

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

BAĞLANMA STİLLERİ VE DEPRESYON ARASINDAKİ
İLİŞKİDE YAŞAMDA ANLAM VE BİLİŞSEL
ŞEMALARIN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Esra BELGELİ

İstanbul
Haziran-2025

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

BAĞLANMA STİLLERİ VE DEPRESYON ARASINDAKİ
İLİŞKİDE YAŞAMDA ANLAM VE BİLİŞSEL
ŞEMALARIN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Esra BELGELİ

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Gülşah BALABAN

İstanbul
Haziran-2025

TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Dr. Öğr. Üyesi Gülşah BALABAN (Islak İmza)

Üye Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ALTUNKAYA
ERDOĞMUŞ (Islak İmza)

Üye Doç. Dr. Yıldız BİLGE (Islak İmza)

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Islak İmza

Doç. Dr. Erhan İÇENER
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Bağlanma Stilleri ve Depresyon Arasındaki İlişkide Yaşamda Anlam ve Bilişsel Şemaların Aracı Rolü**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

İmza
Esra BELGELİ

ÖNSÖZ

Psikoloji bilimine olan ilgim, Boğaziçi Üniversitesi'ndeki lisans eğitimim sırasında aldığım seçmeli psikoloji dersleriyle başladı. Bu ilgi doğrultusunda ikinci lisansımı Psikoloji Bölümü'nde tamamladım ve ardından Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı'na başladım. Çalışma hayatıyla birlikte yürüttüğüm bu süreç her zaman kolay olmasa da, geriye dönüp baktığımda bu yola çıkmış olmaktan dolayı büyük bir memnuniyet duyuyorum. Eğitim sürecimde katkılarıyla yanımda olan tüm hocalarıma, aileme ve arkadaşlarıma içtenlikle teşekkür ederim.

Sağlık Bilimleri Üniversitesi'ndeki psikoloji lisans eğitimim süresince, bilgi ve deneyimleriyle bana önemli katkılar sunan, her zaman desteğini hissettiğim ve farklı konularda görüşlerine başvurduğum Sayın Doç. Dr. Yıldız Bilge'ye; psikoloji lisans ve yüksek lisans eğitimlerim boyunca ders aldığım, alana eleştirel bir bakış açısıyla yaklaşmamı sağlayarak düşünsel gelişimime katkıda bulunan Sayın Dr. Volkan Koç'a; yüksek lisans sürecinde teorik ve uygulamalı bilgiler edinmemde büyük rol oynayan Sayın Prof. Dr. Ahmet Öztürk'e, Prof. Dr. A. Güven Kılıçoğlu'na ve Doç. Dr. Yusuf Bilge'ye en içten teşekkürlerimi sunarım.

Tez konusunun belirlenmesinden çalışmanın nihai halini almasına dek her aşamada değerli yönlendirmelerde bulunan ve desteğini esirgemeyen, araştırmamın teorik çerçevesini oluşturmamı büyük ölçüde kolaylaştıran tez danışmanım ve sevgili Hocam Dr. Öğr. Üyesi Gülşah Balaban'a çok teşekkür ediyorum.

Bu süreçte, yaptığımız işin tüm zorluğuna rağmen çalışma ortamını keyifli hale getiren Esenyurt Sosyal Hizmet Merkezi'ndeki kıymetli mesai arkadaşlarıma, destek ve motivasyonlarıyla yanımda olan değerli aileme ve sevgili dostlarıma teşekkür ederim. Ayrıca, araştırmanın yürütülmesine katkı sunan tüm katılımcılara ve destek veren herkese içten şükranlarımı sunarım.

Esra BELGELİ
İstanbul-2025

ÖZET

BAĞLANMA STİLLERİ VE DEPRESYON ARASINDAKİ İLİŞKİDE YAŞAMDA ANLAM VE BİLİŞSEL ŞEMALARIN ARACI ROLÜ

Esra BELGELİ

Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Gülşah BALABAN

Haziran-2025, 124 Sayfa

Bu araştırmanın amacı, bağlanma stilleri ile depresyon arasındaki ilişkide yaşamda anlam ve bilişsel şemaların aracı rolünü incelemektir. Nicel desenle yürütülen bu çalışmada, 18–64 yaş aralığında 205'i kadın, 98'i erkek olmak üzere toplam 303 katılımcı yer almıştır. Veri toplama aracı olarak Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 ve Beck Depresyon Envanteri kullanılmıştır. Analizler sonucunda, güvenli bağlanma ile depresyon arasında negatif yönde ve kaygılı bağlanma ile depresyon arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, yaşamda anlamın varlığı ile depresyon arasında negatif; bilişsel şema alanları ile depresyon arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna ek olarak, depresyonu pozitif yönde yordayan değişkenlerin kopukluk, zedelenmiş otonomi ve diğerleri yönelimlilik olduğu; depresyonu negatif yönde yordayan değişkenin ise güvenli bağlanma stili olduğu tespit edilmiştir. Bu dört değişkenin birlikte, depresyona ait varyansın %45'ini açıkladığı görülmüştür. Yapılan aracılık analizlerinde, güvenli bağlanma ile depresyon arasındaki ilişkide kopukluk, zedelenmiş otonomi ve diğerleri yönelimlilik şema alanlarının kısmi aracılık rolü üstlendiği; kaçınan bağlanma ile depresyon arasındaki ilişkide kopukluk ve zedelenmiş otonomi şema alanları dolaylı aracılık etkisi gösterdiği; kaygılı bağlanma ve depresyon arasındaki ilişkide kopukluk, zedelenmiş otonomi ve diğerleri yönelimlilik şema alanlarının tam aracılık rolü olduğu tespit edilmiştir. Bağlanma stilleri ve depresyon arasındaki ilişkide yaşamda anlamın varlığı ve arayışı ile zedelenmiş sınırlar, aşırı uyarılma ve ketlenme alt boyutlarının aracılık rolü olmadığı bulgular arasındadır. Elde edilen bulgular, bireylerin erken dönem bağlanma deneyimlerinin ve bilişsel şema yapılanmalarının, yaşamda anlamla ilişkili

olarak depresyon düzeylerini önemli ölçüde etkilediğini ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda, özellikle şema terapi temelli psikolojik müdahalelerin, depresyonun önlenmesi ve tedavisinde etkili bir yaklaşım olabileceği değerlendirilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Bağlanma stilleri, depresyon, yaşamda anlam, bilişsel şemalar, aracı değişken, varoluşçu terapi



ABSTRACT

**THE MEDIATING ROLE OF MEANING IN LIFE AND
COGNITIVE SCHEMAS IN THE RELATIONSHIP BETWEEN
ATTACHMENT STYLES AND DEPRESSION**

Esra BELGELİ

Master, Clinical Psychology

Thesis Advisor: Asst. Prof. Gulsah BALABAN

June-2025, 124 Pages

The aim of this study is to examine the mediating role of meaning in life and cognitive schemas in the relationship between attachment styles and depression. Conducted using a quantitative design, the study included a total of 303 participants (205 women and 98 men) aged between 18 and 64. The data were collected using the Three-Dimensional Attachment Styles Scale, the Meaning in Life Questionnaire, the Young Schema Questionnaire Short Form-3, and the Beck Depression Inventory. The analyses revealed a significant negative correlation between secure attachment and depression, and a significant positive correlation between anxious attachment and depression. Furthermore, a negative relationship was found between the presence of meaning in life and depression, while positive relationships were observed between cognitive schema domains and depression. Additionally, the predictors of depression were identified as disconnection, impaired autonomy, and other-directedness in a positive direction, and secure attachment in a negative direction. Together, these four variables explained 45% of the variance in depression. Mediation analyses indicated that the schema domains of disconnection, impaired autonomy, and other-directedness partially mediated the relationship between secure attachment and depression; the schema domains of disconnection and impaired autonomy mediated the relationship between avoidant attachment and depression indirectly; and the schema domains of disconnection, impaired autonomy, and other-directedness fully mediated the relationship between anxious attachment and depression. The presence and search for meaning in life, along with the schema domains of impaired

limits, hypervigilance, and inhibition, were found not to mediate the relationship between attachment styles and depression. The findings suggest that individuals' early attachment experiences and cognitive schema structures significantly influence their levels of depression in relation to meaning in life. Accordingly, schema therapy-based psychological interventions may be considered an effective approach in the prevention and treatment of depression.

Keywords: Attachment styles, depression, meaning in life, cognitive schemas, mediation, existential therapy



İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	ii
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ.....	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xiii

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ	1
1.1.Problem ve Amaç.....	1
1.2. Araştırmanın Önemi.....	4
1.3. Varsayımlar	5
1.4. Sınırlılıklar	6

İKİNCİ BÖLÜM

LİTERATÜR.....	7
2.1.Bağlanma Kuramı	7
2.1.1. Bağlanma Kuramının Kuramsal Temelleri	7
2.1.2. Deneysel Bulgular ve Harlow'un Katkısı	8
2.1.3. Bağlanmanın Psikobiyolojik Temeli.....	9
2.1.4. Bağlanma Stilleri: Kuramsal Modeller	10
2.1.5. Bağlanma Davranışının Gözlemsel Bulguları.....	12
2.1.6. Bağlanma Stilinin Gelişimsel Sürekliliği.....	14
2.1.7. Bağlanma ve Nörobiyolojik Bulgular	15
2.1.8. Bağlanma Stilleri ve Psikopatoloji.....	16
2.2. Depresyon	18
2.2.1. Depresyonun Tanımı ve Klinik Özellikleri.....	18
2.2.2. Bowlby'in Kuramında Depresyonun Kökeni.....	19
2.2.3. Koruyucu Faktörler ve Dayanıklılığı Etkileyen Unsurlar.....	21
2.3. Young'ın Şema Kuramı ve Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları.....	22

2.3.1. Şema Kavramının Kuramsal Kökenleri ve Şema Terapi Yaklaşımının Gelişimi.....	22
2.3.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Özellikleri.....	23
2.3.3. Beş Temel Şema Alanı.....	25
2.3.3.1. Şema Alanı: Kopukluk ve Reddedilme.....	26
2.3.3.2. Şema Alanı: Zedelenmiş Otonomi.....	27
2.3.3.3. Şema Alanı: Zedelenmiş Sınırlar.....	28
2.3.3.4. Şema Alanı: Diğerleri Yönelimlilik.....	28
2.3.3.5. Şema Alanı: Aşırı Uyarılma ve Ketlenme.....	29
2.3.4. Şemaların Psikopatolojiyle İlişkisi.....	30
2.4.Yaşamda Anlam.....	30
2.4.1. Yaşamda Anlam Arayışının Tarihsel Gelişimi.....	30
2.4.2. Anlamsızlığın Psikolojik Yansımaları.....	31
2.4.3. Viktor Frankl ve Logoterapi Yaklaşımı.....	32
2.4.4. Yaşamda Anlamın Üç Temel Kaynağı.....	33
2.4.5. Anlamsızlık Sendromları: Varoluşsal Boşluk ve Varoluşsal Nevroz.....	34
2.4.6. Yaşamda Anlam, Depresyon ve Bağlanma İlişkisi.....	35
2.5.Alanyazında Yapılan Çalışmalar.....	36

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM.....41

3.1. Örnekleme.....	41
3.2. Veri Toplama Araçları.....	41
3.2.1. Bilgilendirilmiş Onam ve Demografik Bilgi Formu.....	41
3.2.2. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği (UBBÖ).....	42
3.2.3. Yaşamda Anlam Ölçeği (YSAÖ).....	42
3.2.4. Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (SÖ).....	43
3.2.5. Beck Depresyon Envanteri (BDE).....	43
3.3. İşlem ve Veri Analizi.....	44

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI.....45

4.1.Betimsel Bulgular.....	45
4.1.1. Sosyodemografik Bulgular.....	45

4.1.2. BDE Ölçeğinin ve UBBÖ, YSAÖ, SÖ Alt Ölçeklerinin Güvenirlik Katsayıları, Ortalama, Standart Sapma ve Normallik Katsayıları	47
4.2. Alt Ölçeklerin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Analiz Bulguları	48
4.3. Alt Ölçeklerin Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Analizi Bulguları.....	50
4.4. Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular.....	51
4.5. Regresyon Analizi Bulguları.....	55
4.6. Aracılık Analizine İlişkin Bulgular.....	57
4.7.1. Model-1: Güvenli Bağlanma ve Depresyon Arasındaki İlişkide Yaşamda Anlam ve Bilişsel Şemaların Aracılık Rolü	58
4.7.2. Model-2: Kaçınan Bağlanma ve Depresyon Arasındaki İlişkide Yaşamda Anlam ve Bilişsel Şemaların Aracılık Rolü	60
4.7.3. Model-3: Kaygılı Bağlanma ve Depresyon Arasındaki İlişkide Yaşamda Anlam ve Bilişsel Şemaların Aracılık Rolü	63
BEŞİNCİ BÖLÜM	
TARTIŞMA	65
5.1. Demografik Özelliklere Yönelik Analiz Sonuçlarının Değerlendirilmesi.....	65
5.2. Depresyon, Bağlanma Stilleri, Yaşamda Anlam ve Olumsuz Bilişsel Şemalar Arasındaki İlişkilere Yönelik Analiz Sonuçlarının Değerlendirilmesi	72
5.3. Bağlanma Stilleri, Yaşamda Anlam ve Olumsuz Bilişsel Şemaların Birlikte Depresyonu Yordama Gücüne Yönelik Analiz Sonuçlarının Değerlendirilmesi	81
5.4. Aracılık Analizine İlişkin Analiz Sonuçlarının Değerlendirilmesi.....	84
ALTINCI BÖLÜM	
SONUÇ ve ÖNERİLER.....	89
KAYNAKÇA	93
EKLER.....	114
ÖZGEÇMİŞ.....	124

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 2.1: Üçlü Bağlanma Stilleri.....	9
Tablo 2.2: Dörtlü Bağlanma Stilleri.....	10
Tablo 2.3: Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Şema Alanları.....	23
Tablo 4.1: Sosyodemografik Değişkenler İçin Sayı ve Yüzde Dağılımı	46
Tablo 4.2: BDE Ölçeğinin ve UBBÖ, YSAÖ, SÖ Alt Ölçeklerinin Güvenirlilik Katsayıları, Ortalama, Standart Sapma ve Normallik Katsayı Değerleri.....	48
Tablo 4.3: Alt Ölçeklerin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin T-testi Analizi Sonuçları	49
Tablo 4.4: Yaş Gruplarına Göre One Way ANOVA Analizi Sonuçları	51
Tablo 4.5: Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayı Değerleri.....	54
Tablo 4.6: Depresyonu Yordayan Değişkenlere Yönelik Regresyon Analizi Bulguları .	56
Tablo 4.7: Güvenli Bağlanma ve Depresyon Arasındaki İlişkide Aracı Değişkenlere Yönelik Aracılık Analizi Bulguları.....	60
Tablo 4. 8: Kaçınan Bağlanma ve Depresyon Arasındaki İlişkide Aracı Değişkenlere Yönelik Aracılık Analizi Bulguları.....	62
Tablo 4. 9: Kaygılı Bağlanma ve Depresyon Arasındaki İlişkide Aracı Değişkenlere Yönelik Aracılık Analizi Bulguları.....	64

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 4.1: Paralel Aracılık Analizi Modeli: Bağlanma Stilleri ve Depresyon Arasındaki İlişkide Yaşamda Anlam ve Bilişsel Şemaların Aracılık Rolü.....	57
Şekil 4.2: Güvenli Bağlanma ve Depresyon Arasındaki İlişkide Yaşamda Anlam ve Bilişsel Şemaların Aracılık Rolüne İlişkin Analiz Sonuçları.....	59
Şekil 4.3: Kaçınan Bağlanma ve Depresyon Arasındaki İlişkide Yaşamda Anlam ve Bilişsel Şemaların Aracılık Rolüne İlişkin Analiz Sonuçları.....	62
Şekil 4.4: Kaygılı Bağlanma ve Depresyon Arasındaki İlişkide Yaşamda Anlam ve Bilişsel Şemaların Aracılık Rolüne İlişkin Analiz Sonuçları.....	64

KISALTMALAR LİSTESİ

APA	:	Amerikan Psikiyatri Birliği
DSM	:	Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı
IBM SPSS	:	Sosyal Bilimler için İstatistik Paketi (Statistical Package for the Social Science)
UBBÖ	:	Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği
YSAÖ	:	Yaşamda Anlam Ölçeği
SÖ	:	Young Şema Ölçeği Kısa Formu-3
BDE	:	Beck Depresyon Envanteri
Akt	:	Aktaran
ark	:	Arkadaşları
Çev	:	Çeviren
Ed	:	Editör
N	:	Örneklem
Ort.	:	Ortalama
SH	:	Standart Hata
Ss	:	Standart Sapma

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Bilişsel kurama göre, kişinin hatalı bilgi işlemesi sonucu dünyaya, kendine ve geleceğe bakışının olumsuz şekilde gelişmesi kişilerde depresyonu ortaya çıkarmaktadır (Beck, 2008). Günümüzde depresyon milyonlarca kişiyi etkilemekte ve bu da onu psikopatolojinin en yaygın görülen türlerinden biri yapmaktadır. Depresyon belirtileri genellikle bireyin sosyal veya mesleki işleyişinde önemli bir sıkıntıya ve bozulmaya neden olur (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Bu tezin konusu, bireyler ve toplum için ciddi maliyetleri olan psikopatolojilerden biri olan depresyonu bağlanma teorisi kapsamında incelemektir. John Bowlby'in (1988) kuramsal tanımlamasını yaptığı bağlanma teorisine göre, yeni doğan bebek ile bakım veren arasında oluşan duygusal etkileşimler sonucu farklı bağlanma stilleri gelişir ve bu bağlanma stilleri yetişkinlik hayatında da büyük oranda devamlılığını sürdürür. Bağlanma stilleri, benlik ve başkaları hakkındaki inançlarda görülen bireysel farklılıkları, kişilerarası işlevselliği ve duygulanım düzenlemesini yansıtır. Bağlanma stilleri güvenli ve güvensiz bağlanma olarak ikiye ayrılır Shaver ve Hazan (1987). Güvenli bağlanmada bakım veren bebeğin ihtiyaçlarına duyarlıdır ve güvenli bağlananlar için dünya güvenli bir yerdir. Kaygılı ve kaçınan bağlanma olmak üzere iki alt türü olan güvensiz bağlanma stillerine sahip bireyler içinse dünya belirsiz ve güvensiz bir yerdir Shaver ve Hazan (1987). Yapılan araştırmalar, güvensiz bağlanma stillerine sahip bireylerin yaşamları boyunca depresyona yakalanma olasılığının daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Bifulco ve ark., 2006). Mevcut tez çalışması, güvensiz bağlanmanın olumsuz bilişsel şemalar geliştirmeyi ve yaşamda anlam oluşturmayı etkileyeceği ve bunun sonucunda depresyon görülme riskinin artacağı hipotezini test etmek amacıyla tasarlanmıştır. Bu doğrultuda, mevcut tez çalışmasında bağlanma stilleri ve depresyon arasındaki ilişkide yaşamda anlam ve bilişsel şemaların aracı rolü incelenecektir.

1.1.Problem ve Amaç

Bu çalışma, bağlanma stilleri ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide yaşamda anlamın ve olumsuz bilişsel şemaların nasıl bir rol oynadığını ortaya koymayı

hedeflemektedir. Güvensiz bağlanma stilleriyle ilişkilendirilen depresyonun, kişinin kendisindeki ve toplumdaki etkileri ve yükü değerlendirildiğinde bu ilişkinin anlamlandırılabilmesi, depresyonun önlenmesi ve prevalansının azaltılabilmesi için geniş ölçekli çalışmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Güvenli bağlanma ile olumlu bilişsel şemaların geliştirileceği ve bireylerin yaşamlarında anlam oluşturabileceği buna bağlı olarak ruhsal açıdan daha sağlıklı yaşamlar sürmesi beklenmektedir (Sroufe, 2005). Diğer yandan, güvensiz bağlanma stillerinin olumsuz bilişsel şemaların geliştirilmesine yol açacağı ve güvensiz bağlanan bireylerin yaşamda anlam oluşturmada zorluk yaşayacağı ve bunun sonucunda depresyon gibi psikopatolojilerin ortaya çıkması beklenmektedir (Dozier, Stovall-McClough ve Albus, 2008). Bu çalışmada, depresyon, bağlanma stilleri, bilişsel şemalar ve yaşamda anlam değişkenleri arasındaki ilişkinin yönü ve öneminin ortaya çıkarılması ve kişilerin yaşamda anlam oluşturma ve olumlu bilişsel şema geliştirme yeteneklerinin güçlendirilmesiyle depresyonun prognozunu olumlu yönde etkileneceği düşünülmektedir (Beck, 2011). Bağlanma stillerinin yaşam boyu devamlılığını sürdüreceği görüşünün yaygın olmasının yanı sıra, yaşanan olumlu deneyimler ve güvenli bağlanan kişilerle kurulan olumlu ilişkiler sonucu bağlanma stillerinin olumlu yönde değişim göstereceği beklenmektedir (Bretherton, 1992). Bu olumlu deneyimler sonucunda depresyon belirtilerinin görülme riskinin azalacağı düşünülmektedir. Elde edilen bulguların sağlık profesyonellerine ve araştırmacılara yeni bir bakış açısı kazandırabilmesi, klinik uygulamalarda daha etkili müdahale ve tedavi stratejilerinin geliştirilebilmesi hedeflenmektedir. Diğer yandan, kişiliği ve psikopatolojileri psikodinamik açıdan kavramsallaştıran bağlanma kuramı ve şema terapi yaklaşımına alternatif olarak, varoluşçu terapi yaklaşımı bireylerin geçmişinin bugünü oluşturmada bir etkiye sahip olduğunu ancak bu etkinin belirleyici nitelikte olmadığını ileri sürmektedir (Yalom, 1980). Varoluşçu yaklaşıma göre yaşamda anlam oluşturmak bağlanma stillerinden etkilense de önemli olan kişinin anlam oluşturmak için ortaya koyduğu iradesidir (Frankl, 1963). Bu bağlamda, bu çalışmanın bir diğer amacı psikopatolojileri açıklamada farklı kriter ve kuramsal arka plana sahip olan terapi ekolleri arasındaki farklılıkları netleştirmektir. Böylece depresyon tedavisinde kullanılan farklı terapi ekollerinin etkililiğini artırmak planlanmaktadır.

Mevcut tez çalışmasında, alanyazında elde edilen bulgular ışığında bağlanma stilleri ve depresyon arasındaki ilişkide yaşamda anlam ve bilişsel şemaların aracılık etkisinin incelenmesi hedeflenmiştir.

Bu doğrultuda, tez çalışması kapsamında aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranmaktadır:

S₁: Bağlanma stilleri, yaşamda anlam, bilişsel şemalar ve depresyon düzeyi cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?

S₂: Bağlanma stilleri, yaşamda anlam, bilişsel şemalar ve depresyon düzeyi yaş gruplarına göre farklılaşmakta mıdır?

S₃: Bağlanma stilleri ve depresyon arasında anlamlı ilişki var mıdır?

S₄: Bağlanma stilleri ile yaşamda anlam arasında ilişki var mıdır?

S₅: Bağlanma stilleri ile olumsuz bilişsel şemalar arasında ilişki var mıdır?

S₆: Bağlanma stilleri, yaşamda anlam ve bilişsel şemalar depresyonu yordamakta mıdır?

S₇: Bağlanma stilleri ve depresyon arasındaki ilişkide yaşamda anlamının aracı rolü var mıdır?

S₈: Bağlanma stilleri ve depresyon arasındaki ilişkide bilişsel şemaların aracı rolü var mıdır?

Belirtilen sorular ışığında aşağıdaki araştırma hipotezleri test edilmiştir:

H₁: Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği'nin alt boyutlarından alınan puanlar ile Beck Depresyon Ölçeği'nden alınan puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

H_{1.1}: Güvenli bağlanma ile depresyon arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H_{1.2}: Güvensiz bağlanma (kaygılı ve kaçınan) ile depresyon arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H₂: Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği'nin alt boyutlarından alınan puanlar ile Yaşamda Anlam Ölçeği'nin alt boyutlarından alınan puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

H_{2.1}: Güvenli bağlanma ile yaşamda anlam arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H_{2.2}: Güvensiz bağlanma (kaygılı ve kaçınan) ile yaşamda anlam arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H₃: Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği'nin alt boyutlarından alınan puanlar ile Young Şema Ölçeği'nin alt boyutlarından alınan puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

H_{3.1}: Güvenli bağlanma ile kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, diğerleri yönelimlilik, aşırı uyarılma ve ketlenme alt boyutları arasında istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H_{3.2}: Güvensiz bağlanma (kaygılı ve kaçınan) ile kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, diğerleri yönelimlilik, aşırı uyarılma ve ketlenme alt boyutları arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H₄: Yaşamda anlam ile depresyon düzeyleri arasında negatif yönde ilişki vardır.

H₅: Olumsuz bilişsel şemalar ile depresyon düzeyleri arasında pozitif yönde ilişki vardır.

H₆: Yaşamda anlam ile olumsuz bilişsel şemalar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur.

H₇: Bağlanma stilleri, yaşamda anlam ve bilişsel şemalar depresyonu yordamaktadır.

H₈: Bağlanma stilleri ve depresyon arasındaki ilişkide yaşamın anlamının aracı rolü vardır.

H₉: Bağlanma stilleri ve depresyon arasındaki ilişkide bilişsel şemaların aracı rolü vardır.

1.2. Araştırmanın Önemi

Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı 5. Baskısı'nın (DSM-5)'te duygudurum bozukları sınıfında yer alan depresyon hem kişinin kendisi hem de toplum için ciddi sorunlara neden olabilmektedir. Bu durum patolojinin etiyojisinin tam olarak anlaşılmasını ve uygun tedavi stratejilerinin geliştirilmesini gerekli kılmaktadır. Depresyonun yaygınlığı ile kişinin yaşam kalitesini ve toplumsal düzeni olumsuz etkilemesi gibi faktörler göz önüne alındığında etkili tedavi yaklaşımlarının yanı sıra önleyici çalışmalarında yapılmasının gerekli olduğu düşünülmektedir.

Depresyonun ilk epizodlarının erken yaşlarda ortaya çıkması ve ergenlikte depresyon görülme riskinin artmasıyla birlikte genç nüfusta intihar oranlarının artması, depresyonun tanınması ve önlenmesi konusundaki çalışmaların önemini artırmıştır (Parker ve Roy, 2001). Bağlanma stillerinin yaşamın ilk birkaç yılında oluştuğu ve yaşam boyu sürdürülen

ilişkilerde aynı örüntünün genellikle devam ettiği birçok araştırma tarafından kabul edilmiştir (Sroufe, 2005; Mikulincer ve Shaver, 2012). Bu çalışma ile depresyonun güvensiz bağlanma stilleri ile ilişkisi araştırılarak önleyici stratejiler geliştirilmesine katkıda bulunabilmek ve klinisyenlere tedavi sürecini destekleyici bilgiler sunabilmek amaçlanmaktadır.

Depresyon, klinik bir bozukluk olmasının yanı sıra, özellikle ergenlik döneminde, çocuklukta yaşanan yoksunluklara karşı verilen doğal bir duygusal tepki, gelişimsel bir evre ya da karakter yapısının bir parçası olarak da değerlendirilebilmektedir (Tamar ve Özbaran, 2004). Mahler'in yaşamın ilk üç yılına özgü olarak tanımladığı ve nesne sürekliliğinin kazanılmasıyla tamamlanan ayrılma-bireyleşme süreci (Mahler ve ark., 1975), Blos (1967) tarafından ergenlik döneminde yaşanan 'ikinci ayrılma-bireyleşme süreci' olarak yeniden kavramsallaştırılmıştır. Ergenlik döneminin temel aşamalarından biri olarak kabul edilen bu süreç, bağlanma dinamikleriyle yakından ilişkilidir. Ergenlerin aileden ayrılma ve bireysel kimlik oluşturma sürecinde yaşadıkları bağlanma problemlerinin, ergenlik dönemine özgü depresyon ve intihar davranışlarıyla bağlantılı olduğu belirlenmiştir (Milne ve Lancaster, 2001). Bu çalışma, kişilerin beliren yetişkinlik dönemlerinde yeni güvenli bağlar kurarak kendisine veya çevresine dair olumlu içsel çalışan modeller geliştirmesinin mümkün olduğunu ortaya koymayı hedeflenmektedir. Yaşanan olumlu deneyimler ve kurulan güvenli bağlarla depresif belirtilerin veya kişilik özelliklerinin görülme sıklığının azaltılması beklenmektedir.

Buna ek olarak çalışmadan elde edilen bulguların, depresyon ile yaşamda anlam ve bilişsel şemalar arasındaki ilişkinin daha iyi anlaşılmasına yardımcı olacağı ve bu doğrultuda kişilerin yaşamda anlam oluşturma yeteneklerinin geliştirilmesi ve olumsuz bilişsel şemaların olumlu yönde değiştirilmesine yönelik müdahale stratejilerinin oluşturulmasına ve böylece depresyon tedavisinin seyrine olumlu katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.3. Varsayımlar

1. Uygulanan yöntemler ile ölçme araçlarının hem geçerlilik açısından yeterli hem de araştırma amacıyla örtüşür nitelikte olduğu kabul edilmiştir.

2. Çalışmaya gönüllü olarak katılan bireylerin ölçeklerdeki soruları dikkatli bir şekilde okuduğu ve samimi olarak kendi düşüncelerini en iyi yansıtan seçenekleri belirterek işaretleme yaptıkları kabul edilmiştir.

