



T.C. İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

**Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Depresyon İlişkisinin
Açıklanmasında Ontolojik İyi Oluş Değişkeninin Aracı Rolü: Bir**

Yol Analizi Çalışması

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Duygu KUZU TAŞÇI

135180108

Danışman: Doç. Dr. Ömer Faruk ŞİMŞEK

İstanbul, 2014



T.C. İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

**Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Depresyon
İlişkinin Açıklanmasında Ontolojik İyi Oluş
Değişkeninin Aracı Rolü: Bir Yol Analizi Çalışması**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tezi Hazırlayan: **Duygu KUZU TAŞCI**

YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “ Erken Dönem Şemalar ile Depresyon İlişkisinin Açıklanmasında Ontolojik İyi Oluş Değişkeninin Aracı Rolü” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım

Duygu Kuzu Taşçı

*Anneannem Gülseren Üşenmez ve
Dedem Bekir Üşenmez'e
Sevgi ve Şükranlarımla,*

ÖNSÖZ

Lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca bilgisi ve deneyimlerini benimle paylaşan, tecrübeleriyle bana yön gösteren, bitmek bilmeyen sorularımı sabırla cevaplayan, tez hazırlığı süresince bilgi birikimi ile bana destek olan, bilgimi ve bilimsel ahlakımı borçlu olduğum değerli tez danışmanım ve sevgili hocam Doç. Dr. Ömer Faruk Şimşek'e üzerimdeki emeklerinden dolayı teşekkürü borç bilirim.

Tez savunma jüri üyelerim ve sevgili hocalarım Yard.Doç.Dr. Pınar Kurt ve Yard.Doç.Dr. Zümra Atalay Özyeşil'e katkılarından ve desteklerinden ötürü teşekkür ederim.

Veri toplamam konusunda bana destek olan Doç. Dr. Özlem Sertel Berk'e teşekkür ederim.

Kısa süre önce hayatıma girmesine rağmen hem iş arkadaşım hem dostum olan sevgili Selin Temizel'e, bana tez sürecimde destek olan iş arkadaşlarım Ezgi İldırım'a ve Deniz Ağar'a teşekkür ederim.

Beni yetiştiren, bugün olduğum yerde var olmama sebep olan, beni hep destekleyen kahramanlarım ve aynı zamanda dostlarım olan annem Zehra Üşenmez ve babam İlhan Kuzu'ya, desteği ve varlığı ile bana güç veren ağabeyim Utku Kuzu'ya teşekkürü borç bilirim. Siz olmasaydınız buralarda olamazdım. Ailem olmanızdan gurur ve onur duyuyorum.

Tezim ve hayatımın her zorlu dönemimde gösterdiği sabrı ile yanımda olan, kendimi şanslı hissetmeme sebep olan eşim, hayat arkadaşım ve ailem Sinan Taşçı'ya sonsuz aşkla teşekkür ederim. İyi ki varsın.

Son olarak, tezimi; tez yazım sürecimde kaybettiğim, bu satırları okumalarını yürekten istediğim ama bir yerlerde hep benimle olduklarını ve her zaman destek olacaklarını bildiğim, torunları olmaktan hep gurur duyacağım çok sevgili anneannem Gülseren Üşenmez ve dedem Bekir Üşenmez'e armağan ediyorum.

(Duygu Kuzu Taşçı)

ÖZET

Bu çalışmada Erken Dönem Uyumsuz Şemaların depresyona olan etkisi ontolojik iyi oluş aracı değişkeni üzerinden incelenmiştir. Çalışma yaşları 18-30 arası değişen toplamda 252 kişiden oluşmakta olup bunlardan 56'sı erkek 196'sı kadın katılımcılardır. Şema depresyon ilişkisini ontolojik iyi oluş değişkeni aracılığı ile ölçmek amacıyla çalışmada, young şema ölçeği (YŞÖ-S3), Ontolojik İyi Oluş Ölçeği, Beck depresyon ölçeği ve kişisel bilgi toplama formu kullanılmıştır. Araştırmada ortaya atılan hipotezler araştırma verileri ile doğrulanmıştır. Yapılan yol analizine göre; 14 erken dönem uyumsuz şemadan, *Sosyal İzolasyon*, *Onay Arayıcılık*, *Ayrıcalıklılık*, *Karamsarlık*, *Başarısızlık*, *Kendini Feda* ve *Duygusal Yoksunluk* şemalarının hepsi ontolojik iyi oluş aracılığı üzerinden depresyonla ilişkili çıkmıştır. Ontolojik iyi oluş (Ontological Well-Being) faktörleri; *Hiçlik (Nothingness)*, *Harekete Geçme (Activation)*, *Umut (Hope)* ve *Pişmanlık (Regret)* da depresyonla ilişkili olup *Pişmanlık* ve *Hiçlik* baskın olarak belirleyici faktörler olduğu gözlenmiştir. Tüm sonuçlar ilgili literatüre göre tartışılmış, araştırma ve uygulamaya yönelik ileride yapılabilecek çalışmalar önerilmiştir.

Anahtar Sözcükler:

Erken dönem uyumsuz şemalar, ontolojik iyi oluş, öyküsel yaklaşım, öznel iyi oluş, depresyon, yol analizi.

ABSTRACT

In the present study, The effect of early maladaptive schema to depression was examined through the mediation of ontological well being variable. The sample of the research consists of totaly individuals whose ages are ranging between 18 and 30 and those individuals are composed of 56 men and 196 women. In order to measure the relationship between early maladaptive schemas and depression through the mediation of ontological well being variable, Young Schema Inventory(YSQ-3), Ontological Well Being Inventory, Beck Depression Inventory and personal information questionnaire were employed. All hypothesis put forth in the research were supported by the findings obtained. According to path analysis, among from 14 early maladaptive schemas, *Social Isolation*, *Approval Seeking*, *Entitlement*, *Negativity*, *Self-Sacrifice* and *Emotional Deprivation* are related to depression through the mediation effect of ontological well being variable. whole ontological well being variables (*Activation*, *Hope*, *Nothingness*, *Regret*) were related with depression but it was observed that *Regret* and *Nothingness* variables were more determinative over depression. The findings, and their implications with suggestions for future research and practice, were discussed according to relevant literature.

Keywords:

Early maladaptive schemas, ontological well-being, narrative approach, subjective well-being, depression, path analysis.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	V
ÖZET.....	vi
ABSTRACT.....	vii
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLolar LİSTESİ.....	X
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	XI
EKLER	
LİSTESİ.....	Xii
BÖLÜM I: GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Hipotezler.....	2
1.3. Önem.....	3
1.4. Tanımlar.....	4
BÖLÜM II: KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ	
ARAŞTIRMALAR.....	5
2.1. Şema Terapi Modeli ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar.....	5
2.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Özellikleri ve Temelleri....	6
2.3. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar.....	9
2.4. Şemalar ve Psikopatoloji	13
2.5. Ontolojik İyi Oluş	16
2.6. Ontolojik İyi oluş ve Öyküsel Psikoloji	17
2.7. Ontolojik İyi oluş ve Ruh Sağlığı	18
2.8. Şemalar ile Depresyon İlişkinde Ontolojik İyi Oluş'un	
Aracılık Etkisi.....	20
BÖLÜM III: YÖNTEM.....	21
3.1. Araştırma Modeli	21
3.2. Evren ve Örneklem	22
3.3. Veri Toplama Araçları	23
3.3.1. Kişisel Bilgi Toplama Formu.....	23
3.3.2. Young Şema Ölçeği Kısa Formu (YŞÖ-S3)	23
3.3.3. Ontolojik İyi Oluş Ölçeği	24
3.3.4. Beck Depresyon Ölçeği	26
3.4. İşlem.....	26
3.5. Verilerin Çözümlemesi.....	26

BÖLÜM IV: BULGULAR.....	26
4.1. Çalışmanın Betimsel İstatistiksel Bulguları.....	27
4.2. Yaş Değişkeninin Depresyon, Şemalar, Ontolojik İyi oluş ile İlişkisi	27
4.3. Cinsiyet Değişkeninin Depresyon, Şemalar, Ontolojik İyi oluş ile İlişkisi	28
4.4. Değişkenler Arası Korelasyonlar.....	29
4.5. Yol Analizi Sonuçları.....	31
BÖLÜM V:TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	36
5.1. Çalışmada Elde Edilen Sosyo Demografik Verilerin Değerlendirilmesi	36
5.1.1. Cinsiyet Değişkenine Göre Araştırmadaki Diğer Değişkenlerin Tartışılması	36
5.1.2. Yaş Grubuna Göre Araştırmadaki Diğer Değişkenlerin Tartışılması.....	37
5.2. Araştırma Modeline İlişkin Verilerin Değerlendirilmesi.....	37
5.3. Sınırlılıklar	44
5.4. Öneriler	45
KAYNAKLAR.....	45
EKLER.....	57
ÖZGEÇMİŞ.....	68

TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1. Ontolojik İyİ Oluş Faktörlerinin Madde Yükleri, Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....	25
Tablo 4.1 Çalışmada Kullanılan Demografik Değişkenler.....	28
Tablo 4.2 Depresyon, ontolojik iyi oluş ve şemalar arasındaki Korelasyonlar	30

ŞEKİLLER LİSTESİ

ŞEKİLLER

Şekil 2.1	Erken Dönem Uyumsuz Şemaların 5 Alana Ayrılmış Şekilde Gösterimi.....	9
Şekil 3.1	Araştırmanın Teorik Modeli.....	22
Şekil 4.1	Modelin Son Haline İlişkin Standardize Edilmiş Yol Katsayıları.....	32
Şekil 4.2	Pişmanlık Boyutunun Son Haline İlişkin Standardize Edilmiş Yol Katsayıları.....	33
Şekil 4.3	Hiçlik Boyutunun Son Haline İlişkin Standardize Edilmiş Yol Katsayıları	33
Şekil 4.4	Umut Boyutunun Son Haline İlişkin Standardize Edilmiş Yol Katsayıları	34
Şekil 4.5	Harekete Geçme Boyutunun Son Haline İlişkin Standardize Edilmiş Yol Katsayıları	34

EKLER LİSTESİ

Ek-1. Onam Formu.....	57
Ek-2. Kişisel Bilgi Toplama Formu.....	58
Ek-3. Young Şema Ölçeği Kısa Formu (YŞÖ-S3).....	59
Ek-4. Beck Depresyon Ölçeği.....	67
Ek-5. Ontolojik İyi Oluş Ölçeği.....	68

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. PROBLEM DURUMU:

Şema kavramından ilk olarak Barlett (1932) “Remembering” adlı kitabında bahsetmiş olup birçok modern şema teorisine ilham vermiştir. Barlett’a göre şema aktif organizmanın adaptif olarak işlenen geçmişteki tepkileri ya da deneyimleridir. Kitabında kişilerden bir olay anlatması istediğinde kişilerin olayları doğrudan değil unuttukları yerleri şemalarına göre şekillendirip anlattıklarını gözlemiş yani kişilerin yaşadıklarından anlam çıkardıklarını hatta bunun bilinçdışı bir süreç olduğunu iddia etmiştir (Barlett 1932). Bilişsel terapinin köken aldığı bilgi işleme teorisine göre, şemalar normal bilişsel gelişimin bir parçasıdır. İçinde bulunduğumuz dünyayı kavramamız ve kendimize göre düzenlememiz için deneyimlerimizi şemalar sayesinde gruplar ve kategorize ederiz (Brewer&Nakamura, 1984) . Her kişinin kendisine, başkalarına ve dünyaya ait duygu ve davranışlarını belirleyen şemaları vardır, bunlar her zaman duygusal ve davranışsal problemlere yol açmak zorunda olmasa da kronik problemlerin merkezinde rol oynadığı bilinmektedir (Padesky, 1994). Yine Padesky’nin (1994) örneğine göre kişi geçirdiği yaşamsal olaylardan ötürü (aile ölümleri, çocuk istismarı vb.) yaşam boyu depresyonda olabilir ve bu kişi olumsuz şemalar geliştirebilir “Ben iyi değilim” (kendine yönelik), “diğerleri güvenilir değiller” (diğerlerine yönelik), “çabalamak manasız“(dünyaya yönelik) ve bu olumsuz şemaların yerine koyabilecekleri alternatif şemaları var olmayabilir.

Bilişsel terapinin kurucusu Beck’e (1987) göre ise şema organizmanın maruz kaldığı uyarıların taranıp kodlanması ve sonrasında değerlendirilmesi için var olan yapılardır ve deneyimleri anlamlı biçimde yorumlamada kullanılır. Yine Beck’e (1987) göre depresyona neden olan en önemli faktörlerden birinin çekirdek bilişsel inanışlar olduğu bilirse de bunun yanında bir diğer önemli etken olumsuz bilişsel şemalardır. Stresli bir yaşam olayının karşısında olumsuz bilişsel şemalar harekete geçer ve kişide depresyona neden

olabilecek yorumlamalar gerçekleşir. Duygu durum bozukluğu ve kaygı bozukluklarının Tedavisinde bilişsel davranışçı terapinin oldukça etkin olduğu bilirse de bazı kronik hastalarda semptomların devam ettiği ve zaman zaman rölaplar yaşandığı görülmektedir (Durham, Chambers, MacDonald, Power, & Major, 2003). Duygularına ve bilişlerine ulaşamayan, onları tanımlayamayan ve değiştiremeyen hastaların bilişsel terapiye uyum sağlayamadığını bu nedenle daha derin bir terapi modeline ihtiyaçları olduğu düşüncesinden hareketle Jeffery Young şema terapiyi geliştirdi. Kuramında psikopatolojiye doğrudan neden olduğunu düşündüğü 18 adet erken çocukluk ile ilişkili erken dönem uyumsuz şema tanımladı (Young, 1990). Ve Young'a göre erken dönem uyumsuz şemalar bireyin çocukluk ve ergenlik döneminde kendiliğine ve diğer kişilere yönelik geliştirdiği bilişsel yapılardır. Şemaların yaşam boyu devam ettiği ve uzun vadede kişinin ruh sağlığını olumsuz yönde etkilediği düşünülmektedir (Young, 2003).

Şemaların daha sonra değinilecek olan diğer psikopatolojilerle beraber depresyon üzerindeki etkisi bilinmekte olup literatürde bu konuda oldukça fazla çalışma yer almaktadır (Welburn ve ark, 2002; Shah ve Waller 2000; Riso ve ark., 2006; Bailleux ve ark. 2008; Halvorsen ve ark. 2009; Wang ve arkadaşlarının, 2010). Ancak erken dönem uyumsuz şemalar ve depresyon ilişkisini tam olarak açıklayan, bu ilişkiye aracılık eden değişkenler veya bir başka deyişle bu ilişkinin hangi süreçler aracılığıyla açıklanabileceği konusundaki araştırmaların azlığı sebebiyle buradaki çalışmada söz konusu ilişkiye aracılık edebileceği düşünülen Ontolojik İyi Oluş kavramı üzerinde durulacaktır.

1.2 Hipotezler

Literatür araştırması sonucunda görüleceği gibi, erken dönem uyumsuz şemalar çoğunlukla depresyona sebep olduğu bilinmektedir. Şemaların psikopatoloji üzerindeki etkileri ve/veya ilişkisi bilinmektedir ancak bu duruma aracılık eden değişken ve/veya süreçler tam olarak bilinmemektedir. Bu sebepten hareketle çalışmamızın amacı erken dönem şemaları ile depresyon

arasındaki ilişkiye ontolojik iyi oluş boyutlarının aracılık edip etmediğini incelemektir.

1.3 Önem

Şemaların hangi süreçler üzerinden depresyona neden olduğunu bilmek, müdahale yöntemleri açısından alanda çalışan uzmanlara kaynak oluşturabileceği düşünülmektedir. Hangi şemaların hangi ontolojik iyi oluş faktörleri ile etkileşime girip depresyona sebep olduğunu bilmek ve kuramsal bulgular sunmak alanda çalışanları aydınlatabileceği düşünülmektedir.

Buna ek olarak, Şema Terapi yaklaşımı yeni bir yaklaşım olduğundan hem yurtiçi hem yurtdışı araştırmalar henüz başlangıç seviyesindedir. Genel olarak kişilik bozuklukları, yeme bozuklukları ve anksiyete bozuklukları üzerinde durulmuştur. Depresyonla ilgili araştırmalar olsa dahi aracılık eden değişkenler üzerinde fazla durulmamıştır (Welburn ve ark., 2002; Shah ve Waller 2000; Riso ve ark., 2006; Bailleux ve ark. 2008; Halvorsen ve ark. 2009; Wang ve arkadaşlarının, 2010). Literatürde; şemaların bağlanma, akran problemi ve duygusal problem değişkenleri üzerindeki aracılık etkisine bakılmış olduğu gözlenmiş olup çalışma sonucunda *Ayrılma ve Dışlama/Rededilme* alanındaki şemalar aracı değişken olarak güvensiz bağlanma, akran problemleri ve duygusal problemler ile ilişkili bulunmuştur. (Roelofs ve ark., 2013).

Bunun yanı sıra, ontolojik iyi oluş kavramı Şimşek, (2009) tarafından yeni ortaya atılmış uygulamaya henüz yansımamış teorik düzeyde bir kavram olup konu ile ilgili çalışma bulunmamaktadır. Kavramın hangi değişkenlerle ilişkili olabileceği üzerine daha fazla çalışma yapılması kavramların daha fazla değişkenle ilişkisini incelemek açısından önemlidir.

1.4 Tanımlar

Çalışmada en çok bahsedilen kavramlar aşağıda tanımlanmıştır.

Şema

Aktif organizmanın adaptif olarak işlemlenen geçmişteki tepkileri ya da deneyimleridir (Barlett, 1932).

Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Çocukluk ve ergenlik yıllarında gelişen, yaşam boyunca karmaşık bir hal alarak devam eden, duygu, biliş, hatıralar ve bedensel duygulardan oluşan, kişiler arası ilişkilerde ortaya çıkan zihinsel kavramlardır (Young,1994).

Ontolojik İyi Oluş

Zamansal düzlemde yaşamı geçmiş, gelecek ve şimdi olarak ele alan ve yaşamın kişinin kendisinin kişisel projesi olduğunu ileri süren kavramsallaştırma.

Öznel İyi Oluş

Yaşamın hedonic elementlerine odaklanan kuram, olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumu üzerinden kavramı açıklar ve kişinin yaşamını değerlendirmesini içerir, aynı zamanda mutluluk olarakta adlandırılabilir (Singer, 1995).

Öyküsel Yaklaşım

Öyküsel yaklaşım kişinin, kişiliğini bilişsel, duygusal ve motivasyonel sistemlerini kullanarak kendi hikayesini oluşturması ve benliğine entegre etmesidir (Singer, 1995).

BÖLÜM II

KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde ilk olarak Şema Terapi modeli ve erken dönem uyumsuz şemalar tanıtıldıktan sonra şemaların psikopatoloji ile ilişkisi incelenmiş olup ardından Ontolojik İyi Oluş kavramı tanıtılmıştır. Bu kavramları takiben OİO kavramının öyküsel yaklaşım çerçevesindeki literatür bulguları sunulmuştur. Son olarak Ontolojik İyi Oluş'un ruh sağlığı ile ilişkisi verilmiş olup bu bölüm OİO'nun şema ve depresyon arasındaki aracılık ilişkisi ile sonlandırılmıştır.

2.1 Şema Terapi Modeli ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Bu bölümde Young ve arkadaşlarının (2003) şema terapi kuramını anlatmış olduğu kitabından faydalanılarak; şema terapi modeli kısaca tanıtılacak olup daha sonra erken dönem uyumsuz şemaların özellikleri ve temellerinden ayrıntılı olarak bahsedilecektir.

Şema terapi bilişsel terapiye rakip olmaktan ziyade karakteristik problemleri olan ve bu problemlerinden ötürü ciddi psikopatolojiye sahip olduğu düşünülen hastalara yönelik bir tedavi yaklaşımı olarak ortaya çıktı. Şema terapi bu tip hastaların sahip olduğu düşünülen merkezi çekirdek psikolojik temalara yöneliktir. Bu çekirdek psikolojik temalar ise erken dönem uyumsuz şemalar olarak adlandırılmaktadır. Kişi 18 erken dönem uyumsuz şemadan hangisine/hangilerine sahipse terapi sırasında yeniden ebeveynlik yapma, canlandırma, yüzleştirme, çift sandalye, kar zarar analizi yapma ve bunun gibi bir çok teknikle işlenir (Young, 1994).

