



TÜRKİYE CUMHURİYETİ ACIBADEM MEHMET ALİ AYDINLAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**DEPRESİF BELİRTİLER VE BENLİK SAYGISININ KİŞİLERARASI
TARZ VE İLİŞKİLERLE İLGİLİ BİLİŞSEL ÇARPITMALAR
BAĞLAMINDA İNCELENMESİ**

FATMA NUR ÖZTOP
YÜKSEK LİSANS TEZİ

PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI

DANIŞMAN
Doç. Dr. Olga Selin Hünler Çıdam

İSTANBUL-2025



TÜRKİYE CUMHURİYETİ ACIBADEM MEHMET ALİ AYDINLAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**DEPRESİF BELİRTİLER VE BENLİK SAYGISININ
KİŞİLERARASI TARZ VE İLİŞKİLERLE İLGİLİ BİLİŞSEL
ÇARPITMALAR BAĞLAMINDA İNCELENMESİ**

FATMA NUR ÖZTOP
YÜKSEK LİSANS TEZİ

PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI

DANIŞMAN
Doç. Dr. Olga Selin Hünler Çıdam

İSTANBUL-2025

BEYAN

“Depresif Belirtiler ve Benlik Saygısının Kişilerarası Tarz ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Bağlamında İncelenmesi” başlıklı bu tez çalışmasının tarafıma ait olduğunu, araştırmanın tüm aşamalarını; planlama, yürütme ve yazım dâhil olmak üzere, akademik dürüstlük ve etik ilkeler doğrultusunda gerçekleştirdiğimi, tezde yer alan tüm bilgi ve değerlendirmelerin bilimsel etik kurallar çerçevesinde elde edildiğini, çalışmada yer almayan görüş, bilgi ve kaynaklara usulüne uygun şekilde atıfta bulunduğumu, bu kaynakları kaynaklar listesine eklediğimi ve çalışmanın hiçbir aşamasında patent ve telif hakkı ihlali oluşturacak bir davranışta bulunmadığımı beyan ederim.

19.06.2025

Fatma Nur Öztop

TEŞEKKÜR

Bu tez çalışması, yalnızca akademik bir sürecin tamamlanması değil, aynı zamanda hayatımda duygusal, zihinsel ve ruhsal olarak birçok şeyle yüzleştiğim, mücadele ettiğim, büyüdüğüm ve kendimle daha yakından tanıştığım bir yolculuktu. Bu yolculukta yanımda olan herkese, tüm kalbimle teşekkür etmek istiyorum.

Öncelikle, bu sürecin başından sonuna kadar akademik rehberliğini ve kıymetli desteğini esirgemeyen, her zaman yapıcı yönlendirmeleriyle yolumu aydınlatan tez danışmanım Doç. Dr. Olga Selin Hünler Çıdam'a en içten teşekkürlerimi sunuyorum. Çözüm odaklı ve anlayışlı duruşuna ek olarak kendisinden öğrendiğim her şeyin, sadece bu tezde değil, meslek hayatımın her adımında benimle olacağını biliyorum.

Yüksek lisans sürecinin başından bu yana ve özellikle tez döneminde, anlayışını, şefkatini ve inancını her zaman yanımda hissettiğim Dr. Öğr. Üyesi Ayşenur Aktaş hocama minnettarım. Sadece bilgi değil, moral ve motivasyon da vererek bu süreci daha anlamlı hale getirdi, desteği benim için çok kıymetliydi.

Tezime olan katkılarıyla çalışmama yön veren, mesleki bilgisini ve deneyimini benimle içtenlikle paylaşan, varoluşuyla bana her zaman iyi gelen değerli arkadaşım Klinik Psikolog Nisa Nur Çalışkan'a teşekkür ederim. Onun desteği ile bu süreci daha güçlü bir şekilde tamamlayabildim. Bu zorlu süreçte, duygusal yakınlığıyla ve varlığıyla yanımda olan kıymetli dostum İrem'e; ayrıca, başta Klinik Psikolog Büşra Temizel olmak üzere, birlikte çalıştığım, büyüdüğüm ve dayanışma içinde olduğum tüm meslektaşlarıma bana olan destekleri için teşekkür ederim.

Ve elbette her zaman yanımda olan aileme sonsuz teşekkür ederim. Bu süreçte varlıkları, destekleri, sevgileri ve inançları en büyük gücüm oldu. Hayatım boyunca, sadece eğitim yolculuğumda değil, her adımda arkamda olduklarını bilmek benim için tarifsiz bir güçtü. Özellikle canım ablam Şeyma Yılmazer ve abim Harun Yılmazer, siz her zaman benim en büyük şansım oldunuz.

Son ve en büyük teşekkürü ise, bu zorlu yolculukta sabrı, anlayışı ve fedakarlıklarıyla beni güçlendiren kıymetli eşime sunuyorum. Sessizce ama güçlü bir şekilde hep yanımda oldun. Bana olan inancın ve sevgin, en büyük motivasyonum oldu. Senin hayatımdaki varlığın, bana en çok “devam edebilirim” dedirten şey, bana kattığın bu güç için sana minnettarım.

İÇİNDEKİLER

BEYAN	iii
TEŞEKKÜR	iv
İÇİNDEKİLER	vi
KISALTMALAR	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ	xii
TABLolar LİSTESİ	xiii
ÖZET	1
SUMMARY	2
GİRİŞ	3

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Depresif Belirtiler.....	6
1.1.1. Depresif belirtilerin tanımı.	6
1.1.2. Depresif belirtilerin epidemiyolojisi.....	8
1.1.3. Depresif belirtilerin risk faktörleri.....	9
1.1.4. Depresif belirtilerin etiyolojisi.....	10
1.1.4.1. Biyolojik faktörler.	11
1.1.4.2. Genetik faktörler.....	12
1.1.4.3. Psikososyal Faktörler.....	13
1.2. Benlik Saygısı	15
1.2.1. Benlik saygısının tanımı.	15
1.2.2. Benlik saygısının türleri.....	17
1.2.2.1. Yüksek benlik saygısı.....	17

1.2.2.2. Orta düzey benlik saygısı.	18
1.2.2.3. Düşük benlik saygısı.....	19
1.2.3. Benlik saygısını etkileyen faktörler.	20
1.2.4. Benlik saygısı ve depresif belirtiler.	22
1.3. Kişilerarası Tarz.....	23
1.3.1. Kişilerarası tarzın tanımı.	23
1.3.2. Kişilerarası tarza yönelik kuramsal yaklaşımlar.....	25
1.3.2.1. Nesne ilişkileri kuramı.....	26
1.3.2.2. Sullivan'ın kişilerarası kuramı.	27
1.3.2.3. Bowlby ve bağlanma kuramı.....	28
1.3.2.4. Safran ve bilişsel–kişilerarası kuram.	29
1.3.3. Kişilerarası ilişkilerde davranışsal özellikler.....	30
1.3.4. Kişilerarası tarz ve depresif belirtiler.	31
1.3.5. Kişilerarası tarz ve benlik saygısı.	32
1.4. Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar.....	34
1.4.1. Bilişsel kuram.	34
1.4.1.1. Beck'in bilişsel davranışçı terapi modeli.....	35
1.4.1.2. Albert Ellis'in Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Modeli.....	36
1.4.2. Bilişsel çarpıtmalar.	36
1.4.3. Kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve depresif belirtiler.	40
1.4.4. Kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve benlik saygısı.....	41
1.4.5. Kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve kişilerarası tarz.	42
1.5. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	43

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Örneklem.....	47
2.2. Veri Toplama Araçları	50
2.2.1. Bilgilendirilmiş onam formu.	50
2.2.2. Sosyodemografik bilgi formu.	50
2.2.3. Beck Depresyon Envanteri (BDE).	51
2.2.4. Kişilerarası Tarz Ölçeği (KİTÖ).....	51
2.2.5. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (İİBCÖ).....	52
2.2.6. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.	53
2.3. İşlem.....	53
2.4. Verilerin Analizi.....	54

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Kullanılan Ölçek ve Alt Ölçeklere İlişkin Normallik Analizleri	56
3.2. Kullanılan Ölçek ve Alt Ölçeklerin Betimleyici İstatistikleri.....	56
3.3. Katılımcıların Depresyon Düzeylerinin Dağılımı.....	57
3.4. Katılımcıların Benlik Saygısı, Depresif Belirtiler, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar, Kişilerarası Tarz Puanlarının Cinsiyet Açısından Karşılaştırılması	59
3.5. Katılımcıların Benlik Saygısı, Depresif Belirtiler, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar, Kişilerarası Tarz Puanlarının Psikiyatrik Tanı Açısından Karşılaştırılması	61

3.6. Katılımcıların Benlik Saygısı, Depresif Belirtiler, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar, Kişilerarası Tarz Puanlarının Psikoterapi Desteği Alma Durumu Açısından Karşılaştırılması	62
3.7. Katılımcıların Benlik Saygısı, Depresif Belirtiler, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar, Kişilerarası Tarz Puanlarının Medeni Durum Açısından Karşılaştırılması	64
3.8. Katılımcıların Benlik Saygısı, Depresif Belirtiler, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar, Kişilerarası Tarz Puanlarının Gelir Düzeyi Açısından Karşılaştırılması	68
3.9. Katılımcıların Benlik Saygısı, Depresif Belirtiler, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar, Kişilerarası Tarz Puanlarının Eğitim Durumu Açısından Karşılaştırılması	71
3.10. Katılımcıların Benlik Saygısı, Depresif Belirtiler, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar, Kişilerarası Tarz Puanlarının Çalışma Durumu Açısından Karşılaştırılması	73
3.11. Değişkenlere Ait Korelasyon Analizi Sonuçları	76
3.12. Aracılık Analizi Sonuçları	78
3.12.1. Benlik Saygısı ve Depresif Belirtiler Arasındaki İlişkide Kişiler Arası Tarzın Aracı Rölü	79
3.12.2. Benlik Saygısı ve Depresif Belirtiler Arasındaki İlişkide Bilişsel Çarpıtmaların Aracı Rölü	81

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

4.1. Sosyodemografik Özelliklere Göre Değişkenlerin Tartışılması	84
4.2. Korelasyon Analizinin Tartışılması	96
4.3. Aracılık Analizlerine İlişkin Bulguların Tartışılması	101

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇLAR

5.1.Sonuçlar	103
5.2.Sınırlılıklar ve Öneriler	104
KAYNAKLAR	108
EKLER.....	148
Ek A. Bilgilendirilmiş Onam Formu.....	148
Ek B. Demografik Bilgi Formu.....	149
EK C. Beck Depresyon Envanteri (BDE)	152
Ek D. Kişilerarası Tarz Ölçeği (KITÖ).....	158
Ek E. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (İİBÇÖ)	162
Ek F. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	164
Ek G. Etik Kurul Kararı	166

KISALTMALAR

- BDE** : Beck Depresyon Envanteri
DSM-5 : Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-V
İİBÇÖ : İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği
KİTÖ : Kişilerarası Tarz Ölçeği
RBSÖ : Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği



ŞEKİLLER LİSTESİ

- Şekil 1.** Benlik Saygısı ve Depresif Belirtiler Arasındaki İlişkide Kişilerarası Tarzın Aracı Rölü 80
- Şekil 2.** Benlik Saygısı ve Depresif Belirtiler Arasındaki İlişkide İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaların Aracı Rölü 82



TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgilerin Dağılımı.....	49
Tablo 2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğine Ait Betimsel İstatistiklerin ve Basıklık, Çarpıklık, Cronbach Alpha Katsayılarının Değerlendirilmesi	57
Tablo 3. Katılımcıların Depresyon Düzeylerinin Dağılımı.....	58
Tablo 4. Cinsiyete Göre Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Kişilerarası Tarz Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	60
Tablo 5. Psikiyatrik Tanı Alma Durumuna Göre Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Anketi Puanlarının Karşılaştırılması.....	62
Tablo 6. Psikoterapi Desteği Alma Durumuna Göre Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Anketi Puanlarının Karşılaştırılması.....	64
Tablo 7. Medeni Durumuna Göre Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Anketi Puanlarının Karşılaştırılması	67
Tablo 8. Gelir Düzeyine Göre Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Anketi Puanlarının Karşılaştırılması	70
Tablo 9. Eğitim Durumuna Göre Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Anketi Puanlarının Karşılaştırılması	72

Tablo 10. Çalışma Durumuna Göre Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Anketi Puanlarının Karşılaştırılması	75
Tablo 11. Değişkenler Arası İlişkilerin İncelenmesi.....	78
Tablo 12. Benlik Saygısı ve Depresif Belirtiler Arasındaki İlişkide Kişilerarası Tarzın Aracı Rölü	80
Tablo 13. Benlik Saygısı ve Depresif Belirtiler Arasındaki İlişkide İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaların Aracı Rölü.....	82



ÖZET

Bu araştırmada, benlik saygısı ile depresyon arasındaki ilişkide kişilerarası ilişki tarzları ve ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmaların aracı rolü incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini, 18–45 yaş aralığında yer alan ve evrimii anketi eksiksiz Şekilde tamamlayan 305 katılımcı oluşturmaktadır. Veri toplama s¼recinde katılımcılara öncelikle Bilgilendirilmiş Onam Formu ve Demografik Bilgi Formu sunulmuş; ardından Beck Depresyon Envanteri, Rosenberg Benlik Saygısı leği, Kişilerarası Tarz leği ve İlişkilerle İlgili Bilişsel arpıtmalar leği uygulanmıştır. Veriler, Qualtrics platformu aracılığıyla evrimii olarak toplanmış; istatistiksel analizler SPSS 27 yazılımı ve PROCESS Macro v4.2 eklentisi ile gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizler sonucunda, benlik saygısı ile depresyon, bilişsel çarpıtmalar ve kişilerarası ilişki tarzı arasında negatif ynl¼ anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Öte yandan, depresyon ile hem bilişsel çarpıtmalar hem de kişilerarası ilişki tarzı arasında pozitif ynl¼ anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. Aracılık analizleri sonucunda, ilişkisel bilişsel çarpıtmaların, benlik saygısı ile depresyon arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı rol¼ Őstlendięi g¼r¼lm¼řt¼r. Buna karşın, kişilerarası ilişki tarzlarının bu ilişkide anlamlı bir aracılık etkisi g¼stermedięi tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular, mevcut literat¼r doğrultusunda tartışılmış; araştırmanın sınırlılıkları belirtilmiş ve gelecek çalışmalara yönelik öneriler sunulmuştur.

Anahtar S¼zc¼kler: Benlik saygısı, depresif belirtiler, bilişsel çarpıtmalar, kişilerarası ilişki tarzları

SUMMARY

Examining Depressive Symptoms and Self-Esteem in the Context of Interpersonal Style and Relationship-Related Cognitive Distortions

This study aimed to examine the mediating roles of interpersonal relationship styles and cognitive distortions related to relationships in the association between self-esteem and depression. The sample consisted of 305 participants between the ages of 18 and 45 who completed the online survey in full. During the data collection process, participants were first presented with an informed consent form and a demographic information form. Then, the Beck Depression Inventory, the Rosenberg Self-Esteem Scale, the Interpersonal Style Scale, and the Relationship-Specific Cognitive Distortions Scale were administered. Data were collected via the Qualtrics online platform, and statistical analyses were conducted using SPSS 27 and the PROCESS Macro v4.2. The analyses revealed significant negative correlations between self-esteem and depression, cognitive distortions, and interpersonal relationship styles. Additionally, depression was found to be positively associated with both cognitive distortions and interpersonal relationship styles. Mediation analyses indicated that cognitive distortions served as a significant mediator in the relationship between self-esteem and depressive symptoms. However, interpersonal relationship styles did not show a significant mediating role in this association. The findings were discussed in light of the existing literature, and limitations of the study were addressed along with suggestions for future research.

Keywords: Self-Esteem, depressive symptoms, cognitive distortions, interpersonal relationship styles

GİRİŞ

Psikolojik süreçler, bireyin içsel dünyasının yanı sıra, sosyal etkileşimler ve bu etkileşimlere yüklenen anlamlar doğrultusunda biçimlenmektedir. Bu çok yönlü yapının önemli bileşenlerinden biri olan depresif belirtiler hem bireysel hem de toplumsal düzeyde işlevselliği ciddi biçimde zedeleyen yaygın bir bozukluk olarak dikkat çekmektedir (Kupferberg ve ark., 2016). Bu kapsamda, depresif belirtiler gibi yaygın psikopatolojilerin açıklanmasında sadece bireyin içsel dünyasına değil, onun sosyal açıdan kurduğu ilişkilere ve bu ilişkilerle ilgili inanç sistemlerine de odaklanılması gerekmektedir. Benlik saygısı, kişilerarası ilişki tarzı ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar gibi değişkenler, depresif belirtilerin oluşumunda ve sürdürülmesinde belirleyici roller oynamaktadır (Hapsari ve Rani, 2025).

Benlik saygısı, bireyin kendine verdiği değeri, öz yeterlik algısını ve kendilik kabulünü yansıtan bilişsel-duygusal bir yapı olarak tanımlanmaktadır (Liao ve ark., 2023). Bireyin kendisini tanımlamak için kullandığı sosyal roller, beceriler ve kişisel özellikler gibi unsurların oluşturduğu benlik kavramı, benlik saygısı aracılığıyla bireyin bu unsurlara yüklediği değeri ve kendine dair genel değerlendirmesini ifade eder. Bu noktada, bireyin kişilerarası ilişkilerde sergilediği tutum ve davranışları tanımlayan kişilerarası tarz kavramı devreye girmektedir.

Kişilerarası tarz, bireyin sosyal ilişkiler bağlamında diğer insanlarla kurduğu etkileşim biçimlerini ve bu ilişkilerde kendisini nasıl konumlandığını yansıtan bir yapıdır. Bu yapı, bireyin başkalarıyla kurduğu ilişkilerdeki davranışsal eğilimlerini olduğu kadar, bu ilişkiler aracılığıyla şekillenen benlik algısını da içermektedir (Andrews ve ark., 2025). Kişilerarası etkileşimler bireyin benlik algısını

biçimlendirirken, bireyin kendine dair değerlendirmeleri de sosyal ilişkilerde nasıl davrandığını etkileyebilir. Kişilerarası tarz, yalnızca bireyin tek taraflı tutumlarını değil aynı zamanda karşılıklı sosyal etkileşim süreçleri içerisinde gelişen, bağlamsal ve dinamik bir örüntüyü temsil eder. Birey, içinde bulunduğu sosyal çevreye tepki verirken, bu etkileşim biçimi hem içsel ilişki temsillerini hem de gelecekteki ilişkilerini doğrudan etkileyebilmektedir (Daffern ve ark., 2010).

Depresif bireyler, kişilerarası etkileşimlerde çevrelerinden gelen geri bildirimlere karşı artan bir duyarlılık gösterebilmektedir. Ancak bu geri bildirimlerin bilişsel olarak işleme biçimi çoğu zaman işlevsel olmaktan uzaktır. Sosyal geri bildirimleri nesnel bir değerlendirme süzgecinden geçirmek yerine, bireyler bu bilgileri kişisel tehdit olarak algılayabilir; bu durum da bireyde yetersizlik, değersizlik ve suçluluk gibi olumsuz kendilik temsillerini güçlendirebilir (LeMoult ve ark., 2017). Aynı zamanda bireyin sosyal etkileşimlerden kaçınmasına, kişilerarası ilişkilerde kendini ifade etmekten çekinmesine ve sosyal destek kaynaklarına erişimde güçlük yaşamasına yol açabilmektedir. Bilişsel kuram, bireyin psikolojik işleyişini açıklarken düşünce, duygu ve davranış arasındaki etkileşimi temel alır. Bu kurama göre, bireyin kendine dair geliştirdiği olumsuz inançlar ve akılcı olmayan düşünce kalıpları, çeşitli psikopatolojik belirtilerin ortaya çıkmasında önemli bir rol oynamaktadır. Özellikle benlik saygısındaki düşüşün, işlevsel olmayan bilişsel yapıların gelişimini kolaylaştırdığı ve bireyin olayları çarpıtılmış biçimde değerlendirme eğilimini artırdığı öne sürülmektedir (Sowislo ve Orth, 2013). Beck (2001), duygudurum bozukluklarının bilişsel açıklamasında, olumsuz benlik algısının hem depresyonun oluşumunda hem de sürdürülmesinde belirleyici olduğunu vurgulamaktadır. Bilişsel çarpıtmalar ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalar, düşük benlik saygısının

akılcı olmayan inançlar ve fonksiyonel olmayan tutumlarla negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir (Boynueğri, 2017). Olumsuz benlik algısı taşıyan bireylerin, sosyal dünyayı da çarpıtılmış biçimlerde algıladığı ve bunun depresif semptomlara neden olduğu belirtilmektedir (Segal ve ark., 1988).

Literatür incelendiğinde, benlik saygısı, depresyon ve kişilerarası ilişki biçimleri arasındaki ilişkileri konu alan birçok araştırmaya rastlanmaktadır. Ayrıca, bilişsel çarpıtmaların depresif belirtilerle olan ilişkisi farklı örneklemeler üzerinden çeşitli çalışmalarda ele alınmıştır. Bununla birlikte, benlik saygısı, kişilerarası ilişki tarzı ve bilişsel çarpıtmalar değişkenlerinin aynı çalışmada birlikte incelendiği araştırmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Bu araştırma, söz konusu değişkenler arasındaki ilişkileri bütüncül bir çerçevede ele alarak, depresif semptomların açıklanmasında bilişsel ve kişilerarası süreçlerin etkileşimini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bu yönüyle çalışmanın, ilgili alan yazına önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Depresif Belirtiler

1.1.1. Depresif belirtilerin tanımı.

Depresif belirtiler tarih boyunca farklı kuramsal yaklaşımlar çerçevesinde ele alınmıştır. Bu belirtilerin anlaşılması, yalnızca güncel psikiyatri tanı sistemlerinin değil; aynı zamanda felsefi, tıbbi ve psikolojik düşünce tarihinin bir ürünüdür. Antik dönemden bu yana bireylerde gözlemlenen üzüntü, keyif alamama, bedensel durgunluk ve isteksizlik gibi semptomlar farklı açıklama modelleriyle anlamlandırılmıştır.

Antik Yunan'da Hipokrat, bu tür belirtileri “melankoli” adı altında tanımlamış ve bedendeki dört sıvıdan biri olan kara safranın artışına bağlamıştır. Bu yaklaşım, bireyin bedensel işleyişi ile duygusal semptomlar arasındaki ilk sistematik ilişkilendirme örneklerinden biridir (Bourin, 2020). Galen ise bu tanımı daha da geliştirerek melankoliyi kişinin yaşamından memnun olmamasıyla ilişkilendirmiştir. Milattan sonra 11. yüzyılda İbn-i Sina da melankoliyi duygusal dalgalanmalara ve bedensel sıvı dengesine bağlayarak erken dönem nörobiyolojik yaklaşımların öncülü sayılabilecek bir perspektif sunmuştur (Kendler, 2020).

20. yüzyılda Sigmund Freud'un psikanalitik kuramı çerçevesinde depresif belirtiler, bireyin sevilen bir nesnenin kaybına karşı geliştirdiği tepkiyle açıklanmıştır. Freud, "Yas ve Melankoli" (1917/2014) adlı çalışmasında, bireyin kaybı içselleştirmesiyle suçluluk ve kendini değersizleştirme eğilimlerinin geliştiğini öne

sürmüştür. Bu açıklama, özellikle suçluluk, öz-yıkım ve değersizlik gibi depresif belirtilerin psikanalitik temellerini oluşturmuştur (Kendler, 2020). 1960'lı yıllardan itibaren bilişsel kuramlar depresif belirtilerin açıklanmasında önemli bir kuramsal zemin oluşturmuştur. Beck, depresif belirtileri bireyin olumsuz düşünce kalıpları ile ilişkilendirmiş ve “bilişsel üçgen” modelini ortaya koymuştur. Bu modele göre bireyin kendilik, dünya ve gelecek hakkındaki olumsuz inançları, dikkat ve konsantrasyon bozukluğu, değersizlik hissi ve keyif alamama gibi semptomlara yol açmaktadır (Clark ve Beck, 1999). Beck'in yaklaşımı depresif belirtilerin bilişsel kökenlerini vurgularken, Martin Seligman'ın geliştirdiği öğrenilmiş çaresizlik modeli ise bireyin başarısızlık deneyimleri sonucunda kontrol duygusunu kaybederek edilgenleştiğini ve bunun da yorgunluk, motivasyon kaybı gibi belirtileri doğurduğunu öne sürmektedir (Seligman, 1975, akt. Andrieu ve Steiner, 2024). Nörobiyolojik kuramlar ise depresif belirtileri sinir ileticilerdeki dengesizliklerle açıklamaktadır. Özellikle serotonin, dopamin ve norepinefrin gibi nörotransmitterlerin düzeyindeki azalmaların; anhedoni, psikomotor yavaşlama, iştah ve uyku değişiklikleri gibi belirtilerle ilişkili olduğu öne sürülmüştür. Bu biyolojik açıklamalar, depresif belirtilerin fizyolojik temellerine ışık tutmuş ve farmakolojik tedavi yaklaşımlarının gelişmesini sağlamıştır (Mulinari, 2012). Klinik alanlarında gelişen sınıflama sistemleri (DSM-5 ve ICD-11), depresif belirtileri tanı ölçütleri çerçevesinde yapılandırmış ve ölçülebilir hale getirmiştir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013; World Health Organization, 2019). Bu sistemlerde depresif belirtiler; kilo değişiklikleri, uykusuzluk ya da hipersomnia, dikkat bozuklukları, değersizlik duygusu, suçluluk, anhedoni ve psikomotor değişiklikler gibi çeşitli semptomlarla tanımlanmaktadır (Idrees ve ark., 2025).

1.1.2. Depresif belirtilerin epidemiyolojisi.

1950'li yıllardan itibaren ruh sağlığı alanında yapılan geniş ołçekli epidemiyolojik çalışmalar, bu alandaki önemli bir dönüm noktası olarak kabul edilmekte ve depresyona ilişkin risk faktörlerinin tanımlanmasına olanak sağlamaktadır (Kaya ve Kaya, 2007). Günümüzde hem dünya genelinde hem de Türkiye'de depresyon, en sık karşılaşılan ve halk sağlığını tehdit eden bozukluklardan biri olarak öne çıkmaktadır (Engin ve Ergün, 2004). Dünya Sağlık rgt (DSÖ) verilerine göre, 2019 yılı itibarıyla dünya genelinde yaklaşık 280 milyon kiři, yani küresel nüfusun %3,8 ila %5'i depresyon yaşamaktadır. Yetiřkin bireylerde depresif belirtilerin grlme oranı yaklaşık %5 düzeyindedir ve cinsiyete göre dağılımda bu oran kadınlarda %6, erkeklerde ise %4 olarak bildirilmektedir (Rodrguez-Sez ve ark., 2025). Yapılan epidemiyolojik çalışmalar, özellikle geniş kadınlarda depresif belirtilerin daha sık gözlemlendiğini, bu belirtilerin ise anhedoni, konsantrasyon güçlüğü ve yorgunluk gibi semptomlar şeklinde ortaya çıktığını göstermektedir (Shui ve ark., 2025).

Avrupa Beyin Komitesi'nin verilerine göre, depresyonun Avrupa Birliği'nde en fazla yeti yitimine yol açan bozukluklardan biri olduğu vurgulanmaktadır (European Brain Council, 2022). Türkiye'de depresyona yönelik epidemiyolojik veriler, 1960'lı yıllardan itibaren elde edilmeye başlanmıştır. Ancak bu dönemde kullanılan lme araçlarının bilimsel yeterliliği sınırlı olduğundan, güvenilir bulgular daha çok 1980 sonrası çalışmalarla elde edilmiştir (Kaya ve Kaya, 2007). Güleç'in (1981) kırsal alanda gerçekleştirdiği bir araştırmada depresyon yaygınlığı %9,2; yaşam boyu prevalansı ise %23,6 olarak saptanmıştır. Küey'in (1985) İzmirden yürüttüğü benzer bir çalışmada ise depresyon prevalansı %13, yaşam boyu yaygınlık oranı ise %19

olarak rapor edilmiştir. Bu araştırmalar depresyon için risk faktörleri arasında 40 yaş ve üzeri olmak, düşük sosyoekonomik statü ve boşanmış olmanın önemli belirleyiciler olduğunu ortaya koymuştur (Güleç ve Küey, 1989). Türkiye'de ilk kapsamlı ruh sağlığı alan araştırmalarından biri, 1963 yılında Türkiye Akıl Hıfzısıhha Cemiyeti tarafından 10.000 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Daha sonra Sağlık Bakanlığı tarafından yürütölen “Ruh Sağlığı Profili” araştırmasında, depresyonun en sık görölen ruhsal bozukluk olduğu ve şehir merkezlerinde yaygınlığının daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Sağlık Bakanlığı, 2004). 2011 yılında yayımlanan Ulusal Ruh Sağlığı Eylem Planı sonuçlarına göre ise “özürlölükle kaybedilen yaşam yılları” açısından depresyon, kadınlarda %10,7 ile ilk sırada; erkeklerde ise %6,4 oranı ile ikinci sırada yer almıştır (Sağlık Bakanlığı, 2023). 2019 yılında Türkiye Sağlık Araştırması verilerine dayalı bir çalışmada, depresif belirtilerin noktasal yaygınlığı %6,4 olarak saptanmıştır. Bu oran kadınlarda %8'e kadar çıkmakta, erkeklerde ise %2,2 düzeyinde kalmaktadır. Depresif belirtilerle en sık ilişkilendirilen semptomların başında uyku sorunları ve yorgunluk gelmektedir. Çalışma, aynı zamanda düşük eğitim düzeyi, sosyal destek eksikliği, ileri yaş ve kronik hastalıkların depresif belirtilerle anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu göstermiştir (Yıldız ve ark., 2024).

1.1.3. Depresif belirtilerin risk faktörleri.

Depresif belirtiler; DSM-5 tanı ölçütlerine göre çökkün duygudurumu, anhedoni, enerji kaybı, uyku ve iştah değişiklikleri, psikomotor yavaşlama, suçluluk duygusu ve dikkat bozukluğu gibi çeşitli psikolojik ve fizyolojik bulgularla tanımlanmaktadır (Hermans ve ark., 2024). Genetik yatkınlık, depresif belirti açısından önemli bir risk faktörüdür. Ailede depresif belirti öyküsü olan bireylerde görölme olasılığı daha

yüksektir (Merikangas ve ark., 1988). Bununla birlikte, kişilik özellikleri, düşük eğitim düzeyi (Kara ve ark., 1996), depresif belirtilerin gelişiminde etkili olabilen bireysel faktörler arasında sayılmaktadır. Depresif bozuklukların görülme sıklığı kadınlarda, erkeklere kıyasla yaklaşık iki kat daha fazladır. Bununla birlikte, düşük sosyoekonomik düzeye sahip bireylerde depresif belirtilerin görülme riski anlamlı derecede yüksektir (Dalsager ve ark., 2025). Stresli yaşam olaylarının depresif belirtilerle yakın ilişkili olduğu bilinmektedir. Kayıp, travma, sağlık sorunları veya yaşam değişiklikleri gibi olumsuz deneyimler bireyin psikolojik direncini azaltarak depresif belirtileri tetikleyebilir. Bu ilişkinin yalnızca tek yönlü değil, karşılıklı olabileceğini savunan çalışmalar da mevcuttur; bireyler hem stresli olaylar nedeniyle depresyon geliştirebilmekte hem de depresif bireyler çevresel stres faktörlerine daha duyarlı hâle gelebilmektedir (Moray, 2019). Kronik fiziksel hastalıkların varlığı, sosyal desteğin azlığı, eşlik eden kişilik bozuklukları ya da psikiyatrik tanılar da depresif belirtilerin görülme riskini arttırmaktadır (Özdemir Şiğva, 2024). Evlilik beklentilerinin toplumsal baskı ile birleştiği dönemlerde bekar olmak da depresif belirtilerin gelişimini tetikleyen bir başka risk faktörü olarak değerlendirilmektedir (Cihanalp, 2024). Tüm bu faktörler değerlendirildiğinde, depresif belirtilerin ortaya çıkmasında bireysel, çevresel ve biyolojik değişkenlerin etkileşim hâlinde olduğu görülmekte ve bu çok yönlü yapı, erken tanı ve müdahale açısından kapsamlı bir değerlendirme sürecini zorunlu kılmaktadır.

1.1.4. Depresif belirtilerin etiyolojisi.

Depresif bozuklukların etiyolojisi tam olarak bilinmemekle birlikte tek bir risk etkeninin depresyon gelişimi için yeterli olmadığı düşünülmektedir. Depresif

belirtilerin ortaya çıkışı, biyolojik, genetik ve psikososyal faktörler şeklinde üç ana başlıkta toplanabilir (Helvacı Çelik ve Hocaoğlu, 2016).

1.1.4.1.Biyolojik faktörler.

Depresyonun biyolojik temeli, nörokimyasal dengesizlikler, genetik yatkınlıklar, endokrin sistemdeki bozukluklar ve bazı besin öğelerindeki yetersizliklerle açıklanabilmektedir. Bu faktörler, depresyonun ortaya çıkışını kolaylaştıran önemli fizyolojik zeminleri oluşturmaktadır (Arabacı, 2020). Nörokimyasal açıdan bakıldığında, beyindeki bazı nörotransmitterlerin işlevlerinde görülen bozulmalar depresyon gelişiminde kilit rol oynamaktadır. Özellikle serotonin sistemindeki işlev yetersizliği, duygudurumun düzenlenmesinde yaşanan aksaklıklarla ilişkilendirilmekte ve depresyonun temel nedenlerinden biri olarak değerlendirilmektedir (Işık ve ark., 2013). Bunun yanında noradrenalin ve dopamin gibi diğer nörotransmitterlerin eksikliği de depresif belirtilerin şiddetlenmesine yol açmaktadır. GABA düzeyindeki düşüklük ve glutamat artışı gibi diğer nörokimyasal değişikliklerin de beyindeki işleyişi etkileyerek depresif semptomların ortaya çıkmasına neden olabileceği belirtilmektedir (Albayrak ve Ceylan, 2004).

Endokrin sistem bozuklukları da depresif belirtilerin görülmesi ile yakından ilişkilidir. Özellikle tiroid bezinin işlev bozuklukları, depresyonun oluşumuna katkı sağlayabilir. Tiroid hormonlarının azalması sonucu artan TSH düzeyleri, depresyon tanısı almış bireylerde sıkça gözlemlenmekte, bu nedenle bazı dirençli vakalarda antidepresan tedavisinin tiroid hormon replasmanı ile desteklenmesi önerilmektedir. Depresyon tanısı konan bireylerin yaklaşık %5–10'unda tiroid işlev bozukluğu olduğu bildirilmektedir (Alıkma, 2022).

Depresyonun biyolojik etiyolojisi; nörotransmitter dengesizlikleri, hormonal düzensizlikler, endokrin bozukluklar ve nöroenflamatuvar süreçlerin ortak etkisiyle şekillenmektedir. Bu biyolojik etkenlerin bir araya gelerek beyin kimyasını ve işleyişini bozması depresif belirtilerin ortaya çıkmasında temel belirleyici olarak öne çıkmaktadır.

1.1.4.2.Genetik faktörler.

Yapılan aile, ikiz ve evlat edinme araştırmaları ile, diğer duygudurum bozukluklarında olduğu şekilde, depresyona yatkınlık için de genetik temellerin var olduğu sonucuna ulaşılmıştır (McAdams ve ark., 2015; Rice, 2009).

Depresyona dair kalıtsal özellikler birden fazla yatkınlık geninin ve çevresel etkilerin bir arada rol oynadığı karmaşık genetik geçiş ile uyumludur. Moleküler genetik alanında gerçekleştirilen bağlantı ve ilişkilendirme çalışmalarının neticesinde herhangi kalıtım kalıbı, bozukluktan sorumlu bir kromozom bölgesi ya da yatkınlık genine ilişkin bir görüş birliği sağlanamamıştır (Cohen-Woods ve ark., 2013). Birinci derece akrabalarında depresyon öyküsü bulunan bireylerde depresif belirti görölme olasılığı, genel nüfusa göre üç kat daha fazladır. İkizlerle yapılan çalışmalarda, özellikle tek yumurta ikizlerinde depresyona yakalanma oranının, çift yumurta ikizlerine kıyasla 2 ila 4 kat daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu durum, genetik aktarımın depresif bozukluklar üzerindeki etkisini açıkça ortaya koymaktadır (Tiraş, 2022).

İkiz çalışmalarında etiyolojinin %40'ının genetik faktörlere bağlı olduğu, kalan kısmının ise çevresel faktörlere bağlı olduğu gösterilmiştir. Majör depresyon

bozukluğu öyküsü olan ailelerin çocuklarında bu riskin iki ile dört kat arttığı belirlenmiştir (Gotlib ve ark., 2008). Serotonerjik sistem, genetik varyantlarla bağlantılı patolojilerin en yaygın araştırıldığı alandır. Caspi ve arkadaşları (2003), 5-HTTLPR geninin kısa aleline sahip kişilerin depresyona daha yatkın olduğunu saptamıştır. Bu genetik varyantın, negatif bilgi işlemeye ve kortizol salınımında artışa neden olarak depresif belirtilerin ortaya çıkma riskini yükselttiği belirtilmiştir. Aynı zamanda, bu varyantın amigdalanın duygusal uyaranlara verdiği tepkiyi de artırarak depresyon gelişmesine zemin hazırladığı ifade edilmiştir. Erken çocukluk döneminde yaşanan kronik stresin hipotalamus-hipofiz-adrenal (HPA) aksını aşırı şekilde aktive ederek depresyon gelişiminde rol oynadığı gösterilmiştir. Ergenlik döneminde kızların erkeklere kıyasla iki kat fazla depresif belirtiyeye sahip oldukları saptanmıştır. Bu cinsiyet farkı, kızların daha fazla ruminatif başa çıkma mekanizmaları kullanmaları, bilişsel kırılganlıklarının daha yüksek olması, ilişkilere daha fazla ihtiyaç duymaları, ergenlikte yaşadıkları hormonal değişiklikler ve genetik faktörlerle açıklanmıştır.

