

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR, DEPRESYON
DÜZEYİ VE İLİŞKİ DOYUMUNUN ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Şeyma AKTÜRK

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Kültegin ÖGEL

İSTANBUL - 2022

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR, DEPRESYON
DÜZEYİ VE İLİŞKİ DOYUMUNUN ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Şeyma AKTÜRK

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

“Bu tez ____/____/2022 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ	İMZA

BEYAN

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

Şeyma AKTÜRK

16/03/2022

ÖNSÖZ

Çalışma sürecimde bana her zaman yol gösterici olan, tecrübeleriyle bana farklı bakış açıları katan, her zaman olumlu ve destekleyici olan, deneyimine ve kendisine çok güvendiğim ve öğrencisi olmaktan gurur duyduğum değerli danışmanım Kültegin ÖGEL hocama sonsuz teşekkür ederim. Son olarak tüm hayatım boyunca maddi ve manevi desteklerini benden asla esirgemeyen, beni hiçbir zaman yalnız bırakmayan, doğru ve yalnızımla da her zaman benim yanımda olan, aldığım her kararımı destekleyen, sadece bu çalışmada değil hayatımın her noktasında bana güç veren ve beni cesaretlendiren, tüm başarılarımı onlara borçlu olduğum ve bana her zaman moral veren babam Abdullatif AKTÜRK ve annem Edibe AKTÜRK'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca bu çalışmamda bana her zaman yardımcı olan, desteğini benden hiç esirgemeyen çok sevdiğim bölüm arkadaşım Özge DOĞAN'a da ayrıca teşekkür ederim.

Şeyma AKTÜRK

16/03/2022

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa No.</u>
KISALTMALAR	i
TABLO LİSTESİ.....	ii
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: LİTERATÜR TARAMASI	6
1.1 Şema Kavramı	6
1.1.1 Erken Dönem Uyumsuz Şema Tanımı	6
1.1.2 Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları	6
1.2 Romantik İlişki Doyumu Tanımı	8
1.2.1 Romantik İlişki Doyumunu Açıklayan Kuramlar	9
1.3 Romantik İlişki Doyumu	11
1.3.1 Romantik İlişki Doyumu ile İlişkili Psikososyal Faktörler	12
1.4 Depresyon Tanımı	15
1.4.1 Depresyon Kavramının Tarihçesi	16
1.4.2 Depresyonun Epidemiyolojisi	17
1.4.3 Depresyonun Etiyolojisi	17
1.5 Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Depresyon Arasındaki İlişki	17
1.6 Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişki	19
1.7 İlişki Doyumu ve Depresyon Arasındaki İlişki	21
BÖLÜM 2: YÖNTEM	22
2.1 Araştırmanın Modeli	22
2.2 Veri Toplama Araçları	22
2.2.1 Sosyodemografik Bilgi Formu	22
2.2.2 Young Şema Ölçeği Kısa Formu (YŞÖ-KF).....	22
2.2.3 İlişki Doyumu Ölçeği	23
2.2.4 Beck Depresyon Envanteri (BDE)	23
2.3 Araştırmanın Örneklemi.....	23
2.4 Verilerin Analizi.....	24
2.5 Araştırmanın Değişkenleri	24

BÖLÜM 3: BULGULAR	25
3.1 Betimsel Bulgular.....	25
3.2 Korelasyon ve Regresyon Analizi Bulguları.....	27
3.3 Karşılaştırma Analizleri Bulguları	31
BÖLÜM 4: TARTIŞMA	48
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	52
KAYNAKÇA.....	56
EKLER	64
ÖZGEÇMİŞ	77



KISALTMALAR

BDE	: Beck Depresyon Ölçeği
DSM	: Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı
İDÖ	: İlişki Doyumu Ölçeği
YŞÖ-KF	: Young Şema Ölçeği Kısa Formu



TABLO LİSTESİ

Sayfa No.

Tablo 3.1: Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Betimsel Bulgular .25	25
Tablo 3.1: Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Betimsel Bulgular (Devamı).....26	26
Tablo 3.2: Katılımcıların Yaşı ve Araştırma Değişkenlerinin Ortalama Değerlerine İlişkin Betimsel Bulgular 27	27
Tablo 3.3: Yaş, Depresyon, İlişki Durumu ve Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İlişkisini İncelemeye Yönelik Yapılan Pearson Korelasyon Analizi bulguları 28	28
Tablo 3.4: Depresyonun Yordayıcılarını İncelemeye Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizinin Model Özeti 29	29
Tablo 3.5: Depresyonun Yaş, Cinsiyet, İlişki Doyumu Ve Erken Dönem Uyumsuz Şemaları Tarafından Yordanmasını İncelemeye Yönelik Yapılan Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları.....30	30
Tablo 3.6: Cinsiyet Değişkeni Bakımından Depresyon, İlişki Doyumu Ve Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Yapılan Bağımsız Gruplar T-Testi Bulguları 31	31
Tablo 3.7: İlişki Durumu Değişkeni Bakımından Depresyon, İlişki Doyumu Ve Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Yapılan Bağımsız Gruplar T-Testi Bulguları 32	32
Tablo 3.8: İlişki Süresi Değişkeni Bakımından Depresyon, İlişki Doyumu Ve Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları 33	33
Tablo 3.9: İlişki Deneyimi Değişkeni Bakımından Depresyon, İlişki Doyumu Ve Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları 34	34
Tablo 3.10: Katılımcıların Kiminle Yaşadığı Değişkeni Bakımından Depresyon, İlişki Doyumu ve Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları 36	36

Tablo 3.11: Çocuk Sahibi Olma Durumu Değişkeni Bakımından Depresyon, İlişki Doyumu Ve Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Yapılan Bağımsız Gruplar T-Testi Bulguları	37
Tablo 3.12: Eğitim Düzeyi Değişkeni Bakımından Depresyon, İlişki Doyumu Ve Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları	38
Tablo 3.13: Çalışma Durumu Değişkeni Bakımından Depresyon, İlişki Doyumu Ve Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Yapılan Bağımsız Gruplar T-Testi Bulguları	39
Tablo 3.14: Gelir Düzeyi Değişkeni Bakımından Depresyon, İlişki Doyumu Ve Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları	40
Tablo 3.15: Ailede Psikiyatrik Öykü Değişkeni Bakımından Depresyon, İlişki Doyumu Ve Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Yapılan Bağımsız Gruplar T-Testi Bulguları	41
Tablo 3.16: Psikiyatrik Öykü Değişkeni Bakımından Depresyon, İlişki Doyumu Ve Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Yapılan Bağımsız Gruplar T-Testi Bulguları	42
Tablo 3.17: Psikiyatrik Tanının Romantik İlişkiyi Etkilemesi Durumu Değişkeni Bakımından Depresyon, İlişki Doyumu Ve Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Yapılan Bağımsız Gruplar T-Testi Bulguları	44
Tablo 3.18: Psikiyatrik İlaç Kullanımı Değişkeni Bakımından Depresyon, İlişki Doyumu Ve Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Yapılan Bağımsız Gruplar T-Testi Bulguları	45
Tablo 3.19: Psikiyatrik İlaç Kullanımının İlişkiye Etkisi Değişkeni Bakımından Depresyon, İlişki Doyumu Ve Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Yapılan Bağımsız Gruplar T-Testi Bulguları	46

ÖZET

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

Tezin Başlığı: Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Depresyon Düzeyi ve İlişki Doyumunun Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tezin Yazarı: Şeyma AKTÜRK **Danışman:** Prof. Dr. Kültegin ÖGEL

Kabul Tarihi: 16/03/2022 **Sayfa Sayısı:** v (ön kısım) + 63 (tez) + 14 (ek)

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

Bu araştırmada, erken dönem uyumsuz şemalar, depresyon düzeyi ve ilişki doyumunun arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 278 kişi katılmıştır. Katılımcılara sosyo-demografik bilgi formu, Young Şema Ölçeği Kısa Formu, İlişki Doyum Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği uygulanmıştır. Erken dönem uyumsuz şemalar, ilişki doyumu ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Korelasyonu uygulanmış, ilişkili saptanan değişkenlerle depresyon düzeyinin yordayıcılarını incelemek için hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Sosyo-demografik değişkenler bakımından erken dönem uyumsuz şemalar, ilişki doyumu ve depresyon puanlarındaki farklılıkların incelenmesi için bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Araştırma bulguları doğrultusunda, depresyon ile ilişki doyumu negatif ilişkili bulunmuştur. Ayrıca, depresyon ile erken dönem şema alanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki saptanmıştır. Katılımcıların depresyon puanları, erken dönem uyumsuz şemaları tarafından anlamlı düzeyde yordanmaktadır. Sosyo-demografik değişkenlerden ilişki durumu, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, çalışma durumu, ilişki süresi, psikiyatrik rahatsızlık, ailede psikiyatrik rahatsızlık değişkenleri bakımından depresyon, ilişki doyumu ve erken dönem uyumsuz şema alanlarında anlamlı farklılıklar olduğu sonucu elde edilmiştir. Elde edilen sonuçlar, erişkinlerde depresyon düzeylerinin kişilerarası ilişkilerde algılanan memnuniyet ve erken yaşam deneyimlerinin etkisiyle ortaya çıkan ve yaşamın ilerleyen evrelerinde aktif hale gelebilen erken dönem uyumsuz şemalarıyla önemli ölçüde ilişkisi olduğu sonucu elde edilmiştir. Araştırma sonuçlarının ileri araştırmalar ve geliştirilecek uygulamalara katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Depresyon, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, İlişki Doyumu, Şemalar

ABSTRACT

İstanbul Kent University Institute of Graduate Education Abstract of Master's Thesis

Title of the Thesis: Examination the Relationship Among Early Maladaptive Schemas, Depression and Relationship Satisfaction

Author: Şeyma AKTÜRK **Supervisor:** Prof. Dr. Kültegin ÖGEL

Date: 16 /03 /2022 **Nu. of pages:** v (pre text) +63(main body) + 14 (App.)

Department: Psychology **Subfield:** Clinical Psychology

In this study, the relationship between early maladaptive schemas, depression level and relationship satisfaction was investigated. 278 people participated the study. Socio-demographic information form, Young Schema Short Form, Relationship Satisfaction Scale, and Beck Depression Scale were administered to the participants. Pearson Correlation was applied to examine the relationship between early maladaptive schemas, relationship satisfaction and depression, and hierarchical regression analysis was applied to examine the predictors of depression level with related variables. Independent sample t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) were applied to examine the differences in early maladaptive schemas, relationship satisfaction and depression scores in terms of socio-demographic variables. In line with the research findings, it was found that depression and relationship satisfaction were negatively related. In addition, a positive and significant relationship was found between depression and early period schema domains. Depression scores of the participants were significantly predicted by early maladaptive schemas. It was concluded that there were significant differences in depression, relationship satisfaction, and early maladaptive schema domains in terms of relationship status, education level, income level, employment status, duration of relationship, psychiatric illness, family psychiatric disorders among socio-demographic variables. The results show that depression levels in adults are significantly related to early maladaptive schemas, which occur with the effect of perceived satisfaction in interpersonal relationships and early life experiences and can become active in the later stages of life. It is thought that the results of the research can contribute to further research and applications to be developed.

Keywords: Depression, Early Maladaptive Schemas, Relationship Satisfaction, Schemas

GİRİŞ

Problem Durumu

Erken dönem uyumsuz şemalarını temel alan ve kişilerin işlevselliği hakkında önemli veriler sunduğu ileri sürülen Şema Kuramı, ilişki doyumunun hem erken dönem temel ihtiyaçların hem de daha sonra yetişkinlikteki ihtiyaçların karşılanması ile gerçekleşeceğini bildiren bir model ortaya koyulmuştur (Young ve Gluhoski, 1997). Bu modele göre, söz konusu temel ihtiyaçların karşılanmaması sonucu geliştirilen erken dönem uyum bozucu şemalar, bireylerin yetişkinlik döneminde doyurucu olmayan ilişkiler deneyimlemelerine neden olmaktadır. Modelde, tanımlanan 18 şemadan 11'inin doğrudan yakın ilişkilerle ilgili olduğu ileri sürülmüştür. Birçok çalışmada ele alınan ve farklı alanlarda bilgi veren erken dönem uyumsuz şemaları şu şekildedir: terk edilme/istikrarsızlık, güvensizlik, duygusal yoksunluk, boyun eğme, bağımlılık/yetersizlik, yüksek standartlar/aşırı eleştiricilik, yapışıklık/gelişmemiş benlik, onay arama, kusurluluk/utanç, cezalandırılma ve hak görme şemalarıdır (Young ve Gluhoski, 1997).

Erken dönem uyum bozucu şemaların yetişkinlik dönemindeki ilişkilerin kalitesini, ilişki deneyimini ve ilişki doyumunu etkilediğine yönelik araştırma bulguların literatürde yer aldığı görülmektedir, Clifton (1995), çiftler arasındaki yakın ilişkiler ile erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, başarısızlık şeması ile evlilik doyumu arasında negatif yönlü ilişki saptanmıştır. Aynı zamanda; duygusal yoksunluk ve kusurluluk şemaları ile yakınlık, güven ve samimiyet algıları arasında olumsuz ilişki olduğu bulunmuştur. Stiles (2004) tarafından yapılan diğer bir çalışmada, duygusal yoksunluk ve kusurluluk şemalarının eşler arasındaki daha az sevgi dolu ve samimi ilişkileri yordadığı sonucunu elde etmiştir. Bir başka çalışmada, ilişki doyumu ile terk edilme, duygusal yoksunluk, kusurluluk, sosyal izolasyon, bağımlılık, tehditler karşısında dayanıksızlık, boyun eğme, kendini feda, onay arama ve karamsarlık şemaları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur (Dumitrescu ve Rusu, 2012). Yoosefi ve meslektaşları (2010) tarafından yapılan çalışmada ise, erken dönem uyum bozucu şema puanlarındaki artışların boşanmayı yordayabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Kişilerarası ilişki, insanların diğer kişilerle olan ilişkilerde yaşanan duygu, düşünme ve davranış stillerini ifade etmektedir (Saymaz, 2003). Öte yandan, kendilik algısı ise, sosyal bağlam içinde oluşan, duygu, düşünce ve davranışları anlamada işlev gören tüm süreçler

şeklinde tanımlanır (Markus, Moreland ve Smith, 1985). Kendilik algısının erken dönemde temellerinin atıldığı ve bu algının özellikle kişinin kendisi ve dış çevre hakkında temsiller oluşturabileceği bilinmektedir. Bu görüşü benimseyen yaklaşımlardan biri olan Şema Kuramı, Bağlanma Kuramı ile benzer olarak erken dönem yaşantılarının bireylerin kendileri ve dış çevre hakkındaki zihinsel temsillerini oluşturmada kritik rolü olabileceğine vurgu yapmaktadır. Aynı zamanda, erken dönem yaşantılarındaki olumsuz deneyimlerin ve koşulların fazla oluşu, kişinin kendisi ve ark. hakkındaki zihinsel temsillerin olumsuz gelişmesine zemin hazırlayabilir ve bu durum psikolojik semptomların oluşması açısından risk faktörü oluşturabilir. Ayrıca, sosyalleşmenin önemli olduğu kişiler açısından, kişilerarası ilişkilerde yaşadığı doyumun psikolojik semptomlar geliştirme açısından önleyici olabileceği düşünülebilir. Bu doğrultuda, araştırmanın hedefi, erken dönem yaşantıları hakkında ışık tutabilecek erken dönem uyumsuz şemalar, kişilerarası ilişkilere yönelik bireylerin algısını değerlendirmeye yönelik ilişki doyumunu ve psikolojik semptomlar arasından depresyon değişkenlerini değerlendirmek ve aralarındaki ilişkiyi incelemektir.

Araştırmanın Önemi

Bu çalışmada, bireylerin işlevselliği hakkında önemli bilgiler sağladığı daha önceki çalışmalarla da desteklenen erken dönem uyumsuz şemaları ve ilişkili psikososyal faktörleri değerlendirmek açısından güncel sonuçlar sağlamayı hedeflemiştir. Ayrıca, ülkemizde bu çalışmaya dahil edilen değişkenleri bir arada ele alındığı araştırmanın daha önce yapılmadığı görülmektedir. Bu yönüyle de toplumsal ve psikolojik açıdan önemli değişim ve dönüşümlerin söz konusu olduğu bir süreçte bu araştırmanın içeriği ve sağladığı sonuçların örnek teşkil edebileceği düşünülmektedir. Çalışmamıza önem katan hususlardan biri daha önce bu konunun araştırılmamış olması, bu üç alanın birbiriyle ilişkisinin incelenmesinin yanı sıra romantik ilişkisi olan bireylerin örneklem alınması tez çalışmasının önemini göstermektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın konusu erken dönem uyumsuz şemaların depresyon düzeyi ve ilişki doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu çalışmada bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları belirlenecek, depresyon düzeyleri ve ilişki doyumları belirlenecek ve bunların arasındaki ilişki incelenecektir. Araştırmanın amacı; elde edilen veriler ışığında,

erken dönem uyumsuz şemalarının, depresyon düzeyi ve ilişki doyumu üzerinde bir ilişkinin olup olmadığını incelemektir.

Araştırma Soruları

Araştırmada toplanan verilerle incelenen ve yanıtlanan araştırma soruları aşağıdaki gibidir:

1. Erken dönem uyumsuz şemalar ile bireylerin depresyon düzeyi arasındaki ilişki anlamlı mı?
2. Yetişkin depresyon düzeyi ile ilişki doyumu arasındaki ilişki pozitif yönde ve anlamlı mı?
3. Erkek ve kadınlar arasında ilişki doyumu açısından anlamlı bir farklılık var mı?
4. Eğitim düzeyleri arasında ilişki doyumu açısından anlamlı bir farklılık var mı?
5. Geçirilen ilişki süresinin ilişki doyumu üzerinde etkisi var mı?
6. Gelir düzeyleri arasında ilişki doyumu açısından anlamlı bir farklılık var mı?
7. Aileden ayrı yaşama durumunun ilişki doyumu üzerinde etkisi var mı?
8. Ailenin psikiyatrik rahatsızlık öyküsünün ilişki doyumu üzerinde etkisi var mı?
9. Geçirilen Psikolojik rahatsızlığın ilişki doyumu üzerinde etkisi var mı?
10. Erkek ve kadınlar arasında depresyon düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık var mı?
11. Eğitim düzeyleri bakımından depresyon düzeyinde anlamlı bir farklılık var mı?
12. Geçirilen ilişki süresinin depresyon düzeyi üzerinde etkisi var mı?
13. Gelir düzeyleri arasında depresyon düzeyinde anlamlı bir farklılık var mı?
14. Aileden ayrı yaşama durumunun depresyon düzeyi üzerinde etkisi var mı?
15. Ailenin psikiyatrik rahatsızlık öyküsünün depresyon düzeyi üzerinde etkisi var mı?
16. Geçirilen Psikolojik rahatsızlığın depresyon üzerinde etkisi var mı?
17. Erkek ve kadınlar arasında erken dönem uyumsuz şema alanları açısından anlamlı bir farklılık var mı?
18. Eğitim düzeyleri arasında erken dönem uyumsuz şema alanları açısından anlamlı bir farklılık var mı?
19. Geçirilen ilişki süresinin erken dönem uyumsuz şema alanları üzerinde etkisi var mı?
20. Gelir düzeyleri arasında erken dönem uyumsuz şema alanları açısından anlamlı bir farklılık var mı?

21. Aileden ayrı yaşama durumunun erken dönem uyumsuz şema alanları üzerinde etkisi var mı?
22. Ailenin psikiyatrik rahatsızlık öyküsünün erken dönem uyumsuz şema alanları üzerinde etkisi var mı?
23. Geçirilen Psikolojik rahatsızlığın erken dönem uyumsuz şema alanları üzerinde etkisi var mı?

Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmada test edilen hipotezler aşağıdaki gibidir:

1. Kişilerin erken dönem uyumsuz şemaları depresyon düzeyi üzerinde etkisi vardır.
2. Kadın ve erkeklerde erken dönem uyumsuz şemalar, depresyon düzeyi ve ilişki doyumu anlamlı farklılık göstermektedir.
3. Medeni durum, gelir düzeyi, yaş eğitim düzeyi ve çalışma durumu değişkenleri bakımından erken dönem uyumsuz şemalar, depresyon düzeyi ve ilişki doyumu anlamlı farklılık göstermektedir.
4. Depresyon düzeyi ve ilişki doyumu arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmaktadır.
5. Erken dönem uyumsuz şemaları ile depresyon düzeyi arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmaktadır.
6. Erken dönem uyumsuz şemaları ile ilişki depresyon düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmaktadır

Araştırmanın Sayıtları

Araştırmada kullanılan Kişisel Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği Kısa Formu, Beck Depresyon Envanteri ve İlişki Doyumu Ölçeği soru formları araştırmanın soru ve hipotezlerini test etmeye yönelik geçerliği ve güvenilirliği kanıtlanmış ölçme araçlarıdır.

Katılımcıların anket formunda yer alan soruları yanıtlama tutumlarının gerçek duygu ve düşüncelerini yansıtmak yönünde olduğu varsayılmıştır.

Araştırma için seçilen örneklemin evreni temsil edebilirliği açısından yeterli olduğu varsayılmaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın katılımcıların soru formlarına verdiği yanıtların sağladığı verilerle sınırlıdır.

Araştırmanın bulguları, araştırmacı tarafından belirlenen veri ölçüm araçlarının içerdiği sorular ve verilen yanıtlarla sınırlıdır.

Araştırmanın bulguları, araştırmacının soru ve hipotezleri test etmek amacıyla uyguladığı istatistiksel veri analiziyle sınırlıdır.



BÖLÜM 1: LİTERATÜR TARAMASI

1.1 Şema Kavramı

Şema, bilgiyi düzenlemeye ve yorumlamaya yardımcı olan bilişsel bir çerçeve veya kavram olarak tanımlanmaktadır. Şemalar yararlı nitelikte olabilirler ve çevrede mevcut olan çok miktarda bilgiyi yorumlamada kısayol işlevi gösterebilirler. Ayrıca, bu zihinsel çerçeveler aynı zamanda önceden var olan inanç ve fikirleri doğrulayan ayrıntılara odaklanmayı sağlamaktadır. Şemalar, kalıp yargıların oluşmasını sağlar ve dünya hakkında yerleşik düşüncelerin oluşmasına sebebiyet verir (Young ve ark., 2003).