Young'a göre şemalar davranıştan çok davranışı ortaya çıkaran tetikleyici bilişsel sistemler olup bunların çoğu erken çocukluk yaşantılarının sonuçlarıdır. Young, şemaların doğrudan psikopatoloji ile ilişkisi olduğunu iddia etmiş

kişilik bozukluklarının, karakterolojik problemlerin ve kronik Eksen I bozukluklarının temelinde yattığını savunmuştur. Bu bozuklukların temeli olan şemaları ise erken dönem uyumsuz şemalar olarak adlandırmıştır (Young, 2003). Yapılan birçok çalışmada erken dönem uyumsuz şemaların kişilik bozukluklarının kökeninde yer aldığını (Jovev & Jackson, 2004; Lobbetael, Arntz, & Sieswerda, 2005) aynı zamanda Eksen I bozuklukları ile yüksek ilişkisi görülen şemaların tetikte olmasının sadece stres yaratan deneyimlerle açıklanamayacağı öne sürülmüştür (Schmidt & Joiner, 2004). Young (1994) Erken dönem uyumsuz şemaların; çocukluk ve ergenlik yıllarında geliştiğini, yaşam boyunca karmaşık bir hal alarak devam ettiğini, duygu, biliş, hatıralar ve bedensel duylardan oluştuğunu ve bunların kişiler arası ilişkilerde ortaya çıktığını söyler. Cecero ve arkadaşları'nın (2004) çalışma bulguları da Young'ın teorisini desteklemiş olup sağlıklı örneklem ile yaptığı çalışmada geriye dönük çocukluk deneyimlerini sorgulamış ve bunların erken dönem uyumsuz şemalar ile doğrudan ilişkisini saptamıştır. Çocukluk ve ergenlik boyunca gelişen bu şemalar yaşam boyu sürdürülürler çünkü kişiye tanıdık gelirler, birey kendi şemasının tetiklendiği olaya yakın hisseder ve yaşamı boyunca şemasını tetikleyecek davranışları tekrar eder. Bunun yanı sıra erken dönem uyumsuz şemalar koşulsuz ve otomatiktir, olumsuz etkilere daha fazla sebep olma kapasitesine sahiptir çünkü otonomi ve yakınlık gibi çekirdek psikolojik ihtiyaçlar ile ilişkilidir (Schmidt, Joiner, Young, & Telch, 1995).

2.2 Erken Dönem uyumsuz şemaların Özellikleri ve Temelleri

Erken dönem uyumsuz şemalarının çoğunun kökeni çocukluk travmalarıdır ve hemen hepsi çocukluk ve ergenlik boyunca kişiye zarar verecek şekilde tekrar ederler. Birey erken çocukluk yaşantısında travma yaşamamış dahi olsa çocukluk yaşantılarının atmosferini ileri yıllardaki yaşantısına yansıtır. Bunun yanı sıra şemalar boyutsaldır. Her şemanın farklı ağırlık düzeyleri vardır ve şemanın şiddeti arttıkça aktive edeceği durum sayısı da artar. Erken dönemde ne kadar şemaya maruz kaldı ise o kadar çok ileriki yaşantısındaki şeması o kadar aktive olur.

Erken dönem uyumsuz şemaların temellerinde; çekirdek duygusal ihtiyaçlar, erken dönem yaşam deneyimleri ve duygusal mizaç gibi faktörler etkili olmaktadır. Bu faktörler aşağıda sıralanmaktadır.

a) Çekirdek Duygusal İhtiyaçlar

Erken dönem uyumsuz şemaların gelişiminde karşılanmayan çocukluk ihtiyaçları yer almaktadır. Bunlar;

1. Güvenli bağlanma.
2. Özerklik.
3. Duygu ve gereksinimleri ifade etmedeki özgürlük.
4. Kendiliğinden olma ve rol yapma.
5. Akılcı sınırlar ve özdenetim.

Evensel olan bu ihtiyaçlar güçlülük konusunda kişiden kişiye değişmektedir. Psikolojik açıdan bireyin sağlıklı olması bu ihtiyaçlarını gidermedeki becerisidir.

b) Erken Dönem Yaşam Deneyimleri

Çoğunlukla erken dönemde gelişen ve güçlü olan şemalar aile ortamında gelişir ve genellikle çocuğun dinamikleri ailenin dinamikleridir. İleri yaşlarda da şema gelişimi olabilir ancak gücü çocuklukta gelişenler kadar değildir. Çocukluk deneyimleri erken dönem uyumsuz şemalara, katı kişilerarası inanışlara katkıda bulunur, işlevselliğin kaybına sebep olur ve yaşam boyunca tekrar ederler (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Şema kazanımını hızlandıran dört temel erken yaşam deneyimi tanımlanmış olup bunlardan ilki, ihtiyaçların karşılanmasının engellenmesidir, bu durumu yaşayan çocuk; sevgi, hoşgörü, şevkat, anlayış ve istikrar gibi en temel ihtiyaçlarını karşılayamaz ve sonucunda terk edilme, duygusal yoksunluk gibi şemaları geliştirir. İkinci yaşam deneyimi ise travmadır. Fiziksel ya da duygusal olarak travma yaşamış çocuğun en temel psikolojik ihtiyaçlarından birisi olan güvenlik ihtiyacı zedelenmiş olup kusurluluk/utanç, tehditler karşısında dayanıksızlık ve kuşkuculuk gibi şemaları geliştirmektedir. Şema

gelişimine katkıda bulunan bir diğer durum ise ilkinin zıttı olan iyi olandan fazla yararlanma durumudur. Bu durumda anne- baba çocuk için sağlıklı olan şeyleri çocuğa ihtiyacından fazlaca sunarlar. Bu çocuklar kendilerine hiç kötü davranılmamış, zarar görmemiş ve mağdur edilmemiştir. Anne babanın tavrı aşırı derecede koruyucu kollayıcı olmakla beraber sınırlar konusunda gevşek davranıp sınır koymama gibi davranışlar da göstermiş olabilirler. Bu duruma maruz kalan çocukların otonomi, özerklik ve gerçekçi sınırlar konması gibi temel duygusal ihtiyaçları karşılanmamış olur ve *Bağımlılık/Yetersizlik, Hak Görme/ Büyüklenmecilik* gibi şemalar geliştirebilir. Şemaların oluşumunu sağlayan erken dönem yaşam deneyimlerinden en sonuncusu ise seçici içselleştirme ya da önem verdiği kişilerle özdeşleşmedir. Çocuk aile içinde aile bireylerinden gördüğü davranışları, algıladığı düşünce ve davranışları içselleştirir ve onlarla özdeşleşir. Bu özdeşimlerden bazıları ise şemaları ve bunlarla baş etme biçimlerini oluşturur. Fakat bu özdeşim sürecini etkileyen faktörlerden birisi de mizaçtır. Eğer çocuk kronik depresif ise ailenin zor durumlar karşısındaki iyimser başa çıkma metodlarını farkedip içselleştiremeyecektir bu durumda da çocuğun mizacı öne çıkıp davranışını belirleyecek olup ailenin çocuğa davranışı önemini kaybedecektir.

c) Duygusal mizaç

Farklı mizaçlara sahip çocuklar farklı koşullara maruz kalıp farklı tepkiler geliştirirler yani farklı mizaçtaki çocuklar aynı yaşam olaylarından farklı şekilde etkilenebilirler. Ve yine farklı mizaçlara sahip çocuklar farklı yaşam olaylarına maruz kalabilirler. Örneğin, çocuk aşırı derecede duygusal bir mizaca sahip ise normal bir aile ortamına sahip olması yeterli gelmeyebilir ve mizacı psikopatolojiye zemin hazırlayabilir. Bir çok mizaç özelliğinin doğuştan geldiği ve yalnızca psikoterapi yolu ile düzeltilemediği bilinmektedir. Aşağıda sıralanan mizaç özellikleri bunlara birer örnektir.

Gevşek ↔ Tepkisiz

Distimik ↔ İyimser

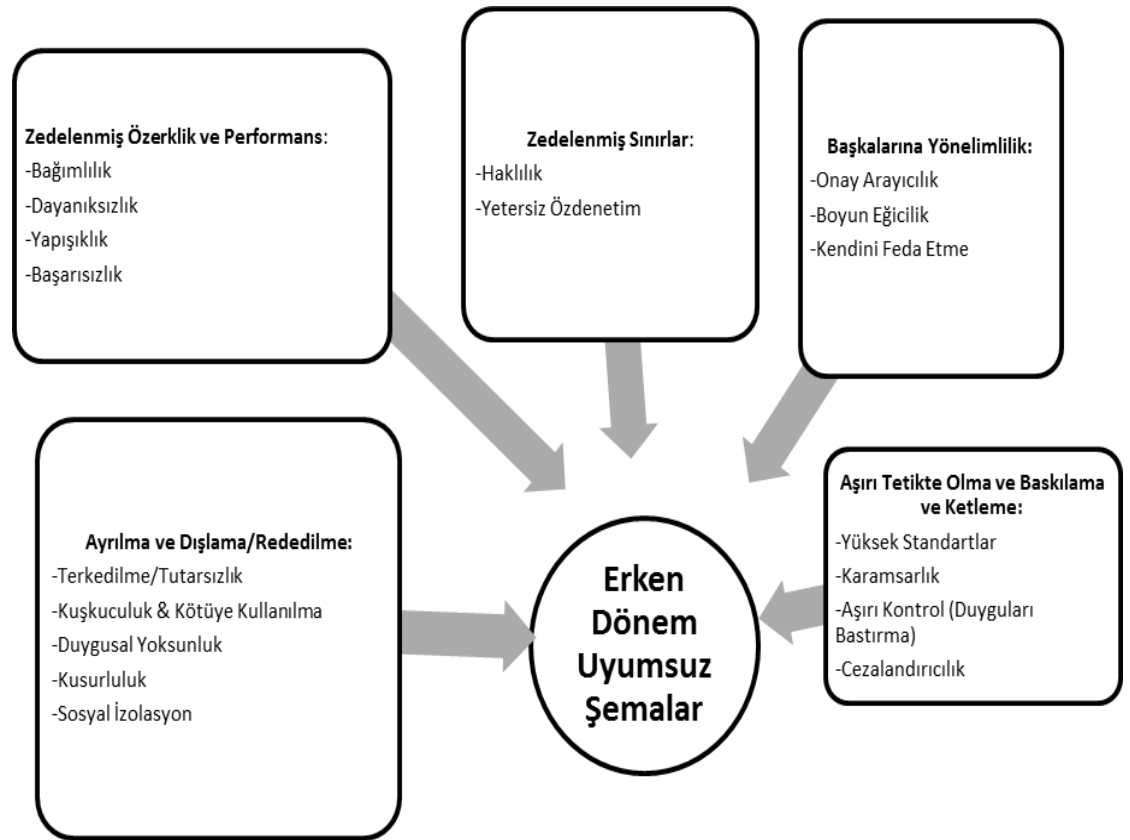
Anksiyöz ↔ Dingin

Obsesif ↔ Dağınık dikkat

Pasif ↔ Agresif
Sinirli ↔ Keyifli
Sakin ↔ Girişkin

2.3 Şema Alanları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Şekil 2.1 Erken Dönem Uyumsuz Şemaların 5 Alana Ayrılmış Şekilde Gösterimi



Young ve arkadaşlarının (2003) tanımladığı Şekil 2.1’de görselleştirilen alanlar aşağıdaki gibidir. 18 şema karşılanmayan duygusal ihtiyaçların 5 kategorisi altında toplanmıştır. İlk olarak ayrılma ve dışlama/reddedilme genel alanı altında toplanan 5 adet şema incelenecektir.

A) Ayrılma ve Dışlama/Reddedilme;

Bu alandaki şemalara sahip kişiler genel olarak diğer kişiler ile güvenli ve duyumlu bir bağlanma kuramazlar. Temel ihtiyaçlardan güven, istikrar, bakım alma, sevgi ve ait olma ihtiyaçlarının giderilmediğine inanırlar. Bu alana ilişkin erken dönem uyumsuz şemaları ise;

- Terk edilme/İstikrarsızlık:

Bakım verenlere yönelik algıladıkları istikrarsızlık ve güvensizlik duygularının hakim olması ve bu duyguların sonunda onların ölebileceklerine, ilişkilerinin devamlılığının bir şekilde devam etmeyeceğine yönelik algılarını içerir. Welburn ve ark.(2002)'nin çalışmasına göre terk edilme şemasının depresyonun belirleyicisi olduğu ortaya çıkmıştır.

- Güvensizlik/ Suistimal Edilme:

Kişinin başkaları tarafından zarar göreceği, küçük düşürüleceği, aldatılacağı, yalana maruz kalacağı ya da kendisinin zaaflarından yararlanılacağına dair inanıştır.

- Duygusal yoksunluk:

Kişinin ihtiyacı olan duygu desteğinin yeterince karşılanmayacağı düşüncesidir. Kendini çeşitli şekillerde gösterebilen *Duygusal Yoksunluk* şeması temel olarak ilgi, empati ve korunma yoksunluğu olarak sıralanabilir.

- Kusurluluk/ Utanç:

Kişinin kusurlu, kötü istenmeyen kişi ve değersiz olduğuna dair inanışlar ve buna ilişkin duyduğu utanç şemasıdır. Şemanın kökeninde red edici anne baba bulunmaktadır. Kişi kendisini sevilmeye layık görmemektedir.

- Sosyal izolasyon/ Yabancılaşma:

Kendini herhangi bir gruba ait hissetmeme durumu ve buna bağlı olarak yalnız ve izole olma arzusu. Kişi içinde bulunduğu aile dışındaki sosyal hayata uyumlu olmadığını düşünür. Aileleri ve kendileri dış dünyadan izole ederler.

B) Zedelenmiş Özerklik ve Performans Alanı;

Bu alandaki şemalara sahip kişiler çocukluklarında aileleri tarafından ya fazla korunmuş ya da hiç korunmamışlardır. Dolayısıyla, bu alandaki şemalara sahip kişiler, kendi kimliklerini oluşturamayıp kendi kişisel hedeflerini belirlemede güçlük yaşarlar.

- Bağımlılık/ Yetersizlik:

Bireyin destek almadan sorumluluklarını yerine getiremediğine olan inancıdır. Bu şemaya sahip kişiler başkalarının yardım ve desteği olmadan günlük yerine getirmeleri gereken şeyleri yerine getiremediklerini düşünürler.

- Hastalıklar ve Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık:

Başına bir anda bir felaket geleceği ve bu durumdan kendini koruyamayacağına dair aşırı inanış. Bunlar tıbbi bir felaket, duygusal felaket (aklını yitirme vb) ya da çevresel felaket (doğal afetler vb) olabilir.

- İç içe Geçmişlik/Gelişmemiş Benlik:

Birilerinin desteği, varlığı olmadan mutlu olamama durumu ve bu destek kaynakları ile aşırı duygusal yakınlık kurma (genelde aileler ile). Kişi çoğunlukla başkalarının desteği olmadan mutlu olamama ve var olamama düşüncelerini taşır.

- Başarısızlık:

Kişinin başarısız ve yetersiz olduğuna/olacağına dair inancı söz konusudur. Bir diğer şema alanı ise zedelenmiş sınırlardır. Bu alandaki şemalara sahip kişiler diğerlerinin haklarına saygı gösterme, onlar ile işbirliği yapma ve onlara verdiği sözleri tutma konusunda güçlük çekerler. Çoğu durumu kendilerine hak görürler ve aşırı toleranslı ailelerde büyütülmüşlerdir. Bu bireyler aynı zamanda narsistik özellikler de gösterebilirler.

C) Zedelenmiş Sınırlar;

Narsistik kişilik yapısına sahip bireylerin çoğunlukta sahip olduğu şemalar olup sınırlar ve kurallar konusunda sorun yaşayan kişilerdir. Çocukluklarında aileleri tarafından fazla müsamaha görmüş olup kurallara uyma ve karşıdakini dikkate alma gibi özellikler geliştirememişlerdir.

- Ayrıcalıklılık / Büyükenmecilik:

Kendi istek ve çıkarları doğrultusunda başkalarınınkini yok sayarak her istediklerini yapabileceklerini düşünen bu kişiler temelde ayrıcalıklı ve diğer kişilerden üstün olduklarını düşünürler.

- Yetersiz Öz-denetim/Öz-disiplin:

Bu şemaya sahip kişiler yeterli duygu kontrol ve düzenlemeleri yoktur. Duygusal çatışmalardan ve sorumluluk almaktan kaçınırlar.

D) Başkalarına Yönelimlilik

Bu alandaki şemalara sahip kişiler onaylanma ve bağların devamı için kendilerinden çok başkalarının ihtiyaçları için yaşarlar. Yetişme biçimlerinde kabul elde edebilmek için kendi ihtiyaç ve arzularını kısıtlatırlar.

- Boyun Eğicilik Şeması:

Duyguların ve ihtiyaçların boyun eğmesi olarak iki temel durumda kendisini gösteren şema tepki görmemek ve terkedilmemek için kişinin kontrolünü başkasına teslim etmesidir.

- Kendini Feda Şeması:

Başkalarından saygı görmek, ilişkileri devam ettirmek, suçluluk duygusu ile baş etmek veya başkalarını acıdan korumak için isteyerek başkalarının ihtiyaçlarını giderme durumudur.

- Onay Arayıcılık:

Bu şemaya sahip kişiler kendilik duygularını geliştirmektense onayı ve öz saygıyı dışarıdan edinme eğilimindedirler.

E) Tetikte Olma ve Baskılama/Ketleme:

Bu alandaki şemalara sahip kişiler çocukken gündelik olaylara karşı aşırı tetikte ve uyarılmış olarak büyürler ve bunda başarılı olamazlarsa korku ve endişe duygusuna sahip olurlar. Yetişkinlik yaşantılarında ise kendiliğinden gelen duyguları ve dürtüleri üzerinde sürekli bir kontrolleri vardır. Buna ek olarak kendi hayatları ile ilgili katı ve içselleştirilmiş kuralları vardır.

- Olumsuzluk/Karamsarlık:

Yaşamın iyi yönlerinden çok kötü yönlerine odaklanırlar. Her şeyin eninde sonunda kötüye gideceğine inanırlar ve kötü sonuçları abartırlar.

- Duygusal Baskılama/Ketleme:

Bu kişiler duygularının kontrolünü kaybetme veya eleştirilme korkusu ile kendiliğinden gelişen duygu ve davranışları engellerler. En sık görülen baskılama alanları ise öfkenin baskılanması, olumlu dürtülerin baskılanması, incindiğini ifade etme ve son olarak duyguları bastırıp akılcı yöne vurgu yapmaktır.

- Yüksek Standartlar:

Bu şemaya sahip kişiler genelde mükemmeliyetçilik, akıl dışı standartlar içeren katı kurallar ve verimlilik ve zaman kaygısı olarak görünür. Kişi mükemmeliyetçidir ve katı kuralları vardır.

- Cezalandırıcılık:

Bu şemaya sahip kişiler kendisi dahil belirli standartlar karşılanmadığında katı şekilde cezalandırılması gerekliliğine inanırlar. Bu standartlar sağlanmadığında kişi hem kendisine hem de çevresine karşı öfkeli olma eğilimindedir.