1.1.4.3.Psikososyal Faktörler.

Bireyin sosyal çevresi, yaşam deneyimleri ve duygusal etkileşimleri gibi psikososyal faktörler, depresif belirtilerin hem başlangıcında hem de seyrinde kritik bir rol oynamaktadır. Bu faktörler, bireyin stresle başa çıkma kapasitesini etkileyerek depresif belirtilerin oluşumuna ya da şiddetlenmesine neden olabilmektedir (Başoğlu ve Buldukoğlu, 2015).

Yapılan araştırmalar, bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları stresli olaylar, aile içinde ruhsal hastalık öyküsü ve sosyal destek eksikliği gibi etkenlerin, depresyon riskini anlamlı biçimde arttırdığını göstermektedir (Yelkenci, 2013). O'Neil ve

arkadaşlarının (1984) çalışmasında, güvенеbilecekleri ve duygularını paylaşabilecekleri kişilere sahip olan bireylerin, stresin olumsuz etkilerine karşı daha dirençli oldukları saptanmıştır. Aynı çalışmada, bu üç faktörün (ailesel psikiyatrik öykü, stresli yaşam olayları ve sosyal destek düzeyi), depresif belirtilerin varyansının %17'sini açıkladığı ortaya konmuştur.

Psikososyal faktörler yalnızca depresyonun oluşumunu değil tedavi sürecini de yakından ilgilendirmektedir. Farmakolojik tedavinin yanı sıra psikososyal müdahaleler, depresyon tedavisinde tamamlayıcı bir rol üstlenmektedir (Kaya, 2020). Ruddy ve House (2005), psikososyal müdahaleleri; sosyal destek, sosyal ağların güçlendirilmesi ve sağlık eğitimi gibi bireyin psikolojik ve sosyal kaynaklarını harekete geçiren girişimler olarak tanımlamaktadır. Bu tür psikososyal müdahaleler, özellikle tekrarlayan ve kronik depresyon vakalarında, bireylerin hastalıkla baş etme yetilerini güçlendirerek tedavi sürecine uyumlarını artırmada önemli bir rol oynayabilir (Sütçügil ve Özmenler, 2007). Psikoeğitim ve farkındalık temelli yaklaşımlar, bireyin ruhsal dayanıklılığını arttırırken, tedavi sürecinin sürdürülmesini de kolaylaştırmaktadır. Sosyal destek mekanizmalarının güçlendirilmesi, bireyin stresli yaşam olaylarıyla baş etme kapasitesini artırmakta; yalnızlık, dışlanma ya da güvensizlik gibi olumsuz duyguların etkisini de azaltmaktadır (Yılmaz ve Yüksel, 2022).

1.2.Benlik Saygısı

1.2.1.Benlik saygısının tanımı.

Benlik saygısı, bireyin kendisine yönelik düşünce, duygu ve değerlendirmelerini içeren, öznel bir tutum biçimidir. Bireyin kendisini değerli, yeterli ve saygın biri olarak görme derecesiyle doğrudan ilişkilidir. Bu kavram, benlik kavramı ile yakından ilişkili olmakla birlikte ondan farklıdır (Billings ve ark., 2008; Özen ve Gülaçtı, 2010). Benlik kavramı; bireyin kendisini tanımlamak için kullandığı sosyal roller, beceriler ve özellikler gibi unsurların bir bütünü ifade ederken, benlik saygısı ise bu unsurlara yüklenen değerini yani bireyin kendine dair genel değerlendirmesinin duygusal boyutunu yansıtır. Başka bir deyişle, benlik kavramı "Ben neyim?" sorusuna yanıt ararken; benlik saygısı "Ben kendimi nasıl değerlendiriyorum?" sorusunu içerir (Baymur, 2015).

Benlik saygısının gelişimi yaşamın erken dönemlerine, özellikle de bireyin bağlanma yaşantılarına ve çocuklukta edindiği sosyal deneyimlere dayanmaktadır. Aile içindeki kabul görme, sevilme, onaylanma gibi yaşantılar, çocuğun kendisine dair temel değer algısını biçimlendirmektedir. Çocuklukta ebeveynlerden ya da bakım verenlerden alınan destekleyici ya da eleştirel geri bildirimler, bireyin kendine duyduğu güveni ve kendi varlığını ne kadar değerli bulduğunu şekillendirir (Cora, 2019; Öner, 2019). Bu süreçte olumlu sosyal ilişkiler, başarı deneyimleri ve kabullenici çevresel tutumlar benlik saygısını beslerken; reddedilme, yetersizlik duyguları ve eleştirel geri bildirimler ise düşük benlik saygısına neden olabilir (Yılmaz ve Tuzgöl Dost, 2016).

Rosenberg (1965), benlik saygısını bireyin kendine yönelik olumlu ya da olumsuz tutumları olarak tanımlarken; Coopersmith (1967), bu kavramı bireyin kendine duyduğu saygı ve değer algısı temelinde açıklamaktadır. William James'e (1890) göre ise benlik saygısı, bireyin yaşamındaki başarılarının kendi beklentilerine oranıyla ilişkili olup, beklentiler ile başarılar arasındaki dengenin sağlanması benlik saygısının olumlu yönde gelişimini desteklemektedir. Bu yaklaşıma göre gerçekçi hedeflere sahip bireylerin benlik saygıları daha sağlıklı bir şekilde yapılandırılabilir (akt. Shoshani ve Steinmetz, 2014).

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramı çerçevesinde benlik saygısı, hem bireyin kendi iç dünyasında geliştirdiği öz saygı hem de çevresindeki insanlar tarafından kabul görme ve takdir edilme gereksinimleriyle açıklanmaktadır (akt. Zishiri ve Mugadza, 2024). Maslow'a göre, kişinin kendini gerçekleştirebilmesi ve potansiyelini en üst düzeyde kullanabilmesi için bu iki yönlü saygı ihtiyacının karşılanması gerekmektedir. Bir yandan birey, çevresinden onay ve değer görmek isterken diğer yandan kendi içsel yargıları doğrultusunda kendine güvenmek ve kendini değerli hissetmek ister (akt. Sevim ve Artan, 2021).

Benlik saygısı bireyin içsel konuşmaları, öz değer algısı ve kendilikle kurduğu ilişkiyi doğrudan etkileyen bir mekanizmadır. Özellikle bireyin mevcut benliğiyle ulaşmayı arzuladığı ideal benlik arasında kurulan denge, benlik saygısının sürdürülebilirliği açısından kritik önemdedir (Güler, 2006). Eğer birey, sahip olduğu özelliklerle ideallerine yaklaşabildiğini hissediyorsa benlik saygısı güçlenir. Ancak bireyin mevcut benliği ile ideal benliği arasında büyük bir uçurum bulunuyorsa ve bu fark bireyde yetersizlik duygusu yaratıyorsa, benlik saygısında düşüş yaşanması

olasıdır (Cora, 2019). Bu tür uyumsuzluklar uzun vadede psikolojik sorunların temelini oluşturabilir. Benlik saygısının güçlü olması, bireyin sadece kendisiyle barışık olmasını değil, aynı zamanda çevresiyle kurduğu ilişkilerde de daha sağlıklı bir etkileşim geliştirmesini sağlar. Ayrıca, kişinin duygu düzenleme becerilerini geliştirmesine, problem çözme stratejileri geliştirmesine ve yaşamındaki stres etkenleriyle daha işlevsel baş etmesine katkı sağlar (Schütz, 1998). Bu yönüyle benlik saygısı, bireyin psikolojik sağlamlığı açısından koruyucu bir faktör olarak değerlendirilmektedir.

1.2.2.Benlik saygısının türleri.

1.2.2.1.Yüksek benlik saygısı.

Yüksek benlik saygısı, bireyin kendine yönelik olumlu bir bakış açısı geliştirmesi, kendi güçlü ve zayıf yönlerinin farkında olması ve kendisini olduğu haliyle kabul etmesiyle tanımlanabilir (Uyanık ve Akman, 2004). Bu bireyler yalnızca olumlu özelliklerine odaklanmakla kalmayıp geliştirilmesi gereken yönlerini de gerçekçi bir şekilde değerlendirme eğilimindedirler. İçsel dengeye sahip bu kişiler, dışsal onay arayışından bağımsız olarak kendi değerlerini hissedebilirler (Güven, 2022). Yüksek benlik saygısına sahip bireyler, stresli ve zorlayıcı yaşam olayları karşısında daha dayanıklı bir tutum sergilemekte, kriz anlarında çözüm odaklı davranışlar geliştirebilmektedirler (Güven, 2022; Otacıoğlu, 2009). Duygusal farkındalıkları gelişmiş olup duygularını tanıma ve düzenleme konusunda daha başarılıdırlar. Öfke ve kaygı gibi olumsuz duyguları kontrol etmede daha yeterlidirler ve psikolojik sağlıkları genellikle daha iyidir (Yavuzer, 2005; Plummer, 2005). Bu bireylerin kendilerini sosyal çevrelerinde rahat bir şekilde ifade ettikleri, tek başına

zaman geçirmekten rahatsız olmadıkları ve bağımsız kararlar alabilme becerisine sahip oldukları görülmektedir (Yavuzer, 2005; Yıldız, 2012). İlişkilerinde girişken, sosyal açıdan aktif ve iletişim kurmada başarılıdırlar (Yavuzer, 1993; Yörükoğlu, 2019). Ayrıca bu kişiler eleştirilere ve olumlu geri bildirimlere açıktır; hataları karşısında sorumluluk alabilir ve gerektiğinde bu hataları telafi etme yönünde adım atabilirler (Uçar ve Konal, 2017). Yüksek benlik saygısı, bireyin başarıya olan inancını ve motivasyonunu da güçlendirmektedir. Bu bireyler başarısızlıkla karşılaştıklarında geri çekilmek yerine süreci yeniden değerlendirme ve devam etme eğilimindedirler (Cora, 2019; Yavuzer, 2000). Aynı zamanda çevresel etkiler karşısında duygusal bütünlüklerini koruyabilen, öz farkındalık düzeyleri yüksek bireylerdir (Sanford ve Donovan, 1999). Yüksek benlik saygısı, bireyin sadece içsel bir öz değerlendirme düzeyi değil, aynı zamanda kişinin çevresiyle olan etkileşimlerinde daha sağlıklı ilişkiler kurmasını da destekleyen temel bir psikolojik kaynaktır.

1.2.2.2.Orta düzey benlik saygısı.

Benlik saygısı, bireyin kendini nasıl algıladığına ve kendisine ne ölçüde değer verdiğine ilişkin öznel değerlendirmelerini kapsayan çok boyutlu bir kavramdır (Rosenberg, 1965). Genellikle yüksek ve düşük benlik saygısı düzeylerine odaklanılsa da bu iki uç arasında yer alan ve sıklıkla gözlenen bir diğer kategori orta düzey benlik saygısıdır. Orta düzey benlik saygısına sahip bireyler, kendilerini zaman zaman yeterli ve değerli hissederken; bazı durumlarda ise yetersizlik veya başarısızlık düşüncelerine kapılmaktadırlar (Coopersmith, 1967). Bu düzeydeki benlik saygısı, bireyin içsel değerlendirmelerinde istikrarsızlıklar yaşamasına yol açabilmektedir. Kimi zaman kendilerini olumlu değerlendiren bireyler, özellikle eleştiri veya başarısızlık karşısında

benlik algılarında geçici düşüşler yaşayabilmektedir (Ünlü, 2023). Başarı deneyimleri benlik saygısını geçici olarak artırırken, olumsuz geri bildirimler öz değerinde kısa süreli sarsılmalara neden olabilmektedir (Nicholson, 2025). Orta düzey benlik saygısına sahip bireylerin karar alma süreçlerinde kararsızlık yaşama, risk almaktan kaçınma ya da çevrenin görüşlerine aşırı duyarlılık gösterme gibi tutumlar sergileyebildikleri gözlemlenmektedir (Çimen, 2017).

1.2.2.3.Düşük benlik saygısı.

Düşük benlik saygısı, bireyin kendini yeterli, değerli ve kabul edilebilir görmede zorluk yaşamasıyla tanımlanan, öz-değerlendirme süreçlerinde olumsuzluk içeren psikolojik bir durumdur (Hudon ve ark., 2025). Bu bireyler, genellikle geçmiş yaşantılarında benlik değerini zedeleyen olumsuz deneyimler yaşamış ve bu deneyimlerin etkisiyle kendilerini yetersiz, başarısız ya da sevilmeye layık olmayan biri olarak algılamaya başlamışlardır (Bogaerts ve ark., 2018). Benlik saygısı düşük olan bireylerde kaygı düzeyleri genellikle daha yüksektir ve bu bireylerde depresif belirtilerin görülme olasılığı anlamlı düzeyde artış göstermektedir (Alpysbekova ve ark., 2025).

Aynı zamanda bireyin kendine yönelik değerlendirmeleri sağlıksız olduğundan, gerçekçi olmayan algılarla hareket etmesi de söz konusu olabilmektedir (Öner, 2019). Bu bireylerde sosyal ortamlarda özgüven eksikliği, çekingenlik ve başkalarının onayına aşırı duyarlılık gibi özellikler sıkça görülmektedir (Yakar, 2019). Kendilerine yapılan iltifatları kabul etmekte zorlanmakta, eleştirilere karşı ise savunmacı tepkiler vermektedirler (Cora, 2019). Sosyal ilişkilerde dengesiz davranışlar sergileyebilen bu bireyler, zaman zaman diğerlerine aşırı yakınlık

gösterirken, bazı durumlarda tamamen içe kapanarak yalnız kalmayı tercih edebilirler (Geçtan, 1990). Bu durum, benlik algılarındaki belirsizlik ve tutarsızlıktan kaynaklanmaktadır. Düşük benlik saygısı, yalnızca duygusal ve sosyal alanlarla sınırlı kalmamakta, bireyin günlük yaşam becerilerini ve problem çözme yetilerini de olumsuz etkileyebilmektedir. Sorumluluk almaktan kaçınan bu bireyler, başaramayacakları düşüncesiyle geri durmakta ve başarılarını küçümseyerek kendi yeterliliklerine güven duymamaktadırlar (Plummer, 2001; Yılmaz, 2019). Karar alma ve hedef belirleme süreçlerinde güçlük yaşadıkları gibi sosyal iletişim kurmakta da zorlandıkları için daha çok sanal iletişim yollarını tercih etme eğilimindedirler (Erbaş ve ark., 2015).

1.2.3. Benlik saygısını etkileyen faktörler.

Bireyin aile ortamı, ebeveyn tutumları ve ebeveynlerle kurduğu bağ, benlik saygısının en temel belirleyicileri arasında yer almaktadır. Özellikle demokratik, destekleyici ve kabul edici ebeveyn tutumları, bireyde sağlıklı bir benlik gelişimini desteklemektedir (Dokuyan, 2016; Kımtır, 2008). Buna karşın, otoriter ya da ilgisiz ebeveyn tutumları, çocukta değersizlik duygusuna, güvensizliğe ve düşük benlik saygısına neden olabilmektedir (Sankır, 2017; Baumrind, 1991). Ebeveynin eğitim düzeyi, mesleki konumu ve ailenin sosyoekonomik durumu da bireyin benlik saygısında belirleyici rol oynamaktadır. Eğitim düzeyi yüksek ebeveynler, genellikle çocuklarıyla daha bilinçli ve destekleyici iletişim kurmakta; bu da çocuğun kendine yönelik olumlu algı geliştirmesini kolaylaştırmaktadır. Aynı şekilde, mesleki olarak istikrarlı ve sosyal statü açısından güçlü ailelerde büyüyen bireyler, daha fazla sosyal kabul ve güven hissi geliştirerek benlik değerlerini daha sağlam temellere

oturtabilmektedirler. Buna karşın, sosyoekonomik açıdan dezavantajlı aile ortamlarında yetişen bireyler, daha fazla yetersizlik hissi, dışlanmışlık ve güvensizlik yaşama eğiliminde olabilirler (Yörükoğlu, 2000; Demir ve Duman, 2019).

Bireyin yaşadığı sosyal çevre, arkadaş ilişkileri, okul ortamı, öğretmen tutumları ve akran desteği de benlik saygısını şekillendiren önemli faktörlerdendir (Erözkan, 2005; Polat, 2007). Sosyal çevreden gelen kabul, onay ve destek; bireyin kendini değerli ve yeterli hissetmesini kolaylaştırırken, dışlanma ve eleştiriler benlik değerinde sarsılmalara yol açabilir (Atamtürk, 2019; Özdemir, 2013).

Fiziksel görünüm, beden algısı ve sağlık durumu da benlik saygısı üzerinde etkili olan bireysel faktörlerdendir. Obeziteden muzdarip, fiziksel yetersizlik veya zihinsel gelişim sorunları, bireyde olumsuz beden algısına ve dolayısıyla düşük benlik saygısına neden olabilmektedir (Gürel, 2007; Tözün, 2010; Yavuzer, 2005). Kendi bedenini kabul eden ve fiziksel özelliklerini olumlu şekilde değerlendiren bireylerde, benlik saygısının daha yüksek düzeyde olduğu gözlemlenmektedir (Burnell ve ark., 2024).

Cinsiyet rolleri ve kültürel yapı da benlik saygısının biçimlenmesinde rol oynamaktadır. Kadınların toplum içinde ikinci planda konumlandırılması, toplumsal beklentiler doğrultusunda bireylerin benlik gelişimini sınırlandırabilmektedir (Şahin ve Ermiş, 2019). Doğu kültürlerinin kolektif yapısı bireyin sorumluluklarını arttırırken Batı kültürlerinde bireysel özellikler ön plandadır ve bu durum da benlik gelişimini farklı şekillerde etkilemektedir (Çakmak, 2019).

1.2.4. Benlik saygısı ve depresif belirtiler.

Freud'un psikanalitik kuramından itibaren, bireyin benliğine yönelik olumsuz değerlendirmelerin depresif belirtilerle yakından ilişkili olduğu öne sürülmüş, bu görüş zamanla bilişsel kuramlar tarafından da desteklenmiştir (Özcan ve ark., 2013). Özellikle düşük benlik saygısına sahip bireylerin, stresli yaşam olaylarına karşı daha savunmasız oldukları, bu savunmasızlığın da zamanla artan stres düzeyiyle birlikte kronik bir döngüye dönüştüğü belirtilmektedir (Barker, 2007). Düşük benlik saygısının sadece depresif belirtilerin ortaya çıkmasına neden olmakla kalmayıp, aynı zamanda depresif semptomların sürmesinde de etkili olabileceği vurgulanmaktadır (Öztürk ve ark., 2025). Bu bireylerin kaygı düzeylerinin yüksek, gelecek beklentilerinin karamsar olduğu; sosyal ilişkilerde ise eleştirilere karşı daha duyarlı oldukları ve sosyal ortamlarda tehdit algısına daha yatkın oldukları ifade edilmektedir (Eriş, 2013; Rosenberg, 1965). Bu psikolojik kırılganlık, zamanla sosyal izolasyon, içe kapanma ve daha karmaşık psikopatolojik örüntülere zemin hazırlayabilmektedir.

Yüksek benlik saygısı bireyin psikolojik sağlamlığını destekleyen koruyucu bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Liem ve ark. (1997), yeterli düzeyde benlik saygısına sahip bireylerin depresif belirtiler geliştirme olasılıklarının daha düşük olduğunu belirtmiştir. Yüksek benlik saygısı, bireyin stres karşısında daha dayanıklı olmasına, benliğine yönelik tehditleri daha gerçekçi değerlendirmesine ve öz-değerini dışsal onaya bağlı olmadan sürdürebilmesine imkân tanımaktadır. Bu bağlamda, yüksek benlik saygısının bireyi depresif semptomlara karşı daha korunaklı hâle getirdiği söylenebilir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalar da bu ilişkiyi desteklemektedir. Nguyen ve arkadaşları (2021), düşük benlik saygısının üniversite

öğrencilerinde anksiyete, depresif ve olumsuz düşünce kalıplarıyla anlamlı şekilde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

1.3.Kişilerarası Tarz

1.3.1.Kişilerarası tarzın tanımı.

Kişilerarası tarz, bireylerin diğer insanlarla kurdukları ilişkilerde sergiledikleri tutarlı davranış kalıplarını ve bu ilişkiler sırasında geliştirdikleri benlik algılarını tanımlayan bir kavramdır (Mattingly ve ark., 2020). Kişilerarası ilişki kuramlarının temelini oluşturan bu kavram, bireyin sosyal etkileşimde izlediği yönelimleri anlamak için önemli bir çerçeve sunar. Her ne kadar kişisel özellikler bu tarzın temelinde yer alsada bireyin ilişkisel tutumlarının şekillenmesinde çevresiyle kurduğu etkileşimler belirleyici rol oynamaktadır (Karahana, 2024). İnsanlar, çevreleriyle kurdukları ilişkiler aracılığıyla hem kendilerini tanımlar hem de ilişkilerinin niteliğini biçimlendirir. Bu süreçte edinilen deneyimler, bireyin hem kendine hem de başkalarına yönelik geliştirdiği tutumları doğrudan etkiler. Kişilerarası tarz, bu nedenle yalnızca bireyin sosyal yaşamındaki eğilimlerini değil aynı zamanda ruhsal dengesini ve yaşam doyumunu da etkileyebilecek dinamik bir özelliğe sahiptir (Daffern ve ark., 2010). Şahin ve arkadaşları (2011), bireylerin kişilerarası eğilimlerini küçümseyici, açık, benmerkezci ve saygılı olmak üzere dört temel başlık altında sınıflandırmıştır. Bu sınıflama, bireylerin başkalarına yönelik tutumlarının bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutlarıyla şekillendiğini ortaya koymaktadır. Alternatif sınıflamalarda ise kişilerarası özellikler daha spesifik düzeyde kategorize edilmiş; öfkeli, kaçınan, alaycı, duyarsız, manipülatif ve baskın tarzlar şeklinde tanımlanmıştır (Kaya ve ark., 2023). Bu çeşitlilik, kişilerarası tarzın sadece bireysel farklılıklara değil, aynı zamanda sosyal

öğrenme, geçmiş ilişkisel deneyimler ve bağlanma örüntüleri gibi çok boyutlu süreçlerle şekillendiğini göstermektedir. Bu tarzlardan biri olan baskın tarz, iletişimde otoriter ifadelerin kullanılması ve karşıdaki kişi üzerinde kontrol kurma çabasıyla karakterizedir. Bu tutuma sahip bireyler, güç odaklı ilişki dinamiklerine yönelme eğilimindedir. Kaçınan tarz ise, sosyal ilişkilerde geri planda kalma, girişimcilikten kaçınma ve empati kurmakta zorlanma gibi özelliklerle tanımlanmakta; bu bireyler özellikle ilişki başlatma süreçlerinde belirgin güçlükler yaşamaktadır. İlişkisel etkileşimlerde sıklıkla gözlenen bir diğer örüntü olan öfkeli tarz, kırıncı, aşağılayıcı ya da iğneleyici tutumlarla kendini göstermekle birlikte genellikle öfke kontrolünde yaşanan zorluklarla ilişkilendirilmektedir. Manipülatif tarz ise, bireyin karşıdaki kişiyi yönlendirme eğiliminde olması ve bu süreçte tutarsız ya da değişken davranışlar sergilemesiyle öne çıkar. Bu tarz, ilişkide müdahale etme ve kontrolü dolaylı yollarla sağlama çabasını yansıtır. Küçümseyici tarz, bireyin sosyal etkileşimlerinde karşıdakini değersizleştirme, alay etme ya da küçük görme eğilimlerini içerir. Bu tarzda kişiler, ilişkilerde üstünlük hissiyle hareket ederek diğerini psikolojik olarak aşağıda konumlandırabilir.

Bireyin kişilerle kurduğu ilişkilerde yaşadığı doyum düzeyi, psikolojik iyi oluş açısından belirleyici bir unsurdur. Şahin, Batıgün ve Uzun (2011), özellikle anksiyete bozukluğu yaşayan bireylerde ilişkisel memnuniyetin, anksiyete semptomlarının niteliğini anlamada açıklayıcı bir rol üstlenebileceğini belirtmiştir. Aynı çalışmada, kendilik algısı, öfke düzeyi ve iletişim biçimlerinin hem kişilerarası doyumunu hem de genel yaşam memnuniyetini etkileyebilecek önemli faktörler olduğu ifade edilmektedir. Bu bulgular, bireyin içsel deneyimleri ile sosyal ilişkileri arasında çift yönlü bir etkileşim olduğunu göstermektedir.

1.3.2.Kişilerarası tarza yönelik kuramsal yaklaşımlar.

Kişilerarası tarzın gelişimini açıklamak üzere geliştirilen kuramsal yaklaşımların önemli bir bölümü, psikanalitik kurama dayanmaktadır. Bu yaklaşımlar, bireyin ilişki biçimlerinin yalnızca anlık davranışlara değil, özellikle erken dönem ebeveyn-çocuk ilişkileri gibi geçmiş yaşantılara dayandığını savunur. Nesne ilişkileri, kişilerarası, bağlanma ve bilişsel-kişilerarası kuram gibi modeller, bireyin içsel dünyasında oluşan temsillerin, yetişkinlikteki kişilerarası örüntüleri belirlediğini vurgulayan psikanalitik temelli açıklamalardır.

Psikanalitik kuram kişilerarası ilişkileri anlamada öne çıkan yaklaşımlardan biridir. Psikanalitik yaklaşıma göre, çocukluk döneminde yaşanan çatışmalar ve bastırılmış duygular, bireyin ileriki yaşantılarında duygudurumu ve kişilerarası ilişkileri üzerinde belirleyici rol oynayabilir. Özellikle erken dönem ebeveyn-çocuk ilişkilerinin, benlik gelişimi ve nesne ilişkileri açısından kritik bir önemi vardır (Blatt, 2004). Freud sonrası psikanalistler, özellikle nesne ilişkileri kuramı ve ego psikolojisi çerçevesinde kuramı daha da derinleştirmiş, bireyin geçmiş yaşantıları ile güncel ilişkiel örüntüler arasındaki bağlantılara odaklanmışlardır. Bu sayede psikanalitik kuram, bireyin bilinçdışı süreçleri ile sosyal etkileşimleri arasında köprü kuran güçlü bir kuramsal zemin sunmaktadır. Bundan sonraki kısımda psikanalitik yaklaşımı benimseyen çeşitli kuramlar bağlamında kişilerarası ilişkiler ele alınmıştır.

1.3.2.1.Nesne ilişkileri kuramı.

Nesne ilişkileri kuramı, bireyin ilk nesnesiyle yani genellikle birincil bakım verenle (çoğunlukla anne) kurduğu ilişkilerin, ilerleyen yaşam evrelerindeki kişilerarası etkileşimler üzerinde belirleyici etkileri olduğunu savunan psikanalitik yönelimli bir kuramdır. Bu yaklaşım, bireyin çocukluk döneminde oluşturduğu nesne temsillerinin ve bu temsillere yüklenen anlamların, yetişkinlikteki duygusal ilişkilerde nasıl yeniden ortaya çıktığını açıklamaya çalışır (Klein, 1946). Kuram, bireyin psikolojik gelişimini yalnızca içsel dürtü sistemleriyle değil aynı zamanda çevresiyle kurduğu erken ilişki deneyimlerle de anlamlandırır. Klein (1957), nesnelerin yalnızca dürtü tatmini için kullanılan araçlar olmadığını, aksine bebeklerin doğumdan itibaren bir nesneye yönelme ve onunla bir ilişki kurma eğiliminde olduklarını ileri sürer. Klein'a göre, bebek "içgüdü" olarak tanımlanan dürtülerin doyumu için yalnızca haz aramaz aynı zamanda bu doyumun kim tarafından, ne şekilde ve hangi bağlamda sağlandığı gibi faktörler de gelişimsel olarak büyük önem taşır. Özellikle ilk nesneye kurulan ilişkide yaşanan doyum eksiklikleri ya da travmatik deneyimler, bireyin benlik organizasyonunda ve kişilerarası ilişkilerinde kalıcı izler bırakabilmektedir. Nesne ilişkileri kuramı, bireyin gelişimsel sürecini açıklarken yalnızca içsel psikodinamik çatışmaları değil, aynı zamanda çevresel etkilerle şekillenen nesne temsillerini de dikkate alır. Kuram, bireyin iç dünyasında taşıdığı "iyi nesne" ve "kötü nesne" ayrımının, dış dünyayla kurduğu ilişkilerin niteliğini belirlediğini ileri sürer. Bu bağlamda, bireyin erken dönem ilişki deneyimlerine dayalı olarak geliştirdiği içsel nesne temsilleri, sonraki yaşamında karşılaştığı kişilerle olan ilişkilerinde belirleyici olabilmektedir (Ogden, 1989).

1.3.2.2.Sullivan'ın kişilerarası kuramı.

Kişilerarası ilişkiler kavramının temelleri tarihsel olarak Freud'un psikanalitik yaklaşımına dayansa da bu alanda ilk sistematik kuramsal çerçeveyi sunan isim Harry Stack Sullivan olmuştur. Sullivan, bireyin psikolojik işleyişini yalnızca içsel dürtü ve çatışmalarla değil, sosyal ilişkiler aracılığıyla açıklamayı amaçlamıştır (Evans, 2006). Sullivan'a göre kişilik, bireyin çevresiyle kurduğu ilişkiler içerisinde şekillenir. Kişilik yapısı, yalnızca bireysel iç dinamiklerle değil; sosyal çevre, kültürel bağlam, iletişim biçimleri ve erken dönem yaşantılarla bütünleşik şekilde gelişir. Bu yaklaşıma göre psikolojik problemler, bireyin kişilerarası ilişkilerindeki bozulmalardan kaynaklanabilir. Özellikle çocukluk döneminde edinilen ilişki deneyimlerinin kalitesi, bireyin ileriki yaşamındaki benlik algısını ve sosyal işleyişini büyük ölçüde etkilemektedir (Sullivan, 1953; Gökçe, 2013). Sullivan'ın kuramı iki temel ilkeye dayanır. Birincisi, zihinsel problemlerin önemli bir kısmı yetersiz iletişim ve kaygı nedeniyle sekteye uğrayan kişilerarası etkileşimlerden kaynaklanmaktadır. İkincisi ise, bireyin sosyal ilişkilerde yalnızca bağımsız bir özne olmadığı aynı zamanda diğer bireylerle etkileşim hâlinde, bu etkileşimden etkilenen ve karşısındakini etkileyen bir sistemin parçası olduğudur (Sullivan, 2013).

Bireyin sosyal çevresiyle kurduğu ilişkiler, davranış örüntülerinin şekillenmesinde belirleyici rol oynar. Nitekim kişilerarası ilişki tarzları, bireyin ilişkilerde sergilediği tutarlı davranış kalıplarını yansıtır ve bu kalıplar zamanla sosyal işlevselliğini doğrudan etkileyebilmektedir (Rivera ve ark., 2025).

Eberhart ve Hammen (2006) ile Zlotnick ve arkadaşları (2000) kişilik örüntülerinin bireyin kişilerarası ilişkilerdeki başarısını ya da başarısızlığını belirlediğini ortaya koymuştur. Sullivan'ın kişilerarası kuramı bireyin sosyal bağlam içinde şekillenen ve zamanla yerleşen ilişki kalıplarının, psikolojik işlevsellik üzerindeki etkilerini anlamada önemli bir teorik zemin sunmaktadır.

1.3.2.3.Bowlby ve bağlanma kuramı.

John Bowlby tarafından geliştirilen bağlanma kuramı, bireylerin özellikle erken çocukluk döneminde bakım verenleriyle kurduğu ilişkilerin ileriki yaşamlarında sergiledikleri sosyal, duygusal ve bilişsel tutumları nasıl etkilediğini açıklamayı hedefleyen psikodinamik temelli bir yaklaşımdır. Kurama göre, çocuk ile birincil bakım veren arasında kurulan güvenli bağ, çocuğun çevresini keşfetme cesaretini destekler; öz düzenleme becerilerinin gelişimini kolaylaştırır ve daha sağlıklı kişilerarası ilişkilerin kurulmasına zemin hazırlar (Ainsworth ve ark., 1978). Güvenli bağlanma geliştiren çocuklar, ihtiyaç duyduklarında bakım verenin ulaşılabilir olduğunu bilmenin verdiği güvenle hareket ederken, güvensiz bağlanma stilleri geliştiren çocuklar, duygusal olarak daha kırılgan, ilişkilerde kaygılı ve bağımlı tutumlar sergileyebilirler (Bowlby, 1980; Mikulincer ve Shaver, 2007). Bowlby'nin kuramında önemli yer tutan bir diğer kavram ise "içsel çalışma modelleri"dir. Bu modeller, çocuğun erken bakım ilişkilerinden edindiği deneyimlerin sonucunda kendine ve başkalarına dair geliştirdiği zihinsel temsillerdir (Bretherton, 1992). Bowlby, bağlanma sürecinin bozulmasının ya da kesintiye uğramasının yalnızca sosyal ve duygusal gelişimi değil, bireyin genel psikolojik sağlığını da olumsuz etkileyebileceğini öne sürmüştür. Ona göre güvensiz bağlanma türleri, nevrotik kişilik

yapılanmaları, düşük benlik algısı ve çeşitli psikopatolojik belirtilerle ilişkilidir (Bowlby, 1980). Bu nedenle, erken dönem bağlanma deneyimleri yalnızca çocukluk dönemi davranışlarını değil, aynı zamanda bireyin yaşam boyu sürececek içsel deneyimlerini ve kişilerarası ilişkilerini belirleyici bir şekilde şekillendirmektedir.

1.3.2.4.Safran ve bilişsel–kişilerarası kuram.

Kişilerarası ilişkiler alanına önemli katkılar sunan Jeremy D. Safran (1990), bireyi yalnızca bilişsel süreçleriyle değil aynı zamanda kişilerarası ilişkiler ağı içerisinde anlamlandırılması gereken bütüncül bir varlık olarak ele almıştır. Geliştirdiği Bilişsel–Kişilerarası Kuram, gelişim psikolojisi, bağlanma kuramı, duygu kuramı ve kişilerarası kuram gibi farklı kuramsal alanlardan beslenerek, bireyin psikolojik işlevselliğini çok yönlü bir yaklaşımla açıklamayı amaçlamaktadır (Soygüt ve Çakır, 2009). Kuramın temel varsayımı, bireylerin erken dönem ilişkisel deneyimlerinin hem bilişsel şemaların oluşumunda hem de kişilerarası etkileşim örüntülerinin biçimlenmesinde belirleyici rol oynadığıdır. Safran (1990), psikopatolojinin ortaya çıkışını yalnızca bireyin içsel bilişsel süreçleriyle değil, bu süreçlerin kişilerarası bağlamla kurduğu karşılıklı etkileşimle birlikte değerlendirmektedir. Bu bağlamda, bireyin kendisine ve diğerlerine ilişkin algıları karşılıklı olarak birbirini şekillendirmekte ve ilişkisel dinamikler içerisinde yeniden üretilmektedir.

Bilişsel kişilerarası kuram, bireyin erken dönem deneyimlerinden türeyen benlik ve başkalarına ilişkin temsillerin, yetişkinlik dönemindeki tekrarlayan kişilerarası örüntülerin temelini oluşturduğunu ileri sürmektedir (Safran ve Segal., 1990). Çocukluk döneminde sevilmediğine inanan bir birey, yetişkinlikte diğerlerini

düşmanca veya reddedici kişiler olarak algılayabilir. Bu tür bilişsel temsiller, bireyin sosyal ilişkilerinde tekrarlayan ve işlevsiz etkileşim döngülerinin oluşmasına zemin hazırlayabilir. (Safran, 1990).

1.3.3. Kişilerarası ilişkilerde davranışsal özellikler.

Kişilerarası ilişkiler, bireyler arası etkileşimlerin niteliğini, süresini ve işlevselliğini belirleyen çok boyutlu davranışsal eğilimleri kapsamaktadır. Bu eğilimler dışadönüklük, uyumluluk, dürüstlük, empati ve sosyal sorumluluk gibi kişilik temelli özelliklerle yakından ilişkilidir (Jensen-Campbell ve ark., 2015). Alan yazında, söz konusu kişilik özelliklerinin bireylerin sosyal becerileri ve kişilerarası ilişki doyumları üzerinde doğrudan etkili olduğu çeşitli ampirik çalışmalarla desteklenmiştir. Özellikle dışadönüklük ve uyumluluk gibi olumlu kişilerarası özelliklerin sosyal etkileşimlerde daha açık, destekleyici ve yapıcı davranışlara zemin hazırladığı; bu tür davranışların ise karşılıklı güvenin ve duygusal yakınlığın gelişimine katkı sağladığı ifade edilmektedir (Zhao ve Smillie, 2015). Öte yandan, dürüstlük ve içtenlik gibi yüksek düzeyde ahlaki temellere dayanan kişilik özelliklerinin sosyal ilişkilerde daha öngörülebilir, tutarlı ve güvenilir tutumlarla bağlantılı olduğu gösterilmiştir. Bu durum, hem bireysel hem de karşılıklı ilişkisel işlevselliği artıran bir etki yaratmaktadır.

