karşılaştırılması

Bağımlı Değişken	Grup	n	$\bar{x}$	S	sd	F	p
Duygusal Yoksunluk	Düşük	510	8,4235	3,84946	1-1074	144,794	,000
	Yüksek	566	12,4099	6,52821			
Terk Edilme	Düşük	510	10,9412	3,55486	1-1074	123,579	,000
	Yüksek	566	14,2102	5,71970			
Güvensizlik	Düşük	510	12,8549	4,89402	1-1074	78,229	,000
	Yüksek	566	15,7933	5,89117			
Sosyal İzolasyon	Düşük	510	11,0843	4,11461	1-1074	161,037	,000
	Yüksek	566	15,0459	5,86919			
Kusurluluk	Düşük	510	7,8294	3,13926	1-1074	178,041	,000
	Yüksek	566	11,8993	6,21008			
Başarısızlık	Düşük	510	8,2784	3,17296	1-1074	195,702	,000
	Yüksek	566	12,5035	6,11939			
Bağımlılık	Düşük	510	7,4412	2,80252	1-1074	151,432	,000
	Yüksek	566	10,7544	5,46734			
Dayanaksızlık	Düşük	510	11,3118	4,56247	1-1074	100,847	,000
	Yüksek	566	14,4240	5,49791			
İç İçelik	Düşük	510	11,6216	3,82165	1-1074	24,816	,000
	Yüksek	566	12,9488	4,79998			
Boyun Eğicilik	Düşük	510	8,8412	3,25236	1-1074	159,860	,000
	Yüksek	566	12,3799	5,51512			
Kendini Feda Etme	Düşük	510	15,2490	4,80450	1-1074	32,614	,000
	Yüksek	566	17,0018	5,21926			
Duyguları Bastırma	Düşük	510	11,3333	4,58993	1-1074	82,244	,000
	Yüksek	566	14,3640	6,16198			
Yüksek Standartlar	Düşük	510	15,7118	4,41924	1-1074	5,278	,022
	Yüksek	566	16,3569	4,75560			
Haklılık	Düşük	510	16,2647	4,85533	1-1074	3,855	,050
	Yüksek	566	16,8587	5,04295			
Yetersiz Özdenetim	Düşük	510	14,6137	4,01444	1-1074	59,675	,000
	Yüksek	566	16,7049	4,78044			
Onay Arama	Düşük	510	15,7118	4,76864	1-1074	23,241	,000
	Yüksek	566	17,1943	5,26713			
Karamsarlık	Düşük	510	13,2353	4,84449	1-1074	98,221	,000
	Yüksek	566	16,4399	5,67239			
Cezalandırıcılık	Düşük	510	13,4176	3,94462	1-1074	21,400	,000
	Yüksek	566	14,6095	4,45364			
Pillai's Trace=,229		$\eta^2=,229$					

Erken dönem uyumsuz şemaların, umutsuzluk düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü çok değişkenli varyans analizi sonucuna göre, umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı fark gözlenmiştir [$F_{(18-1057)}=17,434$, Pillai's Trace=,229, kısmi $\eta^2=,229$]. Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü ($\eta^2=,229$) bu farkın yüksek düzeyde olduğunu

göstermektedir. Buna göre, duygusal yoksunluk şeması için yüksek ($\bar{x}=12,40$) ile düşük ortalaması ($\bar{x}=8,42$); terk edilme şeması için yüksek ($\bar{x}=14,21$) ile düşük ortalaması ($\bar{x}=10,94$); güvensizlik şeması için yüksek ($\bar{x}=15,79$) ile düşük ortalaması ($\bar{x}=12,85$); sosyal izolasyon şeması için yüksek ($\bar{x}=15,04$) ile düşük ortalaması ($\bar{x}=11,08$); kusurluluk şeması için yüksek ($\bar{x}=11,89$) ile düşük ortalaması ($\bar{x}=7,82$); başarısızlık şeması için yüksek ($\bar{x}=12,50$) ile düşük ortalaması ($\bar{x}=8,27$); bağımlılık şeması için yüksek ($\bar{x}=10,75$) ile düşük ortalaması ($\bar{x}=7,44$); dayanıksızlık şeması için yüksek ($\bar{x}=14,42$) ile düşük ortalaması ($\bar{x}=11,31$); iç içelik şeması için yüksek ($\bar{x}=12,94$) ile düşük ortalaması ($\bar{x}=11,62$); boyun eğicilik şeması için yüksek ($\bar{x}=12,37$) ile düşük ortalaması ($\bar{x}=8,84$); kendini feda etme şeması için yüksek ($\bar{x}=17,00$) ile düşük ortalaması ($\bar{x}=15,24$); duyguları bastırma şeması için yüksek ($\bar{x}=14,36$) ile düşük ortalaması ($\bar{x}=11,33$); yüksek standartlar şeması için yüksek ($\bar{x}=16,85$) ile düşük ortalaması ($\bar{x}=15,71$); haklılık şeması için yüksek ($\bar{x}=16,85$) ile düşük ortalaması ($\bar{x}=16,26$); yetersiz özdenetim şeması için yüksek ($\bar{x}=16,70$) ile düşük ortalaması ($\bar{x}=14,61$); onay arama şeması için yüksek ($\bar{x}=17,19$) ile düşük ortalaması ($\bar{x}=15,71$); karamsarlık şeması için yüksek ($\bar{x}=16,43$) ile düşük ortalaması ($\bar{x}=13,23$); cezalandırıcılık şeması için yüksek ($\bar{x}=14,60$) düşük ortalaması ($\bar{x}=13,41$) arasında anlamlı bir fark ($p<0,05$) görülmüştür. Elde edilen verilere göre, umutsuzluk düzeyi yüksek olanların erken dönem uyumsuz şema puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

3.3.8. Depresif Belirtilerin Umutsuzluk Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Katılımcıların depresif belirti puanlarının, umutsuzluk düzeyine göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin t-testi kullanılmış ve bulgular Tablo 38’de sunulmuştur.

Tablo 38: Depresif belirtilerin umutsuzluk düzeyine göre karşılaştırılması

Depresif Belirtiler	Gruplar	N	$\bar{x}$	S	sd	t	p	Cohen d
Umutsuzluk	Yüksek	566	18,8816	11,78082	1074	18,373	,000	1,10
	Düşük	510	8,2941	6,65570				

Depresif belirtilerin, umutsuzluk düzeyine göre farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak için yapılan t testinde, umutsuzluk düzeyi yüksek olanlarla ($\bar{x}=18,88$) ile umutsuzluk düzeyi düşük olanlar ($\bar{x}=8,29$) arasında anlamlı bir fark ($p<0,05$) görülmüştür. Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü ($d=1,10$), farkın oldukça yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Bu durumda, umutsuzluk düzeyi

yüksek olanların, depresif belirtiler puan ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

3.3.9. Yalnızlığın Umutsuzluk Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Katılımcıların yalnızlık puanlarının umutsuzluk düzeylerine göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin t-testi kullanılmış ve bulgular Tablo 39’da sunulmuştur.

Tablo 39: Yalnızlığın umutsuzluk düzeyine göre karşılaştırılması

Yalnızlık	Gruplar	N	$\bar{x}$	S	sd	t	p	Cohen d
Umutsuzluk	Yüksek	566	44,3622	13,44229	1074	16,015	,000	,96
	Düşük	510	33,2510	9,09283				

Yalnızlığın, umutsuzluk düzeyine göre farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak için yapılan t testinde, umutsuzluk düzeyi yüksek olanlarla ($\bar{x}=44,36$) ile umutsuzluk düzeyi düşük olanlar ($\bar{x}=33,25$) arasında anlamlı bir fark ($p<0,05$) görülmüştür. Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü ($d=,96$), farkın yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Bu durumda, umutsuzluk düzeyi yüksek olanların, yalnızlık puan ortalamalarının daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

3.4. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Depresif Belirtiler, Yalnızlık ve Umutsuzluğa İlişkin Regresyon Analizleri

Bu bölümde, depresif belirtiler, yalnızlık, umutsuzluk ve erken dönem uyumsuz şemalara ilişkin regresyon analizleri verilmiştir.

3.4.1. Depresif Belirtiler ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalara İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Erken dönem uyumsuz şemaların, depresif belirtiler üzerindeki etkisini incelemek amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon analizi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 40’ta gösterilmiştir.

Tablo 40: Erken dönem uyumsuz şemaların depresif belirtiler üzerindeki etkisine ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	Sta.Hata	β	t	p	VIF
Sabit	-8,446	1,103		-7,655	,000	-
Duygusal Yoksunluk	,213	,063	,112	3,404	,001	2,685
Terk Edilme	,133	,075	,061	1,764	,078	3,023
Güvensizlik	,028	,062	,014	,460	,646	2,472
Sosyal İzolasyon	,179	,072	,089	2,479	,013	3,211
Kusurluluk	,324	,085	,158	3,833	,000	4,274
Başarısızlık	,331	,072	,161	4,566	,000	3,118
Bağımlılık	,274	,086	,117	3,195	,001	3,352
Dayanıksızlık	,327	,062	,157	5,310	,000	2,189
İç İçelik	,055	,063	,022	,873	,383	1,610
Boyun Eğicilik	,034	,088	,015	,386	,700	3,829
Kendini Feda Etme	,123	,056	,057	2,189	,029	1,680
Duyguları Bastırma	-,060	,053	-,031	-1,124	,261	1,886
Yüksek Standartlar	,039	,067	,016	,583	,560	1,948
Haklılık	-,088	,064	-,040	-1,391	,165	2,046
Yetersiz Özdenetim	,181	,063	,075	2,883	,004	1,674
Onay Arama	-,238	,061	-,110	-3,890	,000	1,991
Karamsarlık	,187	,070	,094	2,654	,008	3,107
Cezalandırıcılık	-,068	,065	-,026	-1,045	,296	1,584
R= ,760	R ² =,578	Durbin-Watson= 1,917				
F ₍₁₈₋₁₀₅₇₎ = 80,279	p= ,000					

Erken dönem uyumsuz şemaların, depresif belirtiler üzerindeki etkisini ortaya koymaya yönelik olarak yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon analizi sonucunda, erken dönem uyumsuz şemalar, birlikte, depresif belirtiler ile anlamlı bir ilişki ($R=,760$, $R^2=,578$) sergilemişlerdir ($F=80,279$, $p<0,05$). Söz konusu erken dönem uyumsuz şemalar, birlikte, depresif belirtilerdeki değişimin %57'sini açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılık testleri göz önüne alındığında, yordayıcı değişkenlerden, duygusal yoksunluk ($p<0,05$), sosyal izolasyon ($p<0,05$), kusurluluk ($p<0,05$), başarısızlık ($p<0,05$), bağımlılık ($p<0,05$), dayanıksızlık ($p<0,05$), kendini feda etme ($p<0,05$), yetersiz özdenetim ($p<0,05$), onay arama ($p<0,05$) ve karamsarlık ($p<0,05$) şemalarının, depresif belirtiler üzerinde anlamlı yordayıcı olduğu görülmektedir. VIF değerlerinin (<10) olması çoklu bağlantı probleminin bulunmadığını; Durbin-Watson değerinin (1,917) olması ise ilişkili hata değerinin bulunmadığını göstermektedir. Elde edilen verilere göre, duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon, kusurluluk, başarısızlık, bağımlılık, dayanıksızlık, kendini feda etme, yetersiz özdenetim ve karamsarlık şemalarındaki artış, depresif belirtilerdeki artışı; onay arama şemasındaki artış ise

depresif belirtilerdeki azalmayı yordamaktadır. Regresyon analizi sonuçlarına göre, depresif belirtileri yordayan regresyon denklemi şu şekildedir;

$$\begin{aligned} \text{Depresif Belirtiler} = & (,213 \times \text{DY}) + (,133 \times \text{TE}) + (,028 \times \text{G}) + (,179 \times \text{Sİ}) + (,324 \times \text{K}) + \\ & (,331 \times \text{B}) + (,274 \times \text{BĞ}) + (,327 \times \text{D}) + (,055 \times \text{İİ}) + (,034 \times \text{BE}) + (,123 \times \text{KFE}) - (,060 \times \text{DB}) \\ & + (,039 \times \text{YS}) - (,088 \times \text{H}) + (,181 \times \text{YÖ}) - (,238 \times \text{OA}) + (,187 \times \text{KR}) - (,068 \times \text{C}) - (8,446) \end{aligned}$$

3.4.2. Yalnızlık ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalara İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Erken dönem uyumsuz şemaların, yalnızlık üzerindeki etkisini incelemek amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon analizi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 41’de gösterilmiştir.

Tablo 41: Erken dönem uyumsuz şemaların yalnızlık üzerindeki etkisine ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	Sta.Hata	β	t	p	VIF
Sabit	21,393	1,226		17,454	,000	-
Duygusal Yoksunluk	,388	,070	,174	5,574	,000	2,685
Terk Edilme	-,042	,084	-,017	-,499	,618	3,023
Güvensizlik	-,017	,068	-,008	-,251	,802	2,472
Sosyal İzolasyon	1,047	,080	,447	13,061	,000	3,211
Kusurluluk	,158	,094	,066	1,677	,094	4,274
Başarısızlık	,006	,081	,003	,076	,939	3,118
Bağımlılık	,115	,095	,042	1,211	,226	3,352
Dayanıksızlık	,031	,068	,013	,455	,649	2,189
İç İçelik	,125	,071	,043	1,771	,077	1,610
Boyun Eğicilik	,382	,098	,146	3,907	,000	3,829
Kendini Feda Etme	-,102	,062	-,041	-1,642	,101	1,680
Duyguları Bastırma	,324	,059	,143	5,462	,000	1,886
Yüksek Standartlar	-,112	,074	-,040	-1,514	,130	1,948
Haklılık	-,159	,071	-,061	-2,251	,076	2,046
Yetersiz Özdenetim	-,076	,070	-,027	-1,084	,279	1,674
Onay Arama	-,151	,068	-,060	-2,224	,026	1,991
Karamsarlık	,076	,078	,033	,972	,331	3,107
Cezalandırıcılık	-,260	,072	-,086	-3,592	,102	1,584
R= ,784	R ² =,615	Durbin-Watson= 2,034				
F ₍₁₈₋₁₀₅₇₎ = 93,692	p= ,000					

Erken dönem uyumsuz şemaların, yalnızlık üzerindeki etkisini ortaya koymaya yönelik olarak yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon analizi sonucunda, erken dönem uyumsuz şemalar, birlikte, yalnızlık ile anlamlı bir ilişki (R=,784, R²=,615) sergilemişlerdir (F=93,692, p<0,05). Söz konusu erken dönem uyumsuz şemalar, birlikte, yalnızlıktaki değişimin %61’ini açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının

anlamlılık testleri göz önüne alındığında, yordayıcı değişkenlerden, duygusal yoksunluk ($p<0,05$), sosyal izolasyon ($p<0,05$), boyun eğicilik ($p<0,05$), duyguları bastırma ($p<0,05$) ve onay arama ($p<0,05$) şemalarının, yalnızlık üzerinde anlamlı yordayıcı olduğu görülmektedir. VIF değerlerinin (<10) olması çoklu bağlantı probleminin bulunmadığını; Durbin-Watson değerinin (2,034) olması ise ilişkili hata değerinin bulunmadığını göstermektedir. Elde edilen verilere göre, duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon, boyun eğicilik, duyguları bastırma şemalarındaki artış yalnızlıktaki artışı; onay arama şemasındaki artış ise yalnızlıktaki azalmayı yordamaktadır. Regresyon analizi sonuçlarına göre, yalnızlığı yordayan regresyon denklemi şu şekildedir;

$$\text{Yalnızlık} = (,388 \times \text{DY}) - (,042 \times \text{TE}) - (,017 \times \text{G}) + (,1,047 \times \text{Sİ}) + (,158 \times \text{K}) + (,006 \times \text{B}) + (,115 \times \text{BĞ}) + (,031 \times \text{D}) + (,125 \times \text{İİ}) + (,382 \times \text{BE}) - (,102 \times \text{KFE}) + (,324 \times \text{DB}) - (,112 \times \text{YS}) - (,159 \times \text{H}) - (,076 \times \text{YÖ}) - (,151 \times \text{OA}) + (,076 \times \text{KR}) - (,260 \times \text{C}) + (21,393)$$

3.4.3. Umutsuzluk ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalara İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Erken dönem uyumsuz şemaların, yalnızlık üzerindeki etkisini incelemek amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon analizi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 42’de gösterilmiştir.

Tablo 42: Erken dönem uyumsuz şemaların umutsuzluk üzerindeki etkisine ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	Sta.Hata	β	t	p	VIF
Sabit	-,375	,599		-,626	,531	-
Duygusal Yoksunluk	,120	,034	,131	3,534	,000	2,685
Terk Edilme	,068	,041	,065	1,652	,099	3,023
Güvensizlik	-,023	,033	-,024	-,678	,498	2,472
Sosyal İzolasyon	,067	,039	,069	1,715	,087	3,211
Kusurluluk	,154	,046	,157	3,357	,001	4,274
Başarısızlık	,176	,039	,179	4,484	,000	3,118
Bağımlılık	,071	,047	,063	1,517	,130	3,352
Dayanıksızlık	,053	,033	,053	1,601	,110	2,189
İç İçelik	-,024	,034	-,020	-,711	,477	1,610
Boyun Eğicilik	,125	,048	,116	2,619	,009	3,829
Kendini Feda Etme	-,077	,030	-,074	-2,524	,112	1,680
Duyguları Bastırma	,056	,029	,059	1,918	,055	1,886
Yüksek Standartlar	-,078	,036	-,068	-2,150	,032	1,948
Haklılık	-,073	,035	-,073	-2,272	,057	2,046
Yetersiz Özdenetim	,160	,034	,138	4,708	,000	1,674
Onay Arama	-,096	,033	-,092	-2,887	,004	1,991

Değişken	B	Sta.Hata	β	t	p	VIF
Karamsarlık	,065	,038	,068	1,714	,087	3,107
Cezalandırıcılık	-,082	,035	-,066	-2,330	,092	1,584
R= ,679	R ² =,461	Durbin-Watson= 1,912				
F ₍₁₈₋₁₀₅₇₎ = 50,238	p= ,000					

Erken dönem uyumsuz şemaların, umutsuzluk üzerindeki etkisini ortaya koymaya yönelik olarak yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon analizi sonucunda, erken dönem uyumsuz şemalar, birlikte, umutsuzluk ile anlamlı bir ilişki ($R=,679$, $R^2=,461$) sergilemişlerdir ($F=50,238$, $p<0,05$). Söz konusu erken dönem uyumsuz şemalar, birlikte, umutsuzluktaki değişimin %46'sını açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılık testleri göz önüne alındığında, yordayıcı değişkenlerden, duygusal yoksunluk ($p<0,05$), kusurluluk ($p<0,05$), başarısızlık ($p<0,05$), boyun eğicilik ($p<0,05$), yüksek standartlar ($p<0,05$), yetersiz özdenetim ($p<0,05$), onay arama ($p<0,05$) şemalarının, umutsuzluk üzerinde anlamlı yordayıcı olduğu görülmektedir. VIF değerlerinin (<10) olması çoklu bağlantı probleminin bulunmadığını; Durbin-Watson değerinin ($1,912$) olması ise ilişkili hata değerinin bulunmadığını göstermektedir. Elde edilen verilere göre, duygusal yoksunluk, kusurluluk, başarısızlık, boyun eğicilik, yetersiz özdenetim şemalarındaki artış, umutsuzluktaki artışı; yüksek standartlar ve onay arama şemalarındaki artış ise umutsuzluktaki azalmayı yordamaktadır. Regresyon analizi sonuçlarına göre, umutsuzluğu yordayan regresyon denklemi şu şekildedir;

$$\begin{aligned} \text{Umutsuzluk} = & (,120 \times \text{DY}) + (,068 \times \text{TE}) - (,028 \times \text{G}) + (,067 \times \text{Sİ}) + (,154 \times \text{K}) + (,176 \times \text{B}) \\ & + (,071 \times \text{BĞ}) + (,053 \times \text{D}) - (,024 \times \text{İİ}) + (,125 \times \text{BE}) - (,077 \times \text{KFE}) + (,056 \times \text{DB}) - \\ & (,078 \times \text{YS}) - (,073 \times \text{H}) + (,160 \times \text{YÖ}) - (,096 \times \text{OA}) + (,065 \times \text{KR}) - (,082 \times \text{C}) - (,375) \end{aligned}$$

3.4.4. Yalnızlık ve Umutsuzluğun Depresif Belirtiler Üzerindeki Etkisine İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Yalnızlık ve umutsuzluğun, depresif belirtiler üzerindeki etkisini incelemek amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon analizi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 43'te gösterilmiştir.