1.4. Sınırlılıklar

1. Çalışmada değerlendirme yapılırken sadece öz bildirim ölçeklerinin kullanılması bir sınırlılık olarak görülmektedir.
2. Katılımcıların çoğunluğu kadınlardan oluşmaktadır (n=205), bu durum bulguların toplumsal cinsiyet açısından genellenebilirliğini sınırlandırmaktadır.
3. Araştırma, gönüllülük esasına göre katılım sağlayan bireylerle yapılmıştır; bu durum örnekleme bir seçim yanlılığına yol açmış olabilir.
4. Veriler tek bir zaman diliminde toplanmıştır; bu nedenle değişkenler arasındaki ilişkiler yalnızca korelasyon düzeyinde değerlendirilebilir, nedensellik çıkarımı yapılamaz. Aracılık analizleri yapılmış olsa da, bu analizler nedensel ilişkileri kesin olarak ortaya koymaz.
5. Veriler katılımcıların kendi beyanlarına dayanmaktadır; bu durum sosyal beğenirlik yanlılığına ve kendini olduğundan farklı yansıtmaya eğilimine açıktır.
6. Çalışma yalnızca Türkiye’de yaşayan bireylerle gerçekleştirilmiştir. Bağlanma, yaşamda anlam ve bilişsel şemalar kültüre bağlı farklılıklar gösterebileceğinden, sonuçlar diğer kültürel bağlamlara genellenemez.
7. Katılımcıların geçmişteki psikolojik tanıları, terapi deneyimleri ya da travmatik yaşam olayları gibi önemli değişkenler kontrol edilmemiştir; bu faktörler bulguları etkileyebilecek potansiyele sahiptir.

İKİNCİ BÖLÜM

LİTERATÜR

Bu tez çalışması, bağlanma stilleri ve depresyon arasındaki ilişkinin anlaşılmasında olumsuz bilişsel şemalar ve yaşamda anlamın aracılık rolünü araştırmayı hedeflemektedir. Bu hedef doğrultusunda, bağlanma, depresyon, yaşamda anlam ve bilişsel şemalar kavramlarına dair alanyazında yer alan bilgiler sunulacak ve bu değişkenler arasındaki ilişkiler detaylı bir şekilde ele alınacaktır.

2.1.Bağlanma Kuramı

2.1.1. Bağlanma Kuramının Kuramsal Temelleri

Bağlanma kuramı çalışmalarına öncülük eden İngiliz psikiyatrist Bowlby, psikanaliz geleneğine bağlı biri olarak bağlanma ile ilgili yaptığı çalışmalarına Freud'dan farklı bir bakış açısıyla başlamıştır. Freud, çalışmalarında bireylerin yaşadığı semptomları genellikle erken dönem çocukluk olaylarıyla ilişkilendirmiştir ancak Freud elde ettiği sonuçlara çoğunlukla yetişkinler üzerinde yaptığı çalışmalarla varmıştır (Bowlby, vol. 1, 1969: 39-55). Yani psikanaliz literatüründeki erken dönem çocuklukla ilgili kavramların büyük çoğunluğu daha yaşlı bireylerden elde edilen verilere dayanarak nihai sonuçtan geriye doğru oluşturulmuştur (Bowlby, vol. 1, 1969: 39-55). Bowlby, Freud'tan farklı olarak, kişilik gelişimini anlamada küçük çocukların anneleriyle olan ilişkilerinin gözlemlenmenin önemli olduğunu ve bu gözlemlerin alana katkı sağlayacağını düşünmüştür (Bowlby, vol. 1, 1969: 39-55). O dönem için bu başlangıç noktası psikanalistlerin alışkın olduklarından farklı bir deneysel girişim olmuştur. Bu doğrultuda Bowlby'in çalışmalarındaki birincil veri kaynağını belirli koşullar altındaki küçük çocukların davranışlarına dair gözlemler oluşturmuştur. Bu gözlemler neticesinde kişiliğin erken gelişim evreleri tanımlanabilmiş ve gelecekteki davranış örüntülerine ilişkin öngörülerde bulunmak mümkün olmuştur (Bowlby, vol. 1, 1969: 39-55). Yani, Bowlby'in çalışmalarındaki amacı özellikle erken çocukluk döneminde ortaya çıkan davranış kalıplarını belirlemek ve bu örüntülerin ilerleyen süreçlerdeki kişilik yapılarıyla nasıl ilişkilendirileceğini ortaya koymak olmuştur. Diğer bir ifadeyle Bowlby (1969),

Freud'un çalışmalarından farklı olarak depresyon veya şizofreni gibi klinik semptomları değil, kişilik gelişimi için potansiyel olarak patojenik olabilecek bir deneyimi başlangıç noktası olarak almıştır.

2.1.2. Deneysel Bulgular ve Harlow'un Katkısı

Bowlby'in bağlanma ile ilgili yaptığı araştırmaların temel noktasını, Harlow'un ileri sürdüğü, annenin bebeğin temel gereksinimlerini karşılamak amacıyla anne ile bebek arasında bir bağ kurulur savı oluşturmuştur (Tüzün ve Sayar, 2006). Harlow ve öğrencilerinin (1958) maymunlardaki temel güdüyü anlamak için oluşturdukları deney düzeninde maymunlar için iki seçenek bulunuyordu: Kumaş kaplı yumuşak bir çubuğa tırmanmak veya metal olan ve konforsuz bir çubuğa tırmanarak süt içip beslenmek. Maymunlarla yapılan bu çalışmada maymunların metal çubuğa tırmanarak süt içtikten sonra hızlıca kumaştan ve daha konforlu olan çubuğa tırmanarak vakit geçirdikleri gözlemlenmiştir. Bu çalışmaya göre maymunlar için hem beslenmenin hem de konfor ve rahatlığın önemli olduğu sonucuna varılmıştır. Başka bir araştırmada ise bebek maymunlar için sıcak metal çubuk ve kumaşla kaplanmış soğuk demir çubuktan oluşan deney ortamı tasarlanmıştır. Bebek maymunların sıcak demir çubuğu seçtikleri gözlemlenmiş ve sıcaklığın da maymunlar için önemli bir faktör olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmalardan elde edilen bulgular Harlow'un öne sürdüğü annenin bebeğin sadece fiziksel ihtiyaçlarını karşılamadığı, bebek için ayrıca rahatlık ve sıcaklık sağladığı tezini desteklemektedir. Harlow devam eden çalışmalarında annesinden uzakta ve sosyal yoksunluk içinde büyüyen maymunları incelemiştir. Bu maymunların ilerleyen yaşamlarında içe kapanıklık, ilişki kurmada yetersiz beceriler ve cinsel donukluk olarak tanımlanan sosyal ilişkilerinde yetersiz olduklarını gözlemiştir. Ayrıca bu maymunların çocuklarına karşı da ilgisiz oldukları tespit edilmiştir. Bu çalışma, gözlem ve tespitlerinin sonucu olarak Harlow anne-bebek arasında kurulan karşılıklı sevgi bağının bebeğin sonraki yaşamına etki edeceğini ve diğer insanlarla kurulan ilişkilerdeki güven duygusunun temelini oluşturacağını öne sürmüştür (Karen, 1998: 6,17-24, 41, 43, 94, 107).

2.1.3. Bağlanmanın Psikobiyolojik Temeli

Harlow'un çalışmalarını insan bağlanması üzerinden sürdüren Bowlby (1988), bağlanma kuramını kişilerarası anlamlı duygusal bağların yaşamı sürdürmede önemli olduğu argümanı etrafında kavramsallaştırmıştır. Bowlby, insanların ihtiyaç zamanlarında önemli diğerlerine yani bağlanma figürlerine yakınlık aramayı motive eden doğuştan gelen bir psikobiyolojik sistemle doğduğunu iddia etmiştir (Mikulincer ve Shaver, 2012). Bowlby'in (1969, 1982) bağlanma kuramına göre birincil bakım veren yaşamın sürdürülmesinde çok önemli bir role sahiptir ve erken dönemdeki kişiler arası ilişkiler kişiliğin gelişimini etkilemektedir. Bebekler, birincil bakım verenleriyle etkileşim yoluyla onların ulaşılabilirliği hakkında beklenti geliştirirler. Bowlby'e (1969, 1982) göre bu beklentiler daha sonra bebeğin kendisi ve başkalarına dair içsel çalışan modellerinin temelini oluşturur. "İçsel alışan modeller" kavramı kişinin kendisi ve önemli diğerleriyle ilgili geliştirdiği zihinsel temsilleri veya şemaları ifade etmektedir. İhtiyaç zamanlarında ulaşılabilir olan, yakınlık ve destek talebine duyarlı olan bağlanma figürleriyle etkileşimler, bireyin istikrarlı bir bağlanma güvenliği duygusunu teşvik eder ve böylece birey benliği ve başkaları hakkında olumlu zihinsel temsiller oluşturur. Ancak bir kişinin bağlanma figürleri güvenilir bir şekilde ulaşılabilir ve destekleyici olmadığında, bireyin yakınlık arama ve sıkıntıyı giderme ihtiyaçlarını karşılamada başarısız olduğunda, hissedilen güvenlik zayıflar ve böylece birey benliği ve başkaları hakkında olumsuz modeller oluşturur ve daha sonra bireyin duygusal sorunları ve uyumsuzluk olasılığı artar (Mikulincer ve Shaver, 2012). Yani Bowlby'e (1988) göre bebekler birincil bakım verenle kurulan ilişki ve yenilenen etkileşimlerle kendilerine ve çevrelerine dair modeller geliştirir ve böylece ne bekleyeceklerini öğrenerek davranışlarını buna göre ayarlarlar. Örneğin, bakım veren olmadığında veya bebeğin ihtiyaçlarına yeterince duyarlı olmadığında bu durum bebek için stres yaratacaktır. Bebekler, bakım veren kişilerin reddedici ya da tutarsız davrandığı deneyimler yaşadıklarında, bu kişilerin ihtiyaç anlarında erişilebilir olacağına dair beklenti geliştirmezler ve sıkıntılarını yönetmek amacıyla güvensiz ve alternatif başa çıkma stratejileri geliştirirler. Bu durumun tekrarlanmasının sonucunda bağlanmanın doğası ve psikolojik gelişim olumsuz yönde etkilenir (Dozier ve ark., 2008). Diğer yandan bebeklerin deneyimleri, bakıcıların ihtiyaçlarına duyarlı olacağı beklentilerine yol atığında, sıkıntılı veya ihtiyaç duyduklarında bakıcılarını aramak için

güvenli stratejiler geliştirirler ve ihtiyaçlarının karşılanacağı beklentisine girerler (Dozier ve ark., 2008). Dolayısıyla bebeğin ihtiyaçlarına duyarlı olan ebeveynlerin çocukları daha sağlıklı gelişim göstermesi beklenir (Ainsworth, 1969). Özetle bağlanma kuramına göre, ebeveynin çocuğun ihtiyaçlarını karşılama şekli, çocuğun içsel dünyasını şekillendirerek hayatının sonraki dönemlerinde kullanacağı bağlanma stillerinin oluşumuna katkı sağlamaktadır (Dawson ve ark., 2014).

2.1.4. Bağlanma Stilleri: Kuramsal Modeller

Bowlby (1973) bakım verenin çocuğun ihtiyaçlarını karşılamada ya tutarlı şekilde olumlu ya tutarsız ya da tutarlı şekilde tepkisiz olmak üzere üç tür davranış kalıbı gösterdiğini belirtmiştir. Ainsworth ve arkadaşları (1978), Bowlby'in bağlanma kuramını test etmek amacıyla bir dizi deney gerçekleştirerek bebeklerin annelerinin ayrılmaları durumunda verdikleri tepkileri gözlemlemişlerdir. Shaver ve Hazan (1987) ise, Bowlby'in bağlanma kuramını test eden Yabancı Ortam Deneyi'nin (Strange Situation Experiment; Ainsworth ve Bell, 1970) sonuçlarına dayanarak üç tür bağlanma stili önermişlerdir: Güvenli bağlanma (secure), kaygılı/kararsız bağlanma (anxious/ambivalent) ve kaçınan bağlanma (avoidant) (Tablo 2.1). Bağlanma stillerinden ilki olan güvenli bağlanmada, bireyin benliğine ait algısı değerli, başkalarına yönelik algısı ise kabul edici ve duyarlı olarak gelişir. Kaygılı bağlanmada, bireyin benliğine dair algısı olumsuz, başkalarına yönelik algısı olumlu olarak gelişir. Kaçınan bağlanmada ise bireyin benliğine ait algısı olumlu, diğerlerine ilişkin algısı ise olumsuz olarak gelişir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Tablo 2.2: Üçlü Bağlanma Stilleri

	Bağlanma Stili	Benliğe Dair Algı	Diğerlerine Dair Algı
Güvenli Bağlanma		Olumlu	Olumlu
Güvensiz	Kaygılı Bağlanma	Olumsuz	Olumlu

Kaynak: Shaver ve Hazan (1987).

Üçlü bağlanma stillerinin tanımlanmasının ardından Bartholomew ve Horowitz (1991) yaptıkları çalışmayla bağlanma stillerine dördüncü bir boyut eklemiş ve dört kategorili bir bağlanma stilli modeli önermişlerdir. Yetişkinlikteki bağlanma stillerini ölçmeyi hedefleyerek geliştirilen bu modele göre benlik ve başkalarına dair algılar bağlanma stillerini belirleyen temel boyutlardır. Bu modele göre benliğe dair algının (benlik modeli) olumlu şekilde gelişmesi, kişinin sevilebilirlik ve özsaygı duygularını içselleştirmesi ve diğerlerinin onayından ihtiyaç duymadan var olması olarak tanımlanabilir. Olumsuz benlik algısı ise, özsaygı seviyesinin düşük olması ve diğerlerinin onayına ihtiyaç duymayla ilgilidir. Diğerlerine dair algının olumlu olması, birey için önemli olan diğer kişilerin ulaşılabilir ve güvenilebilir olduklarına dair beklentileri ve onlarla duygusal bağ kurma ve onlardan yardım talep etme davranışlarını ifade etmektedir. Son olarak diğerlerine dair algının olumsuz olması, yakınlık kurmaktan kaçınmayı, sosyal desteği kabul etme ve sunma bağlamında kayıtsızlığı ve ilişkilere dair negatif beklentilere sahip olmayı temsil etmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; akt. Sümer ve Güngör, 1999). Bartholomew ve Horowitz (1991), benlik ve başkalarına dair algıların olumlu ve olumsuz kombinasyonlarıyla dörtlü bağlanma stilleri modelinin ortaya çıktığını ileri sürmüşlerdir: Güvenli (secure), korkulu (fearful), saplantılı (preoccupied) ve kayıtsız (dismissing) (Tablo 2.2). Kuramsal olarak Bartholomew ve Horowitz'in (1991) tanımladığı güvenli ve saplantılı bağlanma stilleri sırasıyla Shaver ve Hazan'in (1987) güvenli ve kaygılı/kararsız bağlanma stilleriyle örtüşmektedir. Shaver ve Hazan'in (1987) modelinden farklı olarak, Bartholomew ve Horowitz (1991) iki tür (kayıtsız ve korkulu) kaçınan bağlanma stili önermişlerdir. Dörtlü bağlanma stili modeline göre korkulu bağlanma stili güvenli bağlanma stiline tam karşıtı konumda bulunmaktadır (Sümer ve Güngör, 1999). Mevcut tez çalışmasında Shaver ve Hazan (1987)'in önerdiği üçlü bağlanma stilleri kullanılmıştır.

Tablo 2.3: Dörtlü Bağlanma Stilleri

		Benlik Modeli	
		Olumlu	Olumsuz
Başkalari Modeli	Olumlu	Güvenli (<i>Yakınlık kurmada rahat ve bağımsız</i>)	Saplantılı (<i>İlişkilerde takıntılı</i>)
	Olumsuz	Kayıtsız (<i>Yakınlığa tepkisiz ve karşıt-bağımlı</i>)	Korkulu (<i>Yakınlıktan korkan ve sosyal ilişkilerden kaçınan</i>)

Kaynak: Bartholomew ve Horowitz (1991).

Not. Sümer ve Güngör'den (1999) uyarlanmıştır.

2.1.5. Bağlanma Davranışının Gözlemsel Bulguları

Ainsworth ve arkadaşları (1978) düzenledikleri Yabancı Durum Deneyi ile (The Strange Situation Experiment) Bowlby'in bağlanma kuramının temel tezlerini deneysel yöntemle sınamışlardır. Deney bulgu ve sonuçları, Bowlby'in tezleriyle uyumlu olarak annenin varlığının bebeğin keşif davranışını teşvik ettiği, yokluğunun ise keşfi baskıladığı ve bağlanma davranışlarını artırdığını göstermiştir. Bu deneyin sonuçlarına göre, güvenli bağlanma örüntüsüne sahip bazı bebekler bağlanma ve keşif davranışları arasında bir denge göstermişlerdir. Buna göre, ebeveynleriyle güvenli bağlanma geliştirmiş olan bebekler yeni bir ortamda birincil bakım verenin yanında oyuncaklarla istekli bir şekilde ilgilenmiş, oyuncakları paylaşmış ve sürekli güvenceye ihtiyaç duymamışlardır. Bakım veren bebeğin yanından ayrıldığında ve bebek kısa bir süre için ortamda önce bir yabancıyla ve daha sonra yalnız kaldığında açıkça ayrılıktan etkilenmiş ve keşifleri zarar görmüştür. Bakım veren geri döndüğünde bu bebekler yeniden bağ kurmada aktif olmuşlar, hemen fiziksel yakınlık ve temas aramış ve ardından oyuncaklarla tekrar ilgilenmeye başlamışlardır. Güvenli bağlanma stiline sahip çocukların davranışları bakım verenle yakınlığı sürdürme, rahatlık arayışı ve çevreyi keşfetmek için birincil bakım vereni "güvenlik üssü" olarak kullanma özelliklerini taşımaktadır. Bu çocukların bakım verenlerinin çocuklar için sürekli olarak erişilebilir ve destekleyici tepkiler sunan kişiler oldukları gözlemlenmiştir (Hazan ve Shaver, 1994). Kaygılı bağlanan bazı bebekler ise

asgari düzeydeki dış streste bile bakıcıya aşırı odaklanmış, stres arttığında ise sürekli temas arayışında olmuş ve sıkıntılarını hafifletmek için az çaba göstermişlerdir. Bu gruptaki bebekler bakım verenle ayrılıktan sonra tekrar bir araya geldiklerini keşif davranışlarını sürdürmemişlerdir. Kaygılı bağlanan çocukların bakım verenleriyle ayrıldıklarında yüksek düzeyde kaygı ve kızgınlık belirtileri gösterdikleri, yabancı kişilerle iletişim kurmayı reddettikleri, bakım verenle tekrar buluştuklarında sakinleşmekte zorlandıkları ve buldukları ortamla ilgilenmeye dönmek yerine anneleri ile birlikte olmayı istedikleri gözlemlenmiştir. Bu çocukların bakım verenlerinin bebeğin ihtiyaçlarına tutarsız tepkiler gösterdikleri, çocuk için bazen ulaşamaz veya tepkisiz iken diğer zamanlarda ulaşılabilir olmak gibi tutarsız davranışlar sergiledikleri belirlenmiştir (Hazan ve Shaver, 1994). Kaçınan bağlanma gösteren diğer bazı bebekler ise yalnız bırakılma gibi belirgin bir stresin ardından bakıcıyı rahatlama ve güvence alma üssü olarak kullanmamışlardır (Sroufe, 2005). Kaçınan bağlanma stiline sahip çocuklar bakım verenle ayrılmaya fazla tepki göstermemiş, ortamdaki yabancı kişilerle ilişki kurmamış, bakım verenle tekrar bir araya geldiklerinde temastan kaçınmış ve ilgisiz davranarak dikkatlerini çevreye vermişlerdir. Bu çocukların bakım verenlerinin çocuğu rahatlatma, yakın fiziksel temas ihtiyaçlarını karşılamadıkları yani çocuğun isteklerine karşı tutarlı olarak reddedici bir tutum içinde oldukları gözlenmiştir (Hazan ve Shaver, 1994).

Bowlby (1973) güvenli bağlanmanın kişilerin özgüvenlerinin gelişmesi için temel olduğu hipotezini öne sürmüştür. Yani bakıcılarına güvenli bağlanan bebekler bakıcılarını keşif için güvenli bir üs olarak kullanabildikleri için daha sonra bağımsız olacaklardır. Kaygılı bağlananlar ise yaşamın ilerleyen dönemlerinde daha bağımlı ve daha az özgüvenli olacaklardır. Kaçınan bağlananlar ise sosyal temastan kaçınan ve bağlanma ihtiyaçlarını reddeden kişiler olacaklardır. Ainsworth ve arkadaşlarının yaptığı çalışmalar Bowlby'in bu hipotezlerini güçlü bir şekilde desteklemiştir. Bowlby'e göre, güvenli bağlanma deneyimine sahip bireyler, başkalarıyla kuracakları ilişkiler konusunda olumlu beklentiler geliştirir, yakın ilişkiler kurmaya eğilimli olurlar ve sosyal yeterliliklerini destekleyen duygusal ve sosyal becerilere sahip hale gelirler. Güvenli bağlanma geçmişi olanların kaygılı ve kaçınan bağlanma geçmişi olanlara göre daha yüksek sosyal yeterlilik sergilemesi beklenmektedir (Sroufe, 2005).

2.1.6. Bağlanma Stilinin Gelişimsel Sürekliliği

Yapılan araştırmalarda yaşamın ilk bir yılında gözlemlenen bağlanma stilinin yaşamın ilk altı yılı boyunca devamlılık gösterdiği belirtilmiştir (Sroufe, 2005). Ancak Bowlby'in bağlanma kuramı dinamik bir kuramdır. Bowlby'in Bağlanma kitabının ikinci cildinden yapılan alıntı ile Bowlby'in dinamik bakış açısı özetlenebilir:

“Seçilen yolun yolculuğun her evresinde organizmanın o sırada ulaştığı nokta ile kendini içinde bulduğu çevrenin ilişkisine bağlı olduğu düşünülür. ... doğumda, yeni doğmuş bebeğin ruhsal yapı tohumu da dahil olmak üzere, fizyolojik yapısı ile içinde doğduğu ailenin etkileşimine bağlıdır; ve her yaşta, sırayla kişilik yapısına, sonra aileye ve sonra da o sırada içinde bulunulan daha geniş sosyal çevreye bağlıdır.” (Bowlby, Ayrılma, 2014:441)

Bowlby'e göre, bağlanma örüntüsü için sadece geçmiş yaşantılar ve mevcut koşullar önemli değildir, kişinin sahip olduğu kalıplar yeni deneyimlerle değiştirilebilir, yeni deneyimler önceki kalıplar çerçevesinde şekillenir ve kısmen yeniden oluşturulurlar (Sroufe, 2005).

Bowlby'e göre, yetişkinlikteki bağlanma biçimleri; ilişkinin hayatta kalmaya yönelik olmaması, karşılıklılık ilkesine dayanması ve bireylerin hem bakım veren hem de bakım alan rolleri üstlenmesi gibi yönlerden çocukluktaki bağlanmadan ayırır. Bununla birlikte, bağlanma biçimleri yetişkinlik döneminde de görece bir süreklilik gösterir (Bowlby, 1979). Ayrıca çocukluktaki bağlanma figürü ebeveynken yetişkinlik döneminde bu figür genellikle bir partnere dönüşür ve kişiler istediklerinde diğer kişiyle fiziksel temas kurarak rahatlayabilecekleri bilgisine sahip olurlar (Hazan ve Shaver, 1994). Yani, erken dönem bağlanma deneyimleri kişiler için önemli olmakla birlikte, bireyin gelişimsel yolculuğu boyunca değişen çevresel faktörler de kişilik gelişimi için belirleyici rol oynamaktadır. Yapılan araştırmalar bağlanma stilinin mevcut bağlama, yakın deneyimlere ve ilişkilere bağlı olarak az veya önemli ölçüde değişebileceğini göstermektedir (Baldwin ve ark., 1996; Mikulincer ve Shaver, 2007; Akt. Mikulincer ve Shaver, 2012).

Gelişimsel psikopatoloji açısından bağlanma kuramına bakıldığında, bebeklikteki kaygılı bağlanma örüntüsünün daha sonraki rahatsızlıklar için potansiyel risk faktörü olduğu görülür (Sroufe, 2005). Diğer bir ifadeyle, kaygılı bağlanmış olmak kendi başına

kaçınılmaz olarak patolojiye yol açmaz ancak genel nüfusa kıyasla rahatsızlık olasılığını artıran koşul olarak görülür. Benzer şekilde, güvenli bağlanma geçmişi sağlıklı işleyişin garantisi olmaz ancak patoloji açısından koruyucu bir faktör olarak görülür. Örneğin, güvenli bağlanan kişiler benlikleri ve başkaları hakkında olumlu beklentiler geliştirerek ve başarılı yakın ilişkiler kurarak sosyal destek ağı oluşturur ve böylece zorluklar karşısında gücü ve dayanıklılıklarını artırır (Sroufe, 2005). Sroufe'un (2005) çalışmasında elde ettiği sonuçlar, Bowlby'in psikopatolojide erken dönemdeki bağlanmanın ve gelişimsel sonuçlarının sadece erken dönemdeki bakıma değil aynı zamanda mevcut koşullara ve tüm deneyim geçmişine bağlı olduğu görüşüyle (Bowlby, Ayrılma, 2014:441) tutarlıdır (Sroufe, 2005).

2.1.7. Bağlanma ve Nörobiyolojik Bulgular

Bowlby, bağlanmayla ilgili çalışmalarını nörobiyoloji alanındaki çalışmalardan çok önce gözlemlerine dayanarak varsayımsal olarak öne sürmüş olsa da son birkaç on yılda yapılan araştırmalar Bowlby'in önermelerinin birçoğunu doğrulamış ve bir kısmı hakkında bazı sorular gündeme getirmiştir (Bell, 2009). Bowlby bağlanma kuramını birincil bakım verenle olan ilişkinin bozulmasının sonuçlarını inceleyerek ve çocukların dış tehditler, bilinmeyen ve kendisi için önemli olan bakıcıyı kaybetme korkusuna odaklanarak formüle etmiştir (Bowlby, 1969/1982, 1980). Bowlby'e (1973) göre bir çocuğun güvende hissetmesi korkmamakla eşdeğerdir. Bir duygu düzenleme sistemi olarak tanımlanan bağlanmanın (Hazan ve ark., 2004; Magai, 1999; Mikulincer ve Shaver, 2003, 2004; Sroufe, 1988) özellikle korku ve sıkıntıyı düzenlediği söylenmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Stres altında olan kişiler rahatlama ve destek için sıklıkla kendileri için önemli kişilere yönelirler (Mikulincer ve Shaver, 2007). Güvensiz bağlanan çocuklar karşılaştıkları stresli durumlarda rahatlama ve destek ihtiyaçlarını karşılamak için yüksek yoğunluklu bağlanma davranışları gösterirler. Bakım verene yapışma, ağlama, protesto etme ve talepkarlık gibi davranışlarla bakım veren tarafından korunma ve rahatlatılmayı beklerler (Mikulincer ve Shaver, 2007). Bowlby (1969/1982) güvenli bağlanan çocukların ise stres altında yakınlık, sevgi, anlaşılma, kabul edilme, rahat hareket etme, izleme ve temas ile karakterize düşük yoğunluklu bağlanma gösterdiklerini belirtmiştir.

Araştırmalar hem korkunun varlığında hem de yokluğunda bağlanmanın sakinliği ve rahatlığı artırma etkisine sahip olduğunu göstermiştir (Bell, 2009). Bowlby'in yayınlarından bu yana geçen yarım yüzyıldan fazla sürede bağlanmanın evrimi (Clutton-Brock, 1991) ve biyolojisinin (MacLean, 1990; Panksepp, 1998; Carter, 2005) farklı yönleri fareler ve maymunlar gibi memelilerle yapılan araştırmalarla desteklenmiştir. İnsan nörobiyolojisinin incelenmesi için yöntemler geliştirildikçe benzer sonuçlar rapor edilmiştir (Bell, 2009). Bağlanma sistemi sayesinde korku sisteminin sıkıntıya karşı daha az duyarlı hale geldiği, uzun ve kısa vadeli olarak duygusal tepkiyi azalttığı yapılan araştırmalarla ortaya konmuştur. Bağlı bir partnerin varlığının, en azından orta düzeyde korku ve belirsizlik zamanlarında korku sistemini inhibe ettiği gösterilmiştir (Carter, 2005; Hennessy, 1999; Sachser, 2005; Sachser, Durslag ve Hirzel, 1998). Konuyla ilgili yapılan bir araştırmada emziren annelerin, biberonla besleyen annelere kıyasla, bebekleriyle etkileşimlerinde daha fazla oksitosin ürettikleri, daha düşük seviyede stres hormonuna sahip olma eğiliminde oldukları (Amico ve arkadaşları, 1994) ve böylece stresli bir duruma daha az tepki gösterdikleri bulgulanmıştır (Light ve ark., 2000). Ayrıca diğer memeli canlılarla yapılan araştırmalarda anneleri olmadan yetiştirilen yavru maymunların yaşam boyu artan bir korku ve depresyon gösterdikleri gözlemlenmiştir (Harlow ve Harlow, 1965). Diğer yandan, dişilerin daha yüksek seviyelerde oksitosin üretme eğiliminde olmalarından ötürü, erkeklere kıyasla daha düşük bir korku tepkisine sahip olabileceği öne sürülmüştür (Taylor, 2006).

2.1.8. Bağlanma Stilleri ve Psikopatoloji

Bağlanma stilleri ve psikopatoloji ilişkisini araştıran çalışmalar incelendiğinde bağlanma stillerinin depresyon gibi psikopatolojilerle önemli bir ilişkisi olduğu ortaya konmuştur (Bowlby, 1975; Main ve ark., 1985). Bowlby'e göre depresyon geçmişteki veya şimdiki kayıplarla ilgilidir. Erken dönemde güvenli bağlanamamak ebeveyni kaybetme korkusuna yol açabilir ve bu durum depresyona sebep olabilir (Holmes, 1993). Çocukluk döneminde yaşanan farklı tür deneyimler depresyona yol açabilir. Örneğin bazı çocuklar ebeveynlerinin taleplerini karşılamak için çaba gösterirler ancak bu çabalarına rağmen ebeveynleriyle güvenli ve sürekli bir ilişki kuramazlar. Bir kısım çocuklar ise sevilmediklerini ve istenmediklerini düşünerek tüm ilişkilerinin benzer şekilde reddedici

ilişkiler olacağına inanırlar (Bowlby, 1980). Erken çocukluk döneminde ebeveynle kurulan bu tür güvensiz bağlar yetişkinlik döneminde devamlılığını sürdürür ve bunun sonucunda depresyon veya kaygı bozuklukları gibi bazı psikopatolojiler gelişebilir (Mikulincer ve Shaver, 2007).