Kişilerarası davranışların kuramsal düzeyde açıklanmasında kullanılan temel modellerden biri de kişilerarası çevrimsel modeldir. Moskowitz (2005) tarafından geliştirilen bu model, kişilerarası davranışları baskınlık ve sıcaklık olmak üzere iki temel boyutta değerlendirmekte ve bireylerin bu iki boyutta sergiledikleri farklı derecelerdeki eğilimlerin özgün ilişki kalıplarına dönüşebileceğini öne sürmektedir.

Bu davranışsal örüntüler zaman içerisinde hem ilişkisel yakınlaşmaları hem de kişilerarası çatışmaları etkileyebilecek yapılar hâline gelebilmektedir.

Sonuç olarak, kişilerarası ilişkilerde gözlemlenen davranışsal eğilimler, bireylerin sosyal bağ kurma, bu bağları sürdürme ve ilişkisel sorunları çözme becerileri açısından kritik bir role sahiptir. Bu özelliklerin gelişimi yalnızca bireysel kişilik yapısının bir ürünü değil aynı zamanda sosyal öğrenme süreçleri, çevresel girdiler ve bağlamsal etkileşimlerin sonucudur. Bu çok katmanlı yapı, kişilerarası davranışların değerlendirilmesinde bireysel farklılıkların yanı sıra sosyo-kültürel ve durumsal değişkenlerin de dikkate alınmasını gerekli kılmaktadır.

1.3.4. Kişilerarası tarz ve depresif belirtiler.

Depresif belirtilerin gelişiminde ve sürdürülmesinde kişilerarası tarzın önemli bir belirleyici olduğu çeşitli kuramsal ve ampirik çalışmalarla ortaya konmuştur (Hisli Şahin ve ark., 2011). Kişilerarası tarz, bireyin başkalarıyla etkileşimde benimsediği tekrarlayıcı davranış örüntülerini ifade eder. Bu tarzlar, özellikle kronikleşen duygudurum bozukluklarında belirgin şekilde gözlenmekte ve bireyin sosyal çevresiyle olan ilişkilerini doğrudan etkilemektedir (Yılmaz, 2020).

Depresif belirtiler; düşük enerji, keyifsizlik, ilgisizlik, değersizlik düşünceleri, dikkat dağınıklığı ve uyku problemleri gibi semptomları da içermektedir. Bu belirtiler yalnızca biyolojik değil, kişilerarası ilişkilerde yaşanan reddedilme, dışlanma ve eleştirel tutumlar gibi olumsuz deneyimlerle de ilişkilidir (Oral ve Tuncay, 2018). Duygularını tanımlamakta ve ifade etmekte zorlanan bireyler, kişilerarası destekten yeterince yararlanamaz ve içsel gerilimleri dışı vuramadıkça depresif belirtiler artış

gösterir (Koçak, 2018). Bu doğrultuda, duygusal ketlenme ve sosyal geri çekilme gibi tarzlar, depresif belirtilerin sürekliliğini destekleyen ara mekanizmalar olarak değerlendirilmektedir (Yıldız ve Aslan, 2017). Klinik gözlemler ve ampirik bulgular, bireyin sosyal çevresinden aldığı geribildirimlerin ve bağ kurma biçimlerinin depresif belirtiler üzerinde doğrudan etkili olduğunu ortaya koymaktadır (Avcı, 2012). Özellikle kişilerarası çatışma eğiliminde olan bireylerde suçluluk, yetersizlik ve değersizlik hislerinin daha sık gözlemlendiği, bunun da depresif belirti düzeylerini yükselttiği saptanmıştır (Saraçlı, 2021). Ayrıca, sosyal destekten yoksun, çekingen ya da pasif kişilerarası tutumların, bireylerin stresle baş etmesini zorlaştırdığı ve depresif belirtileri artırdığı belirtilmektedir (Yılmaz, 2020).

Bireyin sürdürdüğü kişilerarası etkileşim biçimleri, sosyal çevreden aldığı destek düzeyini ve duygularını tanıma, ifade etme ve düzenleme becerilerini doğrudan etkileyerek, depresif belirtilerin hem ortaya çıkmasında hem de kronikleşmesinde rol oynamaktadır (Akgül, 2006). Kişilerarası etkileşimlerde yaşanan işlevsizlik, bireyde olumsuz şemaların etkinleşmesine ve bu şemaların depresif semptomlara dönüşmesine zemin hazırlar (Çolakoğlu, 2012). Bu açıdan değerlendirildiğinde, depresif belirtiler yalnızca bireyin içsel süreçlerine göre değil, sosyal ilişkiler ağındaki bozulmalara da bağlı olarak şekillenmektedir.

1.3.5. Kişilerarası tarz ve benlik saygısı.

Benlik saygısı, bireyin kendine yönelik algılarını, değer atfını ve öz yeterlilik hissini yansıtan temel bir psikolojik yapı olarak tanımlanırken; kişilerarası tarz, bireyin başkalarıyla kurduğu ilişkilerde sergilediği karakteristik davranış örüntülerini ifade etmektedir (Horowitz ve ark., 2000). Alan yazında bu iki kavramın karşılıklı olarak

birbirini etkilediği, bireyin kişilerarası davranışlarının benlik saygısı düzeyine bağlı olarak biçimlendiği ve aynı zamanda benlik saygısının da kişilerarası etkileşimler sonucu güçlenebileceği ya da zayıflayabileceği yönünde bulgular yer almaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Bu doğrultuda, benlik gelişimini kişilerarası deneyimlerle ilişkilendiren açıklamalardan biri de Kohut'un kendilik psikolojisi yaklaşımıdır. Kohut'un (1977) kendilik psikolojisi kuramı çerçevesinde, benliğin sağlıklı gelişiminin erken dönemde deneyimlenen nitelikli kişilerarası yansımalara bağlı olduğu ileri sürülmektedir. Bu bağlamda, bireyin öz-değer algısının, yakın ilişkilerdeki duygusal geri bildirimlerle şekillendiği ve sürdürüldüğu vurgulanmaktadır. Sürekli olumsuz kişilerarası deneyimler yaşayan bireylerin zamanla düşük benlik saygısı geliştirme eğiliminde olduğu ve bunun sonucunda daha çekingen, savunmacı veya işlevsel olmayan kişilerarası tarzlar sergileyebileceği öne sürülmektedir (Sowislo ve Orth, 2013). Bu kuramsal çerçeve güncel literatür tarafından da desteklenmektedir. Örneğin, Li ve arkadaşları (2023) tarafından ergen kadınlar üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada, benlik saygısı ile kişilerarası güven ve atıf tarzı arasındaki ilişkiler incelenmiş; düşük benlik saygısının, kişilerarası güveni zayıflatarak ilişkilerde daha savunmacı ve çekingen tutumlara yol açtığı saptanmıştır. Benzer şekilde, Bi ve arkadaşları (2016), benlik saygısının cinsiyet ve algılanan kişilerarası stres bağlamında ilişki kalıplarını nasıl etkilediğini ortaya koymuştur. Buna göre, kadın katılımcıların algılanan kişilerarası stres düzeyleri yükseldikçe benlik saygılarında belirgin bir düşüş gözlemlenirken; erkek katılımcılarda bu ilişkinin daha zayıf olduğu bulunmuştur.

Bartholomew ve Horowitz'in (1991) geliştirdiği bağlanma temelli kişilerarası stil modeli ise güvensiz bağlanma stillerinin düşük benlik saygısı ile yakından ilişkili olduğunu ve bu bireylerin sosyal ilişkilerde daha fazla ret, kaygı ve çekinme yaşama eğiliminde olduklarını göstermiştir. Öte yandan, Zeigler-Hill ve arkadaşları (2011), benlik saygısı düzeylerinin kişilerarası çevrimsel (circumplex) boyutlarla bağlantılı olduğunu; özellikle kırılgan benlik saygısına sahip bireylerin, daha saldırgan veya manipülatif kişilerarası eğilimler gösterebildiklerini bildirmiştir.

Tüm bu bulgular bir arada değerlendirildiğinde, benlik saygısı ile kişilerarası tarz arasında güçlü, dinamik ve karşılıklı bir ilişkinin bulunduğu söylenebilir. Özellikle erken dönem kişilerarası deneyimlerin bireyin benlik algısını şekillendirmede belirleyici bir rol oynadığı düşük benlik saygısının ise daha sorunlu ve işlevsiz kişilerarası davranış örüntülerine zemin hazırlayabileceği anlaşılmaktadır.

1.4.Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel arpıtmalar

Kişilerarası ilişkilerde yaşanan çatışmaların ve iletişim problemlerinin altında yatan temel etkenlerden biri, bireylerin sosyal durumları değerlendirme biçimlerindeki sistematik bilişsel hatalardır. Bu çarpıtmaların nasıl olduğunu ve psikopatolojiyle nasıl bir ilişki içinde olduğunu anlayabilmek için, temelini bireyin düşünce yapısına dayandıran kuramsal yaklaşımlar aracılığı ile incelenmesi gerekmektedir (Ağır, 2007).

1.4.1.Bilişsel kuram.

Beck'in geliştirdiği bilişsel kuram, bireyin duygu, düşünce ve davranışlarının karşılıklı etkileşim içinde olduğu temel varsayımına dayanır. Kurama göre bireyler, olayları yorumlama biçimleri doğrultusunda çeşitli otomatik düşünceler üretir ve bu

düşünceler kişinin duygusal ve davranışsal tepkilerini doğrudan etkiler (Knapp ve Beck, 2008). Olumsuz ya da işlevsiz otomatik düşünceler, bireyin olaylara gerçekçi olmayan anlamlar yüklemesine neden olabilir ve bu durum psikopatolojilerin gelişiminde önemli rol oynar.

Otomatik düşünceler genellikle bireyin farkında olmadan geliştirdiği, hızlı ve yüzeysel bilişsel tepkilerdir. Bilişsel kuramda bir diğer önemli kavram ise şemalardır. Şemalar, bireyin kendisi, dünya ve diğer insanlara yönelik temel inançlarını içeren derin bilişsel yapılardır. Şemalar genellikle çocuklukta gelişir ve bireyin yaşam boyu karşılaştığı olayları yorumlama biçimini etkiler. Beck, bireyin olumsuz temel inançlarını korumaya yönelik olarak geliştirdiği kuralları 'ara inançlar' olarak tanımlar. Bu yapı, bireyin olumsuz temel inançlardan kaynaklı psikolojik zorlanmalar yaşamasına neden olabilir (Özcan ve Çelik, 2017; Beck, 2005; Örum, 2021).

1.4.1.1.Beck'in bilişsel davranışçı terapi modeli.

Beck'in 1970'li yıllarda geliştirdiği Bilişsel Terapi modeli, depresif bireylerin düşünce içeriklerini inceleyerek onların zihinsel çarpıtmalarını tespit etmeyi ve bu çarpıtmalara müdahale etmeyi hedefleyen bir yaklaşımdır (Kaya, 2004; Öztürk ve Uluşahin, 2018). Bu kuram, bireyin dünyayı algılayış biçiminin duygularını ve davranışlarını nasıl şekillendirdiğini açıklamaya çalışır. Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) adı verilen bu yaklaşım, davranışçı terapilerin tekniklerini de içine alarak bireylerin bilişsel süreçlerine odaklanır.

Beck'e göre, psikolojik rahatsızlıkların temelinde işlevsiz bilişsel süreçler yer alır. Terapi sürecinde birey, olaylara yüklediği anlamları gözden geçirerek daha

işlevsel düşünce kalıpları geliştirmeye teşvik edilir. Bu süreçte, danışanın aktif, yapılandırılmış ve hedef odaklı şekilde desteklenmesi amaçlanır (Tanrıkulu, 2002; Ağır, 2007).

1.4.1.2. Albert Ellis'in Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Modeli.

Ellis'in geliştirdiği Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT), bireyin yaşadığı duygusal sorunların olaylardan çok, bu olaylara yüklediği anlamlardan kaynaklandığını öne sürer. 1950'li yıllarda ortaya çıkan bu yaklaşım, bireyin inanç sistemini değerlendirerek mantıksız düşünceleri akılcı olanlarla değiştirmeyi hedefler (Artukoğlu, 2016; Kazmaz, 2022).

Ellis'in geliştirdiği ABC modeli, bireyin yaşadığı olaylar (A), bu olaylara ilişkin inançları (B) ve sonucunda ortaya çıkan duygusal/ davranışsal tepkiler (C) arasındaki ilişkiyi açıklar. Bu modelde özellikle 'mecburiyet ifadeleri', 'felaketleştirme' ve 'genelleme' gibi çarpıtmalar ruhsal işlevselliği olumsuz yönde etkileyebilir (Akın, 2013; Düşmez, 2013; Karademir, 2014). ADDT, yalnızca terapi modeli değil, aynı zamanda işlevsel bir kişilik kuramı olarak da değerlendirilmektedir (Gülek, 2021).

1.4.2. Bilişsel çarpıtmalar.

İnsan ve hayvan davranışlarını inceleyen psikoloji bilimi, kökeni insanlık tarihine dayanan ancak bilimsel kimliğini 19. yüzyılda kazanan bir disiplindir. Psikoloji, Wilhelm Wundt'un deneysel çalışmalarından itibaren bireyin hem kendini hem de çevresindekileri anlama süreci olarak şekillenmiştir. Bu gelişim sürecinde davranışçı yaklaşım yalnızca gözlemlenebilir tepkilere odaklanırken, psikanalitik yaklaşım

bireyin iç dünyasını, özellikle de bilinçdışı süreçleri merkeze almıştır. 1960'lardan itibaren yapılan araştırmalar, insan davranışlarının anlaşılmasında yalnızca dışsal belirtilerin değil, bu davranışları yönlendiren zihinsel süreçlerin de dikkate alınması gerektiğini ortaya koymuştur (Ağır ve Yavuzer, 2007). Bilişsel süreçlerde meydana gelen bozulmalar, literatürde “bilişsel çarpıtmalar” olarak tanımlanmakta ve bireyin çevresel uyarıcılara yönelik bilgi işleme sürecindeki sapmaları ifade etmektedir. Bu sapmalar, bireyin sahip olduğu temel inançlar ve bilişsel şemalar doğrultusunda şekillenir (Bulut ve ark., 2020). Bilişsel çarpıtmalar, bilgiye dayalı yargıların çarpıtılmasına neden olarak bireyin gerçekliğe uygun değerlendirmeler yapmasını engelleyebilir. Beck (akt. Örum, 2021), bu çarpıtmaları yedi temel başlıkta tanımlamıştır: zihin okuma, felaketleştirme, seçici soyutlama, aşırı genelleme, kutuplaşmış (ya hep ya hiç tarzı) düşünme, olumlu deneyimleri küçümseme ya da yok sayma ve kişiselleştirme. Burns (1980) tarafından yapılan çalışmalarda bu liste genişletilmiş ve zorunluluk içeren ifadeler, etiketleme ile abartılı küçültme veya büyütme gibi üç yeni bilişsel çarpıtma daha tanımlanmıştır.

Söz konusu çarpıtmaların depresif belirtilerle olan ilişkisi üzerine yapılan araştırmalarda, bu düşünce biçimlerinin olumsuz içeriği nedeniyle bireyin duygudurumunu doğrudan etkileyebildiği gösterilmiştir (Pössel ve Thomas, 2011). Depresyonun gelişiminde, bireyin olayları değerlendirirken gerçeklikten uzak, karamsar şemalar geliştirmesinin etkili olduğu bilinmektedir. Bu nedenle bilişsel çarpıtma türlerinin, bireyin sahip olduğu işlevsiz şemalarla olan ilişkisi, özellikle depresif duygudurumun anlaşılmasında önemli bir yere sahiptir (Cerit ve Coşkun, 2012).

Kutuplaşmış (ya hep ya hiç tarzı) Düşünme: Bu bilişsel çarpıtma türü, bireyin olayları ya tamamen olumlu ya da tamamen olumsuz şekilde değerlendirdiği katı bir düşünme biçimini ifade eder. Siyah-beyaz düşünme ya da ikili uçlarda düşünme olarak da adlandırılan bu yaklaşımda, orta düzey ya da “normal” kabul edilebilecek durumlara yer verilmez (Arkar, 2012). Birey, yaşadığı deneyimi ara tonları dikkate almadan yorumlar. Örneğin, tenis oynamaya yeni başlamış bir kişi, yeterince iyi performans sergileyemediğinde “Ben tam bir başarısızım” şeklinde genelleyici ve olumsuz bir yargıya varabilir. Oysa gerçekçi değerlendirme, “Henüz yeniyim, gelişmeye ihtiyacım var” gibi daha dengeli bir bakış açısını içerir. Bu çarpıtma, bireyin kendilik algısını ve çevresel uyumunu olumsuz etkileyebilmektedir.

Mental Filtreleme: Gerçekleşen bir konuşmanın içerisinden, yalnızca olumsuz bir yorumu çıkarmak olarak düşünülebilir. Bu bilişsel hata, “seçici soyutlama” olarak da ifade edilmektedir. Bu tür hatada kişi, kendisine dair bir yorumu ya da bir başarısı söz konusu olsa bile olumsuz olan tek bir küçük noktaya odaklanır (Beck, 2005).

Aşırı Genelleme: Yalnızca bir olayın referans alınması ve aynı düşüncenin başka olaylar ve durumlar için de kabul edilmesidir. “Bu işi de yapamadım, bir daha hiç bu fırsatı yakalayamayacağım” bu tür bilişsel hataya bir örnek olarak gösterilebilir (Türkçapar, 2018).

Aşırı Küçültme/Büyütme: Kişinin sürekli olarak, yaşadığı deneyim olumlu olsa bile, onu olduğu haliyle kabul etmeyip, durumun pozitif yönlerini azımsaması ve yok sayması durumudur (Ardanış, 2017). “Bu işte başarılı oldum, fakat şansım yaver gitti” düşüncesi buna örnektir. Olumlu yönlerin azaltılıp, olumsuz yönlerin büyütülmesi olarak ifade edilebilir.

Felaketleştirme: Yaşanan bir olayın ya da durumun neticesinde, gerçekçi sonuçlar yerine gelecekle ilgili olumsuz sonuçlar düşünme durumudur. Kanıtın son derece ufak olmasına rağmen yeterince değerlendirilmeden ve diğer sonuç ihtimallerini görmezden gelerek sonuç düşünülmektedir (Ardanç, 2017).

Etiketleme: Genelleme ile benzer yanları bulunan bu bilişsel çarpıtmada, kişinin kendisine veya diğerlerine dair genel, yargılayıcı ve olumsuz yakıştırmaları bulunmaktadır (Dinç, 2020). Mevcut durumu değerlendirirken, bu düşüncelerin etkisinde kalır. “Kaza yaptım” yerine “Kötü bir şoförüm” cümlesinin kullanımı bu duruma bir örnektir.

Kişiselleştirme: Bir olaya ya da duruma dair kişinin kendisiyle ilgili olumsuz bir pay çıkarmaya yatkın olması durumudur. Kişi, kendisiyle bağlantısı olmayan durumların nedenlerini dahi kendisine yöneltir, bununla beraber kendi işlevselliğini de etkileyen bir suçluluk duygusunun içerisine girmektedir (Kaplan, 2023).

Keyfi Çıkarsama: Duygusal olarak mantık yürütme veya duygudan yola çıkarak bir neticeye ulaşma olarak ifade edilebilir. Kişinin var olan delilleri yok sayması, kendi duygularına ve değerlendirmelerine kuvvetle inanarak, bütünden ziyade şahsi çıkarımlarına dayanması ve bu doğrultuda karar vermesi durumudur (Türkçapar, 2018).

Zihin Okuma: Kişinin, iletişim kurduğu kişinin duygu ve düşüncelerini tahmin ederek onu anladığına ilişkin kuvvetli inancının olması durumudur (Hamamcı, 2003).

1.4.3. Kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve depresif belirtiler.

Depresyon, bilişsel kuramın kuramsal gelişiminde merkezi bir konumda yer alır. Bilişsel modelin yapılandırılmasında, depresyon üzerine yürütülen araştırmalar belirleyici bir işlev görür. Bilişsel terapinin kurucusu olan Aaron Beck, çalışmalarının başlangıcında psikanalitik yaklaşım etkisinde hareket etmiş; ancak bu kuramın savlarını bilimsel olarak sınamak amacıyla depresyon tanısı almış bireylerle deneysel araştırmalar gerçekleştirmiştir (Türkçapar, 2018). Bilişsel kuramda olumsuz içerikli şemalar, depresyonun oluşumunda temel bir risk faktörü olarak tanımlanır.

Alan yazındaki araştırmalar, bilişsel çarpıtmalar ile depresyon ve anksiyete düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişkiler bulunduğunu ortaya koyar (Kaplan ve ark., 2017). Bu çarpıtmalar, yalnızca bireyin içsel düşünce süreçlerini değil, en çok da kişilerarası ilişkilerini doğrudan etkileyen zihinsel eğilimlerdir. Özellikle bireyin başkalarıyla kurduğu ilişkilerde geliştirdiği algı ve yorumlar, bilişsel çarpıtmaların en yoğun biçimde gözlemlendiği alanlardan biridir. “Zihin okuma”, “yakınlıktan kaçınma” ve “gerçekçi olmayan ilişki beklentileri” gibi çarpıtmalar, bireyin sosyal çevresindeki davranışları yanlış yorumlamasına, başkalarının niyet ve düşüncelerine dair kesin olmayan çıkarımlarda bulunmasına neden olur (Petak, 2024). Bu durum, ilişkilerde güven sorunları, gereksiz kırgınlıklar, sosyal geri çekilme ve kişilerarası çatışmalara yol açarak, bireyin sosyal destek sistemlerinden uzaklaşmasına neden olur. Kişilerarası ilişkilerde sürdürülebilirlik sağlayamayan birey, zamanla değersizlik, yalnızlık ve çaresizlik duyguları geliştirebilir; bu da depresif belirtilerin (çökkünlük, motivasyon kaybı, sosyal izolasyon) tetiklenmesinde önemli bir rol oynar (Trbus ve Petak, 2023). Araştırmalar, kişilerarası bilişsel çarpıtmaların özellikle yakın ilişkilerde

duygusal yükü artırdığını ve bireyin benlik algısını olumsuz yönde etkileyerek depresif belirti düzeyini artırdığını göstermektedir. Bu nedenle, bireyin ilişki kurma biçimlerinde var olan çarpıtılmış bilişsel yapılar, sadece ilişkiyel doyumunu değil, genel psikolojik işlevselliği de zayıflatmaktadır (Gadassi-Polack ve ark., 2025).

1.4.4. Kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve benlik saygısı.

Bireyin benliğine ilişkin değerlendirmeleri yalnızca içsel bilişsel süreçlerle değil; sosyal etkileşimler, kişilerarası ilişkiler ve bu ilişkilerden edinilen deneyimlerle şekillenen çok boyutlu bir yapıdır. Özellikle bireyin erken dönem ilişkiyel deneyimleri, benlik şemalarının ve öz-değer algısının temellerini oluşturur. Bu çerçevede, olumsuz kişilerarası deneyimler bireyin kendilik temsillerinde çarpıtmaların oluşmasına ve benlik saygısının zedelenmesine neden olabilir (Rnic ve ark., 2016). Bilişsel kuram kapsamında değerlendirildiğinde, bu çarpıtılmış düşünce örüntüleri bireyin hem içsel duygudurumunu hem de kişilerarası ilişkilerdeki işlevselliğini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Beck'in bilişsel kuramında vurgulandığı üzere, bireyin kendisi, diğer insanlar ve geleceğe ilişkin geliştirdiği işlevsiz şemalar; bilişsel çarpıtmalar aracılığıyla günlük yaşantısını olumsuz etkileyerek psikolojik uyumsuzluk riskini artırabilir (Beck, 2005; Türkçapar, 2018). Bireyin benlik saygısının sürekliliği ve yapısal niteliğinde, kişilerarası ilişkilerin belirleyici bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Özellikle sosyal ilişkilerde sıkça gözlemlenen bilişsel çarpıtmalar, kişiselleştirme ve felaketleştirme bireyin hem kendine yönelik algısını hem de başkalarıyla kurduğu ilişkileri olumsuz yönde biçimlendirebilmektedir (Sireli ve ark., 2023). Bu tür çarpıtılmış bilişsel örüntüler, bireyin sosyal ilişkilerinde güven kurmasını zorlaştırmakta ve karşılıklı etkileşimlerde yanlış anlamalara neden olarak

sosyal desteğe erişimini sınırlamaktadır. Sosyal destekten uzak kalan bireylerde, zamanla içsel yetersizlik, değersizlik ve yalnızlık duygularının yoğunlaştığı ve bunun da depresif belirtilerin ortaya çıkışını kolaylaştırdığı bildirilmektedir (Kazem ve ark., 2024).

Bilişsel kuram perspektifinden değerlendirildiğinde, kişilerarası bağlamda gelişen bu çarpıtmaların yalnızca ilişkisel doyumu değil, bireyin benlik algısını ve psikolojik iyi oluş düzeyini de zayıflattığı görülmektedir. Sáez ve arkadaşlarının (2021) çalışmasında da gösterildiği üzere, kişilerarası deneyimlerde tekrarlanan olumsuz yorumlama kalıpları, bireyin öz-değer algısını zedeleyerek hem duygusal hem de bilişsel düzeyde içsel çatışmaların gelişmesine neden olmaktadır.

1.4.5. Kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve kişilerarası tarz.

Kişilerarası ilişkilerde sergilenen bilişsel çarpıtmalar, bireyin sosyal ortamdaki tutumlarını, iletişim biçimlerini ve ilişkisel beklentilerini doğrudan etkilemektedir. Bilişsel çarpıtmalar taşıyan bireyler, karşısındaki kişinin davranışlarını ve söylemlerini sıklıkla yanlış yorumlayabilmekte; bu durum, kişilerarası çatışmaların daha sık yaşanmasına ve ilişkilerin güven temelli yapısının zedelenmesine yol açabilmektedir (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003). Özellikle “zihin okuma”, “ya hep ya hiç düşünme” ve “felaketleştirme” gibi çarpıtılmış düşünce örüntüleri, ilişkisel etkileşimde karşı tarafın davranışlarını nesnel değerlendirmeyi engelleyerek bireyin savunmacı veya tepkisel bir tarz geliştirmesine neden olabilir.

Araştırmalar, ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve bilişsel çarpıtmalar sergileyen bireylerin sağlıklı sosyal ilişkiler kurma ve sürdürme konusunda zorlandığını ve bu

bireylerin ilişkilerde güvensizlik, bağımlılık, kaçınma gibi problemleri kişilerarası tarzlar geliştirdiğini göstermektedir (Uğur ve Murat, 2014). Bu tarzlar, bireyin hem ilişki içindeki konumunu hem de öznel iyi oluşunu olumsuz etkileyerek, sosyal desteğin zayıflaması ve kişilerarası doyumun azalması gibi sonuçlara yol açmaktadır.

Romantik ilişkiler özelinde yapılan çalışmalar, akılcı olmayan inançlar ve ilişkisel bilişsel çarpıtmaların hem ilişki hem de evlilik doyumunu azalttığını (Aras, 2021; Kervancıoğlu, 2016), hem de duygusal yakınlıkta azalma ve iletişimde bozulma gibi etkiler üzerinden ilişkide çatışma sıklığını artırdığını ortaya koymaktadır (Hamamcı, 2005). Dolayısıyla kişilerarası tarz, sadece bireyin sosyal ortama verdiği tepkileri değil, aynı zamanda ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların nasıl biçimlendiğini ve sürdürüldüğünü anlamada da önemli bir gösterge sunmaktadır.

1.5.Araştırmanın Amacı ve Önemi

Depresyon, bireyin işlevselliğini olumsuz yönde etkileyen ve yaşam kalitesinde ciddi düşümlere neden olan yaygın psikopatolojik bozukluklardan biri olarak kabul edilmektedir. Depresif semptomların ortaya çıkışında ve sürdürülmesinde bireyin içsel psikolojik kaynaklarının yanı sıra, kişilerarası ilişkilerde sergilenen örüntüler ve bu ilişkilerle ilgili bilişsel değerlendirmelerin de önemli bir rol oynadığı literatürde sıklıkla vurgulanmaktadır. Bu doğrultuda, depresif belirtiler ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin altında yatan psikolojik süreçlerin daha kapsamlı bir biçimde anlaşılması, yalnızca kuramsal bilgi birikiminin derinleştirilmesine değil aynı zamanda etkili psikolojik müdahale programlarının geliştirilmesine de katkı sunma potansiyeline sahiptir.

Benlik saygısı, bireyin kendine yönelik değer atfı, öz-değerlendirme ve öz-yeterlilik algılarını içeren temel bir psikolojik yapı olarak tanımlanmakta olup alan yazında düşük benlik saygısının depresif belirtilerle güçlü bir şekilde ilişkili olduğu çeşitli çalışmalarla ortaya konmuştur (Orth ve ark., 2009). Bununla birlikte, söz konusu ilişkiyi yönlendiren ya da etkileyen aracı psikolojik mekanizmaların incelenmesi, depresyonun çok boyutlu ve dinamik doğasının daha iyi anlaşılmasına olanak tanımaktadır. Bu bağlamda, kişilerarası tarz ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, depresyon ile benlik saygısı arasındaki ilişkide öne çıkan potansiyel aracı değişkenler arasında değerlendirilmektedir.

Kişilerarası tarz, bireyin sosyal etkileşimlerinde sergilediği tutarlı davranış örüntülerini ifade eder ve bireyin sosyal çevresindeki algılanma biçimini, bağ kurma eğilimlerini ve çatışma çözme stratejilerini şekillendiren önemli bir değişkendir. Araştırmalar, işlevsel olmayan kişilerarası tarzların sosyal izolasyon, dışlanma ve düşük sosyal destek algısı ile ilişkili olduğunu ve bu durumların depresif belirtileri artırabileceğini göstermektedir (Joiner ve ark., 2005). Öte yandan, bireylerin kişilerarası ilişkiler bağlamında geliştirdikleri bilişsel çarpıtmalar (örneğin düşünce okuma, kişiselleştirme, felaketleştirme gibi), yaşanan etkileşimlerin daha olumsuz ve tehdit odaklı algılanmasına neden olarak duygusal iyilik halini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Beck, 1967).

Bu çalışmanın temel amacı, depresif belirtiler ile benlik saygısı arasındaki ilişkide, kişilerarası tarz ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların aracı rolünü incelemektir. Bu doğrultuda, bireyin sosyal ilişkiler bağlamında deneyimlediği bilişsel süreçlerin, benlik saygısıyla nasıl etkileşime geçtiği ve bu etkileşimin depresif

belirtilerin gelişimine nasıl katkı sunduğu değerlendirilecektir. Ayrıca kişilerarası işlevsellik ve bilişsel çarpıtmaların yalnızca depresyonla değil, benlik algısıyla da ilişkili yapılar olarak nasıl bir bütün oluşturduğu derinlemesine ele alınacaktır.

Sonuç olarak, bu araştırma, depresif belirtiler ile benlik saygısı arasındaki ilişkide kişilerarası tarz ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların aracı rolünü inceleyerek hem kuramsal düzeyde bilgi üretmeyi hem de uygulamalı alanlar için daha derinlemesine ve kapsamlı bir anlayış geliştirmeyi amaçlamaktadır. Bu amaçlar doğrultusunda, aşağıda yer alan hipotezler test edilecektir.

H₀: Katılımcıların kişilerarası tarzı, depresif belirtileri, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve benlik saygısı düzeyi arasında bir ilişki yoktur.

H₁: Katılımcıların kişilerarası tarzı, depresif belirtileri, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve benlik saygısı düzeyleri demografik özelliklere göre (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir düzeyi, ilişki durumu) anlamlı farklılık göstermektedir.

H₂: Katılımcıların kişilerarası tarzı, depresif belirtileri, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve benlik saygısı düzeyi arasında anlamlı ilişki bulunmaktadır.

H₃: Katılımcıların kişilerarası tarzı, depresif belirti düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

H₄: Katılımcıların benlik saygısı, depresif belirti düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

H₅: Katılımcıların ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları, depresif belirtiler düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

H₆: Katılımcıların kişilerarası tarzının, düşük benlik saygısı ve depresif belirtiler arasındaki ilişkide aracı rolü vardır.

H₇: Katılımcıların ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının, düşük benlik saygısı ve depresif belirtiler arasındaki ilişkide aracı rolü vardır.



İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu araştırma; benlik saygısı, depresif belirtiler, kişilerarası ilişki tarzı ve kişilerarası ilişkilerde ortaya çıkan bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Ayrıca, bu değişkenlerin birbirleri üzerindeki olası etkilerini anlamaya yönelik veriler elde edilmesi hedeflenmiştir.

2.1. Örneklem

Araştırma kapsamında gerekli örneklem büyüklüğü, G-Power programı kullanılarak yapılan güç analizi sonucunda 305 olarak belirlenmiştir. Ancak; olası katılımcı kayıpları göz önünde bulundurularak daha geniş bir örnekleme ulaşılmaması hedeflenmiş ve bu doğrultuda veriler toplam 449 katılımcıdan toplanmıştır.

Bu çalışmada 18-45 yaş aralığı tercih edilmiştir. Bu grup, genel olarak genç ve orta yaşlı yetişkin nüfus olarak kabul edilmekte; hem bireysel karar alma, hem de ekonomik ve sosyal katılım açısından en aktif dönemleri kapsamaktadır (TÜİK, 2023). Veri setine ilişkin ön işlemler kapsamında, yaş kriterine (18-45 yaş aralığı) uymayan 28 katılımcının verisi çalışmadan çıkarılmıştır. Ayrıca, 112 katılımcı anketi tamamlamadığı için, ilgili yanıtlar analiz dışı bırakılmıştır. Verilerin uç değerler açısından incelenmesi sonucunda; 4 katılımcının verisi aşırı uç değer (outlier) olarak tanımlanarak analiz dışı bırakılmıştır. Bu süreçlerin ardından, 305 kişiden oluşan bir örneklemden elde edilen veriler kullanılarak analizler gerçekleştirilmiştir.

Veri toplama sürecinde, katılımcılara ulaşmak amacıyla kartopu (snowball) ve uygun (convenience) örnekleme yöntemleri birlikte kullanılmıştır. Araştırmada

kullanılan ölçme araçları, katılımcılara Qualtrics çevrimiçi anket platformu aracılığıyla sunulmuştur. Anket bağlantısı, çeşitli e-posta grupları ile farklı sosyal medya platformları üzerinden paylaşılmış ve katılımcıların gönüllülük esasına göre çalışmaya erişimi sağlanmıştır. Çalışmada yer alan örnekleme grubuna ait demografik özellikler, aşağıdaki tabloda ayrıntılı şekilde sunulmuştur.

Katılımcılara ait demografik bilgiler incelendiğinde; ortalama yaşın 29,66 (SS=7,20) olduğu ve yaşların 18 ile 45 arasında değiştiği görülmektedir. Cinsiyet dağılımında; katılımcıların %76.4'ünün (n=233) kadın, %23.6'sının (n=72) erkek olduğu belirlenmiştir. Eğitim düzeyine göre dağılımda; %28.2'si (n=86) lise, %15.1'i (n=46) ön lisans, %45.9'u (n=140) lisans ve %10.8'i (n=33) yüksek lisans mezunudur. Çalışma durumuna bakıldığında; katılımcıların %46.6'sı (n=142) tam zamanlı, %7.5'i (n=23) yarı zamanlı çalışmakta, %28.5'i (n=87) çalışmamakta ve %17.4'ü (n=53) öğrenci olduğunu belirtmiştir. Gelir durumuna göre; %18.0'i (n=55) orta düşük, %46.2'si (n=141) orta, %35.7'si (n=109) ise orta yüksek gelir grubunda yer aldığını ifade etmiştir. Medeni durum dağılımında; %34.1'i (n=104) bekar ve romantik ilişkisi olmadığını, %24.9'u (n=76) bekar ve romantik ilişkisi olduğunu, %41.0'ı (n=125) ise evli olduğunu bildirmiştir. Psikiyatrik tanı alma durumuna göre; %16.7'si (n=51) daha önce tanı aldığını, %83.3'ü (n=254) ise almadığını belirtmiştir. Psikoterapi desteği alma açısından; %30.8'i (n=94) geçmişte psikoterapi aldığını, %69.2'si (n=211) ise almadığını ifade etmiştir. Katılımcılara ait demografik veriler Tablo 1. içerisinde aktarılmıştır.

Tablo 1. Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgilerin Dağılımı

		n	%
Yaş $\bar{X} \pm SS$ (Min-Maks)		29.66 \pm 7.20 (18-45)	
Cinsiyet	Kadın	233	76.4
	Erkek	72	23.6
Eğitim Durumu	Lise	86	28.2
	Ön lisans	46	15.1
	Lisans	140	45.9
	Yüksek Lisans	33	10.8
Çalışma Durumu	Çalışıyor, tam zamanlı	142	46.6
	Çalışıyor, yarı zamanlı	23	7.5
	Çalışmıyor	87	28.5
	Öğrenci	53	17.4
Gelir Düzeyi	Orta düşük	55	18.0
	Orta	141	46.2
	Orta yüksek	109	35.7
Medeni Durum	Bekar, romantik ilişkisi yok	104	34.1
	Bekar, romantik ilişkisi var	76	24.9
	Evli	125	41.0
Psikiyatrik Tanı	Evet	51	16.7
	Hayır	254	83.3
Psikoterapi Desteği	Evet	94	30.8
	Hayır	211	69.2
	Toplam	305	100.0

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında katılımcılardan; Sosyodemografik Bilgi Formu, Beck Depresyon Envanteri (BDE), Kişilerarası Tarz Ölçeği (KİTÖ), İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (İİBÇÖ) ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) aracılığıyla veri elde edilmiştir. Araştırmada kullanılan form ve ölçeklere ilişkin ayrıntılı bilgiler aşağıda sistematik ve açıklayıcı biçimde sunulmuştur.