Tablo 43: Yalnızlık ve umutsuzluğun depresif belirtiler üzerindeki etkisine ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p	VIF
Sabit	-3,147	,778	-	-4,044	,000	-
Umutsuzluk	,970	,056	,466	17,402	,000	1,636
Yalnızlık	,293	,023	,340	12,717	,000	1,636
R= ,728	R ² =,530	Durbin-Watson= 1,975				
F= 605,785	p=,000					

Umutsuzluk ve yalnızlık değişkeninin, depresif belirtiler üzerindeki etkisini ortaya koymaya yönelik olarak yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon analizi sonucunda, umutsuzluk ve yalnızlık değişkenleri birlikte, depresif belirtiler ile anlamlı bir ilişki ($R=,728$, $R^2=,530$) sergilemişlerdir ($F=605,785$, $p<0,05$). Söz konusu iki değişken, birlikte, depresif belirtilerdeki değişimin %53'ünü açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılık testleri göz önüne alındığında, yordayıcı değişkenlerden, umutsuzluk ($p<0,05$) ve yalnızlığın ($p<0,05$) depresif belirtiler üzerinde anlamlı yordayıcı olduğu görülmektedir. VIF değerlerinin (<10) olması çoklu bağlantı probleminin bulunmadığını; Durbin-Watson değerinin (1,975) olması ise ilişkili hata değerinin bulunmadığını göstermektedir. Elde edilen verilere göre, umutsuzluk ve yalnızlıktaki artış, depresif belirtilerdeki artışı yordamaktadır. Regresyon analizi sonuçlarına göre, depresif belirtileri yordayan regresyon denklemi şu şekildedir;

$$\text{Depresif Belirtiler} = (,970 \times \text{UMT}) + (,293 \times \text{Y}) - (3,147)$$

3.4.5. Depresif Belirtiler ve Umutsuzluğun Yalnızlık Üzerindeki Etkisine İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Depresif belirtiler ve umutsuzluğun, yalnızlık üzerindeki etkisini incelemek amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon analizi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 44'te gösterilmiştir.

Tablo 44: Depresif belirtiler ve umutsuzluğun yalnızlık üzerindeki etkisine ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p	VIF
Sabit	27,842	,467	-	59,568	,000	-
Depresif Belirtiler	,448	,035	,385	12,717	,000	1,850
Umutsuzluk	,878	,073	,363	11,982	,000	1,850
R= ,685	R ² =,469	Durbin-Watson= 1,921				
F= 473,558	p=,000					

Depresif belirtiler ve umutsuzluk değişkeninin, yalnızlık üzerindeki etkisini ortaya koymaya yönelik olarak yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon analizi sonucunda, depresif belirtiler ve umutsuzluk değişkenleri birlikte, yalnızlık ile anlamlı bir ilişki

(R=,685, R²=,469) sergilemişlerdir (F=473,558, p<0,05). Söz konusu iki değişken, birlikte, yalnızlıktaki değişimin %46'sını açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılık testleri göz önüne alındığında, yordayıcı değişkenlerden, depresif belirtiler (p<0,05) ve umutsuzluğun (p<0,05) yalnızlık üzerinde anlamlı yordayıcı olduğu görülmektedir. VIF değerlerinin (<10) olması çoklu bağlantı probleminin bulunmadığını; Durbin-Watson değerinin (1,850) olması ise ilişkili hata değerinin bulunmadığını göstermektedir. Elde edilen verilere göre, depresif belirtiler ve umutsuzluktaki artış, yalnızlıktaki artışı yordamaktadır. Regresyon analizi sonuçlarına göre, yalnızlığı yordayan regresyon denklemi şu şekildedir;

$$\text{Yalnızlık} = (,448 \times \text{DEPB}) + (,878 \times \text{UMT}) + (27,842)$$

3.4.6. Depresif Belirtiler ve Yalnızlığın Umutsuzluk Üzerindeki Etkisine İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Depresif belirtilerin ve yalnızlığın, umutsuzluk üzerindeki etkisini incelemek amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon analizi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 45'te gösterilmiştir.

Tablo 45: Depresif belirtiler ve yalnızlığın umutsuzluk üzerindeki etkisine ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p	VIF
Sabit	-2,654	,371	-	-7,159	,000	-
Depresif Belirtiler	,227	,013	,473	17,402	,000	1,661
Yalnızlık	,134	,011	,325	11,982	,000	1,661
R= ,723	R ² =,523	Durbin-Watson= 1,959				
F= 588,975	p=,000					

Depresif belirtiler ve yalnızlık değişkeninin, umutsuzluk üzerindeki etkisini ortaya koymaya yönelik olarak yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon analizi sonucunda, depresif belirtiler ve yalnızlık değişkenleri birlikte, umutsuzluk ile anlamlı bir ilişki (R=,723, R²=,523) sergilemişlerdir (F=588,975, p<0,05). Söz konusu iki değişken, birlikte, umutsuzluktaki değişimin %52'sini açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılık testleri göz önüne alındığında, yordayıcı değişkenlerden, depresif belirtiler (p<0,05) ve yalnızlığın (p<0,05) umutsuzluk üzerinde anlamlı yordayıcı olduğu görülmektedir. VIF değerlerinin (<10) olması çoklu bağlantı probleminin bulunmadığını; Durbin-Watson değerinin (1,661) olması ise ilişkili hata değerinin bulunmadığını göstermektedir. Elde edilen verilere göre, depresif belirtiler ve

yalnızlıktaki artış, umutsuzluktaki artışı yordamaktadır. Regresyon analizi sonuçlarına göre, umutsuzluğu yordayan regresyon denklemi şu şekildedir;

$$\text{Umutsuzluk} = (,227 \times \text{DEPB}) + (,134 \times Y) - (2,654)$$



BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bu bölümde sosyodemografik özellikler, erken dönem uyumsuz şemalar, depresif belirtiler, yalnızlık ve umutsuzluk arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yürütülen çalışmanın bulguları alanyazın ışığında tartışılmıştır.

4.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Depresif Belirtiler, Yalnızlık ve Umutsuzluğun Sosyodemografik Özellikler Açısından Değerlendirilmesi

Çalışmada, katılımcıların cinsiyetleri açısından şemalarına bakıldığında, kadınların kendini feda etme ve yüksek standartlar şemalarının erkeklerden yüksek olduğu; erkeklerin ise duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon ve kusurluluk şemalarının kadınlardan yüksek olduğu görülmüştür. Boysan (2012), erkeklerin kadınlara göre daha fazla kusurluluk, duygusal yoksunluk şemalarına sahip olduğunu, Akhun (2012) ise erkeklerin duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon ve kusurluluk şemalarının daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Stallard (2007), Cámara ve Calvete (2012), Tremblay ve Dozois (2009) ise erkeklerin, duygusal yoksunluk şemalarının kadınlardan daha yüksek olduğunu bulgulamışlardır. Çalışmalar, mevcut bulgular ile benzerlik göstermektedir. Erken dönemde aile ve çevresi ile doyurucu bir bağ oluşturamayan kişiler ilerleyen dönemlerde kendilerinin kusurlu, değersiz olduklarına, kendilerini açtıklarında sevilmeceklerine, duygusal yakınlık konusunda hep eksik kalacaklarına ve herhangi bir gruba ait olmadıklarına inanabilmektedir (Young vd., 2019). Erkeklerin kadınlardan daha az duygularını ifade ettikleri (Dökmen, 2010) ve duygularını kadınlara göre daha fazla bastırdıkları (Brody, 1985) çeşitli kaynaklarca belirtilmektedir. Bu açıdan bakıldığında duygularını açma konusunda zorluk yaşayan erkeklerin, anlaşılmayacaklarına ve sevilmeceklerine dair inançlarının oluşabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, Gottman (1986) erkeklerin, erken dönemde duygularını ifade edebilmeleri için yeterince desteklenmemesinin başkalarının duygularını anlayabilme konusunda da zorluklara neden olacağını belirtmektedir. Çalışmanın bir diğer bulgusuna göre, kadınların kendini feda etme ve yüksek standartlar şemalarının erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Shorey vd., (2013), Tremblay ve Dozois (2009), Lachenal-Chevallet, Mauchand, Cottraux, Bouvard ve Martin (2006), kendini feda etme şemasında, kadınlar lehine anlamlı farklılık tespit etmişlerdir. Shorey,

Anderson ve Stuart (2012) çalışmalarında, kadınlarda yüksek standartlar ve kendini feda etme şemalarının yüksek olduğunu bulgulamışlardır. Çalışmalar, araştırma bulgusu ile uyum göstermektedir. Kendini feda etme şeması, kişinin kendi ihtiyaç ve arzularına odaklanma pahasına diğer insanların sıkıntılarına karşı aşırı bir şekilde duyarlı olması ve diğerlerinin ihtiyaçlarını karşılamaya aşırı miktarda istekli olması ile ilişkilendirilmektedir. Kişiler bunu başkalarını acıdan korumak, öz saygı kazanmak ve bencil olmaktan kaçınmak için yapmaktadırlar (Young vd., 2019). Bianchin ve Angrilli (2012) kadınların, stresli yaşam olaylarının olumsuz etkilerine karşı daha yüksek biyolojik hassasiyete sahip olduklarını, Bradley, Codispoti, Sabatinelli ve Lang (2001) ise kadınların genellikle duygusal olarak daha reaktif olduklarını belirtmişlerdir. Bu doğrultuda, kadınların olumsuz yaşam olayları karşısında, diğerlerine karşı daha hassas olmaları ve diğerlerinin ihtiyaçlarına daha fazla önem vermeleri beklenen bir durum olarak düşünülebilir. Literatür incelendiğinde, cinsiyetin farklı şemalar üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Oluşan farklılıkların anne-baba tutumları, temel psikolojik ihtiyaçların yeterince karşılanmaması, kadın ve erkeklerin sosyalleşme süreçlerinin farklı olması, toplum tarafından farklı rol ve beklentilere sahip olmaları, erken dönem yaşantılar ve kültürel farklılıklar ile ilgili olabileceği söylenebilir.

Depresif belirtiler açısından bakıldığında, kadınların, erkeklerden daha fazla depresif belirti yaşadığı bulgulanmıştır. Yalçın (2015) çalışmasında, kadınların erkeklere oranla daha yüksek depresyon yaşadığı yönünde sonuçlara ulaşmıştır. Benzer olarak erkeklere oranla kadınların daha fazla depresyon yaşadıklarını belirten başka çalışmalar da mevcuttur (Angst, Gamma, Gastpar, Lépine, Mendlewicz, Tylee, 2002; Nolen-Hoeksema, 2001; Grigoriadis ve Erlick, 2007). Genel olarak depresyonun kadınlarda erkeklere göre iki kat daha fazla görüldüğü bilinmektedir (Fennell, Hawton, Salkovskis, Kirk ve Clark, 1989). Bu durumun sebepleri arasında, kadınların kendi görünüşlerine yönelik yoğun eleştiriler yapmaları, hormonal faktörler, yaşanan olumsuz duygular karşısında bu durumun nedenleri hakkında daha fazla zaman harcama eğilimde olmaları, kadınların daha çok duygu odaklı, erkeklerin ise eylem odaklı başa çıkma faaliyetleri sayılabilmektedir (Kring, Johnson, Davidson ve Neale, 2017). Hankin ve Abramson (2001) yaptıkları araştırmada, ergenlik dönemindeki kızların, ergenlik dönemindeki erkeklere kıyasla beden görünüşleri ile ilgili daha

kaygılı olduklarını ve bunun sonucunda depresyonun ortaya çıktığını bulmuşlardır. Çalışmanın örnekleme göz önünde bulundurulduğunda, kadınların olayların nedenleri üzerinde daha fazla düşünmeleri ve dış görünüşlerine yönelik dışarıdan gelebilecek değerlendirmelere daha fazla önem vermelerinin, hemen hemen her gün bir arada bulundukları üniversite ortamında, daha fazla olumsuz duyguya neden olabileceği düşünülmektedir.

Diğer yandan, erkeklerin, kadınlardan daha fazla yalnızlık hissettiği bulunmuştur. Literatürde, benzer şekilde erkeklerin kadınlardan anlamlı bir biçimde daha yüksek yalnızlık düzeyine sahip olduğunun tespit edildiği çalışmalar mevcuttur (Ceyhan ve Ceyhan, 2011; Yıldırım vd. 2018; Wiseman, Guttfreund ve Lurie, 1995; Cramer ve Neyedley, 1998; Yılmaz, Yılmaz ve Karaca, 2008; Buluş, 1997, Koçak, 2003; Maes, Qualter, Vanhalst, Noortgate ve Goossens, 2019). Elde edilen bulgular, mevcut araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Sosyalleşme bağlamında, kendini açma, girişkenlik konusunda daha geri planda duran kişilerin kendilerini yalnız hissetmeleri beklenen bir durumdur. Literatürde, erkeklerin, kadınlara oranla kendilerini açma ve ifade etme düzeylerinin daha düşük olmasının yalnızlık düzeyinde etkili olduğu belirtilmektedir (Wheeler, Reis, Nezlek, 1983; Jones, Freeman ve Grosnick, 1982). Ayrıca, kadınların sosyal destek ağının erkeklerden daha fazla olduğu da ifade edilmektedir (Kozaklı, 2006; Arkar, Sarı, Fidaner, 2004). Dolayısıyla, kadınların olumsuz yaşam olayları karşısında daha fazla destek bulabileceği ve daha az yalnızlık duygusu hissedebilecekleri söylenebilir. Diğer yandan, kültürel değerler, erkek ve kadınların yetiştirilme sürecindeki farklı yaşantılar ve cinsiyet rolleri açısından farklılaşmaları gibi faktörlerin de erkeklerin kendilerini daha fazla yalnız hissetmelerine neden olabileceği düşünülebilir.

Umutsuzluk açısından bakıldığında, kadın ve erkeklerin umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Benzer olarak, umutsuzluk düzeyleri açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir ilişki olmadığını belirten çalışmalar yer almaktadır (Ottekin, 2009; Ersoy ve Çeliker, 2010). Çalışmalar mevcut bulgularımızla paralellik göstermektedir. Literatür incelendiğinde, erkeklerin kadınlara göre daha fazla umutsuzluk yaşadığı sonuçlarının elde edildiği pek çok çalışma bulunmaktadır (Çam Çelikel ve Erkorkmaz, 2008; Özmen vd., 2008; Baş ve Kabasakal, 2013; Rodríguez-Naranjo, Caño, 2016; Kula ve Saraç, 2017; Yıldırım ve Keskinkılıç, 2017;

Oğuztürk, Akça ve Şahin, 2011). Diğer yandan, kadınların erkeklere göre daha fazla umutsuzluk yaşadığını bulgulayan çalışmalar da mevcuttur (Pavlova ve Bannikov, 2015; Doğan, 2012; Vatansever Bayraktar ve Girgin, 2019). Çalışmalar, mevcut bulgular ile farklılık göstermektedir. Bu bağlamda, üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre umutsuzluk düzeyleri arasında fark olmaması, üniversite döneminin sosyal açıdan daha aktif bir süreç olması ve aynı ortamda, bir arada bulunan öğrencilerin birlikte paylaşım yapmaları ve birbirlerinin geleceğe dair beklenti ve motivasyonlarını etkileyebilmelerine, hemen hemen benzer deneyimler yaşamalarına, benzer koşullarda aynı amaca ulaşmak için çabalamalarına bağlanabilir.

Çalışma sonucunda, katılımcıların aile gelir düzeyleri açısından depresif belirti, yalnızlık ve umutsuzluk yaşama düzeyleri farklılaşmaktadır. Elde edilen verilere göre, aile gelir düzeyi düşük olanların, daha fazla depresif belirti, yalnızlık ve umutsuzluk yaşadığı görülmüştür. Depresif belirtiler açısından literatür incelendiğinde, çalışma bulguları ile uyumlu araştırmalar mevcuttur (Özdel vd., 2002; Güler vd., 2014; Kaya, Genç, Kaya, Pehlivan, 2007; Çam Çelikel ve Korkmaz, 2008; Lorant, Deliège, Eaton, Robert, Philippot ve Ansseau, 2002). Diğer yandan Kang, Jeon ve Shin (2013) yapmış oldukları çalışmada, düşük sosyoekonomik düzeye sahip olan öğrencilerin daha yüksek düzeyde depresyon yaşadıklarını belirtmişlerdir. Çalışma mevcut bulgular ile örtüşmektedir. Çam Çelikel ve Korkmaz'a (2008) göre, eğitim giderlerinin karşılanabilmesi ve yeterli ders araçlarına sahip olunması, bireyin kendini iyi hissetmesini sağlayarak ruh sağlığının daha iyi durumda olmasına katkıda bulunmaktadır. Çalışma bulguları ele alındığında, temel ihtiyaçların ve eğitim giderlerinin karşılanmasında yaşanan zorlukların ve öğrenciler arasındaki aile gelir düzeyi farklılıklarının bireyin üzerinde yoğun bir stres oluşturduğu düşünülebilir. Umutsuzluk açısından bakıldığında, artan umutsuzluk düzeyinin, düşük aile gelir düzeyi ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Özmen vd. 2008; Çam Çelikel ve Korkmaz, 2008; Bayrak Ayaş, İnan, Kartal, Gacar, Yetiş, 2016; Tümkeya, 2005). Çalışmanın mevcut bulguları ile uyumlu olan bu durum, öğrencilerin yaşadığı ekonomik sorunlar, bu sorunlarla başa çıkamayacağını düşünmesi ve geleceğe dair endişe yaşaması ortaya çıkan umutsuzluğu açıklayabilir. Tümkeya'ya (2005) göre, gelir düzeyi, gelecek güvencesi açısından önemli bir değişken olması sebebiyle umutsuzluk üzerinde etkili olması beklenen bir durumdur. Aile gelir düzeyi, yalnızlık bakımından ele alındığında,

mevcut bulguları destekler nitelikte çalışmalar bulunmaktadır (Certel vd., 2016; Kılınç, 2005; Seçim, Alpar, Ergür, 2014). Certel vd.'ne (2016) göre maddi imkânların yüksek olması, sosyalleşme, kişisel gelişim etkinliklerine katılma ve yaşamsal imkânlarla erişebilme gibi kişiye önemli katkılar sağlamaktadır. Dolayısıyla, mevcut bulgular ışığında, öğrencilerin harcamalarının kısıtlı olması, ders dışı saatlerde yapabileceği sosyal faaliyetlerin azalmasına ve bu durumun öğrencinin tek başına zaman geçirmek durumunda kalmasına ve kendini yalnız hissetmesine neden olabileceği düşünülebilir. Kaya vd.'ne (2007) göre, sosyoekonomik farklılıklar, okul ortamına uyum, eğitim giderlerini karşılama, ders araç ve gereçlerine sahip olma, sağlıklı yaşam koşulları oluşturma şeklindeki süreçleri etkileyerek, bireyin psikolojik sağlığına ve kendini iyi hissetmesine katkıda bulunabilmektedir. Dolayısıyla, aile gelir düzeyinin düşük olmasının, bireyde depresif belirti, yalnızlık ve umutsuzluğa sebep olabileceği söylenebilir.