1.1.1 Erken Dönem Uyumsuz Şema Tanımı

Erken dönem uyumsuz şemalar, kişilerin “kendisi ve başkalarıyla ilişkisine ilişkin anılar, duygular, bilişler ve bedensel duyumlardan oluşan, çocukluk döneminde gelişen ve bireyin yaşamı boyunca üzerinde durulan ve önemli ölçüde işlevsiz olan istikrarlı ve kalıcı temalardır”. (Young ve ark., 2003). Young ve ark. (2003), erken dönem uyumsuz şemalarını, olumsuz, zararlı veya travmatik çocukluk deneyimlerinin bir sonucu olarak geliştirilen temel inançlardan oluştuğunu belirtmiştir. Ayrıca, bu şemalar güçlüdür ve ömür boyu sabit kalır. Öte yandan, psikopatolojilerin gelişmesine ve sürdürülmesine etki eden önemli özelliklerdir (Young ve ark., 2003).

Erken dönem uyumsuz şemalarının psikopatolojinin gelişimi ve sürdürülmesinde temel unsur olarak kabul görmektedir (Young ve ark., 2003). Young ve meslektaşları (2003), beş şema alanında gruplandırılmış 18 erken dönem uyumsuz şema olduğunu belirtmiştir. Bunlar: kopukluk ve reddedilme, zedelenmiş sınırlar, zedelenmiş otonomi, diğeri yönelimlilik ve aşırı uyarılmışlık alanlarıyla kümelenmektedir. Belirtilen beş şema alanı teorik ve ampirik olarak birbiriyle ilişkili şema boyutlarından oluşmaktadır (Shorey, Stuart ve Anderson, 2013c).

1.1.2 Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları

Erken dönem uyumsuz şemalar, doğuştan gelen mizaç ve erken dönem tecrübeleri arasındaki etkileşim yoluyla gelişmektedir. Bu deneyimler, kişinin temel duygusal ihtiyaçlarının karşılanmaması ya da travmatik deneyimleri içselleştirmeyi veya onlarla özdeşleşmeyi içerebilmektedir (Young ve ark., 2003). Belirli mizaç özellikleri, çocukları daha kapsamlı duygusal ihtiyaçlara sahip oldukları için erken dönem uyumsuz şema geliştirmeye karşı daha savunmasız hale getirir (Lockwood ve Perris, 2012).

Young ve meslektaşları (2003), erken dönem uyumsuz şemaların ortaya çıkmasına yol açabilecek beş temel duygusal ihtiyacın olduğunu belirtmiştir. Bunlar: (1) güvenli bağlanma, (2) özerklik, yeterlilik ve kimlik duygusu, (3) ihtiyaç ve duyguları ifade etme özgürlüğü, (4) otonomi ve oyun ve (5) gerçekçi sınırlar ve öz-denetim olarak sınıflandırılmıştır (Young ve ark., 2003). Çocuğun ihtiyaçları aile veya akranları tarafından karşılanmadığında, başkalarından ne bekleyeceği ve kendisi hakkında ne düşüneceği konusunda şemalar oluşmaktadır. Başlangıç olarak şemalar, çocuğun çevresiyle uyumu açısından için faydalı bir rehber işlevi gösterebilir. Ancak çevre değiştikçe, erken dönem uyumsuz şemalar, dünyayı yanlış temsil eder ve uyumsuz hale gelir. Erken dönem uyumsuz şemalar kişiyi olumsuz algılamaya, düşünmeye ve tepki vermeye yönlendirmektedir.

Erken dönem uyumsuz şemalarını değerlendirmek adına beş temel duygusalı temsil eden beş şema alanını bulunmaktadır. Bu şema alanlarında kümelenmiş şema boyutları yer almaktadır. Erken dönem uyumsuz şemaları Young Şema Ölçeği (YŞÖ) ile değerlendirilmektedir. Bu ölçekte yer alan beş alan altında kümelenmiş 18 erken dönem uyumsuz şema bulunmaktadır (Young ve ark., 2003).

Tüm erken dönem uyumsuz şemalar temel bilişsel yapıları düşünülse de aralarında bazı farklılıklar vardır. Genel olarak, daha önceki erken dönemde oluşan uyumsuz şemalar çok güçlü ve katıdır (Young ve ark., 2003). Kusurluluk şemasından, özünde sevilmeyen biri olmakla ilgili inançlar, hiçbir zaman anlamlı ve sevgi dolu ilişkilere sahip olmadığını gösteren katı bir erken dönem uyumsuz şema boyutu olarak değerlendirilebilir. Yüksek standartlar şeması gibi yaşamın daha sonraki evrelerinde gelişebilecek şemalar koşullu oldukları için daha fazla değişme potansiyeline sahiptir (Young ve ark., 2003).

Çocukken uygun olan şemalar, bireyin sağlıklı yetişkin ilişkileri kurma ve işlev görme becerisine etki edebilmektedir. Bu nedenle erken dönem uyumsuz şemalar, yetişkinlik boyunca deneyimleri işlemek için bir şablon görevi görmektedir (Young ve ark., 2003) ve değişime dirençli istikrarlı yapılar olduğu düşünülmektedir (Riso ve ark., 2006). Bu doğrultuda, şema terapi, yaygın psikolojik problemlerle ilişkili erken dönem uyumsuz şemalarını azaltmak için bilişsel-davranışsal, bağlanma, psikodinamik ve duygu odaklı teorilerden yararlanan kanıta dayalı bir tedavi yaklaşımı olarak yaygın bir biçimde kullanılmaktadır.

1.2 Romantik İlişki Doyumu Tanımı

Yetişkinlikte romantik ilişkilerin kalitesi, çocukluk ve ergenlik döneminde kişilerarası deneyimlerden evrimleştiği düşünülmektedir (Collins, Hennighausen, Schmit ve Sroufe, 1997). Hangi deneyimlerin en kritik olduğu ve ne zaman olduğu konusunda yapılan çalışmalarda, romantik yakın ilişkiler olarak değerlendirilebilecek aile ve akranlarla hem olumlu hem de olumsuz etkileşimler olduğu belirtilmiştir (Collins ve van Dulmen, 2006). Bu etkileşimlerin gelişim dönemlerindeki ilerleyişi, aile ve akranlarla ilişkilerdeki özyeterlilik konusunda belirleyici olduğu düşünülmektedir (Masten ve Cicchetti, 2010).

Aile içinde, yaşamın erken dönemlerinde ebeveyn-çocuk ilişkilerinin bireyin bir yetişkin olarak romantik ilişkiler başlatma ve sürdürme yeteneğini önemli ölçüde yordadığı ileri sürülmektedir (Collins ve van Dulmen, 2006). Collins ve Sroufe (1999), bakım verenle kurulan ilişkilerinin, çocukların ilişkisel yeteneklerini ve beklentilerini şekillendirerek yakın ilişkilerdeki becerileri etkilediğini ileri sürmüştür.

Çocukluk döneminden ergenlik dönemine dek, akranlarla romantik ilişki geliştirme potansiyeli artmaktadır (Collins ve ark., 1997). Bu nedenle akranlar, ebeveynlerin kurduğu bağlar yerine romantik ilişkiler kurma açısından ebeveynlerin etkisinin yerini alabilmektedir (Seiffge-Krenke, 2003). Akran ilişkileri genellikle romantik partnerlerin seçildiği havuz olduğundan, akranların etkisi önemlidir (Furman, 1999). Sosyal açıdan yetkin çocuklar, daha izole veya sosyal açıdan yetersiz çocuklara göre romantik ilişkiler başlatmak için daha fazla olanağa sahip olmaktadır (Simpson, Collins ve Salvatore, 2011). Arkadaşlıklar, yakınlık ihtiyaçlarını ve becerilerini içerdiğinden, daha sonraki romantik ilişkilerin temelini oluşturabilmektedir (akt. Collins ve van Dulmen, 2006; Sullivan, 1953). Arkadaşlık yoluyla yakınlık ihtiyacını karşılamayı öğrenmek, bakım veren ilişkisinin dışına çıkma güvenini ve becerilerini verdiğinden, akran ilişkileri ebeveynler ve romantik ilişkiler arasında bir köprü görevi görmektedir. Bununla birlikte, arkadaşların özellikleri, daha sonraki romantik ilişkilerinde beklenti ve yeteneklerinin şekillenmesinde önemli bir yere sahiptir. Araştırmalar, destekleyici akran grubuna sahip olmak romantik ilişkilerin kalitesinin ve istikrarını olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Connolly, Furman ve Konarski, 2000; Dhariwal, Connolly, Paciello ve Caprara, 2009). Bu nedenle, genç yetişkinlikte romantik ilişki gelişiminin seyrini şekillendirmek için hem ebeveynler hem de akranlarla olan ilişkilerin birlikte çalıştığı görülmektedir (Simpson ve ark., 2011).

1.2.1 Romantik İlişki Doyumunu Açıklayan Kuramlar

Romantik ilişkiler, genel sosyal ilişkilerden önemli açılardan farklılık gösterir, ancak araştırmacılar romantik bir ilişkiyi tanımlamanın zor olduğunu ileri sürmüştür. Arkadaşlıklar ve romantik ilişkiler arasındaki temel özelliklerden biri, yakınlıktaki belirgin farklılıktır (Moss ve Schwebel, 1993). Yakın arkadaşlar hayatlarının mahrem ayrıntılarını paylaşıırken, romantik ilişkilerde mahremiyetin rolü daha derindir.

Mahremiyet ile birleştiğinde, tutku ve bağlılık, romantik ilişkilerin merkezinde yer alan iki önemli özelliktir (Sternberg, 1986). Sternberg (1986), aşkın üç bileşenin genel toplamına bağlı olduğunu ve aşkın her bileşenin birbirine bağlı olduğunu öne sürmektedir. Her özelliğin göreceli gücüne bağlı olarak, bir ilişki romantik, arkadaşça, delicesine ve mükemmel olmak dahil olmak üzere farklı aşk türlerine göre sınıflandırılmaktadır.

Sternberg (1986) tarafından tanımlanan bu üç bileşenin tümü (yani, yakınlık, tutku ve bağlılık) ilişki doyumu ile ilişkilidir ve bunların doyumuyla bağlantıları, ilişkiler geliştikçe zaman içinde değişmektedir. Çiftler, flörtten nişanlılığa ve evliliğe geçerken, üç bileşen de zamanla artmaktadır (Gao, 2001). Bununla birlikte, zamanla evli çiftler için bağlılık artarken tutku ve yakınlık azalma eğiliminde olabilmektedir (Acker ve Davis, 1992). Her üç bileşen de ilişki doyumu ile ilişkili olmasına rağmen, bağlılık bu bileşenler arasında doyumuyla en bağlantılı özellik olarak değerlendirilmektedir (Acker ve Davis, 1992). Çiftlerdeki üç nitelik arasındaki tutarsızlıklar, ilişki doyumsuzluğu ile ilişkili olmaktadır (Sternberg, 1988).

Sternberg'in aşk üçgeni teorisine ek olarak, diğer birçok araştırmacı, ilişki doyumunu incelemek için aşkı tanımlamaya ve kavramsallaştırmaya çalışmıştır. Birçok teorisyen iki ana aşk türü tanımlamıştır. Bunlar, tutkulu ve arkadaşça aşk olarak belirtilmiştir (Fehr, 1988; Fischer, Shaver ve Carnochan, 1990; Hatfield ve Rapson, 1993; Hatfield, Rapson ve Martel, 2007). Tutkulu aşk genellikle delicesine âşık olma, erotik aşk veya romantik aşk olarak tanımlanmaktadır. Genellikle cinsel duygular ve kıskançlık, tutku ve kaygı gibi yoğun duygularla karakterizedir. Alternatif olarak, arkadaşça aşk, olarak daha az yoğun duygular içerir ve bağlanma, güven, yakınlık ve bağlılık ile karakterize edilir. Tutkulu aşk aynı zamanda fırtınalı aşk olarak da anılır (Lee, 1988). Teorisyenler, tutkulu aşkın zamanla azaldığını ve arkadaşça aşkın sabit kaldığını öne sürerken, deneysel çalışma genellikle evli çiftler için zaman içinde her iki türde de azalma söz konusu

olabilmektedir (Sprecher, 1999; Hatfield, Pillemer, O'Brien ve Le, 2008). Her aşk türünün başarılı bir evlilikte önemli bir rolü vardır ve ilişki doyumu ve iyi oluşu açıklayabilir. Örneğin, tutkulu aşk, olumlu ve olumsuz duygulanımı daha güçlü bir şekilde yordarken; arkadaşça aşk, yaşam doyumunu daha güçlü bir şekilde yordamaktadır (Kim ve Hatfield, 2004). Hendrick, Dicke ve Hendrick (1988), tutkulu ve arkadaşça aşkın her ikisinin de ilişki doyumu ile pozitif ilişkili olduğunu ileri sürmüşlerdir.

İki ana aşk türüne ek olarak, Lee (1977) altı tür aşk stili tanımlamıştır. Üç ana aşk stili, eros (yani, güçlü fiziksel çekime dayanan), ludus (yani, aşkı bir oyun olarak görme) ve birikim (yani, romantik bir ilişkiye dönüşen arkadaşlık). Sonraki üç stil, mâni (yani, bir partnere eros ve ludus kombinasyonu yoluyla yansıyan iyelik, kıskançlık ve kaygılı bağlanma), pragma (yani, ludus ve storge kombinasyonu yoluyla yansıtılan faydacı yaklaşım) ve agape (eros ve birikimin birleşimi yoluyla yansıyan özgecil aşk) dahil olmak üzere üç ana aşk stilinin kombinasyonlarıdır. Bu sınıflandırmaya yönelik sonraki analizler, eros ve agape stillerini daha yüksek bağlılık ve ilişki doyumuyla ilişkilendirirken, Ludus memnuniyet ve bağlılıkla negatif olarak ilişkili bulunmuştur (Frazier ve Esterly, 1990; Morrow, Clark ve Brock, 1995). Öte yandan, farklı aşk tarzlarına sahip çiftlerdeki bireyler, daha düşük kaliteli ilişkiler ve doyum bildirme eğilimindedir (Davis ve Latty-Mann, 1987).

Yapılan bir araştırmada, Amerika Birleşik Devletleri ve Portekiz'de birikim tarzı aşk öznel iyi oluşu yordarken Mozambik örneğinde eros ve mani iyi oluşu yordadığı bulunmuştur (Galinha, Oishi, Pereira, Wirtz ve Esteves, 2014). Aşk stillerinin kültürler arası yorumları ve bunların iyi oluş ve ilişki doyumu üzerindeki etkilerinin farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır. Bununla birlikte, genel olarak araştırma bulguları, partnerler için birçok farklı aşk türü olmasına rağmen, eros ve agape tarzlarına sahip olanların ve benzer aşk tarzlarına sahip olanların daha iyi ilişki kalitesi ve daha yüksek memnuniyet bildirme eğiliminde olduğunu göstermektedir.

Aşkın birçok farklı tanımının olması, romantik ilişki istikrarı, kalitesi ve doyumundaki rolünü değerlendirme sürecini karmaşık hale getirebilmektedir. Örneğin, romantik aşk, platonik veya arkadaşça gibi diğer aşk biçimlerinde olarak bulunmayan tutku, dışlayıcılık, cinsel yakınlık ve fiziksel çekiciliği de içermektedir (Kaplan ve Keys, 1997). Her ne kadar platonik aşkta cinsel çekim mevcut olsa da romantik aşktaki cinsel çekimin ve yakınlığın kullanımıyla karşılaştırıldığında o denli üzerinde durulmaz. Bununla birlikte, son zamanlarda özellikle gelişmekte olan yetişkinler arasında yaygın olan ve

romantik bir ilişki tanımlama girişimlerini karmaşıklaştıran romantik olmayan cinsel ilişkilerde bunun incelenmesi daha da zorlaşabilmektedir (Paul, McManus ve Hayes, 2000).

Romantik ilişkileri anlamak için gerekli olan kuramsal çerçeveyi bağlanma teorisi sağlamaktadır (Bowlby, 1980). Başlangıçta ebeveyn-çocuk ilişkilerini açıklamak için öne sürülen Bowlby'nin bağlanma teorisinin önemli bir boyutu, yetişkinlerin romantik partnerlerine benzer bağlanma kalıpları geliştirebilmeleri konusunda erken dönem bağlanma deneyimlerinin kritik olduğu kanısıdır. Annenin çocuklukta birincil bağlanma figürü olarak görülmesine benzer şekilde, romantik bir partner de yetişkinlikte birincil bağlanma figürü olarak değerlendirilmektedir (Hazan ve Shaver, 1987; Prager, 1995). Sıkıntılı durumlarda bağlanma figürüyle etkileşimin kalitesi, kişinin uyum sağlaması muhtemel bağlanma stilini şekillendirmeye yardımcı olmaktadır. Güçlü ve güvenli bir bağlanma figürünün özellikleri olan güvenli bir üs, yakınlık arayışı ve güvenli sığınak, ebeveynlerden romantik partnerlere aktarılır. Sonuç olarak, romantik bir partner, birincil bağlanma figürü olarak ebeveyn figürünün yerini almaktadır (Hazan ve Shaver, 1994). Öte yandan, bağlanma figürü duygusal olarak ulaşılmaz veya güvenilmez olarak algılandığında, kişi güvensiz hissetmeye ve ilişki hakkında şüphe duymaya daha yatkın olmaktadır. Yakınlık kurulan kişi, daha ulaşılabilir, güvenilir ve gerektiğinde destek sağlamaya istekli olarak algılandığında, kişinin güvenli bir bağlanma, yakınlık, destek ve şefkat duygusu hissetmesi daha olasıdır (Hazan ve Shaver, 1994; Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003). Bu nedenle, romantik ilişkilerde yetişkinler, arkadaşlarıyla olan bağılılık düzeylerine kıyasla, romantik partnerlerine karşı eşsiz ve yoğun bir bağlanma sergilerler.

1.3 Romantik İlişki Doyumu

İlişki doyumu literatürde kapsamlı bir şekilde incelenmiştir ve psikolojik faktörler, sosyodemografik özellikler, ebeveynlik, fiziksel sağlık ve psikopatoloji dahil olmak üzere birçok alanla bağlantılı olduğu belirtilmiştir (Bradbury, Fincham ve Beach, 2000). Bu faktör birçok araştırma alanında kullanılmış olmasına rağmen, araştırmacıların ilişki doyumunu tanımlama konusunda farklı görüşleri olduğu görülmektedir. Özellikle bu konuyla ilgili yapılan ilk çalışmalarda ilişki doyumunun zamanla ilişkisinin U şeklinde olduğu sonuçları elde edilmiştir. Bu U şeklindeki ilişki doyumunu örüntüsü, araştırma alanındaki en güvenilir bulgulardan biri olarak Kabul edilmiştir (Glenn, 1990). Bu görüşe göre, ilişki doyumu, ilişkinin ilk aşamalarında yüksek olma, orta aşamalarda hızla düşme ve sonraki aşamalarda artma eğilimindedir. Araştırmacılar bu eğilimi evlilik ve çocuk

sahibi olmayla ilişkisi olduğunu ileri sürmüştür (Kurdek, 1998). Öte yandan, ilişkide taraflarda uyumsuzluğa yol açan bireysel değişiklik söz konusu doyumunu etkileyebilmektedir (Johnson, Amoloza ve Booth, 1992). Evlilik ve çocuk sahibi olmak gibi önemli deneyimlerin ilişki doyumundaki düşüşle ilişkili olduğuna yönelik araştırma bulguları mevcuttur (VanLaningham, Johnson ve Amato, 2001).

Romantik ilişki doyumunu, kişilerin romantik ilişkileri hakkındaki olumlu ya da olumsuz duygu düşünce ve tutumlarını içeren bir algılama biçimi olarak değerlendirilmektedir (Rusbult, 1980). Öte yandan, kavramı etkileyen faktörlerin çok fazla oluşu, romantik ilişki doyumuna etki eden faktörlerin neler olduğu konusunda farklı görüşlerin ortaya çıkmasına sebebiyet vermiştir.

1.3.1 Romantik İlişki Doyumu ile İlişkili Psikososyal Faktörler

İlişki doyumunun iki boyutlu bir yapı olarak analiz etmek, Rogge ve Fincham (2010) tarafından yapılan araştırmada ortaya konulmuş ve ilişki doyumunun kavramsallaştırılmasına destek sağlamıştır. Öte yandan, ilişki doyumuyla ilgili yapılan araştırmalarda, farklı ilişki süreçlerinin doyumunu sürdüren veya azaltan işlevleri olduğu belirtilmiştir. Romantik ilişkide doyum ile ilgili ilişki ve psikososyal faktörler aşağıda verilmiştir:

Baskınlık ve saldırganlık; İlişkilerde baskınlık ve saldırganlık üzerine yapılan araştırmaların çoğu, ilişki doyumunu arasında olumsuz bir ilişki olduğunu ileri sürmektedir (Bradbury ve ark., 2000). Ek olarak, çoğu araştırmacı, yalnızca fiziksel saldırganlığa odaklanma eğiliminde olmuş ve psikolojik saldırganlığı daha sonra inceleyerek ilişkide doyum üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu fark etmişlerdir (White, Smith, Koss ve Figueedo, 2000). Ayrıca, Frye ve Karney (2006) psikolojik saldırganlığın genellikle fiziksel saldırganlığın öncüsü olduğunu belirtmiştir. Ayrıca, yapılan araştırmalarda, fiziksel, psikolojik ve ilişki dahil olmak üzere saldırganlığın, ilişki doyumunu dahil olmak üzere çeşitli ilişki faktörleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Fiziksel saldırganlığın ilişki doyumunu ile negatif ilişkili olduğu gösterilmiştir ve bu durum kadınları daha fazla etkilediği sonucu elde edilmiştir (Frye ve Karney, 2006).

Yapılan bir araştırmada, Linder, Crick ve Collins (2002) erkeklerin hem ilişkide saldırganlık hem de ilişkidemağduriyet için eşit oranlar bildirdiklerini bulmuşlardır. Ek olarak, Linder ve ark. (2002) her iki deneyimin de güven ve yakınlık arayışı gibi olumlu ilişki süreçleriyle olumsuz bir şekilde ilişkili olduğunu ve hayal kırıklığı, kararsızlık,

kıskançlık ve kaygı gibi olumsuz ilişki nitelikleriyle olumlu bir şekilde ilişkili olduğunu bulmuştur. Araştırmacılar, ilişki doyumuna bakıldığında saldırganlığın önemli bir unsur olduğu ve saldırganlığın türüne bağlı olarak erkekler ve kadınlar üzerinde farklı etkileri olabileceği sonucuna varmıştır (Frye ve Karney, 2006).