2.2.1. Bilgilendirilmiş onam formu.

Katılımcıları araştırma süreci hakkında bilgilendirmek amacıyla araştırmacı tarafından Bilgilendirilmiş Onam Formu hazırlanmıştır. Formda; çalışmanın amacı, tahmini süresi, kişisel bilgi talep edilmediği ve katılımcıların istedikleri zaman araştırmadan çekilebileceklerine ilişkin açıklamalar sunulmuştur. Katılımcılar; formda yer alan bilgileri onayladıklarında, araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ettiklerini belirten bir onay kutucuğunu işaretlemişlerdir.

2.2.2. Sosyodemografik bilgi formu.

Araştırma kapsamında temel sosyodemografik verilerin toplanabilmesi amacıyla, katılımcılardan veri toplama araçlarını yanıtlamadan önce araştırmacı tarafından oluşturulan Sosyodemografik Bilgi Formu'nu doldurmaları istenmiştir. Söz konusu formda; yaş, cinsiyet, eğitim durumu, çalışma durumu, gelir düzeyi, medeni durum, geçmişte herhangi bir psikiyatrik tanı alıp almadıkları ve psikoterapi desteği alıp almadıklarına ilişkin sorular yer almaktadır.

2.2.3.Beck Depresyon Envanteri (BDE).

Beck Depresyon Envanteri (BDE); Beck, Ward, Mendelson, Mock ve Erbaugh (1961) tarafından geliştirilen ve bireylerin depresyon düzeylerini değerlendirmeye yönelik olarak yapılandırılmış 21 maddelik öz bildirim temelli bir ölçme aracıdır. Ölçekte her bir madde, belirli bir depresif belirtiyi yansıtan ve artan şiddette sıralanmış dört ifadeden oluşmakta olup, maddeler 0 ile 3 arasında puanlanmaktadır. Ölçekten elde edilen toplam puan 0 ile 63 arasında değişmekte olup, yüksek puanlar bireyin daha yoğun depresif belirtiler deneyimlediğine işaret etmektedir. Envanterin Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Hisli (1988) tarafından yürütülmüştür. Uyarlama çalışmaları sonucunda ölçeğin iç tutarlılığı Cronbach's Alpha = .80 olarak, test-tekrar test güvenilirliği ise 0.74 olarak rapor edilmiştir. Bu bulgular, BDE'nin Türkçe formunun psikometrik açıdan yeterli düzeyde geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu ortaya koymaktadır.

2.2.4.Kişilerarası Tarz Ölçeği (KİTÖ).

Kişilerarası ilişki biçimlerinin değerlendirilmesinde, Şahin, Batıgün ve Uğurtaş (2007) tarafından geliştirilen Kişilerarası Tarz Ölçeği (KİTÖ) kullanılmıştır. Bu ölçek, bireylerin kişilerarası ilişkilerde sergiledikleri davranışsal eğilimleri belirlemeye yönelik olarak hazırlanmış, öz bildirim temelli 60 maddelik bir ölçme aracıdır. Katılımcılar, her bir maddeye 1 (Hiç katılmıyorum) ile 5 (Tamamen katılıyorum) arasında değişen bir Likert tipi derecelendirme ile yanıt vermektedir. KİTÖ, altı alt boyuttan oluşmaktadır: Baskın, Kaçınan, Öfkeli, Duygudan Kaçınan, Manipülatif ve Küçümseyici (Alaycı). Ölçeğin yapı geçerliği, açılımlayıcı ve

doğrulayıcı faktör analizleri ile test edilmiş; güvenilirliği ise iç tutarlılık analizleriyle değerlendirilmiştir. Ölçeğin toplam puanında ve alt boyut puanlarında artış olumsuz kişilerarası tarzları işaret etmektedir. Toplam ölçek için Cronbach's Alpha katsayısı .92 olarak saptanırken, alt boyutlara ilişkin iç tutarlılık katsayıları .67 ile .88 arasında değişmektedir. Elde edilen bulgular, KİTÖ'nün psikometrik açıdan geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu ortaya koymaktadır.

2.2.5.İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (İİBCÖ).

İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, bireylerin kişilerarası ilişkilerde sahip olabilecekleri olumsuz otomatik düşünceler ve çarpıtılmış inançları değerlendirmek amacıyla Hamamcı ve Büyüköztürk (2003) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek; bireylerin romantik ilişkiler, sosyal etkileşimler ve kişilerarası beklentilere ilişkin bilişsel çarpıtmalarını ölçmeye yönelik olarak yapılandırılmıştır. Toplam 19 maddeden oluşan ölçek, 5'li Likert tipi (1 = Hiç katılmıyorum, 5 = Tamamen katılıyorum) derecelendirme sistemi ile puanlanmaktadır. Ölçekten elde edilebilecek toplam puanlar 19 ile 95 arasında değişmekte olup, yüksek puanlar bireyde daha yoğun düzeyde bilişsel çarpıtma eğilimlerinin varlığına işaret etmektedir. Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları kapsamında yapılan analizler doğrultusunda, ölçeğin iç tutarlılık katsayısı Cronbach's Alpha = .67 olarak belirlenmiştir. Ayrıca alt boyut düzeyinde yapılan geçerlik analizleri, bu ölçeğin kişilerarası ilişkiler bağlamında bilişsel çarpıtmaların değerlendirilmesinde kullanılabilir ve yeterli psikometrik özelliklere sahip bir araç olduğunu ortaya koymaktadır.

2.2.6.Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ), bireylerin genel benlik saygısı düzeylerini değerlendirmek amacıyla geliştirilen öz-bildirim temelli bir ölçme aracıdır. Ölçeğin orijinali Rosenberg (1965) tarafından geliştirilmiş olup, Türkçe'ye uyarlanan versiyonlarından biri Korkmaz (2022) tarafından psikometrik açıdan değerlendirilmiştir. Bu versiyonda ölçek, 10 maddeden oluşmakta olup, katılımcılar her bir maddeyi 4'lü Likert tipi (0 = Hiç Uygun Değil, 3 = Tamamen Uygun) bir ölçek üzerinden yanıtlamaktadır. Elde edilen yüksek puanlar, bireylerin benlik saygısı düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Korkmaz (2022) tarafından yürütülen çalışmada, ölçeğin yapı geçerliği doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ile test edilmiş; ayrıca ölçüt bağıntılı geçerlik ve iç tutarlılık analizleri gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizler sonucunda ölçeğin iç tutarlılık katsayısı Cronbach's Alpha = .84 olarak belirlenmiştir. Elde edilen bulgular, RBSÖ'nün Türk örnekleminde yeterli düzeyde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu ortaya koymaktadır.

2.3. İşlem

Araştırmanın yürütülebilmesi için gerekli etik onay, Acıbadem Mehmet Aydınlar Üniversitesi bünyesinde faaliyet gösteren ATADEK (Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu) tarafından 12.12.2024 tarihinde verilmiş olup, çalışma 2024-19/10 numaralı etik kurul izni ile yürütülmüştür. Etik onayın alınmasının ardından çevrimiçi veri toplama süreci başlatılmış ve toplam 449 katılımcıdan veri elde edilmiştir. Veri toplama sürecinin başlangıcında katılımcılara; araştırmanın amacı, katılımın gönüllülük esasına dayandığı, uygulamanın tahmini süresi, veri gizliliği ilkeleri ile

katılımcıların diledikleri takdirde herhangi bir gerekçe göstermeksizin çalışmadan ayrılacaklarına ilişkin bilgileri içeren Bilgilendirilmiş Onam Formu sunulmuştur. Bu formu onaylayan katılımcılar; sırasıyla Demografik Bilgi Formu, Beck Depresyon Envanteri (BDE), Kişilerarası Tarz Ölçeği (KİTÖ), İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (İİBÇÖ) ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)'ni yanıtlamışlardır. Araştırmada kullanılan ölçme araçları, Qualtrics çevrimiçi anket platformu aracılığıyla dijital ortama aktarılmıştır. Oluşturulan anket bağlantısı, potansiyel katılımcılara WhatsApp, Instagram, Facebook, Telegram gibi çeşitli dijital ve sosyal medya kanalları ve e-posta grupları üzerinden ulaştırılmıştır. Uygulamanın katılımcılar tarafından tamamlanma süresinin ortalama 15 ila 20 dakika arasında değiştiği öngörülmektedir. Araştırma süresince hiçbir katılımcıdan kimliklerini belirlemeye olanak sağlayacak herhangi bir kişisel veri talep edilmemiştir.

2.4. Verilerin Analizi

Bu araştırmada tüm istatistiksel analizler IBM SPSS Statistics 27 programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla, parametrik test varsayımlarının karşılandığı durumlarda Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Bu analiz, iki sürekli değişken arasındaki doğrusal ilişkinin yönünü ve gücünü değerlendirmeyi amaçlamaktadır (Field, 2018). Temel ve paralel aracılık analizleri, SPSS ortamında çalışabilen PROCESS Macro v4.2 eklentisi kullanılarak yürütülmüştür. Bu kapsamda, Andrew F. Hayes tarafından geliştirilen aracın Model 4 seçeneği tercih edilmiştir. Model 4, en yaygın kullanılan doğrudan aracılık (simple mediation) modelidir ve bir bağımsız değişkenin (X), bağımlı değişken (Y) üzerindeki etkisinin, bir veya birden fazla aracı değişken (M) aracılığıyla dolaylı olarak

gerçekleşip gerçekleşmediğini test etmeye yöneliktir (Hayes, 2022). Analiz sürecinde sırasıyla X'in Y üzerindeki doğrudan etkisi, X'in M üzerindeki etkisi ve M'nin Y üzerindeki etkisi değerlendirilmektedir. Dolaylı etki, X'in M üzerindeki etkisi ile M'nin Y üzerindeki etkisinin çarpımı üzerinden hesaplanmaktadır. Dolaylı etkinin anlamlılığı, Bootstrap yöntemi ile %95 güven düzeyinde ve 5.000 örneklem üzerinden test edilmiştir. Elde edilen güven aralığı sıfırı içermediğinde dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu kabul edilmiştir.

Katılımcıların demografik özelliklerine göre ölçek puanlarında anlamlı farklılıklar olup olmadığını belirlemek amacıyla, Bağımsız Gruplar t-testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Bağımsız Gruplar t-testi, iki grup arasındaki ortalama farkların istatistiksel anlamlılığını test ederken; ANOVA, üç veya daha fazla grup arasında anlamlı farklılıkların olup olmadığını değerlendirmek amacıyla uygulanmıştır (Pallant, 2020). ANOVA analizlerinde, grup başına düşen örneklem sayısının 30'un altında olması durumunda, normallik ve varyans homojenliği varsayımlarının hassasiyeti arttığından, bu koşulların sağlanmadığı durumlarda parametrik olmayan bir alternatif olarak Kruskal-Wallis H testi tercih edilmiştir (Büyüköztürk, 2021). Tüm analizler %95 güven düzeyi esas alınarak gerçekleştirilmiş ve istatistiksel anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1.Kullanılan Ölçek ve Alt Ölçeklere İlişkin Normallik Analizleri

Parametrik testlerin uygulanabilirliğini değerlendirmek amacıyla kullanılan ölçek ve alt ölçekler için normallik analizleri gerçekleştirilmiştir. Kolmogorov-Smirnov testi sonuçlarına göre, ölçeklerin normal dağılım göstermediği bulunmuştur ($p < .05$). Bu sonucun ardından, dağılımın simetrik olup olmadığını daha ayrıntılı değerlendirmek amacıyla çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenmiştir. Söz konusu değerlerin -2 ile +2 aralığında olması nedeniyle, veri setinin normal dağılım varsayımını karşıladığı kabul edilmiştir (Hahs-Vaughn ve Lomax, 2020).

Bu bağlamda, Kolmogorov-Smirnov testinin örneklem büyüklüğüne duyarlı olduğu göz önüne alınarak, çarpıklık ve basıklık değerleri normalliğin daha uygun bir göstergesi olarak ele alınmıştır. Sonuçlar doğrultusunda, parametrik testlerin uygulanabilir olduğu sonucuna varılmıştır.

3.2.Kullanılan Ölçek ve Alt Ölçeklerin Betimleyici İstatistikleri

Araştırmada kullanılan ölçekler olan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ile bu ölçeklerin alt boyutlarına ilişkin betimleyici istatistiksel veriler Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğine Ait Betimsel İstatistiklerin ve Basıklık, Çarpıklık, Cronbach Alpha Katsayılarının Değerlendirilmesi

	n	Min	Maks	\bar{X}	SS	Basıklık	Çarpıklık
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	305	2	30	19.66	5.31	-0.25	-0.24
Beck Depresyon Ölçeği	305	0	31	12.72	7.61	-0.48	0.44
İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği	305	19	84	50.21	11.89	-0.29	0.07
Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	305	8	38	21.19	6.29	-0.39	0.11
Yakınlıktan Kaçınma	305	8	39	20.26	6.18	-0.45	0.26
Zihin Okuma	305	3	15	8.75	2.58	-0.64	0.06
Kişilerarası Tarz Ölçeği	305	64	236	124.16	34.74	0.47	0.80
Baskın Tarz	305	14	58	25.31	8.52	1.17	1.12
Kaçınan Tarz	305	11	47	23.26	7.61	-0.06	0.67
Öfkeli Tarz	305	7	34	17.42	5.79	-0.35	0.44
Duygudan kaçınan/Duyarsız Tarz	305	11	49	20.90	6.59	1.77	1.14
Duygudan kaçınan/Duyarsız Tarz Manipülatif Tarz	305	10	43	22.86	7.08	-0.23	0.45
Alaycı/Küçümseyici Tarz	305	5	25	10.74	4.09	0.62	0.95

3.3.Katılımcıların Depresyon Düzeylerinin Dağılımı

Beck Depresyon Envanteri (BDE), bireylerin depresif belirtilerini ölçmek amacıyla Beck, Steer ve Brown (1996) tarafından geliştirilmiş ve yaygın olarak kullanılan psikolojik değerlendirme araçlarından biridir. Ölçekte yer alan puanlama sistemi de bu araştırmacılar tarafından belirlenmiştir. Buna göre:

0–13 puan: Minimal depresyon

14–19 puan: Hafif düzeyde depresyon

20–28 puan: Orta düzeyde depresyon

29 ve üzeri puan: Şiddetli depresyon

Bu sınıflandırma, Beck ve arkadaşlarının klinik gözlemlerine dayalı olarak oluşturduğu depresyon düzeylerinin derecelendirilmesini temel almaktadır. Türkiye’de BDE’nin geçerlik ve güvenirlik çalışması Nesrin Hisli (1988) tarafından yapılmış ve bu sınıflama Türk örneğine de uyarlanarak doğrulanmıştır.

Belirlenen aralıklara göre katılımcıların depresyon düzeylerine ilişkin dağılımlar incelendiğinde, örneklemin %38.0’nın (n = 116) minimal düzeyde depresif belirtiler gösterdiği, %34.1’inin (n = 104) hafif düzeyde, %25.9’unun (n = 79) orta düzeyde ve %2.0’sinin (n = 6) ise şiddetli düzeyde depresyon yaşadığı belirlenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 3’de gösterilmiştir.

Tablo 3. *Katılımcıların Depresyon Düzeylerinin Dağılımı*

	n	%
Depresyon Düzeyi		
Minimal Depresyon (0-9)	116	38.0
Hafif Depresyon (10-16)	104	34.1
Orta Depresyon (17-29)	79	25.9
Şiddetli Depresyon (30-63)	6	2.0
Toplam	305	100.0

3.4. Katılımcıların Benlik Saygısı, Depresif Belirtiler, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar, Kişilerarası Tarz Puanlarının Cinsiyet Açısından Karşılaştırılması

Yapılan karşılaştırmalar sonucunda, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği puanlarının erkek katılımcılarda (53.78), kadınlara kıyasla (49.10) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($t(303)=-2.95, p=.003$). Yakınlıktan Kaçınma alt boyutunda da erkekler (22.57), kadınlara göre (19.55) anlamlı düzeyde daha yüksek puan almıştır ($t(303)=-3.70, p < .001$). Zihin Okuma puanlarında erkeklerin ortalaması (9.32), kadınlara kıyasla (8.58) anlamlı şekilde daha yüksektir ($t(303)=-2.16, p=.032$).

Kişilerarası Tarz Ölçeği genel puanlarında erkekler (139.03), kadınlardan (119.56) anlamlı olarak daha yüksek skorlar elde etmiştir ($t(303)=-4.27, p < .001$). Baskın Tarz erkeklerde (29.21), kadınlara göre (24.11) anlamlı derecede daha yüksektir ($t(106.729)=-4.27, p < .001$). Kaçınan Tarz erkeklerde (25.99), kadınlara göre (22.41) daha yüksektir ($t(303)=-3.55, p < .001$). Öfkeli Tarz erkeklerde (19.24), kadınlardan (16.86) anlamlı şekilde daha yüksektir ($t(303)=-3.08, p=.002$). Duygudan Kaçınan/Duyarsız Tarz erkeklerde (22.88), kadınlara göre (20.30) daha yüksektir ($t(303)=-2.94, p=.004$). Manipülatif Tarz erkeklerde (24.99), kadınlardan (22.21) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur ($t(303)=-2.95, p=.003$). Alaycı/Küçümseyici Tarz erkeklerde (12.60), kadınlara göre (10.17) daha yüksektir ($t(303)=-4.55, p < .001$).

Bununla birlikte, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ($t(303)=-0.57, p=.568$), Beck Depresyon Ölçeği ($t(303)=-0.01, p=.996$) ve Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi

($t(303)=-1.07$, $p=.284$) puanlarında cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Analiz sonuçları Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4. Cinsiyete Göre Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Kişilerarası Tarz Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Kadın(n=233)		Erkek(n=72)		t	Sd.	p
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS			
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	19.56	5.40	19.97	5.03	-0.57	303	0.568
Beck Depresyon Ölçeği	12.72	7.53	12.72	7.94	-0.01	303	0.996
İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği	49.10	11.69	53.78	11.91	-2.95	303	0.003**
Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	20.98	6.14	21.89	6.73	-1.07	303	0.284
Yakınlıktan Kaçınma	19.55	5.96	22.57	6.37	-3.70	303	<.001***
Zihin Okuma	8.58	2.62	9.32	2.36	-2.16	303	0.032*
Kişilerarası Tarz Ölçeği	119.56	33.32	139.03	35.31	-4.27	303	<.001***
Baskın Tarz	24.11	7.97	29.21	9.12	-4.27	106.729	<.001***
Kaçınan Tarz	22.41	7.45	25.99	7.51	-3.55	303	<.001***
Öfkeli Tarz	16.86	5.71	19.24	5.71	-3.08	303	0.002**
Duygudan kaçınan/Duyarsız Tarz	20.30	6.45	22.88	6.69	-2.94	303	0.004**
Duygudan kaçınan/Duyarsız Tarz	22.21	6.97	24.99	7.07	-2.95	303	0.003**
Manipülatif Tarz							
Alaycı/Küçümseyici Tarz	10.17	3.94	12.60	4.03	-4.55	303	<.001***

*** $p<.001$, ** $p<.01$, * $p<.05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Test

3.5. Katılımcıların Benlik Saygısı, Depresif Belirtiler, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar, Kişilerarası Tarz Puanlarının Psikiyatrik Tanı Açısından Karşılaştırılması

Yapılan karşılaştırmalar sonucunda, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği puanlarının psikiyatrik tanısı olan bireylerde (17.43), tanısı olmayan bireylere kıyasla (20.11) anlamlı düzeyde daha düşük olduğu saptanmıştır ($t(303)=-3.34, p=.001$).

Kişilerarası Tarz Ölçeği toplam puanlarında da psikiyatrik tanısı olan bireylerin ortalaması (116.39), tanısı olmayan bireylere göre (125.72) anlamlı şekilde daha düşüktür ($t(96.523)=-2.22, p=.029$). Baskın Tarz alt boyutunda benzer şekilde psikiyatrik tanısı olan bireylerin puanları (22.90), tanısı olmayanlara göre (25.80) anlamlı olarak daha düşük bulunmuştur ($t(303)=-2.23, p=.026$). Ayrıca, Manipülatif Tarz puanları da tanısı olan bireylerde (20.90), olmayanlara kıyasla (23.26) daha düşük olup bu fark anlamlıdır ($t(92.362)=-2.68, p=.009$). Alaycı/Küçümseyici Tarz puanları da psikiyatrik tanısı olan katılımcılarda (9.73), tanısı olmayanlara göre (10.94) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşüktür ($t(88.004)=-2.33, p=.022$).

Buna karşılık, Beck Depresyon Ölçeği ($t(63.933)=1.67, p=.101$), İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ($t(303)=-0.39, p=.694$), Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi ($t(86.686)=-0.34, p=.734$), Yakınlıktan Kaçınma ($t(303)=-0.11, p=.914$), Zihin Okuma ($t(303)=-0.85, p=.395$), Kaçınan Tarz ($t(303)=-0.87, p=.386$), Öfkeli Tarz ($t(303)=-0.54, p=.587$) ve Duygudan Kaçınan/Duyarsız Tarz ($t(81.355)=-1.81, p=.073$) değişkenlerinde psikiyatrik tanı alma durumuna göre anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Analiz sonuçları Tablo 5'te gösterilmiştir.

Tablo 5. *Psikiyatrik Tanı Alma Durumuna Göre Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Anketi Puanlarının Karşılaştırılması*

	Alan(n=51)		Almayan (n=254)		t	Sd.	p
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS			
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	17.43	5.37	20.11	5.19	-3.34	303	0.001**
Beck Depresyon Ölçeği	14.57	8.95	12.35	7.28	1.67	63.933	0.101
İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği	49.61	10.60	50.33	12.15	-0.39	303	0.694
Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	20.96	5.07	21.24	6.51	-0.34	86.686	0.734
Yakınlıktan Kaçınma	20.18	6.18	20.28	6.19	-0.11	303	0.914
Zihin Okuma	8.47	2.42	8.81	2.61	-0.85	303	0.395
Kişilerarası Tarz Ölçeği	116.39	25.25	125.72	36.19	-2.22	96.523	0.029*
Baskın Tarz	22.90	6.16	25.80	8.85	-2.23	303	0.026*
Kaçınan Tarz	22.41	6.68	23.43	7.78	-0.87	303	0.386
Öfkeli Tarz	17.02	5.24	17.50	5.90	-0.54	303	0.587
Duygudan kaçınan/Duyarsız Tarz	19.55	5.65	21.18	6.74	-1.81	81.355	0.073
Duygudan kaçınan/Duyarsız Tarz Manipülatif Tarz	20.90	5.34	23.26	7.33	-2.68	92.362	0.009**
Alaycı/Küçümseyici Tarz	9.73	3.23	10.94	4.22	-2.33	88.004	0.022*

***p<.001, **p<.01, *p<.05 Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

3.6. Katılımcıların Benlik Saygısı, Depresif Belirtiler, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar, Kişilerarası Tarz Puanlarının Psikoterapi Desteği Alma Durumu Açısından Karşılaştırılması

Yapılan karşılaştırmalar sonucunda, Zihin Okuma puanları psikoterapi desteği almayan bireylerde (8.97), destek alan bireylere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur ($t(303) = -2.21, p = .028$).

Duygudan Kaçınan/Duyarsız Tarz puanlarında da benzer şekilde, destek almayan bireylerin ortalamaları (21.64), destek alan bireylerin ortalamalarından anlamlı düzeyde daha yüksektir ($t(303) = -2.93, p = .004$). Ayrıca, Manipülatif Tarz puanları destek almayan grupta (23.44), destek alan gruba kıyasla anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur ($t(214.547) = -2.30, p = .023$).

Buna karşılık, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ($t(148.041) = -1.63, p = .104$), Beck Depresyon Ölçeği ($t(303) = 0.64, p = .521$), İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ($t(303) = -0.05, p = .963$), Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi ($t(303) = 1.30, p = .195$), Yakınlıktan Kaçınma ($t(303) = -0.49, p = .622$), Kişilerarası Tarz Ölçeği ($t(303) = -1.69, p = .092$), Baskın Tarz ($t(303) = -1.13, p = .260$), Kaçınan Tarz ($t(303) = -1.54, p = .126$), Öfkeli Tarz ($t(303) = 0.20, p = .843$) ve Alaycı/Küçümseyici Tarz ($t(303) = -1.29, p = .196$) değişkenlerinde psikoterapi desteği alma durumuna göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Analiz sonuçları Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6. *Psikoterapi Desteği Alma Durumuna Göre Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Anketi Puanlarının Karşılaştırılması*

	Alan(n=94)		Almayan (n=211)		t	Sd.	P
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS			
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	18.85	6.11	20.02	4.88	-1.63	148.041	0.104
Beck Depresyon Ölçeği	13.14	8.41	12.53	7.25	0.64	303	0.521
İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği	50.16	10.48	50.23	12.49	-0.05	303	0.963
Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	21.89	5.80	20.88	6.48	1.30	303	0.195
Yakınlıktan Kaçınma	20.00	6.15	20.38	6.21	-0.49	303	0.622
Zihin Okuma	8.27	2.39	8.97	2.63	-2.21	303	0.028*
Kişilerarası Tarz Ölçeği	119.13	30.60	126.40	36.28	-1.69	303	0.092
Baskın Tarz	24.49	7.66	25.68	8.87	-1.13	303	0.260
Kaçınan Tarz	22.26	7.07	23.70	7.81	-1.54	303	0.126
Öfkeli Tarz	17.52	5.59	17.38	5.89	0.20	303	0.843
Duygudan kaçınan/Duyarsız Tarz	19.27	5.70	21.64	6.84	-2.93	303	0.004**
Duygudan kaçınan/Duyarsız Tarz Manipülatif Tarz	21.57	6.11	23.44	7.42	-2.30	214.547	0.023*
Alaycı/Küçümseyici Tarz	10.29	3.81	10.94	4.20	-1.29	303	0.196

***p<.001, **p<.01, *p<.05 Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

3.7. Katılımcıların Benlik Saygısı, Depresif Belirtiler, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar, Kişilerarası Tarz Puanlarının Medeni Durum Açısından Karşılaştırılması

Elde edilen bulgulara göre, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği puanlarında medeni duruma göre anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($F(2, 302) = 6.26, p = .002$). Yapılan Tukey analizi sonuçlarına göre, romantik ilişkisi olan bekar bireyler (20.12) ve evli

bireyler (20.58), romantik ilişkisi olmayan bekar bireylere kıyasla (18.21) anlamlı düzeyde daha yüksek benlik saygısına sahiptir.

Beck Depresyon Ölçeği puanlarında da medeni duruma bağlı anlamlı bir fark görülmüştür ($F(2, 302) = 6.12, p = .002$). Yapılan Tukey analizi sonuçlarına göre, romantik ilişkisi olmayan bekar bireylerin depresyon puanları (14.46), evli bireylerden (11.02) anlamlı düzeyde daha yüksektir.

İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği puanlarında da anlamlı bir fark gözlenmiştir ($F(2, 302) = 4.38, p = .013$). Yapılan Tukey analizi sonuçlarına göre, romantik ilişkisi olmayan bekar bireyler (52.28), evli bireylere (47.86) göre daha yüksek bilişsel çarpıtmalara sahiptir. Yakınlıktan Kaçınma puanlarında da anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F(2, 302) = 4.91, p = .008$). Yapılan Tukey analizi sonuçlarına göre, romantik ilişkisi olmayan bekar bireylerin puanları (21.53), evli bireylerden (19.02) anlamlı düzeyde daha yüksektir. Zihin Okuma puanlarında da anlamlı bir fark görülmüştür ($F(2, 302) = 3.21, p = .042$). Yapılan Tukey analizi sonuçlarına göre, romantik ilişkisi olmayan bekar bireyler (9.13), evli bireylere (8.31) göre daha yüksek zihin okuma puanına sahiptir.

Kişilerarası Tarz Ölçeği puanlarında medeni duruma göre anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($F(2, 302) = 4.51, p = .012$). Yapılan Tukey analizi sonuçlarına göre, romantik ilişkisi olan bekar bireyler (133.71), evli bireylere (118.74) kıyasla daha yüksek puana sahiptir. Baskın Tarz puanlarında da anlamlı bir fark gözlenmiştir ($F(2, 302) = 5.44, p = .005$). Yapılan Games-Howell analizi sonuçlarına göre, romantik ilişkisi olan bekar bireyler (27.88), evli bireylerden (23.86) anlamlı düzeyde daha yüksek baskınlık sergilemiştir. Kaçınan Tarz puanlarında da anlamlı bir fark

saptanmıştır ($F(2, 302) = 6.29, p = .002$). Yapılan Tukey analizi sonuçlarına göre, romantik ilişkisi olmayan (24.11) ve romantik ilişkisi olan bekar bireyler (25.01), evli bireylerden (21.48) anlamlı şekilde daha yüksek puan almıştır. Öfkeli Tarz puanları da medeni duruma göre anlamlı şekilde farklılık göstermektedir ($F(2, 302) = 3.21, p = .042$). Yapılan Tukey analizi sonuçlarına göre, romantik ilişkisi olan bekar bireyler (18.75), evli bireylere (16.63) göre daha yüksek öfke düzeyine sahiptir. Manipülatif Tarz puanlarında da anlamlı bir fark görülmüştür ($F(2, 302) = 3.48, p = .032$). Yapılan Tukey analizi sonuçlarına göre, romantik ilişkisi olan bekar bireyler (24.55), evli bireylere (21.86) kıyasla anlamlı derecede daha yüksek manipülatif tarz puanı almıştır. Alaycı/Küçümseyici Tarz puanlarında da anlamlı bir fark bulunmuştur ($F(2, 302) = 6.79, p = .001$). Yapılan Tukey analizi sonuçlarına göre, romantik ilişkisi olan (11.82) ve olmayan bekar bireyler (11.12), evli bireylere (9.78) göre daha yüksek alaycı/küçümseyici tarz sergilemiştir.

Bununla birlikte, Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi ($F(2, 302) = 1.19, p = .305$) ve Duygudan Kaçınan/Duyarsız Tarz ($F(2, 302) = 1.81, p = .165$) değişkenlerinde medeni duruma bağlı anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Analiz sonuçları Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7. Medeni Durumuna Göre Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Anketi Puanlarının Karşılaştırılması

	Medeni Durum						F(2,302)	p	Post-Hoc
	Bekar, romantik ilişkisi yok ¹ (n=104)		Bekar, romantik ilişkisi var ² (n=76)		Evli ³ (n=125)				
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS			
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	18.21	5.39	20.12	5.00	20.58	5.20	6.26	0.002**	2,3>1 ^a
Beck Depresyon Ölçeği	14.46	7.52	13.12	7.89	11.02	7.21	6.12	0.002**	1>3 ^a
İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği	52.28	12.01	51.22	11.69	47.86	11.59	4.38	0.013*	1>3 ^a
Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	21.63	6.34	21.70	6.08	20.53	6.35	1.19	0.305	-
Yakınlıktan Kaçınma	21.53	6.34	20.57	6.34	19.02	5.75	4.91	0.008**	1>3 ^a
Zihin Okuma	9.13	2.56	8.96	2.49	8.31	2.60	3.21	0.042*	1>3 ^a
Kişilerarası Tarz Ölçeği	123.69	35.07	133.71	38.01	118.74	31.28	4.51	0.012*	2>3 ^a
Baskın Tarz	25.19	8.51	27.88	9.74	23.86	7.37	5.44	0.005**	2>3 ^b
Kaçınan Tarz	24.11	7.75	25.01	7.79	21.48	7.04	6.29	0.002**	1,2>3 ^a
Öfkeli Tarz	17.40	5.79	18.75	5.65	16.63	5.78	3.21	0.042*	2>3 ^a
Duygudan kaçınan/Duyarsız Tarz	19.91	6.54	21.30	7.62	21.49	5.89	1.81	0.165	-
Duygudan kaçınan/Duyarsız Tarz	22.84	7.24	24.55	7.40	21.86	6.61	3.48	0.032*	2>3 ^a
Manipülatif Tarz									
Alaycı/Küçümseyici Tarz	11.12	4.22	11.82	4.50	9.78	3.50	6.79	0.001**	1,2>3 ^a

***p<.001, **p<.01, *p<.05 Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) a: Tukey Testi b: Games Howell Testi

3.8. Katılımcıların Benlik Saygısı, Depresif Belirtiler, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar, Kişilerarası Tarz Puanlarının Gelir Düzeyi Açısından Karşılaştırılması

Elde edilen bulgulara göre, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği puanlarında gelir düzeyine göre anlamlı bir fark saptanmıştır ($F(2, 302) = 6.80, p = .001$). Yapılan Tukey analizi sonuçlarına göre, orta (19.66) ve orta-yüksek gelir grubundaki bireyler (20.72), orta-düşük gelir grubundaki bireylere (17.55) kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek benlik saygısına sahiptir.

Beck Depresyon Ölçeği puanlarında da gelir düzeyine bağlı anlamlı bir farklılık gözlenmiştir ($F(2, 302) = 8.44, p < .001$). Yapılan Games-Howell analizi sonuçlarına göre, orta-düşük gelir grubundaki bireylerin depresyon puanları (16.42), orta (11.70) ve orta-yüksek gelir grubundaki bireylerden (12.17) anlamlı düzeyde daha yüksektir.

İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği puanlarında da anlamlı fark bulunmuştur ($F(2, 302) = 4.04, p = .019$). Yapılan Tukey analizi sonuçlarına göre, orta-yüksek gelir grubundaki bireylerin puanları (51.73), orta gelir grubundaki bireylerden (48.16) anlamlı derecede daha yüksektir. Yakınlıktan Kaçınma boyutunda anlamlı bir fark saptanmıştır ($F(2, 302) = 3.94, p = .020$). Yapılan Tukey analizi sonuçlarına göre, orta-düşük gelir grubundaki bireyler (22.04), orta gelir grubundaki bireylerden (19.36) daha yüksek puan almıştır. Zihin Okuma puanlarında da anlamlı bir fark belirlenmiştir ($F(2, 302) = 5.21, p = .006$). Yapılan Tukey analizi sonuçlarına göre, orta-yüksek gelir grubundaki bireyler (9.24), orta gelir grubundakilere (8.25) kıyasla daha yüksek zihin okuma eğilimine sahiptir.

Kişilerarası Tarz Ölçeği puanlarında anlamlı fark saptanmıştır ($F(2, 302) = 7.10, p = .001$). Yapılan Games-Howell analizi sonuçlarına göre, orta-düşük (133.00) ve orta-yüksek gelir grubundaki bireyler (129.83), orta gelir grubundakilerden (116.32) anlamlı düzeyde daha yüksek kişilerarası tarz puanına sahiptir. Baskın Tarz puanlarında da gelir düzeyine göre anlamlı fark saptanmıştır ($F(2, 302) < .001$). Yapılan Games-Howell analizi sonuçlarına göre, orta-düşük (27.20) ve orta-yüksek gelir grubu (27.01), orta gelir grubundan (23.27) daha yüksek puan almıştır. Kaçınan Tarz boyutunda da anlamlı bir fark bulunmuştur ($F(2, 302) = 4.54, p = .011$). Yapılan Games-Howell analizi sonuçlarına göre, orta-düşük gelir grubundaki bireyler (25.42), orta gelir grubundakilerden (21.99) anlamlı derecede daha yüksek kaçınma eğilimi göstermektedir. Öfkeli Tarz puanlarında da anlamlı farklılık gözlenmiştir ($F(2, 302) < .001$). Yapılan Tukey analizi sonuçlarına göre, orta-düşük (18.98) ve orta-yüksek gelir grubundaki bireyler (18.62), orta gelir grubundakilere (15.89) kıyasla daha yüksek öfke eğilimindedir. Duygudan Kaçınan/Duyarsız Tarz puanlarında da anlamlı fark saptanmıştır ($F(2, 302) = 3.30, p = .038$). Yapılan Tukey analizi sonuçlarına göre, orta-düşük gelir grubundaki bireylerin puanları (22.84), orta gelir grubundakilere (20.16) göre daha yüksektir. Alaycı/Küçümseyici Tarz puanlarında da anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F(2, 302) = 6.07, p = .003$). Yapılan Tukey analizi sonuçlarına göre, orta-düşük (11.78) ve orta-yüksek gelir grubundaki bireyler (11.31), orta gelir grubundakilerden (9.89) anlamlı düzeyde daha yüksek alaycı tarz sergilemiştir.