2.4. Şemalar ve Psikopatoloji

Young (2003) erken dönem uyumsuz şemaların doğrudan psikopatoloji ile ilgisi olduğunu özellikle de kişilik bozukluklarının karakterolojik kısmının etkili olduğunu savunmuştur. Yapılan çalışmalar erken dönem uyumsuz şemaların kişilik bozukluklarının varlığında ve gelişiminde etkili olduğunu göstermiştir (Jovev & Jackson, 2004; Lobbestael, Arntz, & Sieswerda, 2005). Young (2004) belirttiği 18 şemadan kişilik bozukluklarını kapsayan belirgin bir şema göstermemiş olsa da sınırda kişilik bozukluğu ile ilişkili olabilecek 4 şema üzerinde durmuştur. *Terkedilme*, *Kusurluluk*, *Sosyal İzolasyon* ve *Bağımlılık* şemalarını sınırda kişilik bozukluğu ile ilişkilendirilmiş olup kitabında (Young, 2003) Zedelenmiş Sınırlar şema alanındaki şemaların narsistik kişilik özellikleri olan kişilerde görülebileceğini belirtmiştir. Diğer kişilik bozuklukları ile ilgili herhangi bir şema tanımlamamıştır. Ball ve Cecero'nun (2001) madde bağımlıları ile yaptığı çalışmada antisosyal kişilik bozukluğu olan hastalar *Güvensizlik/Suistimal edinme* ve *Duygusal Baskılama* şemaları ile ilişki bulunmuş olup sınırda kişilik bozukluğu olan hastalarda ise *Terkedilme/İstikrarsızlık* ve güvensizlik/suistimal edinme şemaları ile ilişkili olduğu gözlenmiştir. Kaçınan kişilik bozukluğu ise boyun eğicilik şeması ile ilişkili bulunmuştur. Jovev & Jackson'ın, (2004) çalışmasına göre ise sınırda kişilik bozukluğu *Bağımlılık/Yetersizlik*, *Kusurluluk/Utanç*, *Terkedilme/İstikrarsızlık* şemaları ile ilişkili bulunurken, kaçınan kişilik bozukluğu *Kusurluluk/Utanç*, *Terkedilme/İstikrarsızlık* ve *Duygusal Baskılama* şemaları ile ilişkili bulunmuştur. Obsesif kompulsif kişilik bozukluğu ise yüksek standartlar şeması ile ilişkili bulunmuştur.

Erken dönem uyumsuz şemalarını anksiyete bozuklukları bağlamında incelediğimiz zaman ilk olarak Hedley ve arkadaşları (2001) agorafobi olan panik bozukluğa bağlı olarak *Bağımlılık/Yetersizlik* ve *Hastalıklar ve Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık* şemalarını incelemiş ve bunlardan *Hastalıklar ve Zarar Görme karşısında Dayanıksızlık* şemasının agorafobinin çekirdek şeması olduğunu ortaya koymuştur. Agorafobiyi yeme bozukluğu olan hastalarda inceleyen bir başka çalışmada ise (Hinrichsen ve ark. 2004) hastalıklar ve zarar görme karşısındaki *Dayanıksızlık* şeması ilişkili

görülmüştür. Aynı çalışmada sosyal fobiyi de inceleyen (Hinrichsen ve ark.2004) *Terkedilme* ve *Duygusal Baskılama* şemaları ile ilişkili bulmuştur. Şemalar ve sosyal kaygı bozukluğu ilişkisine otomatik düşüncelerin aracılık ettiği gösterilen çalışmada, ilişki iki yönlü çıkmış olup şemaların otomatik düşünceler üzerinden sosyal kaygıya neden olduğu gibi otomatik düşünceler de şemaların sürdürülmesine katkıda bulunduğu gözlenmiştir (Calvete ve ark., 2013).

Travma sonrası stres bozukluğu olan kişiler ile yapılan araştırmada ise duyguları bastırma ve yüksek standartlar şemaları ilişkili bulunmuş olup TSSB'nin tüm dissosiyatif semptomları ile şemalar arasında da ilişki saptanmıştır (Dutra ve ark. 2008). Travma sonrası stres bozukluğu tanısı almış ve almamış olan Vietnam savaşı mağdurları ile yapılan çalışmada, TSSB tanısı almış mağdurlar tanı almamış mağdurlara göre tüm şemalarda belirgin şekilde yüksek skorlar göstermişlerdir. İki grup arasındaki ayırt edici şemalar ise; hastalıklar ve zarar görme karşısında *Dayanaksızlık* ve *Duygusal Baskılama* olmuştur (Price, 2007).

Atalay ve ark. (2008), çalışmasında obsesif kompulsif kişilik bozukluğu olan grup ile olmayan grubu karşılaştırmış olup OKB tanısı olan grup 18 şemadan 11'inde sağlıklı gruba göre yüksek puanlar almışlardır.

Depresyon ve erken dönem uyumsuz şemalar ile ilgili çalışmalarda ise Welburn ve arkadaşlarının (2002) çalışma bulgularına göre erken dönem şemaların %47'si depresif bozukluk hastalarından oluşmaktadır. 15 uyumsuz şemanın hepsi depresif semptomlar ile uyumlu çıkmıştır ancak *Terkedilme* ve yetersiz özdenetim şemaları depresyonun belirleyicisi olarak yer almıştır. Shah ve Waller'in (2000) çalışmasına göre depresif hastalar kontrol grubuna göre tüm erken dönem uyumsuz şemalardan yüksek skorlar göstermiştir. Riso (2006) ve arkadaşlarının çalışmasına göre kronik majör depresyonu olan/olmayan grup ve kontrol grubu karşılaştırıldığında iki depresif grup kontrol grubuna göre tüm şemalarda yüksek skorlar göstermiş olup kronik depresyonu olan grup kronik olmayan grubun puanlarını geçmiştir. Depresyon hastaları ile yapılan bir diğer çalışmada ise şemalardan yüksek standartlar, *Duygusal Baskılama* ve *Hak Görme/Büyükleme* şemaları dışında tüm

şemalarda depresyon hastaları yüksek puanlar elde etmişlerdir (Bailleux ve ark. 2008). Riso ve arkadaşları'nın (2006) depresyon hastaları ile yaptığı uzamsal çalışmada depresyon hastalarının şemaları, tedavi almalarına ve semptomları kontrol altına alınmalarına rağmen sabit kalmış olup uyumsuz şemaların depresyonu olan kişilerde hastalığın semptomundan çok sabit karakteristik özelliği olduğunu göstermiştir. Yine Halvorsen ve arkadaşları'nın (2009) yaptığı bir başka çalışmaya göre ise depresif hastalar depresif olmayanlara göre birçok şemada yüksek puanlara sahip ancak daha önce depresyon geçirmiş hastalarda sadece sekiz şemada yüksek puanlar gözlenmiştir (*Sosyal İzolasyon, Bağımlılık/Yetersizlik, Hastalıklar ve Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık, Duygusal Baskılama, Hak Görme/Büyükleme, Yetersiz Öz-Denetim, Başarısızlık, Yapışıklık*). Benzer şekilde, Wang ve arkadaşları'nın (2010) dokuz yıllık takip çalışmasında, çalışma boyunca depresyon hastalarında görülen şemalar hastalarda sabit kaldığı gözlenmiştir.

2.5 Ontolojik İyi Oluş

Pozitif psikolojinin önemli kavramsallaştırmalarından birisi olan öznel iyi oluş, olumlu duygu (positive affect), olumsuz duygu (negative affect) ve yaşam doyumu bileşenlerinden oluşmakta olup temel olarak kişinin yaşamına ilişkin duygusal ve bilişsel değerlendirmesi olarak kabul edilmektedir (Diener, 1984). Bu kavramlardan ilk ikisi duygusal öznel iyi oluşu, sonuncusu ise bilişsel öznel iyi-oluşu açıklamakta kullanılmaktadır. Ancak duygusal boyutun işlevlik tanımlarının ve ölçümlerinin kişinin yaşamını konu edinmekten çok genel duygusal yaşantısını hedef alması ve buna ek olarak yaşam doyumunda yaşamdan kastın ne olduğunun açık olmamasından ötürü Şimşek (2009) bu kavramsallaştırmaya alternatif olarak ontolojik iyi oluş kavramını ortaya atmıştır. Ontolojik iyi oluş, öznel iyi oluştan farklı olarak, bireyin kendi yaşamının bir proje olarak değerlendirilmesine odaklanan ve bu bağlamda geçmiş, gelecek ve şimdi ile beraber ele alınan yaşamın değerlendirilmesidir (Şimşek, 2009). Felsefi alan yazında zaman en temel ontolojik kategori olarak kabul edildiği için (Kant, 1965; Heidegger, 1996) söz konusu değerlendirmeye ontolojik iyi oluş adı verilmiştir. Ontolojik iyi oluş aynı zamanda yaşam projesi olarak da geçmekte olup bu anlamda bireysel yaşamımızın bütününde geçmiş,

gelecek ve şimdi ile bir proje olduğu düşünölmektedir (Şimşek, 2009). Geçmiş, gelecek ve şimdi zamansal düzleminde oturtulan kavramda geçmiş; yaşamı proje olarak gördüğümüzde değerlendirmemize göre değişen duygulardan oluşur, bu kişisel değerlendirme olumlu duyguları (doyum, gurur, başarı) da canlandırabilir olumsuzları da (hayal kırıklığı, suçluluk, yetersizlik) (Lucas 2004; McAdams 2001; Santor and Zuroff 1994; Şimşek 2009; Wrosch et al. 2005). Ontolojik İyi Oluş'a şimdiki zaman penceresinden bakıldığında devam eden, kendi içinde olan ve kişi tarafından ortaya çıkarılmış durumuna denk gelmektedir. Bu şekilde bakıldığında şimdiki zaman kişinin projesini sürdürmeye olan motivasyonu olarak da değerlendirilebilir. Yüksek motivasyonlu ise kendi projesine o denli bağlı demektir (Şimşek, 2009). Son olarak ontolojik iyi oluş kavramı çerçevesinde gelecek genellikle umutlu olmak ile yakından alakalıdır ve iyimser duyguların bir birleşimi olarak düşünülebilir (Şimşek, 2009).

2.6 Ontolojik İyi Oluş ve Öyküsel Psikoloji

Öyküsel düşüncenin, zihnin en güçlü yapısal özelliği olduğu iddia edilmekle beraber her kişinin kendine özgü hikayesinin olduğunu ve her kişi bu kendi hikayesini bilişsel, duygusal ve motivasyonel sistemler yoluyla oluşturduğunu iddia eder (Singer, 1995; McAdams, 1999; Sarbin, 1986). Shmotkin öznel iyi oluş'u açıklarken yaşamı duygusal olarak zamansal düzlemde değerlendirirken sadece geçmişi değil şimdiki ve geleceği de ele alması gerektiğini iddia etmektedir (Shmotkin, 2005). Literatüre bakıldığında da kişilerin hayatlarını birer proje olarak gördüklerini ve kendi hikayelerini ya da projelerini oluşturduklarını, bu gibi projelerin kişilerin kendi kişisel hedeflerinde ve eylemlerinde belirleyici oldukları yönünde görüşler mevcuttur. Kişiler tıpkı roman yazarları gibi kendi yaşam projelerini bütüncül ve anlamlı bir şekilde oluşturmak amacındadırlar. (McAdams 2001; Singer 1995; Singer and Bluck 2001).

Yaşam olaylarını hatırlamamız olaya ilişkin hikayeleri özetlemekte seçici olduğumuz ve bu seçiciliğin şemalardan kaynaklandığı bilinmektedir (Pratt. W.M ve ark., 1982). Ve çalışmalara bakıldığında görölmektedir ki, bu seçicilik

şemaların sadece hatırlama, özetleme ve kavrama süreçlerinde etkin olmadığını ayrıca şemaların yargılama sürecinde de rol oynadığını göstermektedir (Thorndyke, 1977; Poulsen et al. 1979). Yine çeşitli araştırmacılar tarafından ortaya atılan öyküsel şema kavramının (narrative schemata) öyküsel metinleri okurken kavrama ve kodlama sırasında kullanıldığını iddaa etmişlerdir (Kintsch&van Dijk, 1975; Mandler & Johnson, 1977; Rumelhart, 1975, Thorndyke, 1977, 1978).

2.7 Ontolojik İyi Oluş ve Ruh Sağlığı

Kişilerin yaşamlarını zamansal düzlemde (geçmiş, gelecek ve şimdi) değerlendirdiği ve bu düzlemde ele alınmasının mutluluk açısından (Robinson and Ryff, 1999), psikolojik iyi oluş açısından (Ryff and Heidrich, 1997), benlik gelişimi açısından (Bortner and Hultsch, 1974) ve ego bütünlüğü açısından önemli olduğu bilinmektedir. Ontolojik iyi oluş kavramında yer alan “*Pişmanlık*” faktörünün geçmişle doğrudan ilişkili, seçimlerimizle alakalı varoluşsal bir duygu olduğu gösterilmekte (Lucas, 2004). Yine Santor and Zuroff’a (1994) göre geçmişin pişmanlık ve suçluluk içinde ya da doyumlu olarak hissedilmesi psikolojik iyi olma açısından oldukça önemlidir. Pişmanlığın yanı sıra tamamlanmamış işler kişinin duygu durumunu ve yaşamını değerlendirmesine etki eden önemli faktörlerden birisidir (McAllister and Wolff 2002; O’Leary and Nieuwstraten 2001). Yine aynı şekilde şimdiki zamanda kişinin motivasyonu, heyecanı ve hevesi değerlendirme yapması için oldukça önemlidir. Motivasyonu yüksek ise projesine bağlı olacak iken düşük motivasyonlu ya da motivasyonu hiç yok ise kendini çıkmazda görüp olumsuz duygu durum içerisine girip kendisini kaybolmuş, amaçsız, beceriksiz ve boşlukta hissedeceği düşünülmektedir (Şimşek,2009). Gelecek zaman durumunda ise, gelecek kişi için umutlu ve olumlu hisler uyandırdığı düşünüldüğü için bu boyut ileriye dönük olma ve umutlu olma ile bağlantılıdır (Karniol and Ross 1996; McAdams 2001). Ve bu olumlu hisler kişinin iyi oluşu ile doğrudan ilişkilidir (Bauer et al. 2005). Olumsuz duygu durum ise kişinin gelecekteki başarısızlık ihtimalini artıran bir durumdur (Emmons, 1986).

Ontolojik iyi oluş ölçeği faktörlerine bakıldığı zaman geçmiş, hem olumsuz hem olumlu duyguları içerirken gelecek sadece olumlu duyguları içermektedir. Kişi yalnızca yaşamının şimdiki zamanını kabul edip durumunda herhangi bir gelişme ilerleme olmayacağını düşünüyorsa “Hiçlik” durumu ortaya çıkmaktadır. Şimdiki zaman durumunu ifade eden “Harekete Geçme” faktörü kişinin yaşam projesini oluşturmadaki enerjisini ve motivasyonu olarak değerlendirilirken, “Pişmanlık” ve “Umut” faktörleri ise hem geçmişi hem geleceği temsil etmekle birlikte hem olumlu hem olumsuz terimler içermektedir. Şimşek ve Kocayörük’ün (2013) çalışmasına göre, *Hiçlik* faktörü, kişisel gelişim boyutu ve çevresel üstünlük değişkenleri ile olumsuz yönde güçlü ilişki gösterirken, olumsuz duygu durum ile yüksek düzeyde olumlu yönde ilişki gözlenmiştir. Bundan hareketle, hiçlik duygusuna sahip olmayan kişiler daha az olumsuz duygu duruma sahip iken, çevrelerinin üzerinde daha fazla kontrolü olup, kendilerini geliştirmekte gören yaşam amaçları olan bireyler olarak görmektedirler. “Harekete Geçme” faktörü ise olumlu duygu durum ile olumlu yönde yüksek korelasyon göstermiş olup çevresel üstünlük ile, dışadönük kişilik yapısı ve öz kabul ile yine olumlu yönde güçlü ilişki gösterdiği gözlenmiştir. Bundan hareketle çalışmada, kendi yaşam projeleri hakkında harekete geçmiş hisseden kişiler çevreleri etrafında daha kontrollü, sosyal olmaktan keyif alan kişiler oldukları ve olumlu duygu duruma sahip olmaya daha yatkın oldukları sonucuna varılmıştır. Yaşam projelerinin geçmiş ile ilgili kısmına bakıldığında “Pişmanlık” faktörü öz-kabul, çevresel üstünlük ve olumsuz duygu durumla güçlü ilişki göstermiştir. Çalışma bulguları sonucunda, geçmişleri ile ilgili olumlu bir bakışa sahip olan kişiler olumsuz bakış açısına sahip olan kişilere göre, kendilerini daha kolay kabul ettikleri, daha az olumsuz duygu duruma sahip oldukları ve çevrelerini daha iyi yönetebildikleri sonucuna varılmıştır. Son olarak, yaşam projesinin gelecekle ilgili oluşturan “Umut” faktörü yeniliklere açık olma kişilik özelliği ile olumlu yönde yüksek korelasyon gösterdiği çalışma bulgularında gözlenmiştir. Geleceğe ilişkin olumlu tutumlar sergilemek yeni deneyimlere açık olmayı getirdiği gibi ruhsal iyi oluşla da doğrudan ilişkili olduğu literatür bulguları ile desteklenmektedir (Prenda and Lachman, 2001). Şimşek ve Kocayörük (2013) yapmış oldukları çalışmada (5. Çalışma) OİÖ Ölçeğinden alınan puanların, geleneksel olarak kullanılan iyi oluş ölçeklerinden (Olumlu ve

Olumsuz Duygu ve Yaşam Doyumu) alınan puanların üzerine depresyon ve anksiyetede açıklanan varyansa anlamlı düzeyde katkı yaptığını göstermişlerdir.

2.8 Şemalar ile Depresyon İlişkisinde Ontolojik İyi Oluş'un Aracılık Etkisi

Young'a (2003) göre şemaların davranıştan çok davranışı ortaya çıkaran tetikleyici bilişsel sistemler olduklarının ve bunların da çoğunun erken çocukluk yaşantılarının sonuçları olduğu bilinmektedir. Ontolojik İyi Oluş kavramındaki yaşam projesi kavramı ise kişinin yaşamını değerlendirmesi üzerine kurulu bir model olduğundan, kişinin sahip olduğu ve çocukluktan getirdiği şemalarının yaşam projesini oluştururken nasıl bir öykü kurguladığı üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir (Şimşek, 2009). Varsayılan bu etki ışığında çalışmada, şema ve depresyon etkisine OİO değişkeninin aracılık etkisi öngörülmektedir. Buna göre, kişinin erken çocukluk döneminde oluşan şemaları, o kişinin yaşamı boyunca ve kendi yaşamı için planladığı şeylerin temel belirleyicisi olan OİO'un hem oluşmasına hem de "yaşam projesi" olarak da adlandırılan bu olgunun yorumlanmasında temel belirleyicilerden birisi olarak düşünülmektedir. Bu yaşam projesinin veya bunun yorumlanması anlamına gelen OİO'nun ise, buna karşın, kişinin depresyon düzeyine katkıda bulunacağı öngörülmektedir.

BÖLÜM III

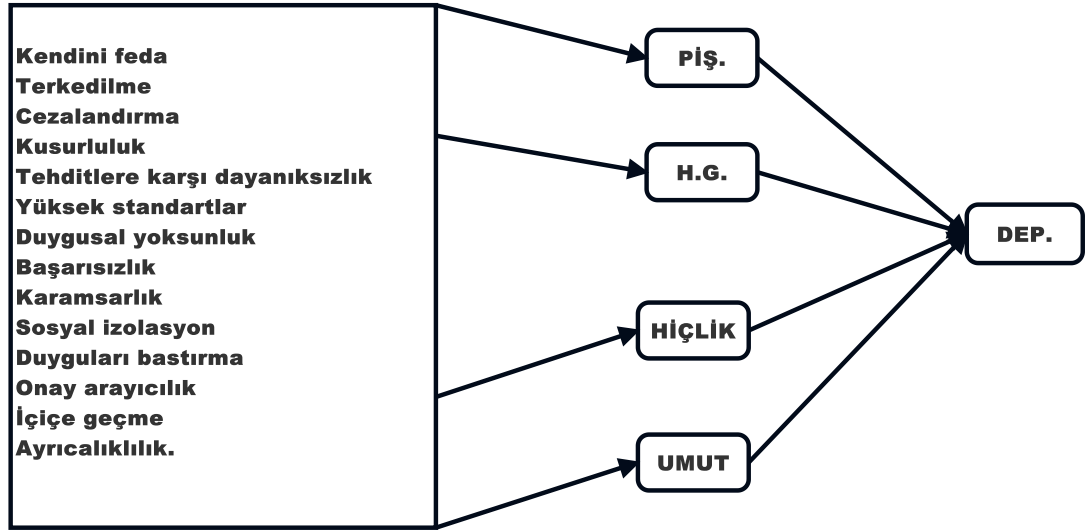
YÖNTEM

Bu bölümde ilk olarak araştırmada kullanılan model tanıtıldıktan sonra, evren ve örneklem hakkında bilgi verilmiş olup son olarak ölçme araçları tanıtılmıştır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Çalışma hipotezi yol (path) analizi yöntemi kullanılarak ölçülmüştür. Yol analizi, 1921 yılında Sewall Wright tarafından ortaya konulmuştur. Path modelleri, regresyon analizini ve korelasyon katsayılarını kullanarak gözlenen değişkenler arasındaki daha karmaşık ilişkilerin modellenmesinde kullanılır. Değişkenler arası neden-sonuç ilişkisine dayalı modellerin kurulmasını sağlar. Wright, path analizinin 3 yönünü belirtmiştir; path diyagramı, kovaryasyonlar ve korelasyonlar ile ilgili eşitlikler ve etkilerin ayrıştırılması. Sebep sonuç ilişkisine dayanan bu analizde hangi değişkenlerin sebep hangilerinin sonuç değişkeni olarak analiz edildiği önemlidir. Bu nedenle değişkenler arası sebep sonuç ilişkileri ve teorik yapı araştırmacı tarafından belirlenerek analizin ona göre yapılması gerekmektedir (Pek, 1999). Buna göre teorik arkaplanı önceki kısımda verilen aşağıdaki model yol analizi ile test edilecektir.