Çalışmada ayrıca, aile gelir düzeyi düşük olanların, duygusal yoksunluk, terk edilme, kusurluluk, bağımlılık, başarısızlık, boyun eğicilik ve haklılık şemalarının daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Kağıtçıbaşı ve Ataca (2005), sosyoekonomik duruma göre çocuğun psikolojik değerinin arttığını ve ebeveyn tutumlarında değişimlerin meydana geldiğini belirtmektedirler. Bu bağlamda, ekonomik düzeyi düşük olan ailelerin çocuk yetiştirme tutumlarının, bireylerdeki temel inanışların ve benlik tasarımlarının oluşmasında önemli bir rol oynadığı düşünülebilir. Literatür incelendiğinde, araştırma bulgularını destekler nitelikte çalışmalar bulunmaktadır (Karayığit, 2018; Akhun, 2012; Kıray, 2019). Roberts ve Bengtson (1993), gelir düzeyi yüksek olan ailelerin çocuklarının başarı isteğinin daha fazla olduğunu, sosyal değişime daha açık olduklarını, bunun aksine, gelir düzeyi düşük olan ailelerin çocuklarının geleceğe dair beklentilerinde kaderciler olduklarını, karamsarlık ve düşük benlik algısı gibi özelliklerinin belirgin olduğunu belirtmektedirler. Gelir seviyesinin düşük olmasının, ailenin psikolojik durumunu olumsuz yönde etkileyebileceği, bunun da erken dönemde çocuğa yönelik birtakım psikolojik ihtiyaçların yeterince karşılanmamasına ve uyumsuz şemaların ortaya çıkmasına neden olabileceği söylenebilir.

Çalışmanın diğer bir sonucu olarak, katılımcıların anne eğitim düzeyine göre depresif belirti, umutsuzluk ve yalnızlık yaşama düzeyleri farklılaşmaktadır. Elde

edilen verilere göre, anne eğitim düzeyi düşük olanların, daha fazla depresif belirti, yalnızlık ve umutsuzluk yaşadığı belirlenmiştir. Literatürde, anne eğitim düzeyleri düşük olanların depresyon düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulgulayan çalışmalar mevcuttur (Deveci, Ulutaşdemir ve Açık, 2013; Kaya vd., 2007; Aylaz vd., 2007). Tudge, Hogan, Snezhkova, Kulakova ve Etz, (2000) yapmış oldukları çalışmada, eğitim düzeyi düşük olan annelerin, eğitim düzeyi yüksek olanlara göre çocuklarını daha fazla kontrol ve disipline ettiği bulgusuna ulaşmışlardır. Benzer olarak, Rafferty ve Griffin'in (2010) yapmış oldukları çalışmada eğitim seviyesi düşük olan annelerin diğerlerine kıyasla daha az pozitif ebeveynlik davranışları gösterdiği bildirilmiştir. Annenin eğitim düzeyinin düşük olması ve bu nedenle düzenli olarak iş hayatına katılamaması sebebiyle maddi açıdan zorluk yaşanması, çocuğun gelişimi için yeterli harcamanın yapılamaması ve annenin yetiştirme tarzındaki yanlışlıkların bireyde depresif belirtilerin gelişmesine neden olabileceği söylenebilir. Doğan (2002), anne-çocuk ilişkisindeki sıkıntıların depresyon riskini arttırdığını ve anne eğitim düzeyinin, çocuğa yaklaşım tarzını etkilediğini, aynı zamanda bu yaklaşım tarzının çocukta depresyona sebep olabileceğini belirtmektedir. Umutsuzluk açısından literatür incelendiğinde, anne eğitim düzeyi azaldıkça umutsuzluğun yükseldiğini tespit eden çalışmalar mevcuttur (Çam Çelikel ve Korkmaz, 2008; Özmen vd., 2008; Tüm kaya, 2005). Anne eğitim düzeyinin düşük olması, bireyin yaşam tarzı ve geleceğe yönelik planları üzerinde olumsuz bir etki bırakabilmekte ve dolayısıyla bireyin kendini umutsuz hissetmesine neden olabilmektedir. Çam Çelikel ve Korkmaz (2008), annenin eğitim düzeyinin düşük ve ev hanımı olmasının genç üniversite öğrencileri için umutsuzluğu artırıcı etmenler arasında olduğunu belirtmektedirler. Yalnızlık açısından literatür incelendiğinde ise anne eğitim düzeyi düştükçe yalnızlığın arttığını bulgulayan çalışmalar mevcuttur (Körler, 2011; Duyan, Duyan, Çifçi, Sevin, Erbay vd., 2008). Çocukların yetişmesinde annenin çok önemli bir rolü olduğu bilinmekte ve dolayısıyla eğitim düzeyi yüksek olan annelerin, çocukların gelişimi ile ilgili daha fazla araştırma yapması ve bilgi sahibi olması beklenen bir durumdur. Çocukların gelişim sürecinde aktif rol alan ve temel psikolojik ihtiyaçlarının farkında olan anneler, çocuklarıyla daha kaliteli vakit geçirebilmektedir. Bununla birlikte eğitim düzeyi arttıkça anne çalışma hayatında daha fazla yer almaktadır. Bu nedenle ailenin gelir düzeyi artmaktadır. Gelir düzeyi arttıkça çocuğun daha fazla sosyalleşme

imkânına sahip olabileceği, sosyal destek ağlarının artabileceği ve daha az yalnızlık hissedebileceği düşünülmektedir. Eğitim düzeyi düşükçe anne, çalışma ve sosyal hayatta daha geri planda rol almaya başlamakta ve bundan dolayı kendini daha fazla yalnız hissedebilmektedir. Yalnızlık düzeyi yüksek olan annelerin, çocuklarının da bu durumdan psikolojik olarak olumsuz etkilenmesi muhtemeldir. Buluş'a (1996) göre annesi üst meslek gruplarından olan çocukların yalnızlık düzeyleri daha düşüktür. Bu durumda üst meslek grubunun içerisinde yer alan annelerin eğitim düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

Diğer yandan çalışmada anne eğitim düzeyi düşük olanların, duygusal yoksunluk, boyun eğicilik, sosyal izolasyon, başarısızlık, kusurluluk, bağımlılık, duyguları bastırma ve kendini feda etme şemalarının daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Karayiğit (2018), Nilüfer (2016), Kılınç ve Önder (2019) tarafından yapılan çalışmalarda, mevcut bulgularımızı destekler nitelikte sonuçlar elde edilmiştir. Eğitim seviyesi düşük olan annelerin, çocukların gelişiminde olumsuz etkiler bırakabilecek davranışlarının olması ve erken dönem anne tutumlarındaki yanlışlıkların, bireyde ortaya çıkan uyumsuz şemaların kaynağı olduğu söylenebilir. Diğer yandan, McCarthy, Crouch, Basham, Milner ve Skowronski (2016), eğitim düzeyi düşük olan annelerin, çocuklarına daha fazla psikolojik ve fiziksel şiddet uyguladıklarını belirtmektedirler. Dolayısıyla, erken dönemde psikolojik ve fiziksel şiddete maruz kalan çocuklarda uyumsuz şemaların ortaya çıkmasının beklenen bir durum olduğu düşünülebilir. Harris ve Curtin (2002) ise, erken dönem uyumsuz şemaların, ebeveynlik tutumları ile ilişkili olduğunu belirtmektedir. Bu bağlamda, erken dönemde anne tutumlarının olumsuz yansımaları, bireylerin uyumsuz şemalarının ortaya çıkmasında bir etken olarak düşünülmektedir.

Çalışmada, baba eğitim düzeyine göre, depresif belirtiler ve yalnızlık açısından anlamlı farklılaşma bulunmazken, umutsuzluk açısından anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Elde edilen verilere göre baba eğitim düzeyi düşük olanların daha fazla umutsuzluk yaşadıkları görülmüştür. Baba eğitim düzeyi ile depresyon düzeyi arasında bir ilişki saptanmamış çalışmalar literatürde yer almaktadır (Deveci, Ulutaşdemir ve Açık, 2013; Kaya vd., 2007). Ayrıca yalnızlık açısından bakıldığında, baba eğitim düzeyi ile yalnızlık arasında fark saptanmayan çalışmalara da rastlanılmaktadır ve çalışmalar bulgularımız ile örtüşmektedir (Buluş, 1996; Kozaklı, 2006; Kılınç, 2005).

Çocuğun sağlıklı bir kişilik geliştirmesi ve diğerleri ile olumlu ilişkiler geliştirebilmesinde, anne ile çocuk arasındaki sağlıklı iletişim temel oluşturmaktadır (Kandır ve Alban, 2008). Bu açıdan bakıldığında, bireyin sosyal ilişkilerinin gelişmesinde, erken dönemde anne ile olan ilişki önemli bir yer tutmaktadır. Umutsuzluk açısından bakıldığında, baba eğitim düzeyi düştükçe umutsuzluğun yükseldiğini bulgulayan çalışmalar literatürde yer almaktadır (Çam Çelikel ve Korkmaz, 2008; Özmen vd., 2008; Tümkiye, 2005). Ailelerin eğitim düzeylerinin farklılaşması, ailelerin çocuklardan beklentilerini belirlemekte ve bunun sonucunda bireylerin geleceğe dair beklentileri de değişmektedir (Kağıtçıbaşı, 1990; Kaya vd., 2004). Babanın eğitim düzeyinin yüksek olmasının, çocuğun gelecek hedeflerine ve planlarına daha uygun bir şekilde rehberlik edebilmesi açısından önemli olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca Han ve Shek (2012) eğitim seviyesi yüksek olan ebeveynlerin genellikle daha fazla kaynağa sahip olduğunu ve bunun da çocuklar için daha fazla fırsat yaratarak geleceğe dair beklentilerini olumlu yönde etkilediğini belirtmiştir. Baba eğitim düzeyinin düşük olmasının başta gelir düzeyi olmak üzere, çocuğa sağlanacak olan imkânların kısıtlı olmasına, bireylerde gelecek kaygısı yaşanmasına, bireylerin kendilerine olan güvenlerinin azalmasına yol açarak bireylerin gelecek ile ilgili beklentilerini olumsuz yönde etkileyeceği düşünülmektedir.

Ayrıca çalışmada, erken dönem uyumsuz şemaların, baba eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı bulgulanmıştır. İlgili çalışmalara bakıldığında, araştırma bulguları ile örtüşen çalışmalar bulunmaktadır (Ünal, 2014; Akhun, 2012; Boysan, 2012; Kıray, 2019). Baba eğitim durumuna göre, erken dönem uyumsuz şemalarla ilgili bir farklılaşma bulunmaması, çocuk yetiştirmede genel olarak, anne rolünün babaya göre daha ön planda olması ile açıklanabilir.

4.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Depresif Belirtiler Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Elde edilen bulgulara göre, duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon, kusurluluk, başarısızlık, dayanıksızlık, bağımlılık, yetersiz özdenetim, kendini feda etme, karamsarlık ve onay arama şemalarının depresif belirtilerin anlamlı yordayıcısı olduğu görülmüştür. Buna göre, duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon ve kusurluluk şemalarındaki artış, depresif belirtilerdeki artışı yordamaktadır. Depresyon endişe,

üzüntü, suçluluk ve değersizlik duygusu, iştah, uyku problemleri, başkalarından uzaklaşma, cinsel isteksizlik ya da rutin olarak yapılan etkinliklere karşı ilgi duymama ile ortaya çıkan klinik bir tablodur (Davison ve Neale, 2004). Literatür incelendiğinde, pek çok çalışmada duygusal yoksunluk, kusurluluk ve sosyal izolasyon şemalarının depresyona aracılık ettiği bulgusuna ulaşılmıştır (Calvete, 2014; Calvete, Orue ve Hankin, 2015; Halvorsen vd., 2009; Davoodi vd., 2018; Cooper, Rose ve Turner, 2005). Çalışmalar, araştırmamızın bulgularını destekler niteliktedir. Erken dönemde ebeveynlerinden tutarlı bir şekilde destek görmeyen, ebeveynleri ile arasında güvenli ve doyurucu bir bağ oluşturamayan kişiler, ilerleyen dönemlerde duygusal yakınlık konusunda yeterince tatmin olamayacaklarına, kendilerinin kusurlu, değersiz olduklarına, başkaları tarafından sevilmeyeceklerine ve herhangi bir gruba ait olmadıklarına inanabilmektedirler (Young vd., 2019). Çalışma örneklemini göz önüne alındığında, kişinin kendisinde bir eksiklik olduğuna inanması, çevresi ile tatmin edici ilişkiler kuramaması, herhangi bir gruba ait olamama hissi sosyal ilişkilerin daha çok önem kazandığı üniversite döneminde depresif belirtileri tetikleyebilmektedir.

Çalışmada, başarısızlık, bağımlılık ve dayanıksızlık şemalarındaki artışın, depresif belirtilerdeki artışı yordadığı tespit edilmiştir. Literatürde benzer sonuçların elde edildiği çalışmalar bulunmaktadır (Cooper, Rose ve Turner, 2005; Roelofs, Lee, Ruijten ve Lobbestael, 2011; Saariaho, Saariaho, Karila, ve Joukamaa, 2012; Thimm, 2010; Cormier vd., 2011). Erken dönemde, ebeveynlerinin yeterliklerine zarar vermesi, özerkliklerini desteklememesi sonucu yaşıtları gibi bağımsız hareket edebilme yetisini kazanamayan kişiler kendi yaşamlarını kurmakta ve gerekli beceriler kazanmakta zorlanmaktadırlar. Günlük sorumluluklarını idare edebilmek için başkalarından yardım alma gereği duymakta, başarı konularında akranlarına göre yetersiz olduklarını hissetmekte, başlarına bir felaket geleceği ve bunun karşısında savunmasız kalacaklarına inanmaktadırlar (Young vd., 2019). Aileden ayrılma, farklı bir ortama geçiş ve daha birçok sorumluluğun üst üste geldiği üniversite döneminde kişilerin bu şemalara sahip olmalarının depresif belirtilere yol açabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, bulgular incelendiğinde depresif belirtileri en çok yordayan şemanın başarısızlık şeması olduğu görülmektedir. Kişinin akranlarına kıyasla yetersiz olduğu, kaçınılmaz şekilde başarısız olacağı inancına sahip olmasının, birçok sorumluluk ve zorluğun bir arada bulunduğu üniversite döneminde kişinin

potansiyelinin altında performans sergilemesine yol açarak birçok olumsuzluğu beraberinde getirebileceği düşünülmektedir.

Diğer yandan, yetersiz özdenetim şemasındaki artışın, depresif belirtilerdeki artışı yordadığı araştırmanın bulguları arasındadır. Benzer olarak, yapılan çalışmalarda, yetersiz özdenetim şemasının depresif belirtilerin yordayıcısı olduğu belirtilmiştir. (Davoodi vd. 2018; Saariaho vd., 2012; Sağ, 2016; Roelofs vd., 2011; Thimm, 2010; Cormier vd., 2011; Kevlekçi, 2013). Erken dönemde çoğunlukla fazla hoşgörülü ailelerde yetişen bireyler, yeterli bir öz denetim geliştirememekte ve verilen sözleri yerine getirme, sorumluluk alma, gerekli durumlarda iş birliği yapabilme ve uzun vadeli hedefleri yerine getirme konularında zorlanabilmektedirler (Young vd., 2019). Üniversite döneminde, yetersiz özdenetim şemasına sahip olan kişilerin gerek derslerle ilgili gerekte ikili/sosyal ilişkiler konusunda sorumluluk almakta zorlanmaları ve bunların getirdiği olumsuz durumlar neticesinde depresif belirtiler gösterebilecekleri düşünülmektedir.

Çalışmada, kendini feda etme şemasının depresif belirtileri pozitif; onay arama şemasının ise depresif belirtileri negatif olarak yordadığı bulgusu elde edilmiştir. Benzer bulguların elde edildiği çalışmalara literatürde rastlanılmaktadır (Thimm, 2010; Cormier vd., 2011; Roelofs vd.,2011; Sağ, 2016; Saariaho vd., 2012; Kevlekçi, 2013). Diğer yandan depresif belirtileri yüksek olanların, kendini feda etme şemalarının da yüksek olduğu bulgulanmıştır. Del Castillo ve Wright (2009), çalışmalarında benzer bir bulgu tespit etmişlerdir. Erken dönemde sevgi ve kabul görebilmek için kendilerini kısıtlayan, kendi istek ve tercihlerinde özgür olamayan bireyler, ilerleyen zamanlarda içsel bir şekilde davranışlarını yönlendirmekten çok, dışsal bir şekilde başkalarının isteklerine uyumlanarak yönlendirilmektedirler. Kendini feda etme şemasına sahip olan kişilerde, kendi istek ve tercihlerini sürekli olarak yok sayma, kendi ihtiyaçlarının yeterince karşılanmaması bir süre sonra kırgınlık ve öfke duygusuna yol açabilmektedir (Young vd., 2019). Sürekli olarak başkaları odaklı yaşayan, kendi isteklerini yok sayan bu kişilerde kırgınlık ve öfkenin yanı sıra yorgun hissetme, kendisinin önemsiz, değersiz olduğu düşünceleri oluşabilmekte ve bunun da depresif belirtilere sebep olabileceği düşünülmektedir. Onay arama şemasına sahip olan bireyler, gerçek bir kendilik algısı geliştirmek yerine başkalarının onay veya kabulüne göre hayatlarını düzenleme eğilimindedirler. Öz saygı kazanmak için başarı,

sosyal statü ve görünimleri ile aşırı ilgilenmekte ve başkaları ile olan ilişkilerinde genellikle uyum sağlayıcı şekilde davranmaktadırlar (Young vd., 2019). Bu uyum ve uğraşın, içerisinde bulundukları üniversite dönemi dikkate alındığında, kişilerin ortama daha kolay adapte olmasını, daha aktif olarak kendileri ile ilgilenmelerini ve akademik olarak daha başarılı olmalarını sağlayarak depresif belirtileri azaltmaya yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

Benzer olarak, karamsarlık şemasındaki artışın, depresif belirtilerdeki artışı yordadığı görülmüştür. Yapılan çalışmalarda karamsarlık şemasının depresif belirtileri yordadığı sonuçları elde edilmiştir (Roelofs, vd. 2011; Davoodi vd., 2018; Sağ, 2016; Saariaho vd., 2012; Thimm, 2010; Cormier vd., 2011; Kevlekçi, 2013; Yıldız, 2017; Duran, 2016). Karamsarlık şeması bireyin sürekli olumsuz beklentiler içinde bulunması halidir. Bu yönüyle depresif belirtiler ile ilişki çıkması beklenen bir durumdur. Erken dönemde, katı kurallar ile baskı altına alınan bireyler, günlük yaşamdaki küçük olumsuzluklara karşı aşırı tetikte olmayı öğrenmekte ve bu konuda başarısız olurlarsa yaşamlarının dağılabileceği karamsarlığı içerisinde bulurlar. Bu kişiler ömür boyu yaşamın olumlu yönlerini görmezden gelerek olumsuz yönlerine odaklanma eğilimindedirler (Young vd., 2019). Örneklem dikkate alındığında, yeni bir ortama geçiş ve bu ortamda hata yapma korkusu, arkadaş ortamında küçük düşme endişesi taşıma, üniversite yaşamında karşılaşılan birtakım ekonomik problemler ve bununla başa çıkamama korkusu gibi stresörlerin depresif belirtilere yol açabileceği düşünülmektedir.