Bağlılık; Geniş anlamda kişinin yakın ilişkisini sürdürme niyeti veya arzusu olarak tanımlanan ilişki bağlılığının, romantik ilişki dinamiklerinin ayrılmaz bir parçası olduğu bulunmuştur. Gerçekten de, bağlılık ve ilişki doyumu arasında güçlü bir pozitif ilişki için literatürde zorlayıcı bir destek vardır (Fletcher, Simpson ve Thomas, 2000). Bununla birlikte, bu literatürün çoğu, yalnızca kişisel veya kendini adanmayı içeren bağlılığa odaklanmış ve ilişkiyi bırakmamayla ilişkili bağlılığını göz ardı etmiştir.

Bu ayrımı daha da ileri götüren Stanley ve Markman (1992), iki tür bağlılık tanımlamıştır. Bunlar: 1) kendini adama bağlılığı-ilişkide kalmaya isteklilik ve 2) kısıtlama bağlılığı – ilişkiyi terk etmeye yönelik dış kısıtlamalar. Bu kavramsallaştırmalara rağmen, ilişkilerine bağlılık düzeyi sorulduğunda, kişilerin kendini adama bağlılığına daha fazla yatkın olduğu anlaşılmaktadır (Stanley ve Markman, 1992). Öte yandan, adanmışlık bağlılığı veya kişisel bağlılık ile ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu bilinmektedir. Kendini adama bağlılığı yüksek olan çiftler, ilişkiden daha fazla memnuniyet bildirme eğilimindedir ve ilişki kalitesini artıran tutum ve eğilimlere sahiptirler (Schoebi ve ark., 2012). Öte yandan, ilişkilerde bağlılıktan kaçınanlar ilişkilerde başarısızla daha yatkındır (Birnie, McClure, Lydon ve Holmberg, 2009). Bağlılığı sağlayan çiftler, ilişkilerine dair daha pozitif bir bakış açısına sahip olabilmektedir. Daha yüksek bağlılık seviyelerine sahip olanlar, ilişki doyumunu değerlendirirken, ilişkilerinin olumsuz yönlerine daha az önem verirler (Neff ve Karney, 2003).

Bağlılık ve ilişki doyumu ile ilişki genel olarak ele alındığında, uzun vadede kendini adama bağlılığı ile ilişki doyumu arasında güçlü bir pozitif ilişki olduğu görülmektedir. Schoebi ve meslektaşları (2012) kendini adama bağlılığını iki alt kategoriye ayırarak bir adım daha ileri götürmüştür: 1) kişinin ilişkiyi sürdürme davranışları sergileme eğilimi ve 2) ilişkinin uzun süreli devam etmesi arzusu. Örneğin, birinin fedakarlık yapma, sorunları dile getirme, özür dileme ve partnerin duygularını sorgulama gibi sürdürme davranışlarına girme eğiliminin, ilişki doyumunun güçlü bir yordayıcısı olduğunu bulmuşlardır.

Romantik ilişkide bağlılık ve kaliteli zaman geçirmek; İlişkiler, duygusal yakınlığın ve kişinin derin ve samimi duygularını paylaşabileceği eşini bulmanın önemi fark edildiği noktada, söz konusu derin bağlantıyı sürekli olarak sürdürmek için zaman zaman çıkmaza ya da baskı altına girebilmektedir. Bir çift olarak birlikte zamanı paylaşmanın, duygusal yakınlığı teşvik ettiği için bu ilişkide ilgi görmenin ve göstermenin bir yöntemi olduğu gösterilmiştir. Bu nedenle, birçok araştırmacı boş zamanlarını birlikte paylaşan çiftlerin daha iyi ilişki doyumuna sahip olduğunu bulmuştur (Crawford, Houts, Huston ve George, 2002). Çiftler tarafından paylaşılan kaliteli zamanın da ilişki doyumunun güçlü bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur (Dew, 2007).

Gerçekte harcanan zaman ilişki doyumunun bir yordayıcısı olmasına rağmen, Dew (2007), harcanan gerçek zamandan bağımsız olarak eşlerin birlikte geçirilen zamana ilişkin algılarının ilişki doyumunun iyi bir yordayıcısı olduğunu bulmuştur. Bununla birlikte, saldırganlıkta olduğu gibi, kadınların kaliteli zamandaki değişikliklerden erkeklere kıyasla daha fazla etkilendiği görülmektedir (Nock ve Wilcox, 2006). Kadınlar için, eşlerinin ilişkiye ayırdıkları kaliteli zaman, evlilik kalitesiyle önemli ölçüde pozitif ilişkili bulunmuştur (Nock ve Wilcox, 2006). Çiftlerin birlikte geçirdikleri zamana ilişkin algıları ve bu algıdaki cinsiyete dayalı farklılıklar bu nedenle ilişki doyumunun yapısını incelerken önem verilmesi gereken unsurlardır.

İlişki doyumunda olumlu ve olumsuz tutumlar; Daha önce belirtildiği gibi, ilişki doyumunu, ilişkiye yönelik pozitiflik ve negatiflikten oluşan çok boyutlu bir yapı olarak değerlendirilmektedir (Mattson ve ark., 2007; Mattson ve ark., 2013). Olumlu tutumlar, genel anlamda, kişinin ilişkisinin, sağlam, eğlenceli, samimi ve iyimser olup olmadığına ilişkin değerlendirmelerini içermektedir. İlişkiye yönelik olumsuz tutumlar, kişinin ilişkisinin kötü, yalnız, sıkıcı, boş ve umutsuz olup olmadığına ilişkin değerlendirmeleridir (Mattson ve ark., 2013). Her iki boyutun da ilişki doyumuyla güçlü bir şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur (Mattson ve ark., 2013; Fincham ve Rogge, 2010). Birlikte ele alındığında, ilişkiye yönelik olumlu ve olumsuz duygunun ilişki doyumundaki değişiklikleri yordadığı bulunmuştur (Johnson ve ark., 2005). Bu kavramsallaştırma çerçevesinde, ilişkiye yönelik olumlu ve olumsuz tutumlar, ilişki doyumunun bağıntılarından ziyade bileşenleri olarak daha iyi düşünülebilir.

Doyumu sağlamak ve maksimize etmek; Doyum, insanların kendi kabul edilebilirlik eşiklerine dayanarak, kendilerine sunulan veya sunulmayan diğer seçeneklere bakılmaksızın kendileri için “yeterince iyi” bir seçim yapmaları konusunda yol

göstericidir. Ayrıca, kişilerin kendi doyumunu sürdürmelerine ek olarak, ilişkide partnerinin doyumunu sürdürmesi söz konusudur. İlişkide, tatmin etme başarılı olduğunda, kişi genellikle kendi seçiminden memnun ve mutlu hisseder (Schwartz ve ark., 2002). Doyumun zıttı olarak değerlendirilen maksimize etme eğilimi ise, insanların herhangi bir durumdan en iyi şekilde yararlanmaya çalıştıkları ve her zaman mümkün olan en iyi seçimi yapmaya çalıştıkları bir karar verme stilini temsil etmektedir (Schwartz ve ark., 2002).

Bu nedenle, maksimize ediciler, karar vermek için daha fazla zaman harcar daha fazla seçeneği düşünür, sosyal çevreleriyle karşılaştırma yaparlar. Ayrıca, maksimize ediciler bir karar verildikten sonra, doyum arayanlardan daha az tatmin olma ve daha fazla pişmanlık yaşama eğilimindedirler (Schwartz ve ark., 2002). Başlangıçta iktisat literatüründe çalışılan bir kavram olan maksimize etme, araştırmacıların farklı disiplinlerde uyguladığı bir kavram olmuş ve bu kavramı flört ve eş seçimi gibi önemli karar verme alanlarında incelemeye başlamıştır (Schwartz ve ark., 2002). Genel olarak, maksimize etme, doyum sağlamaktan daha olumsuz psikolojik sonuçlarla ilişkilidir. Araştırmalar, maksimize etmenin depresyon, pişmanlık, karamsarlık, mükemmeliyetçilik, kötümserlik, düşük yaşam kalitesi, nevrotiklik ve düşük benlik saygısı ile ilişkili olduğunu göstermiştir.

1.4 Depresyon Tanımı

Depresyon, kalıcı bir çökkünlük duygusuna ve ilgi kaybına neden olan bir duygudurum bozukluğudur (Öztürk ve Uluşahin, 2015). Amerikan Psikiyatri Birliği'nin Ruhsal Bozuklukların Tanısal İstatistiksel El Kitabı, Beşinci Baskı (DSM-5) depresif bozuklukları şu şekilde sınıflandırmaktadır

1. Yıkıcı duygudurum düzensizliği bozukluğu
2. Majör depresif bozukluk
3. Kalıcı depresif bozukluk (distimi)
4. Adet öncesi disforik bozukluk
5. Başka bir tıbbi duruma bağlı depresif bozukluk

Tüm depresif bozuklukların ortak özellikleri, bireyin işlevsellik kapasitesini önemli ölçüde etkileyen somatik ve bilişsel değişikliklerin eşlik ettiği üzüntü, boşluk veya huzursuz ruh halidir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014).

Toplumsal baskı ve damgalanma riski sebebiyle depresif belirtileri olan kişilerin yaklaşık %60'ı tıbbi yardım aramamaktadır. Birçoğu, bir ruh sağığı bozukluğı damgasının toplumda kabul edilemez olduğunu ve hem kişisel hem de profesyonel yaşamı engelleyebileceğini düşünmektedir. Çoğu antidepressanın işe yaradığını gösteren iyi kanıtlar vardır, ancak tedaviye bireysel tepkinin değışkenlik gösterdiği gözlenmektedir. Bu durumun, depresif bozuklukların etiyolojisinde farklı faktörlerin rol oynamasıyla ilişkili olabileceğı düşünölmektedir.

1.4.1 Depresyon Kavramının Tarihçesi

Depresif belirtilerle ilgili yapılan araştırmalar, uyku düzeni, iştah ve enerji düzeylerindeki değışiklikleri içeren nörovegetatif belirtilerin araştırılmasıyla başlamıştır. Depresyon tanısı için saptanan belirtiler, DSM-5'te listelenen 9 semptomdur. Teşhisi koymak için kişide bu belirtilerin en az beşinin bulunması gerekmektedir ve belirtilerden biri depresif duygudurum veya ilgi veya zevk kaybı olmalıdır:

1. Uyku bozukluğı
2. İlgi/zevk azalması
3. Suçluluk duygusu veya değersizlik düşünceleri
4. Enerji değışimi/yorgunluk
5. Konsantrasyon/dikkat bozukluğı
6. İştah/kilo değışimi
7. Psikomotor bozukluklar
8. İntihar düşünceleri
9. Depresif ruh hali (Amerikan Psikiyatri Birliğı, 2014).

Depresyon tanısı alan kişiler intihar riski açısından değerlendirilmelidir. Hastaneye yatmayı veya yakın ve sık izlemeyi içerebilecek herhangi bir intihar riskine derhal dikkat edilmelidir (Amerikan Psikiyatri Birliğı, 2014).

Depresyon tanısı için diğer önemli göstergeler de aşığıdaki gibidir:

1. Geçmiş tıbbi geçmiş ve aile tıbbi geçmişı ve mevcut ilaç kullanımı
2. Alkol ve madde kullanım öyküsü
3. Depresyonun organik nedenlerini dışlamak için öykü ve fizik muayene.

Depresyonun değerlendirilmesinde bazı ölçüm araçlarının kullanıldığı görülmektedir. Bunlar, Beck Depresyon Envanteri (BDI), Hamilton Depresyon Ölçeği ve Zung Depresyon Ölçeği'dir. Bu ölçekler yardımıyla depresif belirtiler ve bunların şiddeti değerlendirilmektedir.

1.4.2 Depresyonun Epidemiyolojisi

On iki aylık majör depresif bozukluk yaygınlığı, yaş gruplarına göre belirgin farklılıklarla birlikte yaklaşık %7'dir. 18-29 yaşındaki bireylerdeki prevalans, 60 yaş ve üzerindeki bireylerdeki prevalanstan üç kat daha fazladır. Kadınlar, erken ergenlik döneminde başlayan erkeklere göre 1,5 ila 3 kat daha yüksek yaygınlık oranına sahip bulunmuştur (Öztürk ve Uluşahin, 2015).

1.4.3 Depresyonun Etiyolojisi

Majör depresif bozukluğun etiyolojisi hem genetik hem de çevresel faktörlerin rol oynadığı çok faktörlü bir yapıya sahiptir. Depresif bireylerin birinci derece akrabalarının, genel popülasyona göre depresyon geliştirme olasılığı yaklaşık 3 kat daha fazladır; ancak ailede depresyon öyküsü olmayan kişilerde de depresyonun ortaya çıktığı bilinmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2015).

Bazı araştırmalar, genetik faktörlerin geç başlangıçlı depresyonda erken başlangıçlı depresyona göre daha az rol oynadığını göstermektedir. Ayrıca, ileri yaş bireylerde, depresyon için tanımlanmış potansiyel biyolojik risk faktörleri vardır. Nörodejeneratif hastalıklar (özellikle Alzheimer hastalığı ve Parkinson hastalığı), felç, multipl skleroz, nöbet bozuklukları, kanser ve kronik ağrı gibi sağlık problemleri ve kronik hastalıklar, daha yüksek depresyon oranları ile ilişkilendirilmiştir. Yaşam olayları ve zorluklar, depresyon gelişimi için tetikleyici olarak görülmektedir. Sevilen birinin kaybı, sosyal desteğin olmaması veya azalması, bakım verenin yükü, finansal sorunlar, kişilerarası zorluklar ve çatışmalar gibi travmatik olaylar depresyonu tetikleyebilecek stres faktörleri arasında sayılmaktadır (Öztürk ve Uluşahin, 2015).

1.5 Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Depresyon Arasındaki İlişki

Depresyonun bilişsel kuramına göre (Beck, 1964) benlik, dünya ve gelecekle ilgili bilişsel şemalarda yer alan olumsuz inançlar, depresyon açısından temel risk faktörü olarak değerlendirilmektedir. Bilişsel teoriye göre, depresyon, işlevsel olmayan bilişler, otomatik düşünceler, işlevsel olmayan tutumlar ve en derin düzeyde bilişsel şemalar ile

hiyerarşik bir modelle açıklanmaktadır (Clark ve Beck, 1999; Segal, 1988). Depresyona neden olan biliş genellikle otomatik düşünceler veya işlevsel olmayan tutumlar düzeyinde değerlendirilirken (Segal ve Swallow, 1994), depresyon tanısı alan kişilerde işlevsiz biliş şema düzeyinde değerlendiren çalışmaların da yapıldığı görülmektedir. Öte yandan, bu çalışmaların kısıtlı olduğu bilinmektedir. Bunun bir nedeni, şemaların genellikle kolayca erişilemeyen örtük bilişsel yapılar olarak görülmesi olduğu ileri sürülmektedir (Segal, 1988).

Yapılan araştırmalarda, erken dönem uyumsuz şemalarıyla sosyal fobi (Pinto-Gouveia, Castilho, Galhardo ve Cunha, 2006), travma sonrası stres bozukluğu (Cockram, Drummond ve Lee, 2010), panik bozukluk dahil olmak üzere birçok farklı psikopatoloji ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Hedley, Hoffart ve Sexton, 2001; Atalay, Atalay, Karahan ve ark., 2008; Delattre ve ark., 2004; Hawke ve Provencher, 2011) .

Schmidt ve meslektaşları (1995), yapmış oldukları araştırmada, erken dönem uyumsuz şemalarının kaygı semptomlarını anlamlı düzeyde yordadığını ve özellikle zedelenmiş otonomi ve aşırı uyarılmışlık şema alanlarının en güçlü yordayıcılar olduğunu bulmuşlardır. Cámara ve Calvete (2012) tarafından yapılan araştırmada, zedelenmiş otonomi ve anksiyete arasında anlamlı ilişki olduğunu bulmuşlardır. Teorik açıdan ele alındığında, erken dönem uyumsuz şemalarının psikopatolojiyle bağlantısında kişilerin hissettiği erken dönem uyumsuz şemaları sebebiyle hayatta kalamayacaklarına, ayıramayacaklarına, başarılı bir şekilde performans gösteremeyeceklerine ve bağımsız olarak çalışamayacaklarına inanmaları ve bunların psikopatoloji açısından risk faktörü oluşturabileceği söylenebilir (Young ve ark., 2003).

Beck'in (1964) depresyonun bilişsel teorisine göre, olumsuz kendilik inançları, depresyon için kilit bir risk faktörünü temsil etmektedir. Young (1990), erken dönem uyumsuz şemaları, uyumsuz çekirdek inançların gelişimsel kökenlerini açıklayan kritik yapılar olarak vurgulamıştır. Erken dönem uyumsuz şemalar, çocuklukta karşılanmayan duygusal ihtiyaçlardan ve işlevsiz ilişkilerden kaynaklanan anıların, duyguların, bilişlerin ve bedensel duyumların otomatik kalıpları olarak tanımlanmaktadır (Young ve ark., 2003). Young'ın modelinde, 18 spesifik erken dönem uyumsuz şemalar beş geniş alana bölünmüştür. Bunlar, kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, aşırı uyarılmışlık ve yüksek standartlardır.

Depresyon ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkilerin ele alındığı sınırlı sayıda araştırma yapıldığı görülmektedir. Klinik örnekleme yapılan bazı çalışmalarda, çoğu erken dönem uyumsuz şema ve depresyon arasında önemli korelasyonlar olduğunu bildirmiştir ve erken dönem uyumsuz şemalarının bir sonuç olarak depresyonda önemli farklılıkları açıkladığını bildirmiştir (Glaser ve ark., 2002; Stopa ve ark., 2001; Welburn ve ark., 2002). Bununla birlikte, hangi erken dönem uyumsuz şemaların depresyonla bağlantılı olduğuna yönelik ortak bir fikir birliğinin sağlanamadığı görülmüştür (Glaser ve ark., 2002; Stopa ve ark., 2001; Welburn ve ark., 2002).

Erken dönem uyumsuz şemalar ve depresyon arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalar ileriye dönük olarak erken dönem uyumsuz şemalarının gelecekteki depresif semptomların yordadığını göstermektedir. Depresyon tanısı almış kişilerdeki erken dönem uyumsuz şemaları zedelenmiş sınırlar, kopukluk ve reddedilme ve zedelenmiş otonomi olarak belirtilmiştir (Glaser ve ark., 2002; Halvorsen ve ark., 2010; Wang ve ark., 2010; Wegener ve ark., 2013). Bu sonuçlar göz önüne alındığında, uyumsuz şemalar, depresyon için altta yatan bilişsel kırılganlık faktörlerini temsil eden yapılardır (Cámara ve Calvete, 2012; Renner ve ark., 2012).

1.6 Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişki

Young ve ark. (2003), erken dönem uyumsuz şemaların kişilerarası ilişkileri olumsuz etkileyebileceğini savunmuştur ancak bugüne kadar, erken dönem uyumsuz şemaların kişilerarası sorunlar üzerindeki nedensel etkisini araştıran araştırmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Yapılan önceki çalışmalar büyük ölçüde erken dönem uyumsuz şemalar ile kişilerarası sorunlar arasındaki ilişkiyi araştırmaya odaklanmıştır.

Kişilerarası ilişkilerde işlevsellik genellikle bir kişinin başkalarıyla ilişkilerinde uygun etkili davranma yeteneği veya eğilimi olarak ifade edilmektedir (Leising, Krause, Kohler, Hinsien ve Clifton, 2011). Kişilerarası ilişkilerde işlevsellik ile ilgili araştırmalar genellikle iki ayrı yol izlemiştir (Leising ve ark., 2011). Yapılan araştırmalar, psikopatoloji, kişilik, duygusal ve dışavurumcu bozukluk bağlamında ağırlıklı olarak yetişkin popülasyonlarında kişilerarası sorunların araştırılmasına odaklanmıştır (Leising ve ark., 2011). Kişilerarası ilişkilerde sorunlar, geniş bir şekilde, bir bireyin başka bir birey veya birey grubuyla ilişkisinin neden olduğu veya bununla ilişkili herhangi bir psikolojik problemler olarak tanımlanabilir (Mojallal ve ark., 2015).

Kişilerarası ilişkilerde sorunlar, ruhsal bozukluklarda yaygın olarak bildirilen özelliklerdir (Salzer ve ark., 2013). Esasında, tüm kişilik bozukluklarında tanımlanan temel patolojik özelliklerden biri kişilerarası ilişkilerdeki sorunlardır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013; Salzer ve ark., 2013; Williams ve Simms, 2015). Ayrıca, kişilerarası ilişkilerde sorunların diğer psikolojik bozuklukların gelişmesine ve sürdürülmesine de etki ettiği konusunda da görüşler ileri sürülmüştür (Beach, Wamboldt, Kaslow, Heyman ve Reiss, 2006; Uhlmann ve ark., 2010).

Gadassi ve Rafaeli (2015), depresyon tanısı almış bireylerin genellikle kişilerarası sorunları tetikleyen davranışlarda bulunduğunu ve depresif belirtilerin kişilerarası ilişkilerdeki sorunları yordadığını savunmaktadır. Kişilerarası ilişkilerde problemlerle ilişkili olduğu tespit edilen diğer bozukluklar arasında anksiyete bozuklukları (Ruiz ve ark., 2004; Uhlmann ve ark., 2010), TSSB (Uhlmann ve ark., 2010), bipolar bozukluk (Miklowitz, 2001) ve madde kullanım bozukluğu (Fals-Stewart, Birchler ve O'Farrell, 1999) yer almaktadır. Sonuç olarak, klinik popülasyonlar arasında kişilerarası sorunlar yaygın olarak bildirilmektedir ve çoğu zaman insanların tedaviye başvurma nedeni olabilmektedir (McKay, Lev ve Skeen, 2012).

Kişilerarası ilişkilerde problemler, psikolojik tedavi sürecinde olumsuz etkilere yol açabilmektedir (McEvoy, Burgess ve Nathan, 2013; Quilty, Mainland, McBride ve Bagby, 2013). Kişilerarası sorunlar, psikolojik bozuklukların şiddeti, süresi ve nüksetmesi ile de ilişkili olabilmektedir (Bihari ve Mullan, 2014).

Araştırmacılar, kişilerarası ilişkileri olumsuz yönde etkilediğini tahmin ettiği şemaları uzun süredir incelemektedir (Drapeau ve Perry, 2004). Şemalar, bireyin kendisini ve başkalarını algılama biçimini belirleyen yapılardır ve sonuç olarak kişilerarası sorunlara çoğunlukla vurgu yapmaktadır (Young ve ark., 2003). Baldwin (1992), şemanın, bir bireyin kişilerarası etkileşiminin nasıl ilerleyebileceğini tahmin etmesine yardımcı olabileceğini ve böylece kendi kişilerarası eylemlerini önceden planlamalarına izin verebileceğini savunmuştur. Örneğin, reddedilme şeması bildiren bireylerin, kişilerarası ilişkilerinde reddedilmeyi öngördükleri ve özellikle belirsizlik olduğunda düşük düzeyde benlik saygısı ve bununla tutarlı davranışlar sergilediği görülmektedir (Baldwin ve Meunier, 1999; Koch, 2002).