Bağlanma stilleri ile psikopatolojinin ilişkisinin araştırıldığı bir çalışmada güvensiz bağlanma stillinin psikopatoloji yaşamakta nedensel bir faktör olarak rol aldığını ve stresli yaşam olaylarının bağlanma stilleri ve psikopatoloji arasındaki ilişkiye aracılık ettiği görülmüştür. Bu araştırmaya göre kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerine sahip kişiler yaşadıklarını olumsuz olarak daha stresli şekilde algılar ve patolojiye eğilimli hale gelirler (Pielage, Gerlsma ve Schaap, 2000). Bağlanma ve psikopatoloji arasındaki bağın ilişkisel olarak incelendiği çalışmalarda da güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerin psikopatolojiye daha eğilimli oldukları görülmüştür (Dozier ve ark., 1999; Mikulincer ve Shaver, 2007; Shorey ve Synder, 2006). Örneğin kaygılı bağlanma stiline sahip kişilerin, olumsuz benlik modeline sahip olma ve sürekli olarak başkalarının onayına ihtiyaç duymalarından ötürü depresyona yatkınlıklarının yüksek olduğu birçok çalışmayla ortaya konmuştur (Simpson ve ark., 2003). Psikiyatrik tanı almış olan gruplarla yapılan bir çalışmada kaygılı bağlanma stiline sahip olanlara, güvenli ve kaçınan bağlanan kişilere kıyasla daha fazla depresyon teşhisi konduğu ve depresif belirtiler gösterdikleri bulunmuştur (Cole-Detke ve Kobak, 1996). Kaçınan bağlanma stili ile depresyon arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmaların bulguları konusunda bir netlik bulunamamıştır. Yapılan çalışmaların bir kısmında kaçınan bağlanma stili ve depresyon arasında bir ilişki bulunmamışken (Shaver, Schachner ve Mikulincer, 2005), kimi çalışmalarda kaçınan bağlanma örüntüsü ve depresyon arasında ilişki bulunmuştur (Wei ve ark., 2004).

Güvensiz bağlanma stillerinin hangi tür depresyon belirtileriyle ortaya çıktığını inceleyen bir çalışmada kaygılı bağlanma stiline sahip kişilerin aşırı bağıllık, kıskançlık ve onay arama gibi kişilerarası ilişkilerle ilgili belirtiler gösterirken; kaçınan bağlanan kişilerin başarıya aşırı yönelme ve yalnızlık belirtileri gösterdiği belirtilmiştir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Literatür incelendiğinde bağlanma stillerinin psikopatoloji için genel bir risk etmeni olduğu görülmüştür (Stepp ve ark., 2008; Heider ve ark., 2007). Depresyonun özellikle güvensiz bağlanma stilleriyle ilişkili olduğu birçok çalışmada belirtilmiştir

(Çalışır, 2009; Bifulco ve ark., 2006; Reis ve ark., 2004; Bifulco ve ark., 2002; Murphy, 1997; Carnelley ve ark., 1994). Bağlanma stillerinin bireyin duygusal düzenleme kapasitesini, stresle başa çıkma biçimlerini ve kişilerarası ilişkilerini şekillendirdiği göz önünde bulundurulduğunda, bu yapılanmaların depresyon gelişiminde önemli bir rol oynayabileceği düşünülmektedir. Özellikle güvensiz bağlanma stilleri, bireyi duygusal kırılganlığa daha açık hâle getirerek depresif semptomların ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilir. Bu bağlamda, depresyonun etiyojisini anlamak için bağlanma örüntülerinin ötesine geçip, depresyonun psikolojik ve bilişsel temellerini daha yakından incelemek önem taşımaktadır.

2.2. Depresyon

Bağlanma kuramı ve araştırmalarına göre, ebeveyn duyarlılığı ve tepkiselliğinin eksikliği, öz-uyum eksikliği, kişinin zaman içinde içsel tutarlılığı ve sürekliliği hakkında şüpheler, istikrarsız özsaygı ve diğer insanların onayına aşırı bağımlılık ile karakterize edilen benlik bozukluklarına yol açabilir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Park ve ark., 2004). Güvensiz bağlanma stiline sahip kişilerin aşırı özeleştirel olma, öz şüphelerle boğuşma veya değersizlik ve umutsuzluk duygularına karşı yıkıcı mükemmeliyetçilik gibi savunmaları kullanmaya eğilimli olma olasılığı yüksek bulunmuştur (Wei ve ark., 2006). Kişinin kendisi hakkındaki bu işlevsiz inançları, güvensiz kişilerin ruhsal bozukluklar geliştirme riskini artırır (Mikulincer ve Shaver, 2012). Alanyazında yapılan çalışmalar göstermiştir ki güvensiz bağlanma stiline sahip kişilerin geliştirdiği ruhsal bozukluklardan biri depresyondur.

2.2.1. Depresyonun Tanımı ve Klinik Özellikleri

Duygudurum bozukluklarından biri olan majör depresyon bozukluğunun görülme sıklığı ve yaygınlığı giderek artmaktadır (Kessler ve ark., 2003). Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı 5. Baskısı'nın (DSM-5) tanımlamasına göre majör depresif bozukluk, çeşitli duygusal, bilişsel ve davranışsal belirtilerden oluşur (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Bu belirtiler arasında depresif ruh hali, anhedoni, iştahta değişiklik, uykusuzluk/hipersomni, psikomotor ajitasyon/gerileme, düşük enerji, aşırı

değersizlik veya suçluluk duyguları, konsantrasyon güçlükleri veya kararsızlık ve intihar düşüncesi vardır. Ruhsal çökkünlük olarak da tanımlanan (Türkçapar, 2018) depresyonun gelişiminde rol oynayan biyolojik ve psikolojik etkenler mevcuttur. Genetik, nörokimyasal, hormonal, nörofizyolojik etkenler depresyonu tetikleyen biyolojik faktörler arasında sıralanabilir (Hooley ve ark., 2017). Diğer yandan, olumsuz yaşam olayları veya kayıp yaşamak, zorlu erken dönem yaşantıları, zorlayıcı bir ebeveynle büyümek depresyonu etkileyen psikolojik faktörler olarak açıklanabilir (Hooley ve ark., 2017). Depresyonu psikolojik açıdan ele alıp değerlendiren çeşitli kuramlar bulunmaktadır. Bu kuramlardan biri olan psikanalitik kurama göre depresyon, sevilen bir kişinin kaybının ardından kişinin bilinçdışında yaşadığı olumsuz duyguları kendine yönlendirmesi ve bunun sonucunda suçluluk, düşmanlık, öfke duyguları yaşamasıyla oluşur (Freud, 1917; Hooley ve ark., 2017). Depresyonu bilişsel açıdan açıklayan Beck'e göre ise kişiler hatalı bilgi işlemeden dolayı bilişsel sorunlar yaşamaktadır. Buna göre, bugünün, geleceğin ve dış dünyanın olumsuz algılanması veya yanlış yorumlanması ile bilişsel çarpıtmaların sonucu olarak kişiler depresif belirtiler göstermektedir (Beck, 1979).

Kişinin farkındalığı dışında oluşan ve erken dönem deneyimleri sonucunda benlik, dünya ve geleceği hakkında gelişen olumsuz inanç ve tutumlara bilişsel şemalar denmektedir (Clark ve Beck, 2010). Bu bilişsel şemalar depresyonun bilişsel modelini açıklamakta önemli bir yer tutmaktadır. Yaşanan olaylar tarafından kişinin şemaları harekete geçirildiğinde bilgi işleme sistemi hatalı çalışmaya başlar ve dikkat olumsuz uyaranların üzerinde yoğunlaşır. Böylece belirli bir deneyim çarpık bir şekilde olumsuz olarak yorumlanır ve bu durumun sonucu olarak depresif belirtiler yaşanabilir. Yani Beck'e (2008) göre depresif hastalar hatalı bilgi işlemeye sebep olan olumsuz ve işlevsiz tutum ve inançlara sahiptirler.

2.2.2. Bowlby'in Kuramında Depresyonun Kökeni

Bowlby (1980), çocukluk döneminde yaşanan üç önemli durumun daha sonra depresyonun gelişmesiyle ilişkili olma olasılığının yüksek olduğunu öne sürmüştür. Birincisi, bir çocuğun ebeveyni öldüğünde ve çocuk sonraki olaylar üzerinde çok az kontrole sahip olduğunda, travmatik olaylara tepki olarak umutsuzluk ve çaresizlik

duygusu geliştirmesi muhtemeldir. İkinçisi, bir çocuk birçok girişimine rağmen bakıcılarıyla istikrarlı ve güvenli ilişkiler kuramadığında, çocuk benliğine dair bir başarısızlık modeli geliştirir. Daha sonra yaşanan herhangi bir kayıp veya hayal kırıklığı, çocuğun bir başarısızlık olduğu şeklinde algılanma olasılığını artırır. Üçüncüsü, bir ebeveyn çocuğa yetersiz veya sevilmez olduğu mesajını verdiğinde, çocuk benliğinin sevilmez ve başkalarının sevgisiz olduğu tamamlayıcı modellerini geliştirir (Bretherton, 1985). Bu durumun sonucu olarak çocuk ve daha sonra yetişkin, başkalarına ihtiyaç duyduğunda onlardan dűřmanlık ve reddetme bekleyecektir.

Cummings ve Cicchetti (1990), psikolojik olarak ulaşılmaz bir ebeveyne sahip olma deneyimlerinin, çocuğun ebeveynini sık sık veya kronik olarak kaybetmesi anlamında, bir bakıcıyı kaybetme deneyimine benzediğini ileri sürmüşlerdir. Bowlby'nin forműlasyonu, Bowlby'nin (1980) kendisinin de belirttiği gibi, Seligman'ın depresyonun öğrenilmiş çaresizlik teorisiyle (Seligman, Abramson, Semmel ve von Baeyer, 1979) uyumludur. Seligman, umutsuzluğun ve dolayısıyla depresyonun kontrol edilemez olarak deneyimlenen olumsuz olaylar sonucu meydana geldiğinde öne sürmüştür. Bowlby (1980) tarafından belirtilen durum kümelerinin her biri, çocukta bir kontrol edilemezlik hissi içerir. İkinci ve üçüncü durum kümelerinde, çocuk ebeveynin çocuğa verdiği hayal kırıklığı yaratan tepkilerin sonucu olarak bir kontrol edilemezlik hissi yaşar. Ebeveynin ölümünü içeren durumlarda, çocuk bakıcının kaybı ve sonraki bakım verme deneyimleri üzerinde kontrol eksikliği hisseder (Dozier ve arkadaşları, 2008).

Bowlby'nin depresyonun gelişiminde merkezi olarak öne sürdüğu durumlar ampirik olarak güçlü destek almıştır (Dozier ve arkadaşları, 2008). Güvensiz bağlanma (kaygılı ve kaçınan) ergenlikte depresyonu öngörür (Duggal, Carlson, Sroufe ve Egeland, 2001). Ayrıca, birkaç çalışma erken çocukluk döneminde bir ebeveynin ölümünün bireyin daha sonraki depresyon riskini artırdığına dair kanıtlar sunmaktadır (Harris ve ark., 1990; Kivela ve ark., 1998; Takeuchi ve ark., 2003). Bowlby (1980), bir çocuğun annesinin ölümünün tam bir umutsuzluk hissine yol açabileceğini, anneden ayrılmanın ise olayların geri döndürülebilir olduğuna yani hala umut olduğuna inanmaya yol açabileceğini öne sürmüştür. Ölüm yoluyla kayıp, psikomotor yavaşlama gibi vejetatif belirtilerle birlikte görülen daha ağır depresyon biçimleriyle ilişkilendirilmiştir. Ayrılık yoluyla kayıp ise daha hafif ancak daha öfkeli depresyon biçimleriyle bağlantılıdır (Dozier ve ark., 2008).

Bowlby'in (1980) ebeveynin duygusal ulaşılabilirliği ile depresyon arasındaki hipotezini destekler nitelikte depresyondaki bireylerin ebeveyn desteği ve reddi hakkındaki geriye dönük hatırlamaları olduğu görülmüştür (Dozier ve ark., 2008). Birkaç çalışmada depresyondaki bireyler ebeveynlerini, teşhis konmuş psikiyatrik bozuklukları olmayan kişilere göre daha az destekleyici ve daha fazla reddedici olarak tanımlamışlardır (Fonagy ve ark., 1996; Raskin, Boothe, Reatig, Schulterbrandt ve Odel, 1971).

Kayıp; depresyon, anksiyete ve antisosyal kişilik bozukluğu da dahil olmak üzere birden fazla bozukluğu öngörür (Brown & Harris, 1993). Bir dereceye kadar, yaşanan kayıp türü psikopatolojinin gelişimini farklı şekilde etkiliyor gibi görünmektedir (Brown & Harris, 1993). Depresyon genellikle annenin erken kaybıyla ilişkilidir. Özellikle majör depresyon veya vejetatif belirtileri içeren depresyon, bir bakıcının kalıcı kaybıyla ilişkilendirilmiştir; buna karşın öfke ve diğer dışsallaştırıcı semptomlarla karakterize depresyon ebeveyninden ayrılmayla ilişkilendirilmiştir (Brown & Harris, 1993).

2.2.3. Koruyucu Faktörler ve Dayanıklılığı Etkileyen Unsurlar

Ruh hali ve kaygı bozuklukları için, kayıptan önceki ve sonraki koşullar, riski veya dayanıklılığı belirlemede kaybın kendisi kadar önemli görünmektedir. Depresyon ve kaygıya karşı duyarlılık açısından, kayıptan önce anneyle ve kayıptan sonra diğer bakım verenlerle yaşanan deneyimler, çocuğun dayanıklılığını etkiler (Brown ve Harris, 1993; Crowell ve Waters, 2005). Anne ile besleyici bir ilişki ve baba veya diğer bakım verenlerle besleyici sürekli ilişkiler, çocuğu kaybın etkilerinden koruyor gibi görünmektedir. Duygusal olarak ulaşılabilir bir anne ve/veya kayıptan sonra ihmalkar bakım, çocuğu umutsuzca savunmasız bırakabilir ve böylece daha sonra depresyon ve kaygı riski artabilir (Harris ve ark., 1986). Bowlby (1980), reddeden bakım verenlere sahip olan çocukların, daha sonraki kaybı bunaltıcı bir şekilde deneyimleyebileceğini öne sürmüştür (Dozier ve ark., 2008). Yapılan bir çalışmada ergenlikteki depresif semptomların, özellikle annedeki depresyon ve duygusal destekten yoksun erken bakımla ilişkilendirilmiştir. Ayrıca bu çalışma göstermiştir ki annedeki depresif semptomların, kızlarda ergenlikte görülebilen depresif semptomlarla güçlü bir şekilde ilişkiliyken erkeklerde destekleyici erken bakım daha önemli bulunmuştur (Duggal, Carlson, Sroufe ve Egeland, 2001). Özetle, bağlanma

stilllerinin bireylerin duygusal ve bilişsel işleyişi üzerinde kalıcı etkiler bıraktığı, özellikle güvensiz bağlanma örüntülerinin depresif semptomlarla ilişkili olduğu pek çok araştırmada ortaya konmuştur. Bu ilişkiler, bireyin erken dönem deneyimlerinin zihinsel temsillere nasıl yansıdığı sorusunu gündeme getirmektedir. Bu noktada, erken dönem yaşantıların bireyde kalıcı inanç sistemleri ve bilişsel kalıplar oluşturduğunu ileri süren Young'ın şema kuramı, bağlanma ve depresyon arasındaki bağlantıyı daha derinlemesine anlamak için önemli bir çerçeve sunmaktadır.

2.3. Young'ın Şema Kuramı ve Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları

2.3.1. Şema Kavramının Kuramsal Kökenleri ve Şema Terapi Yaklaşımının Gelişimi

Şema kavramı psikolojiye ilk kez Piaget'in bilişsel psikoloji alanında yaptığı çocukluk dönemindeki bilişsel gelişimi sınıflandırmasıyla girmiştir. Piaget'e göre şema bireylerin dünyayı anlamak için geliştirdikleri bilişsel yapı ve edinilen yeni bilgilerin yerleşeceği çerçevedir (Özdemir ve ark., 2012). Şema kavramı Beck'in bilişsel terapi alanında yaptığı çalışmalarda da önemli yer tutmaktadır. Beck (1967, 1976) temel inançlar ve ara inançları şemalar olarak kavramsallaştırmıştır. Beck'e göre şemalar kişilerin yaşam deneyimleri sonucu oluşan inanç sistemleridir. Çocukluk döneminde veya ilerleyen yaşlarda şekillenen şemalar, olumlu ya da olumsuz, uyumlu ya da uyumsuz özellikler taşıyabilir (Young ve ark., 2009).

Beck ve arkadaşlarının (1979) öncülük yaptığı Bilişsel Davranışçı yaklaşımlar duygu durum bozuklukları, anksiyete, cinsel bozukluklar, yeme ve somatoform bozukluklar gibi Eksen-I içerisinde yer alan sorunların tedavisinde önemli derecede etki gösterirken kişilik bozuklukları gibi Eksen-II içerisinde yer alan sorunların çözüm ve tedavisinde etkisiz kalmış veya tedavi sona erdikten sonra sorunlar yinelemiştir (Young ve ark., 2009). Young (1990, 1999) geleneksel bilişsel davranışçı terapinin farklı sebeplerle yeterli tedavi başarısı gösteremediği kronik kişilik problemleri yaşayan hastalar için şema terapiyi geliştirmiştir. Şema terapi geleneksel bilişsel-davranışçı terapiyi genişleterek bireyin, uyumsuz baş etme stratejilerine, terapist-hasta ilişkisine, duygusal tekniklere ve psikolojik sorunların çocukluk ve ergenlik kökenlerini incelemeye çok daha fazla odaklanır. Şema Terapi veya Şema Kuramının bilişsel, davranışçı, bağlanma, Gestalt ve psikodinamik ve

nesne ilişkileri ekollerinin birleştirilmesiyle oluşturulan eklektik bir yaklaşım olduğu söylenebilir. Bu haliyle şema terapi akut psikiyatrik semptomlar haricindeki psikopatolojiler ve kişilik bozukluklarının tedavi süreçlerinde kullanılmaya elverişlidir. Şema terapinin, kronik depresyon ve anksiyete sorunları ve yeme bozuklukları, çift veya ilişki sorunları ile yakın ilişkilerde tatmin olmakta zorlanma durumlarının tedavilerinde etkili olduğu kanıtlanmıştır (Young ve ark., 2009).

2.3.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Özellikleri

Şema terapi veya şema kuramı bilişsel yapılanmanın derinlerinde yer alan çekirdek temalara odaklanır ve bu temel temaları “Erken Dönem Uyumsuz Şemalar” olarak adlandırır (1990, 1999). Young’a (2009) göre özellikle olumsuz çocukluk yaşantılarının bir sonucu olarak gelişen bu şemalar birçok psikolojik bozukluğun temelini oluşturur. Erken dönem uyumsuz şemaların özellikleri Young ve arkadaşları (2009) tarafından sıralanmıştır;

- Genel ve yaygın bir tema veya örüntü oluşturur.
- Anılar, duygular, düşünceler ve bedensel duyumların birleşiminden meydana gelir.
- Kişinin kendisi ve başkalarıyla olan ilişkileriyle doğrudan bağlantılıdır.
- Çocukluk ya da ergenlik dönemlerinde gelişim gösterir.
- Zamanla karmaşıklaşarak kişinin yaşamına etki eder.
- Çoğu zaman işlevsellikten yoksundur ve işlevsellik açısından olumsuz etkiler yaratabilir.

Çocukluğun ilk dönemleri ile ergenlik döneminde geliştirilen ve o dönem için işlevsel olan şemalar olumsuz deneyimler tekrarlandıkça katı hale gelmektedir. Bu şemalar kişilerarası ilişkilerle bağlantılıdır, geniş ve yaygın bir örüntüsü vardır. Ciddi düzeyde işlevsiz olan bu şemalar çocukluk ve ergenlik döneminde gelişerek anılar ile duygusal, bilişsel ve bedensel deneyimleri içeren karmaşık ve detaylı bir yapı haline gelir (Young ve ark., 2003). Young davranışların şemalar tarafından güdülendiğini ancak şemanın bir parçası olmadıklarını belirtmiştir. Young ayrıca tüm şemaların çocukluk travmalarına veya kötü davranışlara dayanmadığını, çocukluğu boyunca tamamen ve aşırı korunmuş

birinin de olumsuz şema geliştirebileceğini vurgulamıştır. Bu tür şemalar travmatik kökenleri olmasa dahi yıkıcıdır (Young ve ark., 2009).

Şema kuramına göre, tüm çocukların “başkalarına güvenli bağlanma, özerklik, yetenek, olumlu kimlik algısı, ihtiyaçlarını ve duygularını ifade özgürlüğü, kendiliğindenlik ve rol yapma, akılcı sınırlar ve özdenetim” olmak üzere evrensel olan çekirdek duygusal ihtiyaçları vardır (Young ve ark., 2009). Bireyin psikolojik olarak sağlıklı bir gelişim gösterebilmesi için çekirdek duygusal ihtiyaçlarının çocukluktan itibaren uyumlu bir şekilde giderilmesi gerekir. Çocukluktaki çekirdek duygusal ihtiyaçların karşılanmaması durumunda uyumsuz şemalar gelişmektedir. Çocuğun çekirdek duygusal ihtiyaçlarının karşılanmamasında, doğuştan gelen mizacı ile erken dönem çevresi arasındaki etkileşim önemli bir yer tutar ve bazı durumlarda ihtiyaçların engellenmesiyle sonuçlanır. Erken dönem uyumsuz şemaların oluşumunda temel belirleyici faktör, olumsuz çocukluk yaşantılarıdır. Çekirdek aile içerisinde ortaya çıkan ve yaşamın erken dönemlerinde gelişen şemalar oldukça güçlü bir etkiye sahiptir. Arkadaşlar, okul, toplum, kültür gibi etkenler çocuğun büyümesi sürecinde gittikçe önemli hale gelir ve şemanın gelişmesine sebep olabilir. Ancak daha geç dönemde edinilen bu şemalar, genellikle erken dönem şemalarına kıyasla daha az yerleşik olurlar ve daha sınırlı etkiye sahiptirler (Young ve ark., 2009).

Çocuğun erken yaşlardaki temel ihtiyaçları karşılanmadığında, olumlu ve destekleyici deneyimler yaşama şansı da azalır ve bunun sonucunda çocukta “duygusal yoksunluk” veya “terkedilme” şeması gelişebilir. Çocuğun travmatize edildiği veya zarar görüp kurban olduğu yaşam deneyimlerinde “güvensizlik/suistimal edilme” veya “kusurluluk/utanç” şemaları gelişebilir. Bazı erken dönem deneyimlerinde çocuk çok fazla iyi şey yaşar. Bakım verenleri çocuğun sağlıklı gelişimi için uygun olandan belirgin şekilde fazla şeyi çocuğa sağlar veya sunarlar. Böyle ebeveynler çocuklarına nadiren kötü davranır, çocuk çoğunlukla memnun edilir ve şımartılır. Bu çocuğun özerklik gibi çekirdek ihtiyaçları gerçekçi sınırlar içerisinde karşılanmaz. Bazı durumlarda ise aileler çocuğa çok fazla müdahale eder ve korumacı davranır ya da çocuğa sınır çizmeden aşırı derecede özgürlük sunabilir. Bu durumlarda çocukta “bağımlılık/yetersizlik” veya “hak görme/büyükleme” gibi şemalar oluşur. Bazı çocuklar ise ailelerinin düşünceleri, duyguları ve davranışlarını seçici biçimde içselleştirir veya önem verdiği kişilerle özdeşim

kurar. Bu içselleştirme ve özdeşimlerin bazıları şemaları oluşturabilir (Young ve ark., 2009).

Erken dönem uyumsuz şemaların gelişmesinde çocuğun mizacı ve aile dinamiklerinin etkileşimi önemli yer tutmaktadır. Çocukların sahip olduğu farklı mizaç yapıları, onların çevresel koşulları farklı biçimlerde deneyimlemelerine yol açabilir. Örneğin, ailesi tarafından reddedilen iki çocuktan biri sakin bir mizaca sahipse gittikçe içe kapanık ve anneye bağımlı hale gelebilir. Aynı ailesel şartlarda reddedilerek yetişen ancak girişken mizaca sahip olan çocuk ise dışarı çıkmaya cesaret ederek daha olumlu bağlantılar kurabilir (Young ve ark., 2009).

2.3.3. Beş Temel Şema Alanı

Young (1999) şema modelinde karşılanmamış duygusal ihtiyaçları beş genel kategori içinde gruplandırmıştır. Modelde, beş şema alanı ve bu şema alanlarının kapsadığı 18 erken dönem uyumsuz şema tanımlanmıştır (Tablo 2.3). Çalışmamız kapsamında beş şema alanı tanımlanmış, bu şema alanlarının alt kümeleri olan erken dönem uyumsuz şemalara kısaca değinilecektir. Young'ın tanımladığı beş şema alanını kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, diğerleri yönelimlilik, aşırı uyarılma ve ketlenme olarak sınıflandırılmıştır (Young ve arkadaşları, 2009; Roediger, 2015).

Tablo 2.4: Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Şema Alanları

Şema Alanı	Şemalar
Kopukluk ve Reddedilme	Terk edilme/İstikrarsızlık Güvensizlik/Kötüye kullanma Duygusal yoksunluk Kusurluluk/Utancı Sosyal izolasyon/Yabancılaşma
Zedelenmiş Otonomi	Bağımlılık/Yetersizlik Zarar görme veya hastalıklara karşı dayanıksızlık İç içe geçme/Gelişmemiş benlik Başarısızlık

Zedelenmiş Sınırlar	Haklılık/Büyüklenmecilik Yetersiz Özdenetim
Diğerleri Yönelimlilik	Boyun eğicilik Kendini feda etme Onay arayıcılık
Aşırı Uyarılma ve Ketlenme	Karamsarlık/Kötümserlik Duyguların bastırılması/Ketleme Yüksek standartlar/Aşırı eleştiricilik Cezalandırıcılık

Kaynak: Young ve arkadaşları (2009).

2.3.3.1. Şema Alanı: Kopukluk ve Reddedilme

Bu şema alanına sahip bireyler, başkalarıyla güvenli ve doyum sağlayan ilişkiler kurmakta güçlük çekerler. Bu kişiler güvenlik, istikrar, bakım, sevgi ve ait olma ihtiyaçlarının giderilemeyeceğine inanırlar. Bu kişilerin aile yapıları, çoğunlukla dengesiz, ihmal edici veya istismarcı olup; duygusal mesafenin yüksek olduğu, reddedici tutumların sergilendiği ya da toplumdan izole şekildedir. Kopukluk ve reddedilme alanına sahip kişilerin çocukluklarında genellikle travmatik yaşam olayları vardır ve genelde bu olaylar çok zarar vericidir. Bu bireyler, yetişkinlik döneminde kuracakları ilişkilerde güvenlik, korunma, istikrar, bakım, empati, duyguların paylaşımı, kabul ve saygı gibi temel ihtiyaçlarının karşılanmayacağına dair kalıcı bir beklentiye sahiptir. Bununla birlikte, ilişkilerin kendisine zarar vereceği inancından ötürü yakın ilişkilerden uzaklaşma veya kaçınma eğilimi vardır. Bu şema alanıyla ilişkili erken dönem uyumsuz şemalar aşağıdaki gibidir (Young ve ark., 2009):

1. **Terk edilme/İstikrarsızlık:** Bu şemaya sahip kişiler, önem atfettikleri kişilerden duygusal destek alma, bağlantı kurma, güç veya korunma sağlamaya yönelik devamlılık olmayacağı beklentisi taşırlar.
2. **Güvensizlik/Kötüye kullanma:** Bu şemaya sahip kişiler, diğerlerinden zarar göreceği, kendilerinin kötüye kullanılacağı veya aldatılacağı beklentisi içindedirler.

3. Duygusal yoksunluk: Bu şemaya sahip kişiler, duygusal destek gereksinimlerinin çevresindekiler tarafından yeteri kadar karşılanmayacağı beklentisine sahiptirler.
4. Kusurluluk/Utanç: Bu şemaya sahip kişilerin kusurlu, kötü, istenmeyen, değersiz olduklarına dair inançları vardır ve eleştiriye aşırı hassasiyet gösterirler veya algıladıkları kusurla ilgili utanç duygusu yaşarlar.
5. Sosyal izolasyon/Yabancılaşma: Bu bireyler, dünyadan izole olduklarını, diğerlerinden farklı olduklarını veya hiçbir grup ya da topluluğun parçası olmadıklarını hissederler.

2.3.3.2. Şema Alanı: Zedelenmiş Otonomi

Bu şemaya sahip olan kişiler, ayrılabilme, yaşamlarını sürdürebilme, kendi başına hareket edebilme ya da başarı elde etme konularında çarpıtılmış düşüncelere sahiptir. Bu bireylerin geldiği aile yapıları, özgüven gelişimini engelleyici, aşırı koruyucu özellikler taşır ve çocuğun dış dünyada yeteneklerini ortaya koymasına yeterince destek veremez. Bu şema alanıyla ilişkili erken dönem uyumsuz şemalar aşağıdaki gibidir (Young ve ark., 2009):

1. Bağımlılık/Yetersizlik: Bu şemayı taşıyan kişiler, günlük yaşam görevlerini tek başlarına yerine getiremeyecekleri yönünde bir inanç geliştirirler.
2. Zarar görme veya hastalıklara karşı dayanıksızlık: Bu kişiler, ani bir kalp krizi ya da deprem gibi kaçınılmaz bir felaketin gerçekleşeceğine ve bu durumdan korunamayacaklarına dair yoğun ve abartılı bir korku yaşarlar.
3. İç içe geçme/Gelişmemiş benlik: Bu kişiler, başkasının daimi bir desteği eksik olursa mutlu olamayacakları inancıyla genelde aileleri olmak üzere önem verdikleri kişilerle aşırı duygusal ilgi ve yakınlık içerisindedirler.
4. Başarısızlık: Bu şemaya sahip kişilerin akranlarına göre yetersiz olma ve kaçınılmaz şekilde başarısız olacaklarına dair inançları vardır.