4.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Yalnızlık Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Çalışma sonuçlarına göre, duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon, boyun eğicilik, duyguları bastırma şemalarındaki artış, yalnızlıktaki artışı; onay arama şemasındaki artış ise yalnızlıktaki azalmayı yordamaktadır. Yalnızlık, bireyin yaşamak istediği ilişkiler ile yaşadığı sosyal ilişkiler arasındaki çelişki ve farktan dolayı meydana gelen ve bireyi rahatsız eden, psikolojik bir durumdur (Peplau ve Perlman, 1982). Bozgeyik (2019) tarafından yapılan araştırmada, duyguları bastırma ve sosyal izolasyon şemalarının yalnızlık ile anlamlı bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Diğer yandan, duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon, boyun eğicilik, duyguları bastırma

şemalarının yalnızlığı anlamlı biçimde yordadığını belirten çalışmalar bulunmaktadır (Tavsifian, Qaderi, Mahmoodi, Khaledian, 2017; Abedi, Sepahvandi ve Mirderikvand, 2020). Benzer şekilde Valizadeh (2016) erken dönem uyumsuz şemalar ile yalnızlığın ilişkili olduğunu bulgulamıştır. Araştırmalar, mevcut çalışma ile benzerlik göstermektedir. Sullivan'a (1953) göre, yalnızlığın ortaya çıkması erken dönemlere dayanmaktadır. İlerleyen aşamada bu durum, özellikle üniversite yaşamı ile ortaya çıkmaya başlayan birtakım stresörlerin, bazı şemaları tetiklemesini ve kişiler arası ilişkilerde kişinin kendisini değersiz hissetmesini sağlayarak yalnızlık düzeyini artırabilmektedir (Riso, Du Toit, Blandino, Penna, Dacey vd., 2003). Erken dönemde ebeveynleri ve çevresindekiler ile doyum verici ilişkiler yaşayamayan üniversite öğrencilerinin daha çok yalnızlık yaşadığını belirtmesi çalışmayı destekler niteliktedir (Hojat, 1982; Wiseman, Mayseless ve Sharabany, 2006). Örneklem göz önüne alındığında, ihtiyaç duyulan sevginin hiçbir zaman tam olarak karşılanmayacağı, her zaman yalnız olacağı inancı ve bunun sonucunda yaşanmak istenen duygusal yakınlığın sağlanamamasının bireylerin yalnızlık yaşamasına neden olduğu düşünülebilir. Kişinin tepki almak veya terk edilmekten kaçınmak için sürekli başkalarını memnun etme isteği, bir süre sonra uygun ortam oluşmadığında yalnızlık duygusunu ortaya çıkarabilmektedir. Duyguları yeterince ifade edememek dolayısıyla diğer insanlar tarafından soğuk olarak nitelendirilmekte yalnızlığın sebebi olabilmektedir. Diğer yandan çalışmada, onay arama şemasındaki artışın yalnızlıktaki azalmayı yordadığı bulgulanmıştır. Onay arama şemasına sahip olan kişilerin başkalarının onay veya kabulünü alabilmek için daha uyumlu olmaya eğilimli olmasının, ilişki kurmayı kolaylaştırarak yalnızlık hissini azaltabileceği düşünülmektedir. Young vd. (2019), onay arama şemasına sahip olan insanların, diğer insanları nasıl etkileyebileceğini iyi bildiğini, çevresindekiler ile çok kolay uyum sağladıklarını ve bunun sonucunda geçici bir tatmin olma duygusu yaşadıklarını; fazla göz önünde, başarılı olan bireylerin bu şemaya sahip olduklarını ve bu şemaya sahip olanların sağlıklı insanlarla kolayca karıştırılabildiğini belirtmişlerdir. Çalışmada, yalnızlığı en çok yordayan şemanın sosyal izolasyon şeması olduğu belirlenmiştir. Sosyal izolasyon şeması, üniversite öğrencilerinin, kendilerini diğerlerinden farklı olarak görmelerine ve diğerlerine yabancıymış gibi hissetmelerine sebep olarak, sosyal çevre ile olan uyumlarında zorluklara neden olabilmektedir. Sosyalleşmenin oldukça

önemli olduğu üniversite döneminde kişilerin bulundukları ortama adapte olamaması ve kendilerini oraya ait hissedememesinin daha fazla yalnızlık yaşanması üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

İlgili literatür incelendiğinde, yalnızlık ve erken dönem uyumsuz şemalar ile ilgili yeterince çalışmaya rastlanmamıştır. Üniversite okuyan öğrencilerin büyük bir kısmının aileden ayrı bir düzen kurduğu ve bu şekilde hayatlarını idame ettirmeye çalıştıkları göz önünde bulundurulduğunda bazı olumsuz duyguları yaşamaları daha kolay hale gelmektedir. Erken dönemde aile ve çevresindekiler ile arasında güçlü bir bağ oluşmamış ve ailesinden uzaktayken kendilerini tek başına hisseden üniversite öğrencilerinin akademik başarıları, sosyal ve özel yaşamları olumsuz etkilenebilmektedir. Bu nedenle erken dönem uyumsuz şemalar ve yalnızlık arasındaki ilişkinin önemli olduğu düşünülmektedir.

4.4. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Umutsuzluk Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Çalışmada, duygusal yoksunluk, kusurluluk, başarısızlık, boyun eğicilik ve yetersiz özdenetim şemalarındaki artışın, umutsuzluktaki artışı; yüksek standartlar, onay arama şemasındaki artışın ise umutsuzluktaki azalmayı yordadığı görülmüştür. Umutsuzluk, bireylerin hiçbir zaman başarılı olamayacaklarına, sorunlarını çözüme kavuşturamayacaklarına inanmaları ve gerçekliğe dayanan bir nedeni olmamasına rağmen yaşadıklarına yanlış anlamlar yüklemeleri ve hedeflerine ulaşmak adına çaba harcamadıkları halde olumsuz sonuçlar beklemeleridir (Beck, 1963). Literatüre bakıldığında, Estévez, Jauregui, Ozerinjauregi, Herrero-Fernández (2017), başarısızlık, yetersiz özdenetim şemalarının umutsuzluk ile ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. Milligan (2013) ise duygusal yoksunluk, başarısızlık, kusurluluk, boyun eğicilik, yetersiz özdenetim ve onay arama şemalarının umutsuzluğun anlamlı yordayıcısı olduğunu belirtmektedir. Çalışmalar, mevcut bulguları destekler niteliktedir. Üniversite yaşamlarında, öğrencilerin kendilerini akranları ile kıyasladıklarında başarısız ve yetersiz olarak değerlendirmeleri, yeterli bir öz denetim geliştiremedikleri için hedeflerine ulaşmada zorlanmaları, kusurlarının olduğuna ve başkaları tarafından sevilmececeklerine inanmaları kişilerin umutsuzluk yaşamasına neden olabilir. Kendi istek ve ihtiyaçlarından çok başkalarının istek ve ihtiyaçlarına aşırı uyma gibi

durumların da kişinin kendisini değersiz ve yetersiz hissetmesine yol açarak gelecek beklentiler konusunda olumsuz bir tutumda olmasına ve yapabileceklerine olan inancının azalmasına neden olabileceği düşünülmektedir. Diğer yandan çalışmada, yüksek standartlar ve onay arama şemasındaki artışın umutsuzluktaki azalmayı yordadığı bulgulanmıştır. Yüksek standartlar şemasına sahip olan bireyler, haz, rahatlama, başarı duygusu ve tatmin edici ilişkiler ile ilgili konularda sıkıntılar yaşayabilmektedirler (Young vd., 2019). Bu nedenle şemanın, olumsuz ruh haline yol açması beklenen bir durum olarak görülmektedir. Buna karşın, kişisel amaçlar için yüksek standartlara ulaşmayı hedeflemenin her zaman işlevsiz veya uyum bozucu bir duruma yol açmadığı çeşitli kaynaklarca belirtilmektedir (Dunkley, Zuroff, Blankstein, 2003; Frost, Heimberg, Holt, Mattia ve Neubauer, 1993). Dunkley vd., (2003) bu şemaya sahip olmanın, stres düzeyini arttıran uyumsuz bir özelliğinin bulunmasına karşın, daha aktif ve problem çözmeye yönelik başa çıkma stratejilerinin gelişmesine ve psikolojik olarak daha dayanıklı olmaya katkı sağladığını belirtmektedirler. Yüksek standartlar şeması, bireylerin eleştiri ve utançtan kaçınabilmek amacıyla kendi belirledikleri yüksek standartlarını karşılamak için sürekli çaba göstermelerine sebep olmaktadır (Young vd., 2019). Dolayısıyla, örneklem dikkate alındığında, bu şemaya sahip olan öğrencilerin, kendilerine günlük sorumluluklar ve derslerle ilgili yüksek standartlar belirlemeleri ve bu standartların kişilerin akademik başarılarına olumlu etki etmesi sonucu çevresi tarafından daha fazla desteklenmesi ve daha iyisini yapabileceklerine dair olan inançlarının umutsuzluktaki azalmaya sebep olabileceği düşünülebilir. Onay arama şemasına sahip olan öğrencilerin ise, başkaları tarafından onay veya kabul kazanabilmek için başarı, sosyal statü ve görünüşlerine önem vermelerinin içerisinde bulundukları üniversite dönemi dikkate alındığında, kendilerine tatmin ve iyilik hali sağlaması ile umutsuzluk düzeylerindeki azalma açıklanabilir. Diğer yandan, umutsuzluğu en fazla yordayan şemanın, başarısızlık şeması olduğu tespit edilmiştir. Başarısızlık şemasına sahip olan kişiler, hayatlarının her alanında başarısız olacaklarına inanmakta ve kendilerini diğerlerine kıyasla yeteneksiz, beceriksiz olarak değerlendirmektedirler (Young vd., 2019). Dolayısıyla bu şemaya sahip olan kişiler, gelecekleri hakkında karamsar bir bakış açısına sahip olabilmektedirler. Örneklem göz önünde bulundurulduğunda, öğrencilerin akademik performanslarının, olumsuz sınav deneyimlerinin geleceğe

yönelik beklentileri konusunda umutsuz olmalarına yol açabileceği düşünülmektedir. Yapılan araştırmalarda, üniversite öğrencilerinin derslerinde başarısız olmalarının, umutsuzluk yaşamalarında etken olduğu ortaya konmuştur (Gündoğar vd., 2007; Pavlova ve Bannikov, 2015; Özmen vd., 2008; Baran, Baran ve Maskan, 2015).

4.5. Depresif Belirtiler ve Yalnızlık Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Çalışma bulgularına göre, depresif belirtilerdeki artışın yalnızlıktaki artışı, diğer yandan, yalnızlıktaki artışın depresif belirtilerdeki artışı yordadığı görülmüştür. Literatür incelendiğinde, benzer sonuçların elde edildiği çalışmalar bulunmaktadır (Roscoe ve Skomski, 1989; McWhirter, 1990; Baron, Foxall, Von Dollen ve Shull, 1994; Katona, 1994). Ceyhan ve Ceyhan (2011) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinin yalnızlık yaşadığı, depresif belirtiler gösterdiği aynı zamanda, yalnızlık ve depresif belirtiler arasında orta düzeyde ilişki olduğu bulgulanırken, Lotfi, Aminian, Ghomizadea, Zarea, (2010) yaptıkları çalışmada, akraba ve arkadaşı bulunmadığını bildiren öğrencilerin depresyon düzeyinin önemli derecede yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Yaşar (2007) depresyonun, yalnızlığın hem sebebi hem de bir sonucu olarak görülebileceğini, aynı ya da ayrı zamanlarda meydana gelebileceklerini ve birbirileri ile korelasyon içinde olduğunu belirtmektedir. Çoğunlukla ilk defa kendi başlarına yaşamaya başlayan üniversite öğrencileri, yeni arkadaş ve çevre edinme, akademik başarıda yetersizlikler, yurt hayatına alışma, ekonomik güçlükler, aileden ayrılma, gelecekteki çalışma hayatı ve mesleği ile ilgili kaygılı olma gibi birçok problemle karşı karşıya kalabilmektedir (Blotnicky, Mann, Joy, 2015; Musiat, Conrod, Treasure, Tylee, Williams, Schmidt, 2014; Özkürkçügil, 1998). Birçok zorluğun üstesinden tek başına gelmeye çalışan üniversite öğrencilerinin zaman zaman kendini yalnız hissetmesi ve depresif bir durumda olması muhtemeldir. Yıldırım, Aşilar, Karakurt, Çapık, Kasımoğlu'na (2018) göre yalnızlık, sosyal değişimin ve karmaşanın hızlı yaşandığı dönemlerde artış göstermekte ve en fazla görüldüğü dönem ergenlik ve genç erişkinliktir. Dolayısıyla, üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve depresif belirti göstermelerinin, sosyal hayatta yaşanan problemler, akademik başarı, ekonomik sorunlar, geleceğe dair beklentiler ve bunlara bağlı belirsizlik ile ilgili olduğu düşünülebilir. Ayrıca uzun bir süredir tüm dünyayı etkileyen COVID-19 pandemisi nedeniyle alınan sosyal mesafe ve evde kalma gibi

önlemlerin, bireylerin arkadaş ortamlarından uzak kalmasına, evde yapılabilecek aktiviteler dışında hareket alanlarının sınırlı olmasına yol açarak depresif belirti ve yalnızlık düzeylerini etkilemiş olabileceği söylenebilir.

4.6. Depresif Belirtiler ve Umutsuzluk Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Depresif belirtilerdeki artışın umutsuzluktaki artışı ve umutsuzluktaki artışın depresif belirtilerdeki artışı yordadığı araştırmanın bulguları arasındadır. Dilbaz ve Seber (1993), umutsuzluğun yer aldığı en önemli psikolojik rahatsızlıklardan birisinin depresyon olduğunu ve pek çok deprese bireyin umutsuzluk yakınması ile destek başvurusunda bulunduklarını belirtmektedirler. Literatür incelendiğinde, birçok çalışmada depresyon ve umutsuzluk arasında ilişki tespit edilmiştir (Çam Çelikel ve Erkorkmaz, 2008; Poch vd., 2004; Kapçı ve Cramer, 2000; Oyekcin, Şahin ve Aldemir, 2017; Coşkun vd., 2019; Özmen vd., 2008). Ayrıca, depresif belirtilerin şiddeti arttıkça umutsuzluğun da arttığı klinik çalışmalarla belirtilmektedir (Dilbaz ve Seber, 1993). Dolayısıyla, çalışmanın bulguları literatür ile örtüşmektedir. Üniversite döneminde kişiler aile ve yaşadığı ortamdan ayrılarak yeni bir ortama uyum sağlama süreci içerisine girmektedirler. Bu süreçte öğrenciler sosyal ilişkilerinde problemler, ders başarısında yetersizlikler, uyum sürecindeki zorluklar ve mezun olunca karşılaşılabilecek muhtemel olan iş problemleri gibi birtakım kaygılar yaşayabilmektedirler. Yaşanan bu süreçlerin kişilerin ruh sağlığını olumsuz etkileyerek depresif belirti ve umutsuzluğa yol açabileceği düşünülmektedir.

4.7. Yalnızlık ve Umutsuzluk Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Çalışmada, umutsuzluktaki artışın yalnızlıktaki artışı, öte yandan yalnızlıktaki artışın umutsuzluktaki artışı yordadığı tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde, araştırma bulgularımız ile paralel olarak, yalnızlık ve umutsuzluk arasında anlamlı ilişki olduğunu belirten çalışmalar bulunmaktadır (Page, 1991; Batıgün, 2008; Girgin, 2009; Baran, Baran ve Maskan, 2015; Demirel, Altınbaş, Taşyürek, Aşık ve Aslan, 2015; Döner, 2018). Literatürde, umutsuzluk ve yalnızlığın gençler için psikolojik, fiziksel, sosyal ve bilişsel risk faktörü oluşturduğundan söz edilmektedir. Yalnızlığın düşük öz güven ve umutsuzluk üzerinde etkisinin olduğu ve bireylerin psikolojik ve

sosyal gelişimlerini olumsuz yönde etkilediği belirtilmektedir (Olweus, 1993; Richaud de Minzi ve Sacchi, 2004). Özellikle, üniversitenin ilk yıllarında, aileden uzakta yaşamaya başlama ile birlikte birçok sorunun üstesinden tek başına gelmeye çalışmak ve buna ek olarak yaşanabilen kişilerarası sorunlar, öğrencilerin umutsuzluk hissine kapılmalarına neden olabilmektedir. Kırımoğlu, Çokluk ve Yıldırım (2010), ailesinden uzak olan öğrencilerin, yalnızlık ve umutsuzluk düzeylerinin yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Şahin, Sezgin, Taş ve Rugancı (1989), öğrencilerin gelecekteki istihdam durumlarından endişe duyduklarını belirtmektedir. Gelecek ile ilgili yaşanan mesleki kaygıların umutsuzluk duygusu yaşanmasına neden olabileceği ve umutsuzluk yaşayan bireylerin daha fazla kendi içlerine dönerek yalnızlık hissedebileceği düşünülmektedir. Page (1991), yalnızlığı azaltma veya önleme amaçlı yapılan müdahalelerin, yaşanan umutsuzluk duygularını ve sonuçlarını etkili bir şekilde azaltabileceğini belirtmektedir.

4.8. Çalışmanın Sınırlılıkları ve Öneriler

Çalışmanın örnekleme ait sınırlılıklarından birisi, katılımcı sayısının araştırma sonuçlarını genelleylebilmek için yeterli büyüklükte (n=1076) olmaması ile ilgilidir. Ayrıca, araştırma örneklemini üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Bu nedenle sonuçlar tüm popülasyona genellenememektedir. Üniversite öğrencileri dışında daha geniş bir kitleye ulaşmak, yapılacak yeni araştırmalar için daha ayrıntılı ve kapsamlı sonuçlar verebilir. Bir diğer sınırlılık çalışmada klinik olmayan bir örnekleme çalışılmış olmasıdır. Bu nedenle sonuçlar klinik örnekleme genellenememektedir. Çalışma klinik örneklem üzerinde de yapılarak sonuçlar değerlendirilebilir. Ayrıca, veri toplama sürecinin Covid-19 pandemisine denk gelmiş olmasının, katılımcıların vermiş oldukları cevaplar üzerinde etkili olabileceği de bir sınırlılık olarak düşünülebilir. Çalışmanın bir diğer sınırlılığı ise cinsiyet bakımından normal dağılım göstermiyor olmasıdır. Cinsiyet değişkeni göz önüne alındığında, kadın katılımcı sayısının, erkek katılımcı sayısından daha fazla olduğu görülmektedir. Bu durumun araştırma sonuçları üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın önemli sınırlılıklarından birisi, kullanılan ölçme araçlarının madde sayısının çok fazla olmasından dolayı, katılımcılarda yorgunluk belirtilerinin meydana gelebileceğidir. Bu durum sınırlılık olarak düşünülse de, katılımcılara

çalışmanın ne kadar süreceği konusunda detaylı bilginin verilmesi sebebiyle, katılımcıların tamamıyla gönüllü olarak katıldıkları ve çalışmayı tamamladıkları söylenebilir.

Bir diğer sınırlılık, araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının öz bildirime dayalı olması ile ilgilidir. Katılımcıların geçmiş ve bugünkü yaşantılarını olduğu gibi aktarmamaları ya da kendilerini olduğundan daha iyi göstermeye çalışmaları gibi nedenlerin soruları dürüstçe cevaplamalarının önüne geçmiş olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Araştırmadaki katılımcılar devlet ya da vakıf üniversitelerinde öğrenim görmektedirler. Katılımcı sayıları açısından bakıldığında üniversitelere göre normal bir dağılım bulunmamaktadır. Araştırmanın yalnızca devlet ya da vakıf üniversitesinde yapılmasının daha genellenebilir sonuçlar verebileceği düşünülebilir.

Erken dönem uyumsuz şemalar ile ilgili çalışmalar, yurtdışı literatürde ülkemize göre oldukça eski tarihlerde yapılmaya başlanmıştır. Ülkemizde ise bu alanda yapılan çalışmalar daha yeni ve sayısal olarak oldukça kısıtlıdır. Bu konuda daha fazla çalışma yapılmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Erken dönem uyumsuz şemalar, geçmiş yaşantılar, aile tutumları ve temel psikolojik ihtiyaçların yeterince karşılanmaması sonucu ortaya çıkmaktadır. Erken dönemde aile etkileşimlerinde yaşanacak olan herhangi bir olumsuzluk, ilerleyen süreçlerde kişinin hayatını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu sebeple ilerleyen çalışmalarda ebeveyn tutumları da çalışmaya dahil edilebilir ve ebeveynlere yönelik konu ile ilgili olarak bilinçlendirici çalışmalar yürütülebilir.