1.7 İlişki Doyumu ve Depresyon Arasındaki İlişki

İlişki doyumunun depresyon üzerindeki etkilerinin daha genel perspektifte ele alınması gereklidir. Depresif belirtilerin değerlendirilmesinde, zaman içinde ilişki kalitesindeki değişkenlik veya istikrarsızlığın derecesini dikkate almak da önemli olabilir. Bireysel değişimler, duygulanım (Eid ve Diener, 1999), benlik saygısı (Kernis, Cornell, Sun, Berry ve Harlow, 1993) ve kişilerarası davranışlar (Moskowitz ve Zuroff, 2004) depresif belirtilerin seyrinde belirleyici olabilmektedir. Zaman içinde ilişki doyumunu inceleyen bir araştırmada, romantik doyumun etkilerinin ötesinde, depresif belirtilerin yeni kurulan flört ilişkilerinde daha düşük bağlılık ve daha yüksek ayrılma oranları ile ilişkili olduğunu bulunmuştur (Arriaga, 2001). Ayrıca, romantik ilişkisi olan yetişkinler arasında, dalgalı bir seyir izleyen doyum seviyeleri stresli bir durum olabilir, ilişkide güven duygusunu bozabilir ve ilişki güvenini azaltabilir, böylece depresyon riskini artırabilir (Whitton ve ark., 2007).

BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1 Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, erişkin bireylerde erken dönem uyumsuz şemaları, ilişki doyumu ve depresyon düzeyi arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın temel problemi kapsamında, bulguları elde etmek için ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir. İlişkisel tarama modeli, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını belirlemeyi amaçlayan tarama yaklaşımına denir. İlişkisel tarama modelinde, değişkenlerin birlikte değişip değişmediği; değişme varsa bunun nasıl olduğu saptanmaya çalışılır (Karasar, 2011).

2.2 Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada literatür taramasının yanı sıra katılımcıyı tanıma odaklı sosyodemografik bilgi formu, ‘Young Şema Ölçeği Kısa formu,’Beck Depresyon Envanteri’, ‘İlişki doyumu ölçeği ‘ kullanılmıştır. Araştırmada katılımcılara ulaşmak için çevrimiçi formlar kullanılmıştır. Google Forms aracılığıyla oluşturulan formlar öğrenci gruplarına ve araştırma paylaşımlarının yer aldığı Twitter ve Facebook uygulamalarından katılımcılara gönderilmiştir. Araştırmaya katıldığını onayladığına dair kutucuğu işaretleyen katılımcılar soruları yanıtlamıştır. Anketlerin yanıtlanması yaklaşık 15-20 dakika sürmüştür. Verilerin toplanması için bir aylık bir süre tanınmıştır. İstenilen katılımcı sayısına ulaşıldığında anketlerin paylaşımları durdurulmuştur.

2.2.1 Sosyodemografik Bilgi Formu

Katılımcıların kişisel bilgilerine yönelik çoktan seçmeli soruların yer aldığı öz-bildirim formudur. Katılımcıların cinsiyeti, yaşı, medeni durum, eğitim düzeyi ve yakın ilişkilerine yönelik sorular içermektedir.

2.2.2 Young Şema Ölçeği Kısa Formu (YŞÖ-KF)

Erken dönem uyum bozucu şemaların değerlendirilmesi amacıyla Yo-ung Şema Ölçeği’nin kısa formunun 3. sürümü (YSÖ-KF3) kullanılmıştır. Bu ölçek, 16 şema ve 205 maddeden oluşan uzun form ve 15 şema ve 75 maddeden oluşan kısa formun ardından, farklı olarak Onay Arayıcılık, Cezalandırıcılık ve Karamsarlık şemalarının eklenmesiyle oluşturulmuş 18 şemayı içeren 90 maddelik bir ölçektir (Young ve ark., 2003). Ölçeğin kısa formunun ülkemizdeki geçerlik güvenirlik çalışması üniversite örnekleminde, Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından yürütülmüştür. Bu

çalışma sonucunda ölçeğin Türkçe formu için 5 şema alanına ulaşılmış ve 14 faktörlü bir yapının (14 şema boyutu) uygun olduğu görülmüştür. Bu 5 alan ve boyutlar şu şekildedir: kopukluk (duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, kusurluluk); zedelenmiş otonomi (iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, başarısızlık, karamsarlık, tehditler karşısında dayanıksızlık); zedelenmiş sınırlar (ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim); diğerleri yönelimlilik (kendini feda, cezalandırılma) ve yüksek standartlar (yüksek standartlar, onay arayıcılık). Bu yapıya göre madde sayısının dağılımı değişmekle beraber toplam madde sayısı yine 90 olarak kalmıştır. Katılımcılar, her bir maddeyi 6'lı Likert tipi ölçek üzerinde (1 = Benim için tamamıyla yanlış, 6 = Beni mükemmel şekilde tanımlıyor) derecelendirmektedir. Ölçeğin şema boyutları için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları .63-.80 arasında, şema alanları için ise, .53-.81 arasında değişmektedir. Bu çalışmada, tüm ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .95 olarak bulunmuştur.

2.2.3 İlişki Doyumu Ölçeği

İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ) İDÖ, romantik ilişkilerde ilişki doyumunu ölçmek amacıyla Hendrick (1988) tarafından geliştirilen yedi maddelik 7 basamaklı Likert tipi ölçektir. Türkçe uyarlaması Sarı (2008) tarafından duygusal beraberliği olan 140 üniversite öğrencisi ile yapılmıştır. Faktör analizi 55 sonucunda ölçeğin tek bir faktör altında toplandığı bulunmuştur. İDÖ'nün iç tutarlılık katsayısı .86'dır. Ölçekteki iki madde ters puanlanmakta ve puanların artması ilişki doyumunun arttığını göstermektedir.

2.2.4 Beck Depresyon Envanteri (BDE)

Orijinali Beck (1961) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkiye'de geçerlik çalışmaları Hisli (1988, 1989) tarafından yapılmıştır. Ölçek, depresif belirtileri içeren 21 maddeden oluşmaktadır. Bireyden, testi doldurduğu gün dahil son bir hafta içinde nasıl hissettiğini her soruda yer alan dört maddeden birini seçmesi istenir. BDE'nin güvenirlik katsayısı 0.74 olarak rapor edilmiştir (Hisli, 1988). Her madde 0 ile 3 arasında puan alır. Puanların toplanması ile toplam puan elde edilir.

2.3 Araştırmanın Örnekleme

Convenient (uygun) örneklem yöntemi ile seçilmiştir. Anketler pandemi koşulları sebebiyle online anketler hazırlanarak araştırmaya katılmayı onaylayanlara sağlanmıştır. Anketlerin bağlantı adresleri sosyal medya uygulamaları ve e-posta aracılığıyla katılımcılara gönderilecektir. Hedeflenen örneklem sayısı 380 olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın örnekleme, katılımcıların 18 yaş üzerinde olduğu ve internet erişiminin olduğu koşullarla oluşturulmuştur. Evrenin sayısının belirli olmaması sebebiyle örneklem hesaplaması %95 güven aralığı ve %5 hata payı üzerinden belirlenmiştir (Cochran, 1977).

2.4 Verilerin Analizi

İstatistiksel analizler SPSS versiyon 25.0 yazılımı kullanılarak yapılacaktır. Çalışmanın demografik değişkenlerle ilgili verileri değerlendirirken örneklem grubunu tanımlamak için betimsel istatistikle metotlar (frekans, yüzde, ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri) kullanılmıştır.

Katılımcıların erken dönem uyumsuz şemalar, depresyon düzeyi ve ilişki doyumunun arasındaki ilişkinin anlamlı bir ilişkisi olup olmadığını belirlemek amacıyla “Pearson Korelasyon Analizi” incelenmiştir. Farklılık analizi için ise dağılımların homojenliği gözetilerek” bağımsız örneklem t testi” ve “tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır.

2.5 Araştırmanın Değişkenleri

Araştırmada temel olarak bağımlı ve bağımsız değişken grupları yer almaktadır. Bağımlı değişken ilişki doyumu; bağımsız değişkenler olarak sosyo-demografik değişkenler, erken dönem uyumsuz şemaları ve depresyon puanları belirlenmiştir. Ayrıca ölçekler içerisinde yer alan alt boyutlar da birer bağımsız değişken olarak kabul edilmiştir.

BÖLÜM 3: BULGULAR

Bu bölümde araştırma bulgularının elde edilmesi için yapılan istatistiksel analizlerin tablo gösterimleri ve açıklamaları yer almaktadır.

3.1 Betimsel Bulgular

Tablo 3.1: Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Betimsel Bulgular

Demografik Değişkenler	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Erkek	112	40,3
	Kadın	166	59,7
İlişki durumu	Var	149	53,6
	Yok	129	46,4
Medeni durum	Bekar	139	50,0
	İlişkisi var	80	28,8
	Evli	59	21,2
İlişki süresi	0-1 yıl	153	55,0
	1-3 yıl	55	19,8
	3-6 yıl	25	9,0
	6-10 yıl	24	8,6
	10 yıl üzeri	21	7,6
İlişki deneyimi	Hiç romantik ilişkim olmadı	42	15,1
	En az bir romantik ilişki yaşadım	106	38,1
	İkiden fazla romantik ilişki yaşadım	130	46,8
Kiminle yaşıyor	Anne-baba	153	55,0
	Eş ve çocuklarla	35	12,6
	Sadece eş veya partnerle	31	11,2
	Yalnız	29	10,4
	Diğer	30	10,8
Çocuk	Var	42	15,1
	Yok	236	84,9
Eğitim düzeyi	Lise	40	14,4
	Lisans	172	61,9
	Yüksek lisans	66	23,7
Çalışma durumu	Çalışıyorum	148	53,2
	Çalışmıyorum	130	46,8

Tablo 3.2: Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Betimsel Bulgular (Devamı)

Demografik Değişkenler	Gruplar	N	%
Gelir düzeyi	Düşük	29	10,4
	Orta	216	77,7
	Yüksek	33	11,9
Yaşanılan yer	Köy/kasaba	7	2,5
	Şehir	110	39,6
	Büyükşehir	161	57,9
Ailede psikiyatrik hastalık	Var	54	19,4
	Yok	224	80,6
Psikiyatrik rahatsızlık öyküsü	Evet	55	19,8
	Hayır	223	80,2
Psikiyatrik rahatsızlığın ilişkili etkileme durumu	Evet	45	16,2
	Hayır	233	83,8
Psikiyatrik ilaç kullanımı	Evet	23	8,3
	Hayır	255	91,7
Psikiyatrik ilaç kullanımının ilişkisi	Evet	17	6,1
	Hayır	261	93,9
	Toplam	278	100,0

Tablo 3.1’de sosyo-demografik değişkenlerin dağılımı incelendiğinde, 278 kişilik örneklemin %40,3’ü erkek ve %59,7’si kadındır. İlişkisi olan katılımcıların oranı %53,6’dır. Medeni duruma göre, bekarlar %50,0; ilişkisi olanlar %28,8 ve evli olanlar %21,2 oranındadır. İlişki süresi 0-1 yıl olanlar %55; 1-3 yıl olanlar %19,8; 3-6 yıl olanlar %9,0; 6-10 yıl olanlar %8,6 ve 10 yıl üzeri olanlar %7,6 oranındadır. Daha önce romantik ilişkisi olmadığını belirtenlerin oranı %15,1; en az bir romantik ilişki yaşadığını belirtenlerin oranı %38,1 ve ikiden fazla romantik ilişki yaşadığını belirtenlerin oranı %46,8’dir. Anne-babasıyla yaşayanlar %55,0; eş ve çocuklarıyla yaşayanlar %12,6; sadece eşi ya da partneriyle yaşayanlar %11,2; yalnız yaşayanlar %10,4 ve diğer yanıtı verenler %10,8 oranındadır. Çocuk sahibi katılımcıların oranı %15,1’dir.

Eğitim düzeyi lise olanlar %14,4; lisans olanlar %61,9 ve lisansüstü olanlar %23,7 oranındadır. Çalışan katılımcıların oranı %53,2 ve çalışmayanların oranı %46,8’dir. Gelir düzeyi düşük olanlar %10,4; orta düzey olanlar %77,7 ve yüksek düzey olanlar %11,9

oranındadır. Köy ya da kasabada yaşayanlar %2,5; şehirde yaşayanlar %39,6 ve büyükşehirde yaşayanlar %57,9 oranındadır. Ailesinde psikiyatrik rahatsızlık öyküsü bulunanların oranı %19,4'tür. Psikiyatrik rahatsızlığı olduğunu belirtenlerin oranı %19,8'dir. Psikiyatrik rahatsızlığın romantik ilişkiyi etkilediğini belirtenlerin oranı %16,2'dir. Psikiyatrik ilaç kullanan katılımcıların oranı %8,3'tür. Psikiyatrik ilaç kullanımının romantik ilişkiyi etkilediğini belirten katılımcıların oranı %6,1'dir.

Tablo 3.3: Katılımcıların Yaşı ve Araştırma Değişkenlerinin Ortalama Değerlerine İlişkin Betimsel Bulgular

Değişkenler	N	$\bar{X}$	SS	Çarpıklık	Basıklık	En Fazla	En Az
Yaş	278	27,12	6,958	1,92	4,71	18	61
Depresyon	278	17,82	12,259	1,00	0,77	0	56
İlişki doyumu	278	22,48	5,857	-1,09	0,97	7	35
Kopukluk reddedilmişlik	278	46,15	21,726	1,02	0,51	20	120
Zedelenmiş otonomi	278	41,37	19,879	1,39	1,69	20	120
Zedelenmiş sınırlar	278	66,47	25,852	0,50	-0,14	25	150
Başkaları yönelimlilik	278	37,96	16,267	0,78	0,08	15	90
Aşırı tetikte olma / Uyarılmışlık	278	51,88	21,574	0,62	-0,22	20	120

Tablo 3.2'de, katılımcıların yaşı ile araştırma kullanılan ölçüm araçlarından elde edilen puanların ortalama değerlerine ilişkin betimleyici istatistikler verilmiştir. Bulgulara göre, yaş ortalamaları 27,12 (SS=6,95) olarak bulunmuştur. Normallik ölçütünü karşılayıp karşılamadığını incelemek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde, -1,5 ile +1,5 değerleri arasında kaldığı görülmektedir.

3.2 Korelasyon ve Regresyon Analizi Bulguları

Araştırmada, katılımcıların yaş, depresyon, ilişki doyumu ve erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Korelasyonu uygulanmıştır. Korelasyonu saptanan değişkenler arasında depresyonun yordayıcılarını incelemek

amacıyla üç modelli hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır.

Tablo 3.4: Yaş, Depresyon, İlişki Durumu ve Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İlişkisini İncelemeye Yönelik Yapılan Pearson Korelasyon Analizi bulguları

Değişkenler	$\bar{X}$	Ss	1	2	3	4	5	6	7
1. Yaş	27,12	6,95	1						
2. Depresyon	17,82	12,25	-0,15*	1					
3. İlişki doyumu	22,48	5,85	0,06	-0,25**	1				
4. Kopukluk reddedilmişlik	46,15	21,72	-0,14*	0,66**	-0,25**	1			
5. Zedelenmiş otonomi	41,37	19,87	-0,17**	0,66**	-0,24**	,83**	1		
6. Zedelenmiş sınırlar	66,47	25,85	-0,13*	0,60**	-0,19**	0,82**	0,80**	1	
7. Başkaları yönelimlilik	37,96	16,26	-0,11	0,60**	-0,21**	0,81**	0,81**	0,95**	1
8. Aşırı tetikte olma	51,88	21,57	-0,11	0,61**	-0,21**	0,87**	0,78**	0,84**	0,81**

** $p<0,01$ * $p<0,05$; 1=Yaş, 2=Depresyon, 3=İlişki Doyumu, 4=Kopukluk-Reddedilmişlik, 5=Zedelenmiş Otonomi, 6=Zedelenmiş Sınırlar, 7=Başkaları Yönelimlilik, 8=Aşırı TetikOlma

Tablo 3.3'teki korelasyon bulgularına göre, katılımcıların yaşı ile depresyon ($r=-,15$; $p<0,05$), kopukluk ve reddedilmişlik şema alanı ($r=-,14$; $p<0,05$), zedelenmiş otonomi ($r=-,18$; $p<0,01$) ve zedelenmiş sınırlar ($r=-,13$; $p<0,05$) arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Depresyon puanları ile ilişki doyumu ($r=-,25$; $p<0,05$) negatif yönlü ve anlamlı ilişkilidir. Ayrıca, depresyon ile kopukluk ve reddedilmişlik ($r=,67$; $p<0,01$), zedelenmiş otonomi ($r=,67$; $p<0,01$), zedelenmiş sınırlar ($r=,60$; $p<0,01$), başkaları yönelimlilik ($r=-,60$; $p<0,01$) ve aşırı tetikte olma ($r=,62$; $p<0,01$) şema alanları pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilidir. İlişki doyumu ile kopukluk ve reddedilmişlik ($r=-,26$; $p<0,01$), zedelenmiş otonomi ($r=-,25$; $p<0,01$), zedelenmiş sınırlar ($r=-,20$; $p<0,01$), başkaları yönelimlilik ($r=-,22$; $p<0,01$), ve aşırı tetikte olma ($r=-,21$; $p<0,01$) şema alanları negatif yönlü ve anlamlı ilişkilidir.

Tablo 3.5: Depresyonun Yordayıcılarını İncelemeye Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizinin Model Özeti

					R ²	F			Sig.	FDurbin-
Model R	R ²	Düz. R ²	SH		Değişimi	Değişimidf1	df2	Change	Watson	
1	0,15 ^a	0,02	0,01	12,070	0,02	3,324	2	274	0,03	
2	0,28 ^b	0,08	0,07	11,740	0,05	16,633	1	273	<0.01**	
3	0,71 ^c	0,51	0,50	8,601	0,43	48,122	5	268	<0.01** 1,767	

a. Yordayıcılar: (Sabit), Cinsiyet, Yaş

b. Yordayıcılar: (Sabit), Cinsiyet, Yaş, ilişki doyumu

c. Yordayıcılar: (Sabit), Cinsiyet, Yaş, ilişki doyumu, kopukluk ve reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, aşırı tetikte olma

d. Bağımlı değişken: Depresyon

Tablo 3.4.'te depresyonun yordayıcılarını incelemeye yönelik yapılan hiyerarşik regresyon analizinin model özeti verilmiştir. İlk modele eklenen yaş ve cinsiyet değişkeninin depresyonun yordayıcılığı anlamlı bulunmuştur [F(2,274)=3,32; p<.05]. Modelin açıklayıcılık oranı %2 olarak bulunmuştur (R²=,02). İkinci modele eklenen ilişki doyumunun ise depresyonu yordayıcılığı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur [F(3,273)=16,63; p<.01]. Modelin açıklayıcılık oranı %2'den %8'e çıkmıştır (R²=,08). Üçüncü modele eklenen erken dönem uyumsuz şemalarının depresyonu yordayıcılığı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur [F(8,268)=48,122; p<.01]. Modelin açıklayıcılık oranı %8'den %51'e çıkmıştır (R²=,51). Ayrıca, yordayıcı değişkenlerin otokorelasyonu olup olmadığını incelemek amacıyla Durbin-Watson değeri incelenmiş olup; 1,77 olarak bulunan değer 1,5 ile 2,5 arasında bir değer olması sebebiyle otokorelasyonun olmadığı bulunmuştur.

Tablo 3.6: Depresyonun Yaş, Cinsiyet, İlişki Doyumu Ve Erken Dönem Uyumsuz Şemaları Tarafından Yordanmasını İncelemeye Yönelik Yapılan Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları

	Model	B	SH	β	t	p
1	(Sabit)	24,56	3,18		7,70	,00
	Yaş	-0,26	0,10	-0,15	-2,49	,01
	Cinsiyet	0,47	1,49	0,01	0,31	,75
2	(Sabit)	34,73	3,97		8,73	,00
	Yaş	-0,23	0,10	-0,13	-2,23	,02
	Cinsiyet	0,78	1,45	0,03	0,54	,58
	İlişki doyumu	-0,49	0,12	-0,23	-4,07	,00
3	(Sabit)	1,65	3,65		0,45	,65
	Yaş	-0,04	0,07	-0,02	-0,61	,54
	Cinsiyet	1,71	1,09	0,06	1,56	,11
	İlişki doyumu	-0,12	0,09	-0,06	-1,36	,17
	Kopukluk reddedilmişlik	0,16	0,05	0,29	2,90	,01**
	Zedelenmiş otonomi	0,20	0,05	0,33	3,84	<0.01**
	Zedelenmiş sınırlar	0,01	0,07	0,01	0,07	,93
	Başkaları yönelimlilik	-0,01	0,11	-0,01	-0,03	,96
	Aşırı tetikte olma	0,05	0,05	0,09	0,95	,34

Bağımlı değişken: Depresyon

** $p < .01$ * $p < .05$

Tablo 3.5'te depresyon puanlarının yaş, cinsiyet, ilişki doyumu ve erken dönem uyumsuz şemaları tarafından yordanmasına ilişkin oluşturulan üç modelli hiyerarşik regresyon analizi bulgularına göre, ilk modelde, yaşın ($\beta = -.15$; $p < .05$) depresyon puanlarını anlamlı biçimde yordadığı sonucu elde edilmiştir. Yaşın azalması ve depresyon puanlarının artışı istatistiksel olarak anlamlıdır. İkinci modele eklenen ilişki doyumu değişkeniyle birlikte yaşın yordayıcı etkisi ortadan kalkmış ve ilişki doyumunun ($\beta = -.24$; $p < .05$) depresyonu negatif yönlü ve anlamlı düzeyde yordadığı sonucu elde edilmiştir. İlişki doyumunun düşmesi depresyon puanlarının artışını yordamaktadır. Üçüncü modele eklenen erken

dönem uyumsuz şema alanlarının depresyonu anlamlı bir biçimde yordadığı ve ilişki doyumunun yordayıcılığının ortadan kalktığı sonucuna ulaşılmıştır. Sonuçlara göre, kopukluk ve reddedilmişlik ($\beta=.30$; $p<.05$) ile zedelenmiş otonomi ($\beta=.33$; $p<.05$) depresyon puanlarının artışını istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde yordamaktadır.