Bununla birlikte, Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi ($F(2, 302) = 1.58, p = .207$) ve Manipülatif Tarz ($F(2, 302) = 2.45, p = .088$) değişkenlerinde gelir düzeyine bağlı anlamlı bir fark saptanmamıştır. Analiz sonuçları Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8. Gelir Düzeyine Göre Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Anketi Puanlarının Karşılaştırılması

	Gelir Düzeyi						F(2,302)	p	Post-Hoc
	Orta düşük ¹ (n=55)		Orta ² (n=141)		Orta yüksek ³ (n=109)				
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS			
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	17.55	4.62	19.66	5.21	20.72	5.49	6.80	0.001**	2,3>1 ^a
Beck Depresyon Ölçeği	16.42	7.27	11.70	6.71	12.17	8.35	8.44	<.001***	1>2,3 ^b
İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği	52.44	10.27	48.16	12.16	51.73	11.97	4.04	0.019*	3>2 ^a
Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	21.33	4.90	20.55	6.67	21.96	6.36	1.58	0.207	-
Yakınlıktan Kaçınma	22.04	6.05	19.36	5.87	20.53	6.47	3.94	0.020*	1>2 ^a
Zihin Okuma	9.07	2.51	8.25	2.49	9.24	2.62	5.21	0.006**	3>2 ^a
Kişilerarası Tarz Ölçeği	133.00	37.58	116.32	28.34	129.83	38.70	7.10	0.001**	1,3>2 ^b
Baskın Tarz	27.20	8.78	23.27	6.66	27.01	9.91	7.90	<.001***	1,3>2 ^b
Kaçınan Tarz	25.42	9.18	21.99	6.64	23.80	7.67	4.54	0.011*	1>2 ^b
Öfkeli Tarz	18.98	5.70	15.89	5.05	18.62	6.27	9.84	<.001***	1,3>2 ^a
Duygudan kaçınan/Duyarsız Tarz	22.84	8.18	20.16	5.88	20.89	6.44	3.30	0.038*	1>2 ^a
Duygudan kaçınan/Duyarsız Tarz	23.56	6.69	21.90	6.44	23.75	7.93	2.45	0.088	-
Manipülatif Tarz									
Alaycı/Küçümseyici Tarz	11.78	4.56	9.89	3.62	11.31	4.23	6.07	0.003**	1,3>2 ^a

***p<.001, **p<.01, *p<.05 Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) a: Tukey Testi b: Games Howell Testi

3.9. Katılımcıların Benlik Saygısı, Depresif Belirtiler, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar, Kişilerarası Tarz Puanlarının Eğitim Durumu Açısından Karşılaştırılması

Elde edilen bulgulara göre, eğitim durumuna göre Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ($F(3,301)=0.89, p=.445$), Beck Depresyon Ölçeği ($F(3,301)=1.93, p=.125$), İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ($F(3,301)=0.90, p=.442$), Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi ($F(3,301)=0.15, p=.928$), Yakınlıktan Kaçınma ($F(3,301)=1.45, p=.228$), Zihin Okuma ($F(3,301)=2.06, p=.106$), Kişilerarası Tarz Ölçeği ($F(3,301)=2.31, p=.076$), Baskın Tarz ($F(3,301)=1.48, p=.221$), Kaçınan Tarz ($F(3,301)=2.42, p=.066$), Öfkeli Tarz ($F(3,301)=0.98, p=.404$), Duygudan Kaçınan/Duyarsız Tarz ($F(3,301)=2.60, p=.052$), Duygudan Kaçınan/Duyarsız Manipülatif Tarz ($F(3,301)=2.26, p=.081$) ve Alaycı/Küçümseyici Tarz ($F(3,301)=1.57, p=.196$) puanları arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Analiz sonuçları Tablo 9’da sunulmuştur.

Tablo 9. Eğitim Durumuna Göre Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Anketi Puanlarının Karşılaştırılması

	Eğitim Durumu								F(3,301)	p	Post-Hoc
	Lise ¹ (n=86)		Ön Lisans ² (n=46)		Lisans ³ (n=140)		Yüksek Lisans ⁴ (n=33)				
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS			
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	18.90	4.46	19.65	6.00	20.06	5.47	19.97	5.65	0.89	0.445	-
Beck Depresyon Ölçeği	14.37	7.25	12.35	8.67	12.02	7.66	11.88	6.35	1.93	0.125	-
İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği	51.50	12.33	51.26	10.41	49.51	12.03	48.30	12.10	0.90	0.442	-
Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	21.44	6.39	21.52	6.24	21.00	6.18	20.91	6.77	0.15	0.928	-
Yakınlıktan Kaçınma	21.09	6.05	21.13	5.06	19.61	6.46	19.64	6.59	1.45	0.228	-
Zihin Okuma	8.97	2.70	8.61	2.22	8.90	2.60	7.76	2.48	2.06	0.106	-
Kişilerarası Tarz Ölçeği	130.90	33.52	120.59	30.43	123.70	36.48	113.52	33.79	2.31	0.076	-
Baskın Tarz	26.41	8.62	24.02	7.25	25.54	8.94	23.30	7.85	1.48	0.221	-
Kaçınan Tarz	24.35	7.04	22.50	6.34	23.51	8.21	20.36	7.50	2.42	0.066	-
Öfkeli Tarz	18.31	5.67	17.13	5.89	17.12	5.61	16.79	6.66	0.98	0.404	-
Duygudan kaçınan/Duyarsız Tarz	22.26	6.48	21.24	5.88	20.46	6.63	18.82	7.14	2.60	0.052	-
Duygudan kaçınan/Duyarsız Tarz Manipülatif Tarz	23.94	6.70	21.61	6.47	23.12	7.42	20.70	7.00	2.26	0.081	-
Alaycı/Küçümseyici Tarz	11.53	4.55	10.22	3.80	10.51	3.97	10.39	3.57	1.57	0.196	-

***p<.001, **p<.01, *p<.05 Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) a: Tukey Testi b: Games Howell Testi

3.10. Katılımcıların Benlik Saygısı, Depresif Belirtiler, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar, Kişilerarası Tarz Puanlarının Çalışma Durumu Açısından Karşılaştırılması

Elde edilen bulgulara göre, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği puanlarında çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($\chi^2 = 8.50, p = .037$). Yapılan çift karşılaştırmaları sonucunda, tam zamanlı çalışan bireylerin (20.46), öğrencilere (18.40) kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek benlik saygısına sahip oldukları belirlenmiştir.

İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği puanlarında da anlamlı farklılık gözlenmiştir ($\chi^2 = 16.17, p = .001$). Yapılan çift karşılaştırmaları sonucunda, öğrencilerin (56.08), diğer tüm gruplardan (tam zamanlı çalışan 49.39, yarı zamanlı çalışan 48.61, çalışmayan 48.38) anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı saptanmıştır. Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi değişkeni de anlamlı farklılık göstermektedir ($\chi^2 = 13.21, p = .004$). Yapılan çift karşılaştırmaları sonucunda, öğrencilerin (23.87), lise mezunlarına ve üniversite mezunlarına göre daha yüksek puanlara sahip olduğu bulunmuştur. Zihin Okuma puanlarında da anlamlı bir fark mevcuttur ($\chi^2 = 18.56, p < .001$). Yapılan çift karşılaştırmaları sonucunda, öğrenciler (10.02), diğer tüm gruplardan daha yüksek puan almıştır.

Kişilerarası Tarz Ölçeği puanları açısından da anlamlı fark saptanmıştır ($\chi^2 = 18.22, p < .001$). Yapılan çift karşılaştırmaları sonucunda, tam zamanlı çalışanlar (126.82) ve öğrenciler (138.17), yarı zamanlı çalışanlar ve çalışmayanlara göre anlamlı derecede daha yüksek puanlara sahiptir. Baskın Tarz değişkeninde de anlamlı bir fark gözlenmiştir ($\chi^2 = 21.75, p < .001$). Yapılan çift karşılaştırmaları sonucunda, tam

zamanlı çalışanlar (26.02) ve öğrenciler (29.25), diğer iki gruba göre daha yüksek baskın tarz puanlarına sahiptir. Kaçınan Tarz puanları açısından da anlamlı bir fark saptanmıştır ($\chi^2 = 14.22, p = .003$). Yapılan çift karşılaştırmaları sonucunda, tam zamanlı çalışanlar (23.97) ve öğrenciler (25.62), yarı zamanlı çalışanlar ve çalışmayan bireylere göre daha yüksek puan almıştır. Öfkeli Tarz değişkeninde de anlamlı farklılık bulunmuştur ($\chi^2 = 9.17, p = .027$). Yapılan çift karşılaştırmaları sonucunda, tam zamanlı çalışanlar (17.98) ve öğrenciler (18.64), çalışmayanlara göre daha yüksek puanlara sahiptir. Manipülatif Tarz puanlarında da anlamlı bir fark bulunmuştur ($\chi^2 = 16.18, p = .001$). Yapılan çift karşılaştırmaları sonucunda, öğrenciler (25.92), tüm diğer gruplardan daha yüksek puan almıştır. Alaycı/Küçümseyici Tarz değişkeninde de anlamlı fark saptanmıştır ($\chi^2 = 20.27, p < .001$). Yapılan çift karşılaştırmaları sonucunda, tam zamanlı çalışanlar (11.24) ve öğrenciler (12.40), yarı zamanlı çalışanlar ve çalışmayan bireylere göre daha yüksek puanlara sahiptir.

Bununla birlikte, Beck Depresyon Ölçeği ($\chi^2 = 6.60, p = .086$), Yakınlıktan Kaçınma ($\chi^2 = 6.68, p = .083$) ve Duygudan Kaçınan/Duyarsız Tarz ($\chi^2 = 5.54, p = .136$) değişkenlerinde gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Analiz sonuçları Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10. Çalışma Durumuna Göre Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Anketi Puanlarının Karşılaştırılması

	Çalışma Durumu								X ²	p	Fark
	Çalışıyor, Tam zamanlı ¹ (n=142)		Çalışıyor, Yarı zamanlı ² (n=23)		Çalışmıyor ³ (n=87)		Öğrenci ⁴ (n=53)				
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS			
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	20.46	5.41	18.70	4.98	19.37	5.61	18.40	4.36	8.50	0.037*	1>4
Beck Depresyon Ölçeği	11.71	7.14	13.26	8.01	12.76	7.89	15.11	7.86	6.60	0.086	-
İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği	49.39	12.22	48.61	13.08	48.38	10.70	56.08	10.7	16.1	0.001**	4>1,2,3
Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	20.85	6.68	20.78	6.85	20.23	5.66	23.87	5.29	13.2	0.004**	4>1,3
Yakınlıktan Kaçınma	19.89	6.29	19.65	6.23	19.85	5.84	22.19	6.23	6.68	0.083	-
Zihin Okuma	8.65	2.67	8.17	2.59	8.30	2.51	10.02	2.00	18.5	<.001**	4>1,2,3
Kişilerarası Tarz Ölçeği	126.8	33.73	109.0	28.57	115.2	28.85	138.1	42.4	18.2	<.001**	1,4>2,3
Baskın Tarz	26.02	8.32	21.04	6.04	22.90	6.67	29.25	10.6	21.7	<.001**	1,4>2,3
Kaçınan Tarz	23.97	7.91	19.52	4.79	21.63	6.73	25.62	8.14	14.2	0.003**	1,4>2,3
Öfkeli Tarz	17.98	5.59	16.87	6.37	15.92	5.31	18.64	6.43	9.17	0.027*	1,4>3
Duygudan kaçınan/Duyarsız Tarz	21.01	6.69	17.87	4.56	21.22	5.92	21.42	7.83	5.54	0.136	-
Duygudan kaçınan/Duyarsız Tarz Manipülatif Tarz	23.01	7.06	20.22	6.01	21.45	6.44	25.92	7.66	16.1	0.001**	4>1,2,3
Alaycı/Küçümseyici i Tarz	11.24	3.94	9.09	3.32	9.36	3.02	12.40	5.31	20.2	<.001**	1,4>2,3

***p<.001, **p<.01, *p<.05 Kullanılan Test: Kruskal Wallis-H

3.11. Değişkenlere Ait Korelasyon Analizi Sonuçları

Yapılan analizlere göre, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ile Beck Depresyon Ölçeği ($r=-.59, p < .01$), İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ($r=-.25, p < .01$), Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi ($r=-.18, p < .01$), Yakınlıktan Kaçınma ($r=-.32, p < .01$), Kaçınan Tarz ($r=-.15, p < .01$), Öfkeli Tarz ($r=-.13, p < .05$) ve Duygudan Kaçınan/Duyarsız Tarz ($r=-.12, p < .05$) değişkenleri arasında zayıf ve orta düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Beck Depresyon Ölçeği ile İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ($r=.40, p < .01$), Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi ($r=.27, p < .01$), Yakınlıktan Kaçınma ($r=.46, p < .01$), Zihin Okuma ($r=.12, p < .05$), Kişilerarası Tarz Ölçeği ($r=.39, p < .01$), Baskın Tarz ($r=.30, p < .01$), Kaçınan Tarz ($r=.42, p < .01$), Öfkeli Tarz ($r=.39, p < .01$), Duygudan Kaçınan/Duyarsız Tarz ($r=.26, p < .01$), Duygudan Kaçınan/Duyarsız Tarz Manipülatif Tarz ($r=.29, p < .01$) ve Alaycı/Küçümseyici Tarz ($r=.27, p < .01$) arasında zayıf ve orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ile Kişilerarası Tarz Ölçeği ($r=.55, p < .01$), Baskın Tarz ($r=.49, p < .01$), Kaçınan Tarz ($r=.51, p < .01$), Öfkeli Tarz ($r=.45, p < .01$), Duygudan Kaçınan/Duyarsız Tarz ($r=.33, p < .01$), Duygudan Kaçınan/Duyarsız Tarz Manipülatif Tarz ($r=.52, p < .01$) ve Alaycı/Küçümseyici Tarz ($r=.35, p < .01$) arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi değişkeni ile Kişilerarası Tarz Ölçeği ($r=.38, p < .01$), Baskın Tarz ($r=.34, p < .01$), Kaçınan Tarz ($r=.31, p < .01$), Öfkeli Tarz

($r=.29, p < .01$), Duygudan Kaçınan/Duyarsız Tarz ($r=.18, p < .01$), Duygudan Kaçınan/Duyarsız Tarz Manipülatif Tarz ($r=.40, p < .01$) ve Alaycı/Küçümseyici Tarz ($r=.25, p < .01$) arasında pozitif yönlü, zayıf ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Yakınlıktan Kaçınma değişkeni ile Kişilerarası Tarz Ölçeği ($r=.53, p < .01$), Baskın Tarz ($r=.47, p < .01$), Kaçınan Tarz ($r=.52, p < .01$), Öfkeli Tarz ($r=.45, p < .01$), Duygudan Kaçınan/Duyarsız Tarz ($r=.39, p < .01$), Duygudan Kaçınan/Duyarsız Tarz Manipülatif Tarz ($r=.47, p < .01$) ve Alaycı/Küçümseyici Tarz ($r=.32, p < .01$) arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Zihin Okuma değişkeni ile Kişilerarası Tarz Ölçeği ($r=.35, p < .01$), Baskın Tarz ($r=.33, p < .01$), Kaçınan Tarz ($r=.35, p < .01$), Öfkeli Tarz ($r=.29, p < .01$), Duygudan Kaçınan/Duyarsız Tarz ($r=.15, p < .01$), Duygudan Kaçınan/Duyarsız Tarz Manipülatif Tarz ($r=.32, p < .01$) ve Alaycı/Küçümseyici Tarz ($r=.25, p < .01$) arasında pozitif yönlü, düşük ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Analiz sonuçları Tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo 11. Değişkenler Arası İlişkilerin İncelenmesi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1-Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	1												
2-Beck Depresyon Ölçeği	-.59**	1											
3-İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği	-.25**	.40**	1										
4-Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	-.18**	.27**	.83**	1									
5-Yakınlıktan Kaçınma	-.32**	.46**	.85**	.46**	1								
6-Zihin Okuma	0.04	.12*	.57**	.28**	.39**	1							
7-Kişilerarası Tarz Ölçeği	-0.09	.39**	.55**	.38**	.53**	.35**	1						
8-Baskın Tarz	0.00	.30**	.49**	.34**	.47**	.33**	.92**	1					
9-Kaçınan Tarz	-.15**	.42**	.51**	.31**	.52**	.35**	.86**	.75**	1				
10-Öfkeli Tarz	-.13*	.39**	.45**	.29**	.45**	.29**	.78**	.64**	.63**	1			
11-Duygudan kaçınan/Duyarsız Tarz	-.12*	.26**	.33**	.18**	.39**	.15**	.71**	.61**	.63**	.37**	1		
12-Duygudan kaçınan/Duyarsız Tarz Manipülatif Tarz	-0.07	.29**	.52**	.40**	.47**	.32**	.86**	.81**	.68**	.57**	.59**	1	
13-Alaycı/Küçümseyici Tarz	-0.01	.27**	.35**	.25**	.32**	.25**	.77**	.75**	.62**	.60**	.42**	.58**	1

**p<0.01, *p<0.05 Uygulanan testin ismi: Pearson Korelasyon Testi

3.12. Aracılık Analizi Sonuçları

Bu araştırmada aracılık analizi, Hayes'in (2022) geliştirdiği PROCESS makrosu kullanılarak, Model 4 kapsamında yürütülmüştür. Söz konusu modelde, bağımsız değişkenin (X) bağımlı değişken (Y) üzerindeki doğrudan etkisinin yanı sıra, aracı değişken (M) aracılığıyla ortaya çıkan dolaylı etkisi de hesaplanmaktadır.

Modeldeki doğrudan etki (c'), aracı değişkenin modele dâhil edilmesinden sonra X'in Y üzerindeki kalan etkisini ifade ederken; dolaylı etki (a × b), X'in M üzerindeki

etkisini gösteren a yolu ile M'in Y üzerindeki etkisini temsil eden b yolunun çarpımıyla elde edilmektedir. Bu iki etki birlikte, X'in Y üzerindeki toplam etkisini (c yolu) oluşturmaktadır.

Dolaylı etkinin istatistiksel anlamlılığı, 5000 örneklemlili bootstrap yöntemi ile test edilmiştir. Elde edilen %95 güven aralığında sıfır değerinin bulunmaması, dolaylı etkinin anlamlı olduğunu ve modelin geçerliliğini desteklediğini göstermektedir (Hayes, 2022).

Standardize edilmiş dolaylı etkinin büyüklüğü değerlendirildiğinde, değerin .01 civarında olması küçük, .09 dolayında olması orta, .25'e yakın olması ise büyük bir aracılık etkisini göstermektedir.

Bu araştırmada, benlik saygısı bağımsız değişken (X), depresif belirtiler bağımlı değişken (Y) olarak ele alınmıştır. İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve kişilerarası tarzlar ise aracı değişkenler (M) olarak değerlendirilmiştir.

3.12.1. Benlik Saygısı ve Depresif Belirtiler Arasındaki İlişkide Kişiler Arası Tarzın Aracı Rölü.

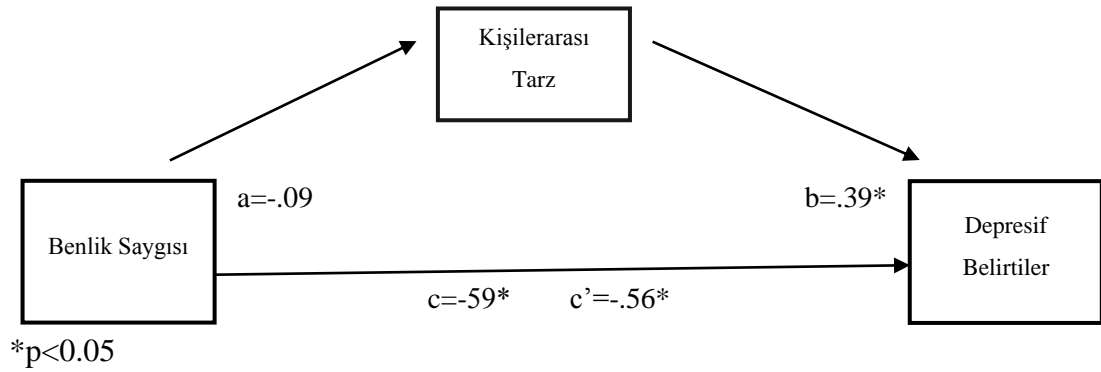
Aracı değişken analizinden elde edilen sonuçlara göre, benlik saygısının kişiler arası tarz üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlı değildir ($B = -0.60$, $SH = 0.37$, $\beta = -0.09$, $t = -1.59$, $p = .112$, %95 güven aralığı [-1.33, 0.14]). Öte yandan, kişiler arası tarzın depresif belirtiler üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir ($B = 0.09$, $SH = 0.01$, $\beta = 0.39$, $t = 7.37$, $p < .001$, %95 güven aralığı [0.06, 0.11]). Benlik saygısının depresif belirtiler üzerindeki toplam etkisi anlamlı bulunmuştur ($B = -0.84$, $SH = 0.07$, $\beta = -0.59$, $t = -12.67$, $p < .001$, %95 güven aralığı [-0.98, -0.71]) ve bu

etkinin doğrudan biçimi de anlamlıdır ($B = -0.80$, $SH = 0.06$, $\beta = -0.56$, $t = -13.14$, $p < .001$, %95 güven aralığı $[-0.92, -0.68]$). Buna karşın, dolaylı etkinin anlamlı olmadığı saptanmıştır ($B = -0.04$, $SH = 0.03$, $\beta = -0.03$, %95 güven aralığı $[-0.10, 0.01]$). Bu sonuçlar, kişiler arası tarzın benlik saygısı ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide istatistiksel olarak anlamlı bir aracı rol üstlenmediğini ortaya koymaktadır. Analiz sonuçları Tablo 12’de ve Şekil 1’de sunulmuştur.

Tablo 12. Benlik Saygısı ve Depresif Belirtiler Arasındaki İlişkide Kişilerarası Tarzın Aracı Rölü

	B	SH	β	t	p	%95 GA	
						Alt Sınır	Üst Sınır
Benlik Saygısı→ Kişilerarası Tarz	-0.60	0.37	-0.09	-1.59	0.112	-	0.14
Kişilerarası Tarz→ Depresif Belirtiler	0.09	0.01	0.39	7.37	<.001	0.06	0.11
Toplam Etki (c)	-0.84	0.07	-0.59	-12.67	<.001	-	-0.71
Doğrudan Etki (c)	-0.80	0.06	-0.56	-13.14	<.001	-	-0.68
Dolaylı Etki (c) (Toplam)	-0.04	0.03	-0.03			-	0.01

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$ Kullanılan test: Process Macro 4.2



Şekil 1. Benlik Saygısı ve Depresif Belirtiler Arasındaki İlişkide Kişilerarası Tarzın Aracı Rölü

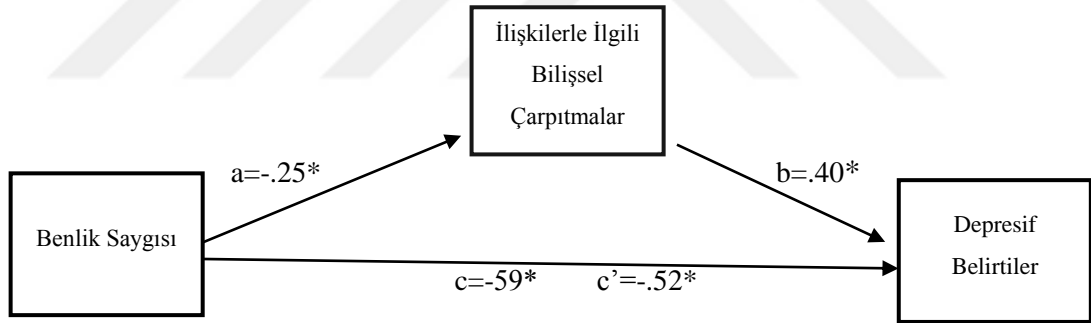
3.12.2. Benlik Saygısı ve Depresif Belirtiler Arasındaki İlişkide Bilişsel Çarpıtmaların Aracı Rölü.

Gerçekleştirilen aracı değişken analizine göre, benlik saygısının ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları negatif yönde ve anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur ($B = -0.57$, $SH = 0.12$, $\beta = -0.25$, $t = -4.55$, $p < .001$, %95 güven aralığı $[-0.81, -0.32]$). Bununla birlikte, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların depresif belirtiler üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi olduğu görülmüştür ($B = 0.26$, $SH = 0.03$, $\beta = 0.40$, $t = 7.68$, $p < .001$, %95 güven aralığı $[0.19, 0.32]$). Benlik saygısının depresif belirtiler üzerindeki toplam etkisi anlamlıdır ($B = -0.84$, $SH = 0.07$, $\beta = -0.59$, $t = -12.67$, $p < .001$, %95 güven aralığı $[-0.98, -0.71]$) ve bu etkinin doğrudan yönü de istatistiksel olarak anlamlıdır ($B = -0.75$, $SH = 0.07$, $\beta = -0.52$, $t = -11.43$, $p < .001$, %95 güven aralığı $[-0.87, -0.62]$). Sonuç olarak, dolaylı etkinin de anlamlı olduğu görülmüştür ($B = -0.09$, $SH = 0.02$, $\beta = -0.07$, %95 güven aralığı $[-0.10, -0.01]$). Bu bulgular, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların benlik saygısı ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı rol üstlendiğini göstermektedir. Analiz sonuçları Tablo 13'de ve Şekil 2'de sunulmuştur.

Tablo 13. Benlik Saygısı ve Depresif Belirtiler Arasındaki İlişkide İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaların Aracı Rölü

	B	SH	β	t	p	%95 GA	
						Alt Sınır	Üst Sınır
Benlik Saygısı → İlişkide İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar	-0.57	0.12	-0.25	-4.55	<.001	-	-0.32
İlişkide İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar → Depresif Belirtiler	0.26	0.03	0.40	7.68	<.001	0.19	0.32
Toplam Etki (c)	-0.84	0.07	-0.59	-12.67	<.001	-	-0.71
Doğrudan Etki (c)	-0.75	0.07	-0.52	-11.43	<.001	-	-0.62
Dolaylı Etki (c) (Toplam)	-0.09	0.02	-0.07			-	-0.01

***p<.001, **p<.01, *p<.05 Kullanılan test: Process Macro 4.2



*p<0.05

Şekil 2. Benlik Saygısı ve Depresif Belirtiler Arasındaki İlişkide İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaların Aracı Rölü

Yapılan aracılık analizi sonuçları, benlik saygısının depresif belirtiler üzerindeki toplam etkisinin anlamlı olduğunu göstermiştir (toplam etki, $c = -0.84$, $SH = 0.07$, $\beta = -0.59$, $t = -12.67$, $p < .001$). İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar aracı değişken olarak modele dahil edildiğinde, benlik saygısının depresif belirtiler üzerindeki doğrudan etkisi azalmış ancak anlamlı kalmıştır (doğrudan etki, $c' = -0.75$, $SH = 0.07$, $\beta = -0.52$,

$t = -11.43, p < .001$). Benlik saygısının ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar üzerindeki etkisi (a yolu: $B = -0.57, SH = 0.12, \beta = -0.25, t = -4.55, p < .001$) ve bilişsel çarpıtmaların depresif belirtiler üzerindeki etkisi (b yolu: $B = 0.26, SH = 0.03, \beta = 0.40, t = 7.68, p < .001$) anlamlı bulunmuştur.

Dolaylı etki ($a \times b = -0.07$) için yapılan bootstrap analizi sonucunda %95 bias-corrected güven aralığı $[-0.10, -0.01]$ olarak bulunmuş ve bu aralık sıfır değerini içermemektedir. Bu bulgular, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların, benlik saygısı ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide kısmi bir aracı rol üstlendiğini göstermektedir (Hayes, 2022).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu araştırmanın temel amacı, benlik saygısı ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide, kişilerarası ilişki tarzları ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların aracı rolünü incelemektir. Bu kapsamda, ilk olarak katılımcıların demografik özelliklerine göre benlik saygısı, depresif belirtiler, ilişkisel bilişsel çarpıtmalar ve kişilerarası ilişki tarzları puanlarında anlamlı farklılıklar olup olmadığı analiz edilmiştir. Cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, çalışma durumu, psikiyatrik tanı alma ve psikoterapi desteği gibi değişkenlerin bu psikolojik yapılar üzerindeki etkileri ayrıntılı biçimde değerlendirilmiştir. Araştırmanın ikinci aşamasında, benlik saygısı, depresif belirtiler, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkiler korelasyon analiziyle incelenmiş; değişkenler arasındaki yön ve düzey hakkında bilgi edinilmiştir. Son aşamada ise, benlik saygısının depresif belirtiler üzerindeki etkisinde, ilişkisel bilişsel çarpıtmalar ve kişilerarası ilişki tarzlarının aracı rolleri test edilmiştir. Elde edilen bulgular, alan yazındaki kuramsal çerçeve doğrultusunda tartışılarak yorumlanmıştır. Araştırmanın sonunda, çalışmanın güçlü yönleri ve sınırlılıkları bütüncül bir şekilde ele alınmış; elde edilen bulgulardan hareketle hem gelecekte yapılacak araştırmalara hem de klinik uygulamalara yönelik öneriler sunulmuştur.

4.1.Sosyodemografik Özelliklere Göre Değişkenlerin Tartışılması

Bu çalışmada, cinsiyet değişkeni açısından değerlendirildiğinde kadın ve erkek yetişkin bireyler arasında benlik saygısı düzeyleri bakımından anlamlı bir fark saptanmamıştır. Ortalama puanların birbirine yakın olması, benlik saygısının

yetişkinlik döneminde cinsiyetten ziyade bireysel ve çevresel faktörlerle şekillendiğine işaret etmektedir. Bu doğrultuda, mevcut araştırma bulguları benlik saygısının yetişkin bireylerde cinsiyet temelli değil; yaşam deneyimleri, sosyal destek düzeyi ve bireysel değerlendirmeler çerçevesinde geliştiğini göstermektedir (Bleidorn ve ark., 2016; Gentile ve ark., 2008; Rentzsch ve ark., 2016).

İlgili bulgular incelendiğinde, depresyon düzeylerinde kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark bulunmadığı gözlemlenmiştir. Her iki grubun ortalama puanlarının birbirine yakın olması, depresyonun cinsiyet temelli belirgin bir farklılık göstermediğine ve bu psikolojik yapının çok boyutlu bir nitelik taşıdığına işaret etmektedir. Bu bulgu, depresyonun biyolojik cinsiyetten ziyade yaşam koşulları, stres düzeyleri ve sosyal destek gibi faktörlerle daha yakından ilişkili olduğunu öne süren literatürle örtüşmektedir (Albert, 2015; Hyde ve Mezulis, 2020).

Öte yandan, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar toplam puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Erkek katılımcıların puan ortalamalarının kadın katılımcılara kıyasla daha yüksek olması, erkeklerin ilişkilerde daha fazla bilişsel çarpıtma eğilimi sergilediğine işaret etmektedir. Özellikle “Yakınlıktan Kaçınma” ve “Zihin Okuma” alt boyutlarında erkeklerin anlamlı düzeyde daha yüksek puan alması, erkek bireylerin duygusal yakınlıktan kaçınma ve karşı tarafın düşüncelerini zihinsel olarak varsayma eğilimlerinin daha belirgin olduğunu göstermektedir. Buna karşılık, “Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi” alt boyutunda cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgular, kadın ve erkeklerin ilişkilere yönelik benzer bilişsel örüntüler geliştirebildiğini ve cinsiyete özgü şemaların duygusal açıklık ve iletişim gibi alanlarda farklı tutumlara yol

açabildiğini ortaya koyan çalışmalarla örtüşmektedir (Del Giudice, 2021; Madson ve ark., 2020; Pauley ve McPherson, 2010).

Bununla birlikte, cinsiyete göre kişilerarası tarz puanları incelendiğinde gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği gözlemlenmiştir. Erkek katılımcıların toplam kişilerarası tarz puanlarının, kadın katılımcılara kıyasla belirgin biçimde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca baskın, kaçınan, öfkeli, duygudan kaçınan/duyarsız, manipülatif ve alaycı/küçümseyici alt boyutlarında da erkeklerin kadınlara göre daha yüksek puanlar aldığı saptanmıştır. Bu bulgular, toplumsal cinsiyet rollerinin kişilerarası ilişki dinamiklerini etkilediğini ortaya koyan çalışmalarla uyumludur; özellikle erkeklerde görülen baskınlık, öfke ve duygusal kaçınma gibi tutumların, geleneksel erkeklik normlarıyla şekillendiği anlaşılmaktadır (Himmelstein ve Sanchez, 2020; Fischer ve LaFrance, 2015; Aydın ve Gençtanırım, 2022).

Bu araştırmada, psikiyatrik tanı almış bireylerin benlik saygısı düzeylerinin, tanı almamış bireylere kıyasla anlamlı düzeyde daha düşük olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, psikiyatrik tanı sürecinin bireylerin öz-değer algısını olumsuz yönde etkileyebileceğini ve benlik saygısının psikopatolojik süreçlerle yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Elde edilen bulgu, literatürde benzer yönde ulaşılan sonuçlarla örtüşmektedir. Psikolojik sorun yaşayan bireylerde düşük benlik saygısının, öznel iyi oluş düzeylerini de olumsuz etkilediğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Maclean ve ark., 2023; Al Omari ve ark., 2024; Altun ve Karaman, 2022). Bu doğrultuda, mevcut araştırma bulguları, psikiyatrik tanıların yalnızca semptomatik etkilerle sınırlı

kalmadığını, aynı zamanda bireyin benlik gelişimi üzerinde uzun vadeli etkiler yaratabileceğini göstermektedir.

Psikiyatrik tanı alma durumuna göre bireylerin depresyon düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgular, depresyon düzeylerinin tanı alma durumuna göre farklılık gösterebileceğini düşündürse de, istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır. Bu durum, örneklem büyüklüğü ve dağılımı gibi etkenlerle ilişkili olabilir (Hoefgen ve ark., 2005). Ayrıca, depresyon şiddeti ile tanı durumunun her zaman birebir örtüşmeyebileceği, bu nedenle farkların her durumda belirginleşmeyebileceği ifade edilmektedir (Schnack ve Kahn, 2016).

Elde edilen veriler doğrultusunda, psikiyatrik tanı alma durumuna göre ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar toplam puanı ve alt boyutları olan Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi, Yakınlıktan Kaçınma ve Zihin Okuma düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Bu bulgular, ilişkisel bilişsel çarpıtmaların yalnızca psikiyatrik tanılarla değil; bireyin gelişimsel geçmişi, duygu düzenleme biçimi ve sosyal deneyimleriyle ilişkili olduğunu ortaya koyan çalışmalarla tutarlıdır (Normann ve ark., 2021; Young ve ark., 2016).

Psikiyatrik tanı alma durumuna göre kişilerarası tarz puanlarının bazı alt boyutlarda anlamlı şekilde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Tanı almayan bireylerin hem toplam kişilerarası tarz puanlarında hem de baskın, manipülatif ve alaycı/küçümseyici alt boyutlarında tanı almış bireylere kıyasla daha yüksek puanlara sahip oldukları belirlenmiştir. Bu bulgular, psikiyatrik tanıya sahip bireylerin kişilerarası ilişkilerde daha çekingen ve duygusal ifadeden kaçınan tutumlar sergilediğini gösteren literatürle örtüşmekte ve psikopatoloji ile kişilerarası etkileşim

desenleri arasındaki ilişkiyi desteklemektedir (Kılıç ve Oral, 2020; Weinstock ve ark., 2022).

Bu araştırmada, psikoterapi desteği alan bireylerin benlik saygısı düzeylerinin, destek almayan bireylere kıyasla daha düşük olduğu gözlemlenmiş, ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bu bulgular, düşük benlik saygısının psikoterapiye yönelmede etkili bir motivasyon olabileceğini gösteren çalışmalarla uyumlu olup, terapi sürecine başlayan bireylerde benlik saygısının başlangıçta daha düşük olabileceğine işaret etmektedir (Bhattacharya ve ark., 2023; Schlechter ve ark., 2023; Ekinci ve Yalçın, 2022). Araştırma kesitsel olduğu için katılımcıların psikoterapinin hangi aşamasında oldukları bilinmemektedir. Bu belirsizlik, benlik saygısı gibi süreç içinde değişebilen bir değişkenin psikoterapiden mi yoksa başlangıçtaki bireysel farklılıklardan mı kaynaklandığını yorumlamayı güçleştirmektedir.

Öte yandan, psikoterapi desteği alan bireylerin depresyon düzeylerinin, destek almayan bireylere kıyasla bir miktar daha yüksek olduğu görülmektedir; ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bu bulgular, yardım arama davranışının genellikle daha şiddetli depresif semptomlarla ilişkili olduğunu gösteren çalışmalarla tutarlıdır. Depresyon düzeyi yüksek bireylerin daha sık profesyonel destek aradığı ve psikoterapi etkilerinin zaman içinde ortaya çıkabileceği belirtilmiştir (Boerema ve ark., 2016; McLaren ve ark., 2023). Ancak mevcut araştırmada da benzer şekilde, depresyon düzeyinin psikoterapi öncesi yüksek olduğu, fakat terapötik etkilerin zamanla ortaya çıkabileceği dikkate alınmalıdır.

Elde edilen bulgular, psikoterapi desteği alma durumuna göre ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar genel düzeyinde anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir. Ancak alt boyutlar incelendiğinde, yalnızca Zihin Okuma bilişsel arpıtmasında psikoterapi desteği almayan bireylerin anlamlı düzeyde daha yüksek puanlara sahip olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, terapötik müdahalenin zihin okuma gibi bilişsel çarpıtmaların azaltılmasında etkili olduğunu ortaya koyan çalışmalarla tutarlıdır ve zihinsel süreçlerin yeniden yapılandırılmasına katkı sağladığını göstermektedir (Clark ve Wells, 2011; Hofmann ve ark., 2017). Bu çalışmanın kesitsel tasarımı, psikoterapi alan bireylerin sürecin hangi aşamasında olduklarına dair bilgi sunmamaktadır. Katılımcıların terapiye yeni başlamış ya da süreci tamamlamış olmaları bilinmediğinden, elde edilen farkların terapötik müdahaleye mi yoksa bireysel başlangıç farklılıklarına mı dayandığı net olarak belirlenmemektedir. Bu durum, bulguların yorumlanmasında önemli bir metodolojik sınırlılık oluşturmaktadır.