Şekil 3.1. Araştırmanın Teorik Modeli



PİŞ.: Pişmanlık, H.G.: Harekete Geçme, DEP: Depresyon

Diyagramda basitlik sağlamak amacıyla, bağımsız değişkenler olan şemaların aracı değişkenlerle teker teker ilişkileri gösterilmemektedir. Bu modele göre, erken dönem şemaları ile depresyon arasındaki ilişkiye OİO'un dört boyutu olan *Pişmanlık*, *Harekete Geçme*, *Hiçlik* ve *Umut* değişkenlerinin aracılık ettiği öngörülmektedir.

3.2. Evren ve Örneklem

Çalışmanın örnekleme Mart 2014 - Nisan 2014 tarihleri arasında toplanmış olup yaşları 18- 30 arasında değişen katılımcılardan oluşmaktadır ve örneklemin yaş ortalaması 25'tir. Çalışmaya gönüllü olmak koşuluyla, toplamda 300 kişi katılmış, dağıtılan ölçeklerden bir kısmı, boş bırakılan maddelerin çoğunlukta olması sebebi ile elenmek zorunda kalındığından analize alınan sayı 252 olmuştur. Çalışma öz bildirim ölçekleri ile gerçekleştirilmiş olup yaklaşık 40 dakika sürmüştür. Örneklemin 196'sını kadın (%77,5) katılımcılar oluştururken 56'sını erkek (%22,1) katılımcılar oluşturmaktadır. Yaşları 25'ten küçük 166 kişi bulunurken 25'ten büyük 61 kişi ve yaşını belirtmeyen 25 kişi bulunmaktadır. Katılımcıların çoğunluğu aileleri ile yaşamakta olup (%37), çekirdek aileden gelmektedirler (%80).

Üniversitede okuyanlar örneklemin %68'ini oluştururken katılımcıların %63'ünün bekar olduğu gözlenmiştir. Sosyo demografik formda sorulan psikiyatrik rahatsızlığı olup olmadığına ilişkin soruya 4 kişi tanısını yazmış olup. 1 kişisi panik atak, 2 kişisi depresyon, 1 kişi ise obsesif kompulsif bozukluktur. Kişiler çalışmadan elenmemiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Veri toplamak için kişisel bilgi toplama formu, Young Şema Ölçeği formu, Ontolojik İyi Oluş ölçeği ve Beck Depresyon ölçeği kullanılmıştır. Kullanılan ölçekler aşağıda tanıtılacaktır.

3.3.1 Kişisel Bilgi Toplama Formu;

7 madden oluşan kısa bilgi toplama formu konu ile ilgili olabilecek temel sorulardan oluşmuştur. Yaşı, cinsiyeti eğitim durumu, medeni durumu, yetiştirildiği aile tipi (çekirdek, geniş, bölünmüş) ve herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığı olup olmadığı var ise ne olduğu sorulmuştur.

3.3.2 Young Şema Ölçeği Kısa Form YŞÖ-S3;

Erken dönem uyumsuz şemalarından 18 tanesini ölçmek amacıyla Young Şema ölçeğinin 90 maddelik 3. kısa formu kullanılmıştır (YSQ-SF; Young & Brown, 1999). İlk olarak 16 şema ve 205 maddeden oluşan uzun formu geliştirilmiş olup (Young& Brown, 1990) daha sonra 15 şema ve 75 maddeye indirilmiştir (Young, 1994). Ardından *Onay Arayıcılık*, *Cezalandırıcılık* ve *Karamsarlık* şemalarının ölçeğe eklenmesi ile 18 şemayı kapsayan 90 maddelik bir ölçek haline getirilmiştir (Young, 2004). Ölçeğin uzun ve kısa formunda yapılan çalışmalarda hem klinik hem de araştırma amaçlı kullanılabilecek bir ölçek olduğu iki ölçeğin de benzer iç tutarlılık, ayırt edici geçerliği ve paralel form güvenilirliğine sahip olduğu ortaya konulmuştur (Waller ve ark., 2001; Stopa, Thorne, Waters ve Preston, 2001). Bu çalışmada kullanılan form 90 maddelik kısa formu olup katılımcılar orijinal ölçeğindeki gibi her maddeyi 6'lı likert tipine göre (1=benim için tamamıyla yanlış, 6=beni

mükemmel şekilde tanımlıyor) değerlendirmişlerdir. Ölçeğin diğer ülke örneklerindeki geçerlik güvenirlik çalışmalarına bakıldığında ise Baranoff ve ark (2006) Kore ve Avustralya öğrenci örneklemi ile yaptığı ayrı ayrı çalışmalarda ise 13 faktörlü yapıya ulaşmış olup cronbach alfa güvenirlik katsayıları kore örnekleme için .94 iken Avustralya örnekleme için .96 bulunmuştur. Calvete ve ark (2005) İspanyol örnekleme ile yaptığı çalışmada 15 faktörlü yapı uygun bulunmuştur.

Ölçeğin kısa formunun geçerlilik güvenirlik çalışması, ülkemizde üniversite öğrencileri örnekleme ile Soygut ve ark. (2009) tarafından yürütülmüştür. Çalışmanın sonucunda ölçeğin Türkçe formu için 14 faktörlü yapı uygun görülmüştür. Bu faktörler aynı zamanda erken dönem uyumsuz şemalar olup maddeleri ile şunlardır “*Duygusal Yoksunluk* (55, 19, 37, 73, 1), *Başarısızlık* (6, 60, 78, 24, 42, 33), *Karamsarlık* (35, 17, 8, 26, 80), *Sosyal İzolasyon/Güvensizlik* (58, 4, 76, 3, 57, 75, 40), *Duyguları Bastırma* (30, 84, 12, 66, 48), *Onay Arayıcılık* (88, 52, 70, 56, 34, 16), *İç içe Geçme/Gelişmemiş Benlik* (63, 81, 9, 79, 7, 64, 10, 25, 82), *Ayrıcalıklılık /Yetersiz Öz-Denetim* (68, 69, 15, 50, 32, 51, 22), *Kendini Feda Etme* (83, 47, 29, 65, 11), *Terk Edilme* (2, 20, 38, 28, 74), *Cezalandırıcılık* (54, 72, 18, 53, 49, 89), *Kusurluluk* (90, 41, 23, 43, 59, 77), *Hastalıklar/Tehditler Karşısında Dayanısızlık* (62, 71, 44, 21, 39), *Yüksek Standartlar* (13, 31, 14) . Üst düzey faktör analizi ile de 5 alana ayrılmıştır. Bunlar; *Zedelenmiş Özerklik ve Performans*, *Ayrıma ve Dışlama/Rededilme*, *Başkalarına Yönelimlilik*, *Aşırı Tetikte olma ve Baskılama* ve *Redetme, Zedelenmiş Sınırlar*. Bu 5 alan için test tekrar test güvenirlik değerleri $r=.66-.83$ arasında değiştiği gözlenmiş olup 14 şema içinse $r=.66-.82$ olarak tespit edilmiştir. İç tutarlık açısından ise şema alanları için $\alpha=.53-.81$, şemalar içinse $\alpha=.63-.80$ arasında olduğu belirtilmiştir. Ölçeğin Türkiye’de hem klinik ortamdaki uygulamalarda hem de araştırmalarda kullanılabilir güvenli bir ölçek olduğuna karar verilmiştir (Soygut ve ark, 2009).

3.3.3 Ontolojik İyi Oluş Ölçeği;

Şimsek ve Kocayörük tarafından geliştirilen, geçerlik güvenirlik çalışmaları yapılan ölçek açımlayıcı faktör analizine tabi tutulmuş ve

sonucunda 4 faktörlü yapı uygun görülmüştür. İlk faktör olan “hiçlik” 6 maddeden oluşmakta olup toplam varyansın %33.54’ünü açıklamaktadır ve faktör amaçsızlık, önemsizlik, kaybolmuşluk ve kaygı gibi olumsuz maddeler içermektedir. İkinci faktör, “Umut” yine 6 maddeden oluşmakta olup toplam varyansın %13.9’unu oluşturmaktadır. Bu faktör yalnızca ileriye dönük olma, kendinden emin olma, hırslı olma ve umutlu olma gibi olumlu maddeleri içermektedir. Üçüncü faktör “Pişmanlık” 7 maddeden oluşmaktadır. Geçmişle ilgili olup toplam varyansın %7.95’ini açıklamaktadır. Hem olumsuz (suçluluk, pişmanlık, hayal kırıklığı) hem olumlu (gururlu, tatminli) boyutlardan oluşmaktadır. Son faktör olan “Harekete Geçme” 5 maddeden oluşmakta olup toplam varyansın %7.31’ini oluşturmaktadır. Bıkkınlık dışındaki tüm maddeler tüm maddeleri olumludur.

Tablo3.1. Ontolojik İyi Oluş Faktörlerinin Madde Yükleri, Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Maddeler	X	SD	Hiçlik	Umut	Pişmanlık	Harekete Geçme
Amaçsız	2.62	1.25	.73			
Kaybolmuş	3.18	1.21	.72			
Sorumsuz	2.85	1.38	.71			
Boş	2.72	1.08	.68			
Çaresiz	2.98	1.09	.68		.22	
Kaygılı	3.32	1.15	.55	0.20		
Cesur	3.08	1.24		.75		
Güçlü	3.44	1.21		.73		
İleri-görüşlü	3.15	1.32	.31	.69		
Umutlu	3.52	1.20		.69	.21	
Kendinden emin	2.97	1.16		.69		
Hırslı			.28	.58		
Pişman	2.80	1.63			.86	
Doyumlu	2.84	1.04	.34		.77	
Suçlu	3.18	1.60	.21		.75	
Gururlu	3.07	1.18			.67	
Üzgün	2.97	1.23			.63	
Yeteneksiz	2.70	1.83	.23		.61	
Hayal kırıklığı	2.93	1.34	.20		.58	
Enerjik	3.08	1.25				.85
Heyecanlı	2.95	1.12				.79
Hevesli	3.41	1.19		.23		.77
Yorgun	2.95	1.35	.21			.60
Motive	2.72	1.09				.56

N=252

3.3.4 Beck Depresyon Ölçeği:

Beck depresyon ölçeği Beck ve arkadaşlarının (1961) depresyonun görünen bulgularını ölçmek depresif belirtilerin düzeyini ölçmek amacıyla geliştirmiş oldukları klinik bir ölçektir. 21 maddeden oluşan ölçek 0 ile 3 arası puanlır ve puanlama 0-63 arasında değişir. Türkçe formunun uyarlamasını Hisli (1989) yapmış olup güvenirlik çalışmasında Cronbach alfa katsayısı .80 olarak bulunmuştur. Yarıya bölme güvenirliği ise .74 olarak belirtilmiştir. Geçerlilik çalışması sonucunda, altı faktör elde edilmiş olup dört tanesi yorumlanabilir olmuştur. Faktörler, umutsuzluk, kişinin kendine yönelik olumsuz duyguları, bedensel kaygılar ve suçluluk duyguları olarak tanımlanmıştır.

3.4. İşlem

Uygulama ile ilgili katılımcılara, araştırmacı tarafından gerekli açıklamalar yapılmıştır. Katılımcılara öncelikle, çalışmayla ilgili genel bilginin verilmiş olup, çalışmaya katılmanın gönüllülük esasına dayandığını ve belirten ve ölçekleri doldururlarken uymaları gereken kurallar açıklanmıştır. Katılımcılara sosyo demografik bilgi formu, Beck Depresyon envanteri, Ontolojik İyi Oluş envanteri ve son olarak Şema ölçeği verilmiştir (YŞÖ S3). Ölçeklerin tamamlanması yaklaşık 40 dakika sürmüştür. Uygulamanın ardından, ölçekler tek tek gözden geçirilerek, boş bırakılan, eksik ya da yanlış cevaplandırılan ölçme araçları araştırma kapsamına alınmamıştır.

3.5. Verilerin Çözümlemesi

Bu araştırmada verilerin istatistiksel analizi bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkisini ortaya koyacak bir model içinde ele alınmıştır. Model testinde LISREL 8.5 programı kullanılmış, veriler Maximum Likelihood estimation yönetimi ile analiz edilmiştir. Araştırma kapsamında kullanılan ölçekler ile toplanan veriler arasındaki ilişkiler tespit edilip korelasyon tablosunda gösterilip bulgular bölümünde yorumlanmıştır. Çalışmadaki cinsiyet ve yaş değişkenleri bağımsız t-test ile incelenip sonuçları yine bulgular bölümünde ayrıntılı olarak sunulmuştur.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bulgular bölümünde ilk olarak sosyodemografik değişkenlere ilişkin betimsel istatistik sunulmuş araştırma örneklemini hakkında bilgi verilmiştir. İkinci bölümde ise, cinsiyet ve yaş değişkenleri ile depresyon, şemalar ve ontolojik iyi oluş kavramları arasındaki ilişkiler için bağımsız t-testi uygulanmış olup daha sonra . çalışmada kullanılan ontolojik iyi oluş, erken dönem uyumsuz şemaları ve depresyon değişkeni arasındaki korelasyonlar verilmiştir. Son olarak şema ve depresyon arasındaki ilişkiyi, ontolojik iyi oluş değişkeninin aracılık etkisini daha ayrıntılı gözlemek amacıyla yol analizinden faydalanılmıştır.

4.1 Çalışmanın Betimsel İstatiksel Bulguları

Eğitim seviyesine göre bakıldığında; ilkokul mezunu 2 kişi (%8), ortaokul mezunu 4(%1.6) kişi, lise mezunu 44 kişi(%17.4), üniversite mezunu 173 kişi(68.4) ve lisansüstü mezunu 28(%11.1) kişi araştırmaya katılmıştır. Örneklemin %80,2'sini çekirdek aileye mensup kişiler, %15.4'ünü geniş ve %4'ünü bölünmüş aileler oluşturmaktadır (anne, baba ayrı). Katılımcıların %37,9'u anne ve babalarıyla, %15'i yurttan, %11.1'i tek başına ve %27.3'ü eş ve arkadaşları ile yaşıyor. Medeni durumlarında evli olanlar %13,4, bekar olanlar %63,6, boşanmış olanlar %6,3 ve ilişkisi olanlar ise 6,3'ünü oluşturmaktadır.

4.2 Yaş Değişkeninin Depresyon, Şemalar, Ontolojik İyi oluş ile İlişkisi

24 yaş altı ve üstü olmak üzere 2 gruba ayrılacak t-test uygulanan örnekleimde, *Başarısızlık* şeması gruplar arası anlamlı çıkmış olup; $t(178,8) = -2,516$, $p = .013$ değerini almıştır. 24 yaşından büyük olan gruplar ($M = 11.27$) küçük olanlara göre ($M = 9.95$) *Başarısızlık* şemasında daha yüksek puanlar almışlardır. Buna ek olarak yaşı 24ten küçük ($M = 12.81$) olan kişilerin

depresyon düzeyleri büyük(M=8.3) olanlara göre daha yüksek çıkmıştır $t(101,10)= 2,78, p=.006$.

Tablo 4.1 Çalışmada Kullanılan Demografik Değişkenler

Değişkenler		N	%
Cinsiyet	Kadın	196	77,5
	Erkek	56	22,1
	Toplam	252	99,6
Yaş	<25	166	
	>25	61	
	Eksik	25	
Kiminle yaşıyor	Anne baba	96	37,9
	Yurt	38	15,0
	Tek başına	28	11,1
	Arkadaş	40	15,8
	Eş	29	11,5
	Diğer	21	8,7
Aile Tipi	Çekirdek	203	80,2
	Geniş	39	15,4
	Bölünmüş	10	4,0
Medeni Durum	Evli	34	13,4
	Bekar	161	63,6
	Boşanmış	16	6,3
	İlişkisi var	33	13,0
	Diğer	4	1,6
	Eksik	4	1,6
Eğitim	İlkokul	2	,8
	Ortaokul	4	1,6
	Lise	44	17,4
	Üniversite	173	68,4
	Lisansüstü	28	11,1
	Eksik	1	.7

N: 252

4.3 Cinsiyet Değişkeninin Depresyon, Şemalar, Ontolojik İyi oluş ile İlişkisi

Çalışma grubunda yer alan katılımcılara ontolojik iyi oluş, erken dönem uyumsuz şemaları ve depresyon değişkenlerinden aldıkları puanların cinsiyet bakımından farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için bağımsız gruplar arasında yapılan t testi kullanılmıştır.

Cinsiyet değişkenine göre, şemalardan *Ayrıcalıklılık* şeması ve ontolojik iyi oluş değişkenlerinden *Hiçlik* boyutu [t(245)= -2,09, p=.038] ve erken dönem uyumsuz şemalardan *Ayrıcalıklılık* şeması [t(75,48)= -2,468, p=.016] cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermiştir. Buna göre erkekler (M=23.7, SD=6.7) kadınlara göre (M=21.2, SD=5.6) *Ayrıcalıklılık* şemalarından daha yüksek puanlar almışlardır. Ontolojik iyi oluş alt ölçeği olan *Hiçlik* faktöründe ise yine erkekler (M=27.27, SD=3.0) kadınlara (M=25.95, SD=4.3) göre daha fazla puan almışlardır.

Cinsiyete göre anlamlı çıkmayan şema değişkenleri ise, *Duygusal Yoksunluk* [t(246)= -,372, p= ,710], *Başarısızlık* [t(244)= 180, p= ,858], *Karamsarlık* [t(248)=-,308, p=,758], *Sosyal İzolasyon* [t(234)= -,079, p=,937], duyguları bastırma [t(246)= -1,868, p=,063], *Onay Arayıcılık* [t(241)= 1,820, p= ,070], *İç içe Geçmişlik* [t(245)= ,686, p= ,493], *Kendini Feda* [t(245)= -,233, p=,816], *Terkedilme* [t(246)=-,274, p=,784], *Cezalandırıcılık* [t(246)= -1,933, p=,054], *Kusurluluk* [t(80,90)= -,475, p=,636], dayanıksızlık [t(76,95)= -1,535, p=,139], yüksek standartlar [t(244)=-1,661, p=,098] istatistiksel değerleri almıştır. Cinsiyete göre anlamlı çıkmayan ontolojik iyi oluş faktörleri ise, *Pişmanlık* [t(245)= -1,285, p=,200] *Harekete Geçme* [t(245)= -,975, p=,329], *Umut* [t(245)= -,234, p=,816]. Son olarak depresyon ile de anlamlı çıkmamış olup [t(242),= -,831, p= ,407] değerlerini almıştır.

4.4 Değişkenler Arası Korelasyonlar

Araştırmada kullanılan ölçekler arasındaki korelasyon katsayıları ile birlikte aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 4.2 Depresyon, ontolojik iyi oluş ve şemalar arasındaki korelasyonlar.