3.3 Karşılaştırma Analizleri Bulguları

Araştırmada, katılımcıların sosyodemografik özellikleri bakımından depresyon, ilişki doyumu ve erken dönem uyumsuz şemalarının incelenmesi için ortalama karşılaştırma testlerinden bağımsız gruplar t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. İkili grup içeren değişkenlerde (örn. cinsiyet, psikiyatrik rahatsızlık öyküsü) karşılaştırma testi olarak bağımsız gruplar t-testi; ikiden fazla grup içeren değişkenlerde (örn. eğitim düzeyi, gelir düzeyi) ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır.

Tablo 3.7: Cinsiyet Değişkeni Bakımından Depresyon, İlişki Doyumu Ve Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Yapılan Bağımsız Gruplar T-Testi Bulguları

Değişkenler	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	t	p
Depresyon	Kadın	166	18,10	12,384	0,47	0,63
	Erkek	112	17,39	12,114		
İlişki doyumu	Kadın	166	22,72	5,600	0,83	0,40
	Erkek	112	22,13	6,226		
Kopukluk reddedilmişlik	/Kadın	166	45,38	22,276	-0,72	0,47
	Erkek	112	47,30	20,931		
Zedelenmiş otonomi	Kadın	166	41,16	20,143	-0,20	0,83
	Erkek	112	41,67	19,568		
Zedelenmiş sınırlar	Kadın	166	66,56	27,389	0,07	0,94
	Erkek	112	66,34	23,509		
Başkaları yönelimlilik	Kadın	166	38,16	17,252	0,24	0,80
	Erkek	112	37,67	14,759		
Aşırı tetikte olma Uyarılmışlık	/Kadın	166	49,79	21,683	-1,97	0,04*
	Erkek	112	54,97	21,130		

* $p<.05$

Tablo 3.6’da cinsiyet değişkeni bakımından katılımcıların depresyon, ilişki doyumu ve erken dönem uyumsuz şema alanları puanlarındaki farklılıklar incelenmiştir. Yapılan bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına göre, aşırı tetikte olma – uyarılmışlık şema alanı cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir ($t(276)=-1,975$; $p<.05$). Erkeklerin aşırı tetikte olma – uyarılmışlık şema alanı ($\bar{X}=54,97\pm21,13$) puanları kadınlara kıyasla ($\bar{X}=49,29\pm21,68$) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 3.8: İlişki Durumu Değişkeni Bakımından Depresyon, İlişki Doyumu Ve Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Yapılan Bağımsız Gruplar T-Testi Bulguları

Değişkenler	İlişki durumu	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Depresyon	Var	149	17,01	11,669	-1,18	0,23
	Yok	129	18,75	12,890		
İlişki doyumu	Var	149	25,23	3,526	9,71	<0.01**
	Yok	129	19,31	6,398		
Kopukluk reddedilmişlik	/Var	149	43,36	20,862	-2,32	0,02*
	Yok	129	49,39	22,331		
Zedelenmiş otonomi	Var	149	40,74	18,670	-0,56	0,58
	Yok	129	42,09	21,240		
Zedelenmiş sınırlar	Var	149	66,67	26,034	0,13	0,89
	Yok	129	66,24	25,739		
Başkaları yönelimlilik	Var	149	38,68	16,642	0,79	0,43
	Yok	129	37,13	15,848		
Aşırı tetikte olma Uyarılmışlık	/Var	149	49,85	21,056	-1,69	0,09
	Yok	129	54,22	22,006		

**p<0,01

*p<0,05

Tablo 3.7’de ilişki durumu bakımından katılımcıların depresyon, ilişki doyumu ve erken dönem uyumsuz şema alanları puanlarındaki farklılıklar incelenmiştir. Yapılan bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına göre, ilişki doyumu puanlarının ilişki durumu bakımından anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($t(276)=9,716$; $p<.01$). İlişkisi olduğunu belirten katılımcıların ilişki doyumu puanları ($\bar{X}=25,23\pm3,52$), ilişkisi olmadığını belirten katılımcılara kıyasla ($\bar{X}=19,31\pm6,39$) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, erken dönem uyumsuz şema alanlarından kopukluk-reddedilmişlik şema alanı puanları anlamlı farklılık göstermektedir ($t(276)=-2,327$; $p<.05$). Sonuçlara göre, ilişkisi olmayanlarda ($\bar{X}=49,39\pm22,31$) kopukluk-reddedilmişlik şema alanı puanı, ilişkisi olanlara kıyasla ($\bar{X}=43,36\pm20,86$) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 3. 9. İlişki Süresi Değişkeni Bakımından Depresyon, İlişki Doyumu Ve Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları

Değişkenler	İlişki süresi	N	$\bar{X}$	Ss	F	sd	P	Post Hoc
Depresyon	0-1 yıl	153	18,18	13,350	1,272	4/273	0,28	
	1-3 yıl	55	18,69	11,813				
	3-6 yıl	25	20,00	11,927				
	6-10 yıl	24	15,04	9,072				
	10 yıl üzeri	21	13,48	6,838				
	Toplam	278	17,82	12,259				
İlişki doyumu	0-1 yıl	153	20,37	6,405	13,293	4/273	<0.01**	3-1
	1-3 yıl	55	24,62	3,130				
	3-6 yıl	25	25,76	4,333				
	6-10 yıl	24	25,38	3,921				
	10 yıl üzeri	21	25,10	4,381				
	Toplam	278	22,48	5,857				
Kopukluk / Reddedilmişlik	0-1 yıl	153	49,14	23,484	2,229	4/273	0,06	
	1-3 yıl	55	45,82	22,253				
	3-6 yıl	25	39,32	14,253				
	6-10 yıl	24	39,67	14,550				
	10 yıl üzeri	21	40,86	17,755				
	Toplam	278	46,15	21,726				
Zedelenmiş otonomi	0-1 yıl	153	43,02	21,824	1,686	4/273	0,15	
	1-3 yıl	55	43,47	20,351				
	3-6 yıl	25	36,36	11,835				
	6-10 yıl	24	35,17	12,218				
	10 yıl üzeri	21	36,86	16,234				
	Toplam	278	41,37	19,879				
Zedelenmiş sınırlar	0-1 yıl	153	67,49	27,636	,662	4/273	0,61	
	1-3 yıl	55	68,87	25,287				
	3-6 yıl	25	63,08	23,768				
	6-10 yıl	24	63,33	19,336				
	10 yıl üzeri	21	60,38	22,988				
	Toplam	278	66,47	25,852				
Başkaları yönelimlilik	0-1 yıl	153	38,04	17,089	,475	4/273	0,75	
	1-3 yıl	55	40,13	16,349				
	3-6 yıl	25	36,04	14,249				
	6-10 yıl	24	35,96	13,550				
	10 yıl üzeri	21	36,29	15,615				
	Toplam	278	37,96	16,267				
Aşırı tetikte olma / Uyarılmışlık	0-1 yıl	153	53,83	23,091	1,010	4/273	0,40	
	1-3 yıl	55	51,91	21,086				
	3-6 yıl	25	47,80	18,554				
	6-10 yıl	24	47,13	15,630				
	10 yıl üzeri	21	47,86	20,138				
	Toplam	278	51,88	21,574				

**p<0,01

*p<0,05

Tablo 3.8’de ilişki süresi bakımından katılımcıların depresyon, ilişki doyumu ve erken dönem uyumsuz şema alanları puanlarındaki farklılıklar incelenmiştir. Yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre, ilişki doyumu puanlarının ilişki süresi bakımından anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur [$F(4/273)=13,293$; $p<.01$]. Farklılığın kaynağını saptamak için yapılan Post hoc (takip) Scheffe testi bulgularına göre, 3-6 yıl süredir ilişkisi devam edenlerin ($\bar{X}=25,76\pm4,33$) puan ortalamaları en yüksek; 0-1 yıl arası ilişki süresi bildirenlerin ($\bar{X}=20,37\pm6,40$) puanları en düşüktür.

Tablo 3.10: İlişki Deneyimi Değişkeni Bakımından Depresyon, İlişki Doyumu Ve Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları

Değişkenler İlişki Deneyimi		N	$\bar{X}$	Ss	F	sd	P	Post Hoc
Depresyon	Hiç romantik ilişkim olmadı	42	24,12	15,434	6,841	2/275	0,01**	1-3
	En az bir romantik ilişki yaşadım	106	16,90	10,165				
	İkiden fazla romantik ilişki yaşadım	130	16,53	12,148				
	Toplam	278	17,82	12,259				
İlişki doyumu	Hiç romantik ilişkim olmadı	42	18,19	6,823	15,578	2/275	<0.01**	1-3
	En az bir romantik ilişki yaşadım	106	22,71	6,116				
	İkiden fazla romantik ilişki yaşadım	130	23,68	4,573				
	Toplam	278	22,48	5,857				
Kopukluk / reddedilmişlik	Hiç romantik ilişkim olmadı	42	55,76	28,381	9,129	2/275	<0.01**	1-3
	En az bir romantik ilişki yaşadım	106	48,75	18,969				
	İkiden fazla romantik ilişki yaşadım	130	40,93	20,040				
	Toplam	278	46,15	21,726				
Zedelenmiş otonomi	Hiç romantik ilişkim olmadı	42	52,29	26,276	9,592	2/275	<0.01**	1-3
	En az bir romantik ilişki yaşadım	106	41,96	17,806				
	İkiden fazla romantik ilişki yaşadım	130	37,35	17,768				
	Toplam	278	41,37	19,879				
Zedelenmiş sınırlar	Hiç romantik ilişkim olmadı	42	73,90	29,769	4,672	2/275	0,01*	1-3
	En az bir romantik ilişki yaşadım	106	69,32	23,283				
	İkiden fazla romantik ilişki yaşadım	130	61,75	25,788				
	Toplam	278	66,47	25,852				
Başkaları yönelimlilik	Hiç romantik ilişkim olmadı	42	42,64	19,331	4,191	2/275	0,02*	1-3
	En az bir romantik ilişki yaşadım	106	39,50	15,499				
	İkiden fazla romantik ilişki yaşadım	130	35,19	15,399				
	Toplam	278	37,96	16,267				
Aşırı tetikte olma / Uyarılmışlık	Hiç romantik ilişkim olmadı	42	59,24	27,478	6,598	2/275	0,01**	1-3
	En az bir romantik ilişki yaşadım	106	54,66	19,571				
	İkiden fazla romantik ilişki yaşadım	130	47,23	20,049				
	Toplam	278	51,88	21,574				

**p<0,01

*p<0,05

Tablo 3.9’da ilişki deneyimi bakımından katılımcıların depresyon, ilişki doyumu ve erken dönem uyumsuz şema alanları puanlarındaki farklılıklar incelenmiştir. Yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre, depresyon puanlarının ilişki süresi bakımından anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur [$F(2/275)=6,841$; $p<.01$]. Yapılan Post hoc (takip) Scheffe testi sonuçlarına göre, depresyon puanı en yüksek olan grup hiç ilişkisi olmayan gruptur ($\bar{X}=24,12\pm15,43$). Ayrıca ilişki doyumu puanlarının ilişki deneyimi bakımından anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur [$F(2/275)=15,578$; $p<.01$]. Yapılan Post hoc (takip) Scheffe testi sonuçlarına göre, ilişki doyumu puanı en yüksek olan grup ikiden fazla romantik ilişkisi olan gruptur ($\bar{X}=23,68\pm4,57$). Kopukluk-reddedilmişlik şema alanı puanlarının ilişki süresi bakımından anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur [$F(2/275)=9,129$; $p<.01$]. Yapılan Post hoc (takip) Scheffe testi sonuçlarına göre, kopukluk-reddedilmişlik şema alanı puanı en yüksek olan grup hiç ilişkisi olmayan gruptur ($\bar{X}=55,76\pm28,38$). Zedelenmiş otonomi şema alanı puanlarının ilişki süresi bakımından anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur [$F(2/275)=9,592$; $p<.01$]. Yapılan Post hoc (takip) Scheffe testi sonuçlarına göre, zedelenmiş otonomi şema alanı puanı en yüksek olan grup hiç ilişkisi olmayan gruptur ($\bar{X}=52,29\pm26,27$). Zedelenmiş sınırlar şema alanı puanlarının ilişki süresi bakımından anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur [$F(2/275)=4,672$; $p<.01$]. Yapılan Post hoc (takip) Scheffe testi sonuçlarına göre, zedelenmiş sınırlar şema alanı puanı en yüksek olan grup hiç ilişkisi olmayan gruptur ($\bar{X}=73,90\pm29,76$). Başkaları yönelimlilik şema alanı puanlarının ilişki süresi bakımından anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur [$F(2/275)=4,191$; $p<.05$]. Yapılan Post hoc (takip) Scheffe testi sonuçlarına göre, başkaları yönelimlilik şema alanı puanı en yüksek olan grup hiç ilişkisi olmayan gruptur ($\bar{X}=42,64\pm19,33$). Aşırı tetikte olma-uyarılmışlık şema alanı puanlarının ilişki süresi bakımından anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur [$F(2/275)=6,598$; $p<.05$]. Yapılan Post hoc (takip) Scheffe testi sonuçlarına göre, Aşırı tetikte olma-uyarılmışlık şema alanı puanı en yüksek olan grup hiç ilişkisi olmayan gruptur ($\bar{X}=59,24\pm27,47$).

Tablo 3.11: Katılımcıların Kiminle Yaşadığı Değişkeni Bakımından Depresyon, İlişki Doyumu ve Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları

Değişkenler	Kiminle Yaşıyor	N	$\bar{X}$	Ss	F	sd	p	Post Hoc
Depresyon	Anne-baba	153	19,10	13,266	1,038	4/273	0,38	
	Eş ve çocuklarla	35	16,54	11,587				
	Eş veya partnerle	31	16,52	11,195				
	Yalnız	29	16,83	9,986				
	Diğer	30	15,03	10,404				
	Toplam	278	17,82	12,259				
İlişki doyumu	Anne-baba	153	20,96	6,560	8,622	4/273	<0.01**	3-1
	Eş ve çocuklarla	35	24,03	3,698				
	Eş veya partnerle	31	26,87	2,391				
	Yalnız	29	23,21	5,038				
	Diğer	30	23,20	4,342				
	Toplam	278	22,48	5,857				
Kopukluk / Reddedilmişlik	Anne-baba	153	48,20	22,860	1,108	4/273	0,35	
	Eş ve çocuklarla	35	42,06	19,114				
	Eş veya partnerle	31	41,39	19,929				
	Yalnız	29	47,38	23,739				
	Diğer	30	44,23	17,733				
	Toplam	278	46,15	21,726				
Zedelenmiş otonomi	Anne-baba	153	44,01	21,444	1,613	4/273	0,17	
	Eş ve çocuklarla	35	38,71	17,952				
	Eş veya partnerle	31	38,74	19,023				
	Yalnız	29	36,10	14,852				
	Diğer	30	38,80	17,666				
	Toplam	278	41,37	19,879				
Zedelenmiş sınırlar	Anne-baba	153	68,37	27,036	,596	4/273	0,66	
	Eş ve çocuklarla	35	64,80	25,091				
	Eş veya partnerle	31	65,65	27,899				
	Yalnız	29	61,07	17,960				
	Diğer	30	64,80	25,344				
	Toplam	278	66,47	25,852				
Başkaları yönelimlilik	Anne-baba	153	39,29	17,115	1,008	4/273	0,40	
	Eş ve çocuklarla	35	38,03	16,441				
	Eş veya partnerle	31	37,45	16,372				
	Yalnız	29	33,00	11,355				
	Diğer	30	36,40	15,388				
	Toplam	278	36,40	15,388				
Aşırı tetikte olma / Uyarılmışlık	Anne-baba	153	53,39	22,440	,561	4/273	0,69	
	Eş ve çocuklarla	35	49,31	20,709				
	Eş veya partnerle	31	49,39	22,832				
	Yalnız	29	52,72	19,833				
	Diğer	30	48,93	18,666				
	Toplam	278	51,88	21,574				

**p<0,01

*p<0,05

Tablo 3.10’da kiminle yaşıyor olduğu değişkeni bakımından katılımcıların depresyon, ilişki doyumu ve erken dönem uyumsuz şema alanları puanlarındaki farklılıklar incelenmiştir. Yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre, ilişki doyumu puanlarının ilişki deneyimi bakımından anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur

[F(4/273)=8,622; p<.01]. Yapılan Post hoc (takip) Scheffe testi sonuçlarına göre, ilişki doyumu puanı en yüksek olan grup sadece eşi ya da partneriyle birlikte yaşayan gruptur ($\bar{X}=26,87\pm2,39$). Katılımcıların kiminle yaşadığı değişkeni bakımından depresyon ve erken dönem uyumsuz şema alanları puanlarında ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Tablo 3.12: Çocuk Sahibi Olma Durumu Değişkeni Bakımından Depresyon, İlişki Doyumu Ve Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Yapılan Bağımsız Gruplar T-Testi Bulguları

Değişkenler	Çocuk	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Depresyon	Var	42	15,43	11,103	-1,372	0,17
	Yok	236	18,24	12,427		
İlişki doyumu	Var	42	24,36	3,799	2,269	0,02*
	Yok	236	22,15	6,097		
Kopukluk reddedilmişlik	/Var	42	41,52	18,478	-1,503	0,13
	Yok	236	46,98	22,188		
Zedelenmiş otonomi	Var	42	37,17	17,173	-1,489	0,13
	Yok	236	42,11	20,264		
Zedelenmiş sınırlar	Var	42	63,10	25,144	-0,91	0,35
	Yok	236	67,07	25,982		
Başkaları yönelimlilik	Var	42	36,98	15,923	-0,42	0,67
	Yok	236	38,14	16,355		
Aşırı tetikte olma Uyarılmışlık	/Var	42	48,90	20,355	-0,96	0,33
	Yok	236	52,41	21,783		

**p<0,01

*p<0,05

Tablo 3.11’de çocuk sahibi olma durumu bakımından katılımcıların depresyon, ilişki doyumu ve erken dönem uyumsuz şema alanları puanlarındaki farklılıklar incelenmiştir. Yapılan bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına göre, ilişki doyumu puanlarının çocuk sahibi olma durumu bakımından anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($t(276)=2,269$; $p<.05$). Çocuğu olduğunu belirten katılımcıların ilişki doyumu puanları ($\bar{X}=24,36\pm3,79$), çocuğu olmadığını belirten katılımcılara kıyasla ($\bar{X}=22,15\pm6,09$) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, erken dönem uyumsuz şema alanları ve depresyon puanları çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

Tablo 3.13: Eğitim Düzeyi Değişkeni Bakımından Depresyon, İlişki Doyumu Ve Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları

Değişkenler	Eğitim Düzeyi	N	$\bar{X}$	Ss	F	sd	p	Post hoc
Depresyon	Lise	40	20,30	14,182	2,25	2/275	0,10	
	Lisans	172	18,19	12,459				
	Yüksek lisans	66	15,35	10,053				
	Toplam	278	17,82	12,259				
İlişki doyumu	Lise	40	20,63	7,632	4,14	2/275	0,01*	3-1
	Lisans	172	22,36	5,680				
	Yüksek lisans	66	23,92	4,698				
	Toplam	278	22,48	5,857				
Kopukluk / reddedilmişlik	Lise	40	51,43	25,579	1,43	2/275	0,24	
	Lisans	172	44,99	21,429				
	Yüksek lisans	66	46,00	19,754				
	Toplam	278	46,15	21,726				
Zedelenmiş otonomi	Lise	40	45,98	23,730	1,43	2/275	0,23	
	Lisans	172	41,07	19,648				
	Yüksek lisans	66	39,35	17,696				
	Toplam	278	41,37	19,879				
Zedelenmiş sınırlar	Lise	40	69,88	29,910	0,42	2/275	0,65	
	Lisans	172	66,10	24,554				
	Yüksek lisans	66	65,38	26,767				
	Toplam	278	66,47	25,852				
Başkaları yönelimlilik	Lise	40	40,93	18,320	0,79	2/275	0,45	
	Lisans	172	37,33	15,814				
	Yüksek lisans	66	37,80	16,187				
	Toplam	278	37,96	16,267				
Aşırı tetikte olma / Uyarılmışlık	Lise	40	55,50	23,777	0,66	2/275	0,51	
	Lisans	172	51,20	21,449				
	Yüksek lisans	66	51,44	20,604				
	Toplam	278	51,88	21,574				

**p<0,01

*p<0,05

Tablo 3.12’de eğitim düzeyi değişkeni bakımından katılımcıların depresyon, ilişki doyumu ve erken dönem uyumsuz şema alanları puanlarındaki farklılıklar incelenmiştir. Yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre, ilişki doyumu puanlarının ilişki deneyimi bakımından anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur [$F(2/275)=4,141$;

$p<.01$]. Yapılan Post hoc (takip) Scheffe testi sonuçlarına göre, ilişki doyumu puanı en yüksek olan grup yüksek lisans mezunu olan gruptur ($\bar{X}=23,92\pm4,69$). Katılımcıların eğitim düzeyi değişkeni bakımından depresyon ve erken dönem uyumsuz şema alanları puanlarında ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Tablo 3.14: Çalışma Durumu Değişkeni Bakımından Depresyon, İlişki Doyumu Ve Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Yapılan Bağımsız Gruplar T-Testi Bulguları

Değişkenler	Çalışma durumu	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Depresyon	Çalışıyorum	148	15,70	11,093	-3,126	0,01**
	Çalışmıyorum	130	20,23	13,093		
İlişki doyumu	Çalışıyorum	148	22,34	6,146	-0,41	0,67
	Çalışmıyorum	130	22,64	5,528		
Kopukluk / reddedilmişlik	Çalışıyorum	148	43,92	21,531	-1,83	0,06
	Çalışmıyorum	130	48,70	21,750		
Zedelenmiş otonomi	Çalışıyorum	148	38,25	19,116	-2,82	0,01*
	Çalışmıyorum	130	44,92	20,206		
Zedelenmiş sınırlar	Çalışıyorum	148	62,99	25,694	-2,41	0,02*
	Çalışmıyorum	130	70,43	25,556		
Başkaları yönelimlilik	Çalışıyorum	148	36,17	15,892	-1,96	0,05
	Çalışmıyorum	130	40,00	16,510		
Aşırı tetikte olma / Uyarılmışlık	Çalışıyorum	148	49,72	21,753	-1,78	0,07
	Çalışmıyorum	130	54,33	21,186		