2.3.3.3. Şema Alanı: Zedelenmiş Sınırlar

Bu şema alanındaki kişiler, içsel sınırlarda, uzun vadeli hedef belirlemede, başkalarına karşı olan sorumluluklarında eksiklik veya başkalarının haklarına saygı duyma, başkalarıyla iş birliği yapma, kişisel hedefler belirleyip ulaşmada güçlük yaşarlar. Bu kişilerin aileleri fazlasıyla müsamahakar ve serbest bir tutum içerisindedir veya sorumluluk alma, iş birliği yapma, amaçlarına ulaşma gibi alanlarda çocuğa sınır koyucudurlar. Bu şema alanıyla ilişkili erken dönem uyumsuz şemalar aşağıdaki gibidir (Young ve ark., 2009):

1. Haklılık/Büyüklenmecilik: Bu kişiler, ayrıcalıklı olduklarına, toplumun genel geçer kurallarıyla sınırlandırılmayacaklarına ve başkalarından üstün olduklarına dair bir inanç taşırlar.
2. Yetersiz Özdenetim: Bu şemaya sahip kişiler, hedeflerini gerçekleştirmek ya da duygu ve isteklerini ifade etmek için yeterli özdenetime sahip olmadıkları inancı taşırlar.

2.3.3.4. Şema Alanı: Diğerleri Yönelimlilik

Bu şemaya sahip kişiler, sevgi ve onay almak için kendi ihtiyaçlarını göz ardı ederek diğerlerinin tutku, duygu ve tepkilerine aşırı odaklanırlar. Genelde öfkelerini bastırırlar. Bu kişiler aile ilişkilerinde sevgi, ilgi ve onaylanma almak için kendi duygularını bastırmayı öğrenmişlerdir. Bu aile yapılarında, çocuğun duygusal gereksinimleri ikinci plana atılırken, ebeveynlerin duygusal beklentileri ile toplumsal statüleri öncelikli hale gelir. Bu şema alanıyla ilişkili erken dönem uyumsuz şemalar aşağıdaki gibidir (Young ve ark., 2009):

1. Boyun eğicilik: Bu kişiler, terk edilmekten veya kötü karşılık görmekten kaçınmak için kendi ihtiyaç ve duygularını bastırarak diğerlerine teslim olur veya aşırı itaat gösterirler.
2. Kendini feda etme: Bu kişiler, başkalarının acısına neden olmamak, bencillik kaynaklı suçluluk duygusu yaşamamak için başkalarının ihtiyaçlarını gidermeye gönüllü olurlar.

3. Onay arayıcılık: Bu şemaya sahip kişilerin saygı duygusu öncelikli olarak diğerlerinin reaksiyonlarına bağlı olduğu için bu kişiler diğerlerinden onay almaya, tanınmaya ve ilgi görmeye aşırı önem verirler.

2.3.3.5. Şema Alanı: Aşırı Uyarılma ve Ketlenme

Bu şema kümesinde yer alan bireyler katı içselleştirilmiş kuralları ve toplumsal ahlaki davranış beklentilerini karşılamaya aşırı odaklı olmalarından dolayı kendi mutluluk, yakın ilişkiler veya sağlık ihtiyaçlarına rağmen duygularını, dürtülerini ve seçimlerini bastırırlar. Bu kişiler sürekli dikkatli ve tetikte olmazlarsa hata yapacakları beklentisiyle kendi mutluluk, haz ve rahatlamalarını kontrol altına almaya çalışırlar. Bu kişilerin yetiştikleri aileler katı, talepkar ve bazen cezalandırıcı olurlar. Bu şema alanıyla ilişkili erken dönem uyumsuz şemalar aşağıdaki gibidir (Young ve ark., 2009):

1. Karamsarlık/Kötümserlik: Bu kişiler, hayatın olumlu yönlerini küçümserken, olumsuz deneyim ve durumlara aşırı odaklanırlar. İş, maddi veya ilişki alanlarında iyi giden şeylerin sonunda bozulacağına dair abartılı beklentileri vardır.
2. Duyguların bastırılması/Ketleme: Bu şemayla ilişkili bireyler, sosyal ilişkilerde reddedilmekten ve utanılacak duruma düşmekten veya kontrolü kaybetmekten kaçınmak için duygularını, olumlu dürtülerini ve ihtiyaçlarını bastırırlar.
3. Yüksek standartlar/Aşırı eleştiricilik: Bu kişiler, olumsuz değerlendirmelerden kaçınmak adına, içselleştirdikleri yüksek beklentileri karşılamak zorunda oldukları düşüncesine kapılırlar. Bu kişiler kendilerine ve başkalarına karşı aşırı eleştirel tutum sergilerler.
4. Cezalandırıcılık: Bu şemayı taşıyan bireylerde, hata yapmanın ardından sert bir şekilde cezalandırılmanın gerektiğine dair güçlü bir düşünce bulunur.

2.3.4. Şemaların Psikopatolojiyle İlişkisi

Young'un şema modelinde yer alan 18 şema, karşılanmamış duygusal ihtiyaçlara dayanan beş ana kategori (şema alanı) altında gruplandırılmıştır. Kalıcı bilişsel yapılar olan şemalar, yaşamla baş edebilmek için çalışan olumlu özelliklere sahip olabildikleri gibi doğası gereği işlevsiz ve olumsuz da olabilirler (Hoffart ve Sexton, 2002). Sağlıklı bireylerde bazı şemalar, yaşam boyunca her zaman aktif değildir; bu şemalar genellikle edilgen bir şekilde, yani uykuda kalır. Ancak bireyin yaşamında, söz konusu şemayla ilişkili olumsuz bir olay yaşandığında ya da bir psikolojik rahatsızlık ortaya çıktığında bu şemalar aktif hâle gelebilir (Lobbestael ve ark., 2005). Şema kuramı, her psikopatolojinin belirli şemaların etkinleşmesiyle ilişkili olduğunu öne sürer. Başka bir deyişle, her psikolojik bozukluk, bazı özgül şemaların tetiklenmesiyle karakterize edilen kendine özgü bir şema aktivasyon profiline sahiptir (Hoffart ve Sexton, 2002).

Bağlanma stilleri, bireyin duygusal düzenleme biçimlerini ve ilişkisel deneyimlerini şekillendirirken; bilişsel şemalar, yaşantıların zihinsel temsiller aracılığıyla nasıl yorumlandığını belirler. Bu yapılanmaların sağlıksız biçimlerde gelişmesi, depresif semptomların ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilir. Ancak bireyin yaşadığı zorluklara rağmen yaşamına yön veren, ona değer ve amaç katan unsurlar da psikolojik iyilik hâlini etkileyen önemli bir faktördür. Bu noktada, kişinin yaşamına anlam atfedebilme kapasitesi, hem bilişsel hem de duygusal süreçlerle etkileşim hâlinindedir ve ruh sağlığının önemli bir bileşeni olarak karşımıza çıkar.

2.4.Yaşamda Anlam

2.4.1. Yaşamda Anlam Arayışının Tarihsel Gelişimi

İlk çağlardaki insanlar yaşamlarını sürdürebilmek için yiyecek ve barınma gibi temel gereksinimlerle ilgilenmek zorunda kaldıkları için, varoluşsal anlam arayışlarına zaman ayıramamışlardır. Sanayi devrimi öncesindeki tarım toplumlarında ise anlam ihtiyacı büyük ölçüde dini dünya görüşüyle karşılanmıştır (Yalom, 2018). Ayrıca tarım toplumlarında insanlar doğayla iç içe şekilde yemek pişirip çocuk yetiştirerek doğal biçimde kendilerini geleceğe taşıyor ve bilinçsiz olarak doğanın amacını yerine getiriyorlardı. Bir ailenin ve toplumun gerekli bir unsuru olarak ne yapmaları gerektiği

bilgisine sahiptiler. Dolayısıyla insanların yaşamlarını sürdürme ve temel ihtiyaçları karşılama çabası ne kadar fazla olmuşsa, yaşamın anlamsızlığı üzerine düşünme ihtiyacı da o kadar az gündeme gelmiştir. Sanayi devrimini takiben insanın boş zamanının artmaya başlamasıyla serbest etkinliklere alan açılmış ve yaşamda anlama dair sorular sorulmaya başlanmıştır (Yalom, 2018). İnsanlar “Neden yaşıyoruz? Hayatın anlamı nedir? Neden buraya konduk? Ne için yaşıyoruz? Eğer öleceksek ve hiçbir şey kalıcı değilse, bir şeylerin önemi var mı?” gibi soruları sormaya zaman bulmaya başlamıştır. Çünkü bugünün endüstriyel dünyasında insan dini temelli bir anlam sisteminin ve temel ihtiyaçların karşılanması için çabalanan doğal hayat zincirinin dışına çıkmıştır (Yalom, 2018).

50 yaşında intiharın kıyısına gelen Tolstoy hayatın anlamıyla ilgili kriz yaşamış ve dünyadaki bütün yazarlardan daha ünlü olduktan sonra ne olacağını sormuştur (Tolstoy, 1929):

“Hayatımın ellinci yılında beni intihar fikrine fazlasıyla yaklaştıran soru, gelişmemiş bir çocuktan en zeki bilgiye kadar her insanın ruhunda yatan en basit sorudur: Şu anda yaptığım ve yarın yapacağım şeyden ne yarar gelecek? Benim bütün hayatımdan ne yarar gelecek? Başka bir şekilde ifade edecek olursam – Neden yaşamalıyım? Neden bir şey istemeliyim? Neden bir şey yapmalıyım? Yine başka bir ifadeyle: Beni bekleyen kaçınılmaz ölümle tahrip olmayacak herhangi bir anlam var mı hayatta?”

Anlam krizini derinden hisseden bir başka isim Albert Camus, insanın hayatın anlamsız olduğunu fark ettikten sonra yaşamaya devam etme kararıyla ilgili sorunun, felsefenin en önemli sorusu olduğunu belirtmiştir. Camus, “Hayatları yaşamaya değmediği için ölen birçok insan gördüm. Buradan, hayatın anlamının bütün sorular içinde en acılı olduğu sonucunu çıkarıyorum.” demiştir (Jaffe, 1970; akt. Yalom, 2018).

2.4.2. Anlamsızlığın Psikolojik Yansımaları

Carl Gustav Jung anlamsızlığın yaşamın bütünlüğünü zedelediğini ve bu durumun hastalıkla aynı değeri taşıdığını belirtmiştir (Jaffe, 1970; akt. Yalom, 2018). Jung’a göre hayatta anlam olmaması nevrozların başlıca sebeplerinden birini oluşturur. Jung nevrozu hayatta anlamını bulamamış olan ruhun acı çekmesi olarak tanımlamıştır (Jung, 1966; akt.

Yalom, 2018). Viktor Frankl (1972), Salvatore Maddi (1967, 1970), Benjamin Wolman (1975) gibi psikoterapistler de Jung'un bu görüşünü paylaşmaktadır (Yalom, 2018). Nicholas Hobbs, çağdaş nevrozların kökeninin, Freud'un (1915) öne sürdüğü bastırma ve içgörü eksikliklerinden çok, hayatın anlamını bulamama ile bağlantılı olduğunu belirtmiştir (Hobbs, 1962; akt. Yalom, 2018).

2.4.3. Viktor Frankl ve Logoterapi Yaklaşımı

Yaşamda anlam, 1950'lerden sonra varoluşçu psikolojinin kurucularından Viktor Frankl'ın çalışmalarıyla psikolojinin çalışma alanlarından biri haline gelmiştir. Frankl (2009), anlamın psikopatoloji ve terapideki yerine odaklanmıştır. Frankl geliştirdiği kuramsal ve terapötik yaklaşımına "logoterapi" (logos=sözcük veya anlam) ismini vermiştir. Frankl (2009), İnsanın Anlam Arayışı: Logoterapiye Giriş kitabında anlamın psikoterapideki rolüyle ilgili görüşlerini açıklamıştır. Frankl'ın kuramındaki temel varsayım şu şekildedir: İnsan, kendisine değerli gelen bir hedefe ulaşmak için çabalamaya ve mücadele etmeye ihtiyaç duyar. Frankl bu varsayımını, Freud'un insan organizmasının içsel dengeyi korumak için sürekli çaba sarf ettiğini belirten homeostaz ilkesine karşı ortaya koymuştur. Diğer bir ifadeyle, Frankl'a göre insanlığın tüm yaratımları kişisel tatmin dürtüsünün yan ürünleri değildir; insanın sahip olduğu anlam, bir yaşam amacı edinip bunu gerçekleştirme yönünde, benliğin ötesine bilinçli bir şekilde uzanma isteğini ifade eder. Ayrıca Frankl, Freud'un haz ilkesine de itiraz ederek hazzın son hedef olmadığını, insanın anlam arayışının yan ürünlerinden biri olduğunu ifade etmiştir (Yalom, 2018). Freud'un (1920) psikanalizinin temel ilkesi olan haz ilkesi ve Adler'in (1927) kuramında vurguladığı güç isteğine karşıt olarak Frankl'ın logoterapisinin merkezinde insanın içindeki birincil motivasyonel gücün hayatta bir anlam bulmak için çabalaması görüşü yatmaktadır (Frankl, 2009). Bununla birlikte Frankl, insanoğlundaki birincil güdüleyici gücün gelişimsel sırayla bu üç ilkeyi takip ettiğini ileri sürmüştür: *"Freudyen haz ilkesi küçük çocuğa rehberlik eden ilkedir, Adleryen güç ilkesi ergenliğe aittir ve anlam isteği de olgun yetişkine rehberlik eden ilkedir."* (Frankl, 1966).

Frankl'ın Logoterapi kuramı incelendiğinde onun vurgusunun özellikle dürtü ile çaba arasındaki fark üzerinde olduğu görülmektedir (Yalom, 2018). Ona göre insanı hayvandan

ayırır özelliklerinin temelinde insanı içten iten dürtüler değil dışarıdaki bir anlam/değer/amaç için çabalaması vardır. Dürtülenmekten farklı olarak çabalamak sadece kendiliği aşarak benliğin dışındaki bir şeye yönelmeyi ifade etmez, aynı zamanda bir amacı kabul etmek veya reddetmek noktasında özgür olduğumuz anlamına da gelir. Ayrıca, çabalamak geçmiş veya şimdinin etkisiyle hareket etmek yerine gelecekteki bir yönelimi de içerir (Yalom, 2018).

2.4.4. Yaşamda Anlamın Üç Temel Kaynağı

Frankl (2009), İnsanın Anlam Arayışı kitabında anlamın hayat için gerekli olduğunu öne sürer. Frankl (2009), hayatın anlamının bir savunma mekanizması ve karşıt tepki geliştirme olduğunu söyleyen terapistlere karşı çıkarak savunma mekanizmaları için yaşamayı veya ölmeyi istemediğinde ısrarcı olduğunu ileri sürmüştür. Frankl'a göre insanın yaşamdaki temel motivasyonu anlam arayışıdır ve onu diğer canlılardan ayırır temel özelliğidir (Frankl, 2009). Kişiler yaşlarından, cinsiyetlerinden, ekonomik durum ve eğitim düzeylerinden bağımsız olarak yaşamlarında başka kimsenin gerçekleştiremeyeceği biricik anlamlar bulabilirler (Frankl, 2019a). Frankl, insanın yaşamda bulabileceği anlamları üç genel gruba ayırarak açıklamıştır:

1. *İnsanın başardıkları ya da ürettikleri üzerinden dünyaya sunduğu katkılar bağlamında yaratıcı anlam:* Bu anlam, kişinin yalnız başına gerçekleştirdiği yaratıcı çalışmalar, sanatsal üretimler ya da bilimsel etkinlikler aracılığıyla somutlaşır.
2. *İnsanın etkileşim ve deneyim yaşayarak dünyadan aldıkları bağlamında deneysel anlam:* Bireyin güzellik karşısında veya özellikle sevgi aracılığıyla yoğun bir deneyim yaşadığı etkinlikler.
3. *Kişinin değiştiremeyeceği bir kader ya da acı veren bir durum karşısında sergilediği tavır bağlamında tutumsal anlam:* Bireyin hayatta kalarak çektiği acıya bir anlam vermesi, acı çekerek daha iyiye dönüşmesi veya onurlu bir şekilde acı çekip ölebileceğini göstermesi.

Frankl'e (2019) göre insanın anlam ihtiyacı genel olarak bu üç farklı yoldan karşılanır. Bu yolların ilki çalışarak veya bir eser ortaya koyarak üretmektir. İkinci yol diğer insanların özünü, kişiliğini anlamayı sağlayan sevgidir. Son yol ise, insanı güçlendiren ve potansiyelini gerçekleştirmesini sağlayan acıdır (Frankl, 2019a; 2019b). Klinger (1998), anlam arayışının biyolojik bir dürtü olduğunu belirtmiştir. İnsanın bilişsel kapasitesi sayesinde bulunduğu anlam, hayatını anlamlı kılmamasını sağlar. Yalom (2018), yaşamda anlamın insana verilmiş olmadığını, insanın onu arayarak bulabileceğini ifade etmiştir.

2.4.5. Anlamsızlık Sendromları: Varoluşsal Boşluk ve Varoluşsal Nevroz

Yapılan çalışmalar anlamsızlığın giderek daha sık rastlanan klinik şikayetler arasında olduğunu göstermiştir (Bloch ve ark., 1977; Bond ve ark., 1979). Ancak anlamsızlıktan klinik bir konu olarak nadiren söz edilmiş, anlamsızlığın çoğunlukla diğer birincil klinik sendromların bir belirtisi olduğu düşünülmüştür. Anlamsızlığın, kronik alkolizm ve farklı madde bağımlılıkları, düşük özsaygı, depresyon, kimlik krizi gibi önemli durumların bir semptomu olduğu öne sürülmüştür (Yalom, 2018). Fakat anlamsızlık duygusunun her zaman ve her yerde ortaya çıkabilmesi, onun göz ardı edilmemesi gereken önemli bir konu olduğunu göstermektedir (Yalom, 2018). Bu noktada, Frankl'ın söz ettiği iki tür "anlamsızlık sendromu" evresinden bahsedebiliriz: varoluşsal boşluk ve varoluşsal nevroz.

Varoluşsal boşluk, bireyin yaşamında anlam eksikliği yaşaması sonucu ortaya çıkan can sıkıntısı, duygusal donukluk ve içsel boşluk hissiyle tanımlanır (Frankl, 1969). Yaygın bir olgu olan varoluşsal boşluk varoluşsal hayal kırıklığı olarak da ifade edilebilir. Varoluşsal boşluk yaşayan kişiler hayattaki etkinliklerin birçoğunu sorgular ve kuşku duyarlar. Serbest zamanlarında, belirgin bir nedeni olmayan boşluk ve hoşnutsuzluk duygularının eşlik ettiği 'Pazar nevrozu' olarak adlandırılan durumu deneyimlerler. Frankl, varoluşsal boşluğun dünya genelinde görülme oranının arttığını iddia etmiştir. Yapılan bir çalışmada Viyana'daki lisans öğrencilerin %40'ında ve Amerika'daki lisans öğrencilerinin %81'inde varoluşsal boşluk yaşandığı tespit edilmiştir (Frankl, 1969).

Varoluşsal nevroz ise, kişinin açık anlamsızlık duygularının yanında klinik nevrotik semptomlar göstermesi olarak tanımlanmıştır. Frankl, bu durumu noojenik nevroz olarak

da isimlendirmiş ve bu nevrozların alkolizm, depresyon, saplantı, suçluluk, aşırı cinsellik artışı gibi farklı klinik görünümüleri olabileceğini belirtmiştir (Frankl, 1969). Engellenmiş anlam isteğinin göstergesi olmaları noojenik nevrozları psikonevrozlardan ayırmaktadır. Bu noktada Frankl modern insanın ikilemini, içgüdülerin veya geleneklerin artık insana neyi yapması gerektiğini söylemediğini ve ayrıca kişilerin ne yapmak istediklerini de bilemedikleri olarak tespit etmiştir. Yaşanan bu değer krizi sonucunda bireylerin ya başkalarının yaptığını yaptıklarını ya da başkalarının dilediğini yaptıklarını belirtmiştir (Yalom, 2018).

2.4.6. Yaşamda Anlam, Depresyon ve Bağlanma İlişkisi

Irvin Yalom (2018), hayatın anlamıyla ilgili yapılan araştırmaların sonucunu Varoluşçu Psikoterapi kitabında özetlemiştir. Bu sonuçlara göre, yaşamda anlam duygusunun eksikliği, psikolojik bozukluklarla bağlantılıdır. Diğer bir deyişle, kişilerin deneyimlediği anlam duygusu azaldıkça psikolojik bozuklukların derecesi artmaktadır. Hayatta olumlu bir anlam duygusu dini inançlarla, kendini aşma değerleriyle, gruplara dahil olmakla, bir davaya adanmışlıkla ve net hayat hedefleri edinmekle bağlantılıdır. Bununla beraber, hayatın anlamı kavramı, bireyin yaşamı boyunca karşılaştığı farklı gelişimsel evreler, yaşadığı deneyimler ve değişen psikolojik ihtiyaçlar çerçevesinde dinamik bir şekilde değerlendirilmelidir. Yalom'a (2018) göre, anlam arayışı sabit bir hedef değil, yaşamın çeşitli dönemlerinde farklı biçimlerde ortaya çıkan sürekli bir süreçtir. Bu nedenle, bireyin hangi yaşam evresinde olduğu, karşılaştığı varoluşsal sorunlar ve yaşamına yüklediği değerler, anlamın nasıl deneyimlendiğini doğrudan etkiler.

Yaşamda anlam ile ilgili alanyazındaki araştırmalar incelendiğinde anlam arayışının psikolojik iyi oluşla negatif yönlü ilişkisi olduğu görülmektedir (Cohen ve Cairns, 2012; Doğan ve ark., 2012). Ancak bireylerin anlam arayışı psikolojik iyi oluş üzerinde her durumda olumsuz etkiye sahip değildir. Bireylerin hayatında bir anlam bulunmadığında anlam arayışı sağlığı bozucu olabilirken, kişinin yaşamında anlama sahip olması ve yeni anlamlar araması ise kişisel gelişimleri için bir fırsat olarak değerlendirilmektedir (Park, Park ve Peterson, 2010). Literatüre paralel olarak Frankl (2021) anlamsızlığı patojen olarak tanımlamıştır ve anlamsızlığın ileride psikopatolojik sorunlara sebep olabileceğini

belirtmiştir. Yalom (2018) ise yaşamda anlam, amaç ve değerlerin eksikliğinin stres oluşturabileceğini ve ciddi boyutlara ulaşan anlamsızlığın intihar davranışını ortaya çıkarabileceğini belirtmiştir. Yapılan bir çalışmanın bulgularına göre, yaşamdaki anlam seviyesinin yüksek olmasının kaygı ve depresyon açısından koruyucu özelliklere sahip olduğu belirtilmiştir (Marco ve Alonso, 2019). Diğer birçok çalışmada yaşamda anlam ile depresyon seviyelerinin ters yönlü olarak değiştiği ortaya konmuştur (Psarra ve Kleftaras, 2013; Hedayati ve Khazaei, 2014; Bamonti ve ark., 2015; Volkert ve ark., 2017; Datu, King, Valdez ve Eala, 2018). Depresyon erken dönem çocukluk deneyimleriyle ilişkili olduğu gibi, kişilerin yaşamlarında bir anlama sahip olmaması da depresyon için bir risk faktörüdür (Bamonti ve ark., 2015).

Yukarıda özetlendiği gibi yapılan birçok çalışmada bağlanma stillerinin psikopatoloji oluşumuna etkisi incelenmiş ve güvensiz bağlanma stillerinin depresyona yatkınlığı artırabileceği yönünde bulgular elde edilmiştir. Literatürde yer alan çalışmalar ve elde edilen bulgular doğrultusunda bu tez çalışmasında bağlanma stilleri ve depresyon arasındaki ilişkide yaşamda anlam ve bilişsel şemaların aracı rolü incelenecektir.

2.5. Alanyazında Yapılan Çalışmalar

Bağlanma kuramına göre, tutarsız, güvenilmez veya duyarsız bağlanma figürleriyle olan etkileşimler, güvenli, istikrarlı bir zihinsel temelin gelişimine müdahale eder; stresli yaşam olaylarıyla başa çıkmada dayanıklılığı azaltır ve kişiyi kriz zamanlarında psikolojik olarak çökmeye yatkın hale getirir (Mikulincer ve Shaver, 2012). Bu nedenle güvensiz bağlanma, genetik, gelişimsel ve çevresel faktörlere bağlı olarak belirli semptomlara sahip zihinsel bozukluklara karşı genel bir hassasiyet olarak görülebilir (Mikulincer ve Shaver, 2012). Alanyazında yapılan çalışmalar incelendiğinde hem kaygı hem de kaçınan bağlanma stillerinin, depresyon (Cantazaro ve Wei, 2010), klinik olarak önemli anksiyete (Bosmans ve ark., 2010), obsesif-kompulsif bozukluk (Doron ve ark., 2009), travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) (Ein-Dor ve ark., 2010), intihar eğilimleri (Gormley ve McNeil, 2010) ve yeme bozuklukları (Illing ve ark., 2010) ile ilişkili bulunduğu görülmüştür (Mikulincer ve Shaver, 2012). Bu tez çalışması kapsamında, bağlanma

stilleri, depresyon, yaşamda anlam ve bilişsel şemaların ilişkisinin araştırıldığı alanyazındaki bazı çalışmalara değinilecektir.

Harris ve Bifulco (1991) tarafından yürütülen bir çalışmaya, annelerini çocukluk döneminde kaybetmiş ve kaybetmemiş olan bir grup kadın dahil edilmiştir. Sosyolojik ve psikolojik bazı değişkenlerin incelendiği bu çalışmada çocukluk döneminde annesini kaybeden üç kadından birinde depresyon görülürken, anne kaybı yaşamayan on kadından birinde depresyon görüldüğü bildirilmiştir.

Brown ve Wright (2003) tarafından bağlanma ve psikopatoloji ilişkisinin araştırıldığı ergenlerle yapılan bir çalışmada psikopatolojisi olan ve olmayan gruplar karşılaştırılmıştır. Bu çalışmanın sonuçlarına göre psikopatolojisi olmayan gruptakilerin %73.3'ü güvenli bağlanma örüntüsüne sahipken, psikopatolojisi olan grubun %13.3'ünün güvenli bağlanma örüntüsü gösterdiği tespit edilmiştir. Kaygı ve depresif bozukluklar, düşünce içeriğiyle ilgili sorunlar ve toplumsal kabul ve onay ihtiyacı kaygılı bağlanan ergenlerde diğer gruplara kıyasla daha yüksek oranda görülmüştür. Davranım bozukluğu, madde kötüye kullanım bozukluğu, antisosyal kişilik bozukluğunun ise kaçınan bağlanma stiline sahip ergenlerde daha sık görüldüğü tespit edilmiştir (Brown ve Wright, 2003).

Whiffen ve arkadaşlarının (1999) yürüttüğü bir çalışmada, çocukluk çağı istismarları ile depresyon arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, çocukluk döneminde fiziksel, psikolojik veya cinsel tacize maruz kalmış bireylerde, güvensiz bağlanma stilleri ile depresyon arasındaki ilişki çok daha güçlü bir şekilde ortaya çıkmıştır.

Ergenlikteki depresif semptomlar ve romantik ilişki arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada stresli yaşam olayları, yoksulluk, fiziksel sağlık sorunları ve ergenlik döneminde çalkantılı romantik ilişkilere dahil olmanın da güvensiz bağlanma ile psikopatoloji arasındaki bağı güçlendirdiği tespit edilmiştir (Davila ve ark., 2004). Davila ve arkadaşları (1997), 155 kadını lise mezuniyetlerinin ardından 6 ila 24 aylık dönemlerde bağlanma stili sürekliliği açısından değerlendirmiştir. Bu çalışmada daha az güvenli bağlanan geç ergenlik çağındaki kadınların, akranlarına göre psikopatoloji geçmişine sahip olma olasılıklarının daha yüksek olduğu raporlanmıştır.

Cantazaro ve Wei (2010) tarafından 424 lisans öğrencisiyle yürütülen bir çalışmada, yetişkin bağlanma stilleri, bağımlılık eğilimi, öz eleştiri ve depresif semptomlar arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, kaygılı bağlanma ile depresif semptomlar arasındaki ilişki tamamen bağımlılık ve öz eleştiri aracılığıyla açıklanmıştır. Öte yandan, kaçınan bağlanma ile depresif semptomlar arasındaki ilişkide ise bu iki değişkenin kısmi aracılık rolü bulunduğu raporlanmıştır.

Bilge (2019) tarafından yürütülen, Türkiye'deki lisans öğrencilerinin bağlanma stillerinin somatizasyon, obsesif-kompulsif bozukluk, kişilerarası duyarlılık, depresyon, anksiyete bozukluğu, hostilite, fobik anksiyete, paranoid düşünceler ve psikozm gibi psikolojik belirtilerle ilişkisini ve bağlanma türünün bu psikolojik belirtileri tahmin etme düzeylerinin incelendiği araştırmaya 227 kadın ve 96 erkek olmak üzere toplam 323 öğrenci dahil edilmiştir. Katılımcılara Kısa Semptom Envanteri (KSE) ve Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği'nin uygulandığı bu çalışmanın sonuçlarına göre, güvenli bağlanma stiline KSE'de yer alan bütün psikolojik belirtilerle negatif korelasyon gösterirken, kaygılı bağlanma stiline KSE'de yer alan bütün psikolojik belirtilerle pozitif korelasyon gösterdiği, kaçınan bağlanma stiline ise depresyon, fobik bozukluklar, psikotik belirtiler ve düzeyleri ile pozitif korelasyon gösterdiği saptanmıştır. Bu çalışma kapsamında gerçekleştirilen regresyon analizi bulgularına göre kaygılı bağlanma stili, KSE'de yer alan bütün psikolojik semptomlar için en önemli yordayıcı değişken olarak tespit edilmiştir. Ayrıca bu çalışmanın bulgularına göre bağlanma stillerinin KSE'de yer alan psikolojik belirtiler arasından en fazla depresyonu yordadığı görülmektedir (Bilge, 2019).