MADDELER	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1.DEP	1																		
2.PIŞ	,439*	1																	
3.HAR	-,428*	-,518*	1																
4.HİÇ	,554*	,606*	-,491*	1															
5.UMUT	-,322*	-,480*	,663*	-,371	1														
6.DYGYK	,389*	,351*	-,326*	,479*	-,237	1													
7.BŞRSZLK	,405*	,511*	-,479*	,498*	-,510*	,423*	1												
8.KARAMS	,324*	,365*	-,244	,356*	-,144	,321	,425*	1											
9.SOSİZ	,426*	,501*	-,450*	,648*	-,274	,581*	,506*	,494*	1										
10.DYGBAST	,306*	,214	-,337*	,291	-,195	,381*	,399*	,391*	,555*	1									
11.ONAYARA	,167	,237	-,218	,430*	-,149	,170	,320*	,339*	,381*	,119	1								
12.İÇİÇE	,191	,326*	-,311*	,327*	-,281	,413*	,538*	,391*	,417*	,366*	,338*	1							
13.AYRICALK	,134	,024	-,043	,262	,007	,174	,172	,233	,346*	,292	,278	,085	1						
14.KENDFED	,121	,190	-,127	,153	-,060	,269	,307*	,265	,282	,221	,221	,283	,046	1					
15.TRKEDL	,297	,325*	-,285	,430*	-,231	,556*	,468*	,511*	,635*	,426*	,410*	,488*	,207	,363*	1				
16.CEZA	,215	,195	-,124	,193	-,106	,213	,272	,462*	,338*	,280	,424*	,268	,244	,408*	,367*	1			
17.KUSRLLK	,364*	,407*	-,314*	,473*	-,282	,602*	,583*	,399*	,613*	,458*	,309*	,519*	,214	,296	,564*	,301*	1		
18.DYNKSZ	,384*	,296	-,262	,369*	-,224	,411*	,375*	,516*	,539*	,433*	,406*	,369*	,264	,264	,603*	,435*	,486*	1	
19.YKSKSTD	,156	,065	-,088	,197	-,032	,264	,107	,225	,380*	,257	,524*	,236	,299	,272	,389*	,431*	,278	,444*	1

N= 252, *p<.05

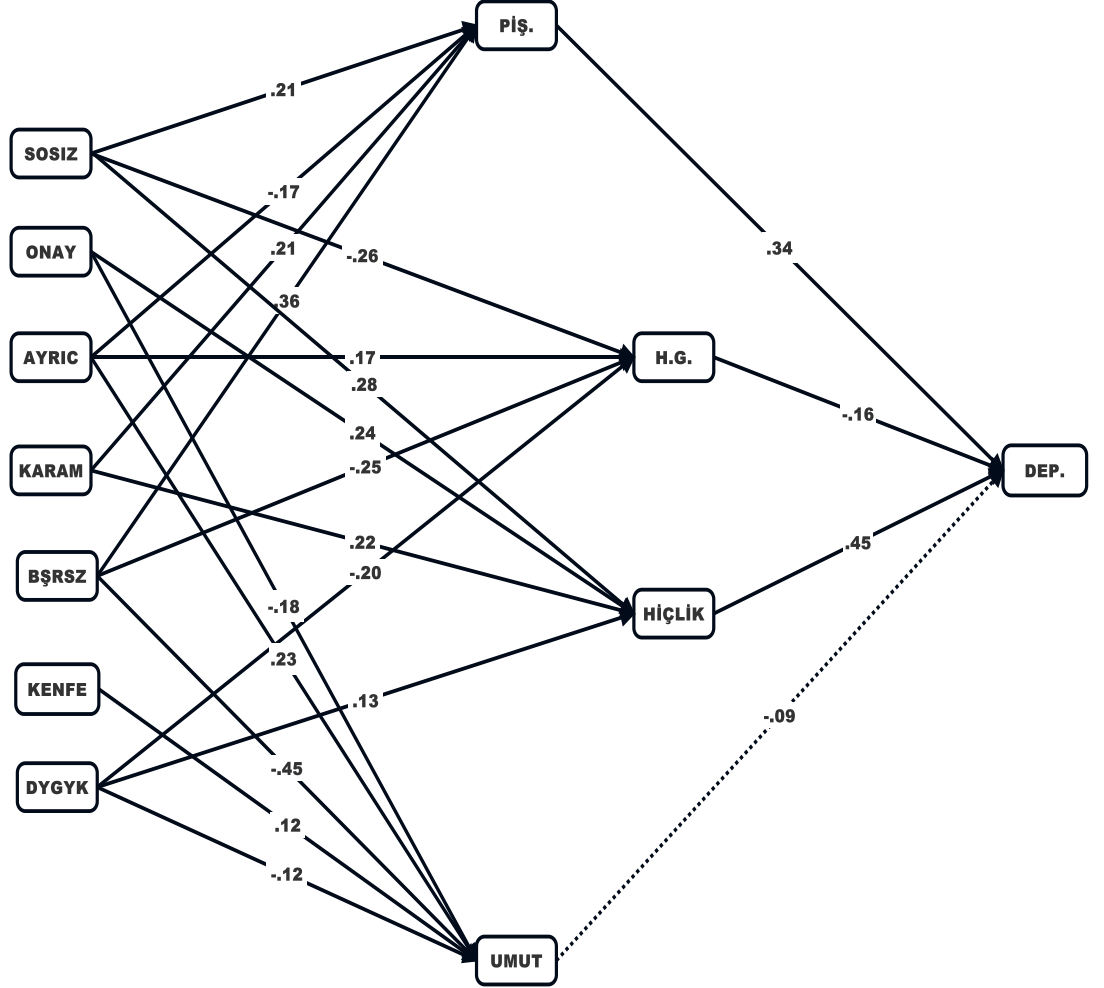
DEP; depresyon, PIŞ; *Pişmanlık*, HAR; Harekete Geçme, HİÇ; Hiçlik, UMUT; Umut, DYGYK; Duygusal yoksunluk, BŞRSZLK; Başarısızlık, KARAMS; Karamsarlık, SOSİZ; Sosyal İzolasyon, DYGBAST; Duyguları bastırma, ONAYARA; Onay arayıcılık, İÇİÇE; İç içe geçmişlik, AYRICALK; Ayrıcalıklılık, KENDFED; Kendini feda, TRKEDL; Terkedilme, CEZA; Cezalandırıcılık, KUSRLLK; Kusurluluk, DYNKSZ; Dayanısızlık, YKSKSTD; Yüksek standartlar.

Tablo 4.2’de görülebileceği gibi, öncelikle depresyonla ontolojik iyi olma faktörlerinden *Harekete Geçme* ($r = -.428$) ve *Umut* ($r = -.322$) faktörleri ile negatif yönde korelasyon göstermiştir. Kişinin *Harekete Geçme* ve *Umut* durumu arttıkça depresyonunda azalma gözlenmektedir. Erken dönem uyumsuz şemalardan *Duygusal Yoksunluk* ($r = .38$), *Başarısızlık* ($r = .40$), *Karamsarlık/Olumsuzluk* ($r = .327$), *Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma* ($r = .426$), *Duyguları Baskılama/Ketleme* ($r = .306$) *Terkedilme/İstikrarsızlık* ($r = .297$), *Cezalandırıcılık/Acımasızlık* ($r = .215$), *Kusurluluk/Utanç* ($r = .364$), dayanıksızlık ve yüksek standartlar ($r = .156$) şemalarının hepsinin depresyon ile olumlu yönde ilişkide olduğu görülmüş bu şemalardan yüksek puan alan bireylerin depresyon skorları yüksek çıkmıştır. OİO değişkeninden *Pişmanlık* faktörü ise *Harekete Geçme* ($r = -.518$) ve *Umut* ($r = .480$) faktörü ile olumsuz yönde ilişkide olup *Hiçlik* faktörü ile olumlu yönde ilişkisi vardır ($r = .606$). *Harekete Geçme* değişkeni ise; *Hiçlik* ($r = -.491$) ve *Pişmanlık* ($r = -.518$) faktörlerinin olumsuz yönde ilişkisi gözlenmiş olup *Umut* ($r = .663$) faktörü ile olumlu yönde ilişki tespit edilmiştir. Son olarak *Hiçlik* faktörü ise *Umut* faktörü ile olumsuz yönde ilişki göstermiştir ($r = -.371$).

4.5 Yol Analizi Sonuçları

Söz konusu değişkenlerin yer aldığı teorik model analize sokulmuş, ancak bir dizi yolun anlamsız olduğu belirlenmiştir. Öncelikle bağımsız değişkenlerle aracı değişken olarak yer alan OİO’nun dört faktörü arasında gözlenen anlamsız parametre değerleri dikkate alınarak, söz konusu anlamsız yollar modelden çıkarılmıştır. Bu şekilde, modelde hiçbir etkisi gözlenmeyen şemalar devre dışı bırakılmıştır. Sonuç olarak bu yolların modelden çıkarılması sonucunda elde edilen istatistikler, modelin veriye uyum sağladığını göstermiştir: $\chi^2 = 29.66$, $Sd = 18$, $\chi^2/sd = 1.65$, $GFI = .98$, $AFGI = .92$, $CFI = .99$, $RMSEA = .052$ (%90 güven aralığı: .011-.084), Modelin son haline ilişkin standardize edilmiş parametre değerleri Şekil 4.1’de verilmektedir.

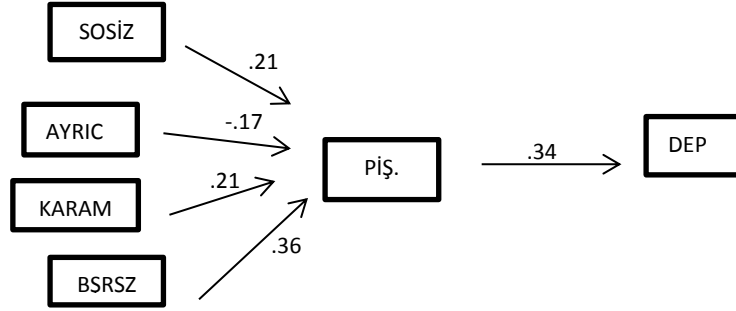
Şekil 4.1 Modelin Son Haline İlişkin Standardize Edilmiş Yol Katsayıları



N=252, SOSİZ; Sosyal İzolasyon, ONAY; Onay Arayıcılık, AYRIC; Ayrıcalıklılık, KARAM; Karamsarlık, BŞRSZ; Başarısızlık, KENFE; Kendini Feda, DYGYK; Duygusal Yoksunluk, PİŞ; *Pişmanlık*, H:G; Harekete Geçme, HIÇLIK; Hiçlik, UMUT; Umut, DEP.; Depresyon. Bağımsız değişkenler arasındaki korelasyonlar gösterilmemektedir; Kesikli çizgi, $p = .05$ düzeyinde anlamlı olmayan parametre değerini göstermektedir, .10'un üzerindeki tüm yol katsayıları $p = .05$ düzeyinde anlamlıdır. Modelde bağımsız ve aracı değişkenlerin kendi içlerindeki ilişkiler, modelin görünümünü sadeleştirmek amacıyla gösterilmemektedir.

Şekil 4.2’den de anlaşılacağı üzere, *Pişmanlık* boyutunu en güçlü şekilde yordayan şema *Başarısızlık* ($\beta = .36$) olmuş, bunu sırasıyla *Karamsarlık* ($\beta = .21$) ve Sosyal İzolasyon ($\beta = .21$) izlemiş, en zayıf katkı ise *Ayrıcalıklılık* ($\beta = .17$) şemasınca sağlanmıştır.

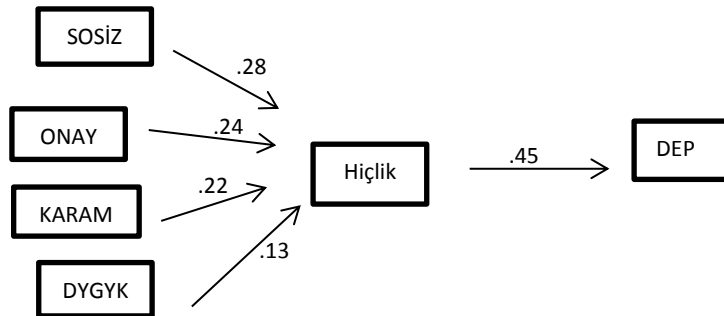
Şekil 4.2 Pişmanlık Boyutunun Son Haline İlişkin Standardize Edilmiş Yol Katsayıları



N=252, SOSİZ; Sosyal İzolasyon, AYRIC; Ayrıcalıklılık, KARAM; Karamsarlık, BŞRSZ; Başarısızlık, PİŞ; *Pişmanlık*, DEP.; Depresyon

Hiçlik boyutunu ise aşağıdaki şekil 4.3’ten de gözlenebileceği gibi, en güçlü yordayan şema Sosyal İzolasyon ($\beta = .28$) olmuş olup, bunu sırasıyla *Onay Arayıcılık* ($\beta = .24$) ve *Karamsarlık* ($\beta = .22$) işlemiş en zayıf katkıyı ise *Duygusal Yoksunluk* ($\beta = .13$) şemasınca sağlanmıştır.

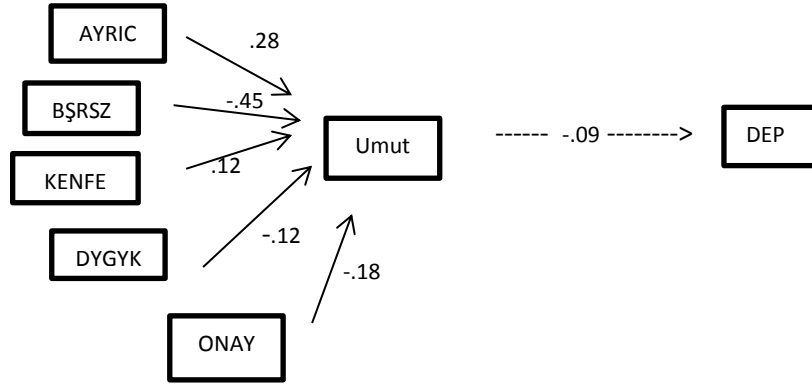
Şekil 4.3 Hiçlik Boyutunun Son Haline İlişkin Standardize Edilmiş Yol Katsayıları



N=252, SOSİZ; Sosyal İzolasyon, ONAY; Onay Arayıcılık, KARAM; Karamsarlık, DYGYK; Duygusal Yoksunluk, HİÇLİK; Hiçlik, DEP.; Depresyon

Umut boyutunu ise en güçlü yordayan şekil 4.4’te de gözlenebileceği gibi *Başarısızlık* ($\beta = -.45$) olmuş olup, bunu sırasıyla *Ayrıcalıklılık* ($\beta = .23$) ve *Onay Arayıcılık* ($\beta = -.18$) izlemiştir en zayıf katkıları ise *Kendini Feda* ($\beta = .12$) ve *Duygusal Yoksunluk* ($\beta = -.12$) yapmıştır.

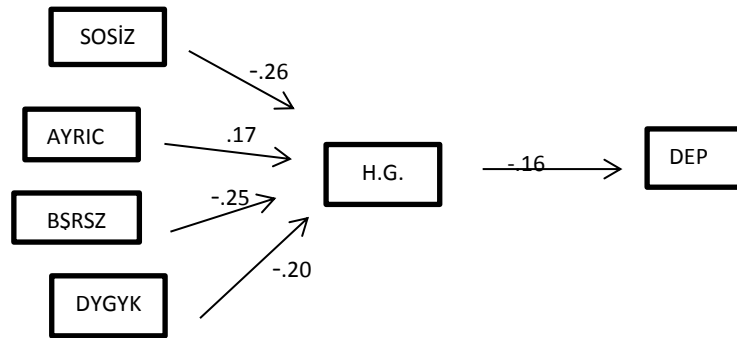
Şekil 4.4 Umut Boyutunun Son Haline İlişkin Standardize Edilmiş Yol Katsayıları



N=252, AYRIC; Ayrıcalıklılık, BŞRSZ; Başarısızlık, KENFE; Kendini Fedâ, ONAY; Onay Arayıcılık, DYGYK; Duygusal Yoksunluk, UMUT; Umut, DEP.;Depresyon

Son olarak Harekete Geçme boyutunu en güçlü yordayan şekil 4.5'te gözlenebileceği gibi Sosyal İzolasyon ($\beta = -.26$) olmuş, bunu sırasıyla, *Başarısızlık* ($\beta = -.25$) ve Duygusal Yoksunluk ($\beta = -.20$) izlemiş olup en zayıf katkıyı ise *Ayrıcalıklılık* ($\beta = .17$) sağlamıştır.

Şekil 4.5 Harekete Geçme Boyutunun Son Haline İlişkin Standardize Edilmiş Yol Katsayıları



N=252, SOSİZ; Sosyal İzolasyon, AYRIC; Ayrıcalıklılık, BŞRSZ; Başarısızlık, DYGYK; Duygusal Yoksunluk, H:G; Harekete Geçme, DEP.;Depresyon

Depresyon ve OİO boyutları arasındaki ilişkiye şekil 4.1'de gözlenebileceği gibi en güçlü katkıyı Hiçlik boyutu yapmıştır ($\beta = .45$), bunu Pişmanlık($\beta = .34$) boyutu izlemiş olup ardından Harekete Geçme ($\beta = -.16$) boyutu gelmiştir. Umut boyutunun ise depresyonu yordamadığı gözlenmiştir. Tüm bu sonuçlar, genel olarak modeldeki en güçlü aracı değişkenlerin sırasıyla *Hiçlik* ve *Pişmanlık* boyutları olduğunu göstermektedir. Buna karşın *Harekete*

Geçme boyutunun aracılık rolü söz konusu olsa da, bu etkinin göreceli olarak daha zayıf kaldığı kolaylıkla söylenebilir.

Elde edilen sonuçlara göre, söz konusu model OİO'nun *Pişmanlık* boyutundan elde edilen puanlardaki varyansın %33'ünü, *Harekete Geçme* boyutundaki varyansın %27'sini, *Hiçlik* boyutundaki varyansın %39'unu ve son olarak *Umut* boyutundaki varyansın ise %30'unu açıklamıştır. Çalışmanın bağımlı değişkeni olan depresyon değişkenindeki varyansın ise %55'inin OİO boyutları tarafından açıklandığı anlaşılmıştır. Ancak diyagramdan da anlaşılacağı üzere, *Umut* boyutu ile depresyon arasındaki regresyon katsayısı anlamlı çıkmadığı için, bu boyutun açıklanan varyansa katkısı bulunmamaktadır.

BÖLÜM V

TARTIŞMA

Tartışma bölümü dört alt bölümden oluşmaktadır. İlk kısımda kişisel bilgi formundan elde edilen sosyo-demografik veriler bulunmaktadır ve literatür dahilinde değerlendirilmiştir. İkinci bölümde araştırmanın hipotezine ilişkin bulgular değerlendirilmiştir. Üçüncü bölümde ise araştırmanın sınırlılıklarına yer verilmiş olup son bölümde gelecek araştırmalar için önerilere yer verilmiştir.

5.1 Çalışmada Elde Edilen Sosyo Demografik Verilerin Değerlendirilmesi

Bu bölümde ilk olarak Cinsiyet Değişkenine ilişkin bulgular ardından is yaş değişkenine ilişkin bulgular tartışılacaktır. Sosyo demografik veri formunda bulunan aile tipi, medeni durum, kimler ile yaşadığı ve psikiyatrik rahatsızlıkları diğer değişkenler ile anlamlı çıkmadığı için tartışma bölümünde değinilmeyecektir.