** $p<0,01$

* $p<0,05$

Tablo 3.13'te çalışma durumu bakımından katılımcıların depresyon, ilişki doyumu ve erken dönem uyumsuz şema alanları puanlarındaki farklılıklar incelenmiştir. Yapılan bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına göre, depresyon puanlarının çalışma durumu bakımından anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($t(276)=-3,126$; $p<.01$). Çalışmayan katılımcıların depresyon puanları ($\bar{X}=20,23\pm13,09$), çalıştığını belirten katılımcılara kıyasla ($\bar{X}=15,70\pm11,09$) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, erken dönem uyumsuz şema alanlarından zedelenmiş otonomi puanlarının çalışma durumu bakımından anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($t(276)=-2,284$ $p<.01$). Çalışmayan katılımcıların zedelenmiş otonomi puanları ($\bar{X}=44,92\pm20,20$), çalıştığını belirten katılımcılara kıyasla ($\bar{X}=38,25\pm19,11$) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Erken dönem uyumsuz şema alanlarından zedelenmiş sınırlar puanlarının çalışma durumu bakımından anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($t(276)=-2,414$ $p<.01$). Çalışmayan katılımcıların zedelenmiş sınırlar puanları ($\bar{X}=70,43\pm25,55$), çalıştığını belirten katılımcılara kıyasla ($\bar{X}=62,99\pm25,69$) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 3.15: Gelir Düzeyi Değişkeni Bakımından Depresyon, İlişki Doyumu Ve Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları

Değişkenler	Gelir düzeyi	N	$\bar{X}$	Ss	F	sd	p	Post Hoc
Depresyon	Düşük	29	24,62	13,906	5,140	2/275	0,01*	1-2
	Orta	216	17,00	11,493				
	Yüksek	33	17,18	14,046				
	Toplam	278	17,82	12,259				
İlişki doyumu	Düşük	29	19,97	6,571	3,279	2/275	0,04*	2-1
	Orta	216	22,88	5,611				
	Yüksek	33	22,12	6,377				
	Toplam	278	22,48	5,857				
Kopukluk reddedilmişlik	Düşük	29	55,90	21,390	3,309	2/275	0,04*	1-3
	Orta	216	45,03	21,466				
	Yüksek	33	44,97	22,224				
	Toplam	278	46,15	21,726				
Zedelenmiş otonomi	Düşük	29	51,76	21,439	6,161	2/275	0,01**	1-3
	Orta	216	41,01	20,058				
	Yüksek	33	34,55	12,993				
	Toplam	278	41,37	19,879				
Zedelenmiş sınırlar	Düşük	29	73,45	23,778	1,227	2/275	0,29	
	Orta	216	65,85	25,541				
	Yüksek	33	64,39	29,263				
	Toplam	278	66,47	25,852				
Başkaları yönelimlilik	Düşük	29	41,90	14,301	1,018	2/275	0,36	
	Orta	216	37,65	16,195				
	Yüksek	33	36,52	18,240				
	Toplam	278	37,96	16,267				
Aşırı tetikte olma Uyarılmışlık	Düşük	29	58,83	22,609	1,723	2/275	0,18	
	Orta	216	51,21	21,525				
	Yüksek	33	50,15	20,471				
	Toplam	278	51,88	21,574				

**p<0,01

*p<0,05

Tablo 3.14’te gelir düzeyi değişkeni bakımından katılımcıların depresyon, ilişki doyumu ve erken dönem uyumsuz şema alanları puanlarındaki farklılıklar incelenmiştir. Yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre, Depresyon puanlarının gelir düzeyi bakımından anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur [$F(2/275)=5,140$; $p<.01$]. Yapılan Post hoc (takip) Scheffe testi sonuçlarına göre, depresyon puanı en yüksek olan grup düşük gelir düzeyinde olan gruptur ($\bar{X}=24,62\pm13,90$). İlişki doyumu puanlarının gelir düzeyi bakımından anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur [$F(2/275)=3,279$; $p<.01$]. Yapılan Post hoc (takip) Scheffe testi sonuçlarına göre, ilişki doyumu puanı en

yüksek olan grup orta gelir düzeyinde olan gruptur ($\bar{X}=22,88\pm5,61$). Kopukluk-reddedilmişlik şema alanı puanlarının gelir düzeyi bakımından anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur [$F(2/275)=3,309$; $p<.01$]. Yapılan Post hoc (takip) Scheffe testi sonuçlarına göre, kopukluk-reddedilmişlik şema alanı puanı en yüksek olan grup düşük gelir seviyesinde olan gruptur ($\bar{X}=55,90\pm21,39$). Zedelenmiş otonomi şema alanı puanlarının gelir düzeyi bakımından anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur [$F(2/275)=6,161$; $p<.01$]. Yapılan Post hoc (takip) Scheffe testi sonuçlarına göre, zedelenmiş otonomi şema alanı puanı en yüksek olan grup düşük gelir düzeyindeki gruptur ($\bar{X}=51,76\pm21,43$).

Tablo 3.16: Ailede Psikiyatrik Öykü Değişkeni Bakımından Depresyon, İlişki Doyumu Ve Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Yapılan Bağımsız Gruplar T-Testi Bulguları

Değişkenler	Ailenin psikiyatrik tanı öyküsü	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Depresyon	Var	54	20,69	13,378	1,925	0,05
	Yok	224	17,13	11,902		
İlişki doyumu	Var	54	22,59	5,023	0,154	0,87
	Yok	224	22,46	6,050		
Kopukluk reddedilmişlik	/Var	54	55,70	25,300	3,679	<0.01**
	Yok	224	43,85	20,169		
Zedelenmiş otonomi	Var	54	48,89	20,968	3,147	0,01**
	Yok	224	39,55	19,219		
Zedelenmiş sınırlar	Var	54	76,39	26,129	3,192	0,01**
	Yok	224	64,08	25,265		
Başkaları yönelimlilik	Var	54	43,63	16,442	2,891	0,01**
	Yok	224	36,59	15,962		
Aşırı tetikte olma Uyarılmışlık	/Var	54	57,74	23,337	2,241	0,03*
	Yok	224	50,46	20,938		

**p<0,01

*p<0,05

Tablo 3.15'te ailede psikiyatrik öykü bakımından katılımcıların depresyon, ilişki doyumu ve erken dönem uyumsuz şema alanları puanlarındaki farklılıklar incelenmiştir. Yapılan bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına göre, kopukluk-reddedilmişlik puanlarının ailede psikiyatrik öykü bakımından anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($t(276)=3,679$; $p<.01$). Ailesinde psikiyatrik rahatsızlık olan katılımcıların kopukluk-reddedilmişlik puanları ($\bar{X}=55,70\pm25,30$), ailesinde psikiyatrik rahatsızlık olmadığını belirten katılımcılara kıyasla ($\bar{X}=43,85\pm20,16$) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Zedelenmiş otonomi puanlarının ailede psikiyatrik öykü bakımından anlamlı farklılık

gösterdiği bulunmuştur ($t(276)=3,417$; $p<.01$). Ailesinde psikiyatrik rahatsızlık olan katılımcıların zedelenmiş otonomi puanları ($\bar{X}=48,89\pm20,96$), ailesinde psikiyatrik rahatsızlık olmadığını belirten katılımcılara kıyasla ($\bar{X}=39,55\pm19,21$) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Zedelenmiş sınırlar puanlarının ailede psikiyatrik öykü bakımından anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($t(276)=3,192$; $p<.01$). Ailesinde psikiyatrik rahatsızlık olan katılımcıların zedelenmiş sınırlar puanları ($\bar{X}=76,39\pm26,12$), ailesinde psikiyatrik rahatsızlık olmadığını belirten katılımcılara kıyasla ($\bar{X}=64,08\pm25,26$) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Başkaları yönelimlilik puanlarının ailede psikiyatrik öykü bakımından anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($t(276)=2,891$; $p<.01$). Ailesinde psikiyatrik rahatsızlık olan katılımcıların başkaları yönelimlilik puanları ($\bar{X}=43,63\pm16,44$), ailesinde psikiyatrik rahatsızlık olmadığını belirten katılımcılara kıyasla ($\bar{X}=36,59\pm15,96$) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Aşırı tetikte olma-uyarılmışlık puanlarının ailede psikiyatrik öykü bakımından anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($t(276)=2,241$; $p<.05$). Ailesinde psikiyatrik rahatsızlık olan katılımcıların aşırı tetikte olma-uyarılmışlık puanları ($\bar{X}=57,74\pm23,33$), ailesinde psikiyatrik rahatsızlık olmadığını belirten katılımcılara kıyasla ($\bar{X}=50,46\pm20,93$) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 3.17: Psikiyatrik Öykü Değişkeni Bakımından Depresyon, İlişki Doyumu Ve Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Yapılan Bağımsız Gruplar T-Testi Bulguları

Değişkenler	Psikiyatrik Tanı Öyküsü	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Depresyon	Evet	55	23,65	13,744	4,052	<0.01**
	Hayır	223	16,38	11,447		
İlişki doyumu	Evet	55	22,45	5,443	-0,039	0,96
	Hayır	223	22,49	5,966		
Kopukluk reddedilmişlik	/Evet	55	58,60	25,517	4,939	<0.01**
	Hayır	223	43,09	19,564		
Zedelenmiş otonomi	Evet	55	50,31	21,906	3,815	<0.01**
	Hayır	223	39,16	18,752		
Zedelenmiş sınırlar	Evet	55	79,80	27,380	4,409	<0.01**
	Hayır	223	63,18	24,427		
Başkaları yönelimlilik	Evet	55	46,56	18,069	4,531	<0.01**
	Hayır	223	35,84	15,097		
Aşırı tetikte olma Uyarılmışlık	/Evet	55	60,13	23,432	3,219	<0.01**
	Hayır	223	49,84	20,645		

**p<0,01

*p<0,05

Tablo 3.16’da psikiyatrik öykü bakımından katılımcıların depresyon, ilişki doyumu ve erken dönem uyumsuz şema alanları puanlarındaki farklılıklar incelenmiştir. Yapılan bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına göre, depresyon puanlarının psikiyatrik öykü bakımından anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($t(276)=4,052$; $p<.01$). Kendisinde psikiyatrik rahatsızlık öyküsü bulunan katılımcıların depresyon puanları ($\bar{X}=23,65\pm13,74$), kendisinde psikiyatrik rahatsızlık öyküsü bulunmadığını belirten katılımcılara kıyasla ($\bar{X}=16,38\pm11,44$) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Erken dönem uyumsuz şema alanlarından kopukluk-reddedilmişlik puanlarının psikiyatrik öykü bakımından anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($t(276)=4,939$; $p<.01$). Kendisinde psikiyatrik rahatsızlık öyküsü bulunan katılımcıların kopukluk-reddedilmişlik puanları ($\bar{X}=58,60\pm25,51$), kendisinde psikiyatrik rahatsızlık öyküsü bulunmadığını belirten katılımcılara kıyasla ($\bar{X}=43,09\pm19,56$) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Zedelenmiş otonomi puanlarının psikiyatrik öykü bakımından anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($t(276)=3,815$; $p<.01$). Kendisinde psikiyatrik rahatsızlık öyküsü bulunan katılımcıların zedelenmiş otonomi puanları ($\bar{X}=50,31\pm21,90$), kendisinde psikiyatrik rahatsızlık öyküsü bulunmadığını belirten katılımcılara kıyasla ($\bar{X}=39,16\pm18,75$) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Zedelenmiş sınırlar puanlarının psikiyatrik öykü bakımından anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($t(276)=4,409$; $p<.01$). Kendisinde psikiyatrik rahatsızlık öyküsü bulunan katılımcıların zedelenmiş sınırlar puanları ($\bar{X}=79,80\pm27,38$), kendisinde psikiyatrik rahatsızlık öyküsü bulunmadığını belirten katılımcılara kıyasla ($\bar{X}=63,18\pm24,42$) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Başkaları yönelimlilik puanlarının psikiyatrik öykü bakımından anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($t(276)=4,531$; $p<.01$). Kendisinde psikiyatrik rahatsızlık öyküsü bulunan katılımcıların başkaları yönelimlilik puanları ($\bar{X}=46,56\pm16,44$), kendisinde psikiyatrik rahatsızlık öyküsü bulunmadığını belirten katılımcılara kıyasla ($\bar{X}=35,84\pm15,09$) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Aşırı tetikte olma-uyarılmışlık puanlarının psikiyatrik öykü bakımından anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($t(276)=3,219$; $p<.01$). Kendisinde psikiyatrik rahatsızlık öyküsü bulunan katılımcıların aşırı tetikte olma-uyarılmışlık puanları ($\bar{X}=60,13\pm23,43$), kendisinde psikiyatrik rahatsızlık öyküsü bulunmadığını belirten katılımcılara kıyasla ($\bar{X}=49,84\pm20,64$) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 3.18: Psikiyatrik Tanının Romantik İlişkiyi Etkilemesi Durumu Değişkeni Bakımından Depresyon, İlişki Doyumu Ve Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Yapılan Bağımsız Gruplar T-Testi Bulguları

Değişkenler	Psikiyatrik tanının romantik ilişkiyi etkileme durumu	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Depresyon	Evet	45	27,00	13,420	5,804	<0.01**
	Hayır	233	16,04	11,214		
İlişki doyumu	Evet	45	22,16	5,939	-0,41	0,68
	Hayır	233	22,55	5,852		
Kopukluk reddedilmişlik	/Evet	45	64,24	25,210	6,546	<0.01**
	Hayır	233	42,66	19,166		
Zedelenmiş otonomi	Evet	45	55,13	22,076	5,318	<0.01**
	Hayır	233	38,71	18,318		
Zedelenmiş sınırlar	Evet	45	85,16	25,542	5,576	<0.01**
	Hayır	233	62,86	24,360		
Başkaları yönelimlilik	Evet	23	43,78	18,851	1,799	0,07
	Hayır	255	37,44	15,952		
Aşırı tetikte olma Uyarılmışlık	/Evet	45	65,62	22,416	4,855	<0.01**
	Hayır	233	49,22	20,414		

**p<0,01

*p<0,05

Tablo 3.17’de psikiyatrik öykünün romantik ilişkiyi etkilemesi bakımından katılımcıların depresyon, ilişki doyumu ve erken dönem uyumsuz şema alanları puanlarındaki farklılıklar incelenmiştir. Yapılan bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına göre, depresyon puanlarının psikiyatrik öykünün romantik ilişkiyi etkilemesi bakımından anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($t(276)=5,804$; $p<.01$). Psikiyatrik rahatsızlığın romantik ilişkiyi etkilediğini belirten katılımcıların depresyon puanları ($\bar{X}=27,00\pm13,42$), psikiyatrik rahatsızlığın romantik ilişkiyi etkilemediğini belirten katılımcılara kıyasla ($\bar{X}=16,04\pm11,21$) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Erken dönem uyumsuz şema alanlarından kopukluk-reddedilmişlik puanlarının psikiyatrik öykünün romantik ilişkiyi etkilemesi bakımından anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($t(276)=6,546$; $p<.01$). Psikiyatrik rahatsızlığın romantik ilişkiyi etkilediğini belirten katılımcıların kopukluk-reddedilmişlik puanları ($\bar{X}=64,24\pm25,21$), Psikiyatrik rahatsızlığın romantik ilişkiyi etkilemediğini belirten katılımcılara kıyasla ($\bar{X}=42,66\pm19,16$) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Zedelenmiş otonomi puanlarının psikiyatrik öykünün romantik ilişkiyi etkilemesi bakımından anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur

($t(276)=5,318$; $p<.01$). Psikiyatrik rahatsızlığın romantik ilişkiyi etkilediğini belirten katılımcıların zedelenmiş otonomi puanları ($\bar{X}=55,13\pm22,07$), Psikiyatrik rahatsızlığın romantik ilişkiyi etkilemediğini belirten katılımcılara kıyasla ($\bar{X}=38,71\pm18,31$) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Zedelenmiş sınırlar puanlarının psikiyatrik öykünün romantik ilişkiyi etkilemesi bakımından anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($t(276)=5,576$; $p<.01$). Psikiyatrik rahatsızlığın romantik ilişkiyi etkilediğini belirten katılımcıların zedelenmiş sınırlar puanları ($\bar{X}=85,16\pm25,54$), Psikiyatrik rahatsızlığın romantik ilişkiyi etkilemediğini belirten katılımcılara kıyasla ($\bar{X}=62,86\pm24,36$) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Aşırı tetikte olma-uyarılmışlık puanlarının psikiyatrik öykünün romantik ilişkiyi etkilemesi bakımından anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($t(276)=4,855$; $p<.01$). Psikiyatrik rahatsızlığın romantik ilişkiyi etkilediğini belirten katılımcıların aşırı tetikte olma-uyarılmışlık puanları ($\bar{X}=65,62\pm22,41$), Psikiyatrik rahatsızlığın romantik ilişkiyi etkilemediğini belirten katılımcılara kıyasla ($\bar{X}=49,22\pm20,41$) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 3.19: Psikiyatrik İlaç Kullanımı Değişkeni Bakımından Depresyon, İlişki Doyumu Ve Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Yapılan Bağımsız Gruplar T-Testi Bulguları

Değişkenler	Psikiyatrik ilaç kullanımı	N	$\bar{X}$	Ss	t	P
Depresyon	Evet	23	24,04	17,340	2,569	0,01*
	Hayır	255	17,25	11,577		
İlişki doyumu	Evet	23	21,74	5,626	-0,634	0,52
	Hayır	255	22,55	5,883		
Kopukluk reddedilmişlik	/Evet	23	57,48	27,995	2,638	0,01**
	Hayır	255	45,13	20,838		
Zedelenmiş otonomi	Evet	23	48,65	22,502	1,843	0,06
	Hayır	255	40,71	19,541		
Zedelenmiş sınırlar	Evet	23	76,96	30,283	2,043	0,04*
	Hayır	255	65,53	25,270		
Başkaları yönelimlilik	Evet	23	43,78	18,851	1,799	0,07
	Hayır	255	37,44	15,952		
Aşırı tetikte olma Uyarılmışlık	/Evet	23	58,70	26,927	1,587	0,11
	Hayır	255	51,26	20,981		

** $p<0,01$

* $p<0,05$

Tablo 3.18’de psikiyatrik ilaç kullanımı bakımından katılımcıların depresyon, ilişki doyumu ve erken dönem uyumsuz şema alanları puanlarındaki farklılıklar incelenmiştir. Yapılan bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına göre, depresyon puanlarının psikiyatrik ilaç

kullanımı bakımından anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($t(276)=2,569$; $p<.05$). Psikiyatrik ilaç kullandığını belirten katılımcıların depresyon puanları ($\bar{X}=24,04\pm17,34$), psikiyatrik ilaç kullanmadığını belirten katılımcılara kıyasla ($\bar{X}=17,25\pm11,57$) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Erken dönem uyumsuz şema alanlarından kopukluk-reddedilmişlik puanlarının psikiyatrik ilaç kullanımı bakımından anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($t(276)=2,638$; $p<.01$). Psikiyatrik ilaç kullandığını belirten katılımcıların kopukluk-reddedilmişlik puanları ($\bar{X}=57,48\pm27,99$), Psikiyatrik ilaç kullanmadığını belirten katılımcılara kıyasla ($\bar{X}=45,13\pm20,83$) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Zedelenmiş sınırlar puanlarının psikiyatrik ilaç kullanımı bakımından anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($t(276)=2,043$; $p<.05$). Psikiyatrik ilaç kullandığını belirten katılımcıların zedelenmiş sınırlar puanları ($\bar{X}=76,96\pm30,28$), psikiyatrik ilaç kullanmadığını belirten katılımcılara kıyasla ($\bar{X}=65,53\pm25,27$) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 3.20: Psikiyatrik İlaç Kullanımının İlişkiye Etkisi Değişkeni Bakımından Depresyon, İlişki Doyumu Ve Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Yapılan Bağımsız Gruplar T-Testi Bulguları

Değişkenler	Psikiyatrik ilaç kullanımı ilişkisi	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Depresyon	Evet	17	25,94	17,192	2,856	0,01**
	Hayır	261	17,29	11,718		
İlişki doyumu	Evet	17	22,06	5,214	-,307	0,75
	Hayır	261	22,51	5,904		
Kopukluk reddedilmişlik	Evet	17	66,24	25,004	4,040	<0.01**
	Hayır	261	44,85	20,889		
Zedelenmiş otonomi	Evet	17	54,76	19,087	2,906	0,01**
	Hayır	261	40,49	19,649		
Zedelenmiş sınırlar	Evet	17	87,76	25,423	3,579	<0.01**
	Hayır	261	65,08	25,311		
Başkaları yönelimlilik	Evet	17	50,24	16,858	3,266	0,01**
	Hayır	261	37,16	15,936		
Aşırı tetikte olma /Uyarılmışlık	Evet	17	65,35	24,647	2,688	0,01**
	Hayır	261	51,00	21,115		

**p<0,01

*p<0,05

Tablo 3.19’da psikiyatrik ilaç kullanımının romantik ilişkiye etkisi bakımından katılımcıların depresyon, ilişki doyumu ve erken dönem uyumsuz şema alanları puanlarındaki farklılıklar incelenmiştir. Yapılan bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına göre, depresyon puanlarının psikiyatrik ilaç kullanımının romantik ilişkiye etkisi bakımından

anlamli farklilik gosterdigi bulunmuştur ($t(276)=2,856$; $p<.01$). Psikiyatrik ilaç kullanımının romantik ilişkiyi etkilediğini belirten katılımcıların depresyon puanları ($\bar{X}=25,94\pm17,19$), psikiyatrik ilaç kullanımının romantik ilişkiyi etkilemediğini belirten katılımcılara kıyasla ($\bar{X}=17,29\pm11,71$) anlamli düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Erken dönem uyumsuz şema alanlarından kopukluk-reddedilmişlik puanlarının psikiyatrik ilaç kullanımının romantik ilişkiye etkisi bakımından anlamli farklilik gosterdigi bulunmuştur ($t(276)=4,040$; $p<.01$). Psikiyatrik ilaç kullanımının romantik ilişkiyi etkilediğini belirten katılımcıların kopukluk-reddedilmişlik puanları ($\bar{X}=66,24\pm25,00$), psikiyatrik ilaç kullanımının romantik ilişkiyi etkilemediğini belirten katılımcılara kıyasla ($\bar{X}=44,85\pm20,88$) anlamli düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Zedelenmiş otonomi puanlarının psikiyatrik ilaç kullanımının romantik ilişkiye etkisi bakımından anlamli farklilik gosterdigi bulunmuştur ($t(276)=2,906$; $p<.01$). Psikiyatrik ilaç kullanımının romantik ilişkiyi etkilediğini belirten katılımcıların zedelenmiş otonomi puanları ($\bar{X}=54,76\pm19,08$), psikiyatrik ilaç kullanımının romantik ilişkiyi etkilemediğini belirten katılımcılara kıyasla ($\bar{X}=40,49\pm19,64$) anlamli düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Zedelenmiş sınırlar puanlarının psikiyatrik ilaç kullanımının romantik ilişkiye etkisi bakımından anlamli farklilik gosterdigi bulunmuştur ($t(276)=3,579$; $p<.01$). Psikiyatrik ilaç kullanımının romantik ilişkiyi etkilediğini belirten katılımcıların zedelenmiş sınırlar puanları ($\bar{X}=87,76\pm25,42$), psikiyatrik ilaç kullanımının romantik ilişkiyi etkilemediğini belirten katılımcılara kıyasla ($\bar{X}=65,08\pm25,31$) anlamli düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Başkaları yönelimli olma puanlarının psikiyatrik ilaç kullanımının romantik ilişkiye etkisi bakımından anlamli farklilik gosterdigi bulunmuştur ($t(276)=3,266$; $p<.01$). Psikiyatrik ilaç kullanımının romantik ilişkiyi etkilediğini belirten katılımcıların başkaları yönelimli olma puanları ($\bar{X}=50,24\pm16,85$), psikiyatrik ilaç kullanımının romantik ilişkiyi etkilemediğini belirten katılımcılara kıyasla ($\bar{X}=37,16\pm15,93$) anlamli düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Aşırı tetikte olma-uyarılmışlık puanlarının psikiyatrik ilaç kullanımının romantik ilişkiye etkisi bakımından anlamli farklilik gosterdigi bulunmuştur ($t(276)=2,688$; $p<.01$). Psikiyatrik ilaç kullanımının romantik ilişkiyi etkilediğini belirten katılımcıların aşırı tetikte olma-uyarılmışlık puanları ($\bar{X}=65,35\pm24,64$), psikiyatrik ilaç kullanımının romantik ilişkiyi etkilemediğini belirten katılımcılara kıyasla ($\bar{X}=51,00\pm21,11$) anlamli düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Araştırmada erken dönem uyumsuz şemaları, depresyon düzeyi ve ilişki doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. 278 kişilik katılımcıyla uygulanan anketler sonucunda hem ilişkisel hem de karşılaştırmalı bulguların elde edildiği görülmektedir. 122 erkek ve 166 kadın katılımcının yer aldığı araştırmada, katılımcıların yaş ortalamaları 27,8'dir. Yaş ortalaması göz önünde bulundurulduğunda, katılımcıların çoğunlukla erken erişkin bireylerden oluştuğu anlaşılmaktadır. Daha önce yapılan benzer çalışmalarda erken erişkinlik döneminde olan üniversite öğrencileriyle çalışma yürütüldüğü görülmektedir. Romantik ilişkiler ve psikolojik belirtiler açısından önemli bir gelişimsel evre olarak değerlendirilebilecek erken erişkinlik döneminin araştırma sahasında önemli bir yer olduğu söylenebilir.