Yetişkin bağlanma stillerinin çeşitli psikolojik bozukluklarla ilişkisinin incelendiği çalışmaya depresyon, obsesif-kompulsif bozukluk (OKB) ve panik bozukluk (PB) teşhisi almış 104 kişi ile herhangi bir tanısı bulunmayan 77 kişi dahil edilmiştir. Araştırma bulguları, psikolojik bozukluk teşhisi almış olan üç grubun teşhis almamış gruptan daha yüksek seviyelerde bağlanma kaygısı yaşadıklarını göstermiştir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre depresyon teşhisi bulunanların OKB ve PB teşhisi olanlardan daha fazla kaçınan bağlandıkları tespit edilmiştir. Ayrıca bu çalışmada, kaygılı ve kaçınan bağlanmanın psikolojik bozukluklara eğilimli olmak açısından risk etmeni olduğu raporlanmıştır (Sümer ve ark., 2009).

Gezen ve Oral (2013) tarafından yürütülen araştırmada, fiziksel şiddet görmüş ve kadın sığınma evinde yaşayan 41 kadın ile şiddet gördüğü hanede kalmaya devam eden 40 kadın dahil edilerek kadınların bağlanma stilleri ve ruhsal bozuklukların seviyeleri incelenmiştir. Araştırmaya katılan her iki gruptaki kadınların somatizasyon, obsesif kompulsif özellikler, kişilerarası duyarlılık, depresyon, kaygı, öfke-düşmanlık, fobik anksiyete, paranoid düşünce, psikotik belirtiler, uyku ve yeme sorunları ve suçluluk hisleriyle alakalı semptomlar ve genel belirti seviyesinin yüksek olduğu raporlanmıştır. Çalışmaya katılan kadınların mental seviyeleri ve bağlanma örüntüleri arasındaki korelasyon incelendiğinde, güvenli bağlanma ile obsesif-kompulsif belirtiler, kişilerarası duyarlılık, depresif belirtiler, kaygı, öfke-düşmanlık, fobik anksiyete, paranoid düşünce, psikotik belirtiler ve genel semptom seviyesi arasında anlamlı ve negatif yönlü korelasyon olduğu tespit edilmiştir. Şiddet gördükten sonra kadın sığınma evinde yaşayan kadınlar ile şiddet gördükten sonra eşiyle birlikte yaşamaya devam eden kadınların bağlanma stilleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Fakat şiddete maruz kaldıktan sonra evi en az bir kere terk eden kadınların güvenli bağlanma seviyesi, şiddete maruz kaldıktan sonra evinden hiç ayrılmamış olan kadınlara oranla daha yüksek bulunmuştur. Bununla beraber, güvenli bağlanma örüntüsüne sahip olup şiddete maruz kalan kadınların, ruhsal belirtinin görülme sıklığının daha az olduğu araştırmanın bulguları arasındadır. Bu çalışmanın sonuçlarına göre güvenli bağlanma stiline sahip olmanın, kadınların maruz kaldıkları şiddetle baş etmesini kolaylaştıran bir faktör olduğu gözlemlenmiştir (Gezen ve Oral, 2013).

Lisans öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları (cinsel, fiziksel ve duygusal istismar, duygusal ve fiziksel ihmal) ve bağlanma örüntüleri (kaygı ve kaçınma stilleri) ile yetişkinlikteki depresif semptomlar arasındaki ilişkide aleksitiminin aracı rolünün incelendiği çalışmaya 369 kişi dahil edilmiştir. Araştırmanın dahilinde yapılan analizler sonucunda aleksitiminin kaygılı bağlanma ve depresif belirtileri arasındaki ilişkide kısmi aracı rolü olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak bu araştırmaya göre, kaygılı bağlanma stiline depresyon belirtileri üzerindeki etkisinin kısmen aleksitimi üzerinden yürütüldüğü ortaya konmuştur (Şenkal ve Işıklı, 2015).

Kesebir ve arkadaşlarının (2011) yürüttüğü derleme çalışmasında, bağlanma stilleri ile psikopatolojik belirtiler arasındaki ilişkiler kapsamlı bir şekilde incelenmiştir. Bu

inceleme sonucunda, kaygılı bağlanma stilinin özellikle depresif semptomlarla ilişkili olduğu bulunmuştur. Öte yandan, kaçınan bağlanma stilinin ise daha çok davranış sorunlarıyla ilişkili psikopatolojilerle bağlantılı olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular, farklı bağlanma stillerinin ruh sağlığı üzerinde farklı etkiler yaratabileceğini göstermektedir.

Erken dönem uyumsuz şema alanları ile depresyonun ilişkisini belirlemek için Amerika Birleşik Devletleri'nde yürütülen yüksek lisans tez çalışmasına 82 üniversite öğrencisi katılmıştır. Bu araştırmanın bulgularına göre kopukluk ve reddedilme ile zedelenmiş otonomi şema alanları depresyonun şiddetini önemli ölçüde yordamış ve depresyonun varyansını büyük ölçüde açıklamışlardır (Colman, 2010).

Bağlanma stilleri ile yaşamda anlam arasındaki farkı incelemek amacıyla (21-30), (31-49) ve (50-65) olmak üzere üç farklı yetişkin yaş grubundan 992 katılımcının dahil edildiği çalışmada, 50-65 yaş grubunun anlamın varlığı puanlarının daha yüksek olduğu, 21-30 yaş grubunun ise anlamın arayışı puanlarının yüksek olduğu belirlenmiştir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin güvensiz bağlanma stillerine sahip kişilere kıyasla anlamın varlığı puanlarının daha yüksek ve anlamın arayışı puanlarının ise daha düşük olduğu bu çalışmanın bulguları arasındadır. Ayrıca korkulu bağlanan kişilerin diğer bağlanma türlerine oranla daha yüksek seviyede anlamın arayışı puanları aldığı tespit edilmiştir (Bodner ve ark., 2014).

Evlilikle ilgili problemler yaşayan kişilerin bağlanma örüntüleri ve erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki bağın incelendiği bir araştırmaya 182 kadın ve 39 erkek olmak üzere 221 kişi dahil edilmiştir. Bu çalışmanın sonucunda, kaçınan ve kaygılı bağlanma stilleri ile uyumsuz şemalar arasında orta seviyede bir ilişki olduğu, katılımcıların erken dönem uyumsuz şemalarının bağlanma örüntülerinden etkilendiği ve güvenli bağlanma stiline sahip deneklerin 14 şema türünde uyumsuzluk puanlarının düşük olduğu bulgulanmıştır (Arı ve Deniz, 2015). Erken dönem uyumsuz şemalar ile yaşlıların yaşamda anlamı ve iyilik hali arasındaki ilişkinin araştırıldığı İran'da yapılan bir çalışmaya 104 erkek ve 96 kadın dahil edilmiştir. Bu araştırmanın sonuçlarına göre güvensizlik, haklılık, bağımlılık, kendini feda etme ve yüksek standartlar şemaları ile anlam arayışı arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu raporlanmıştır (Orang ve ark., 2017).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın örnekleme, veri toplama yöntemi ve verilerin istatistiksel analizlerini içeren bilgiler sunulmuştur.

3.1. Örneklem

Bu çalışma kapsamında, Google Forms aracılığıyla hazırlanmış çevrimiçi bir anket linki ulaşılabilirlik-elverişlilik ilkesine göre olasılık temelli kolay örnekleme yöntemiyle farklı yaş gruplarındaki katılımcılara ulaştırılmıştır. Çalışmaya toplum örnekleminde 18-64 yaş aralığında 205'i kadın (%67.7) ve 98'i erkek (%32.3) olmak üzere toplam 303 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların 128'inin (%42.2) 18-27 yaş aralığında, 159'unun (%52.5) 28-39 yaş aralığında, 16'sının (%5.3) 40-64 yaş aralığındadır. Katılımcıların eğitim durumlarının ise 1'i (%0.3) ilköğretim, 10'u (%3.3) lise, 13'ü (%4.3) ön lisans, 179'u (%59.1) lisans, 74'ü (%24.4) yüksek lisans ve 26'sı (%8.6) doktora düzeyindedir.

3.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın veri toplama araçları; Bilgilendirilmiş Onam ve Demografik Bilgi Formu, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği (UBBÖ), Yaşamda Anlam Ölçeği (YSAÖ), Young Şema Ölçeği Kısa Formu-3 (SÖ), Beck Depresyon Envanteri (BDE) olarak belirlenmiştir ve oluşturulan anketin katılımcılar tarafından doldurulması yaklaşık 20 dakika sürmüştür.

3.2.1. Bilgilendirilmiş Onam ve Demografik Bilgi Formu

Bilgilendirilmiş Onam aracılığıyla katılımcılara çalışmanın amacı, konusu ve gönüllülük esasına dayandığı bilgisi verilmiş ve çalışmaya gönüllü olarak katılmaya kabul ettiklerine dair bir onam alınması sağlanmıştır. Onam alınmasının ardından katılımcıların cinsiyet, yaş, sosyo-ekonomik düzey, kardeş sayısı, kaçınıcı kardeş olduğu, medeni durum, anne-babanın hayatta olup olmaması ile önceden veya şu anda psikolojik veya psikiyatrik yardım alma veya yardım alma ihtiyacı hissetme durumlarıyla ilgili bilgilerin alındığı Demografik Bilgi formu verilmiştir.

3.2.2. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği (UBBÖ)

Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, bağlanma stillerinin belirlenmesinde alternatif bir ölçek olarak Erzen (2016) tarafından geliştirilmiştir. Bireyin sahip olduğu bağlanma stilini belirlemeye yönelik 18 maddeden oluşan ölçekte güvenli, kaçınan ve kaygılı-kararsız olmak üzere üç faktör bulunmaktadır. Ölçeğin dilsel geçerliği için elde edilen Cohen Kappa uyuma ölçümü değeri 0.87 ve içerik geçerliği için ise 0.72'dir. Açımlayıcı faktör analizi, ölçekte yer alan 18 maddenin üç boyut altında tutarlı şekilde toplandıklarını göstermektedir. Güvenirlik analizi sonucunda ise güvenli, kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlanma stilleri için belirlenen Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları sırasıyla 0.69, 0.80, ve 0.71 olarak bulunmuştur. ÜBBÖ beşli Likert tipi (*1=Kesinlikle katılmıyorum, 2=Katılmıyorum, 3=Kısmen katılıyorum, 4=Katılıyorum, 5=Kesinlikle katılıyorum*) bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır.

Çalışmamız kapsamında yapılan analiz sonucunda elde edilen verilere göre UBBÖ'nin alt ölçeklerinin Cronbach alpha değerleri 0.53 (Güvenli Bağlanma), 0.74 (Kaçınan Bağlanma) ve 0.81 (Kaygılı Bağlanma) bulunmuştur.

3.2.3. Yaşamda Anlam Ölçeği (YSAÖ)

Steger, Frazier, Oishi ve Kaler (2006) tarafından geliştirilen ölçek Demirbaş (2010) tarafından Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsünde yapılan yüksek lisans tezi kapsamında üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışma ile Türkçe'ye uyarlanmıştır. YAÖ'nin doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre, faktör yükleri 0.70 ile 0.84 arasında değişmektedir. YAÖ'nin iç tutarlılığı 0.86 olarak bulunmuştur. YAÖ'nin yaşamda anlamın varlığı alt boyutunun iç tutarlılığı 0.87, yaşamda anlamın arayışı alt boyutunun iç tutarlılığı 0.88 olarak saptanmıştır. YAÖ'nin test-tekrar test güvenilirliği $r = 0.81, p < 0.01$ olarak hesaplanmıştır. 10 maddeden oluşan YAÖ birbirinden bağımsız yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlamın aranması olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Yedili likert tipi olarak derecelendirilmiş bir ölçektir (*1=Kesinlikle Doğru Değil, 2=Çoğunlukla Doğru Değil, 3=Kısmen Doğru Değil, 4=Ne Doğru Ne Yanlış, 5=Kısmen Doğru, 6=Çoğunlukla Doğru, 7=Kesinlikle Doğru*). Ölçeğin 9. Maddesi ters kodlanmaktadır.

Çalışmamız kapsamında yapılan analiz sonucunda elde edilen verilere göre YSAÖ alt ölçeklerinin Cronbach alpha değerleri 0.85 (Anlamın Varlığı) ve 0.89 (Anlamın Arayışı) bulunmuştur.

3.2.4. Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (SÖ)

Bu çalışmada erken dönem olumsuz şemaları belirlemek amacıyla Young ve arkadaşları (1991, 2003) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe Uyarlaması kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin test-tekrar test (0.66 ile 0.83 arasında) ve iç tutarlılık (0.53 ile 0.81 arasında) analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı korelasyon katsayıları bulunmuştur. Ölçekte kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, diğerleri yönelimlilik ve aşırı uyarılma ve ketlenme olmak üzere 5 şema alanı yani 5 faktör bulunmaktadır. Katılımcıların kendilerini tanımlamalarına yönelik 90 maddeden oluşan ölçek 6'lı likert tipindedir (*1=Benim için tamamıyla yanlış, 2=Benim için büyük ölçüde yanlış, 3=Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla, 4=Benim için orta derecede doğru, 5= Benim için çoğunlukla doğru, 6=Beni mükemmel şekilde tanımlıyor*). Ölçekte ters madde bulunmamaktadır, ölçekten alınan yüksek puanlar erken dönem uyumsuz şemaların sayısı ve şiddetini göstermektedir.

Çalışmamız kapsamında yapılan analiz sonucunda elde edilen verilere göre, SÖ alt ölçeklerinin Cronbach alpha değerleri 0.92 (Kopukluk), 0.94 (Zedelenmiş Otonomi), 0.69 (Zedelenmiş Sınırlar), 0.82 (Diğerleri Yönelimlilik), 0.80 (Aşırı Uyarılma ve Ketlenme) olarak bulunmuştur.

3.2.5. Beck Depresyon Envanteri (BDE)

Beck ve arkadaşları tarafından geliştirilen depresyon tarama ölçeğinin Türkçe uyarlaması Hisli (1989) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirliği madde analizi ve yarıya bölme teknikleriyle incelenmiş ve bu korelasyon katsayıları sırasıyla $r = 0.80$ ve $r = 0.74$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin geçerliği için birlikte geçerlik yöntemiyle MMPI-D skalası kullanılmış ve iki ölçek arasındaki Pearson korelasyon katsayısı $r = 0.50$ bulunmuştur. 21 madde bulunan ölçek tek boyutludur ve ölçekte ters madde bulunmamaktadır.

Çalışmamız kapsamında yapılan analiz sonucunda elde edilen verilere göre BDE'nin Cronbach alpha değeri 0.89 bulunmuştur.

3.3. İşlem ve Veri Analizi

Nicel araştırma deseni olarak yürütülen bu tez çalışmasında ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışmaya katılan 303 kişinin demografik bilgileri ve ölçek yanıtlarının istatistiksel analizinde Sosyal Bilimler için İstatistiksel Paket Programı (Statistical Package for the Social Sciences; SPSS) v.27 sürümü kullanılmıştır. Çalışmada kullanılan ölçeklerin güvenilirlik analizleri yapılmış ve verilerin normal dağılıp dağılmadığı kontrol edilmiştir. Normal dağılım için referans olarak Jondeau ve Rockinger'in (2003: 1702-1707) çalışması baz alınmış, çarpıklık ve basıklık değerleri -3.00 ve +3.00 arasında olan değişkenlerin normal olarak dağıldığı kabul edilmiştir. Veri setindeki tüm verilerin bu kabule uyduğu tespit edilmiştir. IBM SPSS v.27.0 kullanılarak araştırmadaki hipotezleri test edebilmek amacıyla; Bağımsız Gruplar t-testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Pearson Korelasyon Analizi ve Çoklu Regresyon Analizi yapılmıştır. Ayrıca PROCESS Macro'da yer alan model 4 uygulanarak aracılık analizi yapılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI

Bu bölümde, çalışma kapsamında elde edilen verilen analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Öncelikle araştırmanın örneklem grubuna ilişkin demografik bilgiler, sonrasında ise çalışmanın hipotezlerine ilişkin bulgular verilmiştir.

4.1. Betimsel Bulgular

4.1.1. Sosyodemografik Bulgular

Çalışma, toplum örnekleminde 18-64 yaş aralığında 205'i kadın (%67.7) ve 98'i erkek (%32.3) olmak üzere toplam 303 kişinin gönüllü katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Tablo 4.1'de belirtildiği üzere katılımcıların 128'inin (%42.2) 18-27 yaş aralığında, 159'unun (%52.5) 28-39 yaş aralığında, 16'sının (%5.3) 40-64 yaş aralığında olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların kardeş sayıları incelendiğinde 9'unun (%2.9) tek çocuk olduğu, 85'inin (%28.1) iki kardeş olduğu, 103'ünün (%34) üç kardeş olduğu, 106'sının ise (%35) dört ve üzeri kardeşe sahip olduğu görülmüştür. Katılımcıların 143'ünün (%47.2) kardeşler arasında en üstten birinci sırada olduğu, 87'sinin (%28.7) kardeşler arasında ikinci sırada olduğu, 40'inin (%13.2) kardeşler arasında üçüncü sırada olduğu ve 33'ünün (%10.9) kardeşler arasında dördüncü veya üzeri sırada olduğu belirlenmiştir. Medeni durum dağılımına göre; katılımcıların 189'u (%62.4) bekar, 108'i (%35.6) evli, 5'i (%1.7) ayrılmış ve 1'i (0.3) eşi vefat etmiş olarak sınıflandırılmıştır. Eğitim düzeyi incelendiğinde; katılımcıların 1'inin (%0.3) ilköğretim, 10'unun (%3.3) lise, 13'ünün (%4.3) ön lisans, 179'unun (%59.1) lisans, 74'ünün (%24.4) yüksek lisans ve 26'sının (%8.6) doktora düzeyinde eğitim aldığı tespit edilmiştir. Katılımcıların evlerinin toplam gelir miktarına bakıldığında; 44'ünün (%14.5) aylık gelirinin 0-30.000 tl aralığında, 92'sinin (%30.4) 30.001-50.000 tl aralığında, 63'ünün (%20.8) 50.001-70.000 tl aralığında, 50'sinin (%16.5) 70.001-100.000 tl aralığında, 54'ünün (%17.8) ise 100.001 tl ve üzerinde olduğu görülmektedir. Ekonomik durumlarına ilişkin algılarına göre; katılımcıların 53'ü (%17.5) düşük, 227'si (%74.9) orta, 23'ü (%7.6) ise yüksek sosyoekonomik düzeye sahip olduklarını düşünmektedir. Katılımcıların 132'si (%43.6) önceden psikolojik veya psikiyatrik yardım aldığını, 171'i (%56.4) ise önceden herhangi

bir psikolojik veya psikiyatrik yardım almadığını; 54'ü (%17.8) şu anda psikolojik veya psikiyatrik destek aldığını, 249'u (%82.2) ise şu an herhangi bir psikolojik destek almadığını; 186'sı (%61.4) psikolojik veya psikiyatrik destek alma ihtiyacı hissettiğini, 117'si (%38.6) ise ihtiyaç hissetmediğini belirtmiştir.

Tablo 4.1: Sosyodemografik Değişkenler İçin Sayı ve Yüzde Dağılımı

Değişkenler		Kişi sayısı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	205	67.7
	Erkek	98	32.3
Yaş	18-27	128	42.2
	28-39	159	52.5
	40-64	16	5.3
Siz dahil kaç kardeşiniz?	1	9	2.9
	2	85	28.1
	3	103	34.0
	4 ve üzeri	106	35.0
Kardeşler arasında en üstten kaçınıcı sıradasınız?	1	143	47.2
	2	87	28.7
	3	40	13.2
	4 ve üzeri	33	10.9
Medeni durum	Bekar	189	62.4
	Evli	108	35.6
	Ayrılmış	5	1.7
	Eşi vefat etmiş	1	0.3
Eğitim Durumu	İlköğretim	1	0.3
	Lise	10	3.3
	Önlisans	13	4.3
	Lisans	179	59.1
	Yüksek Lisans	74	24.4
	Doktora	26	8.6
Evinizin toplam gelir miktarı ne kadardır?	0-30.000 tl /ay	44	14.5
	30.001 tl – 50.000 tl / ay	92	30.4
	50.001 tl – 70.000 tl /ay	63	20.8
	70.001 tl – 100.000 tl / ay	50	16.5
	100.0001 tl ve üstü	54	17.8
Sizce ekonomik durumunuz nasıldır?	Düşük	53	17.5
	Orta	227	74.9
	Yüksek	23	7.6
Daha önce psikolojik veya psikiyatrik destek aldınız mı?	Evet	132	43.6
	Hayır	171	56.4
Şu anda psikolojik veya psikiyatrik destek alıyor musunuz?	Evet	54	17.8
	Hayır	249	82.2
Psikolojik veya psikiyatrik destek alma ihtiyacı hissediyor musunuz?	Evet	186	61.4
	Hayır	117	38.6

4.1.2. BDE Ölçeğinin ve UBBÖ, YSAÖ, SÖ Alt Ölçeklerinin Güvenirlik Katsayıları, Ortalama, Standart Sapma ve Normallik Katsayıları

Çalışmada kullanılan BDE Ölçeğinin ve UBBÖ, YSAÖ, SÖ alt ölçeklerinin güvenilirlik katsayılarını belirlemek amacıyla Cronbach alpha değerleri hesaplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda elde edilen verilere göre BDE'nin Cronbach alpha değeri 0.89; UBBÖ'nin alt ölçeklerinin Cronbach alpha değerleri 0.53 (Güvenli Bağlanma), 0.74 (Kaçınan Bağlanma) ve 0.81 (Kaygılı Bağlanma); YSAÖ alt ölçeklerinin Cronbach alpha değerleri 0.85 (Anlamın Varlığı) ve 0.89 (Anlamın Arayışı); SÖ alt ölçeklerinin Cronbach alpha değerleri 0.92 (Kopukluk), 0.94 (Zedelenmiş Otonomi), 0.69 (Zedelenmiş Sınırlar), 0.82 (Diğerleri Yönelimlilik), 0.80 (Aşırı Uyarılma ve Ketlenme) olarak bulunmuştur. BDE Ölçeğinin ve UBBÖ, YSAÖ, SÖ alt ölçek puanlarının normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri hesaplanmıştır. Verilerin dağılımlarının değerlendirirken Jondeau ve Rockinger'in (2003: 1702-1707) çalışması baz alınmış ve buna göre çarpıklık ve basıklık değerleri -3.00 ve +3.00 arasında olan değişkenlerin normal olarak dağıldığı kabul edilmiştir. Analiz sonucuna göre Tablo 4.2'de gösterilen çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde ölçek toplam puanına ve alt ölçeklerin tamamına ait tüm verilerin normal dağıldığı tespit edilmiştir. Araştırma değişkenlerine dair betimsel istatistikî değerler Tablo 4.2'de verilmiştir.

Tablo 4.2: BDE Ölçeğinin ve UBBÖ, YSAÖ, SÖ Alt Ölçeklerinin Güvenirlik Katsayıları, Ortalama, Standart Sapma ve Normallik Katsayı Değerleri

Ölçek	Değişkenler	α	Ort.	Ss.	Çarpıklık	Basıklık
BDE		0.89	33.81	9.68	1.06	1.79
UBBÖ	Güvenli Bağlanma	0.53	19.21	2.92	-0.24	0.12
	Kaçıngan Bağlanma	0.74	13.00	4.21	0.76	0.82
	Kaygılı Bağlanma	0.81	15.30	5.17	0.36	-0.45
YSAÖ	Anlamın Varlığı	0.85	24.32	6.24	-0.38	-0.53
	Anlamın Arayışı	0.89	22.88	7.33	-0.43	-0.50
SÖ	Kopukluk	0.92	54.73	19.90	0.49	-0.47
	Zedelenmiş Otonomi	0.94	69.46	25.95	0.57	-0.34
	Zedelenmiş Sınırlar	0.69	23.11	6.20	0.29	-0.08
	Diğerleri Yönelimlilik	0.82	37.16	9.71	0.17	-0.02
	Aşırı Uyarılma ve Ketlenme	0.80	30.45	8.30	0.07	-0.30

Not. BDE=Beck Depresyon Envanteri, UBBÖ=Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, YSAÖ=Yaşamda Anlam Ölçeği, SÖ= Young Şema Ölçeği, Ort= Ortalama, Ss= Standart Sapma.

4.2. Alt Ölçeklerin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Analiz Bulguları

Depresyon toplam puanı, üç boyutlu bağlanma stilleri, yaşamda anlam ve bilişsel şemalar alt ölçeklerinin ortalama puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan Bağımsız Gruplar t-Testi Analizi sonuçları Tablo 4.3'te sunulmuştur. Yapılan analizin sonuçlarına göre kadınların UBBÖ alt ölçeklerinden Güvenli Bağlanma ($t_{(301)} = -3.350, p = 0.001$) ortalama puanlarının erkeklerin ortalama puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu; erkeklerin Kaçıngan Bağlanma ortalama puanlarının ($t_{(156)} = 4.287, p < 0.001$) ise kadınların ortalama puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kadınların YSAÖ alt ölçeklerinden Anlamın Arayışı ($t_{(301)} = -2.348, p = 0.020$) ortalama puanlarının erkeklerin ortalama puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Erkeklerin SÖ alt ölçeklerinden Kopukluk ($t_{(301)} = 2.711, p = 0.007$) ve Zedelenmiş Sınırlar ($t_{(301)} = 2.286, p = 0.023$) ortalama puanlarının kadınların ortalama puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur (Tablo 4.3).

Tablo 4.3: Alt Ölçeklerin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin T-testi Analizi Sonuçları

DEĞİŞKENLER	KADIN N=205		ERKEK N=98		t	df	p	%95 Güven Aralığı		
	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.				Düşük	Yüksek	
BDE	33.64	9.66	34.15	9.76	0.432	301	0.666	-1.829	2.857	
UBBÖ	Güvenli Bağlanma	19.59	2.76	18.41	3.10	-3.350	301	0.001	-1.877	-0.488
	Kaçıngan Bağlanma	12.25	3.71	14.58	4.74	4.287	156.010	<0.001	1.258	3.408
	Kaygılı Bağlanma	15.41	5.21	15.07	5.11	-0.532	301	0.595	-1.589	0.913
YSAÖ	Anlamın Varlığı	24.62	6.16	23.68	6.38	-1.222	301	0.222	-2.442	0.571
	Anlamın Arayışı	23.56	7.22	21.46	7.37	-2.348	301	0.020	-3.854	-0.340
SÖ	Kopukluk	52.60	20.15	59.16	18.71	2.711	301	0.007	1.798	11.319
	Zedelenmiş Otonomi	69.31	26.85	69.78	24.10	0.145	301	0.885	-5.819	6.746
	Zedelenmiş Sınırlar	22.55	6.20	24.28	6.08	2.286	301	0.023	0.241	3.218
	Diğerleri Yönelimlilik	37.44	10.56	36.56	7.65	-0.822	253.906	0.412	-2.982	1.227
	Aşırı Uyarılma ve Ketlenme	30.50	8.48	30.35	7.94	-0.152	301	0.879	-2.165	1.854

Not. BDE=Beck Depresyon Envanteri, UBBÖ=Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, YSAÖ=Yaşamda Anlam Ölçeği, SÖ= Young Şema Ölçeği, Ort= Ortalama, Ss= Standart Sapma.

4.3. Alt Ölçeklerin Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Analizi Bulguları

Depresyon toplam puanı ile üç boyutlu bağlanma stilleri, yaşamda anlam ve bilişsel şemalar alt ölçeklerinin ortalama puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini anlamak için uygulanan tek yönlü ANOVA analizi, Post Hoc ve Tukey testinden elde edilen sonuçlar Tablo 4.4'te sunulmaktadır. Analiz sonuçlarına göre 18-27 yaş grubundakilerin Kaçınan Bağlanma ($F_{(2,300)} = 4.020, p = 0.019$) ortalama puanlarının 28-39 yaş gruplarındakilere kıyasla anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir. 40 ve üzeri yaş grubundakilerin Anlamın Varlığı ($F_{(2,300)} = 3.944, p = 0.020$) ortalama puanlarının 18-27 yaş gruplarındakilere kıyasla anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir. 18-27 yaş grubundakilerin Anlamın Arayışı ($F_{(2,300)} = 4.735, p = 0.009$) ortalama puanlarının 28-39 yaş gruplarındakilere kıyasla anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir. Diğer alt ölçek ortalama puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Tablo 4.4).

Tablo 4.4: Yaş Gruplarına Göre One Way ANOVA Analizi Sonuçları

		(1) (18-27) N=128		(2) (28-39) N=159		(3) (40+) N=16				
Değişkenler		Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	F	p	Fark
BDE		34.54	10.55	33.30	8.87	33.00	10.37	0.642	0.527	-
	Güvenli Bağlanma	19.01	2.96	19.36	3.01	19.25	1.24	0.529	0.590	-
UBBÖ	Kaçıngan Bağlanma	13.80	4.42	12.42	3.84	12.50	5.16	4.020	0.019	1>2
	Kaygılı Bağlanma	15.86	5.32	14.97	5.04	14.13	5.03	1.494	0.226	-
YSAÖ	Anlamın Varlığı	23.46	6.28	24.66	6.24	27.75	4.43	3.944	0.020	3>1
	Anlamın Arayışı	24.34	7.13	21.93	7.25	20.63	7.96	4.735	0.009	1>2
SÖ	Kopukluk	55.50	20.10	54.17	19.70	54.06	21.42	0.167	0.846	-
	Zedelenmiş Otonomi	70.95	26.15	68.27	25.10	69.38	33.26	0.377	0.686	-
	Zedelenmiş Sınırlar	23.71	6.28	22.79	6.00	21.38	7.32	1.439	0.239	-
	Diğerleri Yönelimlilik	35.61	8.58	38.30	10.41	38.13	9.89	2.844	0.060	-
	Aşırı Uyarılma ve Ketlenme	30.68	8.68	30.42	7.98	28.94	8.73	0.314	0.731	-

Not. BDE=Beck Depresyon Envanteri, UBBÖ=Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, YSAÖ=Yaşamda Anlam Ölçeği, SÖ= Young Şema Ölçeği, Ort= Ortalama, Ss= Standart Sapma.