5.1.1 Cinsiyet Değişkenine Göre Araştırmadaki Diğer Değişkenlerin Tartışılması

Literatürde kadın erkek arasında duygulanım, duygu durum açısından anlamlı fark bulunmadığı belirtilmektedir (Diener, 2009). Çalışma bulgularına göre de kadın ve erkekler açısından depresyon düzeylerinde anlamlı farklılaşma gözlenmemiştir. Bunu yanı sıra OİO değişkeninden *Hiçlik* faktöründe erkeklerin kadınlara göre daha yüksek puan aldıkları gözlenmiştir. Şimşek&Kocayörük (2013) çalışmasının bulgularına göre, cinsiyet arası farklılaşma OİO faktörlerinden hareke geçme ile bulunmuş olup erkekler kadınlara göre daha yüksek puanlar almışlardır. Çalışma *Umut* faktöründe kadınlar erkeklere göre daha fazla puan almış olup literatürde kadınların *Umut* puanlarında erkeklere göre daha fazla skor aldıkları yani yaşama daha umutla baktıkları bilinmektedir (Ferguson, 2006). OİO kavramı ve söz konusu yapının

ölçülmesinde kullanılan araç henüz literatürde yeni olup, var olan öznel iyi oluş ölçeklerinden ciddi anlamda farklılaşmaktadır.

Cinsiyete göre gruplararası anlamlı değişim gösteren bir başka değişken *Ayrıcalıklılık* şemasıdır. Burda da yine öngörülenden farklı olarak erkekler daha yüksek puanlar almışlardır. *Ayrıcalıklılık* şemasının narsistik kişilik örüntüsü ile ilişkili olduğunu Young, (2003) ve Carroll'un (1989) çalışmasına göre de narsisizmin erkeklerde kadınlara oranla daha fazla görüldüğü bilinmektedir. Bu bulgulardan hareketle erkeklerin kültürümüzdeki ataerkil yapıdan ötürü kadınlara nazaran daha ayrıcalıklı yetiştirildiği (Abadan-Unat, 1981) ve bu nedenle kendilerini daha ayrıcalıklı gördükleri sonucuna varabiliriz.

5.1.2 Yaş Grubuna Göre Araştırmadaki Diğer Değişkenlerin Tartışılması

25 yaşından büyük ve küçük olmak üzere 2 grupta incelenen değişken; *Başarısızlık* şeması ve depresyon için 25 yaşından büyükler için anlamlı şekilde farklılaşmıştır. Yaşla beraber artan stres faktörleri ve sorumlulukların artması depresyonun da artışına sebep olmaktadır (Karel, 1997). Her ne kadar çalışmada ileri yetişkin örnekleme çalışılmasa da yaş dönemlerindeki değişiklikler depresyonda ne kadar etken olduğu hakkında fikir vermektedir. Yaş ilerledikçe kişilerde artan sorumluluk duygusu beraberinde depresif semptomları getirebilir. Buna ek olarak 25 yaşından büyük katılımcıların *Başarısızlık* şemasından aldığı puanlar yüksek çıkmıştır.

5.2 Araştırma Modeline İlişkin Verilerin Değerlendirilmesi

Yapılan yol analizi bulgularına göre; *Sosyal İzolasyon*, *Onay Arayıcılık*, *Ayrıcalıklılık*, *Karamsarlık*, *Başarısızlık*, *Kendini Feda* ve *Duygusal Yoksunluk* şemalarından hepsi ontolojik iyi oluş faktörlerinden *Pişmanlık*, *Harekete Geçme*, *Hiçlik* ve *Umut* ile ilişkililikten ontolojik iyi oluş faktörlerinden de hepsi depresyonla ilişkili çıkmıştır ancak *Pişmanlık* ve *Hiçlik* belirleyici faktör olarak gözlenmiştir. Şema değişkenlerinin hepsi OİO faktörleri ile ilişkili olarak görülse de bazı şemaların yalnızca tek bir OİO faktörüyle ilişkili olduğu

gözlenmiştir. Örneğin *Kendini Feda* şeması sadece OİO değişkeninin *Umut* faktörüne bağlanmaktadır.

Şema depresyon ilişkisinde en belirleyici faktörlerden biri olan *Hiçlik* faktörü, şemalardan *Başarısızlık*, *Karamsarlık*, *Ayrıcalıklılık*, ve *Sosyal İzolasyon* şemaları ile ilişkili bulunmuş olup şema ve depresyon ilişkisine aracılık eden en kuvvetli değişken olarak göze çarpmaktadır. Söz konusu faktör, boşlukta olmak, amaçsız olmak, kaygılı olmak, kaybolmuşluk, çaresizlik ve sorumsuzluk gibi maddeleri içermektedir. Şimşek'in (2013), çalışmasındaki bulgular da *Hiçlik* faktörünün duygu durumu olumsuz yönde belirlemesini desteklemektedir. Öznel iyi oluş kavramının olumlu duygu durum alt faktörü ile olumlu ilişki gösterdiği belirlenmiş olup *Hiçlik* duygusundaki artış olumlu duygu durumu olumsuz etkilediği tespit edilmiştir. Negatif duygu durum, yaşam doyumu ve yaşam amacı ile *Hiçlik* faktörü olumlu yönde güçlü ilişki gösterdiği gösterilmektedir. Kişinin negatif duygu durumu arttıkça hiçlik duygusu artmakla beraber, yaşam doyumu azaldıkça hiçlik duygusunda da artış gözlenmektedir (Şimşek ve Kocayörük, 2013). Depresyon ve öznel iyi oluş kavramları ters yönde ilişki gösterdiğine dair literatür çalışmaları da bu bulguyu destekler niteliktedir (Greenspoon and Saklofske 2010; Proctor ve ark. 2009). Buradan hareketle öngörülen OİO ve depresyon ilişkisi araştırma verileri ile desteklenmektedir. Bunun yanı sıra *Hiçlik* faktörü OİO kavramlarının içerisinde kökenini varoluşçu felsefeden alan tek faktördür (Heidegger, 1996).

Bulgulardan yola çıkarak, duygusal yoksunluk yaşayan kişiler hayata daha karamsar bakarak kendilerini boşlukta hissedebilir, kaybolmuş görebilir ve çoğu zaman en ufak yaşam olayları karşısında çaresiz olduklarını düşünebilirler. Bu duygular da depresyona yol açabilir. *Onay Arayıcılık* şeması ise kişinin öz kabulünün olmamasından kaynaklanan bu nedenle kabul edilmek ve sevmek adına her davranışında onay almak isteminden kaynaklanır. *Hiçlik* faktörü ile anlamlı bir ilişki gösteren bu şema ruh sağlığı açısından önemli bir şemadır. Kişinin öz kabulün olmaması ruh sağlığını olumsuz etkilediği ve geçmişle ilgili kabulü de içerdiği bilinmektedir (Ryff, 1989). *Hiçlik* faktörüne etki eden bir diğer şema; *Karamsarlık* şemasıdır. Karamsar kişi yaşamı 2 farklı

şekilde değerlendirir; şimdiki zamana ve geçmişe odaklanarak olayların kötü tarafını görme eğilimindedir, yaptığı işlerde başarısız olduğuna inanır ve bu yorumlaması sonucunda kendi benlik saygısını kaybeder (Gelder ve ark.,1996).

Son olarak ruh sağlığı açısından kişinin bir arkadaş ve/veya romantik partner ile bağ kurması ve/veya ilişkide olması ruh sağlığı açısından olmazsa olmaz olup eksikliği ise ruh sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir (Ryff, 1989). *Sosyal İzolasyon* şeması, ilişki kurmak konusunda *Başarısızlık* ve sosyal her türlü kurulabilecek muhtemel bağdan uzak olma anlamına gelmektedir (Young, 2009). Bu çalışmada elde edilen bulgulara göre *Sosyal İzolasyon* şemasına sahip kişiler depresyona da daha yatkındırlar. Buna ek olarak *Sosyal İzolasyon* ve depresyon arasındaki ilişkiye aynı zamanda *Hiçlik* boyutunun aracılık ettiği gözlenmektedir. *Sosyal İzolasyon* şemasına sahip kişiler kendilerini işe yaramaz ve değersiz gördükleri için sevmeye layık olmadıklarını düşünüp depresif duygu durum içine düşebilirler.

Hiçlik boyutu ile depresyon arasındaki ilişki, Beş-Faktör kuramının ruh sağlığı bağlamında en önemli faktörü olan nevrotiklik açısından da yorumlanabilir. Şöyle ki, Şimsek ve Kocayörük'ün (2013) yapmış oldukları çalışmada Beş-Faktör kişilik boyutlarıyla OİO kavramlarının ilişkisine bakıldığında nevrotiklik boyutunun en fazla *Hiçlik* faktörü ile ilişkili bulunduğu, yani nevrotiklik puanında artış oldukça hiçlik duygusunun da arttığı tespit edilmiştir. Bu noktada, 5 faktör kişilik kuramı ve şemaların da doğrudan ilişkili çalışmalar bulunmaktadır. Thimm'in (2010) çalışmasına göre, nevrotiklik kişilik boyutu, *Fedakarlık* ve *Hak Görmecilik* şemaları dışında tüm şemalarla ilişkili bulunmuştur. Bilindiği gibi kişinin duygusal dengesi ve duygu durumu ile alakalı olan nevrotiklik kişilik boyutundaki düşük puanlar, psikolojik dengesinde düzensizliklere ve aynı zamanda kişinin etkisiz başatme biçimlerine sahip olduğunu gösterir. Nevrotik kişilik yapısına sahip kişilerin aynı zamanda depresyona yatkınlıklarını da yapılan çalışmalarda ortaya konmuştur (Meyer, 2002; McCrae & Costa, 1992). Dolayısıyla, buradaki çalışmada tespit edilen *Sosyal İzolasyon*, *Ayrıcalıklılık*, *Karamsarlık* ve *Başarısızlık* şemaları ile *Hiçlik* faktörü arasındaki ilişkinin Beş-Faktör kişilik boyutları ve özellikle de Nevrotiklik bağlamında ele alınması ilerideki

çalışmaların odaklanması gereken önemli bir nokta olarak değerlendirilmektedir. Bir başka deyişle Nevrotik kişilik özelliklerinin bahsi geçen şemalar aracılığıyla ruh sağlığına olumsuz katkı yapıp yapmadığının araştırılmasının literatüre önemli bir katkı sunabileceği düşünülmektedir.

OİO'un *Pişmanlık* boyutu dikkate alındığında, söz konusu boyutun, *Sosyal İzolasyon*, *Ayrıcalıklılık*, *Karamsarlık* ve *Başarısızlık* şemalarıyla depresyon arasında aracılık işlevi gördüğü anlaşılmaktadır. *Hiçlik* faktöründen sonra şema ve depresyon arasında en güçlü aracılığı söz konusu boyutun sağladığı anlaşılmaktadır. Yaşam projesinde geçmişi esas alan *Pişmanlık* değişkeni *Hiçlik* değişkeninde olduğu gibi kişilik boyutlarından nevroitiklik ve sorumluluk boyutları ile ilişki içerisindedir aynı zamanda kişilerin öz kabulleri ve olumlu duygu durumları azaldıkça *Pişmanlık* seviyelerinin arttığı ancak olumsuz duygu durumları arttıkça *Pişmanlık* seviyeleri de artmaktadır (Şimşek&Kocayörük, 2013). Bu değişkenlerdeki ilişki depresyon ile bağlantı kurulabileceğini gösterdiği gibi, kişinin geçmişinin yaşam projesinin bugününü ne yollarla değişimlediği hakkında fikir vermektedir. Pişmanlıkla dolu bir geçmiş, tamamlanmamış işleri beraberinde getirdiği bilindiği gibi (McAllister & Wolff 2002; O'Leary & Nieuwstraten 2001) kişinin gelecek planlaması ve duygu durumunu ciddi derecede etkilemektedir. Pişmanlığa etki eden şemalar için de *Başarısızlık* şeması muhtemelen kişinin geçmiş başarısızlıklarından ve bu başarısız olduğu alanlarda yaşadığı kaygıdan gelmektedir. Geçmişteki başarısızlıklar kişiler için *Pişmanlık* kaynağı olmakla beraber üzüntü ve çökkünlüğe de varabilir. Kişi başaramadığı ve başaramadığı her durum için yeterince çabalamadığına dair inanışlar geliştirebilir. Depresyon ve şema ilişkisini destekleyen çalışmalar literatürde bulunmakla beraber çalışmamızda da bu doğrultuda sonuçlara ulaşılmıştır (Soygüt ve ark., 2009).

Sosyal İzolasyon şemasına sahip kişi depresyonla doğrudan ilişkili olduğu bilinen ruminatif düşünce (Papageorgiou, 2003) ile geçmiş yaşantılarına fazlaca odaklanabilir ve Pişmanlık duygularını ruminatif düşünce sistemi ile tekrar edip depresyona girebilir.

Bir diğerk ilişkili şema olan *Ayrıcalıklılık* şemasına gelince; depresyonla ilişkisi yine bilinmekte olup araştırma bulguları ile tutarlılık göstermektedir (Soygüt ve ark., 2009). *Ayrıcalıklılık* şeması aynı zamanda yetersiz öz denetim şeması olarak adlandırılmakla beraber (Young, 1994) kişinin kendini diğerk kişilerden üstün görmesi ve kendi istek ve arzuları için başkalarının hislerini yok sayabilmesidir. Narsistik kişilik yapısına sahip kişiler çocukluklarında yalnızlık ve izolasyon yaşar, aileleri tarafından yetersiz sınıra tabi tutulurlar, ebeveynlerin birisi tarafından kullanılır ya da koşullu olarak onaylanırlar (Young, 2003). Buna ek olarak narsistik kişilik yapısına sahip kişilerin depresyona yatkınlıkları bilinmektedir (Fava ve ark, 1996). Edworthy ve arkadaşlarının (2008) hamile kadınlarla yaptığı çalışmada *Ayrıcalıklılık* şemasına sahip kişilerin işbirliği güçlüğü olduğu, uzun dönemli amaç belirlemede güçlük yaşadığı ve tolerans seviyelerinin düşük olduğu gözlenmiştir. Buradan hareketle çalışma bulgularındaki *Pişmanlık* faktörü aracılık ettiği zaman kişi hem geçmişiyile ilgili Pişmanlıkları sürerken hem de ileri vadeli plan yaparken güçlük çekip depresif semptomlara zemin hazırlamış olabilir. Son olarak *Pişmanlık* boyutunu etkileyen diğerk şema *Karamsarlık* şemasıdır. Karamsar kişinin geçmişe ve şimdiye odaklandığı bilindiğine göre (Gelder ve ark.1996), *Pişmanlık* ile etkileşimi en çok bu şema ile kurulabilir. Kişinin yaşam projesindeki pişmanlığı geçmişle alakalıdır ve öz kabulü ile ilgili sorunlardan gelir. kişinin geçmişi ile ilgili olumlu bir kabulü yok ise, geleceğe karşı olumsuz, karamsar duygular geliştirir (Şimşek&Kocayörük, 2013). Bu olumsuz duygular *Karamsarlık* şemasının sonucunda ortaya çıktığı ve bu şekilde depresyona katkıda bulunduğu düşünülebilir. Bu yorumu destekler şekilde, Piquart ve arkadaşları (2005) tarafından yapılan çalışmada da genel olarak kötümserliğin olumsuz duygulanım ve depresif semptomlarla pozitif korelasyon gösterdiği bulunmuştur.

Bir diğerk aracı değışken olan OİO'un alt faktörü olan *Harekete Geçme*'nin, *Sosyal İzolasyon*, *Ayrıcalıklılık*, *Başarısızlık* ve *Duygusal Yoksunluk* şemaları ile depresyon arasında aracılık yaptığı belirlenmiştir. *Harekete Geçme* olumlu duygu durumla, dışadönüklülük kişilik boyutuyla ve öz kabul ile yüksek korelasyon gösterdiği bilinmektedir. Yaşam projesinin şimdiki zamanı ile ilgili olup kişinin kendini ne kadar motive hissettiği ve projesi için ne kadar

çalabaladığını gösteren boyuttur (Şimşek& Kocayörük, 2013). Çalışma bulgularına göre kişiler *Sosyal İzolasyon* şemasına sahip ise, sosyal olarak geri çekildiklerinde yaşam projelerini tamamlamak için gerekli motivasyonu oluşturamayabilirler. Motivasyon kişinin projesini tamamlaması için olmazsa olmazdır, kişi motive hissetmeli ve süregelen yaşamında başrol almalıdır, aksi takdirde projesini tamamlayabilir ve bu durum kendisinin depresif hissetmesine katkıda bulunabilir. *Ayrıcalıklılık* şemasına sahip kişiler ise önceden de belirtildiği gibi narsistik kişilik yapısına sahip kişilerdir (Young, 2003). Bu şemanın *Harekete Geçme* faktörü ile ilişkisi bu sefer farklı olarak olumlu yöndedir yani kişi kendini ayrıcalıklı hissettiği oranda harekete geçmektedir. Narsistik kişilik özellikleri olduğu düşünülen bu kişiler kendilerini herkesten ayrıcalıklı gördükleri için her şeyin en iyisini yapabilecekleri motivasyonuna sahip olabilir ve yaşam projelerini gerçekleştirme konusunda gerçekçi olmayan bir motivasyona sahip olabilirler. Ancak buradaki ilişkinin düşük düzeyde olması, söz konusu ilişkinin doğrusal olmama ihtimalini gündeme getirmektedir. Şöyle ki, bu şemadan ortalama düzeye kadar sahip olmak az da olsa olumlu katkı yaparken, çok yüksek puan almanın ruh sağlığına olumsuz katkı yapması olasılığı göz önünde bulundurulmalıdır. İleride araştırmalar bu olasılığı göz ardı etmemelidir. *Başarısızlık* şemasına sahip kişiler; kendilerini yeteneksiz ve beceriksiz olarak değerlendiren kişiler olup hayatlarının her alanında başarısız olacaklarına inanırlar (Young, Klosko & Weishaar, 2009: 39-40). Bu da harekete geçmelerine yaşam projelerini ele almalarına engel olabileceği ve nihayetinde depresif duygu duruma neden olabileceği düşünülmektedir.

Son olarak *Harekete Geçme* faktörünü engelleyen şemanın *Duygusal Yoksunluk* olduğu bu çalışmada gözlenmiştir. Bu bulgudan hareketle, kişilerin duygusal yoksunlukları azaldıkça *Harekete Geçme* 'leri olasılığının azaldığı ve buna bağlı olarak da depresif duygu durumlarında artış olduğu söylenebilir. Çünkü duygusal yoksunluğu olan kişiler duygularının karşılanamaz olduğunu düşünmekte olup; ilgi, empati ve korunma yoksunluğu çektiklerini düşünürler (Young, 2009). Bu nedenle *Duygusal Yoksunluk* şeması olan kişilerin yaşam projeleri ile ilgili harekete geçecek motivasyona sahip olamadıklarını ve çalışmada gözlendiği gibi depresif duygu durumlarının arttığı düşünülebilir.