Üniversite dönemi bireylerin geleceklerine etki eden önemli bir süreçtir. Öğrencilerin burada elde ettikleri kazanımlar onların hem kişisel hem de mesleki gelişimleri açısından hayatlarının her evresinde gerekli olmaktadır. Bu nedenle üniversite döneminin verimli bir şekilde geçirilmesi öğrenciler açısından önem sevk etmektedir. Bu bağlamda üniversite öğrencilerine yönelik yapılacak olan yeni çalışmalarda, erken dönem uyumsuz şemalar ile diğer psikolojik sorunların ilişkisinin incelenmesi, literatüre katkı sağlamakla birlikte öğrencilerin bu dönemi daha sağlıklı bir şekilde geçirmesi açısından gerekli değerlendirmelerin ve uygun psikolojik müdahalelerin yapılabilmesine imkân sağlayabilir.

SONUÇ

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemaların yalnızlık, umutsuzluk ve depresif belirtiler ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, erken dönem uyumsuz şemaların, depresif belirtilerin ve yalnızlığın cinsiyete göre farklılaştığı, umutsuzluğa göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür. Diğer yandan, erken dönem uyumsuz şemaların, depresif belirtilerin, yalnızlığın ve umutsuzluğun, annenin eğitim düzeyi ve ailenin gelir durumuna göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Babanın eğitim düzeyine göre ise, erken dönem uyumsuz şemalar, depresif belirtiler ve yalnızlık arasında anlamlı fark görülmezken, umutsuzluk ile baba eğitim düzeyi arasında anlamlı farklılık görülmüştür.

Çalışmada, depresif belirti düzeyleri yüksek olanların, erken dönem uyumsuz şemaları, yalnızlık ve umutsuzluk düzeylerinin daha yüksek olduğu; yalnızlık düzeyleri yüksek olanların erken dönem uyumsuz şemalar, depresif belirtiler ve umutsuzluk düzeylerinin daha yüksek olduğu ve umutsuzluk düzeyleri yüksek olanların erken dönem uyumsuz şemalar, depresif belirtiler ve yalnızlık düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çalışmanın sonuçlarına göre, duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon, kusurluluk, başarısızlık, bağımlılık, dayanıksızlık, kendini feda etme, yetersiz özdenetim ve karamsarlık şemalarındaki artış, depresif belirtilerdeki artışı; onay arama şemasındaki artış ise depresif belirtilerdeki azalmayı; duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon, boyun eğicilik, duyguları bastırma şemalarındaki artış yalnızlıktaki artışı; onay arama şemasındaki artış ise yalnızlıktaki azalmayı yordamaktadır. Ayrıca, duygusal yoksunluk, kusurluluk, başarısızlık, boyun eğicilik, yetersiz özdenetim şemalarındaki artışın, umutsuzluktaki artışı; yüksek standartlar ve onay arama şemalarındaki artışın ise umutsuzluktaki azalmayı yordadığı da bulgular arasındadır.

Diğer yandan, yalnızlık ve umutsuzluktaki artışın, depresif belirtilerdeki artışı; depresif belirtiler ve umutsuzluktaki artışın, yalnızlıktaki artışı; depresif belirtiler ve yalnızlıktaki artışın, umutsuzluktaki artışı yordadığı görülmüştür.

Çalışmada üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar, depresif belirtiler, yalnızlık ve umutsuzluk arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu konuda yapılan

Çalışmaların sınırlı sayıda olduğu göz önünde bulundurulduğunda, çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Erken dönem olumsuz yaşam deneyimleri, aile tutumları ve temel duygusal ihtiyaçların yeterince karşılanmaması kişilerde erken dönem uyumsuz şemaların gelişmesine sebep olabilmektedir. Bu şemalar ilerleyen yıllarda stresli yaşam olayları tarafından tetiklenerek uyum bozucu bir hal almakta ve kişilerin hayatlarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Üniversite okuyan öğrencilerin büyük bir kısmının aileden ayrı bir düzen kurduğu ve bu şekilde hayatlarını idame ettirmeye çalıştıkları dikkate alındığında, birçok zorlukla karşılaşabilecekleri ve bazı olumsuz duyguları yaşamalarının daha kolay hale gelebileceği düşünülmektedir. Bu nedenle klinik açıdan öğrencilerin yaşadıkları sorunları derinlemesine incelemek ve buna yönelik gerekli değerlendirme ve uygun psikolojik müdahalelerin yapılmasının, öğrencilerin bu dönemi daha sağlıklı bir şekilde geçirmesi açısından önemli olduğu düşünülmüştür.

KAYNAKÇA

- Abedi, A., Sepahvandi, M. A. ve Mirderikvand, F. (2020). Loneliness and early maladaptive schemas in Farhangian University students. *Research in Teacher Education*, 3(1).
- Abela, J. R. ve Payne, A. V. (2003). A test of the integration of the hopelessness and self-esteem theories of depression in schoolchildren. *Cognitive Therapy and Research*, 27(5), 519-535.
- Abela, J. R. ve Seligman, M. E. (2000). The hopelessness theory of depression: A test of the diathesis-stress component in the interpersonal and achievement domains. *Cognitive Therapy and Research*, 24(4), 361-378.
- Abramson, L. Y., Alloy, L. B., Hankin, B. L., Haefel, G. J., Maccoon, D. G. ve Gibb, B. E. (2002). *Cognitive vulnerability-stress models of depression in a self-regulatory and psychobiological context*. In I. H. Gotlib ve C. L. Hammen (Ed.), *Handbook of depression* (p. 268–294). The Guilford Press.
- Ağır, M. S. ve Yavuzer, H. Bilişsel Çarpıtma Ölçeğinin Türkçe Formunun Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 12(26), 175-198.
- Alper, Y. (2012). *Bütün yönleriyle depresyon: tanısı, nedenleri, psikodinamiği, tedavisi*. Özgür Yayınları, İstanbul.
- Akbari, B. ve Rahbar, M. (2013). A comparison of relationship between early maladaptive schemas with depression severity in suicidal group and non-clinical sample. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 1072-1077.
- Akhun, M. (2012). *Üniversite öğrencilerinde, algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyumsuz şemaları, benlik kurguları, ayrılma-bireyleşme ve duygu düzenleme güçlüğünün psikolojik belirtilerle ilişkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Akkul, N. ve Ümmet, D. (2007). Teknik eğitim fakültesi öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri. *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 25(25), 1-15.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2014). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı*, (Beşinci Baskı, DSM-V) Tanı Ölçütleri Elkitabı'ndan, (Çev. Köroğlu, E.). Hekimler Yayın Birliği, Ankara.
- Andre, R. (1991). *Positive solitude: A practical program for mastering loneliness and achieving self-fulfillment*. Harper Collins Publishers.
- Angst, J., Gamma, A., Gastpar, M., Lépine, J. P., Mendlewicz, J. ve Tylee, A. (2002). Gender differences in depression. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 252(5), 201-209.

- Arkar, H., Sari, Ö. ve Fidaner, H. (2004). Relationships between quality of life, perceived social support, social network, and loneliness in a Turkish sample. *Yeni Symposium: psikiyatri, nöroloji ve davranış bilimleri dergisi*, 42(1), 20–27.
- Aylaz, R., Kaya, B., Dere, N., Karaca, Z. ve Bal, Y. (2007). Sağlık yüksekokulu öğrencileri arasındaki depresyon sıklığı ve ilişkili etkenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 8(1), 46.
- Ayazseven, Ö. ve Önder, F. C. (2018) Ergenlerde internet bağımlılığı: depresyon ve yalnızlığın rolü. 3. Avrasya Dil ve Sosyal Bilimler Kongresi. Antalya, Temmuz, p. 31.
- Bahmani, D. S., Faraji, R., Faraji, P., Holsboer-Trachsler, E. ve Brand, S. (2017). Depression and loneliness did not affect academic achievement among university students. *European Psychiatry*, 41, s.541.
- Bakeman, R. (2005). Recommended effect size statistics for repeated measures designs. *Behavior Research Methods*, 37(3), 379–384.
- Baran, M., Baran, M. ve Maskan, A. (2015). A study on adolescent students' levels of hopelessness, loneliness and self-esteem: A sample from Turkey. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 6(2 S1), 341.
- Baron, C.R., Foxall, M.J., Von Dollen K., Jones, P.A ve Shull K.A., (1994), Marital status, social support and loneliness in visually impaired people. *Journal Of Advanced Nursing*, 19, 272-280.
- Batıgün, A. D. (2008). İntihar Olasılığı ve Cinsiyet: İletişim Becerileri, Yaşamı Sürdürme Nedenleri, Yalnızlık ve Umutsuzluk Açısından Bir İnceleme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(62), 65.
- Baş Uz, A. ve Kabasakal, Z. (2013). Öğretmen adaylarının umutsuzluk ve algılanan sosyal destek. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 19-25.
- Bayrak Ayaş, E., İnan, H., Kartal, M., Gacar, A. ve Yetiş, Ü. (2016). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Tarih Okulu Dergisi*, 9(28), 563-580.
- Beck, A. T., Ward, C., Mendelson, M., Mock, J. ve Erbaugh, J. (1961). Beck depression inventory (BDI). *Arch Gen Psychiatry*, 4(6), 561-571.
- Beck, A. T. (1963). Thinking and depression: I. Idiosyncratic content and cognitive distortions. *Archives of General Psychiatry*, 9(4), 324-333.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: causes and treatment*. Philadelphia, PA: Univer.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. Hoeber Medical Division, Harper & Row.

- Beck, A. T., Weissman, A., Lester, D. ve Trexler, L. (1974). The measurement of pessimism: the hopelessness scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(6), 861.
- Beck, A. T. ve Freeman, A. M. (1990). *Cognitive therapy of personality disorders*. Guilford Press.
- Bednar, K. L. ve Ernst, J. (2000). Loneliness and self-Esteem at different levels of the self. The John Wesley Powell Student Research Conference, 3.
- Beutel, M. E., Klein, E. M., Brähler, E., Reiner, I., Jünger, C., Michal, M., ... ve Tibubos, A. N. (2017). Loneliness in the general population: prevalence, determinants and relations to mental health. *BMC psychiatry*, 17(1), 1-7.
- Bıyık, N. (2004). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık duygularının kişisel ve sosyal özellikleri, öfke eğilimleri açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Bianchin, M. ve Angrilli, A. (2012). Gender differences in emotional responses: A psychophysiological study. *Physiology & Behavior*, 105(4), 925-932.
- Blotnicky, K. A., Mann, L. L. ve Joy, P. R. (2015). An Assessment of University Students' healthy Eating Behaviors With the Expectancy Theory. *Asbbs E-Journal*, 11(1), 31.
- Borys, S. ve Perlman, D. (1985). Gender differences in loneliness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11(1), 63-74.
- Boysan, M. Y. (2012). *Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar, başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilere yönelik bir model sinaması*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Bozgeyik, B. (2019). *Öğretmenlerin erken dönem uyumsuz şemalarının, kişilerarası ilişki tarzları ve yalnızlıkları arasındaki ilişkilerinin incelenmesi* (Doctoral dissertation, Yüksek Lisans Tezi).
- Bradley, M. M., Codispoti, M., Sabatinelli, D. ve Lang, P. J. (2001). Emotion and motivation II: sex differences in picture processing. *Emotion*, 1(3), 300.
- Brenning, K., Bosmans, G., Braet, C. ve Theuwis, L. (2012). Gender differences in cognitive schema vulnerability and depressive symptoms in adolescents. *Behaviour Change*, 29(3), 164.
- Brody, L. R. (1985). Gender differences in emotional development: A review of theories and research. *Journal of Personality*, 53(2), 102-149.
- Budakoğlu, I. İ., Karaoğlu, N. ve Coşkun, Ö. (2014). Loneliness, hopelessness, anxiety and self compassion of medical students: Gazi example. *Gazi Medical Journal*, 25(4A).

- Buluş, M. (1996). *Ergen öğrencilerde denetim odağı-yalnızlık düzeyi ilişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Buluş, M. (1997). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(3), 82-90.
- Calvete, E. (2014). Emotional abuse as a predictor of early maladaptive schemas in adolescents: Contributions to the development of depressive and social anxiety symptoms. *Child Abuse & Neglect*, 38(4), 735-746.
- Calvete, E., Orue, I. ve Hankin, B. L. (2015). A longitudinal test of the vulnerability-stress model with early maladaptive schemas for depressive and social anxiety symptoms in adolescents. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 37(1), 85-99.
- Cámara, M. ve Calvete, E. (2012). Early maladaptive schemas as moderators of the impact of stressful events on anxiety and depression in university students. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 34(1), 58-68.
- Certel, H., Yakut, S., Yakut, İ. ve Gülsün, B. (2016). Öğrencilerde Yalnızlık Problemi. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 5(8).
- Ceyhan, E. ve Ceyhan, A. A. (2011). Üniversite psikolojik danışma merkezine başvuran öğrencilerin yalnızlık ve depresyon düzeyleri. *Eğitim ve Bilim*, 36(160).
- Ceyhan, A. A. (2004). Ortaöğretim alan öğretmenliği tezsiz yüksek lisans programına devam eden öğretmen adaylarının umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 1, 91-102.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed). Hillsdale, N.J: L. Erlbaum Associates.
- Cooper, M. J., Rose, K. S. ve Turner, H. (2005). Core beliefs and the presence or absence of eating disorder symptoms and depressive symptoms in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 38(1), 60-64.
- Cormier, A., Jourda, B., Laros, C., Walburg, V. VE Callahan, S. (2011). Influence between early maladaptive schemas and depression. *L'Encephale*, 37(4), 293-298.
- Coşkun, O., Öcalan, A. O., Ocbe, C. B., Semiz, H. O. ve Budakoğlu, I. (2019). Depression and hopelessness in pre- clinical medical students. *The Clinical Teacher*, 16(4), 345-351.
- Cramer, K. M. ve Neyedley, K. A. (1998). Sex differences in loneliness: The role of masculinity and femininity. *Sex Roles*, 38(7-8), 645-653.

- Çam Çelikel, F. ve Erkorkmaz, U. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirtiler ve Umutsuzluk Düzeyleri ile İlişkili Etmenler. *Archives of Neuropsychiatry*, 45(4).
- Çeçen, A. R. (2008). Öğrencilerinin cinsiyetlerine ve ana baba tutum algılarına göre yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(3), 415-431.
- Çetin, I., Aca, Z., Baysal, B. ve Şenaras, A. E. (2011). Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, yalnızlık ve özsaygı düzeylerinin faktör analizi ile incelenmesi. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (46), 13-27.
- Daniel, K. (2013). Loneliness and depression among university students in Kenya. *Global Journal of Human-Social Science Research*, 13(4), 11-18.
- Davison, G. C. ve Neale, J. M. (2004). *Anormal psikolojisi* (Çev. Ed. İhsan Dağ). Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara.
- Davoodi, E., Wen, A., Dobson, K. S., Noorbala, A. A., Mohammadi, A. ve Farahmand, Z. (2018). Early maladaptive schemas in depression and somatization disorder. *Journal of Affective Disorders*, 235, 82-89.
- Del Castillo, D. ve O'Dougherty Wright, M. (2009). The perils and possibilities in disclosing childhood sexual abuse to a romantic partner. *Journal of Child Sexual Abuse*, 18(4), 386-404.
- De Minzi, M. C. R. ve Sacchi, C. (2004). Adolescent loneliness assessment. *Adolescence*, 39(156), 701-709.
- Demirel, A. C., Altınbaş, M., Taşyürek, Z., Aşık ve Aslan, (2015). Metastaz Durumuna Göre Kanser Hastalarının Yalnızlık Ve Umutsuzluk Düzeyleri. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi*, (5), 6-15.
- Deveci, S. E., Ulutaşdemir, N. ve Açık, Y. (2013). Bir sağlık yüksekokulunda öğrencilerde depresyon belirtilerinin görülme sıklığı ve etkileyen faktörler. *Fırat Tıp Dergisi*, 18(2), 98-102.
- Dilbaz, N. ve Seber, G. (1993). Umutsuzluk kavramı: Depresyon ve intiharda önemi. *Kriz Dergisi*, 1(3).
- Doğan, T. ve Çetin, B. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal zekâ düzeylerinin depresyon ve bazı değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi. *Uluslar Arası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5(2), 1-19.
- Doğan, P. (2012). Resim öğretmeni adaylarının umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 36, 115-127.
- Doğan, T., Çetin, B. ve Sungur, M. Z. (2009). İş yaşamında yalnızlık ölçeği Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10(6), 271-277.

- Dong, X. ve Chen, R. (2017). Gender differences in the experience of loneliness in US Chinese older adults. *Journal of women & aging*, 29(2), 115-125.
- Dökmen, Z. Y. (2010). *Toplumsal cinsiyet, sosyal psikolojik açıklamalar*. (2. Basım) Remzi Kitapevi: İstanbul.
- Döner, M. (2018). *Özel lise öğrencilerinin yalnızlık ve umutsuzluk düzeyleriyle internet bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C. ve Blankstein, K. R. (2003). Self-critical perfectionism and daily affect: dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of personality and social psychology*, 84(1), 234.
- Durak, A. ve Palabıykoğlu, R. (1994). Beck umutsuzluk ölçeği geçerlilik çalışması. *Kriz Dergisi*, 2(2), 311-319.
- Duran, S. (2016). *Depresyon ve erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişki otomatik düşünce özelliklerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Dünya Sağlık Örgütü (2017). *Depresyon ve diğer yaygın akıl hastalıkları küresel sağlık tahminleri raporu*. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf> adresinden edinilmiştir.
- Duru, E. (1995). *Üniversite öğrencilerinde yabancılaşma ve yalnızlık düzeyi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Duyan, V., Duyan, G. Ç., Çifçi, E. G., Sevin, Ç., Erbay, E. ve İkizoglu, M. (2008). An examination of variables affecting state of loneliness in high school students. *Eğitim ve Bilim*, 33(150), 28.
- Ersoy, E. ve Çeliker, H. D. (2010). Öğretmen adaylarının umutsuzluk düzeylerinin bazı değişkenlere göre belirlenmesi. *Education Sciences*, 5(4), 1534-1542.
- Erzen, E. ve Çıkrıkçı, Ö. (2018). The effect of loneliness on depression: A meta analysis. *International Journal of Social Psychiatry*, 64(5), 427-435.
- Eskin, M. (2001). Ergenlikte yalnızlık, baş etme yöntemleri ve yalnızlığın intihar davranışı ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 4(5), 5-11.
- Estévez, A., Jauregui, P., Ozerinjauregi, N. ve Herrero-Fernández, D. (2017). The role of early maladaptive schemas in the appearance of psychological symptomatology in adult women victims of child abuse. *Journal of Child Sexual Abuse*, 26(8), 889-909.
- Farreli, J. M., Reiss, N. ve Shaw, I. (2015). *Şema terapi klinisyenin rehberi*. (Çev. S. Alkan). İstanbul: Psikonet.