4.4. Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular

Depresyon toplam puanı, üç boyutlu bağlanma stilleri, yaşamda anlam ve bilişsel şemalar alt ölçekleri arasındaki ilişkileri değerlendirmek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi uygulanmıştır ve sonuçları Tablo 4.5'te sunulmuştur. Yapılan analiz sonuçlarına göre, depresyon toplam puanı ile bağlanma stilleri alt boyutlarından güvenli bağlanma arasında negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu ($r = -0.40$, $p < 0.01$) ve kaygılı bağlanma arasında pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu ($r = 0.41$, $p < 0.01$), yaşamda anlam alt boyutlarından anlamın varlığı arasında negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu ($r = -0.37$, $p < 0.01$), bilişsel şemaların alt boyutları arasında pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu

ve en yüksek korelasyonun kopukluk ($r = 0.63, p < 0.01$) ile en düşük korelasyonun ise zedelenmiş sınırlar ($r = 0.33, p < 0.01$) ile olduğu bulgulanmıştır. Güvenli bağlanma alt boyutuyla kaçınan bağlanma arasında negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu ($r = -0.18, p < 0.01$), kaygılı bağlanma arasında negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu ($r = -0.30, p < 0.01$), anlamın varlığı arasında pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu ($r = 0.45, p < 0.01$) olduğu belirlenmiştir. Güvenli bağlanma alt boyutuyla bilişsel şemalar arasında negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu ve en yüksek korelasyonun kopukluk ($r = -0.49, p < 0.01$) ile en düşük korelasyonun ise diğerleri yönelimlilik ($r = -0.21, p < 0.01$) ile olduğu bulgulanmıştır. Kaçınan bağlanma alt boyutuyla kaygılı bağlanma arasında pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu ($r = 0.31, p < 0.01$) ve anlamın varlığı ile negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki ($r = -0.14, p < 0.05$) olduğu belirlenmiştir. Kaçınan bağlanma alt boyutuyla bilişsel şemalar alt boyutlarından kopukluk ($r = 0.22, p < 0.01$), zedelenmiş otonomi ($r = 0.16, p < 0.01$), zedelenmiş sınırlar ($r = 0.30, p < 0.01$) ve Aşırı Uyarılma ve Ketlenme ($r = 0.12, p < 0.05$) arasında pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Kaygılı bağlanma ile anlamın varlığı arasından negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki ($r = -0.26, p < 0.01$) ve anlamın arayışı ile pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki ($r = 0.21, p < 0.01$) olduğu görülmüştür. Kaygılı bağlanma ile bilişsel şemaların alt boyutları arasında pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu ve en yüksek korelasyonun kopukluk ($r = 0.62, p < 0.01$) ile en düşük korelasyonun ise zedelenmiş sınırlar ($r = 0.35, p < 0.01$) ile olduğu bulgulanmıştır. Anlamın varlığı ile anlamın arayışı arasında negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki ($r = -0.21, p < 0.01$) olduğu görülmüştür. Anlamın varlığı ile bilişsel şemalar arasında negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu ve en yüksek korelasyonun kopukluk ($r = -0.49, p < 0.01$) ile, en düşük korelasyonun ise zedelenmiş sınırlar ($r = -0.19, p < 0.01$) ile olduğu bulgulanmıştır. Anlamın arayışı ile bilişsel şemalar arasında pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu ve en yüksek korelasyonun zedelenmiş otonomi ($r = 0.23, p < 0.01$) ile en düşük korelasyonun ise diğerleri yönelimlilik ($r = 0.16, p < 0.01$) ile olduğu bulgulanmıştır. Bilişsel şemaların alt boyutlarından kopukluk ile diğer alt boyutlar arasında pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu ve en yüksek

korelasyonun zedelenmiş otonomi ($r = 0.76, p < 0.01$) ile en düşük korelasyonun ise aşırı uyarılma ve ketlenme ($r = 0.43, p < 0.01$) ile olduğu bulgulanmıştır. Zedelenmiş otonomi ile bilişsel şemaların diğer alt boyutları arasından zedelenmiş sınırlar ($r = 0.36, p < 0.01$), diğerleri yönelimlilik ($r = 0.66, p < 0.01$) ve aşırı uyarılma ve ketlenme ($r = 0.63, p < 0.01$) arasında pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Zedelenmiş sınırlar ile diğerleri yönelimlilik ($r = 0.38, p < 0.01$) ve aşırı uyarılma ve ketlenme ($r = 0.41, p < 0.01$) arasında pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Diğerleri yönelimlilik ile aşırı uyarılma ve ketlenme arasında pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki ($r = 0.57, p < 0.01$) olduğu belirlenmiştir (Tablo 4.5).

Tablo 4.5: Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayı Değerleri

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	1.00										
2	-0.40**	1.00									
3	0.05	-0.18**	1.00								
4	0.41**	-0.30**	0.31**	1.00							
5	-0.37**	0.45**	-0.14*	-0.26**	1.00						
6	0.10	-0.03	0.04	0.21**	-0.21**	1.00					
7	0.63**	-0.49**	0.22**	0.62**	-0.49**	0.17**	1.00				
8	0.60**	-0.41**	0.16**	0.59**	-0.45**	0.23**	0.76**	1.00			
9	0.33**	-0.27**	0.30**	0.35**	-0.19**	0.19**	0.44**	0.36**	1.00		
10	0.50**	-0.21**	0.03	0.47**	-0.23**	0.16**	0.55**	0.66**	0.38**	1.00	
11	0.35**	-0.30**	0.12*	0.39**	-0.24**	0.19**	0.43**	0.63**	0.41**	0.57**	1.00

Not. 1= Beck Depresyon Envanteri, 2= güvenli bağlanma, 3=kaçıngan bağlanma, 4=kaygılı bağlanma, 5= anlamın varlığı, 6= anlamın arayışı, 7 = kopukluk, 8=zedelenmiş otonomi, 9= zedelenmiş sınırlar, 10= diğerleri yönelimlilik, 11=aşırı uyarılma ve ketlenme
* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$.

4.5. Regresyon Analizi Bulguları

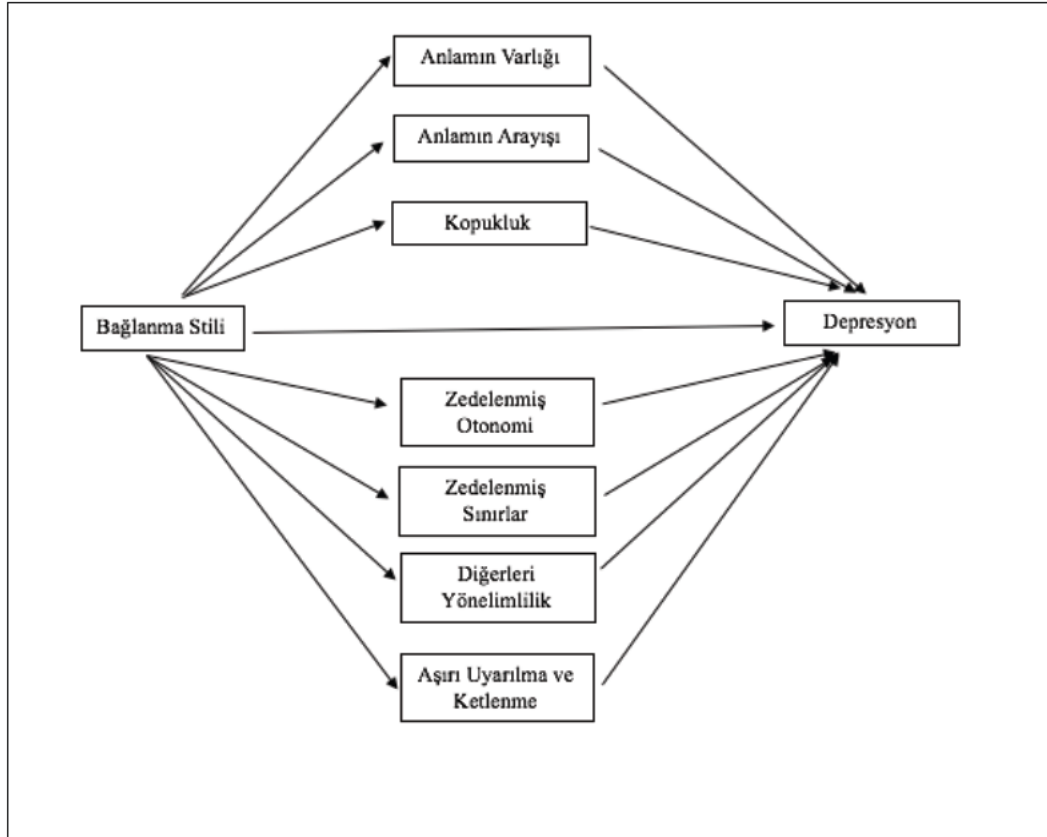
Bağlanma stilleri, yaşamda anlam ve bilişsel şemalar alt ölçekleri puanlarının depresyon puanlarını yordama düzeyini ölçmek amacıyla yapılan çoklu doğrusal regresyon analizinde bağlanma stilleri puanları (güvenli, kaçınan ve kaygılı/kararsız), yaşamda anlam puanları (anlamın varlığı, anlamın arayışı) ve bilişsel şemalar (kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, diğerleri yönelimlilik, aşırı uyarılma ve ketlenme) yordayıcı değişkenler; depresyon toplam puanı ise yordanan değişken olarak ele alınmıştır. Yapılan çoklu doğrusal regresyon analizinde stepwise yöntemi kullanılmıştır. Depresyonun yordayıcılarını belirlemek için uygulanan çoklu doğrusal regresyon analizi neticesinde; depresyonu yordayan değişkenler "kopukluk" ($B = 0.16$, $t = 4.83$, $p < 0.001$), "zedelenmiş otonomi" ($B = 0.07$, $t = 2.47$, $p < 0.05$), "diğerleri yönelimlilik" ($B = 0.17$, $t = 2.90$, $p < 0.05$) ve "güvenli bağlanma" ($B = -0.42$, $t = -2.55$, $p < 0.05$) olarak belirlenmiş ve birlikte depresyona ait varyansın %45'ini açıkladıkları tespit edilmiştir (Düz. $R^2 = 0.45$, $F_{(4,298)} = 61.915$, $p < 0.001$) (Tablo 4.6). Buna ek olarak, çoklu doğrusallık için tolerance ve VIF değerlerine bakılmış, toleransın 0.2'den büyük olması ve VIF değerinin 10'dan küçük olması çoklu doğrusallık olmadığına dair kanıt olarak kabul edilmiş ve analiz sonucunda yordayıcı değişkenler arasında çoklu doğrusallığın olmadığı görülmüştür.

Tablo 4.6: Depresyonu Yordayan Değişkenlere Yönelik Regresyon Analizi Bulguları

Model	Bağımsız Değişkenler	B	sh	Beta	t	p	%95 Güven Aralığı		Collinearity Statistics		Adjusted R ²	F
							Düşük	Yüksek	Tolerance	VIF		
1	Kopukluk	0.31	0.02	0.63	13.99	< 0.001	0.26	0.35	1.00	0.31	0.39	195.592
2	Kopukluk	0.20	0.03	0.41	6.10	< 0.001	0.13	0.26	2.35	0.20	0.43	113.011
	Zedelenmiş otonomi	0.11	0.02	0.29	4.34	< 0.001	0.06	0.16	2.35	0.11		
3	Kopukluk	0.19	0.03	0.39	5.87	< 0.001	0.13	0.25	2.37	0.19	0.44	78.944
	Zedelenmiş otonomi	0.08	0.03	0.21	2.78	0.006	0.02	0.13	2.93	0.08		
	Diğerleri yönelimlilik	0.15	0.06	0.15	2.57	0.011	0.03	0.26	1.78	0.15		
4	Kopukluk	0.16	0.03	0.34	4.83	< 0.001	0.10	0.23	2.63	0.16	0.45	61.915
	Zedelenmiş otonomi	0.07	0.03	0.18	2.47	0.014	0.01	0.12	2.97	0.07		
	Diğerleri yönelimlilik	0.17	0.06	0.17	2.90	0.004	0.05	0.28	1.81	0.17		
	Güvenli bağlanma	-0.42	0.16	-0.13	-2.55	0.011	-0.74	-0.10	1.35	-0.42		

4.6. Aracılık Analizine İlişkin Bulgular

Bağlanma stilleri ve depresyon arasındaki ilişkide yaşamda anlam (anlamın varlığı ve anlamın arayışı) ve bilişsel şemaların (kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, diğerleri yönelimlilik, aşırı uyarılma ve ketlenme) aracı rolünü değerlendirmek amacıyla PROCESS Macro V.4.1. programındaki model 4 (Hayes, 2018) kullanılmıştır. Modelde depresyon toplam puanı bağımlı değişken (Y); bağlanma stilleri bağımsız değişken (X); aracı değişkenler ise yaşamda anlamın varlığı (M1), yaşamda anlamın arayışı (M2), kopukluk (M3), zedelenmiş otonomi (M4), zedelenmiş sınırlar (M5), diğerleri yönelimlilik (M6), aşırı uyarılma ve ketlenme (M7) olarak belirlenmiştir. Şekil 4.1’de gösterildiği üzere bağımsız değişken (X) ile bağımlı değişken (Y) arasındaki ilişkiyi açıklamak amacıyla aracı değişkenler (M) üzerinden yedi dolaylı yol tanımlanmıştır ($X \rightarrow M1 \rightarrow Y$; $X \rightarrow M2 \rightarrow Y$; $X \rightarrow M3 \rightarrow Y$; $X \rightarrow M4 \rightarrow Y$; $X \rightarrow M5 \rightarrow Y$; $X \rightarrow M6 \rightarrow Y$; $X \rightarrow M7 \rightarrow Y$). Paralel çoklu aracı modelde bağlanma stilleri ve depresyon arasındaki ilişkide yaşamda anlamın ve bilişsel şemaların alt boyutlarının aracı rolü üç model üzerinden incelenmiştir (Şekil 4.1).



Şekil 4.1: Paralel Aracılık Analizi Modeli: Bağlanma Stilleri ve Depresyon Arasındaki İlişkide Yaşamda Anlam ve Bilişsel Şemaların Aracılık Rolü

4.7.1. Model-1: Güvenli Bağlanma ve Depresyon Arasındaki İlişkide Yaşamda Anlam ve Bilişsel Şemaların Aracılık Rolü

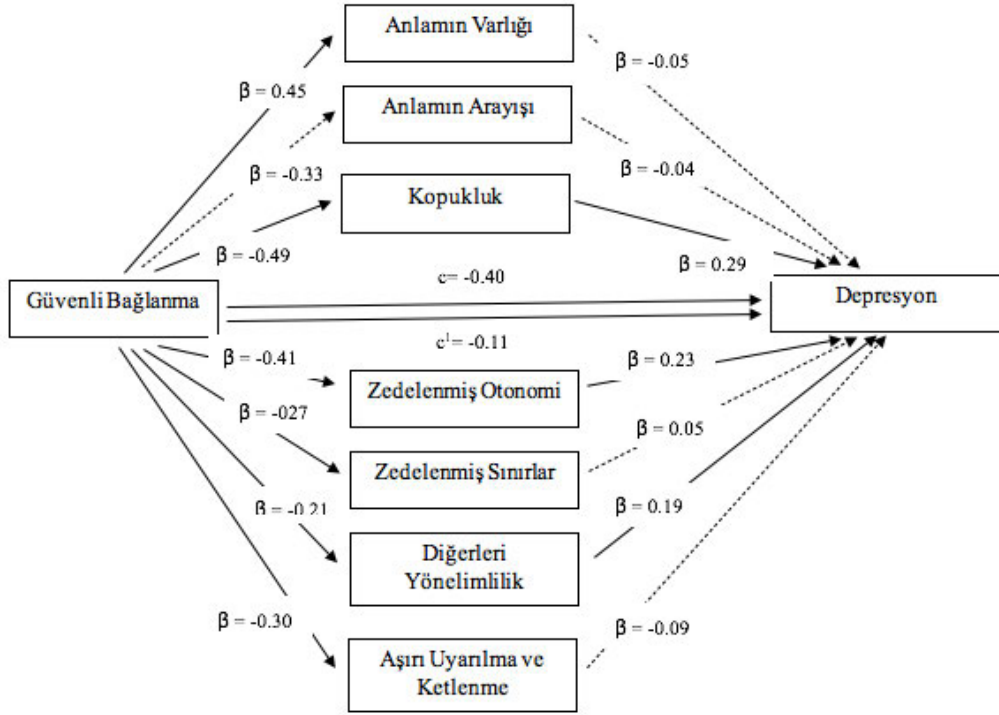
Modelde depresyon toplam puanı (Y); güvenli bağlanma stili (X); aracı değişkenler ise yaşamda anlamın varlığı (M1), yaşamda anlamın arayışı (M2), kopukluk (M3), zedelenmiş otonomi (M4), zedelenmiş sınırlar (M5), diğerleri yönelimlilik (M6), aşırı uyarılma ve ketlenme (M7) olarak belirlenmiştir. Şekil 4.2’de gösterildiği üzere bağımsız değişken (X) ile bağımlı değişken (Y) arasındaki ilişkiyi açıklamak amacıyla aracı değişkenler (M) üzerinden yedi dolaylı yol tanımlanmıştır ($X \rightarrow M1 \rightarrow Y$; $X \rightarrow M2 \rightarrow Y$; $X \rightarrow M3 \rightarrow Y$; $X \rightarrow M4 \rightarrow Y$; $X \rightarrow M5 \rightarrow Y$; $X \rightarrow M6 \rightarrow Y$; $X \rightarrow M7 \rightarrow Y$). Yapılan analizde modelin anlamlı olduğu görülmüştür ($R^2 = 0.462$, $F = 31.4936$, $p < 0.01$).

Aracılık analizi sonuçlarına göre, güvenli bağlanmanın depresyon üzerindeki toplam etkisi anlamlı bulunmuştur ($B = -1.33$, $SE = 0.17$, $t = -7.61$, $p < .001$, %95 CI [-1.67, -0.99]; $\beta = -0.40$). Aracı değişkenler modele dahil edildiğinde, güvenli bağlanmanın depresyon üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı kalmıştır ($B = -0.3794$, $SE = 0.1741$, $t = -2.1794$, $p = .0301$, %95 CI [-0.7220, -0.0368]; $\beta = -0.11$). Bu sonuç, değişkenler arasında kısmi aracılık ilişkisine işaret etmektedir.

Aracı değişkenlerin her biri ayrı ayrı değerlendirildiğinde, üç değişkenin güvenli bağlanma ile depresyon arasındaki ilişkide anlamlı dolaylı etki gösterdiği bulunmuştur. "Kopukluk" değişkeni aracılığıyla gerçekleşen dolaylı ilişki anlamlıdır ($B = -0.47$, $BootSE = 0.14$, %95 CI [-0.76, -0.21]; $\beta = 0.29$), ve bu alt boyutun depresyonu pozitif yönde yordadığı görülmektedir ($B = 0.1405$, $SE = 0.0360$, $t = 3.9052$, $p = .0001$, %95 CI [0.0697, 0.2113]). Benzer şekilde, "zedelenmiş otonomi" alt boyutu da anlamlı bir aracı olarak saptanmıştır ($B = -0.31$, $BootSE = 0.11$, %95 CI [-0.56, -0.10]; $\beta = 0.23$), bu değişkenin depresyonu pozitif yönde yordadığı görülmektedir ($B = 0.0856$, $SE = 0.0306$, $t = 2.7967$, $p = .0055$, %95 CI [0.0254, 0.1458]). Ayrıca, "diğerleri yönelimlilik" aracılığıyla da anlamlı bir dolaylı etki bulunmuştur ($B = -0.13$, $BootSE = 0.06$, %95 CI [-0.26, -0.04]; $\beta = 0.19$) ve bu değişkenin depresyon ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir ($B = 0.1882$, $SE = 0.0608$, $t = 3.0946$, $p = .0022$, %95 CI [0.0685, 0.3078]).

Buna ek olarak, "anlamın varlığı" ($B = -0.08$, $BootSE = 0.08$, %95 CI [-0.24, 0.07]; $\beta = -0.05$), "anlam arayışı" ($B = 0.00$, $BootSE = 0.01$, %95 CI [-0.02, 0.04]; $\beta = -0.04$), "zedelenmiş sınırlar" ($B = -0.05$, $BootSE = 0.04$, %95 CI [-0.14, 0.03]; $\beta = 0.05$) ve

"aşırı uyarılma ve ketlenme" ($B = 0.09$, $BootSE = 0.06$, %95 CI [-0.02, 0.21]; $\beta = -0.09$) alt boyutları üzerinden gerçekleşen dolaylı etkiler istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bu bulgular, bu dört değişkenin güvenli bağlanma ile depresyon arasındaki ilişkide anlamlı bir aracılık rolüne sahip olmadığını göstermektedir (Şekil 4.2) (Tablo 4.7).



Şekil 4.2: Güvenli Bağlanma ve Depresyon Arasındaki İlişkide Yaşamda Anlam ve Bilişsel Şemaların Aracılık Rolüne İlişkin Analiz Sonuçları

Not. Şekilde standardize katsayılar (β) verilmiştir.

Tablo 4.7: Güvenli Bağlanma ve Depresyon Arasındaki İlişkide Aracı Değişkenlere Yönelik Aracılık Analizi Bulguları

	B	SH	%95 Güven Aralıkları	
			Düşük	Yüksek
Toplam Etki	-1.33	0.17	-1.6746	-0.9863
Direkt Etki	-0.38	0.17	-0.7220	-0.0368
GBS→AV→DTP	-0.08	0.08	-0.2352	0.0728
GBS→AA→DTP	0.00	0.01	-0.0190	0.0401
GBS→K→DTP	-0.47	0.14	-0.7595	-0.2137
GBS→ZO→DTP	-0.31	0.11	-0.5555	-0.1029
GBS→ZS→DTP	-0.05	0.05	-0.1452	0.0317
GBS→DY→DTP	-0.13	0.06	-0.2546	-0.0381
GBS→AUK→DTP	0.09	0.06	-0.0258	0.2106

Not. GBS: güvenli bağlanma stili, AV: anlamın varlığı, AA: anlamın arayışı, K: kopukluk, ZO: zedelenmiş otonomi, ZS: zedelenmiş sınırlar, DY: diğerleri yönelimlilik, AUK: aşırı uyarılma ve ketlenme, DTP: depresyon toplam puanı.

4.7.2. Model-2: Kaçınan Bağlanma ve Depresyon Arasındaki İlişkide Yaşamda Anlam ve Bilişsel Şemaların Aracılık Rolü

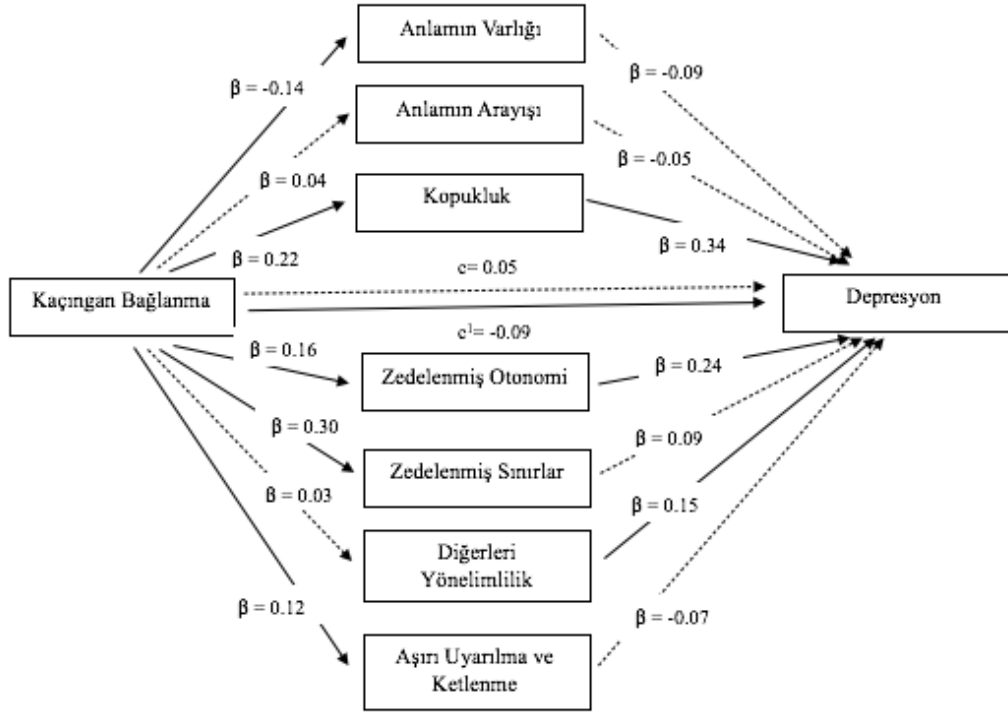
Modelde depresyon toplam puanı (Y); kaçınan bağlanma stili (X); aracı değişkenler ise yaşamda anlamın varlığı (M1), yaşamda anlamın arayışı (M2), kopukluk (M3), zedelenmiş otonomi (M4), zedelenmiş sınırlar (M5), diğerleri yönelimlilik (M6), aşırı uyarılma ve ketlenme (M7) olarak belirlenmiştir. Şekil 4.2’de gösterildiği üzere bağımsız değişken (X) ile bağımlı değişken (Y) arasındaki ilişkiyi açıklamak amacıyla aracı değişkenler (M) üzerinden yedi dolaylı yol tanımlanmıştır ($X \rightarrow M1 \rightarrow Y$; $X \rightarrow M2 \rightarrow Y$; $X \rightarrow M3 \rightarrow Y$; $X \rightarrow M4 \rightarrow Y$; $X \rightarrow M5 \rightarrow Y$; $X \rightarrow M6 \rightarrow Y$; $X \rightarrow M7 \rightarrow Y$). Yapılan analizde modelin anlamlı olduğu görülmüştür ($R^2 = 0.46$, $F = 31.3552$, $p < 0.01$).

Aracılık analizi sonuçlarına göre, "kaçınan bağlanma"nın depresyon üzerindeki toplam etkisi anlamlı bulunmamıştır ($B = 0.1224$, $SE = 0.1324$, $t = 0.9250$, $p = .3557$, %95 CI [-0.1380, 0.3829]; $\beta = 0.05$). Ancak aracı değişkenler modele dahil edildiğinde, "kaçınan bağlanma"nın depresyon üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı hale geldiği görülmüştür ($B = -0.2146$, $SE = 0.1054$, $t = -2.0357$, $p = .0427$, %95 CI [-0.4220, -0.0071]; $\beta = -0.09$).

Aracı değişkenler ayrı ayrı değerlendirildiğinde, iki değişkenin "kaçınan bağlanma" ile depresyon arasındaki ilişkide anlamlı dolaylı etki gösterdiği bulunmuştur. "Kopukluk" aracılığıyla gerçekleşen dolaylı etki anlamlıdır ($B = 0.1731$, $BootSE = 0.0606$, %95 CI [0.0715, 0.3050]; $\beta = 0.34$), ve bu değişkenin depresyonu pozitif yönde yordadığı görülmektedir ($B = 0.1649$, $SE = 0.0352$, $t = 4.6840$, $p < .001$, %95 CI [0.0956, 0.2343]). Benzer şekilde, "zedelenmiş otonomi"nin de anlamlı bir aracı role sahip olduğu saptanmıştır ($B = 0.0888$, $BootSE = 0.0501$, %95 CI [0.0123, 0.2055]; $\beta = 0.24$), bu değişkenin depresyonla pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir ($B = 0.0908$, $SE = 0.0306$, $t = 2.9627$, $p = .0033$, %95 CI [0.0305, 0.1510]).

Diğer değişkenlere bakıldığında, "zedelenmiş sınırlar" ($B = 0.0618$, $BootSE = 0.0362$, %95 CI [-0.0051, 0.1369]; $\beta = 0.09$), "anlamın varlığı" ($B = 0.0272$, $BootSE = 0.0209$, %95 CI [-0.0037, 0.0769]; $\beta = -0.09$), "anlam arayışı" ($B = -0.0047$, $BootSE = 0.0099$, %95 CI [-0.0280, 0.0140]; $\beta = -0.05$), "diğerleri yönelimlilik" ($B = 0.0108$, $BootSE = 0.0226$, %95 CI [-0.0327, 0.0590]; $\beta = 0.15$) ve "aşırı uyarılma ve ketlenme" ($B = -0.0199$, $BootSE = 0.0207$, %95 CI [-0.0698, 0.0106]; $\beta = -0.07$) aracılığıyla gerçekleşen dolaylı etkiler istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bulgular bu beş değişkenin "kaçınan bağlanma" ile "depresyon" arasındaki ilişkide aracılık rolü oynamadığını göstermektedir.

Bu sonuçlar, "kaçınan bağlanma" ile depresyon arasındaki ilişkide özellikle "kopukluk" ve "zedelenmiş otonomi" şemalarının aracı rollere sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca analiz sonuçları doğrudan ilişkinin ters yönde, dolaylı yolların ise depresyon düzeyini artırıcı yönde işleve sahip olduğunu ortaya koymaktadır (Şekil 4.3) (Tablo 4.8).



Şekil 4.3: Kaçınan Bağlanma ve Depresyon Arasındaki İlişkide Yaşamda Anlam ve Bilişsel Şemaların Aracılık Rolüne İlişkin Analiz Sonuçları
Not. Şekilde standardize katsayılar (β) verilmiştir.