İlgili bulgular incelendiğinde, psikoterapi desteği alma durumuna göre bireylerin kişilerarası ilişki tarzlarında anlamlı farklılıklar olduğu gözlemlenmiştir. Özellikle duygudan kaçınan/duyarsız tarz ve manipülatif alt boyut puanlarının, psikoterapi desteği almayan bireylerde anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, psikoterapinin duygusal işleme ve kişilerarası iletişim becerilerini geliştirdiğini ortaya koyan çalışmalarla tutarlıdır; psikoterapi sürecinin duygusal farkındalığı artırarak daha sağlıklı sosyal ilişkiler kurulmasına katkı sağladığı görülmektedir (Mallinckrodt ve Jeong, 2015; Erdoğan ve Altınay, 2023). Çalışmada, psikoterapi desteği alan bireylerin ilişki tarzlarında anlamlı farklar saptanmış olsa da, bu farkların yorumu bazı sınırlılıklar içermektedir. Özellikle katılımcıların terapi sürecine ilişkin aşama, süre, model gibi bilgilerin sunulmaması, elde edilen

farklılıkların terapi etkisinden mi yoksa terapiye yönelten bireysel özelliklerden mi kaynaklandığını belirlemeyi güçleştirmektedir. Bu nedenle bulgular, söz konusu metodolojik sınırlılık çerçevesinde değerlendirilmelidir.

Bu araştırmada elde edilen bulgular, medeni durumun benlik saygısı üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Yapılan analizler sonucunda, romantik ilişkisi olmayan bekar bireylerin benlik saygısı düzeylerinin hem ilişkisi olan bekar bireylerden hem de evli bireylerden anlamlı düzeyde daha düşük olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, romantik bağların benlik saygısı ve psikolojik iyi oluşla ilişkili olduğunu ortaya koyan çalışmalarla uyumludur; destekleyici ilişkilerin bireylerde psikolojik olarak koruyucu bir rol oynayabileceği görülmektedir (Heshmati ve ark., 2023; Dronkers ve ark., 2022).

Elde edilen bulguların devamında, medeni durum grupları arasında depresyon düzeyleri açısından anlamlı bir fark olduğu gözlemlenmiştir. Yapılan post-hoc analizler, romantik ilişkisi olmayan bekar bireylerin depresyon düzeylerinin, evli bireylere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu durum, evli bireylerin sahip olduğu duygusal destek sistemlerinin depresif belirtileri azaltıcı bir etkiye sahip olabileceğini düşündürmektedir. Bu bulgular, romantik ilişkilerin depresyon riskini azaltmada önemli bir koruyucu faktör olduğunu gösteren çalışmalarla örtüşmektedir. Nitekim, ilişkisel bağlılığın depresyon düzeyini etkilediği ve evli bireylerde depresyonun daha düşük seyrettiği belirtilmiştir (Whisman ve ark., 2021; Yapıcıoğlu ve Aydın, 2019). Ayrıca, romantik ilişkilerin yalnızlığı azaltarak ruh sağlığını desteklediği çok uluslu düzeyde ortaya konmuştur (Stavrova, 2020).

Medeni duruma göre ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Özellikle romantik ilişki yaşamayan bekar bireylerin, evli bireylere kıyasla genel bilişsel çarpıtma, yakınlıktan kaçınma ve zihin okuma alt boyutlarında daha yüksek puanlara sahip olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, romantik ilişkilerin duygusal düzenleme, bilişsel yeniden yapılandırma ve kişilerarası işlevselliği destekleyici rolünü vurgulayan çalışmalarla paralellik göstermektedir. Romantik bağların düşünsel çarpıtmaları azaltabileceği ve yakınlıktan kaçınma eğilimlerinin ilişki deneyimiyle bağlantılı olabileceği belirtilmiştir (Davila ve ark., 2019; Lee ve Park, 2021; Caldwell ve ark., 2017).

Ayrıca, medeni duruma göre kişilerarası ilişki tarzlarındaki farklılıklar literatürdeki güncel araştırmalarla büyük ölçüde örtüşmektedir. Araştırma kapsamında, romantik ilişkisi olan ya da evli bireylerin, bekâr bireylere kıyasla daha az baskın, daha az öfkeli ve daha az alaycı/küçümseyici kişilerarası ilişki tarzları sergiledikleri belirlenmiştir. Bu bulgular, romantik ilişkilerin duygusal güven ve bağlılık yoluyla bireylerin sosyal tutumlarını şekillendirdiğini ortaya koyan çalışmalarla uyumludur. Evli ya da romantik ilişkisi olan bireylerin daha az baskın ve öfkeli kişilerarası tarzlar sergilemesi, duygusal desteğin ilişki uyumu güçlendirdiğini göstermektedir (Mouzon ve ark., 2020; Monteoliva ve García-Martínez, 2012; Cook, 2010). Bu doğrultuda, romantik ilişki geçmişi, bireyin kişilerarası davranış örüntülerini etkileyen önemli bir değişken olarak değerlendirilebilir.

Bu araştırmada elde edilen bulgular, orta ve orta-yüksek gelir grubundaki bireylerin benlik saygısı düzeylerinin, orta-düşük gelir grubundaki bireylere kıyasla

anlamli biçimde daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu durum, ekonomik kaynakların bireyin öz-değer algısını şekillendirmede önemli bir rol oynadığını düşündürmektedir. Literatürde ekonomik refahın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi uzun süredir tartışılmakta; bu ilişkinin benlik saygısı üzerinde de belirleyici olabileceği vurgulanmaktadır. Bu bulgular, ekonomik refah düzeyinin benlik saygısını şekillendirdiğini ortaya koyan çalışmalarla tutarlıdır. Düşük gelir seviyesinin benlik algısını zayıflattığı ve sosyoekonomik statü arttıkça benlik saygısının güçlendiği görülmektedir (Twenge ve Campbell, 2018; Joshanloo ve ark., 2019; Güneri ve Aydın, 2020).

Araştırma bulgularına göre gelir düzeyi grupları arasında depresyon düzeyleri açısından anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Analizler sonucunda, orta-düşük gelir grubundaki bireylerin depresyon düzeylerinin, hem orta hem de orta-yüksek gelir grubundaki bireylere kıyasla anlamlı biçimde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, düşük gelir düzeyinin depresyon riskini artırdığını ortaya koyan araştırmalarla örtüşmektedir. Ekonomik yetersizliklerin depresif belirtilerle ilişkili olduğu ve sosyoekonomik eşitsizliklerin psikolojik iyi oluş üzerinde önemli bir belirleyici olduğu gösterilmiştir (Butterworth ve ark., 2016; Karagül ve Yıldız, 2020; Zimmermann ve ark., 2022).

Elde edilen bulguların devamında, bireylerin gelir düzeyleri ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle orta-yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin, orta gelir düzeyine sahip bireylere kıyasla daha yüksek düzeyde genel bilişsel çarpıtma ve zihin okuma puanlarına sahip oldukları belirlenmiştir. Bununla birlikte, orta-düşük gelir grubundaki bireylerin, orta gelir

grubundakilere kıyasla yakınlıktan kaçınma düzeylerinin anlamlı biçimde daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgular, sosyoekonomik düzeyin kişilerarası bilişsel eğilimleri etkileyebileceğini ortaya koyan çalışmalarla tutarlıdır. Düşük gelir grubundaki bireylerin sosyal ilişkilerde daha kaçınmacı tutumlar sergilediği; yüksek gelir grubundaysa zihin okuma eğilimlerinin artabileceği görülmektedir (Kraus ve Tan, 2015; Stellar ve ark., 2020; Kraus ve ark., 2017).

Ayrıca gelir düzeyine göre kişilerarası ilişki tarzlarında anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Orta gelir düzeyine sahip bireylerin, baskınlık, öfkellik, kaçınma ve küçümseyici tarz puanları bakımından hem düşük hem de yüksek gelir gruplarına kıyasla daha düşük puanlara sahip oldukları belirlenmiştir. Özellikle düşük gelir grubundaki bireylerin daha yüksek düzeyde baskınlık ve öfke eğilimleri sergilemesi, yaşam koşullarına bağlı stresin sosyal ilişkilere yansıtılabileceğini düşündürmektedir. Bu bulgular, sosyoekonomik düzeyin kişilerarası ilişki tarzlarını etkilediğini ortaya koyan literatürle uyumludur. Düşük gelir grubunda öfke ve kaçınma gibi savunmacı tutumların, yaşam koşullarına bağlı stresle ilişkili olduğu; yüksek gelir grubunda ise sosyal üstünlük hissine bağlı baskınlık eğilimlerinin görülebildiği belirtilmiştir (Nguyen ve ark., 2021; Del Giudice ve ark., 2019; Kraus ve Park, 2014). Araştırma, sosyal sınıfın ilişki kalıplarını şekillendirdiğini ve bu süreçte stres ve destek gibi aracı değişkenlerin önemli rol oynayabileceğini göstermektedir. Bu çalışmada elde edilen bulgular, bireylerin eğitim düzeylerine göre benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını göstermektedir. Bu durum, benlik saygısının yalnızca akademik yeterlilikle değil; sosyal destek, öz-farkındalık ve bireysel yaşam deneyimleriyle şekillendiğini düşündürmektedir. Benzer şekilde, Orth ve Robins (2014), eğitim düzeyinin benlik saygısı üzerindeki etkisinin sınırlı

olduğunu; yaşam deneyimleri ve çevresel desteklerin daha belirleyici faktörler olduğunu vurgulamışlardır.

Elde edilen sonuçların devamında, depresyon düzeylerinin eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Bu bulgular, eğitim düzeyinin depresyon üzerindeki etkisinin tek başına belirleyici olmadığını gösteren çalışmalarla rtuşmektedir. Yüksek eğitim düzeyi bazı bireylerde depresyon riskini azaltabilirken, işsizlik, kariyer baskısı gibi etkenler bu grupta da depresif semptomlara yol açabilmektedir (Friedman ve ark., 2022; Koç ve Savaşan, 2017; Wang ve ark., 2020).

Eğitim düzeyine göre ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma düzeyleri arasında da anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koymuştur. Heene ve arkadaşları (2012), bireylerin eğitim düzeyinin romantik ilişkilerdeki bilişsel çarpıtma örüntülerini tek başına anlamlı biçimde yordamadığını, etinkaya (2021) ise eğitim seviyesi arttıķa bireylerin bilişsel esneklik kazanabildiğini; ancak bu durumun her zaman bilişsel çarpıtma puanlarına anlamlı düzeyde yansımayabileceğini ifade etmiştir.

Benzer şekilde, eğitim düzeyine göre kişilerarası ilişki tarzlarında anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koymuştur. Literatürde, eğitim düzeyinin kişilerarası beceriler ve sosyal etkileşim biçimleri üzerinde etkili olabileceğini vurgulayan alışmalar Guerrero ve Floyd, (2021), Park ve Lee (2020) ve mevcut araştırmada eğitim düzeyine bağlı olarak kişilerarası tarz puanlarında anlamlı farklar elde edilememiş olması; gelecek çalışmalarda, iletişim tarzlarını etkileyen aile yapısı, kişilik özellikleri ve sosyal destek düzeyi gibi faktörlerin de dikkate alınmasının gerektiğini düşündürmektedir.

Bu araştırmada, çalışma durumu gruplarına göre benlik saygısı düzeyinde anlamlı bir fark gözlemlenmiştir. Tam zamanlı çalışan bireylerin benlik saygısı düzeyleri öğrencilerden daha yüksektir. Tam zamanlı bir içe sahip olmak, bireye yalnızca ekonomik güvenlik değil; aynı zamanda sosyal statü ve işlevsellik duygusu kazandırarak olumlu benlik algısını desteklemektedir. Bu bulgu, literatürde yer alan çalışmalarla örtüşmektedir (Ryff ve Keyes, 2020; Sönmez ve Yıldız 2021).

Bulguların devamında, çalışma durumuna göre depresyon düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamaktadır, ancak ortalama puanlar incelendiğinde; öğrencilerin depresyon düzeylerinin diğer gruplara kıyasla daha yüksek, tam zamanlı çalışan bireylerin ise en düşük düzeyde olduğu görülmektedir. Bu bulgular, ğrenci grubunda akademik ve ekonomik stres kaynaklarının depresyon riskini artırabileceğini, ancak çalışan bireylerde yapısal rutinler ve gelir güvencesi gibi koruyucu etkenlerin depresif semptomları azaltabileceğini ortaya koyan çalışmalarla tutarlıdır (Iorga ve ark., 2020; Yavuzer ve ark., 2019; Pfefferbaum ve North, 2020). Farkın istatistiksel olarak anlamlı olmaması ise örneklem dağılımı ve alt grup büyüklükleriyle ilişkili olabilir.

Elde edilen bulguların devamında, bireylerin çalışma durumlarına göre ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğu ortaya koyulmuştur. Özellikle ğrenci grubunun, tam zamanlı çalışanlar, yarı zamanlı çalışanlar ve çalışmayan bireylere kıyasla daha yüksek bilişsel çarpıtma puanlarına sahip olduğu belirlenmiştir. Bu durum, öğrencilerin içinde buldukları gelişimsel dönemin özellikleri, kimlik oluşumu sürecinde yaşanan belirsizlikler ve sınırlı ilişkisel deneyimlerle ilişkili olabilir. Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi ve Zihin Okuma alt boyutlarında da benzer bir örüntü gözlemlenmiş; öğrencilerin bu alt boyutlarda diğer

gruplara kıyasla daha yüksek puanlar aldığı saptanmıştır. Bu bulgular, genç yetişkinlerde bilişsel çarpıtmaların daha sık görülmesinin sosyal deneyim eksikliği ve gelişmemiş başa çıkma becerileriyle ilişkili olabileceğini ortaya koyan çalışmalarla tutarlıdır. Öğrencilerde görülen yüksek ilişki çarpıtma düzeyleri, ilişki doyumu olumsuz etkilerken; sosyal sorumlulukların artmasıyla bu süreçlerin değişebileceği anlaşılmaktadır (Flett ve ark., 2016; Yıldırım ve Demirtaş, 2021; Hammen, 2021).

Bu araştırmada çalışma durumu açısından yapılan değerlendirmeler, özellikle öğrenci grubunun ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve kişilerarası ilişki tarzları bakımından daha riskli düzeylerde yer aldığını ortaya koymuştur. Öğrencilerin, hem İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği toplam puanlarında hem de Zihin Okuma ve Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi alt boyutlarında diğer tüm gruplara kıyasla anlamlı biçimde daha yüksek puanlar aldığı belirlenmiştir. Bu bulgular, öğrencilerin geçiş dönemi stresörlerine bağlı olarak daha fazla bilişsel çarpıtma ve problemlili kişilerarası ilişki tarzları geliştirebildiğini gösteren araştırmalarla tutarlıdır. Kimlik arayışı, gelecek kaygısı ve sınırlı sosyal destek gibi faktörler, bu dönemde çarpıtılmış düşünceleri ve çatışmacı ilişki kalıplarını artırabilir (Arnett, 2016; Demers ve ark., 2021; Fite ve ark., 2019). Buna karşılık, çalışan bireylerde görülen daha işlevsel ilişki tarzları, yapılandırılmış iş ortamlarının sosyal becerileri destekleyici etkisiyle ilişkili olabilir (Yıldırım ve Tanrıverdi, 2020).

4.2.Korelasyon Analizinin Tartışılması

Yapılan analizlerde, benlik saygısı ile depresyon düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu bulgu, benlik saygısı arttıkça depresif belirtilerin azaldığını; benlik saygısı düştükçe ise depresif semptomların arttığını göstermektedir.

Elde edilen korelasyon katsayısının orta-yüksek düzeyde olması, benlik saygısının bireyin ruh sağlığı açısından önemli bir koruyucu faktör olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum, benlik saygısının psikolojik iyi oluş üzerinde belirleyici bir rol oynadığını desteklemektedir. Bu bulgular, düşük benlik saygısı ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki olduğunu gösteren çalışmalarla tutarlıdır. Araştırmalar, bu iki değişken arasında negatif yönlü bir korelasyon bulunduğunu ve düşük benlik saygısının depresif belirtilerle birlikte seyrettiğini ortaya koymuştur (Sowislo ve Orth, 2013; Orth ve ark., 2014; Zeigler-Hill ve ark., 2011).

Bu araştırmada elde edilen korelasyon analizleri, benlik saygısının ilişkisel bağlamdaki bilişsel çarpıtmalarla anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu göstermektedir. Benlik saygısı ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, benlik saygısı düzeyi arttıkça bireylerin ilişkilerde daha az bilişsel çarpıtma eğilimi sergilediklerini; öz-değer algısı yüksek bireylerin daha gerçekçi, uyumlu ve işlevsel düşünce biçimlerine sahip olduklarını ortaya koymaktadır. Alt boyutlar düzeyinde incelendiğinde, benlik saygısı ile gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve yakınlıktan kaçınma arasında anlamlı negatif korelasyonlar saptanmıştır. Özellikle yakınlıktan kaçınma ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin daha güçlü olması, düşük benlik saygısına sahip bireylerin duygusal yakınlıktan kaçınma eğiliminde olduklarını ve bu teması potansiyel bir tehdit olarak algıladıklarını düşündürmektedir. Bu bulgular, benlik saygısının ilişkisel bilişsel çarpıtmalarla olan ilişkisini ortaya koyan çalışmalarla büyük ölçüde örtüşmektedir. Yüksek bağlanma kaygısının düşük benlik saygısıyla ilişkili olduğu ve bunun yakınlıktan kaçınma gibi çarpıtmalara zemin hazırlayabileceği belirtilmiştir (Kaya, Odacı ve Yazıcı Çelebi, 2023; Murray ve Holmes, 2000; Pietromonaco ve ark., 2013).

Zihin okuma eğilimi ile benlik saygısı arasında ilişki bulunmaması ise bu çarpıtmanın sosyal kaygı ya da erken dönem şemalarla daha çok ilişkili olabileceğini göstermektedir (Beck, 2021). Ayrıca, düşük benlik saygısına sahip bireylerin kişilerarası ilişkilerde daha fazla işlevsiz biliş geliştirdiği önceki araştırmalarla da desteklenmiştir (Yeşildal ve Yiğit, 2023; Yavuzer, 2015). Genel olarak, bu bulgular benlik saygısının yalnızca bireysel bir algı değil, aynı zamanda romantik ilişkilerdeki düşünsel süreçlerle de yakından bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır.

Bu araştırmada, benlik saygısı ile kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Elde edilen bulgular, benlik saygısı düzeyinin kaçınan, öfkeli ve duygudan uzak ilişki tarzlarıyla negatif yönde, düşük düzeyde anlamlı ilişkiler içinde olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuç, benlik saygısı azaldıkça bireylerin daha kaçınmacı, öfkeli veya duygusal olarak mesafeli kişilerarası tutumlar sergileme eğiliminde olduklarını göstermektedir. Bu bulgular, düşük benlik saygısına sahip bireylerin ilişkilerde daha kaçınmacı, öfkeli ve duygusal olarak mesafeli tutumlar geliştirdiğini ortaya koyan literatürle büyük ölçüde örtüşmektedir. Öz-değer algısının düşüklüğü, sosyal geri çekilme, öfke ve duygusal uzaklık gibi savunmacı ilişki tarzlarını tetikleyebilir (Harter, 2012; Zeigler-Hill ve ark., 2013; Turner ve ark., 2020; Ford ve Gross, 2019). Öte yandan, baskın ve manipülatif ilişki tarzları ile benlik saygısı arasında ilişki saptanmamış olması, bu tutumların daha çok kişilik özellikleriyle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir (Jonason ve Webster, 2010). Genel olarak, benlik saygısını güçlendirmeye yönelik müdahalelerin sosyal ilişkilerdeki işlevselliği artırabileceği yönündeki değerlendirmeler bu bulgularla tutarlıdır (Branden, 2021).

Bu araştırmada, depresyon düzeyi ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Elde edilen bulgular, depresyon düzeyi ile genel bilişsel çarpıtmalar, gerçekçi olmayan ilişki beklentileri, yakınlıktan kaçınma ve zihin okuma eğilimleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuç, bireyin depresyon düzeyi arttıka ilişkilerde daha fazla bilişsel çarpıtma eğilimi sergilediğini göstermektedir. Bu bulgular, depresyonun sadece içsel duygulanım süreçleriyle değil, aynı zamanda bireyin ilişkisel düşünce kalıplarıyla da yakından ilişkili olduğunu gösteren literatürle büyük ölçüde örtüşmektedir. Depresyon düzeyi arttıka yakınlıktan kaçınma, gerçek dışı ilişki beklentileri ve zihin okuma gibi çarpıtılmış bilişsel eğilimlerin de arttığı gözlemlenmiş; bu durum, sosyal ilişkilerde savunmacı ve mesafeli tutumların gelişebileceğini düşündürmektedir (Beck, 2008; Joiner ve ark., 2005; Whisman ve Uebelacker, 2009; Lee ve ark., 2010). Araştırma, depresyonun terapötik süreçte yalnızca duygusal düzeyde değil, ilişkisel bilişsel örüntüler bağlamında da ele alınması gerektiğini vurgulayan yaklaşımlarla uyumludur (Andersen ve Przybylinski, 2014).

Bu araştırmada, depresyon düzeyi ile kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Elde edilen bulgular, depresyon düzeyinin kaçınan, öfkeli, baskın, duygudan uzak, manipülatif ve alaycı/küçümseyici ilişki tarzlarıyla pozitif yönde ve düşükten orta düzeye değişen anlamlı ilişkiler içerisinde olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, depresyonun yalnızca bireysel bir durum değil, aynı zamanda sosyal ilişkiler ve kişilerarası etkileşimler üzerinde de belirgin etkiler yarattığını gösteren literatürle büyük ölçüde örtüşmektedir. Depresyonun kaçınan, öfkeli, baskın, duygudan uzak ve alaycı ilişki tarzlarıyla ilişkili olması, depresif bireylerin duygusal yakınlıktan kaçınma, sosyal geri çekilme ya da olumsuz duygularını çatışmacı yollarla dışa vurma

eğiliminde olabileceklerini göstermektedir (Starr ve Davila, 2008; Van Kleef ve Côté, 2022; Gross ve John, 2003; Barrett ve ark., 2021). Araştırma, depresyonun değerlendirilmesinde kişilerarası ilişki örüntülerinin dikkate alınmasının önemine işaret etmektedir.

Bu araştırmada, kişilerarası ilişki tarzları ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Elde edilen bulgular, kişilerarası ilişki tarzlarıyla ilişkili olumsuz tutumların, ilişkisel bağlamdaki bilişsel çarpıtmalarla anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Kişilerarası ilişki tarzları ile genel bilişsel çarpıtmalar, gerçekçi olmayan ilişki beklentileri, yakınlıktan kaçınma ve zihin okuma eğilimleri arasında pozitif yönde, orta düzeyde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bu bulgular, bireylerin olumsuz ilişki tarzlarının ilişkisel bilişsel çarpıtmalarla yakından bağlantılı olduğunu gösteren literatürle büyük ölçüde örtüşmektedir. Baskın, kaçınan ve öfkeli ilişki tarzlarıyla tüm çarpıtma türleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuş; bu durum, duygusal yakınlık tehdidi, gerçek dışı beklentiler ve zihin okuma gibi eğilimlerin bu tarzlarla birlikte seyrettiğini göstermektedir (Kerns ve Brumariu, 2014; Mikulincer ve Shaver, 2007; Whisman ve Beach, 2012). Özellikle duygudan uzak, manipülatif ve alaycı ilişki tarzlarının çarpıtılmış ilişkisel düşüncelerle en güçlü ilişkileri göstermesi, bu bireylerde sosyal algıların daha yoğun biçimde bozulduğunu düşündürmektedir (Jonason ve Webster, 2010; Leary ve ark., 2007). Araştırma bulguları, kişilerarası işlevselliği desteklemek için hem bireysel hem de ilişkisel düzeyde düşünce kalıplarının ele alınması gerektiğini ortaya koymakta ve kuramsal literatürle yüksek düzeyde tutarlılık göstermektedir (Leahy, 2017).

4.3.Aracılık Analizlerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu araştırmada, kişilerarası ilişki tarzının, benlik saygısı ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide aracı rol oynadığına dair hipotez test edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda, benlik saygısı ile kişilerarası ilişki tarzı arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Buna karşın, kişilerarası ilişki tarzının depresif belirtiler üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş; benlik saygısının da depresif belirtileri doğrudan ve toplamda anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Ancak dolaylı etkinin güven aralığı sıfırı içerdiğinden, kişilerarası ilişki tarzının bu ilişkide anlamlı bir aracı rol üstlenmediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular, araştırma hipotezinin desteklenmediğini göstermektedir. Elde edilen sonuçlar, benlik saygısının depresif belirtileri doğrudan etkilediğini; ancak bu ilişkinin kişilerarası ilişki tarzı üzerinden dolaylı olarak gerçekleşmediğini göstermektedir. Li ve arkadaşları (2023) ve Dang ve arkadaşlarının (2016) çalışmalarında, benlik saygısının depresyonu doğrudan yordadığı, ancak bu ilişkinin kişilerarası ilişki tarzları aracılığıyla açıklanmadığı bulunmuştur. Bu bulgular, Kuster, Orth ve Meier'in (2013) meta-analizinde de desteklenmiş; düşük benlik saygısı, depresyonun güçlü bir yordayıcısı olarak tanımlanmıştır. Sarubin ve arkadaşları (2020), olumlu yaşam olayları ile depresyon arasındaki ilişkide benlik saygısının tam aracılık rolü üstlendiğini göstermiştir. Bu durum, benlik saygısının hem olumlu hem olumsuz yaşam deneyimlerinin duygusal etkilerini şekillendirdiğini göstermektedir. Diğer yandan, Santini ve arkadaşları (2015), kaçınan ya da manipülatif ilişki tarzlarının sosyal desteği zayıflatarak depresif belirtileri artırabileceğini; ancak bu etkinin benlik saygısından bağımsız olduğunu ortaya koymuştur. Chen ve Liu (2024) da benlik saygısının sosyal ilişkiler bağlamında depresyonu düzenleyici bir faktör olabileceğini belirtmiştir. Sonuç olarak, araştırma,

benlik saygısının depresyon üzerinde doğrudan etkili olduğunu; ilişki tarzlarının ise bu ilişkide aracılık yapmadığını, daha çok bağımsız katkılar sunduğunu ortaya koymaktadır.

Bu araştırmada, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların, benlik saygısı ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide aracı rol oynadığına dair hipotez test edilmiş ve elde edilen bulgular bu hipotezi desteklemiştir. Yapılan analizlerde, benlik saygısının ilişkisel bilişsel çarpıtmaları anlamlı ve negatif yönde yordadığı, çarpıtmaların ise depresif belirtiler üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkisinin olduğu saptanmıştır. Ayrıca, dolaylı etkinin güven aralığı içinde sıfır içermemesi, ilişkisel bilişsel çarpıtmaların benlik saygısı ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı rol üstlendiğini göstermektedir. Bu bulgular, düşük benlik saygısına sahip bireylerin ilişkisel olayları daha olumsuz ve tehdit edici biçimde yorumladıklarını ve bu düşünsel çarpıtmaların depresif belirtileri artırabileceğini göstermektedir. Araştırma sonuçları, literatürde yer alan çalışmalardaki (Caouette ve Guyer, 2016; Kuster ve ark., 2012; Shanks, 2023) kuramsal yaklaşımlarla örtüşmektedir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇLAR

5.1.Sonuçlar

- Bu araştırmada, benlik saygısı ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide, kişilerarası ilişki tarzları ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların aracı rolleri incelenmiştir. Yapılan aracılık analizleri sonucunda, ilişkisel bilişsel çarpıtmaların benlik saygısı ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu saptanmıştır. Buna karşılık, kişilerarası ilişki tarzları söz konusu ilişkide anlamlı bir aracı rol olmadığı saptanmıştır. Bu bulgu, bireyin kendilik algısının, depresif semptomlar üzerindeki etkisinin, özellikle ilişkisel bağlamda gelişen işlevsel olmayan bilişsel örüntüler aracılığıyla daha da derinleşebileceğini göstermektedir.
- Demografik değişkenler bağlamında değerlendirildiğinde, erkek bireylerin daha olumsuz kişilerarası ilişki tarzlarına sahip olduğu ve ilişkisel bağlamda daha yoğun düzeyde bilişsel çarpıtmalar sergilediği görülmüştür. Özellikle psikiyatrik tanısı olmayan bireylerde baskın, manipülatif ve alaycı ilişki tarzlarının daha yüksek düzeyde gözlemlenmesi dikkat çekicidir. Benzer şekilde, psikolojik destek almayan bireylerde zihin okuma, duygudan kaçınma ve manipülatif tarz puanlarının yüksek olması, bu bireylerin ilişkisel işlevsellik açısından daha fazla zorluk yaşadıklarına işaret etmektedir.
- Medeni durum, gelir düzeyi ve çalışma durumu gibi sosyo-demografik değişkenlerin benlik saygısı, depresif belirtiler ve ilişkisel bilişsel örüntüler üzerinde anlamlı etkiler gösterdiği saptanmıştır. Özellikle romantik ilişkisi

olmayan ve düşük gelir grubundaki bireylerin daha düşük benlik saygısına sahip oldukları ve daha yüksek düzeyde depresyon ile bilişsel çarpıtma sergiledikleri belirlenmiştir. Çalışma durumu bağlamında ise, öğrencilerin diğer gruplara kıyasla daha olumsuz kişilerarası ilişki tarzları ve ilişkisel çarpıtmalar gösterdiği görülmüştür.

- Yürütülen korelasyon analizleri, benlik saygısının depresyon, ilişkisel bilişsel çarpıtmalar ve kişilerarası ilişki tarzları ile negatif yönlü; depresyonun ise bu değişkenlerle pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler içinde olduğunu ortaya koymuştur. Bu bağlamda, depresif belirtilerin yalnızca bireyin kendilik algısıyla değil, aynı zamanda ilişkisel işlevsellik düzeyiyle ve ilişkilerde sergilenen düşünce örüntüleriyle yakından bağlantılı olduğu söylenebilir.

5.2.Sınırlılıklar ve Öneriler

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak, veriler öz-bildirim ölçekleri aracılığıyla toplanmıştır. Bu durum, sosyal beğeni yanlılığı ve öz sunum eğilimleri gibi nedenlerle katılımcı yanıtlarında çarpıtma olasılığını artırabilir. Özellikle benlik saygısı ve kişilerarası ilişki tarzları gibi sosyal açıdan hassas yapılar söz konusu olduğunda, katılımcıların kendilerini olumlu yansıtmaya eğiliminde olabilecekleri göz önünde bulundurulmalıdır (Van de Mortel, 2008). İkinci olarak, örneklemin büyük çoğunluğunu kadın bireylerin oluşturması (%76.4), bazı değişkenler açısından temsiliyetin dengesiz olmasına neden olmuştur. Bu durum, özellikle cinsiyet temelli karşılaştırmalarda elde edilen bulguların genellenebilirliğini sınırlamaktadır. Benzer biçimde, örneklem yaş aralığının 18-45 ile sınırlı olması ve

yaş ortalamasının genç yetişkin düzeyinde yoğunlaşması, bulguların ileri yaş gruplarına genellenmesini kısıtlamaktadır. Üçüncü olarak, çalışmanın kesitsel bir araştırma desenine dayanması, değişkenler arasındaki ilişkilerin yönü hakkında nedensel çıkarım yapma imkânını ortadan kaldırmaktadır. Bu nedenle, araştırma bulgularının desteklenmesi amacıyla ileriye dönük boylamsal veya deneysel çalışmaların yürütülmesi gerekmektedir.

Araştırma bulguları doğrultusunda, benlik saygısını artırmaya ve depresif belirtileri azaltmaya yönelik müdahalelerde, bireylerin ilişkiler bağlamında geliştirdikleri çarpıtılmış bilişsel örüntülere odaklanılması önerilmektedir. Bu kapsamda, Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) tekniklerinin danışma süreçlerine entegre edilmesi önemli olmakla birlikte, çalışmanın kişilerarası ilişki tarzlarını merkeze alması nedeniyle, yalnızca BDT ile sınırlı kalınmaması ve daha ilişki temelli terapi yaklaşımlarına da yer verilmesi uygun olacaktır. Özellikle bireyin erken dönem yaşantılarından kaynaklanan uyumsuz şemaların fark edilmesini ve dönüştürülmesini hedefleyen Şema Terapi (Young ve ark., 2016), kişilerarası ilişkilerde tekrarlayan olumsuz örüntülerin çalışılmasında etkili bir yöntem olarak değerlendirilebilir. Benzer şekilde, bireyin iletişim biçimlerini “ego durumları” üzerinden analiz eden Transaksiyonel Analiz yaklaşımı (Berne, 1964), bireyin ilişkilerinde daha işlevsel bir etkileşim geliştirmesine katkı sağlayabilir. Ayrıca, benliğin kişilerarası ilişkiler aracılığıyla biçimlendiğini savunan neo-Freudyen yaklaşımlar, bireyin temel kaygılarına yanıt olarak geliştirdiği savunucu ilişki tarzlarını anlamlandırmak ve dönüştürmek adına önemli bir kuramsal zemin sunmaktadır (Stuart & Robertson, 2003; Cherry, 2007). Tüm bu ilişki temelli terapi yaklaşımlarının danışma sürecine entegre

edilmesi, depresif belirtilerin azalmasına ve kişilerarası işlevselliğin artmasına yönelik çok boyutlu ve bütüncül bir müdahale stratejisi geliştirilmesine katkı sağlayacaktır.

Araştırmada kullanılan Kişilerarası Tarz Ölçeği'nin alt boyutlarının (Baskın, Kaçıman, Öfkeli, Duyarsız, Manipülatif ve Küçümseyici) tamamı olumsuz ilişki örüntülerini temsil etmektedir. Bu durum, kişilerarası işlevselliğin yalnızca çatışmalı, kaçınmacı veya duyarsız ilişki tarzları üzerinden ele alındığını ve değerlendirmeyi sınırlı bir bakış açısına indirgediğini göstermektedir. Bu nedenle, gelecekteki çalışmalarda işbirlikçi, empatik, açık iletişim kurabilen gibi olumlu kişilerarası tarzları da içeren kapsamlı ölçüm araçlarının kullanılması, kişilerarası ilişkilerin ruh sağlığı üzerindeki koruyucu, geliştirici ve destekleyici yönlerinin daha bütüncül biçimde ortaya konmasına katkı sağlayacaktır.

Öte yandan, örneklemin büyük çoğunluğunu kadın bireylerin oluşturması (%76.4) ve genç yetişkin yaş grubunun (%) yükseköğrenim oranı da dâhil olmak üzere) araştırmada baskın olması, elde edilen bulguların bazı gruplara özgü olduğunu düşündürmektedir. Bu nedenle, gelecekteki çalışmalarda örneklem dağılımının daha dengeli olacak şekilde planlanması; yaş, cinsiyet, eğitim ve medeni durum gibi değişkenlerin temsiliyetinin artırılması önerilmektedir. Ayrıca, bireylerin psikolojik destek geçmişiyle ilişkili bulgular göz önünde bulundurulduğunda, danışmanlık hizmetlerine erişimin ve bu hizmetlere yönelik farkındalığın artırılması da halk sağlığı açısından önemli bir gereklilik olarak öne çıkmaktadır. İleriki araştırmalarda, ilişkisel çarpıtmalarla ilişkili olabilecek bağlanma stilleri, kişilerarası duyarlılık ve duygusal düzenleme gibi değişkenlerin de modele dâhil edilmesi, bireyler arası etkileşimlerin psikolojik sonuçlarını daha derinlemesine kavrayabilmeye olanak sağlayacaktır.

Bununla birlikte, elde edilen bulguların kültürel bağlamda ne ölçüde geçerli olduğunu değerlendirebilmek adına, farklı kültürel örneklerle yürütülecek karşılaştırmalı çalışmaların gerçekleştirilmesi önem arz etmektedir.