Son OİO alt faktörü *Umut*'tur. Melges'e (1969) göre umut ya da umutsuzluk gelecekteki hedeflere ulaşma olanakları olarak tanımlanmaktadır. Umut o hedefe ulaşma şansının varlığı ve beklentisiyken umutsuzluk ise böyle bir şansın var olmadığı beklentisidir. Aynı zamanda *Umut* kavramında, uygulamaya konulan planlar için başarılacağı öngörüsü ve arzusu da vardır. Beck (1967), depresif kişilerin en temel yakınmalarının umutsuzluk ve umutsuzluk olduğunu ve bu kişilerin %78'inden fazlasının da en temel yakınmasının geleceğe ilişkin umutsuzluk olduğunu belirtmiştir. Yine bilişsel modele göre (Beck, 1963), depresyona yatkın bireylerin; kendisine, dış dünyaya ve geleceğe yönelik olumsuz beklentileri vardır bu beklentiler doğrultusunda kişi depresyona girer. Yaşam projesi ele alındığında ise *Umut* kavramı gelecekle ilgili bir kavram olup olumlu duygular içermektedir ve kişi gelecekle ilgili olumlu duygulara sahipse yaşamını iyi yönde projelendirebilir ve olumsuz beklentiler içerisinde olmaz (Şimşek, 2009, Şimşek & Kocayörük, 2013). Çalışmada *Umut* faktörü ile ilişkiye giren şemalar; *Kendini Feda*, *Başarısızlık*, *Duygusal Yoksunluk*, *Ayrıcalıklılık* ve *Onay Arayıcılık*'tır. *Kendini Feda* şemasının tüm OİO faktörlerinden sadece bu faktörle ilişkili çıktığı belirlenmiştir. Bu şemaya sahip kişiler kendi mutlulukları uğruna başka kişilerin ihtiyaçlarını gidermek ve onları mutlu etmek için uğraşırlar. Başkalarının ihtiyaç ve acılarına karşı aşırı hassastırlar ve kendi ihtiyaç ve acılarını görmezler (Young, 2009). Bu nedenle kendine yönelimleri az olduğu için gelecekle ilgili kendileri için herhangi bir kaygıları, endişeleri bulunmadığı ve geleceğe umutlu ve iyimser bakabildikleri düşünülebilir. Bir diğer bakış açısıyla başkalarını mutlu ederek kendilerinin de mutlu olduklarına inanırlar ve işlevselliklerini bu inanış üzerinden devam ettirdikleri sonucuna varılabilir. *Umut* değişkenini açıklayan bir başka şema ise *Duygusal Yoksunluk*'tur. Araştırma bulgularına göre, *Duygusal Yoksunluk* arttıkça *Umut* azalmakta ve depresif semptomlara sebep olmaktadır. Önceki bulguda değinildiği gibi *Duygusal Yoksunluk* azaldıkça kişilerin yaşam projeleri ile ilgili *Harekete Geçme*'leri yani motivasyonları da azalmakta içindeki anda harekete geçmeyen kişiler gelecekle ilgili de umutsuz olmaları kaçınılmazdır. Yaşam projesi bütün bir proje olarak düşünülürse gelecek zaman şimdiki zaman ve geçmişe göre şekillenmek durumundadır. Bir diğer *Umut* değişkeninin belirleyicisi olan *Başarısızlık* şeması çalışmada; *Umut* değişkeninin en önemli belirleyicilerinden

birisi olarak gözlenmiştir. Bu şemaya sahip kişiler bir işe yaramadıkları düşüncesine sahiptirler. Depresif süreç genellikle gelecekle ilgili planlarda başarısızlığa uğrandığında ortaya çıkar ve kişi bunun sonucunda doğal olarak gelecekte de başarısız olacağını düşünür. Ve eğer kişi bu şema ile var olmuşsa deneyimlediği başarısızlıkları zihninden atması oldukça güçtür. . Abramsan ve Seligman'ın (1978) geliştirdikleri öğrenilmiş çaresizlik kuramı depresyonu, çocukluktan beri deneyimlenen istenmeyen uyaranlardan uzaklaşmayı, kaçmayı becerememe olarak tanımlamıştır. Depresif kişi yüklemelerini başarısız olduğunda, içsel, değişmez ve genel olarak yaparken, başarısında ise dışsal, değişebilir ve özel yapmaktadır (Costin& Draguns, 1989). Çalışma bulgusunu güçlendiren bu çalışmalar ışığında, *Başarısızlık* şeması depresyonun önemli bir belirleyicisi olup yaşam projesini oluştururken *Umut* faktörünü olumsuz yönde etkilemekte ve geleceğe karşı karamsar bakılmasına neden olmaktadır. *Ayrıcalıklılık* şeması *Harekete Geçme* boyutunda olduğu gibi *Umut* boyutu ile de olumlu yönde ilişkiye girip depresyona katkıda bulunmaktadır. Bu şemaya sahip kişilerin kendileri ile ilgili nesnel bir yargıya sahip olmadıkları düşünüldüğünde, yaşam projesinin geleceği ile ilgili umutsuzluk veya herhangi bir olumsuz düşünceye sahip olmamaları olağandır. *Umut* değişkeninin kendini kabul ve ile olumlu yönde ilişkide olduğu bilinmekle beraber (Şimşek&Kocayörük, 2013). *Ayrıcalıklılık* şemasına sahip kişiler kendilerini koşulsuz kabul ettiklerini ve gelecekle ilgili olumlu hislerinin olduğunu çalışma bulguları ile söyleyebiliriz. Bu çalışmanın bulgularına göre, *Onay Arayıcılık* şeması geleceğe yönelik yaşam projesini olumsuz etkileyip depresyona katkıda bulunmaktadır. *Onay Arayıcılık* şemasına sahip kişiler, çocukluklarında ailelerinin kendi istek ve ihtiyaçları ile alakadar olmasına maruz kalmış kişilerdir. Çocuk sürekli olarak kendisini ailesine kabul ettirmek ve onların sevgisini kazanmak için hoş giden davranışı sergileme zorunluluğu hissetmektedir (Young, 2003). OİO kişinin kendi yaşamını kendi kriterlerine göre değerlendirmesi sonucunda ortaya çıkan bir olgu olarak tanımlanmıştır. Bu durumda *Onay Arayıcılık* şemasına sahip olan kişilerin kendi gelecekleri hakkında da çok iyimser bir yaklaşım içinde olmayacakları, bu durumda olumsuz bir gelecek beklentisine sahip olacakları düşünülebilir.

5.3. Sınırlılıklar

İlk ve en önemli sınırlılık çalışmanın örnekleminin kısıtlı olmasıdır. Bu durum çalışmanın bulgularının genellenebilirliğini engellemektedir. Örneklem sınırlı olmakla beraber cinsiyet ve yaş gibi değişkenler bakımından gruplararası eşitlik sağlanamamıştır. Bunun yanı sıra, araştırmada kullanılan ölçeklerin öz bildirim dayalı olması araştırmaya katılanların yanlış davranmış olabileceklerini düşündürmektedir.

Araştırmada test edilen model bir neden-sonuç ilişkisini arka planına almış olsa da, gerçek anlamda bir neden-sonuç ilişkisi deneysel bir deseni öngörmektedir. Bu nedenle bu çalışmanın bulguları, ancak teorik düzeyde ifade edilen bir dizi neden-sonuç ilişkisinin veri tarafından desteklenip desteklenmediğine dair ipuçları olarak yorumlanmalıdır.

5.4. Öneriler

Araştırma sonucunda, depresyona etki eden şemaların aslında bu etkiyi büyük oranda ontolojik iyi oluş değişkeni aracılığıyla gerçekleştirdiği tespit edilmiştir. Belirtilen bu şemaların (*Sosyal İzolasyon, Onay Arayıcılık, Ayrıcalıklılık, Karamsarlık, Başarısızlık, Kendini Feda, Duygusal Yoksunluk*) ayrıntılı olarak incelenmesi, bu şemaların da altında yatan faktörlerin ayırd edilmesi gereklidir. Ancak bu çalışmanın ortaya koyduğu en önemli nokta, şemaların depresyona olan etkilerinin anlaşılmasında kişinin yaşam projesinin önemli olabileceği yönündeki bulgulardır. Bu nedenle özellikle alanda çalışan uzmanların depresyonun gerisindeki şemaların fark edilmesi yönünde çalışırken, aynı zamanda bu şemaların o kişilerin yaşam projelerinin oluşturulmasına ne gibi katkılar yapmış ve/veya yapmakta olduğuna odaklanmaları önerilebilir. Özellikle ergenlik dönemindeki bir bireyin kendi kimliğini belirlerken belirtilen şemaların bireyin yaşam projesini nasıl yapılandırdığına olan etkilerine odaklanılması son derece önemlidir. Çünkü birey, yaşamının gelecek dönemlerinde artık bu yaşam projesi üzerinden kendi varoluşunu değerlendireceği için, depresyonun ortaya çıkmasında ve sürmesinde bu projenin önemi artmaya başlayacaktır. Çalışmanın en temel bulgularından birisi, OİO'nun *Hiçlik* faktörünün, burada incelenen şemalar-depresyon ilişkisinde en güçlü aracı değişken olabileceğine yönelik

sonuçlardır. Varoluşsal bir boyuta vurgu yapan bu faktör, böylece kişinin kendi varoluşunu değerlendirmede ve bu şekilde psikopatolojiye katkıda en önemli faktör olarak ön plana çıkmaktadır. Bu doğrultuda şema odaklı çalışan uzmanlar kişilerin yaşam projelerini varoluşsal açıdan bir bütün olarak ele alıp kendilerine danışanları bu çerçevede değerlendirebilirler.

İlerleyen yaşam dönemlerinde ise, bireylerin yaşam projelerinin artık oldukça oturmuş olduğu ve yaşamlarını değerlendirmede önemli “lens”lerden birisi haline gelmiş olduğu kolaylıkla tahmin edilebilir. Dolayısıyla, yetişkinlerle çalışan uzmanlar, artık şemalar ile yaşam projesi arasındaki ilişkilerin çok net olmasa da belirleyici bir neden olduğunu unutmadan, yaşamın genel olarak değerlendirilmesinde bu faktörleri mümkün olduğunca aydınlatmaya çalışabilirler. Burada üzerinde durulabilecek temel nokta, ergenlik döneminden farklı olarak, artık iyice belirgin hale gelmiş olan yaşam projesinin depresyonun oluşumunda ve/veya sürmesindeki etkisinin gücüdür. Bu nedenle, bu aşamda uzmanların odaklanması gereken noktalardan birisi, bireyin yaşam öyküsünün yeniden yorumlanmasına katkı sunarak, depresif duygu durumuna olumlu katkı yapacak yeni bir yaşam öyküsünün oluşturulmasına destek sunmak olabilir.

Ayrıca neden sadece bazı şemaların bazı OİO faktörlerine giderken bazılarının gitmemiş olması da gelecekte araştırılabilecek bir konudur. Bunun yanısıra kişinin var olan şemalarının yanında yaşam projesini (geçmiş, gelecek ve şimdi) incelemek ve olumsuz duygular yerine olumlu duygulara da odaklanarak bu duyguları pekiştirmek tedavinin etkinliğini arttırabilir. Buna ek olarak klinik örnekleme de içine alan ve karşılaştırılmasını sağlayacak bir araştırma deseninin kurulması ve aynı zamanda örneklemin genişletilmesi araştırmanın güçlülüğünü arttırabilir. Çalışmada kadın ve erkek arasında farklılıkların olduğu tespit edildiğinden gelecekte araştırmacılar bu farklılık üzerinde kadın erkek sayısını eşitleyerek durabilir. Bunun yanısıra eğitim durumunun da etkisi gözlemlendiğinden dolayı eğitim durumu değişkeni de ayrıntılı olarak incelenebilir.

Son olarak ontolojik iyi oluş kavramı ile ilgili fazla araştırmanın olmaması ve kavramın teorik altyapısının güçlü olması nedeniyle üzerine daha fazla çalışma yapılması, faktörlerin ilişkili olduğu yeni değişkenlerin hem araştırma amaçlı hem de klinik amaçlı tespit edilmesi gereklidir. Kavram varoluşçu yaklaşım ve bilişsel çerçevede şema kuramı ile birlikte düşünülürse iki yaklaşım da zenginleştirebilir. Ayrıca kadın erkek açısından önceki bulgulardan farklı sonuçlar çıkmış olması çalışmanın farklı bir araştırma deseninde çalışılmasının gerekliliğini göstermektedir.

KAYNAKLAR

- Abadan-Unat, N., Kandiyoti, D., & Kiray, M. B. (1981). *Women in Turkish society*. Leiden: Brill.
- Bailleux, S., Romo, L., Kindynis, S., Radtchenko, A., & Debray, Q. (2008). Study of the bonds between early maladaptive schemas and strategies of coping (among alcohol-dependent patients and depressed patients)]. *Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive*, 18(1), 19–25.
- Baranoff, J., Oei, T. P. S., Kwon, S. M., & Cho, S. (2006). Factor structure and internal consistency of the young schema questionnaire (short form). *Journal of Affective Disorders*, 93, 133 – 140.
- Bauer, J. J., McAdams, D. P., & Sakaeda, A. R. (2005). Crystallization of desire and crystallization of discontent in narratives of life-changing decisions. *Journal of Personality*, 73(5), 1181–1213.
- Beck, A. T. (1987). Cognitive models of depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 1(1), 5–37.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4, 53-63.
- Beck AT (1967) *Depression: Clinical, experimental and the theoretical aspects*. New York, Hoeber Medical Division, Harper and Row.
- Bortner, R. W., & Hultsch, D. F. (1974). Patterns of subjective deprivation in adulthood. *Developmental Psychology*, 10, 534–545.
- Calvete, E., Estevez, A., Lopez de Arroyabe, E., & Ruiz, P. (2005). The Schema Questionnaire – Short Form; structure and relationship with automatic

thoughts and symptoms of affective disorders. *European Journal of Psychological Assessment*, 21, 90 – 99.

Calvete, E., Orue, I., Hankin, B.L. (2013). Early maladaptive schemas and social anxiety in adolescents: The mediating role of anxious automatic thoughts, *Journal of Anxiety Disorder*, 27, 278-288.

Carroll, L. (1989). A Comparative Study of narcissism, gender and sex-role orientation among bodybuilders, athletes and psychology students. *Psychological Reports*, 64, 999-1006.

Cecero, J. J., Nelson, J. D., & Gillie, J. M. (2004). Tools and tenets of schema therapy: Toward the construct validity of the early maladaptive schema questionnaire-re-search version (EMSQ-R). *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 11, 344-357.

Costin F, Draguns JG (1989) *Abnormal Psychology. Patterns, issues, interventions*, New York, John Wiley and Sons Inc.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.

Diener, E. (2009). The Science of Well-Being. In E., Diener (Ed) *The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener* (pp. 11-58), London: Springer Science+Business Media B.V.

Durham, R. C., Chambers, J. A., MacDonald, R. R., Power, K. G., & Major, K. (2003). Does cognitive-behavioural therapy influence the long-term outcome of generalized anxiety disorder? An 8–14 year follow-up of two clinical trials. *Psychological Medicine*, 33(3), 499–509.

Dutra, L., Callahan, K., Forman, E., Mendelsohn, M., & Herman, J. (2008). Core schemas and suicidality in a chronically traumatized population. *Journal of Nervous & Mental Disease*, 196(1), 71–74.

Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(5), 1058–1068.

Gelder M, Gath D, Mayou R ve ark. (1996) Mood disorders: Oxford Textbook of Psychiatry, Oxford, Oxford University Press, s.197-245.

Greenspoon PJ, Saklofske DH (2010) Toward an integration of subjective well-being and psychopathology. *Soc Indic Res* 54: 81–108.

Halvorsen, M., Wang, C. E., Richter, J., Myrland, I., Pedersen, S. K., Eisemann, M., et al. (2009). Early maladaptive schemas, temperament and character traits in clinically depressed and previously depressed subjects. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 16(5), 394–407.

Hedley, L. M., Hoffart, A., & Sexton, H. (2001). Early maladaptive schemas in patients with panic disorder with agoraphobia. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 15(2), 131–142.

Heidegger, M. (1996). Being and time (J. Macquarrie & E. Robinson, Trans.). Oxford: Blackwell.

Hendricks-Ferguson, V. (2006). Relationships of Age and Gender to Hope and Spiritual Well-Being Among Adolescents With Cancer. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*.30: 405-407.

Hinrichsen, H., Waller, G., & Emanuelli, F. (2004). Social anxiety and agoraphobia in the eating disorders: Associations with core beliefs. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 192(11), 784–787.

Hisli N: Beck Depresyon Envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenilirliği, *Psikoloji Dergisi*, 1989; 7-3-13.

Jovev, M., & Jackson, H. J. (2004). Early maladaptive schemas in personality disordered individuals. *Journal of Personality Disorders, 18*(5), 467–478.

Kant, I. (1965). *Critique of pure reason* (N. K. Smith, Trans.). New York: Macmillan.

Karel, M. J. (1997). Aging and depression: Vulnerability and stress across adulthood. *Clinical Psychology Review, 17*(8), 847-879.

Karniol, R., & Ross, M. (1996). The motivational impact of temporal focus: Thinking about the future and the past. *Annual Review of Psychology, 47*, 593–620.

Kintsch, W., & Van Duk. T. (1975) Recalling and summarizing stories. *Langages, 40*, 98-116.

Lucas, M. (2004). Existential regret: A crossroads of existential anxiety and existential guilt. *Journal of Humanistic Psychology, 44*, 58–70.

Mandler, J. M., & Johnson, N. S. (1977). Remembrance of things parsed: Story structure and recall*1. *Cognitive Psychology, 9*(1), 111-151.

McAdams, D. P. (1999). Personal narratives and the life story. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of Personality: Theory and Research* (2nd ed., pp. 478-500). New York: Guilford Press.

McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology, 5*(2), 100–122.

McAllister, C. H., & Wolff, M. C. (2002). Letters never sent: Tending to unfinished business. *Journal of Poetry Therapy, 15*(4), 187–193.

McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of Personality, 60*, 175-215.

Melges FT (1969) Types of hopelessness in psychological process. *Arch Gen Psychiatry*, 20: 690-699.

Meyer, T. D. (2002). The hypomanic personality scale, the big five, and their relationship to depression and mania. *Personality and Individual Differences*, 32, 649-660.

Muris, P. (2006). Maladaptive schemas in non-clinical adolescents: relations to perceived parental rearing behaviours, big five personality factors and psychopathological symptoms. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, 405-413.

M Fava, J.E Alpert, J.S Borus, A.A Nierenberg, J.A Pava, J.F Rosenbaum
Patterns of personality disorder comorbidity in early-onset versus late-onset major depression *Am J Psychiatry*, 153 (1996), pp. 1308–1312.

O’Leary, E., & Nieuwstraten, I. M. (2001). The Exploration of Memories in Gestalt Reminiscence Therapy. *Counselling Psychology Quarterly*, 14(2), 165–179.

Padesky C.A. (1994) Schema Change Process in Cognitive Therapy, *Clinical Psychology and Psychotherapy*, Vol.1(5), 267- 278.

Papageorgiou, C., & Wells, A. (2003). An Empirical Test of a Clinical Metacognitive Model of Rumination and Depression. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 261-273.

Pratt, M. W., Luszcz, M. A., MacKenzie-Keating, S., & Manning, A. (1982). Thinking about stories: the story schema in metacognition. *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior*, 21-493- 505.

Prenda, K. M., & Lachman, M. E. (2001). Planning for the future: A life management strategy for increasing control and life satisfaction in adulthood. *Psychology and Aging* 16(2), 206-16.

Pinquart, M. ve Duberstein, P. R. (2005). Optimism, pessimism, and depressive symptoms in spouses of lung cancer patients. *Psychology and Health*, 20 (5), 565-578.

Poulsen, D., Kintsch, E., Kintsch, W., & Premack, D. (1979), Children's comprehension and memory for stories*1. *Journal of Experimental Child Psychology*, 28, 379-403.

Price, J. P. (2007). Cognitive schemas, defence mechanisms and post-traumatic stress symptomatology. *Psychology and Psychotherapy*, 80(3), 343–353.

Proctor CL, Linley PA, Maltby J (2009) Youth life satisfaction; a review of the literature. *J Happiness Stud* 10:583–630.

Riso, L. P., du Toit, P. L., Blandino, J. A., Penna, S., Dacey, S., Duin, J. S., et al. (2003). Cognitive aspects of chronic depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 112(1), 72–80.

Riso, L. P., Froman, S. E., Raouf, M., Gable, P., Maddux, R. E., Turini-Santorelli, N., et al. (2006). The long-term stability of early maladaptive schemas. *Cognitive Therapy and Research*, 30(4), 515–529

Robinson, M. D., & Ryff, C. D. (1999). The role of self-deception in perceptions of past, present, and future happiness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 595–606.

Roelofs. J, Onckels. L., Muris. P. (2013), Attachment Quality and Psychopathological Symptoms in Clinically Referred Adolescents: The Mediating Role of Early Maladaptive Schema, *Journal of Childs and Family Studies*, 22, 377 385.

Rumelhart, D. E. (1975). Notes on a schema for stories. Representation and understanding. New York: Academic Press.

Ryff, C. D., & Heidrich, S. M. (1997). Experience and well-being: Explorations on domains of life and how they matter. *International Journal of Behavioral Development*, 20(2), 193–206.

Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081.

Santor, D. A., & Zuroff, D. C. (1994). Depressive symptoms: Effects of negative affectivity and failing to accept the past. *Journal of Personality Assessment*, 63(2), 294–312.