Tablo 4. 8: Kaçınan Bağlanma ve Depresyon Arasındaki İlişkide Aracı Değişkenlere Yönelik Aracılık Analizi Bulguları

	B	SH	%95 Güven Aralıkları	
			Düşük	Yüksek
Toplam Etki	0.12	0.13	-0.1380	0.3829
Direkt Etki	-0.21	0.11	-0.4220	-0.0071
KBS→AV→DTP	0.03	0.02	-0.0041	0.0772
KBS→AA→DTP	-0.01	0.01	-0.0280	0.0140
KBS→K→DTP	0.17	0.06	0.0673	0.3030
KBS→ZO→DTP	0.09	0.05	0.0121	0.2045
KBS→ZS→DTP	0.06	0.04	-0.0057	0.1396
KBS→DY→DTP	0.01	0.02	-0.0329	0.0590
KBS→AUK→DTP	-0.02	0.02	-0.0711	0.0109

Not. KBS: kaçınan bağlanma stili, AV: anlamın varlığı, AA: anlamın arayışı, K: kopukluk, ZO: zedelenmiş otonomi, ZS: zedelenmiş sınırlar, DY: diğerleri yönelimlilik, AUK: aşırı uyarılma ve ketlenme, DTP: depresyon toplam puanı.

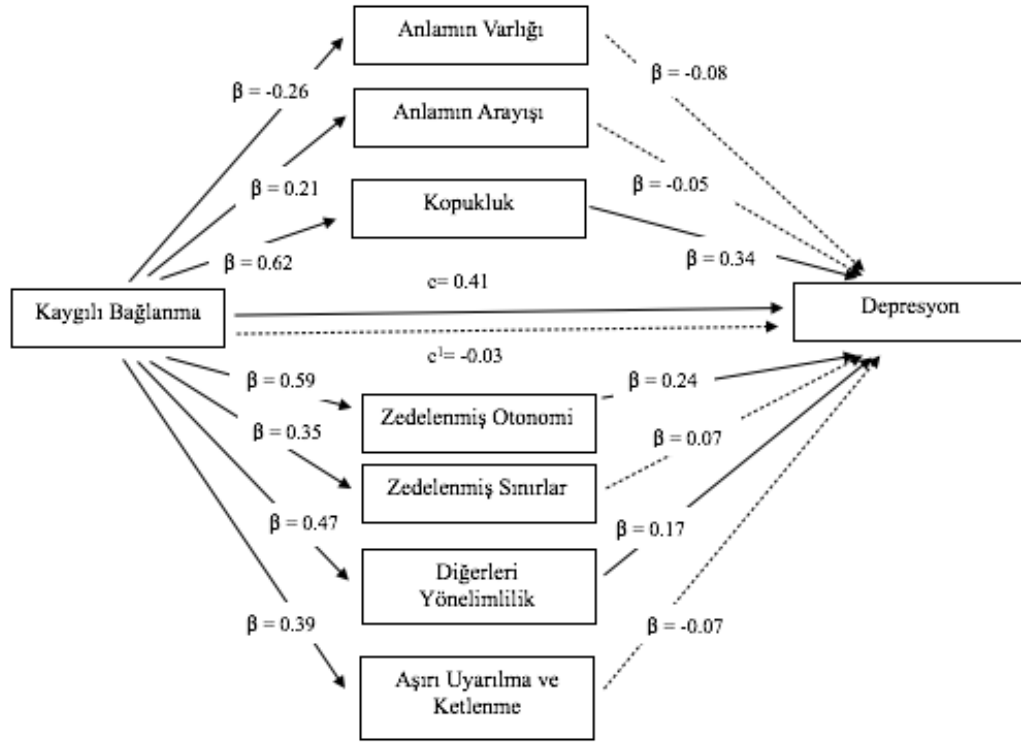
4.7.3. Model-3: Kaygılı Bağlanma ve Depresyon Arasındaki İlişkide Yaşamda Anlam ve Bilişsel Şemaların Aracılık Rolü

Modelde depresyon toplam puanı (Y); kaygılı bağlanma stili (X); aracı değişkenler ise yaşamda anlamın varlığı (M1), yaşamda anlamın arayışı (M2), kopukluk (M3), zedelenmiş otonomi (M4), zedelenmiş sınırlar (M5), diğerleri yönelimlilik (M6), aşırı uyarılma ve ketlenme (M7) olarak belirlenmiştir. Şekil 4.2’de gösterildiği üzere bağımsız değişken (X) ile bağımlı değişken (Y) arasındaki ilişkiyi açıklamak amacıyla aracı değişkenler (M) üzerinden yedi dolaylı yol tanımlanmıştır ($X \rightarrow M1 \rightarrow Y$; $X \rightarrow M2 \rightarrow Y$; $X \rightarrow M3 \rightarrow Y$; $X \rightarrow M4 \rightarrow Y$; $X \rightarrow M5 \rightarrow Y$; $X \rightarrow M6 \rightarrow Y$; $X \rightarrow M7 \rightarrow Y$). Yapılan analizde modelin anlamlı olduğu görülmüştür ($R^2 = 0.45$, $F = 30.48$, $p < 0.01$).

Aracılık analizi sonuçlarına göre, “kaygılı bağlanma” ile “depresyon” (BDE) arasındaki toplam etki anlamlı bulunmuştur ($B = 0.76$, $SE = 0.10$, $t = 7.75$, $p < .001$, %95 CI [0.57, 0.96]; $\beta = 0.41$). Yedi aracı değişken modele dahil edildiğinde, kaygılı bağlanmanın depresyon üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür ($B = -0.06$, $SE = 0.11$, $t = -0.56$, $p = .576$, %95 CI [-0.27, 0.15]; $\beta = -0.03$). Bu durum, aracı değişkenler yoluyla tam aracılık ilişkisinin bulunduğu işaret etmektedir.

Dolaylı etkiler ayrı ayrı incelendiğinde, üç aracı değişkenin anlamlı aracılık ilişkisine sahip olduğu görülmüştür. “Kopukluk” aracılığıyla kaygılı bağlanmadan depresyona giden dolaylı yol anlamlıdır ($B = 0.39$, $BootSE = 0.10$, %95 CI [0.21, 0.61]; $\beta = 0.34$) ve “kopukluk” değişkeni depresyonu pozitif yönde yordamaktadır ($B = 0.16$, $SE = 0.04$, $t = 4.44$, $p < .001$, %95 CI [0.09, 0.24]). Benzer şekilde, “zedelenmiş otonomi” aracılığıyla da anlamlı bir dolaylı etki bulunmaktadır ($B = 0.27$, $BootSE = 0.09$, %95 CI [0.09, 0.45]; $\beta = 0.24$), bu değişkenin de depresyonu pozitif yönde yordadığı görülmektedir ($B = 0.09$, $SE = 0.03$, $t = 2.92$, $p = .004$, %95 CI [0.03, 0.15]). Ayrıca, “diğerleri yönelimlilik” değişkeni de anlamlı bir aracı değişken olarak tespit edilmiştir ($B = 0.15$, $BootSE = 0.06$, %95 CI [0.05, 0.27]; $\beta = 0.17$), bu değişken de depresyonla pozitif yönde ilişkilidir ($B = 0.17$, $SE = 0.06$, $t = 2.83$, $p = .005$, %95 CI [0.05, 0.29]).

Buna karşın, “anlamın varlığı” ($B = 0.04$, $BootSE = 0.03$, %95 CI [-0.01, 0.10]; $\beta = -0.08$), “anlam arayışı” ($B = -0.02$, $BootSE = 0.02$, %95 CI [-0.06, 0.01]; $\beta = -0.05$), “zedelenmiş sınırlar” ($B = 0.04$, $BootSE = 0.03$, %95 CI [-0.02, 0.11]; $\beta = 0.07$) ve “aşırı uyarılma ve ketlenme” ($B = -0.05$, $BootSE = 0.04$, %95 CI [-0.15, 0.03]; $\beta = -0.07$) değişkenleri üzerinden dolaylı etkiler anlamlı bulunmamıştır (Şekil 4.4) (Tablo 4.9).



Şekil 4.4: Kaygılı Bağlanma ve Depresyon Arasındaki İlişkide Yaşamda Anlam ve Bilişsel Şemaların Aracılık Rolüne İlişkin Analiz Sonuçları
Not. Şekilde standardize katsayılar (β) verilmiştir.

Tablo 4. 9: Kaygılı Bağlanma ve Depresyon Arasındaki İlişkide Aracı Değişkenlere Yönelik Aracılık Analizi Bulguları

	B	SH	%95 Güven Aralıkları	
			Düşük	Yüksek
Toplam Etki	0.76	0.10	0.5696	0.9574
Direkt Etki	-0.06	0.11	-0.2719	0.1514
KaBS→AV→DTP	0.04	0.03	-0.0090	0.0983
KaBS →AA→DTP	-0.12	0.02	-0.0572	0.0152
KaBS →K→DTP	0.39	0.10	0.2031	0.5992
KaBS →ZO→DTP	0.27	0.09	0.0954	0.4533
KaBS →ZS→DTP	0.04	0.03	-0.0192	0.1102
KaBS →DY→DTP	0.15	0.06	0.0512	0.2690
KaBS →AUK→DTP	-0.05	0.04	-0.1417	0.0271

Not. KaBS: kaygılı bağlanma stili, AV: anlamın varlığı, AA: anlamın arayışı, K: kopukluk, ZO: zedelenmiş otonomi, ZS: zedelenmiş sınırlar, DY: diğerleri yönelimlilik, AUK: aşırı uyarılma ve ketlenme, DTP: depresyon toplam puanı

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Mevcut tez çalışmasında bağlanma stilleri ve depresyon arasındaki ilişkide yaşamda anlam ve bilişsel şemaların aracı rolünü incelemek amacıyla toplum örnekleminde kesitsel araştırma yapılmıştır. Bu bölümde çalışmanın araştırma soruları ve hipotezlerine uygun olarak yapılan t-testi, ANOVA, korelasyon, regresyon ve aracılık istatistiksel analiz bulgularına yer verilmiş ve elde edilen sonuçlar alanyazında bulunan çalışmalar doğrultusunda değerlendirilmiştir.

5.1. Demografik Özelliklere Yönelik Analiz Sonuçlarının Değerlendirilmesi

Çalışmanın temel değişkenleri olan depresyon, bağlanma stilleri (güvenli, kaygılı ve kaçınan bağlanma), yaşamda anlam (anlamın varlığı ve anlam arayışı) ve olumsuz bilişsel şema alanlarından (kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, diğerleri yönelimlilik, aşırı uyarılma ve ketlenme) alınan puanların cinsiyet açısından farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen analizlerin sonuçları incelendiğinde; Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği'nin alt ölçeklerinden kadınların Güvenli Bağlanma ortalama puanlarının erkeklerin ortalama puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu; erkeklerin Kaçınan Bağlanma ortalama puanlarının ise kadınların ortalama puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir (bkz. Tablo 4.3.). Yapılan analizde kaygılı bağlanma puanlarının ise cinsiyet açısından anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür. Bu çalışmada elde edilen bulgular, cinsiyete göre bağlanma stillerinde farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Kadınların güvenli bağlanma puanlarının erkeklere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek, erkeklerin ise kaçınan bağlanma puanlarının kadınlara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç, bağlanma literatüründeki bazı önceki bulgularla örtüşmektedir. Örneğin, Del Giudice (2011) tarafından yapılan meta-analiz çalışmasında da erkeklerin kadınlara kıyasla daha yüksek düzeyde kaçınan bağlanma eğilimi gösterdiği, kadınların ise daha güvenli bağlanma stilleri sergilediği rapor edilmiştir. Benzer şekilde, Scharfe (2016)'ın belirttiği gibi kadınların bağlanma ilişkilerinde daha fazla duygusal yakınlık arayışı içinde oldukları ve güvenli bağlanmayı daha sık rapor ettikleri ortaya konmuştur. Bu farklılıklar, toplumsal cinsiyet rollerinin bireylerin bağlanma stillerine etkisiyle de

açıklanabilir. Kadınların çocukluktan itibaren duygusal ifadeye ve ilişkisel yakınlığa teşvik edilmesi, onların güvenli bağlanma geliştirme olasılıklarını artırabilirken, erkeklerin ise duygusal mesafe ve özerkliğe yönlendirilmesi kaçınan bağlanma eğilimlerini artırabilir. Öte yandan, kaygılı bağlanma puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemesi, bazı literatür bulgularıyla tutarlılık göstermektedir. Örneğin, bazı araştırmalarda kaygılı bağlanmanın cinsiyetten ziyade bireysel yaşantılar ve erken dönem bakım veren ilişkilerle daha güçlü ilişkili olduğu vurgulanmıştır (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bağlanma stilleri ve cinsiyet arasındaki farklılığa ilişkin elde edilen bu bulguların, Bilge'nin (2019) 17-27 yaş arasındaki 323 üniversite öğrencisiyle yürüttüğü çalışmanın sonuçlarıyla uyumlu olduğu görülmüştür. Alanyazın incelendiğinde bu sonuçlardan farklı bulgular elde eden çalışmalar olduğu görülmüştür. Örneğin Şenel'in (2024) yüksek lisans tezi kapsamında gerçekleştirdiği analizde bağlanma stillerinin cinsiyet açısından farklılaşmadığı raporlanmıştır. Bu farklılık, araştırmaların örneklem özelliklerinden, kaynaklanıyor olabilir. Örneğin, Şenel'in çalışmasının örnekleme yaş, eğitim düzeyi, ilişki durumu veya kültürel alt yapılar bakımından farklılık göstermekteyse, bu durum bağlanma stillerinin cinsiyetle ilişkisine dair sonuçları etkilemiş olabilir. Bu bağlamda, çalışmanın örnekleme özgü sosyokültürel faktörler ve bağlanma stillerinin yaş, ilişki durumu ve yaşam deneyimleriyle etkileşimi de göz önünde bulundurulmalıdır.

Yaşamda Anlam puanları incelendiğinde, kadınların Yaşamda Anlam Ölçeği'nin alt ölçeklerinden Anlamın Arayışı ortalama puanlarının erkeklerin ortalama puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur (bkz. Tablo 4.3.). Ancak Yaşamda Anlam Ölçeği'nin alt ölçeklerinden Anlamın Varlığı ortalama puanlarının cinsiyete göre istatistiksel açıdan farklılaşmadığı görülmektedir. Bu sonuçlar, anlam arayışı ve varlığının bireyler açısından farklı işlevsel yapılara sahip olduğuna dair literatürdeki bulgularla örtüşmektedir (Steger ve ark., 2006). Kadınların anlam arayışında erkeklere göre daha yüksek puan alması, bazı önceki araştırmalarla paralellik göstermektedir. Örneğin, Schnell (2009) kadınların yaşamda anlam konusunu daha fazla sorguladığını, manevi ve ilişkisel kaynaklardan daha çok beslenme eğiliminde olduklarını ortaya koymuştur. Bu farklılık, kadınların duygusal ve içsel süreçlere daha fazla yönelmesi ve yaşamın derin anlamlarını keşfetme konusundaki eğilimleriyle ilişkilendirilebilir. Diğer yandan, anlamın varlığı puanlarının cinsiyete göre farklılaşmaması da literatürde zaman zaman vurgulanan bir noktadır. Anlamın varlığı, bireyin yaşamına

ilişkin öznel değerlendirmesiyle bağlantılı olup daha çok bireysel yaşam deneyimlerinden etkilenmektedir (Steger ve ark., 2008). Bu nedenle bu boyutta kadın ve erkekler arasında anlamlı bir farkın gözlenmemesi, anlamın kazanılması sürecinin cinsiyetten bağımsız olarak gelişebileceğini düşündürmektedir. Bu bağlamda, kadınların yaşamda anlamı arama yönelimi daha yüksek olsa da, bu arayışın anlamın varlığına dönüşme süreci daha çok kişisel yaşam deneyimlerine, değer sistemine ve yaşam doyumuna bağlı gelişiyor olabilir.

Çalışmamız kapsamında elde edilen bu sonuçlar Atabay-Gazioğlu'nun (2023) yüksek lisans tezi kapsamında yaptığı araştırmanın bulgularıyla tutarlıdır. Alanyazın incelendiğinde bu bulgulardan farklı sonuçlara ulaşan çalışmaların olduğu görülmüştür. Örneğin 17-27 yaş aralığındaki genç yetişkinlerin katılımıyla gerçekleştirilen bir çalışmada Yaşamda Anlam ölçeğinin alt ölçeklerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği raporlanmıştır (Yüksel, 2012). Alanyazında Yüksel (2012)'in çalışmasının bulgularıyla benzer sonuçlara ulaşan araştırmalar bulunmaktadır (Steger ve ark., 2006; Demirbaş, 2010; Baş ve Hamarta, 2015). Diğer yandan Taş (2011) tarafından öğretmen katılımcılarla gerçekleştirilen çalışmada, Anlamın Arayışı alt boyutu puanlarının erkeklerde anlamlı derecede daha yüksek bulunduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu Yüksel (2012) tarafından kadınların çalışma hayatında yer almaya başlamalarının yeni bir olgu olması ve öğretmen kadınların çalışma hayatında buldukları konumdan memnun olmaları sebebiyle yaşamın anlamıyla ilgili farklı bir arayışa ihtiyaç duymadıkları şeklinde yorumlanmıştır. Bu bulgulara göre Yaşamda Anlam ölçeğinin Anlam Arayışı alt boyutunun cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı konusunda farklı bulgular mevcut olduğu söylenebilir. Bu durum, bu konuda daha geniş kapsamlı araştırmalar yapılmasına ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir.

Young Şema Ölçeği'nin alt ölçeklerinden Kopukluk ve Zedelenmiş Sınırlar şema alanlarında erkeklerin ortalama puanlarının kadınların ortalama puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (bkz. Tablo 4.3.). Zedelenmiş Otonomi, Diğerleri Yönelimlilik, Aşırı Uyarılma ve Ketlenme alt boyutlarında cinsiyet açısından anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu araştırmada, erkeklerin Kopukluk ve Zedelenmiş Sınırlar şema alanlarında kadınlara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek puanlara sahip oldukları saptanmıştır. Bu sonuç, gelişimsel psikoloji ve kültürel yapı çerçevesinde değerlendirildiğinde anlamlı ipuçları sunmaktadır. Kopukluk şema alanı;

güven eksikliği, duygusal yoksunluk ve terk edilme gibi temel ihtiyaçların yeterince karşılanmamasıyla ilişkilidir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Zedelenmiş Sınırlar ise bireyin sınır koyma, özdenetim geliştirme ve başkalarının haklarına saygı duyma becerilerinde yetersizlik yaşamasıyla ilişkilidir. Erkeklerin bu alanlarda daha yüksek puan alması, Türkiye gibi ataerkil ve geleneksel toplumlarda erkek çocuklara yönelik duygusal ihmal, yeterince duygusal rehberlik sunulmaması ve katı toplumsal rollerin dayatılmasıyla açıklanabilir. Özellikle “erkek ağlamaz” ya da “erkek güçlü olur” gibi söylemler, erkek çocukların duygusal ihtiyaçlarını bastırmalarına neden olabilir; bu da ilerleyen yaşlarda kopukluk şemalarının gelişimini tetikleyebilir. Ayrıca, ebeveyn tutumları da bu sonuçları etkileyen önemli bir faktördür. Türkiye’de yapılan birçok araştırma, erkek çocuklara daha otoriter ve mesafeli bir ebeveynlik yaklaşımı sergilendiğini göstermektedir (Kuzgun ve Eldeleklioğlu, 2005). Bu durum, erkek çocukların duygusal olarak kendilerini güvende hissetmelerini zorlaştırmakta ve dolayısıyla kopukluk şemalarının gelişme riskini artırmaktadır. Diğer yandan, sınır koyma ve özdenetim becerilerinin erken yaşta uygun biçimde yapılandırılmaması, zedelenmiş sınırlar alanında yüksek puanlarla kendini gösterebilir. Bu da aile içinde sınırların yeterince öğretilmemesi veya aşırı hoşgörülü ya da aşırı denetleyici ebeveyn tutumlarıyla ilişkilendirilebilir. Öte yandan, Zedelenmiş Otonomi, Diğerlerine Yönelimlilik, Aşırı Uyarılma ve Ketlenme gibi diğer şema alanlarında cinsiyete göre anlamlı fark gözlenmemesi, bu şemaların bireysel yaşantılar, bağlanma örüntüleri ve kişilik özellikleriyle daha fazla ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Bu durum aynı zamanda toplumsal cinsiyet rollerinin bazı şema alanlarında etkili olmasına rağmen, bazı bilişsel şemaların cinsiyetin ötesinde bireysel yaşam deneyimleriyle şekillenebileceğini göstermektedir. Türkiye'deki geleneksel yapıya rağmen özellikle son yıllarda bireyselleşme eğilimlerinin artması ve kadın-erkek rollerinin değişmeye başlaması da bu alanlarda cinsiyet farklılıklarının silikleşmesine neden olmuş olabilir.

Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde Romanya’da yapılan 16-65 yaş aralığında 35 kadının ve 15 erkeğin katıldığı bir çalışmada Aşırı Uyarılma ve Ketlenme şema alanının altındaki şemalardan biri olan Yüksek standartlar/Aşırı eleştiricilik şema puanının kadınlarda erkeklere göre anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir (Neacşu, 2016). Yapılan araştırma kapsamında diğer şema alanlarında cinsiyete göre farklılık olmadığı belirtilmiştir. Örneklem gruplarının kültürel farklılıklarının bulunması elde edilen bulguların uyumlu olmamasının sebeplerinden biri olabileceği

düşünülmektedir. Ayrıca Romanya'daki çalışma örnekleminin 50 kişiyle sınırlı olması çalışmanın sonuçlarının genellenebilirliği konusunda soru işareti oluşturmuştur.

Bu araştırmada elde edilen bulgulara göre, depresyon puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir (bkz. Tablo 4.3.). Ancak bu sonuç, alanyazındaki yaygın bulgularla tam olarak örtüşmemektedir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2023) ve birçok epidemiyolojik çalışma, kadınlarda depresyon görülme oranlarının erkeklere kıyasla yaklaşık iki kat daha yüksek olduğunu rapor etmektedir (Nolen-Hoeksema, 2001; Kuehner, 2017). Kadınların biyolojik, hormonal, psikososyal ve kültürel faktörler nedeniyle depresyona karşı daha savunmasız olduğu yaygın olarak kabul edilmektedir. Özellikle ergenlik, doğum sonrası dönem ve menopoz gibi dönemlerde hormonal dalgalanmaların ruh sağlığı üzerinde etkili olduğu gösterilmiştir. Ayrıca kadınların duygusal olayları daha fazla içselleştirme eğilimi, ruminatif başa çıkma stilleri ve toplumsal baskılar da depresyon gelişimini kolaylaştıran faktörler arasında yer almaktadır. Buna rağmen, bu çalışmada kadın ve erkekler arasında depresyon düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmaması, birkaç olası nedene dayandırılabilir. Öncelikle, örneklem yapısı bu bulgunun temel etkeni olabilir. Örneğin, çalışmamızın örneklemindeki kadın sayısının erkek sayısından fazla olması cinsiyete dayalı farklılıkların görünürlüğü azaltmış olabilir. Ayrıca, erkeklerin depresif belirtileri dışsallaştırarak (öfke, alkol kullanımı, agresyon gibi) ifade etme eğiliminde olmaları, klasik depresyon ölçeklerinin bu belirtileri yeterince kapsayamaması nedeniyle puanlarının olduğundan düşük görünmesine neden olabilir (Martin ve ark., 2013). Bu durum, erkeklerde depresyonun tanınmasını güçleştiren ve istatistiksel görünürlüğünü azaltan önemli bir yöntemsel sınırlılıktır. Diğer yandan, toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında erkeklerin psikolojik sorunları kabul etmekte ve yardım aramakta daha isteksiz olmaları, depresyon ölçeklerine verdikleri yanıtların dürüstlüğü de etkileyebilir. Kadınlar duygularını dile getirme konusunda daha açık olabilirken, erkekler kültürel olarak "güçlü" ve "duygusuz" görünme baskısı nedeniyle semptomlarını minimize edebilir. Bu tür örtük cinsiyet normları, öz-bildirim temelli ölçümlerde sonuçları etkileyebilir. Sonuç olarak, kadınların depresyon oranlarının erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu yaygın biçimde kabul edilse de, bazı örneklemlerde ve özellikle öz-bildirime dayalı ölçeklerde bu fark istatistiksel olarak anlamlı şekilde ortaya çıkmayabilir. Bu durum, araştırma bulgularının bağlamsal, ölçümsel ve kültürel çerçeveler içinde değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir.

Araştırmamız kapsamında elde edilen depresyonun cinsiyete göre farklılaşmadığı bulgusu Bilge'nin (2019) çalışmasında elde edilen Kısa Semptom Envanteri'nin alt ölçeklerinden depresyonda cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunmamasıyla tutarlıdır. Diğer yandan, Balaban'ın (2020) ergen katılımcılarla yürüttüğü yüksek lisans tez çalışmasında kız ergenlerin depresyon puanlarının erkeklere göre anlamlı derecede yüksek bulunduğu raporlanmıştır. Ölçümlerin farklı yaş grupları üzerinden gerçekleştirilmiş olması elde edilen bulguların uyumlu olmamasının sebeplerinden biri olabilir.

Çalışmanın temel değişkenlerinden alınan puanların yaş grupları açısından farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen analiz sonuçları incelendiğinde; 18-27 yaş grubundakilerin Kaçınan Bağlanma ortalama puanlarının 28-39 yaş gruplarındakilere kıyasla anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, kaçınan bağlanmanın yapısal özellikleri ve genç yetişkinlik dönemine özgü gelişimsel süreçlerle ilişkilendirildiğinde anlam kazanmaktadır. Kaçınan bağlanma, bireyin kendilik algısının olumlu, ancak başkalarına dair algısının olumsuz olduğu bir bağlanma stildir (Bartholomew & Horowitz, 1991). Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler, yakın ilişkilerden uzak durma, duygusal bağı reddetme ve bağımsızlık vurgusu yapma eğilimindedirler. 18-27 yaş grubunun daha yüksek kaçınan bağlanma puanlarına sahip olması, bu yaş dönemine özgü gelişimsel ve toplumsal dinamiklerle ilişkili olabilir. Genç bireyler, özellikle özsaygı ve benlik değeri konusunda daha olumlu algılara sahip olabilmekte, ancak aynı zamanda güvensizlik ya da ilişkisel mesafe ihtiyacı taşıyabilmektedirler. Bu durum, bağlanma davranışlarında kaçınan bir örüntüye neden olabilir. Son yıllarda özellikle ebeveyn tutumlarında yaşanan değişim, bu eğilimi açıklayıcı bir etken olabilir. Daha önceki kuşaklara kıyasla, çağdaş ebeveynlerin çocuklarına daha fazla özgüven kazandırmaya yönelik, destekleyici ve birey odaklı yaklaşımlar benimsedikleri görülmektedir (Özgüven, 2010). Bu durum, genç bireylerde kendilik algısının daha olumlu gelişmesine katkı sunmuş olabilir. Ancak, bu bireyler aynı zamanda aşırı bireysellik ve ilişkilerde bağımsızlık arzusu nedeniyle duygusal yakınlıktan kaçınma eğiliminde olabilirler. Bu bağlamda, yüksek benlik algısıyla birlikte gelen bir mesafe koyma davranışı, kaçınan bağlanmanın temel özelliklerinden biri olarak ortaya çıkmaktadır. Diğer yandan, 28-39 yaş grubundaki bireylerin genellikle daha fazla ilişkisel deneyime sahip olmaları, romantik ve sosyal ilişkilerde daha fazla sorumluluk almış olmaları, bağlanma stillerinin daha

güvenli veya dengeli biçimde gelişmesini sağlayabilir. Bu yaş grubundaki bireyler, başkalarıyla kurdukları bağlarda daha fazla duygusal yatırım yapmaya açık olabilir ve kaçınan bağlanma eğilimleri zamanla zayıflayabilir. Nitekim bağlanma kuramı, bağlanma stillerinin yaşam boyu değişebilir olduğunu, özellikle romantik ilişki deneyimleriyle şekillenebileceğini vurgular (Fraley, 2002). Sonuç olarak, bu çalışmanın bulgusu, genç bireylerin daha olumlu benlik algılarına sahip olmakla birlikte, başkalarına karşı duygusal yakınlık kurmakta zorlanabileceklerini ve bu durumun kaçınan bağlanma puanlarını yükselttiğini düşündürmektedir. Bu eğilim, hem güncel ebeveynlik yaklaşımlarının etkisi hem de gelişimsel bağlam göz önünde bulundurularak değerlendirilmelidir. Alanyazın incelendiğinde araştırmamızda elde edilen bu bulguyla uyumlu sonuçları olmayan araştırmalar olduğu görülmüştür. Şenel'in (2024) yüksek lisans tezi kapsamında gerçekleştirdiği analizde bağlanma stillerinin yaş grupları açısından farklılaşmadığı raporlanmıştır.

40 ve üzeri yaş grubundakilerin Anlamın Varlığı ortalama puanlarının 18-27 yaş gruplarındakilere kıyasla anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir. 18-27 yaş grubundakilerin Anlamın Arayışı ortalama puanlarının 28-39 yaş gruplarındakilere kıyasla anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir. Alanyazın incelendiğinde yaşamda anlamın varlığı ve anlam arayışı alt boyutlarının yaşa göre anlamlı farklılık göstermediğini bulgulayan çalışmalar olduğu görülmüştür (Demirbaş, 2010). Bu çalışmanın sadece üniversite öğrencileri örneklemini üzerinde yürütülmesi ve bu sebeple veri toplanan yaş aralığının dar olması elde edilen bulguların farklılıklarını açıklayan sebeplerden biri olabilir. Çalışmamızda 40 yaş üstü grupta anlamın varlığı alt boyutunun puanlarının 18-27 yaş arasından daha yüksek olması Frankl'in (2009) bazı yaşlı insanların hayatlarını etkileyen önemli travmaların üstesinden daha etkili bir şekilde gelebildikleri çünkü bu insanların daha derin bir anlam anlayışına sahip oldukları görüşüyle uyumludur. 18-27 yaş grubundakilerin Anlamın Arayışı ortalama puanlarının 28-39 yaş gruplarındakilere kıyasla anlamlı derecede yüksek bulunması, Reker ve Wong'un (1988) kişisel anlamın yaşla birlikte arttığı savıyla tutarlıdır (akt. Demirbaş, 2010). Bodner ve arkadaşlarının (2014) farklı yetişkin yaş gruplarıyla gerçekleştirdikleri çalışmada, 50-65 yaş grubunun anlamın varlığı puanlarının daha yüksek olduğu, 21-30 yaş grubunun ise anlamın arayışı puanlarının yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar araştırmamızın bulgularıyla paraleldir. Alanyazındaki genç ve yaşlı yetişkinlerle yapılan bazı çalışmalarda ise yaşamda anlamın yaşa göre anlamlı

farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır (Prager, 1996; Prager, 1997, Reker ve Fry, 2003). Yaşamda anlamın yaşa göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşan Prager'in (1996) çalışmasının Avusturya gibi batı kültürel yaşantısına sahip bir örneklem üzerinde gerçekleştirilmesi, bulgulardaki farklılıkları açıklayan sebeplerden biri olabilir. Diğer alt ölçek ortalama puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir (bkz. Tablo 4.4.).