- Fennell, M. J. V., Hawton, K., Salkovskis, P. M., Kirk, J. ve Clark, D. M. (1989). *Cognitive behaviour therapy for psychiatric problems*. Oxford University Press: New York.
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I. ve Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and individual differences*, 14(1), 119-126.
- Galanaki, E. P. ve Kalantzi-Azizi (1999) Loneliness and social, dissatisfaction: Its relation with children's self efficacy. *Child Study Journal*, 29(1).
- Geçtan, E. (1989). *İnsan olmak*. Remzi Kitabevi: İstanbul.
- Gençöz, F., Vatan, S. ve Lester, D. (2006). Umutsuzluk, çaresizlik ve talihsizlik ölçeğinin Türk örneklerinde güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Kriz Dergisi*, 14(1), 21-29.
- Girgin, G. (2009). Evaluation of the factors affecting loneliness and hopelessness among university students in Turkey. *Social Behavior And Personality: An International Journal*, 37(6), 811-817.
- Gottman, J. M. (1986). *The world of coordinated play: Same- and cross-sex friendship in young children*. İçinde J. M. Gottman ve J. G. Parker (Eds.), *Studies in emotion and social interaction. Conversations of friends: Speculations on affective development* (p. 139–191). Cambridge University Press.
- Gökçe, S., Sönmez, A. Ö., Yusufoglu, C., Yulaf, Y. ve Adak, I. (2017). Erken dönem uyumsuz şemaların ergenlik dönemi depresif bozuklukla ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(3), 283.
- Gör, N., Yiğit, İ., Kömürcü, B. ve Ertürk, İ. Ş. (2017). Geçmişin mirası ve geleceğin haritası: Erken dönem uyumsuz şemalar. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 5(10), 197-218.
- Grigoriadis, S. ve Erlick Robinson, G. (2007). Gender issues in depression. *Annals of Clinical Psychiatry*, 19(4), 247-255.
- Güler, M., Demirci, K., Karkuş, K., Kişioğlu, A. N., Zengin, E., Yozgat, Z., ... ve Yılmaz, H. R. (2014). Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinde umutsuzluk-depresyon sıklığı ve sosyodemografik özellikler arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *International Journal of Basic and Clinical Medicine*, 2(1), 32-37.
- Gündoğar, D., Gül, S. S., Uskun, E., Demirci, S. ve Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10(1), 14-27.
- Gündoğmuş, G. (2017). *Yalnızlık düzeyinin yordanmasında anne baba tutumları ve okul tükenmişliği*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.

- Halvorsen, M., Wang, C. E., Richter, J., Myrland, I., Pedersen, S. K., Eisemann, M. ve Waterloo, K. (2009). Early maladaptive schemas, temperament and character traits in clinically depressed and previously depressed subjects. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 16(5), 394-407.
- Han, X. Y. ve Shek, D. L. T. (2012). Socio-demographic and family correlates of hopelessness among adolescents in Shanghai, China. *International Journal on Disability and Human Development*, 11(2), 113-119.
- Hanley-Dunn, P., Maxwell, S. E. ve Santos, J. F. (1985). Interpretation of interpersonal interactions: The influence of loneliness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11(4), 445-456.
- Hankin, B. L. ve Abramson, L. Y. (2001). Development of gender differences in depression: An elaborated cognitive vulnerability-transactional stress theory. *Psychological bulletin*, 127(6), 773.
- Harris, A. E. ve Curtin, L. (2002). Parental perceptions, early maladaptive schemas, and depressive symptoms in young adults. *Cognitive Therapy and Research*, 26(3), 405-416.
- Hojat, M. (1982). Loneliness as a function of parent-child and peer relations. *The Journal of Psychology*, 112(1), 129-133.
- Ingram, R. E. (2003). Origins of cognitive vulnerability to depression. *Cognitive Therapy and Research*, 27(1), 77-88.
- Irkörücü, A. (2016). Gender difference in early maladaptive schemas. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(9), 103-119.
- Jakobsson, U. ve Hallberg, I. R. (2005). Loneliness, fear, and quality of life among elderly in Sweden: a gender perspective. *Aging Clinical and Experimental Research*, 17(6), 494-501.
- Jones, W. H., Freemon, J. E. ve Goswick, R. A. (1981). The persistence of loneliness: Self and other determinants 1. *Journal of Personality*, 49(1), 27-48.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1990). *Family and socialization in cross-cultural perspective: A model of change*. İçinde J. Berman (Ed.), Cross-cultural perspectives: Nebraska symposium on motivation, (s. 135-200). Lincoln, NE: Nebraska University Press.
- Kağıtçıbaşı, Ç. ve Ataca, B. (2005). Value of children and family change: A three-decade portrait from Turkey. *Applied Psychology*, 54(3), 317-337.
- Kandır, A. ve Alpan, U. Y. (2008). Okul öncesi dönemde sosyal-duygusal gelişime anne-baba davranışlarının etkisi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 14(14), 33-38.

- Kang, J. K., Jeon, S. N. ve Shin, H. (2013). The influence of self perfectionism, depression and hopelessness on suicidal ideation in university students. *Journal of Digital Convergence*, 11(10), 527-536.
- Kapçı, E. G. ve Cramer, D. (2000). The mediation component of the hopelessness depression in relation to negative life events. *Counselling Psychology Quarterly*, 13(4), 413-423.
- Karakurt, A. (2012). *Öğretmenlerin iş yerinde yalnızlık düzeyinin örgütsel destek ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Karamustafalıoğlu, O. ve Yumrukçal, H. (2011). Depresyon ve anksiyete bozuklukları. *Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni*, 45(2), 65-74.
- Karaoğlu, N., Avşaroğlu, S. ve Deniz, M. (2009). Yalnız mısın? Selçuk üniversitesi öğrencilerinde yalnızlık düzeyi ile ilgili bir çalışma. *Marmara Medical Journal*, 22(1), 19-26.
- Karayiğit, S. (2018). *Çocukluk dönemi örselenme yaşantıları ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Karnick, P. M. (2005). Feeling lonely: Theoretical perspectives. *Nursing Science Quarterly*, 18(1), 7-12.
- Katona, C.L.E, (1994). Approaches to the management of depression in old age. *Gerontology*, 40 (Suppl.1), 5-9.
- Kaya, M., Genc, M., Kaya, B. ve Pehlivan, E. (2007). Prevalence of depressive symptoms, ways of coping, and related factors among medical school and health services higher education students. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(2), 137.
- Kennedy, S. H., Shapiro, C. M. ve Parikh, S. V. (1998). *Defeating depression*. Joli Joco Publications.
- Kevlekçi, M. (2013). *Erken dönem uyumsuz şemalar, tutumlar ve hatalı otomatik düşüncelerin depresif duygudurum ve intihar düşüncelerine etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Kılınç, H. (2005). *Ergenlerin yalnızlık düzeyleri ve kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Kılınç, M. ve Önder, A. (2019). Ortaokul öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile duygu düzenleme yöntemleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 14(20), 96-132.

- Kırımoğlu, H., Filazoğlu Çokluk, G. ve Yıldırım, Y. (2010). Yatılı ilköğretim bölge okulu 6. 7. ve 8. Sınıf öğrencilerinin spor yapma durumlarına göre yalnızlık ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi.(Hatay ili örneği). *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3, 101-108.
- Koçak, R. (2003). Üniversite öğrencilerinde aleksitimi ve yalnızlığın bazı değişkenler açısından karşılaştırılması ve aralarındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(19), 15-24.
- Kozaklı, H. (2006). *Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkilerin karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Körler, Y. (2011). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin çeşitli değişkenler açısından yalnızlık düzeyleri ve yalnızlık ile sosyal duygusal öğrenme becerileri arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Körük, S. ve Özabacı, N. (2018). Şema terapisinin depresif bozuklukların tedavisindeki etkililiği: bir meta-analiz. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(4), 460-470.
- Köroğlu, E. (2015). *Depresyon nedir? Nasıl baş edilir?*. HYB Yayıncılık, Ankara.
- Kring, A. M., Johnson, S. L., Davison, G. ve Neale, J. (2017). *Anormal psikolojisi* (Çev. Ed. M. Şahin). Nobel Yayıncılık, Ankara.
- Kula, K. Ş. ve Saraç, T. (2017). Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi: Ahi Evran Üniversitesi örneği. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 1-16.
- Lachenal-Chevallet, K., Mauchand, P., Cottraux, J., Bouvard, M. ve Martin, R. (2006). Factor analysis of the schema questionnaire-short form in a nonclinical sample. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20(3), 311-318.
- Lorant, V., Deliège, D., Eaton, W., Robert, A., Philippot, P. ve Ansseau, M. (2003). Lotfi, M. H., Aminian, A. H., Ghomizadea, A. ve Zarea, S. (2010). Prevalence of depression amongst students of Shaheed Sadoughi University of Medical Sciences, Yazd, Iran. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 4(2), 51-55.
- Maes, M., Qualter, P., Vanhalst, J., Van den Noortgate, W., Goossens, L. ve Kandler, C. (2019). Gender Differences in Loneliness across the Lifespan: A Meta-Analysis. *European Journal of Personality*, 33(6), 642-654.
- Malogiannis, I. A., Arntz, A., Spyropoulou, A., Tsartsara, E., Aggeli, A., Karveli, S., ... ve Zervas, I. (2014). Schema therapy for patients with chronic depression: a single case series study. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 45(3), 319-329.

- McCarthy, R. J., Crouch, J. L., Basham, A. R., Milner, J. S. ve Skowronski, J. J. (2016). Validating the voodoo doll task as a proxy for aggressive parenting behavior. *Psychology of violence*, 6(1), 135.
- McWhirter, B. T. (1997). Loneliness, learned resourcefulness, and self-esteem in college students. *Journal of Counseling & Development*, 75(6), 460-469.
- Melges, F. T. ve Bowlby, J. (1969). Types of hopelessness in psychopathological process. *Archives of General Psychiatry*, 20(6), 690-699.
- Michela, J. L., Peplau, L. A. ve Weeks, D. G. (1982). Perceived dimensions of attributions for loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(5), 929.
- Milligan, K. (2013). *Cognitive distortions as a mediator between early maladaptive schema and hopelessness*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Philadelphia College of Osteopathic Medicine, Philadelphia.
- Musiat, P., Conrod, P., Treasure, J., Tylee, A., Williams, C. ve Schmidt, U. (2014). Targeted prevention of common mental health disorders in university students: randomised controlled trial of a transdiagnostic trait-focused web-based intervention. *PLoS One*, 9(4), e93621.
- Nilüfer, G. (2016). *Doğum sırası, algılanan ebeveynlik biçimleri ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Nolen-Hoeksema, S. ve Jackson, B. (2001). Mediators of the gender difference in rumination. *Psychology of Women Quarterly*, 25(1), 37-47.
- Oei, T. P. ve Notowidjojo, F. (1990). Depression and loneliness in overseas students. *International Journal of Social Psychiatry*, 36(2), 121-130.
- Oğuztürk, Ö., Akça, F. ve Şahin, G. (2011). Üniversite öğrencilerinde umutsuzluk düzeyi ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin bazı değişkenler üzerinden incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 14, 85-93.
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school: what we know and what we can do*. Oxford, England.
- Ottekin, N. (2009). *Ailelerinden ayrı olarak öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Oyekcin, D. G., Sahin, E. M. ve Aldemir, E. (2017). Mental health, suicidality and hopelessness among university students in Turkey. *Asian Journal of Psychiatry*, 29, 185-189.
- Özbaş, A. A., Sayın, A. ve Coşar, B. (2012). Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde sınav öncesi anksiyete düzeyi ile erken dönem uyumsuz şema

ilişkilerinin incelenmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(2), 81-89.

Özbay, G. (1997). *Üniversite öğrencilerinin problem alanlarını belirlemeye yönelik bir ölçek geliştirme geçerlik ve güvenirlik çalışması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.

Özdel, L., Bostancı, M., Özdel, O. ve Oğuzhanoğlu, N. K. (2002). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 3(3), 155-161.

Özkaya, G. (2017). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile umutsuzluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.

Özkürkçügil, A. Ç. (1998). Cezaevinde yalnızlık ve yalnızlığın depresyonla ilişkisi. *Kriz Dergisi*, 6(1), 21-31.

Özmen, D., DüNDAR, P. E., Çetinkaya, A. Ç., Taşkın, O. ve Özmen, E. (2008). Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve umutsuzluk düzeyini etkileyen etkenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9(1), 8-15.

Özodaşık, M. (2001). *Modern insanın yalnızlığı*. Çizgi Kitabevi, Konya.

Page, R. M. (1991). Loneliness as a risk factor in adolescent hopelessness. *Journal of Research in Personality*, 25(2), 189-195.

Pauwels, E., Claes, L., Smits, D., Dierckx, E., Muehlenkamp, J. J., Peuskens, H. ve Vandereycken, W. (2013). Validation and reliability of the Young Schema Questionnaire in a Flemish inpatient eating disorder and alcohol and substance use disorder sample. *Cognitive Therapy and Research*, 37(3), 647-656.

Pavlova, T. ve Bannikov, G. (2015). Loneliness and hopelessness in teenagers. *European Psychiatry*, 30, 1796.

Pervin, M. M. ve Ferdowshi, N. (2016). Suicidal ideation in relation to depression, loneliness and hopelessness among university students. *Dhaka University Journal of Biological Sciences*, 25(1), 57-64.

Petrocelli, J. V., Glaser, B. A., Calhoun, G. B. ve Campbell, L. F. (2001). Cognitive schemas as mediating variables of the relationship between the self-defeating personality and depression. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 23(3), 183-191.

Poch, F. V., Villar, E., Caparros, B., Juan, J., Cornella, M. ve Perez, I. (2004). Feelings of hopelessness in a Spanish university population. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 39(4), 326-334.

Ponzetti, J. J. (1990). Loneliness among college students. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 39(3), 336-340.

- Rafferty, Y. ve Griffin, K.W. (2010). Parenting behaviours among low-income mothers of preschool age children in the USA: implications for parenting programmes. *International Journal of Early Years Education*, 18 (2): 143–157.
- Rahman, A., Bairagi, A., Dey, B. K. ve Nahar, L. (2012). Loneliness and depression of university students. *The Chittagong University Journal of Biological Science*, 7(1-2), 175-189.
- Prociuk, T. J., Breen, L. J. ve Lussier, R. J. (1976). Hopelessness, internal-external locus of control and depression. *Journal of Clinical Psychology*, 32(2), 299.
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P. ve Young, J. E. (2012). Şema terapi-ayırıcı özellikler. (Çev. M. Şaşıoğlu). Psikonet Yayınları, İstanbul.
- Renner, F., Lobbestael, J., Peeters, F., Arntz, A. ve Huibers, M. (2012). Early maladaptive schemas in depressed patients: Stability and relation with depressive symptoms over the course of treatment. *Journal of Affective Disorders*, 136(3), 581-590.
- Renner, F., Arntz, A., Leeuw, I. ve Huibers, M. (2013). Treatment for chronic depression using schema therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 20(2), 166-180.
- Riskind, J. H. ve Alloy, L. B. (2006). Cognitive vulnerability to psychological disorders: Overview of theory, design, and methods. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(7), 705-725.
- Riso, L. P., Du Toit, P. L., Blandino, J. A., Penna, S., Dacey, S., Duin, J. S., ... ve Ulmer, C. S. (2003). Cognitive aspects of chronic depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 112(1), 72.
- Roberts, R. E. ve Bengtson, V. L. (1993). Relationships with parents, self-esteem, and psychological well-being in young adulthood. *Social Psychology Quarterly*, 263-277.
- Rodríguez-Naranjo, C. ve Caño, A. (2016). Daily stress and coping styles in adolescent hopelessness depression: Moderating effects of gender. *Personality and Individual Differences*, 97, 109-114.
- Roediger, E. (2015). *Şema terapi nedir* (Çev. S. Ataman). Nobel Akademik Yayıncılık Ankara.
- Roelofs, J., Lee, C., Ruijten, T. ve Lobbestael, J. (2011). The mediating role of early maladaptive schemas in the relation between quality of attachment relationships and symptoms of depression in adolescents. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 39(4), 471-479.
- Rokach, A. (2000). Perceived causes of loneliness in adulthood. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(1), 67.

- Rokach, A. (2004). Loneliness then and now: Reflections on social and emotional alienation in everyday life. *Current Psychology*, 23(1), 24-40.
- Rokach, A. (2011). The Causes of Loneliness of People with Psychological Disorders. *Psychology Journal*, 8(4), 149-162.
- Rokach, A. (2018). The effect of gender and culture on loneliness: A mini review. *Emerging Science Journal*, 2(2), 59-64.
- Roscoe, B. ve Skomski, G. G. (1989). Loneliness among late adolescents. *Adolescence*, 24(96), 947.
- Rothbart, M. K. (2007). Temperament, development, and personality. *Current Directions in Psychological Science*, 16(4), 207-212.
- Saariaho, T., Saariaho, A., Karila, I. ve Joukamaa, M. (2012). Early maladaptive schema factors, pain intensity, depressiveness and pain disability: An analysis of biopsychosocial models of pain. *Disability and rehabilitation*, 34(14), 1192-1201.
- Sadler, W. A. (1978). Dimensions in the problem of loneliness: A phenomenological approach in social psychology. *Journal of Phenomenological Psychology*, 9(1-2), 157-187.
- Sağ, B. (2016). *Erken dönem uyumsuz şemalar ve pozitif algının, psikolojik dayanıklılık, depresyon ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Sağlam, N. (2016). *Young şema modeline göre aleksitimi kavramının incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Okan Üniversitesi, İstanbul.
- Schmitt, J. P. ve Kurdek, L. A. (1985). Age and gender differences in and personality correlates of loneliness in different relationships. *Journal of Personality Assessment*, 49(5), 485-496.
- Seber, G., Dilbaz, N., Kaptanoğlu, C. ve Tekin, D. (1993). Umutsuzluk ölçeği: geçerlilik ve güvenirliği. *Kriz Dergisi*, 1(3), 39-142.
- Seçim, Ö. Y., Alpar, Ö. ve Algür, S. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık: Akdeniz Üniversitesinde Yapılan Ampirik Bir Araştırma. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(48), 200-215.
- Shorey, R. C., Anderson, S. E. ve Stuart, G. L. (2012). Gender differences in early maladaptive schemas in a treatment-seeking sample of alcohol-dependent adults. *Substance Use & Misuse*, 47(1), 108-116.
- Shorey, R. C., Stuart, G. L. ve Anderson, S. (2013). Do gender differences in depression remain after controlling for early maladaptive schemas? An examination in a sample of opioid dependent treatment seeking adults. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 20(5), 401-410.

- Sørensen, M. J., Mors, O. ve Thomsen, P. H. (2005). DSM-IV or ICD-10-DCR diagnoses in child and adolescent psychiatry: does it matter?. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 14(6), 335-340.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A. ve Çakır, Z. (2009). Assessment of early maladaptive schemas: A psychometric study of the Turkish Young Schema Questionnaire-Short Form-3. *Turkish Journal of Psychiatry*, 20(1), 75-84.
- Stallard, P. (2007). Early maladaptive schemas in children: Stability and differences between a community and a clinic referred sample. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 14(1), 10-18.
- Stokes, J. P. ve Levin, I. (1986). Gender differences in predicting loneliness from social network characteristics. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(5), 1069.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton.
- Şahin, D. (2019). *Ergenlerde sosyal medyaya yönelik tutumların, yalnızlık, depresyon ve beğenilme arzusuyla ilişkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Yakın Doğu Üniversitesi, Lefkoşa
- Şahin, N. H., Sezgin, N., Taş, Y. ve Rugancı, N. (1989). Bilkent Üniversitesi öğrencilerinin danışma rehberlik araştırma merkezi'nden beklentileri. *Üniversite gençliğinde uyum sorunları sempozyumu bilimsel çalışmaları* Bilkent Üniversitesi, Ankara, 99-120.
- Tanç, S. (1999). Benlik değeri, umutsuzluk ve kariyer beklentileri. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Tanrıverdi, S. (2017). Öğrencilerinin depresyon düzeylerini yordayan değişkenlerin belirlenmesi: multinominal lojistik regresyon analizi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 1517-1543.
- Tavsifian, N., Qaderi, B. K., Mahmoodi, A. ve Khaledian, M. (2017). Structural modeling of early maladaptive schemas and executive functions of people diagnosed with MS emphasizing on the role of the sense of loneliness factor. *Journal of Neuropsychology*, 3(10), 93-108.
- Thimm, J. C. (2010). Personality and early maladaptive schemas: A five-factor model perspective. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 41(4), 373-380.
- Torun, F. (2018). *Depresyon-bilişsel davranışçı terapi ışığında kendine yardım kılavuzu*. Psikonet Yayınları, İstanbul.
- Tremblay, P. F. ve Dozois, D. J. (2009). Another perspective on trait aggressiveness: Overlap with early maladaptive schemas. *Personality and Individual Differences*, 46(5-6), 569-574.