KAYNAKLAR

- Ağır, M. (2007). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki [Yayımlanmamış doktora tezi]* [Yayımlanmamış doktora tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Ağır, M., & Yavuzer, H. (2007). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki [Doktora tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü]*.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum.
- Akgül, K. P. (2006). *Kişilerarası iletişimde dans ve beden dili işlevini etkileyen etmenler ve bir alan araştırması*.
- Akın, Ü. (2013). *Akılcı duygusal davranışçı terapi odaklı psikoeğitim programının kendini sabotaj üzerindeki etkisi (Yayımlanmamış doktora tezi)*. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Al Omari, O., Al Sawafi, A., Al-Adawi, S., & Aldiabat, K. (2024). *Assessing attitudes toward seeking psychological professional help among adolescents: The roles of demographics and self-esteem*. BMC Psychology.
- Alataş, G., Kahiloğulları, A., & Yanık, M. (2011). *T.C. Sağlık Bakanlığı Ulusal Ruh Sağlığı Eylem Planı 2011–2023*. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı.
- Albayrak, Y., & Ceylan, M. E. (2004). *Depresyonun biyolojik temelleri*. Klinik Psikiyatri Dergisi, 7(3), 153–160.
- Albert, P. R. (2015). *Why is depression more prevalent in women?* *Journal of Psychiatry & Neuroscience*, 40(4), 219–221.
<https://doi.org/10.1503/jpn.150205>

- Alpysbekova, A., Lee, S. W., Scaramutti, C., Bochkina, E., Tae, K., Cobb, C., MonteroZamora, P., Vo, D. H., Sahbaz, S., Ertanir, B., Watkins, L., Gualdrón, E. O., BenishWeisman, M., Ohana, H., Elizarov, E., & Schwartz, S. (2025). *Navigating cultural stress and mental health: A longitudinal study of parent–adolescent dynamics among Former Soviet Union families*. *Journal of Adolescence*, 1–12. <https://doi.org/10.1002/jad.12522>
- Altun, D., & Karaman, M. A. (2022). *Psikolojik tanı öyküsü ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi: Üniversite öğrencileri örneği*. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 30(1), 58–69. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.962039>
- Alıkma, S. (2022). Menopoz dönemindeki depresyonda bilişsel işlevler ve hormonlarla ilişkili duygudurum bozukluklarının ilişkisi: Bir üniversite hastanesi örnekleme [Yüksek lisans tezi].
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *Ruhsal bozuklukların tanınması ve sayımsal el kitabı (DSM-5)* (E. Köroğlu, Çev.; 5. baskı). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Andersen, S. M., & Przybylinski, E. (2014). *Cognitive distortion in interpersonal relations: Clinical implications of social cognitive research on person perception*. APA PsycNet.
- Andrews, E. S., Lu, A. S., Reich-Fuehrer, M., vd. (2025). *Exploring phenomenological characteristics of thinking in individuals with maladaptive daydreaming tendencies: Insights from ecological momentary assessment*. OSF Preprints.
- Andrieu, C. F. A., & Steiner, D. D. (2024). *Why bother? Becoming helpless and depressed at work when voice is non-instrumental in an unfair organizational environment*. *Pratiques Psychologiques*.

- Arabacı, L. B. (Ed.). (2020). *Ruh sağlığı ve hastalıklarında temel hemşirelik bakımı* (1. baskı, ss. 233–246). Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri.
- Aras, S., & Tüzgöl Dost, M. (2021). *Close relationship beliefs and relationship quality in university students: The role of irrational beliefs*. Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi, 11(1), 135–162.
- Ardanış, P. (2017). Bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması [Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi].
- Arkar, H. (2012). *Beck'in depresyon modeli ve bilişsel terapisi*. Düşünen Adam Dergisi, 5, 37–40.
- Arnett, J. J. (2016). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Artukoğlu, T. (2016). *Akılcı duygusal davranışçı terapi: Teori ve uygulama* (1. baskı). Beta Yayınları.
- Atamtürk, M. S. (2019). *Türk ve Suriyeli çocuklarda benlik saygısı, akran zorbalığı ve sosyal destek* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Avcı, N. (2012). Üniversite öğrencilerinin mizah tarzlarının, psikolojik belirtiler ve ölüm kaygısı ile ilişkisi (Master's thesis, Sakarya Üniversitesi).
- Aydın, N., & Gençtanırım, D. (2022). *Üniversite öğrencilerinde kişilerarası problem çözme becerileri ve cinsiyet rolü tutumları*. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 12(63), 80–94.
- Barker, D. B. (2007). *Antecedents of stressful experiences: Depressive symptoms, self-esteem, gender, and coping*. International Journal of Stress Management, 14(4), 333–349.

- Barrett, L. F., Gross, J. J., Christensen, T. C., & Benvenuto, M. (2021). *Emotion and interpersonal relationships*. In R. J. Sternberg & S. T. Fiske (Eds.), *The APA handbook of personality and social psychology: Volume 3*. Interpersonal relations (pp. 255–278). American Psychological Association.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). *Attachment styles among young adults: A test of a fourcategory model*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244. <https://doi.org/10.1037/00223514.61.2.226>
- Baumrind, D. (1991). *The influence of parenting style on adolescent competence and substance use*. *Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56–95.
- Baymur, F. B. (2015). *Genel psikoloji*. İnkılap Kitabevi.
- Başoğul, C., & Buldukoğlu, K. (2015). *Depresif bozukluklarda psikososyal girişimler*. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(1), 1–15.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. Harper & Row.
- Beck, A. T. (2001). *Depresyon: Nedenleri ve tedavisi* (Çev. A. Bozkurt). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Beck, A. T. (2005). *The current state of cognitive therapy: A 40-year retrospective*. *Archives of General Psychiatry*, 62(9), 953–959.
- Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. K. (1996). *Manual for the Beck Depression Inventory–II*. San Antonio, TX: Psychological Corporation.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). *An inventory for measuring depression*. *Archives of General Psychiatry*, 4(6), 561–571. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1961.01710120031004>

- Beck, J. S. (2008). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (2nd ed.)*. Guilford Press.
- Beck, J. S. (2021). *Bilişsel Terapi: Temel İlkeler ve Ötesi (E. Türkçapar, Çev.)*. Nobel Yayıncılık.
- Berne, E. (1964). *Games people play: The psychology of human relationships*. Grove Press.
- Bhattacharya, S., Kennedy, M., Miguel, C., & Tröger, A. (2023). *Effect of psychotherapy for adult depression on self-esteem: A systematic review and meta-analysis*. *Journal of Affective Disorders*.
- Bi, Y., Ma, L., Yuan, F., & Zhang, B. (2016). *Self-esteem, perceived stress, and gender during adolescence: Interactive links to different types of interpersonal relationships*. *The Journal of Psychology*, 150(1), 36–57. <https://doi.org/10.1080/00223980.2014.996512>
- Billings, R. L., Hauser, S. T., & Allen, J. P. (2008). *Continuity and change from adolescence to emerging adulthood: Adolescence-limited vs. life-course-persistent profound ego development arrests*. *Journal of Youth and Adolescence*, 37(10), 1178–1190.
- Blatt, S. J. (2004). *Experience of depression*. American Psychological Association.
- Bleidorn, W., Arslan, R. C., Denissen, J. J. A., Rentfrow, P. J., Gebauer, J. E., Potter, J., & Gosling, S. D. (2016). *Age and gender differences in self-esteem: A cross-cultural window*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 111(3), 396–410. <https://doi.org/10.1037/pspp0000078>

- Boerema, A. M., Kleiboer, A., Beekman, A. T. F., & van Zoonen, K. (2016). *Determinants of help-seeking behavior in depression: a cross-sectional study*. BMC Psychiatry, 16, 78.
- Bogaerts, S., Vanheule, S., Desmet, M., & De Fruyt, F. (2018). *Negative childhood experiences and diminished self-esteem: The predictive role of early interpersonal trauma*. Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma, 27(1), 37–53.
- Bourin, M. (2020). *History of depression through the ages*. Archives of Depression and Anxiety, 6(1), 145.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss, sadness and depression*. Basic Books.
- Boynueğri, S. T. (2017). Değerler, otomatik düşünceler ve fonksiyonel olmayan tutumlar arasındaki yordayıcı ilişkiler (Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Branden, N. (2021). *The psychology of self-esteem: A revolutionary approach to self-understanding that launched a new era in modern psychology*. Jossey-Bass. (Orijinal çalışma 2001’de yayımlanmış, güncellenmiş baskı 2021)
- Bretherton, I. (1992). *The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth*. Developmental Psychology, 28(5), 759–775. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.28.5.759>
- Bulut, M., Mercan, N., & Yüksel, Ç. (2020). *Bilişsel çarpıtma düzeyi ile depresyon ve anksiyete düzeyi arasındaki ilişki: Sistemik derleme*. Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi, 9(3), 215–226.

- Burnell, K., Trekels, J., & George, M. J. (2024). *Digital cruelty's impact on self-esteem and body image*. In *Handbook of Children and Media* (pp. 445–459). Springer.
- Burns, D. D. (1980). *Feeling Good: The New Mood Therapy*. William Morrow and Company.
- Butterworth, P., Rodgers, B., & Windsor, T. D. (2016). *Financial hardship, socioeconomic position and depression: Results from the PATH Through Life Survey*. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 51(3), 315–328. <https://doi.org/10.1007/s00127-015-1131-5>
- Büyüköztürk, Ş. (2021). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum* (28. bs.). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Caldwell, E. P., Haight, J. M., & Kurpius, S. E. R. (2017). *The role of relationship beliefs and communication in predicting satisfaction and conflict in romantic relationships*. *Journal of College Student Development*, 58(3), 348–362. <https://doi.org/10.1353/csd.2017.0026>
- Caouette, J. D., & Guyer, A. E. (2016). *Cognitive distortions mediate depression and affective response to social acceptance and rejection*. *Journal of Affective Disorders*, 190, 776–785.
- Caspi, A., Sugden, K., Moffitt, T. E., Taylor, A., & Craig, I. W. (2003). *Influence of life stress on depression: moderation by a polymorphism in the 5-HTT gene*. *Science*, 301(5631), 386–389.
- Cerit, C., & Coşkun, B. (2012). *Depresyon, distimi ve iyileşmiş depresyon hastaları ile sağlıklı kontrol grubunda bilişsel çarpıtmaların karşılaştırılması*. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13(4).

- Chen, S., & Liu, Y. (2024). *The effects of family and school interpersonal relationships on depression in Chinese elementary school children: The mediating role of academic stress and the moderating role of self-esteem*. *Children*, 11(3), 327.
- Cherry, K. (2007). How does interpersonal therapy (IPT) work? Verywell Mind.
- Cihanalp, P. (2024). *Depresif belirtiler ve savunma mekanizmaları arasındaki ilişkide kendine yansıtma ve içgörünün rolü / The role of self-reflection and insight in the relationship between depressive symptoms and defense mechanisms (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi)*. Antalya Bilim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (1999). *Scientific foundations of cognitive theory and therapy of depression*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Clark, D. M., & Wells, A. (2011). *A cognitive model of social phobia*. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 69–93). Guilford Press.
- CohenWoods, S., Craig, I. W., & McGuffin, P. (2013). *The current state of play on the molecular genetics of depression*. *Psychological Medicine*, 43(4), 673–687.
- Cook, S. L. (2010). *Interpersonal and emotional processes in romantic relationships: The role of attachment and emotion regulation*. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 6(3), 217–233.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. Freeman.
- Cora, B. (2019). *İki uçlu bozukluk hastalarının bakım verenlerinde tükenmişlik düzeyi ile benlik saygısı arasındaki ilişki (Tez No. 554563) [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi]*. YÖK Tez Merkezi.
- Cora, G. (2019). *Benlik saygısı ve sosyal etkileşim*. İstanbul: Eğitim Yayınevi.

- Cora, G. (2019). *Ergenlerde benlik saygısı ve psikososyal uyum*. İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Çakmak, Ü. (2019). Benlik saygısının, kişilik özellikleri ve ego kimlik süreci açısından incelenmesi (Yüksek lisans tezi, Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi, Tez No: 559744).
- Çetinkaya, H. (2021). *Bilişsel çarpıtmalar ve ilişkisel doyum arasındaki ilişki: Psiko eğitim uygulamasının etkisi*. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 11(61), 94–110.
- Çimen, S. (2017). *Duygusal özerklik kazanımında benlik saygısı ve karar verme stillerinin etkilerinin belirlenmesi (Yüksek lisans tezi)*. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Çolakoğlu, E. T. (2012). *Genç yetişkinlerde kendilik algısı, erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ebeveynlik stilleri ve kişilerarası ilişkiler [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Daffern, M., Thomas, S., Ferguson, M., Podubinski, T., Hollander, Y., Kulkhani, J., Decastella, A., & Foley, F. (2010). *The impact of psychiatric symptoms, interpersonal style, and coercion on aggression and self-harm during psychiatric hospitalization*. Psychiatry, 73(4), 365–381.
- Dalsager, L., Sørensen, K., Sørensen, J. K., & Burr, H. (2025). *Time trends in prevalence of depressive disorder in the Danish working population from 2012 to 2018*. Journal of Affective Disorders.

- Dang, Q., Li, Y., & Zhang, B. (2016). *Interpersonal relationships and adolescent depression: Roles of self-esteem and gender*. Chinese Journal of Clinical Psychology.
- Davila, J., Stroud, C. B., Miller, M. R., & Starr, L. R. (2019). *Romantic competence and depression in adolescence and young adulthood*. Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 48(4), 606–620.
- Del Giudice, M. (2021). *Sex differences in romantic attachment: A meta-analysis*. Journal of Research in Personality, 92, 104102. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2021.104102>
- Del Giudice, M., Booth, T., & Irwing, P. (2019). *The higher-order structure of personality: A cross-cultural replication*. European Journal of Personality, 33(5), 517–540. <https://doi.org/10.1002/per.2217>
- Demers, L. A., Gouin, J. P., & Turecki, G. (2021). *The role of early-life stress and social support in stress-related disorders*. Psychiatry Research, 295, 113600. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113600>
- Demir, K., & Duman, S. (2019). *Bireylerin spor yapma durumlarıyla, benlik saygıları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkisinin incelenmesi*. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 4(4), 437–449.
- Dinç, S. B. (2020). *Narsistik kişilik örüntülerinden sosyal medya bağımlılığına giden yol: Duygu düzenleme güçlükleri ve bilişsel çarpıtmaların aracı rolü / From narcissistic personality patterns to social media addiction: Mediating role of emotion regulation difficulties and cognitive distortions (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi)*. Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı.

- Dokuyan, M. (2016). 12. sınıf öğrencilerinde algılanan anne-baba tutumları ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2(2), 1–21.
- Dronkers, J., Wismeijer, A. A. J., & Bekker, M. H. J. (2022). *Romantic attachment and self-esteem: A longitudinal study among married and cohabiting adults*. Journal of Social and Personal Relationships, 39(4), 963–981. <https://doi.org/10.1177/02654075221078955>
- Dünya Sağlık Örgütü. (2017). *Depression and other common mental disorders: Global health estimates*. WHO Document Production Services.
- Düşmez, İ. (2013). *Akılci duygusal davranışçı yaklaşıma dayalı akademik erteleme davranışını önleme eğitim programının üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışları üzerine etkisi (Yayımlanmamış doktora tezi)*. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Eberhart, N. K., & Hammen, C. L. (2006). *Interpersonal predictors of onset of depression during the transition to adulthood*. Personal Relationships, 13(2), 195–206.
- Ekinci, Z., & Yalçın, İ. (2022). *Psikolojik danışma sürecine katılımın üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerine etkisi*. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 12(65), 73–89. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/71834/1142804>
- Engin, E., & Ergün, S. (2004). *Depresyonun epidemiyolojisi ve etiyolojisi*. Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi, 13(51), 163–175.
- Erbaş, Y., Alkan, M., & Demirtaş, Z. (2015). *Sosyal medya kullanımı ve benlik saygısı arasındaki ilişki*. İletişim Araştırmaları Dergisi, 3(1), 14–29.

- Erdoğan, E., & Altınay, A. (2023). *Duygusal kaçınmanın kişilerarası ilişkilerdeki rolü: Terapötik bağlamda bir değerlendirme*. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 13(1), 58–72.
- Eriş, Y. (2013). Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeylerinin incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir).
- Erözkan, A. (2005). *Üniversite öğrencilerinin iletişim becerilerini etkileyen faktörler*. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 22, 135–149.
- European Brain Council. (2022). *Value of Treatment case study – Major Depressive Disorder & Anxiety Disorder (Annual Report 2022)*. European Brain Council. https://www.braincouncil.eu/wp-content/uploads/2022/03/4.-VOT_MDCall_2022_Final.pdf
- Evans, F. B. (2006). *Harry Stack Sullivan: Interpersonal theory and psychotherapy (Vol. 3)*. Routledge.
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics (5th ed.)*. Sage Publications.
- Fischer, A. H., & LaFrance, M. (2015). *What drives the smile and the tear: Why women are more emotionally expressive than men*. Emotion Review, 7(1), 22–29. <https://doi.org/10.1177/1754073914544406>
- Fite, P. J., Rubens, S. L., Cooley, J. L., & Proctor, L. J. (2019). *Peer functioning and adjustment in emerging adulthood: An integrative framework*. Journal of Youth and Adolescence, 48(6), 1035–1050. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-00986-6>

- Flett, G. L., Nepon, T., & Hewitt, P. L. (2016). *Perfectionism, worry, and generalized anxiety*. In R. G. Heimberg, C. L. Turk, & D. S. Mennin (Eds.), *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice* (pp. 191–211). Guilford Press.
- Ford, B. Q., & Gross, J. J. (2019). *Emotion regulation: Why beliefs matter*. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 60(1), 21–26. <https://doi.org/10.1037/cap0000142>
- Freud, S. (2014). *Yas ve melankoli* (Çev. B. Çorakçı). İstanbul: Metis Yayınları.
- Friedman, E. M., Shih, R. A., Langa, K. M., & Hurd, M. D. (2022). *Educational attainment and later-life depression: A longitudinal analysis*. *Journal of Affective Disorders*, 301, 200–208. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.12.081>
- Gadassi-Polack, R., Bronstein, M. V., & Vernimmen, G. (2025). *Social interpretation bias and inflexibility: Mapping indirect pathways from pathological personality traits to symptom clusters of anxiety and depression*. *Personality and Individual Differences*.
- Gentile, B., Grabe, S., Dolan-Pascoe, B., Twenge, J. M., Wells, B. E., & Maitino, A. (2009). *Gender differences in domain-specific self-esteem: A meta-analysis*. *Review of General Psychology*, 13(1), 34–45. <https://doi.org/10.1037/a0013689>
- Geçtan, E. (1990). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gotlib, I. H., Joormann, J., Minor, K. L., & Hallmayer, J. (2008). *HPA axis reactivity: A mechanism underlying the associations among 5-HTTLPR, stress, and depression*. *Biological Psychiatry*, 63(9), 847–851.

- Gross, J. J. ve John, O. P. (2003). *Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being*. Journal of Personality and Social Psychology, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Guerrero, L. K., & Floyd, K. (2021). *Nonverbal communication in close relationships*. Routledge.
- Gökçe, G. (2013). *Ebeveynin duygusal erişilebilirliği ve genel psikolojik sağlık: Duygu düzenleme, kişilerarası ilişki tarzı ve sosyal desteğin rolü [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Güleç, S. (2021). *Akılcı duygusal davranışçı yaklaşım temelli iletişim becerileri programının yetişkinlerin iletişim becerileri ve bilişsel esneklik düzeylerine etkisi / The effect of rational emotional behavioral approach based communication skills program on adults communication skills and cognitive flexibility levels (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi)*. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı.
- Güler, Ş. (2006). *Bireylerin proaktif kişilik yapısı ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi]* Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Güleç, C. (1981). *Affektif bozuklukların yaygınlığı ve bu konudaki tutumlar üzerine sağlık örgütlenişinin etkisini araştıran bir çalışma (Basılmamış Doçentlik Tezi)*. Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Bölümü, Ankara.
- Güleç, C., & Küey, L. (1989). *Türkiye’de 1980’lerde depresyon: epidemiyolojik ve klinik yaklaşımlar*. Nöro-Psikiyatri Arşivi.

- Güneri, O., & Aydın, D. (2020). *Üniversite öğrencilerinin ekonomik durum algıları ile benlik saygıları arasındaki ilişki*. Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 20(4), 123–138.
- Gürel, Ö. (2007). *Görme engelli ergenlerle gören ergenlerin benlik saygısının gelişimlerinin karşılaştırılması (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi)*. Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Güven, M. (2022). *Benlik saygısı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Psikoloji Çalışmaları Dergisi, 12(1), 33–48.
- Hahs-Vaughn, D. L. ve Lomax, R. G. (2020). *Statistical concepts- a first course*. Routledge.
- Hamamcı, Z. (2005). *İlişkilere yönelik akılcı olmayan inançlar ve evlilik etkinliği arasındaki ilişki: Kadınlarda zihin okumanın belirleyici rolü*. Beykoz Üniversitesi Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Hamamcı, Z., & Büyüköztürk, Ş. (2003). *İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması*. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 20(3), 13–23.
- Hamamcı, Z., & Büyüköztürk, Ş. (2003). *İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeği: Ölçeğin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi*. Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2(25), 107–111.
- Hammen, C. (2021). *Risk factors for depression: An autobiographical review*. Annual Review of Clinical Psychology, 17, 1–25. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-112530>
- Hapsari, I., & Rani, C. A. (2025). *Pendekatan Cognitive Behavior Therapy untuk Meningkatkan Self-Esteem pada Remaja dengan Pengalaman Perceraian*

Orang Tua [Cognitive Behavior Therapy Approach to Improve Self-Esteem in Adolescents Experiencing Parental Divorce] *Cognitive Behavior Therapy Approach to Improve Self-Esteem in Adolescents Experiencing Parental Divorce*. GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Konseling dan Bimbingan, 15(1).

Harter, S. (2012). *The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations (2nd ed.)*. Guilford Press.

Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach (3rd ed.)*. The Guilford Press.

Heene, E., Buysse, A., & Van Oost, P. (2012). *Impact of cognitive distortions on relationship satisfaction: A longitudinal approach*. *Cognitive Therapy and Research*, 36(4), 368–378.

Helvacı Çelik, F. & Hocaoğlu, Ç. (2016). *Major depresif bozukluğun tanımı, etyolojisi ve epidemiyolojisi: Bir gözden geçirme*. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 6(1), 51–66.

Hermans, H., Lodder, P., & Kupper, N. (2024). *Types of depression in patients with coronary heart disease: Results from the THORESCI study*. *Journal of Affective Disorders*.

Heshmati, S., Ronay, R., & Diener, E. (2023). *Romantic relationship quality and psychological well-being: The mediating role of self-esteem*. *Journal of Happiness Studies*, 24(2), 789–805. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00602-w>

Himmelstein, M. S., & Sanchez, D. T. (2020). *Masculinity in the time of COVID-19: Sexism, traditional masculinity ideology, and health behavior*. *Social Science & Medicine*, 265, 113496. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113496>

- Hisli Şahin, N., Durak Batıgün, A., & Koç, V. (2011). *Kişilerarası tarz, benlik algısı, öfke ve depresyon*. Türk Psikiyatri Dergisi, 22(1), 17–25.
- Hisli, N. (1988). *Beck Depresyon Envanteri'nin geçerliği üzerine bir çalışma*. Türk Psikoloji Dergisi, 6. 118-126.
- Hoefgen, B., Schulze, T. G., Ohlraun, S., & Von Widdern, O. (2005). *The power of sample size and homogenous sampling: association between the 5-HTTLPR serotonin transporter polymorphism and major depressive disorder*. Biological Psychiatry.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2017). *The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses*. Cognitive Therapy and Research, 36(5), 427–440.
- Horowitz, L. M., Alden, L. E., Wiggins, J. S., & Pincus, A. L. (2000). *Inventory of interpersonal problems: Manual (2nd ed.)*. Psychological Corporation.
<https://doi.org/10.1007/s1192000900269>
- Hudon, A., Harvey, E., Nicolas, S., Dufour, M., GuérinThériault, C., BérubéFortin, J., Combey, I., Yue, Y. C., Perreault, A., Borduas Pagé, S., & MacDermott, V. (2025). *Cyberpsychopathy: A multidimensional framework for understanding psychopathic traits in digital environments*. European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education, 15(6), 107.
<https://doi.org/10.3390/ejihpe15060107>
- Hyde, J. S., & Mezulis, A. H. (2020). *Gender differences in depression: Biological, affective, cognitive, and sociocultural factors*. Harvard Review of Psychiatry, 28(1), 4–13. <https://doi.org/10.1097/HRP.0000000000000230>

- Idrees, M. B., Elmahdi, A. M., & Alharbi, H. Y. (2025). *Catatonia in an acute adult inpatient population in mental health units in Khartoum, Sudan: A cross-sectional study*. *World Journal of Psychiatry*.
- Iorga, M., Dondas, C., & Zugun-Eloae, F. (2020). *Depression, anxiety, and stress in Romanian medical students during the COVID-19 pandemic*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 5489. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155489>
- Işık, E., Erten, T., & Arslan, M. (2013). *Depresyonun biyolojik ve psikolojik temelleri*. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 5(4), 437–451.
- James, W. (1890). *The principles of psychology (Vol. 1)*. New York: Henry Holt and Company.
- Jensen-Campbell, L. A., Iyer-Eimerbrink, P. A., & Knack, J. M. (2015). *Interpersonal traits*. In M. Mikulincer, P. R. Shaver, M. L. Cooper, & R. J. Larsen (Eds.), *APA handbook of personality and social psychology, Vol. 4. Personality processes and individual differences (pp. 351–368)*. American Psychological Association.
- Joiner, T. E., Coyne, J. C., & Blalock, J. A. (2005). *The interactional nature of depression: Advances in interpersonal approaches*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10893-000>
- Jonason, P. K., & Webster, G. D. (2010). *The Dirty Dozen: A concise measure of the Dark Triad*. *Psychological Assessment*, 22(2), 420–432. <https://doi.org/10.1037/a0019265>

- Joshanloo, M., Weijers, D., Jiang, D., Han, G., Bae, J., Pang, J. S., & Russo-Netzer, P. (2019). *Fragile self-esteem and its relationship with income across cultures*. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 50(4), 486–507.
- Kaplan, E. M. (2023). *Investigation of the relationship between cognitive distortions and sleep quality in adults in the moderate role of self-compassion / Öz-şefkatin moderatör rolünde yetişkinlerde bilişsel çarpıtmalar ile uyku kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi)*. Bahçeşehir Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı.
- Kaplan, V., Kevin, L., & Yıldırım, H. (2017). *Bilişsel çarpıtma düzeyi ile depresyon ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkinin sistematik derlemesi*. *Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(3), 215–226.
- Karademir, G. (2014). *Addison üzerinde ADDT'ye dayalı akademik motivasyon çalışmaları*. Yayımlanmamış yüksek lisans/doktora tezi.
- Karagül, H., & Yıldız, M. (2020). *Ekonomik sorunların psikolojik etkileri: Depresyon düzeyinin gelir ve borçlanma algısı ile ilişkisi*. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 31(2), 547–568.
- Karahan, M. (2024). *İntihara karşı tutumun depresif belirtiler, bilişsel çarpıtmalar, kişilik özellikleri ve sıkıntıya dayanma düzeyi ile yordanması / Predicting attitudes towards suicide by depressive symptoms, cognitive distortions, personality, and distress tolerance (Yüksek lisans tezi, Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü)*. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Kaya, A. (2004). *Psikolojik danışma ve rehberlik*. Anı Yayıncılık.

- Kaya, B. (2020). *Pandeminin ruh sağlığına etkileri*. Klinik Psikiyatri Dergisi, 23(2), 123–124.
- Kaya, B., & Kaya, M. (2007). *1960'lardan günümüze depresyonun epidemiyolojisi: Tarihsel bir bakış*. Klinik Psikiyatri, 10(6), 3–10.
- Kaya, B., & Kaya, M. (2007). *Epidemiyolojik çalışmalarda ruh sağlığı*. Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry - Special Topics, 1(3), 1–5.
- Kaya, F., Odacı, H., & Yazıcı Çelebi, G. (2023). *Attachment anxiety and interpersonal relationship styles: The mediating role of interpersonal cognitive distortions*. Current Psychology.
- Kaya, F., Odacı, H., & Yazıcı Çelebi, G. (2023). *Attachment anxiety and interpersonal relationship styles: The mediating role of interpersonal cognitive distortions*. International Journal of Cognitive Therapy.
- Kazem, M. S., Salehi, S., & Shaygan Majd, F. (2024). *The mediating role of rumination and cognitive distortion: The relationship between body image and depression*. Caspian Journal of Health Research, 9(4), 205–216.
- Kazmaz, A. N. (2022). *niversite ğrencilerinde algılanan ebeveyn kabul-reddinin kişiler arası bağımlılık ve ilişkilerle ilgili bilişsel Çarpıtmalar açısından incelenmesi / Investigation of perceived parent acceptance-rejection at university students in terms of interpersonal dependence and cognitive distortions related to relationships (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi)*. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı.
- Kendler, K. S. (2020). *The origin of our modern concept of depression—The history of melancholia from 1780–1880: A review*. JAMA Psychiatry, 77(4), 375–380.

- Kerns, K. A., & Brumariu, L. E. (2014). Is insecure parent–child attachment a risk factor for the development of anxiety in childhood or adolescence? *Child Development Perspectives*, 8(1), 12–17.
- Kervancıoğlu, E. (2016). *Bilişsel çarpıtmaların evlilik doyumu üzerindeki etkisi: Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, yakınlıktan kaçınma ve zihin okuma alt boyutlarının incelenmesi*. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 127–136.
- Klein, M. (1946). *Notes on some schizoid mechanisms*. *International Journal of Psycho-Analysis*, 27, 99–110.
- Klein, M. (1957). *Envy and gratitude*. In *Envy and Gratitude and Other Works 1946–1963* (s. xx–yy). London: Hogarth Press and the Institute of PsychoAnalysis.
- Knapp, P., & Beck, A. T. (2008). *Cognitive therapy: Foundations, conceptual models, applications and research*. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 30(Suppl. II), 54–64. <https://doi.org/10.1590/S1516-44462008000600003>
- Kohut, H. (1977). *The restoration of the self*. International Universities Press.
- Korkmaz, M. (2022, Mayıs). Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nin psikometrik özellikleri. 21. *Ulusal Psikoloji Kongresi Bildirileri Kitabı*. Doğuş Üniversitesi.
- Koç, M., & Savaşan, A. (2017). *Üniversite öğrencilerinde depresyon düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 98–110.
- Koçak, B. (2018). *Duyguları ifade etme güçlüğü (aleksitimi) ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]* *Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi*. İstanbul Gelişim Üniversitesi Açık Erişim Sistemi.

- Kraus, M. W., & Park, J. W. (2014). *The undervalued self: Social class and self-evaluation*. *Frontiers in Psychology*, 5, 1404. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01404>
- Kraus, M. W., & Tan, J. J. X. (2015). *Heightened sensitivity to social threats in lower socioeconomic status individuals: The role of vigilance and expectations*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 108(3), 507–519. <https://doi.org/10.1037/pspi0000018>
- Kraus, M. W., Piff, P. K., & Keltner, D. (2017). *Social class, solipsism, and contextualism: How the rich are different from the poor*. *Psychological Review*, 124(3), 375–391. <https://doi.org/10.1037/rev0000064>
- Kupferberg, A., Bicks, L., & Hasler, G. (2016). *Social functioning in major depressive disorder*. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 69, 313–332.
- Kuster, F., Orth, U. ve Meier, L. L. (2013). *High self-esteem prospectively predicts lower depression and lower anxiety: A meta-analytic review*. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(10), 1226–1239.
- Kuster, F., Orth, U., & Meier, L. L. (2012). *High self-esteem prospectively predicts better mental health because it promotes social support*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(6), 1483–1494. <https://doi.org/10.1037/a0029409>
- Küey, L. (1985). *Yarı-kentsel bir bölgede affektif bozuklukların yaygınlığı ve bu bozukluklara karşı gösterilen tutumları araştıran epidemiyolojik bir çalışma (Basılmamış Uzmanlık Tezi)*. Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Bölümü, İzmir.

- Kılıç, A., & Oral, M. (2020). *Kişilerarası problemler ve bağlanma stilleri ile depresyon belirtileri arasındaki ilişkide kendilik algısının aracılığı*. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23(1), 25–34.
- Kımtır, N. (2008). *Benlik saygısı ve dindarlık ilişkisi (Yayınlanmamış doktora tezi)*. Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Leahy, R. L. (2017). *Bilişsel terapi ve duygular: Klinik uygulamalar için bütüncül bir kılavuz (Çev. H. Çoşar)*. Litera Yayıncılık.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., & Hancock, J. (2007). *Selfcompassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887–904.
- Lee, D. A., Mathews, A., Shergill, S., & Yiend, J. (2010). *The effect of self-relevant worry on emotion processing in generalized anxiety disorder*. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 41(2), 221–227. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2009.12.001>
- Lee, K., & Park, Y. (2021). *The impact of romantic relationships on cognitive reappraisal and interpersonal perception*. *Personality and Individual Differences*, 168, 110366.
- LeMoult, J., Kircanski, K., Prasad, G., & Gotlib, I. H. (2017). *Negative self-referential processing predicts the recurrence of major depressive episodes*. *Clinical Psychological Science*, 5(5), 775–785.
- Li, L., Tang, L., Lai, Y., & Liu, J. R. (2023). *Understanding depression in female adolescents: Correlations between interpersonal trust, self-esteem, and interpersonal attributional style*. medRxiv

- Liao, J., Xia, T., Xu, X., & Pan, L. (2023). *The effect of appearance anxiety on social anxiety among college students: Sequential mediating effects of self-efficacy and self-esteem*. *Behavioral Sciences*, 13(8), 692.
- Liem, J. H., James, J. B., O'Toole, J. G., & Boudewyn, A. C. (1997). *Assessing resilience in adults with histories of childhood sexual abuse*. *American Journal of Orthopsychiatry*, 67(4), 594–606. <https://doi.org/10.1037/h0080257>
- Maclean, B. R., Forrester, T., & Hawgood, J. (2023). *The personal suicide stigma questionnaire (PSSQ): Relation to self-esteem, well-being, and help-seeking*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5), 3816. <https://doi.org/10.3390/ijerph20053816>
- Madson, M. B., Zeiders, K. H., & Laird, R. D. (2020). *Gender and relationship context in emotion regulation: Implications for romantic relationships*. *Journal of Adolescence*, 81, 60–71. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.02.010>
- Mallinckrodt, B., & Jeong, J. (2015). *Meta-analysis of client attachment to therapist: Associations with working alliance and client pretherapy attachment*. *Psychotherapy*, 52(1), 134–139. <https://doi.org/10.1037/a0036890>
- Mattingly, B. A., McIntyre, K. P., & Lewandowski, G. W. (2020). *Interpersonal relationships and the self-concept*. Springer.
- McAdams, T. A., Rijdsdijk, F. V., Neiderhiser, J. M., Narusyte, J., Shaw, D. S., Natsuaki, M. N., ... Eley, T. C. (2015). *The relationship between parental depressive symptoms and offspring psychopathology: Evidence from a childrenoftwins study and an adoption study*. *Psychological Medicine*, 45(12), 2583–2594.

- McLaren, T., Peter, L. J., Tomczyk, S., & Muehlan, H. (2023). *The effects of causal and self-efficacy beliefs on help-seeking for people with depressive complaints: a quasi-experimental online study*. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1232848.
- Merikangas, K. R., Prusoff, B. A., & Weissman, M. M. (1988). *Parental concordance for affective disorders: psychopathology in offspring*. *Journal of Affective Disorders*, 15(3), 279–290. [https://doi.org/10.1016/0165-0327\(88\)90025-0](https://doi.org/10.1016/0165-0327(88)90025-0)
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.
- Monteoliva, A., & García-Martínez, J. M. Á. (2012). *Gender differences in adult romantic attachment: A comparative study of university students*. *International Journal of Psychology*, 47(2), 105–113. <https://doi.org/10.1080/00207594.2011.634007>
- Moray, S. (2019). 20-40 yaş arası bireylerde depresif belirtiler ile ebeveyn kabul-red algısı, psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkilerin incelenmesi (Yüksek lisans tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Moskowitz, D. S. & Zuroff, D. C. (2005). *Assessing interpersonal perceptions using the interpersonal grid*. *Psychological Assessment*, 17(2), 218–230.
- Mouzon, D. M., Taylor, R. J., & Chatters, L. M. (2020). *Relationship status and social support among African Americans*. *PLOS ONE*, 15(6), e0233836.
- Mulinari, S. (2012). *Monoamine theories of depression: Historical impact on biomedical research*. *Journal of the History of the Neurosciences*, 21(4), 366–392.
- Murray, S. L., & Holmes, J. G. (2000). *Seeing virtues in faults: Negativity and the transformation of interpersonal narratives in close relationships*. *Journal of*

Personality and Social Psychology, 78(5), 748–763.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.5.748>

Nguyen, T. T., Finkel, E. J., & Chen, S. (2021). *Poverty and interpersonal behavior: The psychological effects of economic constraint*. Personality and Social Psychology Bulletin, 47(4), 584–599.

Nicholson, J., Paul, J. L., Piché, G., & Wittkowski, A. (2025). *Parents with mental and/or substance use disorders and their children, vol. III: A systematic review on emotional regulation and self-esteem outcomes*. Frontiers in Psychiatry.

Normann, N., Schlarb, A. A., & Stark, K. (2021). *Cognitive distortions and social anxiety: A meta-analytic review*. Clinical Psychology Review, 84, 101973.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.101973>

O'Neil, M. K., Lancee, W. J., & Freeman, S. J. (1984). *Help-seeking behaviour of depressed students*. Social Science & Medicine, 18(6), 511–514.
[https://doi.org/10.1016/0277-9536\(84\)90027-7](https://doi.org/10.1016/0277-9536(84)90027-7)

Ogden, T. H. (1989). *The primitive edge of experience*. Jason Aronson.

Oral, M., & Tuncay, T. (2018). *Majör depresyon tanısı almış kadınlarda kişilerarası ilişkiler terapisi yaklaşımına dayalı grupla sosyal hizmet uygulamasının depresyon ve sosyal problem çözme düzeyleri üzerine etkisi: Bir karma yöntem araştırması*. Toplum ve Sosyal Hizmet, 29(2), 114–143.

Orth, U., & Robins, R. W. (2014). *The development of self-esteem*. Current Directions in Psychological Science, 23(5), 381–387.
<https://doi.org/10.1177/0963721414547414>

Orth, U., Robins, R. W., & Meier, L. L. (2009). *Disentangling the effects of low self-esteem and stressful events on depression: Findings from three longitudinal*

studies. Journal of Personality and Social Psychology, 97(2), 307–321.
<https://doi.org/10.1037/a0015645>

Orth, U., Robins, R. W., & Meier, L. L. (2014). *Disentangling the effects of low self-esteem and stressful events on depression: Findings from three longitudinal studies*. Journal of Personality and Social Psychology, 106(5), 715–728.