Sarbin, T. R. (1986). The narrative as root metaphor for psychology. In T. R. Sarbin (Ed.), *Narrative psychology: The storied nature of human conduct* (pp. 3-21). New York: Praeger.

Schmidt, N. B., Joiner, Jr., T. E., Young, J. E., & 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, 295–321.

Shah, R., & Waller, G. (2000). Parental style and vulnerability to depression: The role of core beliefs. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 188(1), 19–25.

Simsek, Ö. F. (2009). Happiness Revisited: Ontological Well-Being as a Theory-Based Construct of Subjective Well-Being. *Journal of Happiness Studies*.

Simsek, Ö. F., Kocayörük, E (2013). Affective Reactions to One's Whole Life: Preliminary Development and Validation of the Ontological Well-Being Scale, *Journal of Happiness Studies*, 14, 309-343.

Singer, J. A. (1995). Seeing one's self: Locating narrative memory in a framework of personality. *Journal of Personality*, 63(3), 429–457.

Singer, J. A., & Bluck, S. (2001). New perspectives on autobiographical memory: The integration of narrative processing and autobiographical reasoning. *Review of General Psychology*, 5(2), 91–99.

Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A. & Çakır, Z. (2009). Erken Dönem Uyumsuz şemaların Değerlendirilmesi: Young şema Ölçeği Kısa Form-3'ün Psikometrik Özelliklerine İlişkin Bir İnceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 20 (1), 75-84.

Stopa, L., Thorne, P., Waters, A., & Preston, J. (2001). Are the short and long forms of the Young schema questionnaire comparable and how well does each version predict psychopathology scores? *Journal of Cognitive Therapy*, 15 (3), 253-272.

Thimm, J. C. (2010). Personality and early maladaptive schemas: A five-factor model perspective. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*. 41, 373-380.

Thorndyke, P. Pattern-directed processing of knowledge from texts. In D.A Waterman & F. Hayes-Roth (Eds.), *Pattern-directed inference systems*. New York: Academic Press. 1978.

Thorndyke, P. W. (1977). Cognitive structures in comprehension and memory of narrative discourse*1. *Cognitive Psychology*. 9, 77-110.

Vearing, A., & Mak, A. S. (2007). Big five personality and effort-reward imbalance factors in employees' depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 43, 1744-1755.

Waller, G., Shah, R., Ohianaon, V., & Eliot, P. (2001). Core beliefs in bulimia nervosa and depression: The discriminant validity of Young's schema questionnaire. *Behaviour Therapy*, 32, 139-153.

Wang, C. E., Halvorsen, M., Eisemann, M., & Waterloo, K. (2010). Stability of dysfunctional attitudes and early maladaptive schemas: A 9-year follow-up study of clinically depressed subjects. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 41(4), 389-396.

Welburn, K. R., Coristine, M., Dagg, P., Pontefract, A., & Jordan, S. (2002). The schema questionnaire-short form: Factor analysis and relationship between schemas and symptoms. *Cognitive Therapy and Research*, 26(4), 519-530.

William F. Brewer & Glenn V. Nakamura (1984), The Nature and Functions of Schemas, *Technical Report:325*, University of Illinois at Urbana-Champaign.

Wrosch, C., Bauer, I., & Scheier, M. F. (2005). Regret and quality of life across the adult life span: The influence of disengagement and available future goals. *Psychology and Aging*, 20(4), 657-670.

Young, J.E, Klosko, J.S. & Weishaar, M.E. (2003) Schema therapy: A practitioner's guide. New York. The Guilford Press, s.7.

EKLER

Ek 1.

Onam Formu

Aşağıda size bir dizi psikolojik ölçme aracı ve ilgili maddeler sırayla verilmektedir. Lütfen her bir ölçeğe yanıtlarınızı vermeden önce yönergeyi dikkatli bir şekilde okumanız gerekmektedir. Unutmayın ki farklı ölçeklerdeki maddeler birbirine benzese de başka şeyleri ölçmektedirler. Bu maddeler yanıtlarınızı kontrol etmek için kullanılmamıştır. Dolayısıyla birbirlerine kısmen benzeseler de bu maddelerin farklı olduklarını aklınızdan çıkarmayın. AYIRDIĞINIZ ZAMAN İÇİN ÇOK TEŞEKKÜR EDERİM.

Duygu KUZU

İstanbul Arel Üniversitesi

Psikoloji Bölümü

Araştırma Görevlisi

Ek 2.

1)Yaş?

2)Cinsiyet: K E

3) Eğitim Durumu: İlkokul Ortaokul Lise Üniversite
Lisansüstü

4) Medeni Durumu: Evli Bekar Boşanmış İlişkisi var Nişanlı
Diğer

5)Yetiştirildiğiniz aile tipi?

Çekirdek (anne, baba ve varsa kardeşler)

Geniş (anne, baba, kardeşler ve akrabalar)

Bölünmüş aile (anne ve babadan biri ölmüş ya da boşanmışlar)

Diğer (belirtiniz) (.....)

6) Şu an kimlerle yaşıyorsunuz?

Anne babam ile

Yurtta

Bir yakınımın yanında

Kendi başıma evde

Arkadaşlarımla evde

Eşimle

diğer(.....)

7) Herhangi bir Psikiyatrik/Psikolojik rahatsızlığınız var mı? Varsa nedir?

Evet (.....)

Hayır

Ek3.

Yönerge: Aşağıda, kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Emin olmadığınız 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.	Benim için tamamıyla yanlış	Benim için büyük ölçüde yanlış	Benim için biraz doğru	Benim için genellikle doğru	Benim için çoğunlukla doğru	Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
1. Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.	1	2	3	4	5	6
2. Beni terk edeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.	1	2	3	4	5	6
3. İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum	1	2	3	4	5	6
4. Uyumsuzum.	1	2	3	4	5	6
5. Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.	1	2	3	4	5	6
6. İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum	1	2	3	4	5	6
7. Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.	1	2	3	4	5	6
8. Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.	1	2	3	4	5	6
9. Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşitlarım kadar, başaramadım.	1	2	3	4	5	6
10. Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
11. Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.	1	2	3	4	5	6
12. Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemseddiğimi göstermek gibi).	1	2	3	4	5	6
13. Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.	1	2	3	4	5	6
14. Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana "hayır" denilmesini çok zor kabullenirim.	1	2	3	4	5	6
15. Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.	1	2	3	4	5	6
16. Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.	1	2	3	4	5	6
17. Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissederim.	1	2	3	4	5	6
18. Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hak ederim.	1	2	3	4	5	6
19. Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.	1	2	3	4	5	6
20. Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.	1	2	3	4	5	6
21. İnsanlara karşı tedbiri elden bırakmam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissederim.	1	2	3	4	5	6

	Benim için tamamıyla yanlış	Benim için büyük ölçüde yanlış	Benim için biraz doğru	Benim için genellikle doğru	Benim için çoğunlukla doğru	Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
22. Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.	1	2	3	4	5	6
23. Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.	1	2	3	4	5	6
24. İşleri halletmede son derece yetersizim.	1	2	3	4	5	6
25. Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.	1	2	3	4	5	6
26. Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
27. Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.	1	2	3	4	5	6
28. Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hissediyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.	1	2	3	4	5	6
29. Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.	1	2	3	4	5	6
30. Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.	1	2	3	4	5	6
31. En iyisini yapmalıyım, "yeterince iyi" ile yetinemem.	1	2	3	4	5	6
32. Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.	1	2	3	4	5	6
33. Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim.	1	2	3	4	5	6
34. Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.	1	2	3	4	5	6
35. İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.	1	2	3	4	5	6

36. Eğer yanlış yaparsam, bunun özürü yoktur.	1	2	3	4	5	6
37. Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.	1	2	3	4	5	6
38. Yakınlarımla beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım	1	2	3	4	5	6
39. Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.	1	2	3	4	5	6
40. Bir yere ait değilim, yalnızım.	1	2	3	4	5	6
41. Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.	1	2	3	4	5	6
42. İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.	1	2	3	4	5	6
43. Doğru ile yanlış birbirinden ayırmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
44. Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6

	Benim için tamamıyla yanlış	Benim için büyük ölçüde yanlış	Benim için biraz doğru	Benim için genellikle doğru	Benim için çoğunlukla doğru	Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
45. Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hisseder veya suçluluk duyarız	1	2	3	4	5	6
46. İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.	1	2	3	4	5	6
47. Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.	1	2	3	4	5	6
48. İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.	1	2	3	4	5	6
49. Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.	1	2	3	4	5	6
50. İsteddiğimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.	1	2	3	4	5	6
51. Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden fedakarlık etmekte zorlanırım	1	2	3	4	5	6
52. Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissederim.	1	2	3	4	5	6
53. Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.	1	2	3	4	5	6
54. Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.	1	2	3	4	5	6
55. Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarım ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.	1	2	3	4	5	6
56. Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissederim.	1	2	3	4	5	6
57. Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheliyimdir.	1	2	3	4	5	6
58. Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
59. Kendimi sevilebilecek biri gibi hissetmiyorum.	1	2	3	4	5	6
60. İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.	1	2	3	4	5	6
61. Gündelik işler için benim kararlarıma güvenilemez.	1	2	3	4	5	6
62. Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6
63. Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum-Benim kendime ait bir hayatım yok.	1	2	3	4	5	6

	Benim için tamamıyla yanlış	Benim için büyük ölçüde yanlış	Benim için biraz doğru	Benim için genellikle doğru	Benim için çoğunlukla doğru	Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
64. Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.	1	2	3	4	5	6
65. Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.	1	2	3	4	5	6
66. Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.	1	2	3	4	5	6
67. Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.	1	2	3	4	5	6
68. Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
69. Benim yararına olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.	1	2	3	4	5	6
70. Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim.	1	2	3	4	5	6
71. Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.	1	2	3	4	5	6
72. Neden yanlış yaptığının önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.	1	2	3	4	5	6
73. Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.	1	2	3	4	5	6
74. İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.	1	2	3	4	5	6
75. Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.	1	2	3	4	5	6
76. Kendimi hep grupların dışında hissedirim.	1	2	3	4	5	6
77. Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımalarına izin vermiyorum.	1	2	3	4	5	6
78. İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.	1	2	3	4	5	6
79. Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.	1	2	3	4	5	6
80. Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.	1	2	3	4	5	6

	Benim için tamamıyla yanlış	Benim için büyük ölçüde yanlış	Benim için biraz doğru	Benim için genellikle doğru	Benim için çoğunlukla doğru	Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
81. Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
82. Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.	1	2	3	4	5	6
83. Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.	1	2	3	4	5	6
84. Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.	1	2	3	4	5	6
85. Kendimi sorumluluktan kolayca sıyırıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum.	1	2	3	4	5	6
86. Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarında daha önemli olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
87. Kararlarıma nadiren sadık kalabilirim.	1	2	3	4	5	6
88. Bir dolu övgüler ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.	1	2	3	4	5	6
89. Yanlış bir kararın bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim.	1	2	3	4	5	6
90. Ben cezalandırılmayı hakeden kötü bir insanım.	1	2	3	4	5	6

Ek 4.

Lütfen son bir hafta içindeki (şu an dahil) kendi ruh durumunuzu göz önünde bulundurarak, size en uygun olan ifadeyi bulunuz. Daha sonra, o maddenin yanındaki harfin üzerine (x) işareti koyunuz.

1. (a) Kendimi üzgün hissetmiyorum.
(b) Kendimi üzgün hissediyorum.
(c) Her zaman için üzgünüm ve kendimi bu duygudan kurtaramıyorum.
(d) Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum.
2. (a) Gelecekte umutsuz değilim.
(b) Geleceğe biraz umutsuz bakıyorum.
(c) Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
(d) Benim için bir gelecek yok ve bu durum düzelmeyecek.
3. (a) Kendimi başarısız görmüyorum.
(b) Çevremdeki bir çok kişiden daha fazla başarısızlıklarım oldu sayılır.
(c) Geriye dönüp baktığımda, çok fazla başarısızlıklarım olduğunu görüyorum.
(d) Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum.
4. (a) Her şeyden eskisi kadar zevk alabiliyorum.
(b) Her şeyden eskisi kadar zevk alamıyorum.
(c) Artık hiçbir şeyden gerçek bir zevk alamıyorum.
(d) Bana zevk veren hiçbir şey yok. Her şey çok sıkıcı.
5. (a) Kendimi suçlu hissetmiyorum.
(b) Arada bir kendimi suçlu hissettiğim oluyor.
(c) Kendimi çoğunlukla suçlu hissediyorum.
(d) Kendimi her an için suçlu hissediyorum.
6. (a) Cezalandırıldığımı düşünmüyorum.
(b) Bazı şeyler için cezalandırılabilirim hissediyorum.
(c) Cezalandırılmayı bekliyorum.
(d) Cezalandırılacağımı hissediyorum.
7. (a) Kendimden hoşnudum.
(b) Kendimden pek hoşnut değilim.
(c) Kendimden hiç hoşlanmıyorum.
(d) Kendimden nefret ediyorum.
8. (a) Kendimi diğer insanlardan daha kötü görmüyorum.
(b) Kendimi zayıflıklarım ve hatalarım için eleştiriyorum.
(c) Kendimi hatalarım için çoğu zaman suçluyorum.
(d) Her kötü olayda kendimi suçluyorum.

9. (a) Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.
(b) Bazen kendimi öldürmeyi düşünüyorum, fakat bunu yapmam.
(c) Kendimi öldürebilmeyi isterdim.
(d) Bir fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.
- 10.(a) Her zamankinden daha fazla ağladığımı sanmıyorum.
(b) Eskisine göre şu sıralarda daha fazla ağlıyorum.
(c) Şu sıralarda her an ağlıyorum.
(d) Eskiden ağlayabilirdim, ama şu sıralarda istesem de ağlayamıyorum.
- 11.(a) Her zamankinden daha sinirli değilim.
(b) Her zamankinden daha kolayca sinirleniyor ve kızıyorum.
(c) Çoğu zaman sinirliyim.
(d) Eskiden sinirlendiğim şeylere bile artık sinirlenemiyorum.
- 12.(a) Diğer insanlara karşı ilgimi kaybetmedim.
(b) Eskisine göre insanlarla daha az ilgiliyim.
(c) Diğer insanlara karşı ilgimin çoğunu kaybettim.
(d) Diğer insanlara karşı hiç ilgim kalmadı.
- 13.(a) Kararlarımı eskisi kadar kolay ve rahat verebiliyorum.
(b) Şu sıralarda kararlarımı vermeyi erteliyorum.
(c) Kararlarımı vermekte oldukça güçlük çekiyorum.
(d) Artık hiç karar veremiyorum.
- 14.(a) Dış görünüşümün eskisinden daha kötü olduğunu sanmıyorum.
(b) Yaşlandığımı ve çekiciliğimi kaybettiğimi düşünüyorum ve üzülüyorum.
(c) Dış görünüşümde artık değiştirilmesi mümkün olmayan olumsuz değişiklikler olduğunu hissediyorum.
(d) Çok çirkin olduğumu düşünüyorum.
- 15.(a) Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.
(b) Bir işe başlayabilmek için eskisine göre kendimi daha fazla zorlamam gerekiyor.
(c) Hangi iş olursa olsun, yapabilmek için kendimi çok zorluyorum.
(d) Hiçbir iş yapmıyorum.
- 16.(a) Eskisi kadar rahat uyuyabiliyorum.
(b) Şu sıralarda eskisi kadar rahat uyuyamıyorum.
(c) Eskisine göre 1 veya 2 saat erken uyanıyor ve tekrar uyumakta zorluk çekiyorum.
(d) Eskisine göre çok erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.

- 17.(a) Eskisine kıyasla daha çabuk yorulduğumu sanmıyorum.
(b) Eskisinden daha çabuk yoruluyorum.
(c) Şu sıralarda neredeyse her şey beni yoruyor.
(d) Öyle yorgunum ki hiçbir şey yapamıyorum.
- 18.(a) İştahım eskisinden pek farklı değil.
(b) İştahım eskisi kadar iyi değil.
(c) Şu sıralarda iştahım epey kötü.
(d) Artık hiç iştahım yok.
- 19.(a) Son zamanlarda pek fazla kilo kaybettiğimi sanmıyorum.
(b) Son zamanlarda istemediğim halde üç kilodan fazla kaybettim.
(c) Son zamanlarda istemediğim halde beş kilodan fazla kaybettim.
(d) Son zamanlarda istemediğim halde yedi kilodan fazla kaybettim.
- 20.(a) Sağlığım beni pek endişelendirmiyor.
(b) Son zamanlarda ağrı, sızı, mide bozukluğu, kabızlık gibi sorunlarım var.
(c) Ağrı, sızı gibi sıkıntılarım beni epey düşündürdüğü için başka şeyleri düşünmek bana zor geliyor.
(d). Bu tür sıkıntılar beni öylesine endişelendiriyor ki, artık başka hiçbir şey düşünemiyorum.
- 21.(a) Son zamanlarda cinsel yaşantımda dikkatimi çeken bir şey yok.
(b) Eskisine oranla cinsel konularla daha az ilgileniyorum.
(c) Şu sıralarda cinsellikle pek ilgili değilim.
(d) Artık cinsellikle hiç ilgim kalmadı.

Ek 5.

Lütfen yaşamınızı geçmişi, bugünü ve geleceğiyle kişisel bir proje olarak düşünün. Her proje gibi, yaşamınızın da tamamlanmış (GEÇMİŞ), yaşanmakta olan (ŞİMDİ) ve yaşanacak (GELECEK) parçaları söz konusudur. Sizden beklenen, bu parçaların her birine kendi içinde bir bütün olarak baktığımızda, verilen duyguları ne kadar yoğun hissettiğinizi aşağıdaki ölçeği dikkate alarak derecelendirmenizdir.	Hiç Hissetmiyorum	Biraz Hissediyorum	Yoğun Hissediyorum	Oldukça Yoğun Hissediyorum	Çok Yoğun Hissediyorum
YAŞAM PROJEMİN TAMAMLANMIŞ KISMINA BAKTIĞIMDA					
01. Gurur duyuyorum	1	2	3	4	5
02. Hayal kırıklığı hissediyorum	1	2	3	4	5
03. Tatmin yaşıyorum	1	2	3	4	5
04. <i>Pişmanlık</i> hissediyorum	1	2	3	4	5
05. Üzüntü duyuyorum	1	2	3	4	5
06. Suçluluk hissediyorum	1	2	3	4	5
07. Yetersizlik hissediyorum	1	2	3	4	5
YAŞAM PROJEMİN YAŞAMAKTA OLDUĞUM KISMINA BAKTIĞIMDA					
08. Yorgun hissediyorum	1	2	3	4	5
09. Coşkulu hissediyorum	1	2	3	4	5
10. Amaçsız hissediyorum	1	2	3	4	5
11. Kaybolmuş hissediyorum	1	2	3	4	5
12. Motive olmuş hissediyorum	1	2	3	4	5
13. Enerjik hissediyorum	1	2	3	4	5
14. Heyecanlı hissediyorum	1	2	3	4	5
15. Sorumsuz hissediyorum	1	2	3	4	5
16. Bomboş hissediyorum	1	2	3	4	5
17. Kaygılı hissediyorum	1	2	3	4	5
18. Çaresiz hissediyorum	1	2	3	4	5
YAŞAM PROJEMİN GELECEĞİNİ DÜŞÜNDÜĞÜMDE					
19. Umutlu hissediyorum	1	2	3	4	5
20. Güçlü hissediyorum	1	2	3	4	5
21. Kendinden emin hissediyorum	1	2	3	4	5
22. Cesur hissediyorum	1	2	3	4	5
23. Dört gözle beklediğimi hissediyorum	1	2	3	4	5
24. Hevesli hissediyorum	1	2	3	4	5

Özgeçmiş

Ad: Duygu

Soyad: Kuzu Taşçı

Doğum Tarihi: 24.02.1989

E-mail: duygukuzu@gmail.com

Eğitimi:

İzmir Ekonomi Üniversitesi-İngilizce Psikoloji 2007-2012

İstanbul Arel Üniversitesi- Klinik Psikoloji Yüksek Lisans 2012-2014

Yabancı Dil:

-İngilizce

-İspanyolca

İş Deneyimleri:

Celal Bayar Üniversitesi- Psikiyatri Kliniği 2012-2013

İstanbul Arel Üniversitesi Araştırma Görevlisi: 2013- halen