- Tudge, J., Hogan, D., Snezhkova, I., Kulakova, N. ve Etz, K. (2000). Parent's child-rearing values and beliefs in the United States and Russia: The impact of culture and social class. *Infant and Child Development*, 9, 105-121.
- Turner, H. M., Rose, K. S. ve Cooper, M. J. (2005). Parental bonding and eating disorder symptoms in adolescents: The meditating role of core beliefs. *Eating Behaviors*, 6(2), 113-118.
- Tüfekçi, B. (2018). Bir iş yeri çalışanlarında yalnızlık, depresyon ve tükenmişliğin incelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Tümkaya, S. (2005). Ailesi Yanında ve Yetiştirme Yurdunda Kalan Ergenlerin Umutsuzluk Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(4), 445-459.
- Türkçapar, M. H. ve Işık, B. (2000). Borderline kişilik bozukluğu. *Psikiyatri Dünyası*, 4(2), 44-49.
- Türkçapar, M. H. (2018). *Klinik uygulamada bilişsel-davranışçı terapi: Depresyon*. Epsilon Yayınevi, Ankara.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2017). *Türkiye Sağlık Araştırması Raporu*. http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1095 adresinden edinilmiştir.
- Ünal, E. (2014). *Çocuk istismari ve ihmalinin psikopatolojik semptomlar üzerindeki etkisi: Erken dönem uyumsuz şemaların ve şema baş etme biçimlerinin rolü*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Valizadeh, L. (2016). Investigating the relationship between the perceived parenting styles and early maladaptive schemas with loneliness. *Journal of Administrative Management, Education and Training*, 12(3).
- Vatansever Bayraktar, H. ve Girgin, S. (2019). Öğretmenlerin umutsuzluk düzeyleri. *Journal Of International Social Research*, 12(63).
- Wang, Q., Fink, E. L. ve Cai, D. A. (2008). Loneliness, gender, and parasocial interaction: A uses and gratifications approach. *Communication Quarterly*, 56(1), 87-109.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Wheeler, L., Reis, H. ve Nezlek, J. B. (1983). Loneliness, social interaction, and sex roles. *Journal of Personality and social Psychology*, 45(4), 943.
- Wiseman, H., Guttfreund, D. G. ve Lurie, I. (1995). Gender differences in loneliness and depression of university students seeking counselling. *British Journal of Guidance & Counselling*, 23(2), 231-243.

- Wiseman, H., Mayseless, O. ve Sharabany, R. (2006). Why are they lonely? Perceived quality of early relationships with parents, attachment, personality predispositions and loneliness in first-year university students. *Personality and individual differences*, 40(2), 237-248.
- Wright, M. O. D., Crawford, E. ve Del Castillo, D. (2009). Childhood emotional maltreatment and later psychological distress among college students: The mediating role of maladaptive schemas. *Child Abuse & Neglect*, 33(1), 59-68.
- Yahyaoglu, R. (2019). *Yalnızlık psikolojisi*. Nesil Yayıncılık, İstanbul.
- Yalçın, G. (2015). *Sosyal medyanın yoğun kullanımının ileri ergenlikte yalnızlık ve depresyona etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Yıldırım, B. ve Keskinkılıç Kara, S. B. (2017). Öğretmenlerin umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Ulakbilge*, 5(11), 571-587.
- Yıldırım, A., Hacıhasanoğlu Aşıl, R., Karakurt, P., Çapık, C. ve Kasımoğlu, N. (2018). Üniversite öğrencilerinde depresif belirti, yalnızlık ve yeme tutumu arasındaki ilişkinin sosyodemografik özelliklerle birlikte incelenmesi. *TJFMPC*, 12(4), 264-274.
- Yıldız, Ö. Z. (2018). *Evlilik doyumunun öncülleri ve sonuçları: depresyon, kaygı, erken dönem uyumsuz şemalar* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Yıldız, A. D. (2018). Erken dönem uyum bozucu şemalar ve yalnızlığın üniversite uyum düzeyi ile ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 33(81), 82-96.
- Yıldız, M. (2017). Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemaların depresif belirtilere etkisi. *Ihlara Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 18-23.
- Yılmaz, E., Yılmaz, E. ve Karaca, F. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Genel Tıp Dergisi*, 18(2).
- Yılmaz, E. ve Altınok, V. (2009). Okul yöneticilerinin yalnızlık ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 59(59), 451-470.
- Young, J. E. (1982). *Loneliness, depression, and cognitive therapy: Theory and application*. L.A. Peplau, D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*, Wiley, New York.
- Young, E. J., Klosko, J.S. ve Weishaar, M.E. (2019). Şema Terapi, Uygulayıcı Rehberi (Çev. Soylu, T. V.). Litera Yayıncılık, İstanbul.
- Yüksel, R. ve Demirkıran, F. (2019). Hemşirelik Öğrencilerinde Yalnızlık ve Etkileyen Faktörler. *Hemşirelik Bilimi Dergisi*, 2(2) 18-23.

Zafer, C. (2019). Cinsiyet ve ekonomik gelir düzeyine göre üniversite öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin tespiti. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(1), 307-324.



EKLER

EK 1. Katılımcıların Eğitim Gördükleri Üniversiteler

Üniversite	<i>f</i>	%
Acıbadem Üniversitesi	1	0,1
Afyon Kocatepe Üniversitesi	2	0,2
Akdeniz Üniversitesi	4	0,4
Aksaray Üniversitesi	1	0,1
Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi	2	0,2
Altınbaş Üniversitesi	1	0,1
Amasya Üniversitesi	3	0,3
Anadolu Üniversitesi	19	1,8
Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi	2	0,2
Ankara Üniversitesi	9	0,8
Ardahan Üniversitesi	2	0,2
Artvin Çoruh Üniversitesi	1	0,1
Atatürk Üniversitesi	31	2,9
Avrasya Üniversitesi	1	0,1
Aydın Adnan Menderes Üniversitesi	10	0,9
Bahçeşehir Üniversitesi	13	1,2
Balıkesir Üniversitesi	240	22,3
Bandırma Onyedli Eylül Üniversitesi	7	0,7
Bartın Üniversitesi	2	0,2
Başkent Üniversitesi	3	0,3
Bayburt Üniversitesi	2	0,2
Beykent Üniversitesi	1	0,1
Bezmîâlem Vakıf Üniversitesi	5	0,5
Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi	5	0,5
Biruni Üniversitesi	7	0,7
Boğaziçi Üniversitesi	2	0,2
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi	16	1,5
Bozok Üniversitesi	1	0,1
Burdur Mehmet Âkif Ersoy Üniversitesi	2	0,2
Bursa Teknik Üniversitesi	4	0,4
Bursa Uludağ Üniversitesi	108	10,0
Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi	17	1,6
Çankaya Üniversitesi	2	0,2
Çankırı Karatekin Üniversitesi	7	0,7
Çukurova Üniversitesi	3	0,3
Demiroğlu Bilim Üniversitesi	2	0,2
Dicle Üniversitesi	2	0,2
Doğuş Üniversitesi	3	0,3
Dokuz Eylül Üniversitesi	14	1,3
Düzce Üniversitesi	3	0,3
Ege Üniversitesi	20	1,9
Erciyes Üniversitesi	3	0,3
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi	14	1,3
Faruk Saraç Meslek Yüksek Okulu	2	0,2
Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi	2	0,2
Fırat Üniversitesi	1	0,1
Gazi Üniversitesi	10	0,9

Üniversite	<i>f</i>	%
Gaziantep Üniversitesi	18	1,7
Giresun Üniversitesi	1	0,1
Gümüşhane Üniversitesi	3	0,3
Hacettepe Üniversitesi	5	0,5
Haliç Üniversitesi	3	0,3
Harran Üniversitesi	18	1,7
Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi	7	0,7
İnönü Üniversitesi	16	1,5
İskenderun Teknik Üniversitesi	2	0,2
İstanbul Arel Üniversitesi	2	0,2
İstanbul Aydın Üniversitesi	3	0,3
İstanbul Bilgi Üniversitesi	1	0,1
İstanbul Gelişim Üniversitesi	3	0,3
İstanbul Kent Üniversitesi	1	0,1
İstanbul Medeniyet Üniversitesi	2	0,2
İstanbul Medipol Üniversitesi	26	2,4
İstanbul Okan Üniversitesi	2	0,2
İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi	8	0,7
İstanbul Şehir Üniversitesi	1	0,1
İstanbul Şişli Meslek Yüksekokulu	1	0,1
İstanbul Teknik Üniversitesi	6	0,6
İstanbul Ticaret Üniversitesi	1	0,1
İstanbul Üniversitesi	5	0,5
İstanbul Kültür Üniversitesi	4	0,4
İzmir Bakırçay Üniversitesi	1	0,1
İzmir Demokrasi Üniversitesi	1	0,1
İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi	2	0,2
İzmir Yüksek Teknoloji Enstitüsü	1	0,1
Kadir Has Üniversitesi	1	0,1
Kafkas Üniversitesi	2	0,2
Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi	5	0,5
Karabük Üniversitesi	15	1,4
Karadeniz Teknik Üniversitesi	16	1,5
Kastamonu Üniversitesi	1	0,1
Kırklareli Üniversitesi	1	0,1
Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi	1	0,1
Kocaeli Üniversitesi	8	0,7
Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi	3	0,3
Konya Teknik Üniversitesi	2	0,2
KTO Karatay Üniversitesi	27	2,5
Kütahya Dumlupınar Üniversitesi	20	1,9
Maltepe Üniversitesi	11	1,0
Manisa Celal Bayar Üniversitesi	14	1,3
Marmara Üniversitesi	16	1,5
MEF Üniversitesi	1	0,1
Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi	4	0,4
Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi	4	0,4
Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi	3	0,3
Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi	3	0,3
Nişantaşı Üniversitesi	4	0,4
Orta Doğu Teknik Üniversitesi	1	0,1

Üniversite	<i>f</i>	%
Özyeğin Üniversitesi	1	0,1
Pamukkale Üniversitesi	36	3,3
Pîrî Reis Üniversitesi	2	0,2
Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi	1	0,1
Sabancı Üniversitesi	1	0,1
Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi	3	0,3
Sakarya Üniversitesi	14	1,3
Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi	1	0,1
Selçuk Üniversitesi	5	0,5
Siirt Üniversitesi	2	0,2
Sinop Üniversitesi	2	0,2
Sivas Cumhuriyet Üniversitesi	5	0,5
Süleyman Demirel Üniversitesi	17	1,6
Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi	1	0,1
Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi	3	0,3
Trakya Üniversitesi	5	0,5
Uşak Üniversitesi	11	1,0
Üsküdar Üniversitesi	1	0,1
Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi	2	0,2
Yalova Üniversitesi	1	0,1
Yeditepe Üniversitesi	11	1,0
Yıldız Teknik Üniversitesi	15	1,4
Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi	3	0,3
Trabzon Üniversitesi	11	1,0
İstanbul Esenyurt Üniversitesi	3	0,3
Toplam	1076	100,0

EK 2. Katılımcıların Eğitim Gördükleri Fakülteler

Fakülte	f	%
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu	3	0,3
Bilgisayar ve Bilişim Bilimleri	2	0,2
Denizcilik	3	0,3
Dil ve Tarih-Coğrafya	1	0,1
Diş Hekimliği	4	0,4
Eczacılık	9	0,8
Edebiyat	22	2,0
Eğitim	358	33,3
Elektrik-Elektronik	3	0,3
Fen	7	0,7
Fen-Edebiyat	31	2,9
Güzel Sanatlar	18	1,7
Güzel Sanatlar Meslek Yüksekokulu	1	0,1
Güzel Sanatlar Tasarım ve Mimarlık	2	0,2
Güzel Sanatlar ve Tasarım	25	2,3
Hemşirelik	4	0,4
Hukuk	23	2,1
İktisadi İdari ve Sosyal Bilimler	5	0,5
İktisadi ve İdari Bilimler	94	8,7
İktisat	7	0,7
İlahiyat	45	4,2
İnsan ve Toplum Bilimleri	15	1,4
İnsani Bilimler ve Edebiyat	1	0,1
İslami İlimler	2	0,2
İşletme	7	0,7
İşletme ve Yönetim Bilimleri	2	0,2
Kimya-Metalürji	4	0,4
Konservatuvar	9	0,8
Makine	4	0,4
Meslek Yüksekokulu	28	2,6
Mimarlık	7	0,7
Mimarlık ve Tasarım	5	0,5
Mühendislik	73	6,8
Mühendislik ve Doğa Bilimleri	11	1,0
Mühendislik, Mimarlık ve Tasarım	1	0,1
Mühendislik-Mimarlık	10	0,9
Orman	2	0,2
Sağlık Bilimleri	55	5,1
Sağlık Bilimleri Yüksekokulu	1	0,1
Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu	29	2,7
Sağlık Yüksekokulu	4	0,4
Sanat Tasarım	3	0,3
Sivil Havacılık Meslek Yüksekokulu	6	0,6
Siyasal Bilgiler	1	0,1
Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu	3	0,3
Sosyal ve Beşeri Bilimler	2	0,2
Spor Bilimleri	14	1,3
Su Ürünleri	1	0,1
Tasarım Meslek Yüksekokulu	2	0,2

Fakülte	<i>f</i>	%
Teknik Eğitim	1	0,1
Teknoloji	4	0,4
Termal Meslek Yüksekokulu	1	0,1
Tıp	31	2,9
Ticari Bilimler	1	0,1
Turizm	9	0,8
Turizm ve Otel İşletmeciliği Yüksekokulu	5	0,5
Uygulamalı Bilimler	2	0,2
Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu	1	0,1
Veterinerlik	4	0,4
Ziraat	28	2,6
Teknik Bilimler Meslek Yüksekokulu	9	0,8
İletişim	11	1,0
Toplam	1076	100,0



EK 3. Katılımcıların Eğitim Gördükleri Bölümler

Bölüm	f	%
Acil Durum ve Afet Yönetimi	1	0,1
Alternatif Enerji Kaynakları	2	0,2
Ameliyathane Hizmetleri	1	0,1
Anayasa Hukuku	1	0,1
Anestezi	5	0,5
Antrenörlük Eğitimi	2	0,2
Bankacılık	1	0,1
Bankacılık ve Finans	5	0,5
Bankacılık ve Sigortacılık	4	0,4
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	11	1,0
Beslenme ve Diyetetik	6	0,6
Bilgisayar Mühendisliği	15	1,4
Bilgisayar Teknolojileri	1	0,1
Bitki Koruma	8	0,7
Bitkisel ve Hayvansal Üretim	1	0,1
Biyoistatistik ve Tıbbi Bilişim	1	0,1
Biyoloji Öğretmenliği	2	0,2
Biyomedikal Cihaz Teknolojisi	1	0,1
Biyomedikal Mühendisliği	11	1,0
Büro Hizmetleri ve Sekreterlik	2	0,2
Cerrahi Tıp Bilimleri	10	0,9
Ceza İnfaz ve Güvenlik Hizmetleri	1	0,1
Ceza ve Ceza Muhakemesi Hukuku	2	0,2
Coğrafi Bilgi Sistemleri	1	0,1
Coğrafya	3	0,3
Coğrafya Öğretmenliği	2	0,2
Çalgı Yapım	3	0,3
Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri	5	0,5
Çeviribilim	1	0,1
Çevre Mühendisliği	3	0,3
Çocuk Gelişimi	14	1,3
Dahili Tıp Bilimleri	11	1,0
Deniz Ulaştırma İşletme Mühendisliği	3	0,3
Dış Ticaret	1	0,1
Dış Hekimliği	4	0,4
Dış Protez Teknolojisi	1	0,1
Diyaliz	2	0,2
Eczacılık	5	0,5
Ekonomi ve Finans	2	0,2
Elektrik-Elektronik Mühendisliği	9	0,8
Elektronik ve Haberleşme Mühendisliği	4	0,4
Endüstri Mühendisliği	13	1,2
Endüstri Ürünleri Tasarımı	1	0,1
Ergoterapi	3	0,3
Felsefe	5	0,5
Fen Bilgisi Öğretmenliği	39	3,6
Fizik	1	0,1
Fizik Öğretmenliği	1	0,1
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	12	1,1

Bölüm	f	%
Gastronomi ve Mutfak Sanatları	9	0,8
Gazetecilik	4	0,4
Genel Kamu Hukuku	1	0,1
Gıda Mühendisliği	3	0,3
Görsel İletişim Tasarımı	1	0,1
Grafik	2	0,2
Grafik Tasarımı	26	2,4
Halk Sağlığı Hemşireliği	1	0,1
Halkla İlişkiler ve Tanıtım	2	0,2
Harita Mühendisliği	4	0,4
Harita ve Kadastro	1	0,1
Hemşirelik	23	2,1
Hukuk	11	1,0
İç Mekân Tasarımı	1	0,1
İç Mimarlık	2	0,2
İç Mimarlık ve Çevre Tasarımı	3	0,3
İktisat	23	2,1
İlahiyat	42	3,9
İletişim ve Tasarımı	1	0,1
İlk ve Acil Yardım	14	1,3
İlköğretim Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Eğitimi	2	0,2
İlköğretim Matematik Öğretmenliği	9	0,8
İngiliz Dili ve Edebiyatı	2	0,2
İngilizce Öğretmenliği	8	0,7
İnsan Kaynakları Yönetimi	1	0,1
İnşaat Mühendisliği	10	0,9
İnşaat Teknolojisi	2	0,2
İslam Tarihi ve Sanatları	1	0,1
İslami İlimler	2	0,2
İstatistik	7	0,7
İş Sağlığı ve Güvenliği	1	0,1
İşletme	22	2,0
İşletme (İng.)	6	0,6
İşletme Yönetimi	1	0,1
Kamu Hukuku	5	0,5
Kamu Yönetimi	10	0,9
Kimya	1	0,1
Kimya Mühendisliği	6	0,6
Kimya Öğretmenliği	3	0,3
Klinik Bilimler	1	0,1
Klinik Öncesi Bilimler	1	0,1
Kompozisyon	1	0,1
Konaklama İşletmeciliği	1	0,1
Kore Dili ve Edebiyatı	3	0,3
Lojistik	1	0,1
Makine Mühendisliği	26	2,4
Makine Eğitimi	1	0,1
Maliye	9	0,8
Matematik	3	0,3
Medenî Hukuk	1	0,1
Mekatronik Mühendisliği	2	0,2