Otacıoğlu, S. G. (2009). *Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve karar verme stilleri arasındaki ilişki*. Eğitim ve Bilim, 34(152), 110–119.

Öner, C. (2019). *Ebeveyninde kronik ruhsal veya fiziksel hastalığı olan ergenlerde psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı (Tez No. 598157) [Yüksek lisans tezi, İzmir Katip Çelebi Üniversitesi]*. YÖK Tez Merkezi.

Öner, N. (2019). *Kendilik değeri ve psikopatoloji*. Ankara: Nobel Yayınları.

Örüm, M. H. (2021). *Cognitive error characteristics of rumination and cleaning dimensions of obsessive-compulsive disorder*. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 21, 592–599.

Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş. C., & Yıldız, M. (2013). *Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi*. Journal of Mood Disorders, 3(3), 107–113.

Özcan, Ö., & Çelik, G. G. (2017). *Bilişsel davranışçı terapi*. Türkiye Klinikleri Journal of Child Psychiatry - Special Topics, 3(2), 115–120.

Özdemir Şiğva, F. (2024). *Depresyon tanılı hastalarda bilişsel davranışçı terapi temelli mizah yoluyla başa çıkma psikoeğitiminin mizah duygusu, benlik saygısı ve depresyon düzeyine etkisi / The effect of cognitive behavioral therapy based coping through humor psychoeducation on sense of humor, self-esteem*

and depression level in patients diagnosed with depression (Yayımlanmamış doktora tezi). Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı.

Özdemir, E. B., & Arık, S. (2013). *Ortaokul öğrencilerinin benlik saygı düzeylerinin ve sürdürülebilir çevreye yönelik tutumlarının incelenmesi*. Tarih Okulu Dergisi, 6 (XVI), 641–655.

Özen, Y., & Gülaçtı, F. (2010). Benlik kavramı ve benliğin gelişimi: Bilen benliğe gereksinim var mı? Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi, 2, 21–31.

Öztürk, M. O., & Uluşahin, A. (2015). *Ruh sağlığı ve bozuklukları (13. baskı)*. Ankara: Nobel Tıp Kitabevi.

Öztürk, M. O., & Uluşahin, N. A. (2018). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Nobel Akademi Yayıncılık.

Öztürk, M., Işık, C. M., & Beştaş, A. (2025). *The effect of bullying victimization on social appearance anxiety, sleep disorders and psychological symptoms among adolescents with idiopathic short stature*. Psychiatry, 88(2), 143–156.

Pallant, J. (2020). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS (7th ed.)*. McGraw-Hill Education.

Park, Y., & Lee, K. (2020). *Educational attainment and its association with social problem-solving abilities in adulthood*. Social Behavior and Personality: an international journal, 48(6), e8992.

Pauley, P. M., & McPherson, M. B. (2010). *The interrelation of cognitive distortions, social anxiety, and interpersonal problems in predicting relationships*. Journal of Social and Clinical Psychology, 29(2), 192–210.
<https://doi.org/10.1521/jscp.2010.29.2.192>

- Petak, A. (2024). Interpersonalne kognitivne distorzije kao medijator učinka socijalne anksioznosti i depresivnosti na usamljenost studenata.
- Pfefferbaum, B., & North, C. S. (2020). *Mental health and the COVID-19 pandemic*. *New England Journal of Medicine*, 383(6), 510–512. <https://doi.org/10.1056/NEJMp2008017>
- Pietromonaco, P. R., Uchino, B., & Dunkel Schetter, C. (2013). *Close relationship processes and health: Implications of attachment theory for health and disease*. *Health Psychology*, 32(5), 499–513. <https://doi.org/10.1037/a0029349>
- Plummer, D. (2005). *Helping adolescents and adults to build self-esteem*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Plummer, D. M. (2001). *Self-esteem games: 300 activities that make children feel good about themselves*. Free Spirit Publishing.
- Polat, A. (2007). *Düzce ilindeki hemodiyaliz hastalarının beden imajı ve benlik saygısı düzeylerinin belirlenmesi (Bilim uzmanlığı tezi)*. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Pössel, P., & Thomas, S. D. (2011). *Cognitive triad as mediator in the hopelessness model? A three-wave longitudinal study*. *Journal of Clinical Psychology*, 67(3), 224–240.
- Rentsch, K., Wenzler, M. P., & Schütz, A. (2016). *The structure of multidimensional self-esteem across age and gender*. *Personality and Individual Differences*, 90, 150–157.
- Rice, F. (2009). *The genetics of depression in childhood and adolescence*. *Current Psychiatry Reports*, 11(2), 167–173.

- Rivera, R. M., Phillips, A., & Peterson, B. (2025). *Attachment theory/style: Ethological perspectives*. In *Handbook of Sexual Psychology and Behavior* (pp. 473–489). Springer.
- Rnic, K., Dozois, D. J. A., & Martin, R. A. (2016). *Cognitive distortions, humor styles, and depression*. *Europe's Journal of Psychology*, 12(3), 348–362.
- Rodríguez-Sáez, J. L., Martín-Antón, L. J., & Salgado-Ruiz, A. (2025). *Emerging adulthood, socioemotional variables and mental health in Spanish university students*. *BMC Psychology*.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Ruddy, R., & House, A. (2005). *Psychosocial interventions for conversion disorder* (*Cochrane Database of Systematic Reviews*, No. 4, CD005331).
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (2020). *The structure of psychological well-being revisited*. *Journal of Health and Social Behavior*, 61(4), 390–403.
<https://doi.org/10.1177/0022146520942897>
- Safran, J. D. (1990). *Towards a refinement of cognitive therapy in light of interpersonal theory: I. Theory*. *Clinical Psychology Review*, 10(1), 87–105.
- Safran, J. D., & Segal, Z. V. (1990). *Interpersonal process in cognitive therapy*. Jason Aronson.
- Sanford, L. T., & Donovan, M. F. (1999). *Women and self-esteem: Understanding and improving the way we think and feel about ourselves (2nd ed.)*. New York: Penguin Books.

- Sankır, H. (2017). *Gençlerin sapmış ve suçlu davranışlara yönelmelerinde benlik saygısının etkisi: Lise 11. sınıf örneği*. Literature and History of Turkish or Turkic, 9(2), 1311–1333.
- Santini, Z. I., Koyanagi, A., Tyrovolas, S., Mason, C. ve Haro, J. M. (2015). *The association between social relationships and depression: A systematic review*. Journal of Affective Disorders, 175, 53–65.
- Saraçlı, S. (2021). *Türkiye'de yaşayan evli kadınların benlik saygısı düzeyleri ile evlilik tipleri ve aile iklimleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi / Examining the relationship between self-esteem levels, marital types and family climates of married women living in Turkey (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi)*. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aile Danışmanlığı Anabilim Dalı.
- Sarubin, N., Goerigk, S., Padberg, F., Übleis, A., Jobst, A., Erfurt, L., ... & Hilbert, S. (2020). *Self-esteem fully mediates positive life events and depressive symptoms in a sample of 173 patients with affective disorders*. Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 93(1), 141–157.
- Sağlık Bakanlığı. (2004). *Ulusal Hastalık Yükü ve Maliyet Etkililik Projesi: Hastalık Yükü Final Raporu*. Refik Saydam Hıfzıssıhha Merkezi Başkanlığı, Hıfzıssıhha Mektebi Müdürlüğü, Başkent Üniversitesi.
- Sağlık Bakanlığı. (2011). *Ulusal Ruh Sağlığı Eylem Planı 2011–2023*.
- Schlechter, P., Wagner, U., & Morina, N. (2023). *Psychotherapy motivation in refugees: The role of alexithymia, stigmatization, self-esteem, and psychotherapy expectations*. Psychological Services, 20(1), 80–91.
- Schnack, H. G., & Kahn, R. S. (2016). *Detecting neuroimaging biomarkers for psychiatric disorders: sample size matters*. Frontiers in Psychiatry, 7, 50.

- Schütz, A. (1998). *Coping with threats to self-esteem: The differing patterns of subjects with high versus low trait self-esteem in first-person accounts*. *European Journal of Personality*, 12, 169–186.
- Segal, Z. V., Hood, J. E., Shaw, B. F., & Higgins, E. T. (1988). *A structural analysis of the self-schema construct in major depression*. *Cognitive Therapy and Research*, 12(6), 471–485.
- Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On depression, development, and death*. W. H. Freeman and Company. (akt. Andrieu & Steiner, 2024)
- Sevim, K., & Artan, T. (2021). *Yüksek ve düşük benlik saygısını etkileyen faktörler*. *Toplumsal Politika Dergisi*, 2(2), 109–121.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.5804816>
- Shanks, J. E. (2023). *Relationships between shame, cognitive distortions and positive relationships with others among young adults*. Liberty University Doctoral Dissertations and Projects.
- Shoshani, A., & Steinmetz, S. (2014). *Positive psychology at school: A school-based intervention to promote adolescents' mental health and well-being*. *Journal of Happiness Studies*, 15(6), 1289–1311.
- Shui, X., Xu, H., Tan, S., & Zhang, D. (2025). *Depression recognition using daily wearable-derived physiological data*. *Sensors*, 25(2), 567.
<https://doi.org/10.3390/s25020567>
- Sireli, O., Dayı, A., & Çolak, M. (2023). *The mediating role of cognitive distortions in the relationship between problematic social media use and self-esteem in youth*. *Cognitive Processing*.

- Sowislo, J. F., & Orth, U. (2013). *Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies*. *Psychological Bulletin*, 139(1), 213–240. <https://doi.org/10.1037/a0028931>
- Soygüt, G., & Çakır, Z. (2009). *Ebeveynlik biçimleri ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilerde kişilerarası şemaların aracı rolü: Şema odaklı bir bakış*. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(2), 1–10.
- Starr, L. R., & Davila, J. (2008). *Excessive reassurance seeking, depression, and interpersonal rejection: A meta-analytic review*. *Journal of Abnormal Psychology*, 117(4), 762–775. <https://doi.org/10.1037/a0013866>
- Stavrova, O. (2020). *Having a partner reduces loneliness but not depressive symptoms: Evidence from 113 countries*. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(8-9), 2136–2154. <https://doi.org/10.1177/0265407520907145>
- Stellar, J. E., Manzo, V. M., Kraus, M. W., & Keltner, D. (2020). *Class and compassion: Socioeconomic factors predict responses to suffering*. *Emotion*, 20(4), 518–528.
- Stuart, S., & Robertson, M. (2003). *Interpersonal psychotherapy: A clinician's guide*. Edward Arnold.
- Sullivan, H. S. (2013). *The interpersonal theory of psychiatry*. Routledge.
- Sullivan, H. S. (Ed.). (1953). *The interpersonal theory of psychiatry (1st ed.)*. W. W. Norton & Co.
- Sáez, G., López-Nuñez, C., & Carlos-Vivas, J. (2021). *A Multicomponent Program to Improve Self-Concept and Self-Esteem among Intimate Partner Violence*

- Victims*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(9), 4930.
- Sönmez, H., & Yıldız, M. (2021). *Çalışma durumu ve benlik saygısı ilişkisi: Yetişkin bireyler üzerinde bir inceleme*. Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi, 16(2), 153–165.
- Sütçügil, L., & Özmenler, N. (2007). *Major depresyonda psikososyal müdahaleler*. Türkiye Klinikleri Dahili Tıp Bilimleri Dergisi, 3(47), 46–50.
- Şahin, M., & Ermiş, E. (2019). *Kadın sığınma evinde kalan ve kalmayan kadınlarda benlik saygısı, depresyon düzeyi ve psikosomatik belirtiler*. Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi, 6(11), 81–110.
- Şahin, N. H., Batıgün, A. D., & Uğurtaş, S. (2007). *Kişilerarası Tarz Ölçeği'nin geliştirilmesi: Güvenirlilik ve geçerlik çalışmaları*. Türk Psikiyatri Dergisi, 18(1), 77–88.
- Şahin, N. H., Durak Batıgün, A., & Uzun, C. (2011). *Anksiyete bozukluğu: Kişilerarası tarz, kendilik algısı ve öfke açısından bir değerlendirme*. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 12(2), 107–113.
- Tanrikulu, T. (2002). *Yetiştirme yurtlarında ve aile ortamında yaşayan ergenlerin bilişsel yapıları ve problem çözme becerisi açısından incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Tıraş, D. (2022). *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi öğrencilerinin ultra işlenmiş besin tüketiminin belirlenmesi ve beden kütle indeksi değerlerinin araştırılması (Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi)*.

- Trbus, M., & Petak, A. (2023). *Cognitive distortions and loneliness as mediators of the relationship between social anxiety and depression*. In EABCT Conference Abstracts.
- Turner, I. N., Saklofske, D. H., & Schwean, V. L. (2020). *Trait emotional intelligence and youth internalizing and externalizing problems: A meta-analysis*. *Personality and Individual Differences*, 160, 109965.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). *The narcissism epidemic: Living in the age of entitlement (2nd ed.)*. Atria Books.
- Tözün, M. (2010). *Benlik saygısı*. *Actual Medicine*, 52–57.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2023). *İstatistiklerle Gençlik 2023*. TÜİK Yayın No: 53677.
- Türkçapar, M. H. (2018). *Bilişsel davranışçı terapi: Temel ilkeler ve uygulama (11. baskı)*. Epsilon Yayınevi.
- Uyanık, G., & Akman, B. (2004). *Benlik saygısı ile saldırganlık arasındaki ilişki*. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 37(1), 175–184.
- Uçar, M., & Konal, T. (2017). *Benlik saygısı ve sosyal uyum arasındaki ilişki*. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 59–75.
- Uğur, E., & Murat, M. (2014). *Lise öğrencilerinin kişiler arası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve saldırganlık tepkileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(3), 525–543.
- Ünlü, H. (2023). *Ergenlerde benlik saygısı ile sosyal beceri düzeyi arasındaki ilişki*. *Ergenlik ve Gelişim Dergisi*, 8(1), 22–36.
- Van de Mortel, T. F. (2008). *Faking it: Social desirability response bias in selfreport research*. *Australian Journal of Advanced Nursing*, 25(4), 40–48.

- Van Kleef, G. A., & Côté, S. (2022). *The social functions of emotions in organizational life*. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 9, 75–102. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-012420-091857>
- Wang, Y., Xu, D., & Zhao, Y. (2020). *Depression among highly educated adults: A systematic review and meta-analysis*. *Psychiatry Research*, 284, 112674. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112674>
- Weinstock, L. M., Munroe, M. K., & Tolin, D. F. (2022). *Interpersonal problems and avoidance in individuals with anxiety and mood disorders*. *Journal of Anxiety Disorders*, 85, 102522. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2022.102522>
- Whisman, M. A., & Beach, S. R. H. (2012). *Intimate relationships and depression: Current status and future directions*. *Current Directions in Psychological Science*, 21(2), 96–100. <https://doi.org/10.1177/0963721412436904>
- Whisman, M. A., & Uebelacker, L. A. (2009). *Prospective associations between marital discord and depressive symptoms in middle-aged and older adults*. *Psychology and Aging*, 24(1), 184–189. <https://doi.org/10.1037/a0014759>
- Whisman, M. A., Baucom, D. H., & Beach, S. R. H. (2021). *Intimate relationship functioning and mental health: A 30-year review*. *Journal of Family Psychology*, 35(6), 713–730. <https://doi.org/10.1037/fam0000875>
- World Health Organization. (2019). *International classification of diseases for mortality and morbidity statistics (11th Revision)*.
- World Health Organization. (2023, March 31). *Depression*.
- Yakar, B. (2019). *Düşük benlik saygısı ve akademik başarı arasındaki ilişki*. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 110–126.

- Yapıcıoğlu, B., & Aydın, E. (2019). *Evli ve bekar bireylerin psikolojik sağlamlık ve depresyon düzeylerinin karşılaştırılması*. Psikoloji Çalışmaları Dergisi, 39(2), 101–116. <https://doi.org/10.26650/jsp.2019.39.2.002>
- Yavuzer, H. (1993). *Çocuk psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (2000). *Gençlerle iletişim*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (2005). *Ana-baba ve çocuk*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, Y. (2015). *Investigating the relationship between self-handicapping tendencies, self-esteem and cognitive distortions*. Educational Research and Reviews, 10(4), 475–481.
- Yavuzer, Y., Karataş, Z., & Civilidag, A. (2019). *Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 7(13), 59–78. <https://doi.org/10.17262/turcomat.2019.3>
- Yelkenci, İ. (2013). *Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin depresyon ile anksiyete düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü)*.
- Yeşildal, M., & Yiğit, M. C. (2023). *The role of cognitive distortions on the relationship between individuals' self-esteem and sexual self-sufficiency*. Harran Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2016). *Schema therapy: A practitioner's guide (2nd ed.)*. Guilford Press.
- Yörükoğlu, A. (1985). *Gençlik çağı (7. basım)*. İstanbul: Özgür Yayınları.
- Yörükoğlu, A. (2019). *Gençlik çağı: Ruh sağlığı ve hastalıkları*. Ankara: Özgür Yayıncılık.

- Yıldırım, A., & Tanrıverdi, D. (2020). *Çalışma hayatının psikososyal işlevleri: Kişilerarası ilişkiler ve psikolojik iyilik hali*. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 10(58), 67–81. <https://doi.org/10.17066/tpdrd.719092>
- Yıldırım, F., & Demirtaş, Z. (2021). *Üniversite öğrencilerinde bilişsel çarpıtmalar ve ilişkiyel doyum ilişkisi: Cinsiyetin düzenleyici rolü*. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 11(61), 23–38.
- Yıldız, A. (2012). *Benlik saygısı ile akademik başarı arasındaki ilişki*. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 12(3), 2105–2120.
- Yıldız, H. V. (2021). *Genç yetişkinlerde kişilerarası ilişkilerle bilişsel çarpıtmalar arasında affetmenin aracı rolü [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]*Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Kurumsal Akademik Arşiv Sistemi.
- Yıldız, M., & Aslan, M. (2017). *Üniversite öğrencilerinde bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışmanın depresif belirtilere etkisi*. İhlara Eğitim Araştırmaları Dergisi, 2(1), 38–48.
- Yıldız, N. G., & ark. (2024). *Türkiye Sağlık Araştırması 2019 verilerine göre yetişkin nüfusta depresif belirtilerin yaygınlığı ve ilişkili faktörler*. Türk Psikiyatri Dergisi, 35(3), 167–177.
- Yılmaz, A. (2019). *Sorumluluk alma düzeyi ile benlik saygısı ilişkisi*. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 7(1), 45–58.
- Yılmaz, E. B., & Yüksel, A. (2022). *Koruyucu ve toplum temelli psikiyatri uygulamalarında psikiyatri hemşireliği*. Türkiye Klinikleri Psychiatry - Special Topics, 15(1), 60–65.

- Yılmaz, E., & Tuzgöl Dost, M. (2016). *Polislerin kişilerarası problem çözme becerileri ile öfke ve öfke ifade tarzları*. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 6(46), 15–34.
- Yılmaz, R. (2020). *Kişilerarası şema, kişilerarası tarz ve duygu ifade etme açısından sosyal kaygının incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı).
- Zeigler-Hill, V. (2011). *The connections between self-esteem and psychopathology*. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 41(3), 157–164. <https://doi.org/10.1007/s10879-010-9167-8>
- Zeigler-Hill, V., & Besser, A. (2013). *Self-esteem and responses to negative social feedback: A daily diary study*. *Journal of Research in Personality*, 47(2), 190–196. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2013.01.005>
- Zeigler-Hill, V., Besser, A., Vrabel, J. K., & Noser, A. E. (2011). *Self-esteem and aggression: A study of self-enhancement and self-protection motives*. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 30(6), 546–572.
- Zhao, K. & Smillie, L. D. (2015). *The role of interpersonal traits in social decision making*. *Personality and Social Psychology Review*, 19(3), 277–302.
- Zimmermann, M., Katon, W., & Saxena, S. (2022). *Socioeconomic status and depression: A global review of evidence*. *Lancet Psychiatry*, 9(4), 317–329.
- Zishiri, C., & Mugadza, S. (2024). *Conceptualising Maslow's Self-Actualisation Concept for Application in Higher Education: An African Ubuntu Perspective*. *Journal of Research and Innovation in Social Science*.
- Zlotnick, C., Kohn, R., Keitner, G., & Della Grotta, S. A. (2000). *The relationship between quality of interpersonal relationships and major depressive disorder:*

Findings from the National Comorbidity Survey. Journal of Affective Disorders, 59(3), 205–215.



EKLER

Ek A. Bilgilendirilmiş Onam Formu



Ek B. Demografik Bilgi Formu

1) Yaşınız:

2) Cinsiyetiniz:

- Kadın
- Erkek
- Belirtmek istemiyorum

3) Medeni Durumunuz:

- Bekar, romantik ilişkisi yok
- Bekar, romantik ilişkisi var
- Evli
- Nişanlı
- Boşanmış

Ek B. Demografik Bilgi Formu (Devam)

4)Eğitim Durumunuz: (En son mezun olduğunuz kademeyi işaretleyiniz.)

- İlkokul
- Ortaokul
- Lise
- Ön Lisans
- Lisans
- Yüksek Lisans
- Doktora

5) Çalışma Durumunuz: (Uygun tüm seçenekleri işaretleyiniz.)

- Çalışıyor, tam zamanlı
- Çalışıyor, yarı zamanlı
- Çalışmıyor
- Öğrenci

Ek B. Demografik Bilgi Formu (Devam)

6) Gelir Düzeyiniz:

- Düşük
- Orta düşük
- Orta
- Orta yüksek
- Yüksek

7) Daha önce herhangi bir psikiyatrik tanı aldınız mı?

- Hayır
- Evet (Belirtiniz:.....)

8) Psikiyatrik tedavi aldı iseniz ne kadar süre ile aldığınızı ay olarak yazınız.....

9) Daha önce psikoterapi desteği aldınız mı?

- Hayır
- Evet

9) Psikoterapi desteği aldı iseniz ne kadar süre ile aldığınızı ay olarak yazınız.....

EK C. Beck Depresyon Envanteri (BDE)

Aşağıda gruplar halinde bazı sorular yazılıdır. Her gruptaki cümleleri dikkatle okuyunuz. BUGÜN DÂHİL GEÇEN HAFTA içinde kendinizi nasıl hissettiğinizi en iyi anlatan cümleyi seçiniz. Seçmiş olduğunuz cümlenin yanındaki numaranın üzerine (X) işareti koyunuz. Eğer bir grupta durumunuzu anlatan birden fazla cümle varsa her birine (X) koyarak işaretleyiniz. Seçiminizi yapmadan önce her gruptaki cümlelerin hepsini dikkatle okuyunuz. Soruları vereceğiniz samimi ve dürüst cevaplar araştırmanın bilimsel niteliği açısından son derece önemlidir. Araştırmaya katıldığınız için çok teşekkür ederiz.

1.

- (0) Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.
- (1) Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
- (2) Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
- (3) O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.

2.

- (0) Gelecek hakkında umutsuz ve karamsar değilim.
- (1) Gelecek hakkında karamsarım.
- (2) Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
- (3) Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.

3.

- (0) Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.
- (1) Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum.
- (2) Geçmişime baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.
- (3) Kendimi tümüyle başarısız bir kişi olarak görüyorum.

EK C. Beck Depresyon Envanteri (BDE) (Devam)

4.

- (0) Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.
- (1) Eskiden olduğu gibi her şeyden hoşlanmıyorum.
- (2) Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
- (3) Her şeyden sıkılıyorum.

5.

- (0) Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.
- (1) Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
- (2) Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
- (3) Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.

6.

- (0) Kendimden memnunum.
- (1) Kendi kendimden pek memnun değilim.
- (2) Kendime çok kızıyorum.
- (3) Kendimden nefret ediyorum.

7.

- (0) Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.
- (1) Zayıf yanlarım veya hatalarım için kendi kendimi eleştiririm.
- (2) Hatalarımdan dolayı her zaman kendimi kabahatli bulurum.
- (3) Her aksilik karşısında kendimi kabahatli bulurum.

EK C. Beck Depresyon Envanteri (BDE) (Devam)

8.

(0) Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.

(1) Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm oluyor fakat yapmıyorum.

(2) Kendimi öldürmek isterdim.

(3) Fırsatını bulsam kendimi öldürürüm.

9.

(0) Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.

(1) Zaman zaman içimden ağlamak geliyor.

(2) Çoğu zaman ağlıyorum.

(3) Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum.

10.

(0) Şimdi her zaman olduğundan daha sinirli değilim.

(1) Eskisine kıyasla kolay kızıyor ya da sinirleniyorum.

(2) Şimdi hep sinirliyim.

(3) Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.

11.

(0) Başkaları ile görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim.

(1) Başkaları ile eskisinden daha az konuşmak ve görüşmek istiyorum.

(2) Başkaları ile konuşmak ve görüşmek isteğimi kaybettim.

(3) Hiç kimse ile görüşüp konuşmak istemiyorum.

EK C. Beck Depresyon Envanteri (BDE) (Devam)

12.

(0) Eskiden olduğu kadar kolay karar verebiliyorum.

(1) Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.

(2) Karar verirken eskisine kıyasla çok güçlük çekiyorum.

(3) Artık hiç karar veremiyorum.

13.

(0) Aynada kendime baktığımda bir değişiklik görmüyorum.

(1) Daha yaşlanmışım ve çirkinleşmişim gibi geliyor.

(2) Görünüşümün çok değiştiğini ve daha çirkinleştiğimi hissediyorum.

(3) Kendimi çok çirkin buluyorum.

14.

(0) Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.

(1) Bir şeyler yapabilmek için çok gayret göstermek gerekiyor.

(2) Herhangi bir şeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor.

(3) Hiçbir şey yapamıyorum.

15.

(0) Her zamanki gibi uyuyabiliyorum.

(1) Eskiden olduğu gibi uyuyamıyorum.

(2) Her zamankinden 1-2 saat daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.

(3) Her zamankinden çok daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.

EK C. Beck Depresyon Envanteri (BDE) (Devam)

16.

- (0) Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum.
- (1) Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum.
- (2) Yaptığım hemen her şey beni yoruyor.
- (3) Kendimi hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.

17.

- (0) İştahım her zamanki gibi.
- (1) İştahım eskisi kadar iyi değil.
- (2) İştahım çok azaldı.
- (3) Artık hiç iştahım yok.

18.

- (0) Son zamanlarda kilo vermedim.
- (1) İki kilodan fazla kilo verdim.
- (2) Dört kilodan fazla kilo verdim.
- (3) Altı kilodan fazla kilo verdim.

19.

- (0) Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor.
- (1) Ağrı, sancı, mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendirmiyor.
- (2) Sağlığım beni endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zorlaşıyor.
- (3) Sağlığım hakkında o kadar endişeliyim ki başka hiçbir şey düşünemiyorum.

EK C. Beck Depresyon Envanteri (BDE) (Devam)

20.

(0) Son zamanlarda cinsel konulara olan ilgimde bir değişme fark etmedim.

(1) Cinsel konularla eskisinden daha az ilgiliyim.

(2) Cinsel konularla Şimdi çok daha az ilgiliyim.

(3) Cinsel konulara olan ilgimi tamamen kaybettim.

21.

(0) Bana cezalandırılmışım gibi geliyor.

(1) Cezalandırılabilceğimi seziyorum.

(2) Cezalandırılmayı bekliyorum.

(3) Cezalandırıldığımı hissediyorum.

Ek D. Kişilerarası Tarz Ölçeği (KITÖ)

YÖNERGE (AÇIKLAMA)

Lütfen her ifadeyi dikkatle okuyup, sizi ne kadar tanımladığınızı sağ tarafındaki seçeneklerden birini işaretleyerek belirtiniz. Lütfen boş bırakmayınız. Seçeneklerde "doğru" ya da "yanlış" diye bir değerlendirme yoktur, önemli olan sizin kendinizi nasıl tanımladığınızdır. Lütfen isim yazmayın. Katkılarınız için çok teşekkür ederiz.

Sizi ne kadar tanımlıyor

		0%	25%	50%	75%	100%
						%
1	İnsanlarla konuşurken iğneleyici sözler söylemekten çekinmem.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2	Problemini anlatan bir kişinin, duygularından bahsetmesinden rahatsız olurum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3	Problem yaşadığım bireyin ne hissettiğiyle ilgilenmem.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4	Karşımdaki insanı yapmasını istediğim davranış konusunda zorlarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5	İnsanlara emir vererek bir işi daha çabuk yaptırabileceğimi düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6	Kendi çıkarım için başkalarına hoş sözler söylemekten kaçınmam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7	Eleştirilmemek ya da reddedilmemek için kendi doğrularımı kendime saklarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8	İstediklerimi yapmaları için gerektiğinde insanlara gözdağı veririm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9	Karşımdaki bireyle konuşurken onu küçük düşürücü ifadeler kullandığım olur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10	Sorduğum sorularla karşımdakini sıkıştırmaktan hoşlanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11	İnsanları dinlerken, sık sık sıkılıp konuyu değiştirmeye çalışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12	Birilerini dinlerken genelde elimde bir şeylerle oynuyor olurum	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13	Birini dinlerken oturduğum yerde kıpırdanmadan duramam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14	Haksız olsam da karşımdaki kişi ne derse desin, kendimi savunurum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15	Karşımdaki kişiye açıklama yapmaktansa, doğrudan ne yapması gerektiğini söylemeyi tercih ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

Ek D. Kişilerarası Tarz Ölçeği (KİTÖ) (Devam)

Sizi ne kadar tanımlıyor

		0%	25%	50%	75%	100%
						%
16	Sohbet sırasında birini dinlemek istemesem de dinliyormuş gibi görünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17	İnsanlarla çatışmaktan ve aramızda var olan problemleri tartışmaktan kaçınırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
18	İnsanlarla sorunlarımı çözerken, kendi ihtiyaçlarımı ön planda tutarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
19	İnsanlara istediğim bir şeyi yaptırmak için onları pohpohlarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
20	Sinirlendiğimde sonradan pişman olacağım sözler söylerim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
21	Biri beni eleştiriyorsa “asıl sen kendine bak” derim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
22	Arkadaşlarıma kendi taktığım isimlerle seslenirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
23	Dertlerini anlatan arkadaşşıma, bunları boş vermesini söylerim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
24	Genellikle karşımdakileri dinlerken hiç soru sormam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
25	Karşımdakileri eleştirmekten kaçınmam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
26	İnsanlarla konuşurken duygularımı gizlemeye çalışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
27	Başkalarının hatalarını görürsem yüzlerine vururum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
28	Karşımdakilerin sorunlarını dinlemekten kaçınırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
29	Başka insanların beğendiğim özelliklerini övmekten çekinirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
30	Birini dinlerken anlamadığım ya da kaçırdığım bir yer olduğunda, sözünü kesip anlayamadığımı ya da kaçırdığımı söyleyemem.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
31	Söylediklerimin aynen yapılmasını beklerim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
32	İnsanların çoğunun aptal olduğuna inanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
33	Öfkelendiğimde genellikle bağırıp çağırırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
34	Eğer bir kişiye kızmışsam öfkemi başkalarından çıkarırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

Ek D. Kişilerarası Tarz Ölçeği (KITÖ) (Devam)

Sizi ne kadar tanımlıyor

		0%	25%	50%	75%	100%
35	Birisiyle konuşurken göz teması kurmaktan rahatsız olurum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
36	Birini dinlemek istemezsem ilgisiz sorularla geçiştirmeye çalışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
37	Sıkıcı konular açıldığında; konuyu hemen değiştiririm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
38	Sıklıkla konuşulan konu sonlanmadan başka bir konuya geçtiğimi fark ettiğim olmuştur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
39	Kişilerarası sorunumu çözerken, karşımdakini anlamak zorunda olmadığımı düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
40	Genelde, almak istediğim cevabı alacağım türden sorular sorarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
41	İnsanlar yaptığım övgüleri hak etmeseler de onları överim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
42	Biriyle tartışırken, tek amacım o tartışmayı kazanmaktır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
43	Karşımdakilerle içten içe alay etmekten hoşlanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
44	İnsanlara nasihat vermeyi severim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
45	İnsanların dış görünüşleri onlara karşı davranışlarımı/konuşma biçimimi/ilişkilerimi belirler.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
46	İnsanlar istediklerimi yapmazlarsa onlara küseceğimi bilirler.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
47	Arkadaşlarıma isim takmaktan hoşlanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
48	Karşımdakini sorguya çekiyormuşum gibi sorular sorarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
49	Çoğu zaman isteklerimi yaptırmak için insanlara karşı tehditkar olurum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
50	Karşımdaki kişi ile aynı düşünceleri paylaşmadığımda söylediklerini sonuna kadar dinleyemem.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
51	Çevremdeki insanları kendi istek ve gereksinimlerime göre yönlendiririm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
52	Başkalarına emirler vermekten hoşlanırım	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
53	Karşımdakini dinlerken aklımda başka düşünceler olsa da onu anlıyormuş gibi görünmeye devam ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

Ek D. Kişilerarası Tarz Ölçeği (KİTÖ) (Devam)

Sizi ne kadar tanımlıyor

		0%	25%	50%	75%	100%
54	Çok öfkeli olduğum zaman gözüm hiç kimseyi görmez.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
55	Başkasıyla konuşurken, cevabını pek önemsemediğim halde sorular sorarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
56	Birileri benimle tartışırsa sonunda kırılacaklarını bilirler.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
57	İnsanların çoğunun riyakar olduğuna inanırım	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
58	Birisi bana sorunlarını anlatmaya başladığında içimden “umarım fazla uzatmaz” diye geçiririm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
59	İsteklerimi soru şeklinde (yapar mısın, eder misin gibi) yöneltmek yerine doğrudan (yap, et gibi) ifade etmeyi tercih ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
60	Kendi düşüncelerimi savunmak için gerekirse karşımdakini kırarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

Ek E. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (İİBÇÖ)

Bu ölçek insanların kişilerarası ilişkilerle ilgili olarak benimsedikleri bazı düşünceleri içermektedir. Lütfen her cümleyi dikkatle okuyup, bu düşüncelere ne derece katıldığınızı aşağıdaki şıkları dikkate alarak belirtiniz.

1. Hiç katılmıyorum
2. Çok az katılıyorum
3. Kısmen katılıyorum
4. Oldukça katılıyorum
5. Tamamen katılıyorum

Her düşünce katılma derecenizi hemen yanındaki cevap formu üzerine (X) koyarak belirtiniz. Okuduğunuz her bir ifade için tek bir işaretleme yapmaya özen gösteriniz. Her insanın kendine özgü bir kişisel görüşü bulunduğundan bu ifadelerin doğru ya da yanlış cevapları yoktur. İşaretlemenizi sizin genel olarak nasıl düşündüğünüzün dikkate alarak cevaplayınız. Çalışmaya katıldığınız için teşekkür ederiz.

1	İnsanlarla fazla samimi olmak genellikle sorun yaratır.	1	2	3	4	5
2	İnsanlar beni hiç anlamıyor	1	2	3	4	5
3	Çevremdeki insanlara gerçek duygu ve düşüncelerimi ifade edersem onlar tarafından reddedileceğime inanıyorum	1	2	3	4	5
4	Bu hayatta gerçek dost yoktur	1	2	3	4	5
5	İlişki kurduğum herkesin tüm duygu ve düşüncelerini benimle paylaşmasını isterim	1	2	3	4	5
6	Bir insanın gözünden nasıl bir insan olduğunu anlarım	1	2	3	4	5

Ek E. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (İİBÇÖ) (Devam)

7	Karşımdaki kişiler ifade etmeseler de onların ne düşündüğünü anlarım	1	2	3	4	5
8	Karşımdaki kişi ben ifade etmesem de benim ne düşündüğümü anlayabilmelidir	1	2	3	4	5
9	Kendimi iyi hissedebilmem için başkalarının benim hakkımdaki duygu ve düşünceleri olumlu olmalıdır	1	2	3	4	5
10	İnsanlar verdiği sözleri yerine getirmezler	1	2	3	4	5
11	Her zaman bir sosyal bir grupta yer almalıyım	1	2	3	4	5
12	Sosyal ortamlarda insanların beni olduğum gibi kabul etmeyeceğini düşünüyorum	1	2	3	4	5
13	Çevremizdeki insanlara karşı sürekli tetikte olmakta yarar var	1	2	3	4	5
14	Çevremdeki insanları üzmemek için hep kendimden ödün vermeliyim	1	2	3	4	5
15	İlişkilerimde insanları hoşnut kılmak için onların istediği gibi davranmalıyım	1	2	3	4	5
16	Her zaman çevremde birilerinin olmasını isterim	1	2	3	4	5
17	İnsanlar bana daima anlayışlı davranmasını isterim	1	2	3	4	5
18	İlişkilerde insanlar birbirlerinin tüm beklentilerini karşılamalıdır	1	2	3	4	5
19	İnsanlarla ilişkilerle yüzeysel tutmakta her zaman yarar vardır	1	2	3	4	5

Ek F. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Sizin için uygun olanı seçiniz.

1) Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

2) Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

3) Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

4) Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

5) Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

6) Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

Ek F. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Devam)

7) Genel olarak kendimden memnunum.

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

8) Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

9) Bazen kesinlikle kendimin bir iře yaramadıđını dűřünüyorum.

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

10) Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadıđını dűřünüyorum.

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

Ek G. Etik Kurul Kararı



Ek G. Etik Kurul Kararı (Devam)