Araştırmanın ilk bölümünde yer alan karşılaştırma analizlerinde, depresyon, ilişki doyumu ve erken dönem uyumsuz şema alanlarının sosyo-demografik değişkenler bakımından farklılaşma düzeyleri incelenmiştir. Araştırma bulguları doğrultusunda, sosyo-demografik değişkenler açısından erken dönem uyumsuz şemalar, depresyon ve ilişki doyumu değişkenlerini değerlendiren veri ölçüm araçlarından alınan puanların anlamlı farklılık gösterdiği sonucu elde edilmiştir.

Sosyodemografik değişkenler bakımından, katılımcıların erken dönem uyumsuz şemalar, depresyon ve ilişki doyumu puanları incelendiğinde, cinsiyete göre ilişki doyumu ve depresyon puanlarının anlamlı farklılık göstermediği, ancak erken dönem uyumsuz şema alanlarından aşırı tetikte olma-uyarılmışlık şema alanının erkek katılımcılarda anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yaş ve depresyon arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki saptanmıştır. Öte yandan yaş ile erken dönem uyumsuz şema alanlarından kopukluk-reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi ve zedelenmiş sınırlar puanlarının negatif yönlü ve anlamlı ilişkili olduğu bulunmuştur.

Diğer bir sosyo-demografik değişken olan ilişki durumu değişkeni bakımından, şu an bir romantik ilişkisi olmadığını belirten kişilerin kopukluk-reddedilmişlik şema alanında aldıkları puanların anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca, ilişkisi olduğunu belirten katılımcıların ilişki doyumu puanları anlamlı düzeyde daha yüksektir. İlişki süresi değişkenine göre depresyon, ilişki doyumu ve erken dönem uyumsuz şema alanlarının farklılıkları incelendiğinde, 3-6 yıl arası ilişkisinin devam ettiğini belirten

katılımcıların ilişki doyumu puanları anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Romantik ilişki deneyimi incelendiğinde ise, hiç romantik ilişkisi olmadığını belirten katılımcıların depresyon, kopukluk-reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, başkaları yönelimlilik ve aşırı tetikte olma-uyarılmışlık şema alanlarının puanların anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Eşi ya da partneriyle yaşadığını belirten katılımcıların ilişki doyumu puanları anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. . Daha önce Atılgan (2020] tarafından yapılan araştırmada, ilişki doyumu, romantik ilişkisi olmayan katılımcılarda ilişkilere yönelik algılarının değerlendirilmesi amacıyla kullanılmıştır

Çocuğu olan ve yüksek lisans mezunu olduğunu belirten katılımcıların ilişki doyumu puanları anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Öte yandan, orta gelir düzeyinde ilişki doyumu puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Depresyon puanlarının çalışmayan ve düşük gelir düzeyindeki katılımcılarda anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Psikiyatrik öyküyle ilgili karşılaştırma bulguları incelendiğinde, ailesinde psikiyatrik rahatsızlık olduğunu belirten katılımcıların depresyon puanları ve kopukluk-reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, başkaları yönelimlilik ve aşırı tetikte olma-uyarılmışlık şema alanlarının puanların anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Kendisinin psikiyatrik rahatsızlığı olduğunu belirten katılımcıların depresyon puanları ile kopukluk-reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar ve aşırı tetikte olma-uyarılmışlık şema alanlarının puanların anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Psikiyatrik rahatsızlığın ilişkisini etkilediğini belirten katılımcıların depresyon puanları ile kopukluk-reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, başkaları yönelimlilik ve aşırı tetikte olma-uyarılmışlık şema alanlarının puanların anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Düzenli ilaç kullandığını belirten katılımcıların depresyon ile kopukluk-reddedilmişlik puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. İlaç kullanımının ilişkisini etkilediğini belirten katılımcıların depresyon puanları kopukluk-reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, başkaları yönelimlilik ve aşırı tetikte olma-uyarılmışlık şema alanlarının puanların anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların depresyon düzeyleri, ilişki doyumu ve erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki ilişkiye yönelik bulgular incelendiğinde, 278 kişilik örneklemin erken dönem

uyumsuz şemalar, depresyon ve ilişki doyumu arasında anlamlı ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir. Depresyon puanları, erken dönem uyumsuz şema alanları olan kopukluk ve Reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, başkaları yönelimlilik ve aşırı tetikte olma puanlarıyla pozitif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. Öte yandan, ilişki doyumu ve depresyon arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur. İlişki doyumu ve erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki ilişki incelendiğinde ise, kopukluk ve reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, başkaları yönelimlilik ve aşırı tetikte olma şema alanlarıyla negatif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. Katılımcıların depresyon puanlarının yordayıcıları incelendiğinde, depresyon puanları, zedelenmiş otonomi ve kopukluk-reddedilmişlik şema alanlarından alınan yüksek puanlar tarafından anlamlı düzeyde yordandığı bulunmuştur.

İlgili literatür incelendiğinde, erken dönem uyumsuz şemaları majör depresif bozuklukları semptomları yaşayan bireyler arasında da yaygındır. Örneğin, Schmidt ve meslektaşları (1995), erken dönem uyumsuz şema bozulmuş özerklik ve performans ve bağlantısızlık ve reddedilme alanlarında depresyon semptomlarındaki varyansın %33'ünü açıkladığını buldu. Benzer şekilde, Cámara ve Calvete (2012) erken dönem uyumsuz şema alanlarından kopukluk ve reddedilme alanında majör depresif bozukluk semptomları ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Ek olarak, madde kullanım bozukluğu olan yetişkinlerle ilgili bir çalışmada, araştırmacılar erken dönem uyumsuz şemalarının ve majör depresif bozukluk semptomlarının yordayıcısı olduğunu ve beş şema alanının hepsinin majör depresif bozukluğunu önemli ölçüde yordadığını bulmuşlardır (Shorey ve ark., 2013c). Young ve meslektaşlarına (2003) göre, kopukluk ve reddedilme alanı, MDB'nin temel düşünce, duygu ve davranışlarının çoğunu tanımlar. Kopukluk ve reddedilmişlik şema alanı, kişinin “kusurlu” olduğuna dair güçlü bir inanca, bir sosyal izolasyon duygusuna ve diğer insanların onları terk edeceğinden veya kötüye kullanacağından korkmasıyla karakterizedir (Young ve ark., 2003). Bu nedenle, bu erken dönem uyumsuz şemalarının majör depresif bozukluk ile bağlantısı tutarlıdır.

İlişki doyumuna dair daha önce yapılan araştırmalar incelendiğinde, İlişki doyumunun azalması ve ilişkilerdeki işlevselliğin düşüşü, depresyonun başlangıcı, seyri ve tedavisi ile ilişkili bulunmuştur (Whisman ve Kaiser, 2008). Romantik ilişkilerdeki sıkıntılar, stresi artırarak ve desteği ve başa çıkmayı azaltarak depresyon riskini artırmaktadır. Bu bakış açısını desteklemek için, düşük ilişki doyumu ile depresif belirtilerde artışın

yordandığı araştırma bulguları literatürde yer almaktadır (Beach, Katz, Kim ve Brody, 2003; Whisman ve Uebelacker, 2009). Ayrıca ilişki doyumundaki değişiklikler ve depresif belirtilerdeki değişiklikler bireyler arasında değişkenlik göstermektedir. Bireyin ilişki doyumunun normalden düşük olduğu zamanlarda, bireyin depresif belirtileri daha yüksek olma eğilimindedir (Davila, Karney, Hall ve Bradbury, 2003; Whitton, Stanley, Markman ve Baucom, 2008).

İlişki doyumu ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiye yönelik ilgili literatür ve tutarlı araştırmalar incelendiğinde, ebeveyn tutumlarının yakın ilişkiler kurma ve uyumsuz şemalar oluşturmada önemli unsurlar olduğuna ilişkin sonuçların elde edildiği görülmektedir. Erken dönemde, aşırı cezalandırıcı veya sert ebeveynler çocuklara başkalarıyla bağlantı kurmanın riskli olabileceğini öğretir, bu da erken yaşta sert ebeveynliğin neden genç bir yetişkin olarak sağlıklı, istikrarlı romantik ilişkiler kurmada çekilen zorlukları açıklamaktadır (Conger ve ark., 2000). Buna karşılık, ebeveynleri sıcak ve proaktif olan çocuklar, ilişkilerin ödüllendirici ve tatmin edici olabileceğini öğrenebilmektedir. Çocuk olgunlaştıkça, ebeveyn tutumlarının zenginleşmesiyle, yaşamın ilerleyen dönemlerinde romantik ilişkilerde daha fazla yetkin hale gelebilmektedir (Longmore, Manning ve Giordano, 2001; Overbeek, Stattin, Vermulst, Ha ve Engels, 2007; Pettit ve ark., 1999). Bu konuya ilişkin yapılan araştırmalar, ebeveyn-çocuk ilişkileri ve daha sonra genç yetişkinlikte romantik gelişim arasındaki anlamlı bağlantılar olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, Seiffge-Krenke (2003), romantik ilişkiler derinleştikçe ebeveyn tutumlarının ve erken dönem deneyimlerinin etkilerinin azalmaya başlayabileceğini ileri sürmüştür. Bireyler olgunlaştıkça diğer etki alanlarının ortaya çıkması bekleneneğinden, söz konusu etkisin daha az olması tahmin edilebilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada, erken erişkin bireylerde erken dönem uyumsuz şemaları, depresyon düzeyi ve ilişki doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulguları doğrultusunda,

- 278 kişilik örneklemin erken dönem uyumsuz şemalar, depresyon ve ilişki doyumu arasında anlamlı ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir. Depresyon puanları, erken dönem uyumsuz şema alanları olan kopukluk ve reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, başkaları yönelimlilik ve aşırı tetikte olma puanlarıyla pozitif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur.
- İlişki doyumu ve depresyon arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur. İlişki doyumu ve erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki ilişki incelendiğinde ise, kopukluk ve reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, başkaları yönelimlilik ve aşırı tetikte olma şema alanlarıyla negatif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur.
- Katılımcıların depresyon puanları, zedelenmiş otonomi ve kopukluk-reddedilmişlik şema alanlarından alınan yüksek puanlar tarafından anlamlı düzeyde yordandığı bulunmuştur.
- Cinsiyete göre ilişki doyumu ve depresyon puanlarının anlamlı farklılık göstermediği, ancak erken dönem uyumsuz şema alanlarından aşırı tetikte olma-uyarılmışlık şema alanının erkek katılımcılarda anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.
- Yaş ve depresyon arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki saptanmıştır.
- Yaş ile erken dönem uyumsuz şema alanlarından kopukluk-reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi ve zedelenmiş sınırlar puanlarının negatif yönlü ve anlamlı ilişkili olduğu bulunmuştur.
- Şu an bir romantik ilişkisi olmadığını belirten kişilerin kopukluk-reddedilmişlik şema alanında aldıkları puanların anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.
- İlişkisi olduğunu belirten katılımcıların ilişki doyumu puanları anlamlı düzeyde daha yüksektir.
- 3-6 yıl arası ilişkisinin devam ettiğini belirten katılımcıların ilişki doyumu puanları anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

- Hiç romantik ilişkisi olmadığını belirten katılımcıların depresyon, kopukluk-reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, başkaları yönelimlilik ve aşırı tetikte olma-uyarılmışlık şema alanlarının puanların anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.
- Eşi ya da partneriyle yaşadığını belirten katılımcıların ilişki doyumu puanları anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.
- Çocuğu olan ve yüksek lisans mezunu olduğunu belirten katılımcıların ilişki doyumu puanları anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.
- Orta gelir düzeyinde ilişki doyumu puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.
- Depresyon puanlarının çalışmayan ve düşük gelir düzeyindeki katılımcılarda anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.
- Ailesinde psikiyatrik rahatsızlık olduğunu belirten katılımcıların depresyon puanları ve kopukluk-reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, başkaları yönelimlilik ve aşırı tetikte olma-uyarılmışlık şema alanlarının puanların anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.
- Kendisinin psikiyatrik rahatsızlığı olduğunu belirten katılımcıların depresyon puanları ile kopukluk-reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar ve aşırı tetikte olma-uyarılmışlık şema alanlarının puanların anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.
- Psikiyatrik rahatsızlığın ilişkisini etkilediğini belirten katılımcıların depresyon puanları ile kopukluk-reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, başkaları yönelimlilik ve aşırı tetikte olma-uyarılmışlık şema alanlarının puanların anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.
- Düzenli ilaç kullandığını belirten katılımcıların depresyon ile kopukluk-reddedilmişlik puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.
- İlaç kullanımının ilişkisini etkilediğini belirten katılımcıların depresyon puanları kopukluk-reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, başkaları yönelimlilik ve aşırı tetikte olma-uyarılmışlık şema alanlarının puanların anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.
- Araştırma bulguları, erken dönem uyumsuz şemaların depresyon ve ilişki doyumu arasında anlamlı ilişkisi olduğunu göstermektedir. Bireylerin erken dönem

ilişkilerindeki deneyimleri ve olası örselenmelerinin yaşamın ilerleyen dönemlerindeki ilişki deneyimleri ve duygu durumlarıyla bağlantılı olabileceği anlaşılmaktadır. Öte yandan, bireysel farklılıkların erken dönem yakın ilişkilerdeki yaşantılarla şekillendiği ileri sürülen erken dönem uyumsuz şemalar, ilişki doyumu ve depresif belirtilerin farklılık gösterdiği sonucu elde edilmiştir.

Araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda, erken dönem uyumsuz şemaların varlığı ilişki doyumunun az oluşu ve depresif belirtiler açısından risk faktörü olabilecek bir unsur olduğu anlaşılmıştır. Bununla birlikte, elde edilen bulgulara karşın, araştırmanın sınırlılıkları olduğu düşünülmektedir. Sınırlılıkların, gelecekteki araştırmalarla bertaraf edilebileceği düşünülmektedir. İlk olarak, örneklem sayısının evreni temsil edebilme açısından sınırlı olabileceği düşünülmektedir. İkinci olarak, verilerin çevrimiçi formlar aracılığıyla toplanmasının yöntem açısından sınırlılık oluşturabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, anketlerdeki soru sayısının fazla oluşu katılımcıların ankete devam etmeleri açısından sınırlılık oluşturabileceği tahmin edilmektedir. Belirtilen sınırlılıklar göz önünde bulundurularak gelecek araştırmalar ve uygulamalara yönelik aşağıda belirtilmiştir:

Yukarıda belirtilen araştırma bulguları doğrultusunda, romantik ilişkiler için önemli bir gelişimsel evre olan erken erişkinlik döneminde depresyon belirtilerinin erken yaşam deneyimleriyle gelişen ve ilerleyen yıllarda etkisini devam ettiren uyumsuz şemalar ile kişilerarası ilişkilerin kalitesi ile algılanan doyum ile önemli ölçüde bağlantılı olduğu görülmektedir. Ek olarak, bu araştırmadan yola çıkarak yapılacak diğer araştırmalarda önemli bulgular elde edebilmek için daha geniş bir örneklem sayısı ile genellenebilir sonuçların elde edilebileceği düşünülmektedir. Ayrıca, kişilerarası ilişkilerin kalitesi ve algılanan doyum gibi romantik ilişkilere dair özelliklerin ele alınmasında bağlanma biçimleri, duygu düzenleme becerileri ve bağlılık gibi değişkenlerin araştırmaya dahil edilebileceği düşünülmektedir. Uygulayıcılara öneri olarak ise, hem bireysel hem de gruba yönelik müdahalelerde erken yaşam deneyimlerinin kişilerarası ilişkilerin seyrinin duygu durum bozukluklarında odaklanılmasının faydalı olabileceği düşünülmektedir. Araştırma bulguları doğrultusunda, erken dönem uyumsuz şemalarının kişilerarası ilişkiler ve duygu durum ile önemli ölçüde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu yüzden, klinik pratikte erken dönem yaşantılarının kişilerarası ilişkilerdeki işlevsellik üzerindeki rolünü göz önünde bulundurarak müdahalelerin yapılandırılabilirliği

düşünülmektedir. Bu hususta kanıta dayalı terapötik yaklaşımlar arasında şema terapi ve bilişsel davranışçı terapi (BDT) yaklaşımlarının araştırma bulgularıyla da desteklendiği görülmektedir. Bu araştırmanın bulguları da, söz konusu terapötik yaklaşımların kişilerarası ilişkilerde yaşanan sorunlara ve duygu durum bozukluklarına yönelik müdahalelerde şema terapi ve BDT yaklaşımlarının etkili olabileceğine işaret etmektedir. Öte yandan, erken dönem uyumsuz şema alanlarının cinsiyete göre farklılıklarının terapötik süreçte dikkate alınması gerektiği düşünülmektedir. Bu çalışmada, erkeklerin erken dönem şema alanlarında kadınlara kıyasla daha yüksek puanlar elde edilmiştir. Bu yüzden, cinsiyet farklılıklarının terapötik süreçte gözlemlenmesi önemlidir.



KAYNAKÇA

- Atalay H., Atalay F., Karahan, D. ve Caliskan, M. (2008) Early Maladaptive Schemas Activated in Patients With Obsessive Compulsive Disorder: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice*, 12(4), 268–279.
- Atılğan, I. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlarının Nesne İlişkileri Gerçeği Değerlendirme Boyutları ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Gelişim Üniversitesi, SBE.
- Beach, S. R. H., Wamboldt, M. Z., Kaslow, N. J., Heyman, R. E. ve Reiss, D. (2006). Describing Relationship Problems İn DSM-V: Toward Better Guidance For Research and Clinical Practice. *Journal of Family Psychology*, 20(3), 359–368.
- Bihari, J. L. N., ve Mullan, E. G. (2014). Relating Mindfully: A Qualitative Exploration of Changes in Relationships Through Mindfulness-Based Cognitive Therapy. *Mindfulness*, 5(1), 46–59. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0146-x>
- Birnie, C., McClure, M. J., Lydon, J. E. ve Holmberg, D. (2009). Attachment Avoidance and Commitment Aversion: A Script For Relationship Failure. *Personal Relationships*, 16, 79–97.
- Bowlby, J. (1980). Attachment and Loss: Sadness and Depression. *Social Work*, 54, 107–116.
- Bowlby, J. (1980). Attachment and Loss. Vol. 3 Loss, Sadness and Depression. New York: Basic Books.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D. ve Beach, S. R. H. (2000). Research On The Nature and Determinants of Marital Satisfaction: A Decade in Review. *Journal of Marriage and The Family*, 62, 964–980.
- Cámara, M. ve Calvete, E. (2012). Early Maladaptive Schemas As Moderators Of The Impact of Stressful Events On Anxiety and Depression In University Students. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 34(1), 58–68.
- Collins, W.A., Hennighausen, K.H., Schmit, D.T. ve Sroufe, L.A.(1997). Developmental Precursors of Romantic Relationships: A Longitudinal Analysis. in Shulman S, (Ed.), *New Directions For Child Development*. San Francisco, CA: Jossey-Bass, Pp. 69–84.