Bölüm	f	%
Metalürji ve Malzeme Mühendisliği	3	0,3
Mimarî Restorasyon	1	0,1
Mimarlık	4	0,4
Moleküler Biyoloji ve Genetik	3	0,3
Muhasebe ve Vergi Uygulamaları	2	0,2
Mütercim-Tercümanlık	1	0,1
Müzik	7	0,7
Müzik Bilimleri	3	0,3
Müzik Öğretmenliği	118	11,0
Müzik ve Sahne Sanatları	1	0,1
Müzikoloji	1	0,1
Okul Öncesi Öğretmenliği	61	5,7
Opera	1	0,1
Orman Mühendisliği	2	0,2
Ortopedik Protez ve Ortez	1	0,1
Özel Eğitim Öğretmenliği	2	0,2
Özel Hukuk	1	0,1
Peyzaj Mimarlığı	2	0,2
Plastik Sanatlar ve Resim	1	0,1
Psikoloji	24	2,2
Radyo Televizyon ve Sinema	4	0,4
Radyoloji	1	0,1
Raylı Sistemler Makinistlik	1	0,1
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	50	4,6
Reklam Tasarımı ve İletişimi	1	0,1
Rekreasyon	1	0,1
Resim	5	0,5
Resim-İş Eğitimi Öğretmenliği	1	0,1
Rus Dili ve Edebiyatı	1	0,1
Sağlık Yönetimi	3	0,3
Sanat Yönetimi	1	0,1
Seyahat İşletmeciliği ve Turizm Rehberliği	1	0,1
Sınıf Öğretmenliği	18	1,7
Sigortacılık ve Risk Yönetimi	1	0,1
Sinema-Televizyon	1	0,1
Sivil Hava Ulaştırma İşletmeciliği	2	0,2
Sivil Havacılık Kabin Hizmetleri	6	0,6
Sivil Savunma ve İtfaiyecilik	2	0,2
Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi	8	0,7
Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler	1	0,1
Sosyal Bilgiler Öğretmenliği	31	2,9
Sosyal Hizmet	6	0,6
Sosyoloji	7	0,7
Spor Yöneticiliği	3	0,3
Su Ürünleri Avlama ve İşleme Teknolojisi	1	0,1
Süt Teknolojisi	1	0,1
Şehir ve Bölge Planlama	3	0,3
Tarım Ekonomisi	3	0,3
Tarım Makineleri ve Teknolojileri Mühendisliği	2	0,2
Tarımsal Biyoteknoloji	1	0,1
Tarımsal Yapılar ve Sulama	3	0,3

Bölüm	<i>f</i>	%
Tarih	9	0,8
Tarla Bitkileri	2	0,2
Tekstil ve Moda Tasarımı	1	0,1
Temel Eczacılık Bilimleri	4	0,4
Temel Tıp Bilimleri	8	0,7
Tıbbi Dokümantasyon ve Sekreterlik	2	0,2
Tıbbi Görüntüleme Teknikleri	5	0,5
Tıbbi Laboratuvar Teknikleri	4	0,4
Toprak Bilimi ve Bitki Besleme	3	0,3
Turizm İşletmeciliği	2	0,2
Turizm ve Otel İşletmeciliği	1	0,1
Türk Dili ve Edebiyatı	10	0,9
Türkçe Öğretmenliği	13	1,2
Uçak Teknolojisi	4	0,4
Uluslararası İlişkiler	8	0,7
Uluslararası Ticaret	2	0,2
Uluslararası Ticaret ve Finans	6	0,6
Uluslararası Ticaret ve Lojistik	3	0,3
Uygulamalı İngilizce ve Çevirmenlik	1	0,1
Yazılım Mühendisliği	2	0,2
Yönetim Bilişim Sistemleri	4	0,4
Ziraat Mühendisliği	1	0,1
Zootečni	4	0,4
Zootečni ve Hayvan Besleme	2	0,2
Toplam	1076	100,0

EK 4. Young Şema Ölçeği - Kısa Form 3 (YŞÖ-KF3)

Young Şema Ölçeği - Kısa Form 3 (YŞÖ-KF3)

Aşağıda, bireylerin kendilerini tanımlamada kullandıkları bazı ifadeler sıralanmıştır. Öncelikle her bir ifadeyi okuyunuz ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar veriniz. Emin olamadığınız sorularda neyin doğru olabileceğinden çok, duygusal olarak ne hissettiğinize odaklanarak yanıt veriniz. Bazı ifadeler, anne ve babanızla olan ilişkiniz ile ilgilidir. Eğer biri ya da her ikisi şu anda hayatta değilse ise, bu soruları o veya onlar hayatta iken olan ilişkilerinizi göz önünde bulundurarak cevaplandırınız. 1’den 6’ya kadar olan seçeneklerden sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyiniz.

Derecelendirme:

1	2	3	4	5	6
Benim için tamamıyla yanlış	Benim için büyük ölçüde yanlış	Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla	Benim için orta derecede doğru	Benim için çoğunlukla doğru	Beni mükemmel şekilde tanımlıyor

Maddeler	Benim için tamamıyla yanlış	Benim için büyük ölçüde yanlış	Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla	Benim için orta derecede doğru	Benim için çoğunlukla doğru	Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.	1	2	3	4	5	6
Beni terk edeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.	1	2	3	4	5	6
İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
Uyumsuzum.	1	2	3	4	5	6
Beğendiğim hiçbir erkek kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.	1	2	3	4	5	6
İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum.	1	2	3	4	5	6
Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.	1	2	3	4	5	6
Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.	1	2	3	4	5	6
Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşlıtlarım kadar, başaramadım.	1	2	3	4	5	6
Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.	1	2	3	4	5	6
Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemseddiğimi göstermek gibi).	1	2	3	4	5	6
Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.	1	2	3	4	5	6
Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana ‘hayır’ denilmesini çok zor kabullenirim.	1	2	3	4	5	6
Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.	1	2	3	4	5	6
Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.	1	2	3	4	5	6
Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissederim.	1	2	3	4	5	6

Maddeler	Benim için tamamıyla yanlış	Benim için büyük ölçüde yanlış	Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla	Benim için orta derecede doğru	Benim için çoğunlukla doğru	Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hak ederim.	1	2	3	4	5	6
Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.	1	2	3	4	5	6
Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.	1	2	3	4	5	6
İnsanlara karşı tedbiri eklen bırakamam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissedirim.	1	2	3	4	5	6
Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.	1	2	3	4	5	6
Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.	1	2	3	4	5	6
İşleri halletmede son derece yetersizim.	1	2	3	4	5	6
Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.	1	2	3	4	5	6
Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.	1	2	3	4	5	6
Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hissediyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.	1	2	3	4	5	6
Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.	1	2	3	4	5	6
Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.	1	2	3	4	5	6
En iyisini yapmalıyım, “yeterince iyi” ile yetinemem.	1	2	3	4	5	6
Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.	1	2	3	4	5	6
Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim.	1	2	3	4	5	6
Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.	1	2	3	4	5	6
İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.	1	2	3	4	5	6
Eğer yanlış yaparsam, bunun özrü yoktur.	1	2	3	4	5	6
Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.	1	2	3	4	5	6
Yakınlarımla beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6
Herhangi bir anda bilileri beni aldatmaya kalkışabilir.	1	2	3	4	5	6
Bir yere ait değilim, yalnızım.	1	2	3	4	5	6
Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.	1	2	3	4	5	6
İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.	1	2	3	4	5	6
Doğru ile yanlış birbirinden ayırmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6
Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hissederek veya suçluluk duyarız.	1	2	3	4	5	6
İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.	1	2	3	4	5	6
Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.	1	2	3	4	5	6
İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.	1	2	3	4	5	6
Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.	1	2	3	4	5	6
İstedikimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.	1	2	3	4	5	6
Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki	1	2	3	4	5	6

Maddeler	Benim için tamamıyla yanlış	Benim için büyük ölçüde yanlış	Bana uyan tarafı uymayan taraftan biraz fazla	Benim için orta derecede doğru	Benim için çoğunlukla doğru	Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
zevklerimden fedakârlık etmekte zorlanırım						
Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissederim.	1	2	3	4	5	6
Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.	1	2	3	4	5	6
Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.	1	2	3	4	5	6
Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarım ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.	1	2	3	4	5	6
Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissederim.	1	2	3	4	5	6
Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheciyimdir.	1	2	3	4	5	6
Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
Kendimi sevebilecek biri gibi hissetmiyorum.	1	2	3	4	5	6
İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.	1	2	3	4	5	6
Gündelik işler için benim kararlarım güvenilemez.	1	2	3	4	5	6
Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6
Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum-Benim kendime ait bir hayatım yok.	1	2	3	4	5	6
Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.	1	2	3	4	5	6
Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.	1	2	3	4	5	6
Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.	1	2	3	4	5	6
Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.	1	2	3	4	5	6
Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
Benim yararına olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.	1	2	3	4	5	6
Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıttığımda onaylanmayı ve takdir görmesi isterim.	1	2	3	4	5	6
Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.	1	2	3	4	5	6
Neden yanlış yaptığının önemi yoktur: eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.	1	2	3	4	5	6
Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.	1	2	3	4	5	6
İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.	1	2	3	4	5	6
Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.	1	2	3	4	5	6
Kendimi hep grupların dışında hissederim.	1	2	3	4	5	6
Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımalarına izin vermiyorum.	1	2	3	4	5	6
İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.	1	2	3	4	5	6
Ortaya çıkan gündelik sorunları çözebilme konusunda kendime güvenmiyorum.	1	2	3	4	5	6
Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.	1	2	3	4	5	6

Maddeler	Benim için tamamiyle yanlış	Benim için büyük ölçüde yanlış	Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla	Benim için orta derecede doğru	Benim için çoğunlukla doğru	Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.	1	2	3	4	5	6
Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.	1	2	3	4	5	6
Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.	1	2	3	4	5	6
Kendimi sorumluluktan kolayca sıyrıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum.	1	2	3	4	5	6
Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
Kararlarıma nadiren sadık kalabilirim.	1	2	3	4	5	6
Bir dolu övgü ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.	1	2	3	4	5	6
Yanlış bir kararın bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim.	1	2	3	4	5	6
Ben cezalandırılmayı hak eden kötü bir insanım.	1	2	3	4	5	6

EK 5. Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ)

Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ)

AÇIKLAMA:

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

Sıra	Maddeler	Puan
1	Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.	0
	Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.	1
	Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım bundan kurtulamıyorum.	2
	O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.	3
2	Gelecek hakkında mutsuz ve karamsar değilim.	0
	Gelecek hakkında karamsarım.	1
	Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.	2
	Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.	3
3	Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.	0
	Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum.	1
	Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.	2
	Kendimi tümüyle başarısız biri olarak görüyorum.	3
4	Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.	0
	Eskiden olduğu gibi her şeyden hoşlanmıyorum.	1
	Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.	2
	Her şeyden sıkılıyorum.	3
5	Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.	0
	Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.	1
	Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.	2
	Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.	3
6	Bana cezalandırılmışım gibi geliyor.	0
	Cezalandırılabilceğimi hissediyorum.	1
	Cezalandırılmayı bekliyorum.	2
	Cezalandırıldığımı hissediyorum.	3
7	Kendimden memnunum.	0
	Kendi kendimden pek memnun değilim.	1
	Kendime çok kızıyorum.	2
	Kendimden nefret ediyorum.	3
8	Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.	0
	Zayıf yanlarım veya hatalarım için kendi kendimi eleştiririm.	1
	Hatalarımdan dolayı ve her zaman kendimi kabahatli bulurum.	2
	Her aksilik karşısında kendimi hatalı bulurum.	3
9	Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.	0
	Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm olur. Fakat yapmıyorum.	1
	Kendimi öldürmek isterdim.	2
	Fırsatım bulsam kendimi öldürürdüm	3
10	Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.	0
	Zaman zaman içimden ağlamak geliyor.	1
	Çoğu zaman ağlıyorum.	2
	Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum.	3
11	Şimdi her zaman olduğumdan daha sinirli değilim.	0
	Eskisine kıyasla daha kolay kızıyor ya da sinirleniyorum.	1
	Şimdi hep sinirliyim.	2
	Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.	3
12	Başkaları ile görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim.	0
	Başkaları ile eskiden daha az konuşmak, görüşmek istiyorum.	1
	Başkaları ile konuşma ve görüşme isteğimi kaybetmedim.	2
	Hiç kimseyle konuşmak görüşmek istemiyorum.	3

Sıra	Maddeler	Puan
13	Eskiden olduğu gibi kolay karar verebiliyorum.	0
	Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.	1
	Karar verirken eskisine kıyasla çok güçlük çekiyorum.	2
	Artık hiç karar veremiyorum.	3
14	Kendime baktığımda değişiklik görmüyorum.	0
	Daha yaşlanmış ve çirkinleşmişim gibi geliyor.	1
	Görünüşümün çok değiştiğini ve çirkinleştiğimi hissediyorum.	2
	Kendimi çok çirkin buluyorum.	3
15	Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.	0
	Bir şeyler yapabilmek için gayret göstermem gerekiyor.	1
	Herhangi bir şeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor.	2
	Hiçbir şey yapamıyorum.	3
16	Her zamanki gibi iyi uyuyabiliyorum.	0
	Eskiden olduğu gibi iyi uyuyamıyorum.	1
	Her zamankinden 1-2 saat daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.	2
	Her zamankinden çok daha erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.	3
17	Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum.	0
	Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum.	1
	Yaptığım her şey beni yoruyor.	2
	Kendimi hemen hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.	3
18	İştahım her zamanki gibi.	0
	İştahım her zamanki kadar iyi değil.	1
	İştahım çok azaldı.	2
	Artık hiç iştahım yok.	3
19	Son zamanlarda kilo vermedim.	0
	İki kilodan fazla kilo verdim.	1
	Dört kilodan fazla kilo verdim.	2
	Altı kilodan fazla kilo vermeye çalışıyorum.	3
20	Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor.	0
	Ağrı, sancı, mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendirmiyor.	1
	Sağlığım beni endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zorlaşıyor.	2
	Sağlığım hakkında o kadar endişeliyim ki başka hiçbir şey düşünemiyorum.	3
21	Son zamanlarda cinsel konulara olan ilgimde bir değişme fark etmedim.	0
	Cinsel konularla eskisinden daha az ilgiliyim.	1
	Cinsel konularla şimdi çok daha az ilgiliyim.	2
	Cinsel konular olan ilgimi tamamen kaybettim.	3

EK 6. UCLA Yalnızlık Ölçeği-LS

UCLA Yalnızlık Ölçeği-LS

Aşağıda çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler bulunmaktadır. Sizden istenilen, her ifadede tanımlanan duygu ve düşüncüyü ne sıklıkta hissettiğinizi veya düşündüğünüzü belirtmenizdir.

Maddeler	Ben bu durumu <u>hiç</u> yaşamadım.	Ben bu durumu <u>nadiren</u> yaşarım.	Ben bu durumu <u>bazen</u> yaşarım.	Ben bu durumu <u>sık</u> <u>sık</u> yaşarım.
1.Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.	1	2	3	4
2.Arkadaşım yok.	1	2	3	4
3.Başvurabileceğim hiç kimse yok.	1	2	3	4
4.Kendimi tek başıyım gibi hissetmiyorum.	1	2	3	4
5.Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum	1	2	3	4
6.Çevremdeki insanlarla birçok ortak yönüm var.	1	2	3	4
7.Artık hiç kimseyle samimi değilim.	1	2	3	4
8.İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılmıyor.	1	2	3	4
9.Dışa dönük bir insanım.	1	2	3	4
10.Kendime yakın hissettiğim insanlar var.	1	2	3	4
11.Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum.	1	2	3	4
12.Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir.	1	2	3	4
13.Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor.	1	2	3	4
14.Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	1	2	3	4
15.İstediğim zaman arkadaş bulabilirim.	1	2	3	4
16.Beni gerçekten anlayan insanlar var.	1	2	3	4
17.Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.	1	2	3	4
18.Çevremde insanlar var ama benimle değil.	1	2	3	4
19.Konuşabileceğim insanlar var.	1	2	3	4
20.Derdimi anlatabileceğim insanlar var.	1	2	3	4

EK 7. Beck Umutsuzluk Ölçeği

Beck Umutsuzluk Ölçeği

Aşağıda geleceğe ait düşünceleri ifade eden bazı cümleler verilmiştir. Lütfen her bir ifadeyi okuyarak, bunların size ne kadar uygun olduğuna karar veriniz. Size uygun olanlar için "Evet", uygun olmayanlar için ise "Hayır" seçeneğini işaretleyiniz.

No	Madde	Evet	Hayır
1	Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum.		
2	Kendim ile ilgili şeyleri düzeltemediğime göre çabalamayı bıraksam iyi olur.		
3	İşler kötüye giderken bile her şeyin hep böyle kalmayacağım bilmek beni rahatlatıyor		
4	Gelecek on yıl içinde hayatımın nasıl olacağını hayal bile edemiyorum.		
5	Yapmayı en çok istediğim şeyleri gerçekleştirmek için yeterli zamanım var.		
6	Benim için çok önemli konularda ileride başarılı olacağımı umuyorum.		
7	Geleceğimi karanlık görüyorum.		
8	Dünya nimetlerinden sıradan bir insandan daha çok yararlanacağımı umuyorum.		
9	İyi fırsatlar yakalayamıyorum. Gelecekte yakalayacağıma inanmam için de hiç bir neden yok.		
10	Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe iyi hazırladı.		
11	Gelecek benim için hoş şeylerden çok tatsızlıklarla dolu görünüyor.		
12	Gerçekten özlediğim şeylere kavuşabileceğimi ummuyorum.		
13	Geleceğe baktığımda şimdikine oranla daha mutlu olacağımı umuyorum.		
14	İşler bir türlü benim istediğim gibi gitmiyor.		
15	Geleceğe büyük inancım var.		
16	Arzu ettiğim şeyleri elde edemediğime göre bir şeyler istemek aptallık olur.		
17	Gelecekte gerçek doyuma ulaşmam olanaksız gibi.		
18	Gelecek bana bulanık ve bellisiz görünüyor.		
19	Kötü günlerden çok, iyi günler bekliyorum.		
20	İstediğim her şeyi elde etmek için caba göstermenin gerçekten yararı yok, nasıl olsa onu elde edemeyeceğim.		

EK 8. Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Cinsiyet: Kadın ☐ Erkek ☐

Üniversiteniz:.....

Fakülteniz:.....

Bölümünüz:.....

Sınıfınız:.....

Annenizin Eğitim Durumu

- ☐ Okur-yazar değil
- ☐ İlkokul
- ☐ Ortaokul
- ☐ Lise
- ☐ Ön Lisans
- ☐ Lisans
- ☐ Yüksek lisans/Doktora

Babanızın Eğitim Durumu

- ☐ Okur-yazar değil
- ☐ İlkokul
- ☐ Ortaokul
- ☐ Lise
- ☐ Ön Lisans
- ☐ Lisans
- ☐ Yüksek lisans/Doktora

Ailenizin ortama geliri ne kadardır?

- ☐ 0-1499 TL
- ☐ 1500-2499 TL arası
- ☐ 2500-3499 TL arası
- ☐ 3500-4499 TL arası
- ☐ 4500 TL ve üzeri

EK 9. Bilgilendirilmiş Onam Formu

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Değerli katılımcı,

Üniversite öğrencilerine yönelik olan bu tez çalışması İstanbul Kent Üniversitesi, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Elif Yağmur Gürsoy tarafından, Dr. Öğr. Üyesi Burcu Sevim danışmanlığında yürütülmektedir. Çalışma, erken dönemlerde oluşan ve sonrasında ilişkilerimizi pek çok açıdan etkileyebilen şemaları incelemeyi amaçlamaktadır.

Araştırmadan elde edilecek veriler yalnızca araştırma amacı ile kullanılacak olup toplu halde değerlendirilecektir. Cevaplarınız tamamen gizli tutulacak ve kimlik bilgileriniz istenmeyecektir. Araştırmaya katılımınız tamamen gönüllük esasına dayanmaktadır. Katılmanız halinde araştırmadan herhangi bir anda çekilme hakkına sahipsiniz.

Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, size en uygun şekilde ve içtenlikle cevaplamanızdır. Çalışma beş bölümden oluşmakta ve ortalama on beş dakika sürmektedir.

İlginiz, desteğiniz ve araştırmaya olan katkılarınız için teşekkür ederiz.

Psk. Elif Yağmur Gürsoy
İstanbul Kent Üniversitesi
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi

- Bilgilendirme formunu okudum ve araştırmaya katılmayı kabul ediyorum.

Evet ☐

Hayır ☐

ÖZGEÇMİŞ

Elif Yağmur GÜRSOY; ilk, orta ve lise öğreniminin ardından Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji bölümünden Şeref Öğrencisi olarak mezun olmuştur. Öğrenciliği sırasında Balıkesir Aile ve Sosyal Politikalar İl Müdürlüğü'nün çeşitli birimlerinde görev alarak stajını tamamlamıştır. Mezuniyetinin ardından çeşitli kurumlarda psikolog olarak görev yapmış sonrasında ise, İstanbul Kent Üniversitesi'nde, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programına başlamış ve Yüksek Onur Öğrencisi olarak mezun olmuştur.