- Collins, W. A. ve Sroufe, L. A. (1999). Capacity For İntimate Relationships: A Developmental Construction. in W. Furman ve B.B. Brown (Ed.). The Development of Romantic Relationships İn Adolescence Cambridge Studies İn Social and Emotional Development. New York, NY: Cambridge University Press.
- Collins, W.A. ve Van Dulmen, M. H. M. (2006). The Course of True Love(S): Origins and Pathways İn The Development of Romantic Relationships. In A. Crouter ve A. Booth (Eds). Romance and Sex İn Adolescence and Emerging Adulthood: Risks and Opportunities. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Collins, W.A. (2003). More Than Myth: The Developmental Significance of Romantic Relationships During Adolescence. *Journal of Research On Adolescence*, 13, 1–24.
- Conger, R. D., Cui, M., Bryant, C. M. ve Elder, G. H. (2000). Competence İn Early Adult Romantic Relationships: A Developmental Perspective On Family Influences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 224–237.
- Crawford, D. W., Houts, R. M., Huston, T. L. ve George, L. J. (2002). Compatibility, Leisure, and Satisfaction in Marital Relationships. *Journal of Marriage and Family*, 64, 433–449.
- Delattre, V., Servant, D., Rusinek, S., Lorette, C., Parquet, P.J., Goudemand, M. Ve Hautekeete M. (2003). The Early Maladaptive Schemas: A Study in Adult Patients With Anxiety Disorders. *L'Encephale*, 30(3), 255–258.
- Dew, J. P. (2007). Do You Have The Time? Changes in and Implications of Spouses' Time Together. Master's Thesis, Brigham Young University, <https://Scholarsarchive.Byu.Edu/Facpub/4554> (Erişim Tarihi:15.09.2021).
- Fals-Stewart, W., Birchler, G. R. Ve O'Farrell, T. J. (1999). Drug-Abusing Patients and Their İntimate Partner's Dyadic Adjustment, Relationship Stability, and Substance Use. *Journal of Abnormal Psychology*, 108(1), 11–23.
- Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A. ve Thomas, G. (2000). The Measurement of Perceived Relationship Quality Components: A Confirmatory Factor Analytic Approach. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 340–354.

- Frye, N. E. ve Karney, B. R. (2006). The Context of Aggressive Behavior in Marriage: A Longitudinal Study of Newlyweds. *Journal of Family Psychology*, 20, 12-20.
- Furman, W. (1999). Friends and Lovers: The Role of Peer Relationships in Adolescent Romantic Relationships. In W.A. Collins ve B. Laursen (Ed.) *Relationships As Developmental Contexts*. Mahwah, NJ: Erlbaum. Pp. 133–154.
- Gadassi, R. ve Rafaeli, E. (2015). Interpersonal Perception As A Mediator off The Depression-Interpersonal Difficulties Link: A Review. *Personality and Individual Differences*, 87, 1–7.
- Galinha, I. C., Oishi, S., Pereira, C. R., Wirtz, D. ve Esteves, F. (2014) Adult Attachment, Love Styles, Relationship Experiences and Subjective Well-Being: Cross-Cultural and Gender Comparison Between Americans, Portuguese, and Mozambicans. *Social Indicators Research*, 119, 823-852.
- Gao, S., Assink, M., Cipriani, A. ve Lin, K. (2017). Associations Between Rejection Sensitivity and Mental Health Outcomes: A Meta-Analytic Review. *Clinical Psychology Review*, 57, 59–74.
- Glenn, N. D. (1990). Quantitative Research On Marital Quality in The 1980s: A Critical Review. *Journal of Marriage and The Family*, 52, 818–831.
- Hawke, L.D., ve Provencher, M.D. (2011). Schema Theory and Schema Therapy in Mood and Anxiety Disorders: A Review. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 25(4), 257-276.
- Hazan, C. ve Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized As An Attachment Process. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 52, 511–524.
- Hazan, C. ve Shaver, P. (1994). Attachment As An Organizational Framework For Research On Close Relationships. *Psychological Inquiry*, 5, 1-22.
- Hedley, L. M., Hoffart, A. ve Sexton, H. (2001) Early Maladaptive Schemas in Patients With Panic Disorder With Agoraphobia. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 15(2), 131–142
- Johnson, D. R., Amoloza, T. O. ve Booth, A. (1992). Stability and Developmental Change In Marital Quality: A Three-Wave Panel Analysis. *Journal of Marriage and The Family*, 54, 582–594.

- Johnson, M. D., Cohan, C. L., Davila, J., Lawrence, E., Rogge, R. D., Karney, B. R., Bradbury, T. N. (2005). Problem-Solving Skills and Affective Expressions As Predictors Of Change in Marital Satisfaction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73, 15-27.
- Kaplan, D. L. ve Keys, C. B. (1997). Sex and Relationship Variables As Predictors Of Sexual Attraction in Cross-Sex Platonic Friend-Ships Between Young Heterosexual Adults. *Journal of Social and Personal Relationships*, 14, 191-206.
- Kurdek, L. A. (1998). The Nature and Predictors of The Trajectory of Change in Marital Quality Over The First 4 Years of Marriage For First-Married Husbands and Wives. *Journal of Family Psychology*, 12, 494-510.
- Leising, D., Krause, S., Kohler, D., Hinsén, K. ve Clifton, A. (2011). Assessing Interpersonal Functioning: Views From Within and Without. *Journal of Research in Personality*, 45, 631–641.
- Linder, J. R., Crick, N. R. ve Collins, W. A. (2002). Relational Aggression and Victimization in Young Adults' Romantic Relationships: Associations With Perceptions of Parent, Peer, and Romantic Relationship Quality. *Social Development*, 11, 69–86.
- Longmore, M. A., Manning, W. D., Giordano, P. C. (2001). Preadolescent Parenting Strategies and Teens' Dating and Sexual Initiation: A Longitudinal Analysis. *Journal of Marriage and Family*, 63, 322–335. Doi: 10.1111/J.1741-3737.2001.00322.X
- Love, R. ve Wilcox, W. B. (2009). Maximizing and Relationships. University of Texas. <http://repositories.lib.utexas.edu/bitstream/handle/2152/ETD-UT-2009-05-171/LOVEMASTERS-REPORT.pdf?sequence=1> (Erişim Tarihi:08.08.2021).
- Masten, A. S. ve Cicchetti, D. (2010) Developmental Cascades. *Development and Psychopathology*, 22, 491–495.
- Mattson, R. E., Paldino, D., ve Johnson, M. D. (2007). The Increased Construct Validity and Clinical Utility of Assessing Relationship Quality Using Separate Positive and Negative Dimensions. *Psychological Assessment*, 19, 146-151.

- Mattson, R. E., Rogge, R. D., Johnson, M. D., Davidson, E. K. B. ve Fincham, F. D. (2013). The Positive and Negative Semantic Dimensions of Relationship Satisfaction. *Personal Relationships*, 20, 328–355.
- Mcevoy, P. M., Burgess, M. M. ve Nathan, P. (2013). The Relationship Between Interpersonal Problems, Negative Cognitions, and Outcomes From Cognitive Behavioral Group Therapy For Depression. *Journal of Affective Disorders*, 150(2), 266–275.
- Mckay, M., Lev, A. ve Skeen, M. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy For Interpersonal Problems*. Canada: New Harbinger Publications.
- Miklowitz, D. J. (2001). Bipolar Disorder. in D. H. Barlow (Ed.), *Clinical Handbook of Psychological Disorders* (3rd Ed.). New York: Guilford Press.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R. ve Pereg, D. (1995). Attachment Theory and Affect Regulation: The Dynamics, Development, and Cognitive Consequences of Attachment-Related Strategies. *Motivation and Emotion*, 27, 77–102.
- Mojallal, M., Javadi, M. H., Hosseinkhanzadeh, A. A., Vali, S., Mousavi, A., Gholam, M. ve Lavasani, A. (2015). Early Maladaptive Schemas and Interpersonal Problems In Iranian University Students. *Practice In Clinical Psychology*, 3(1), 11–22.
- Neff, L. A. ve Karney, B. R. (2003). The Dynamic Structure of Relationship Perceptions: Differential Importance As A Strategy of Relationship Maintenance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 1433–1446.
- Nock, S. L. ve Wilcox, W. B. (2006). What's Love Got To Do With It? Equality, Equity, Commitment and Women's Marital Quality. *Social Forces*, 84, 1321–1345.
- Overbeek, G., Stattin, H., Vermulst, A., Ha, T., Engels RCME. (2007). Parent-Child Relationships, Partner Relationships, and Emotional Adjustment: A Birth-To-Maturity Prospective Study. *Developmental Psychology*, 43, 429–437.
- Paul, E. L., Mcmanus, B. ve Hayes, A. (2000). "Hookups": Characteristics and Correlates of College Students' Spontaneous and Anonymous Sexual Experiences. *Journal of Sex Research*, 37, 76-88.

- Pettit, G.S, Bates, J.E., Dodge, K.A. ve Meece, D.W. (1999) The Impact of After-School Peer Contact On Early Adolescent Externalizing Problems Is Moderated By Parental Monitoring, Perceived Neighborhood Safety, and Prior Adjustment. *Child Development*, 70, 768–778.
- Pinto-Gouveia, J., Castilho, P., Galhardo, A. ve Cunha, M. (2006). Early Maladaptive Schemas and Social Phobia. *Cognitive Therapy and Research*, 30(5), 571–584.
- Prager, K.J. (1986). Intimacy Status: Its Relationship To Locus of Control, Self-Disclosure, and Anxiety In Adults. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 12, 91–109.
- Quilty, L. C., Mainland, B. J., McBride, C. ve Bagby, R. M. (2013). Interpersonal Problems and Impacts: Further Evidence For The Role of Interpersonal Functioning in Treatment Outcome in Major Depressive Disorder. *Journal of Affective Disorders*, 150(2), 393–400.
- Rogge, R. D. ve Fincham, F. D. (2010). Disentangling Positive and Negative Feelings Toward Relationships: Development and Validation of The Positive-Negative Relationship Quality (PNRQ) Scale. Rochester, NY: University of Rochester.
- Ruiz, M. A., Pincus, A. L., Borkovec, T. D., Echemendia, R. J., Castonguay, L. G. Ve Ragusea, S. A. (2004). Validity of The Inventory of Interpersonal Problems For Predicting Treatment Outcome: An Investi- Gation With The Pennsylvania Practice Research Network. *Journal of Personality Assessment*, 83(3), 213–222.
- Rusbult, C. E. (1980). Commitment and Satisfaction in Romantic Associations: A Test of The Investment Model. *Journal of Experimental Social Psychology*, 16, 172–186.
- Salzer, S., Streeck, U., Jaeger, U., Masuhr, O., Warwas, J., Leichsenring, F. ve Leibing, E. (2013). Patterns of Interpersonal Problems in Borderline Personality Disorder. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 201(2), 94–98.
- Schmidt, N. B., Joiner, T. E., Young, J.E. ve Telch, M. J. (1995). The Schema Questionnaire: Investigation of Psychometric Properties and The Hierarchical Structure of A Measure of Maladaptive Schemas. *Cognitive Therapy and Research*, 19(3), 295–321.

- Schoebi, D., Karney, B. R. ve Bradhury, T. N. (2012). Stability and Change In The First 10 Years of Marriage: Does Commitment Confer Benefits Beyond The Effects of Satisfaction? *Journal of Personality ve Social Psychology*, 102, 729–742.
- Schwartz, B., Ward, A., Monterosso, J., Lyubomirsky, S., White, K. ve Lehman, D. R. (2002). Maximizing versus Satisficing: Happiness Is A Matter of Choice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 1178-1197.
- Seiffge-Krenke, I. (2003). Testing Theories of Romantic Development From Adolescence To Young Adulthood: Evidence of Developmental Sequence. *International Journal of Behavioral Development*, 27, 519–531.
- Shorey, R. C., Stuart, G. L. ve Anderson, S. (2013). Do Gender Differences in Depression Remain After Controlling For Early Maladaptive Schemas? An Examination in A Sample of Opioid Dependent Treatment Seeking Adults. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 20, 401–410.
- Simpson, J. A., Collins, W. A. ve Salvatore, J. E. (2011). The Impact Of Early Interpersonal Experience On Adult Romantic Relationship Functioning: Recent Findings From The Minnesota Longitudinal Study of Risk and Adaptation. *Current Directions In Psychological Science*, 20, 355–359.
- Stanley, S. M., Whitton, S. W., Sadberry, S. L., Clements, M. L. ve Markman, H. J. (2006). Sacrifice As A Predictor of Marital Outcomes. *Family Process*, 45, 289–303.
- Sullivan, H. S. (1953). *The Interpersonal Theory of Psychiatry*. New York, NY: Norton.
- Uhmann, S., Beesdo-Baum, K., Becker, E. S., ve Hoyer, J. (2010). Specificity of Interpersonal Problems in Generalized Anxiety Disorder Versus Other Anxiety Disorders and Depression. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 198(11), 846–851.
- Vanlaningham, J., Johnson, D. R. ve Amato, P. (2001). Marital Happiness, Marital Duration, and The U-Shaped Curve: Evidence From A Five-Wave Panel Study. *Social Forces*, 79, 1313–1341.

- White, J. W., Smith, P. H., Koss, M. P. ve Figueredo, A. J. (2000). Intimate Partner Aggression—What Have We Learned? Comment on Archer. *Psychological Bulletin*, 126, 690-696.
- Williams, T. F. ve Simms, L. J. (2015). Personality Disorder Models and Their Coverage of Interpersonal Problems. *Personality Disorders, Theory, Research, and Treatment*, 7(1), 15–27.
- Yoosefi, N., Etemadi, O., Bahrami, F., Fatehizade, M. A. ve Ahmadi, S. A. (2010). An Investigation on Early Maladaptive Schema in Marital Relationship As Predictors of Divorce. *Journal of Divorce and Remarriage*, 51(5), 269–292.
- Young, J. E. ve Brown, G. (2002). *Young Schema Questionnaire*. New York: Cognitive Therapy Center of New York.
- Young, J. E., Klosko, J. S. ve Weishaar, M.E. (2003). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. New York: Guilford Press.
- Young, J. E. (1998). *Young Schema Questionnaire*. New York: Cognitive Therapy Centre.
- Young, J. E. (2003). *The Young Schema Questionnaire-Short Form, Version 2*. New York: Schema Therapy Institute.
- Young, J. E. (2005). *Young Schema Questionnaire–Short Form, Version 3*. New York: Schema Institute.
- Young, J. E., Klosko, J. S. ve Weishaar, M. E. (2003). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. New York: The Guilford Press.

EKLER

EK 1: Bilgilendirici Onam Formu

Bu araştırmanın amacı erişkin bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar, ilişki doyumu ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi. Araştırma kapsamında, katılmayı onaylayan kişilere Sosyodemografik bilgi formu, Young Şema Ölçeği Kısa Formu, Beck Depresyon Envanteri ve İlişki Doyumu Ölçeği uygulanacaktır. Katılımcıların bilgileri gizli tutulacak olup, her bir katılımcı anketlere anonim olarak yanıt verilecektir. Verilen yanıtlar yalnızca araştırma amaçlı kullanılacaktır. Katılımcılar anketlere yanıt vermeyi diledikleri zaman bırakabileceklerdir.

Yukarıda verdiğim bilgilerin eksiksiz ve doğru olduğunu, bu başvuruya konu olan araştırmanın İstanbul Kent Üniversitesi Etik Kurul Yönergesi ve Çalışma Esaslarında belirtilen ilkeler doğrultusunda gerçekleştirileceğini ve bu sorumluluğun tarafıma ait olduğunu beyan ve taahhüt ederim.

	İsim Soyisim	İmza
Araştırma Yöneticisi (Öğrenci projesi ise, öğrenci ve proje yöneticisi öğretim üyesi birlikte)		

EK 2: Sosyodemografik Bilgi Formu

Yaşınız:

Cinsiyetiniz:

Erkek() Kadın()

İlişki Durumunuz:

Var() Yok() Var ise ne kadar süredir gün/ay/yıl

Medeni Durumunuz:

Evli() Bekâr() İlişkisi var()

‘Evli’ ise; Evlenme Şekli:

Görücü() Flört() Diğer()

İlişki Deneyimi :

Hiç romantik ilişkim olmadı ()

En az bir romantik ilişkim oldu ()

İki’den fazla ilişkim oldu ()

Evde kimlerle yaşıyorsunuz?

Yalnız() Sadece sevgili ya da eş ile() Eş ve çocuklar() Anne ve baba()
Diğer()

Çocuk Varlığı:

Var() Yok() ‘Var’ ise kaç tane

Eğitim Düzeyi:

İlkokul() Ortaokul() Lise() Lisans() Yüksek Lisans() Doktora()

Çalışma Durumu :

Çalışıyorum ()

Çalışmıyorum ()

Ev hanımı ()

Ekonomik Düzey:

2000TL ve Altı() 2000-3500 TL() 3500-5000 TL()

5000 TL ve Üstü()

Hayatınızın büyük bir kısmını nerede geçirdiniz:

Köy- Kasaba() Şehir/Kent() Büyükşehir/Metropol()

Ailede herhangi bir psikiyatrik hastalık geçmişi olan birey var mı?

Var() Yok() ‘Var’ ise kim

Herhangi bir psikolojik rahatsızlık geçirdiniz mi ?

Evet() Hayır()

Cevabınız ‘Evet’ ise bunun ilişki hayatınızı etkilediğini düşünüyor musunuz?

Evet() Hayır()

Herhangi bir Psikiyatrik ilaç kullanıyor musunuz?

Evet() Hayır()

Cevabınız ‘Evet’ ise bunun ilişki yaşamınızı etkilediğini düşünüyor musunuz?

Evet() Hayır()



EK 3: YOUNG Şema Ölçeği – Kısa Formu

Yönerge:

Aşağıda, kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır.

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

Derecelendirme:

1-Benim için tamamıyla yanlış

2-Benim için büyük ölçüde yanlış

3-Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla

4-Benim için orta derecede doğru

5-Benim için çoğunlukla doğru

6-Beni mükemmel Şekilde tanımlıyor

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

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

3. _____ İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum

4. _____ Uyumsuzum.

5. _____ Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.

6. _____ İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir Şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum

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

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

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

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

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

EK 4: BECK Depresyon Envanteri

Sayın cevaplayıcı aşağıda gruplar halinde cümleler verilmektedir. Öncelikle her gruptaki cümleleri dikkatle okuyarak, BUGÜN DÂHİL GEÇEN HAFTA içinde kendinizi nasıl hissettiğini en iyi anlatan cümleyi seçiniz.

Eğer bir grupta durumunuzu, duygularınızı tarif eden birden fazla cümle varsa her birini daire içine alarak işaretleyiniz.

Soruları vereceğiniz samimi ve dürüst cevaplar araştırmanın bilimsel niteliği açısından son derece önemlidir.

Bilimsel katkı ve yardımlarınız için sonsuz teşekkürler.

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 mutsuz 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. Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.

3. Kendimi tümüyle başarısız biri olarak görüyorum.

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. Bana cezalandırılmışım gibi geliyor.

1. Cezalandırılabilceğimi hissediyorum.

2. Cezalandırılmayı bekliyorum.

3. Cezalandırıldığımı hissediyorum.

7- 0. Kendimden memnunum.

1. Kendi kendimden pek memnun değilim.

2. Kendime çok kızıyorum.

3. Kendimden nefret ediyorum.

8- 0. Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.

1. Zayıf yanların veya hatalarım için kendi kendimi eleştiririm.

2. Hatalarımdan dolayı ve her zaman kendimi kabahatli bulurum.

3. Her aksilik karşısında kendimi hatalı bulurum.

9- 0. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.

1. Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm olur. Fakat yapmıyorum.
2. Kendimi öldürmek isterdim.
3. Fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.

10- 0. Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.

1. Zaman zaman içinden ağlamak geliyor.
2. Çoğu zaman ağlıyorum.
3. Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum.

11- 0. Şimdi her zaman olduğumdan daha sinirli değilim.

1. Eskişine kıyasla daha kolay kızıyor ya da sinirleniyorum.
2. Şimdi hep sinirliyim.
3. Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.

12- 0. Başkaları ile görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim.

1. Başkaları ile eskiden daha az konuşmak, görüşmek istiyorum.
2. Başkaları ile konuşma ve görüşme isteğimi kaybetmedim.
3. Hiç kimseyle konuşmak görüşmek istemiyorum.

13- 0. Eskiden olduğu gibi kolay karar verebiliyorum.

1. Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
2. Karar verirken eskişine kıyasla çok güçlük çekiyorum.
3. Artık hiç karar veremiyorum.

14- 0. Aynada kendime baktığımda değişiklik görmüyorum.

1. Daha yaşlanmış ve çirkinleşmişim gibi geliyor.
2. Görünüşümün çok değiştiğini ve çirkinleştiğimi hissediyorum.
3. Kendimi çok çirkin buluyorum.

15- 0. Eskişisi kadar iyi çalışabiliyorum.

1. Bir şeyler yapabilmek için gayret göstermem gerekiyor.
2. Herhangi bir şeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor.
3. Hiçbir şey yapamıyorum.

16- 0. Her zamanki gibi iyi uyuyabiliyorum.

1. Eskiden olduğu gibi iyi uyuyamıyorum.
2. Her zamankinden 1-2 saat daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.
3. Her zamankinden çok daha erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.

17- 0. Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum.

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

18- 0. İştahım her zamanki gibi.

1. İştahım her zamanki kadar iyi değil.

2. İştahım çok azaldı.
3. Artık hiç iştahım yok.

19- 0. Son zamanlarda kilo vermedim.

1. İki kilodan fazla kilo verdim.
2. Dört kilodan fazla kilo verdim.
3. Altı kilodan fazla kilo vermeye çalışıyorum.

20- 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 düşünmüyorum.

21- 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 konular olan ilgimi tamamen kaybettim.

EK 5: İlişki Doyumu Ölçeği

Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılardaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak belirtiniz.

1)Sevgiliniz ihtiyaçlarınızı ne kadar iyi karşılıyor?

1 2 3 4 5 6 7

Hiç karşılamıyor

Çok iyi karşılıyor

2) Genel olarak ilişkinizden ne kadar memnunsunuz?

1 2 3 4 5 6 7

Hiç memnun değilim

Çok memnunum

3) Diğerleriyle karşılaştırıldığında ilişkiniz ne kadar iyi?

1 2 3 4 5 6 7

Çok daha kötü

Çok daha iyi

4) Ne sıklıkla ilişkinize hiç başlamamış olmayı istiyorsunuz?

1 2 3 4 5 6 7

Hiçbir zaman

Her zaman

5) İlişkiniz ne dereceye kadar sizin başlangıçtaki beklentilerinizi karşılıyor?

1 2 3 4 5 6 7

Hiç karşılamıyor

Tamamen karşılıyor

6) Sevgilinizi ne kadar seviyorsunuz?

1 2 3 4 5 6 7

Hiç sevmiyorum

Çok seviyorum

7) İlişkinizde ne kadar problem var?

1 2 3 4 5 6 7

Hiç yok

Çok var

ÖZGEÇMİŞ

Şeyma AKTÜRK ; İlkokulu, Ortaokulu ve liseyi İstanbulda okudu. 2018 yılında Haliç Üniversitesi Psikoloji bölümünden mezun olmuştur. Lisans öğrenimi süresince Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hatalıkları EAH, Balıklı Rum Hastanesi ve Fransız Lape Hastanesi’nde resmi stajlarını başarı ile tamamladı. Lisans eğitiminden mezun olduktan hemen sonra İstanbul Kent Üniversitesinde Klinik Psikoloji alanında yüksek lisansa başlamıştır.