5.2. Depresyon, Bağlanma Stilleri, Yaşamda Anlam ve Olumsuz Bilişsel Şemalar Arasındaki İlişkilere Yönelik Analiz Sonuçlarının Değerlendirilmesi

Yapılan analiz sonuçlarına göre, depresyon toplam puanı ile bağlanma stilleri alt boyutlarından güvenli bağlanma arasında negatif yönde, kaygılı bağlanma arasında pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ancak depresyon toplam puanı ile kaçınan bağlanma arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu sonuçlar, bağlanma kuramı ve çok sayıda ampirik araştırmanın ortaya koyduğu eğilimlerle örtüşmektedir. Çalışmamızda elde edilen bulgular, Kesebir ve arkadaşlarının (2011) bağlanma ve psikopatoloji ilişkisini gözden geçirdikleri derleme çalışmasında kaygılı bağlanmanın depresif bozukluklarla ilişkili olduğu verisiyle uyumludur. Alanyazında güvensiz bağlanmanın (kaygılı ve kaçınan) ergenlikteki depresyonu öngören bir çalışma olduğu görülmüştür (Duggal ve ark., 2001). Bununla beraber, kaygılı bağlanan ergenlerde depresyonun diğer bağlanma stillerine göre daha yüksek oranda olduğunu belirten bir çalışma da vardır (Brown ve Wright, 2003). Depresyonun özellikle güvensiz bağlanma stilleriyle ilişkili olduğu birçok çalışmada belirtilmiştir (Çalışır, 2009; Bifulco ve ark., 2006; Reis ve ark., 2004; Bifulco ve ark., 2002; Murphy, 1997; Carnelley ve ark., 1994). Psikiyatrik tanı almış olan gruplarla yapılan bir çalışmada kaygılı bağlanma stiline sahip olanların güvenli ve kaçınan bağlanan kişilere oranla daha fazla depresyon tanısı aldıkları ve depresyon belirtisi gösterdikleri bulunmuştur (Cole-Detke ve Kobak, 1996). Sümer ve arkadaşları (2009) ise kaygılı ve kaçınan bağlanmanın psikopatolojiye yatkınlık bakımından bir risk faktörü olarak ortaya çıktığını raporlamışlardır. Ancak kaçınan bağlanma stili ile depresyon arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmaların bulguları konusunda bir netlik bulunamamıştır. Yapılan bazı çalışmalarda kaçınan bağlanma ile depresyon arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamışken (Shaver, Schachner ve Mikulincer, 2005), bazı çalışmalarda kaçınan bağlanma ile depresyon

arasında anlamlı ilişki bulunmuştur (Wei ve ark., 2004). Şenkal ve Işıklı (2015) da bağlanmanın kaçınma boyutu ile depresyon belirti düzeyi arasındaki korelasyonun istatistiksel olarak anlamlı düzeye ulaşmadığını raporlamışlardır. Ayrıca, güvensiz bağlanma stillerine sahip bireylerde yaşam boyu depresyon görülme oranının daha yüksek olduğunu belirten çalışmalar da bulunmaktadır (Bifulco ve ark., 2006).

Kaygılı bağlanma, bireyin kendini değersiz ya da yetersiz hissetme, terk edilme korkusu yaşama ve ilişkilerde aşırı onay arayışı gibi özellikleri içeren bir bağlanma stildir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Bu bağlanma stiline sahip bireylerin, özellikle stresli yaşam olaylarında daha yoğun duygusal tepkiler verdikleri, içsel güven duygularının zayıf olduğu ve ilişkisel belirsizliklere karşı daha hassas oldukları bilinmektedir (Collins & Read, 1990). Bu özellikler, bireyleri depresyona karşı daha savunmasız hale getirmektedir. Alanyazında da kaygılı bağlanmanın depresyonla olan ilişkisi sıklıkla vurgulanmıştır. Örneğin, Roberts, Gotlib ve Kassel (1996) kaygılı bağlanmanın, bireyin olumsuz benlik algılarını ve çaresizlik duygularını artırarak depresif belirtilerin gelişiminde etkili olduğunu belirtmişlerdir. Özellikle sosyal ilişkilerde yaşanan reddedilme ya da belirsizlikler, kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerde yoğun biçimde içselleştirilmekte ve depresif düşünceleri tetikleyebilmektedir. Ayrıca, kaygılı bağlanma stiline sahip bireyde öz-yeterlilik inancını zayıflattığı, sürekli bir "değerli miyim?" sorgulamasına neden olduğu ve bu durumun da bilişsel çarpıtmalar yoluyla depresyonun bilişsel bileşenlerini beslediği düşünülmektedir (Beck, 2008). Birey, başkalarının onayına duyduğu bağımlılık nedeniyle, kendisini bağımsız ve yeterli bir birey olarak görmekte zorlanabilir. Sonuç olarak, çalışmanın bu bulgusu, bağlanma kuramının temel varsayımlarıyla ve önceki araştırmalarla tutarlıdır. Kaygılı bağlanma, bireylerin hem içsel hem de kişilerarası düzeydeki stresörlere karşı daha kırılgan olmasına yol açmakta ve bu durum depresif belirtilerin ortaya çıkma riskini artırmaktadır. Kaçınan bağlanma ise genellikle bireyin duygusal yakınlıktan kaçınma, kendilik algısını olumlu, diğerlerini ise olumsuz değerlendirme eğilimiyle karakterizedir (Bartholomew & Horowitz, 1991). Bu bağlanma stiline sahip bireyler, başkalarından destek aramaktan kaçınırlar ve duygusal sıkıntılarını bastırma eğilimindedirler. Bu özellikler göz önüne alındığında, kaçınan bağlanmanın depresif belirtilerle ilişkili olması beklenebilir. Ancak yine de, kaçınan bireylerin duygusal deneyimlerini bastırma ve dışa vurmakta isteksiz olma eğilimleri nedeniyle, depresif belirtileri öz bildirim ölçeklerinde daha az ya da

çarpıtılmış şekilde ifade etmeleri olasıdır. Bu durum, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmemesine neden olabilir.

Bu çalışmada elde edilen bulgulara göre, depresyon ile güvenli bağlanma arasında negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuç, literatürdeki araştırmalarla uyumludur. Genel olarak, literatürde güvenli bağlanma bireylerin daha sağlıklı benlik algısına, stresle daha etkili başa çıkma becerilerine ve daha düşük psikopatoloji riskine sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Bu nedenle güvenli bağlanmanın depresyonla genellikle negatif yönde ilişkili olduğu bildirilmiştir (Mikulincer ve Shaver, 2007; Armsden ve Greenberg, 1987). Sonuç olarak, bağlanma stilleri ve depresyon ilişkisine dair çalışmamızda elde edilen sonuçlar literatürle oldukça tutarlı görünmektedir. Son yıllarda yapılan çalışmalarda da kaygılı bağlanmanın depresyonla pozitif ilişkisi, güvenli bağlanmanın ise depresyona karşı koruyucu rolü çok kez doğrulanmıştır. Örneğin, Colonnello ve arkadaşları (2022) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmada daha yüksek güvenli bağlanmanın daha az depresif semptomla ilişkili olduğunu ve kaygılı bağlanma stiline depresif semptomlarla önemli ölçüde ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Benzer biçimde, Zheng ve arkadaşları (2020) depresyon ve güvensiz bağlanma stilleri üzerine yaptıkları sistematik incelemede, güvensiz bağlanmanın depresyonla olan ilişkisi konusunda bulgularda tutarsızlık olduğunu vurgulamışlardır. Toplam 64 makale ve 78 bağımsız örneklemin dahil edildiği bu meta-analiz çalışmasının sonucunda kaygılı ve kaçınan bağlanma boyutları ve depresif semptomlar arasında anlamlı ilişkiler olduğunu gösterilmiştir. Buna göre bağlanma kaygısının depresif semptomlarla daha güçlü, bağlanma kaçınmasının ise depresif semptomlarla zayıf ilişkili olduğu saptanmıştır. Bu bağlamda çalışmamızda kaçınan bağlanma ile depresyon arasındaki ilişki anlamlı çıkmaması, özellikle farklı kültürel gruplar ya da yaşam koşulları altında kaçınan bağlanmanın etkisinin değişkenlik gösterebileceğini göstermesi açısından literatürdeki belirsizliği desteklemektedir. Zheng ve arkadaşları (2020) bunun nedenini, kaçınan bağlanmanın duygularını bastırmaya ve duygusal mesafeyi korumaya yönelik olmasıyla açıklamış ve bazı ortamlarda depresyonla zayıf ilişki gösterebileceğini belirtmişlerdir. Tüm bu bulgular, teorik olarak bağlanma stillerinin depresyona etkisinin güvenli ve kaygılı stilde daha net ortaya çıktığını, kaçınan stilin ise kültürel ve örneklem özelliklerine bağlı olarak değişkenlik gösterebileceğini savunan literatürle uyum içindedir.

Yapılan analiz sonuçlarına göre, depresyon toplam puanı ile yaşamda anlam alt boyutlarından anlamın varlığı arasında negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, bireylerin yaşamlarında bir anlam ya da amaç duygusu taşımasının, depresif belirtileri azaltıcı etkisini destekleyen birçok çalışmayla örtüşmektedir. Literatürde, yaşamda anlamın bireyin psikolojik iyi oluşu üzerindeki koruyucu rolü vurgulanmaktadır (Steger ve ark., 2006). Özellikle "anlamın varlığı" boyutu, bireyin yaşamını anlamlı ve amaçlı bulmasıyla ilgilidir; bu algı bireyin duygusal dayanıklılığını artırmakta ve olumsuz yaşam olayları karşısında daha az psikolojik yıkım yaşamasını sağlayabilmektedir. Bamonti ve arkadaşları (2015) tarafından 60 yaş üstü 55 yetişkin ile gerçekleştirilen bir çalışmada maneviyatın, depresyonun semptom şiddeti ile yaşamda anlam arasındaki ilişkide rolü olup olmadığı araştırılmıştır. Bu araştırmanın sonucuna göre depresyonun semptom şiddeti ile yaşamın anlamı arasında anlamlı negatif ilişki, düşük maneviyat seviyelerinde gözlemlenirken yüksek maneviyat seviyelerinde gözlemlenmemiştir. Bu sonuç, araştırmamızın bulgusuyla uyumlu görünmektedir. Frankl'ın (1963) varoluşçu bakış açısına göre, yaşamda anlam bulamayan bireyler "varoluşsal boşluk" yaşamakta ve bu durum sıklıkla depresyon, umutsuzluk ve anlamsızlık duygularıyla sonuçlanmaktadır. Bu bağlamda, çalışmamızda anlamın varlığı ile depresyon arasındaki negatif ilişki, Frankl'ın kuramsal çerçevesiyle de tutarlıdır. Diğer yandan, anlamın varlığı puanlarının düşük olması, bireyin yaşamını rastlantısal ya da amaçsız olarak değerlendirmesiyle ilişkilidir. Bu tür algılar, bireyin içsel tutarlılık duygusunu zayıflatabilir ve özellikle stresli yaşam olayları karşısında bireyin başa çıkma becerilerini olumsuz etkileyerek depresif belirtilere zemin hazırlayabilir. Bilişsel kuramlar açısından bakıldığında da, yaşamın anlamlı olmadığına ilişkin inançlar, bireyin temel bilişsel şemalarında yer alan "değersizlik", "çaresizlik" ve "umutsuzluk" gibi negatif kalıpları besleyerek depresyonla ilişkili düşünce biçimlerini güçlendirebilir (Beck, 2008). Sonuç olarak, bu çalışmanın bulgusu, yaşamda anlamın bireyin psikolojik sağlığı üzerindeki koruyucu etkisini desteklemekte ve yaşamın anlamlı bulunmasının, depresyonun ortaya çıkışını önleyici bir kaynak olabileceğini göstermektedir.

Yapılan analiz sonuçlarına göre, depresyon toplam puanı ile bilişsel şemaların alt boyutları arasında pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu ve en yüksek korelasyonun kopukluk ile en düşük korelasyonun ise zedelenmiş sınırlar şema

alanı ile olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, hem şema kuramının temel varsayımlarıyla hem de önceki araştırma sonuçlarıyla büyük ölçüde uyumludur. Young'un (1999) erken dönem uyumsuz şemalar teorisine göre, özellikle kopukluk alanındaki şemalar, bireyin temel güven, sevgiye ve aidiyete layık olma gibi duygularının gelişmesini engeller ve bu durum bireyi depresyona karşı daha savunmasız hâle getirir. Gerçekten de çok sayıda araştırma, bu şema grubunun depresyonla yüksek düzeyde ilişkili olduğunu göstermektedir (Calvete ve ark., 2005; Gökdağ ve Erdoğan-Yıldırım, 2023). Bishop ve arkadaşları (2021) tarafından yürütülen bir meta-analiz çalışmasında, kopukluk şemalarının depresyon üzerinde en güçlü etkiye sahip olan şema grubu olduğu belirtilmiştir. Aynı şekilde, Ramamurthy ve Chen'in (2025) bulguları da, özellikle çocukluk çağı ihmal ve travmalarının yol açtığı değersizlik ve terk edilme şemalarının depresif semptomlarla yüksek korelasyon gösterdiğini vurgulamıştır.

Buna karşın, zedelenmiş sınırlar alanının depresyonla olan ilişkisinin daha zayıf bulunması, literatürde de gözlemlenen bir durumdur. Bu şema grubunun daha çok dürtü kontrolü, disiplin eksikliği ve benmerkezci davranış kalıpları ile ilişkili olduğu, depresyon gibi içe yönelen psikopatolojilerle doğrudan ilişkili olmadığı ifade edilmiştir (Bach ve ark., 2017). Dolayısıyla, elde edilen bulgu bu şemaların depresyonun bilişsel çekirdeğiyle sınırlı düzeyde kesiştiğine işaret eder. Sonuç olarak, çalışmada depresyonla en güçlü ilişkiyi gösteren şemanın kopukluk, en zayıf ilişkiyi gösterenin ise zedelenmiş sınırlar olması, hem teorik zemine hem de geçmiş ve güncel ampirik literatüre uygunluk göstermektedir. Bu bulgular, terapötik müdahalelerde özellikle kopukluk temelli şemalara odaklanmanın klinik sonuçları iyileştirmede etkili olabileceğini göstermektedir.

Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde erken dönem uyumsuz şemalar ile depresif bozukluğun ilişkisinin araştırıldığı bir çalışmada kopukluk/reddedilme ve zedelenmiş otonomi şema alanlarının aracı rolü olduğu belirlenmiştir (Yiğit ve ark., 2018). Ergenlerle yapılan diğer bir çalışmada ise kopukluk/reddedilme şema alanı ile depresyon arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu ortaya konmuştur (Balaban, 2020). Bu sonuçlar, çalışmamızın bulgularıyla uyumludur.

Yapılan analiz sonuçlarına göre güvenli bağlanma alt boyutuyla anlamın varlığı arasında pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. İran'da yürütülen bir çalışmada 60-89 yaş aralığında 235 katılımcıdan veri toplanarak bağlanma stilleriyle yaşamdaki anlam arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu araştırmanın

sonucunda, güvenli bağlanma stilinin yaşamdaki anlamla pozitif bir korelasyonu olduğunu bulgusuna ulaşılmıştır (İlali ve ark., 2019). Çalışma daha yaşlı örneklem grubuyla yürütülmüş olsa da bulgularının çalışmamızla uyumlu olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar, bireylerin sağlıklı ve güvenli bağlanma ilişkilerine sahip olmalarının, yaşamda anlam algılarını güçlendirebileceğini göstermektedir. Literatürde de güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin, kendilerini değerli hissetme, yakın ilişkiler kurabilme ve yaşamda tutarlı bir kimlik geliştirme gibi psikososyal kaynaklara sahip oldukları vurgulanmaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2007). Bu tür bireyler yaşamda karşılaştıkları zorluklara rağmen anlamlı hedefler oluşturma ve bu hedeflere yönelme kapasitesine sahiptirler. Bu durum, yaşamın anlamlılığına dair bilişsel ve duygusal yapıların gelişimini destekleyerek, "anlamın varlığı" boyutunu güçlendirebilir. Bu bağlamda güvenli bağlanmanın, bireyin içsel tutarlılık, aidiyet duygusu ve benlik saygısı gibi koruyucu faktörler aracılığıyla yaşamda anlam deneyimini desteklediği söylenebilir.

Kaygılı bağlanma ile anlamın varlığı arasında negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki ve anlamın arayışı ile pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu sonuç, bağlanma kuramı ve varoluşsal psikoloji bağlamında değerlendirildiğinde anlamlıdır. Kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler, genellikle kendilerini değersiz, başkalarını ise erişilmez veya tutarsız algılama eğilimindedir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Bu bağlamda, yaşamı bütünlüklü ve anlamlı bir şekilde deneyimlemek için gereken içsel tutarlılık, temel güven ve duygusal denge bu bireylerde yeterince gelişmemiş olabilir. Bu nedenle "anlamın varlığı" puanlarının düşük çıkması beklenen bir durumdur. Diğer yandan, aynı bireylerin "anlamın arayışı" puanlarının yüksek olması, varoluşsal boşluk hissi ve içsel tatminsizlik ile açıklanabilir. Frankl'ın (1963) varoluşçu kuramına göre, birey yaşamda anlam yoksunluğu yaşadığında bu boşluğu doldurma çabasıyla aktif bir anlam arayışına yönelebilir. Kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerde sık görülen huzursuzluk, tutarsız benlik algısı ve sürekli onay ihtiyacı, anlam arayışını tetikleyen faktörler arasında yer alabilir. Nitekim Steger ve arkadaşlarının (2006) araştırmalarında da benzer şekilde, anlamın varlığı düşük olan bireylerin anlam arayışı puanlarının daha yüksek olduğu, özellikle içsel çatışma yaşayan bireylerde bu durumun daha belirgin hale geldiği belirtilmiştir. İlali ve arkadaşlarının (2019) gerçekleştirdiği çalışmada da benzer sonuçlara ulaşılmış ve kaygılı bağlanmaya sahip

yaşlıların anlam arayışında olduğu gösterilmiştir. Bu bulgular, anlamın varlığı ve arayışı boyutlarının birbirinden bağımsız, hatta zaman zaman zıt yönlü işleyebilen iki ayrı psikolojik süreç olduğunu da göstermektedir. Kaygılı bağlanma, bireyin mevcut yaşamına dair anlam duygusunu zayıflatırken, bu boşluğu doldurma isteğini artırmakta, dolayısıyla anlam arayışı düzeyini yükseltmektedir. Bu durum, hem bağlanma kuramı hem de varoluşçu psikoterapi yaklaşımlarıyla tutarlıdır.

Bu çalışmada elde edilen bulgulara göre, kaçınan bağlanma alt boyutu ile yaşamda anlamın varlığı arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuç, bağlanma kuramı (Bowlby, 1988) ve varoluşçu kuramlar (Frankl, 1963) çerçevesinde değerlendirildiğinde anlamlıdır. Kaçınan bağlanma stili, bireyin başkalarından duygusal olarak uzak durmasını, yakın ilişkilerde rahatsızlık hissetmesini ve güven duymakta zorlanmasını içerir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Bu tür bir bağlanma stiline sahip bireyler, sosyal desteği reddetme eğiliminde olduklarından, yaşamı anlamlı kılan temel kaynaklardan biri olan ilişkisel bağlılık ve aidiyet duygusundan yoksun kalabilirler.

Frankl'ın (1963) logoterapi kuramına göre bireylerin yaşamda anlam bulmaları, acı, boşluk ve umutsuzluk gibi duygularla başa çıkmalarına yardımcı olur. Ancak bağlanma figürleriyle güvenli bir ilişki kuramayan bireylerde, özellikle de kaçınan bağlanma eğiliminde olanlarda, bu tür bir anlam inşası süreci sekteye uğrayabilir. Kaçınan bağlanan bireyler, genellikle kendi iç dünyalarına çekilme, duyguları bastırma ve başkalarına ihtiyaç duymamaya yönelik bir eğilim içindedir. Bu izolasyon eğilimi, bireyin yaşamına ilişkin bir anlam geliştirmesini zorlaştırabilir; çünkü anlam, çoğu zaman kişiler arası etkileşim, değerler doğrultusunda yaşama ve toplumsal aidiyetle ilişkilidir. Dolayısıyla, kaçınan bağlanmanın bireyin yaşamda anlam deneyimini zayıflatabileceği sonucuna ulaşmak kuramsal olarak da temellendirilebilmektedir.

Bu araştırmanın bulgularına göre, güvenli bağlanma alt boyutu ile bilişsel şema alanları arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. En yüksek negatif korelasyonun kopukluk, en düşük negatif korelasyonun ise diğerleri yönelimlilik alanı ile olması, güvenli bağlanmanın psikolojik dayanıklılığı ve bilişsel esnekliği nasıl desteklediğini göstermesi açısından anlamlıdır. Young'un şema kuramına göre, bireylerin çocukluk döneminde yaşadığı temel duygusal ihtiyaçların karşılanmaması durumunda, zamanla çeşitli uyumsuz şemalar gelişir (Young ve ark.,

2003). Güvenli bağlanma ise bu ihtiyaçların (güvenlik, kabul görme, özerklik, spontane ifade vb.) karşılanmasını kolaylaştırarak uyumsuz şemaların gelişmesini engelleyici bir rol oynar. Özellikle Kopukluk alanı; terk edilme, duygusal yoksunluk, kusurluluk ve dışlanma gibi şemaları kapsar. Bu alanda yüksek puanlar, bireyin başkalarıyla güvenli bağ kurma konusunda ciddi zorluklar yaşadığını ve kendisini değersiz hissettiğini gösterir. Dolayısıyla güvenli bağlanma ile bu alan arasındaki yüksek düzeyde negatif korelasyon, kuramsal beklentilerle tutarlıdır. Güvenli bağlanan bireyler, hem başkalarına hem de kendilerine karşı daha olumlu şemalara sahip oldukları için bu tür şemalarla daha az özdeşleşmektedirler. Diğerleri Yönelimlilik alanı ise bireyin kendi ihtiyaçları yerine başkalarının beklentilerine öncelik vermesi, onay ihtiyacı ve kendini ihmal etme gibi temaları içerir. Bu şema alanı daha çok kişilerarası ilişkilerde benliğin bastırılmasıyla ilişkilidir ve her zaman doğrudan bağlanma dinamiklerinden kaynaklanmayabilir. Bu nedenle güvenli bağlanmayla bu alan arasındaki ilişkinin daha zayıf olması beklenebilir ve literatürde de benzer bulgulara rastlanmaktadır (Soygüt ve ark., 2009). Sonuç olarak, bu çalışma güvenli bağlanmanın, bireyin bilişsel düzeyde daha işlevsel ve sağlıklı şemalar geliştirmesini desteklediğini göstermektedir. Özellikle duygusal güvenlik duygusu, bireyin hem kendine hem başkalarına yönelik temel inançlarının olumlu biçimlenmesini sağlamakta ve bu sayede bilişsel düzeyde daha az uyumsuz şema geliştirmektedir.

Bu araştırmanın bulgularına göre, kaçınan bağlanma alt boyutu ile bilişsel şemalardan kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar ve aşırı uyarılma/ketlenme şemaları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Benzer şekilde, kaygılı bağlanma ile bilişsel şemaların tüm alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmış; en yüksek korelasyonun kopukluk, en düşük korelasyonun ise zedelenmiş sınırlar ile olduğu görülmüştür. Bu bulgular, bağlanma kuramı (Bowlby, 1980; Mikulincer ve Shaver, 2007) ve şema terapi modeli (Young ve ark., 2003) ile uyumludur. Hem kaçınan hem de kaygılı bağlanma stilleri, çocuklukta temel duygusal ihtiyaçların yeterince karşılanmamasıyla ilişkilidir ve bu eksiklikler bireyin bilişsel düzeyde erken dönem uyumsuz şemalar geliştirmesine neden olabilir.

Kaçınan bağlanma stili, bireyin başkalarıyla yakınlık kurma konusunda isteksiz olması ve duygusal bağı tehdit edici görmesiyle karakterizedir. Bu bireyler, genellikle

bağımsızlıklarını korumaya çalışırken duygusal ihtiyaçlarını bastırmakta ve bu durum şemaların katılaşmasına neden olmaktadır. Diğer yandan, kaygılı bağlanma stilinde kişiler başkalarının ilgisini ve onayını kazanmak için yoğun bir çaba içindedirler; bu da onların ilişkilerinde aşırı duyarlılık geliştirmelerine ve daha fazla bilişsel çarpıtma yaşamalarına yol açabilir. Kopukluk şema alanı ile en yüksek korelasyonun bulunması, bu bireylerin kendilerini sevmeye ve değer görmeye layık hissetmemelerinden kaynaklanabilir. Zedelenmiş sınırlar şemasının en düşük korelasyon göstermesi ise, kaygılı bireylerin öz denetimden çok ilişkisel güvenlik arayışına odaklı olmalarıyla açıklanabilir. Arı ve Deniz (2015), tarafından yürütülen çalışmada elde edilen erken dönem uyumsuz şemalarla, kişilerarası yakın ilişkinin kaygı ve kaçınma boyutları arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki sonucuyla çalışmamızın bulguları uyumludur. Ayrıca kaygı boyutu ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki korelasyon değerlerinin, bağlanmanın kaçınma boyutu ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki korelasyon değerlerinden daha yüksek olduğu bulgusu da çalışmamızda ulaştığımız bulgularla paraleldir. Sonuç olarak, her iki bağlanma stilinin de bilişsel düzeyde sağlıklı şemaların gelişimine zemin hazırladığı görülmektedir. Ancak hangi şemaların daha baskın olduğu, bağlanma stilinin doğasıyla doğrudan ilişkilidir. Bu bulgu, Young'un (2003) kuramındaki erken dönem şemaların, bağlanma biçimleriyle nasıl biçimlendiğini desteklemektedir.

Araştırma bulgularına göre, anlamın varlığı ile bilişsel şemalar arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuş; en yüksek negatif korelasyon kopukluk, en düşük ise zedelenmiş sınırlar şema alanı ile görülmüştür. Öte yandan, anlamın arayışı ile bilişsel şemalar arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler belirlenmiş; en yüksek korelasyon zedelenmiş otonomi, en düşük korelasyon ise diğerleri yönelimlilik ile bulunmuştur. Bu bulgular, yaşamda anlamın psikolojik sağlamlık ve uyumla olan ilişkisini destekleyen varoluşçu psikoloji ve şema kuramı literatürüyle büyük ölçüde örtüşmektedir.

Young'un şema kuramına (Young ve ark., 2003) göre bireyler çocuklukta karşılanmayan temel duygusal ihtiyaçları sonucunda çeşitli erken dönem uyumsuz şemalar geliştirir. Bu şemalar, bireyin hem kendine hem de dünyaya yönelik olumsuz bilişsel temsiller taşımasına neden olur. Özellikle kopukluk alanındaki şemalar (örn. terk edilme, duygusal yoksunluk), bireyin dünyayı güvenilmez ve ilişkilere değmez bir yer olarak algılamasına yol açar. Bu durum, bireyin yaşamda içsel bir anlam ve

amaç deneyimlemesini zorlaştırabilir. Buna karşılık, anlamın arayışı, bireyin hayatında hâlen eksik olan veya yeterince inşa edilmemiş olan bir anlamı bulma çabasını temsil eder (Steger ve ark, 2006). Bu çaba, bazen psikolojik sıkıntıların etkisiyle tetiklenebilir. Bu bağlamda, anlamın arayışının zedelenmiş otonomi (örn. bağımlılık, başarısızlık korkusu) ile yüksek korelasyon göstermesi, bireyin kendi potansiyelini gerçekleştirmekte zorlandıkça anlam arayışına daha yoğun şekilde yönelmesini açıklayabilir. Diğerleri yönelimlilik şemasının en düşük korelasyona sahip olması ise, bu şemaya sahip bireylerin öncelikle başkalarının ihtiyaçlarını merkeze almaları nedeniyle anlam arayışına yönelmeyebileceklerini düşündürmektedir.

Bu bulgular, yaşamda anlamın hem bilişsel çarpıtmalarla şekillenebildiğini hem de bu çarpıtmaların bireyin anlam arayışı motivasyonunu tetikleyebileceğini göstermektedir. Dolayısıyla anlamın varlığı bireysel uyumu yansıtan koruyucu bir faktörken, anlam arayışı bazı durumlarda var olan psikolojik şemaların yansıması olarak da ortaya çıkabilir (Steger ve ark., 2009; Dezutter ve ark., 2013). İran’da yürütülen bir araştırmanın sonucunda elde edilen bulguların mevcut çalışmamızdaki bulgularla paralel olduğu görülmüştür (Orang ve ark., 2017).

5.3. Bağlanma Stilleri, Yaşamda Anlam ve Olumsuz Bilişsel Şemaların Birlikte Depresyonu Yordama Gücüne Yönelik Analiz Sonuçlarının Değerlendirilmesi

Depresyonun yordayıcılarını belirlemek için uygulanan çoklu doğrusal regresyon analizi neticesinde; depresyonu pozitif yönde yordayan değişkenlerin kopukluk, zedelenmiş otonomi, diğerleri yönelimlilik şema alanları ve negatif yönde yordayan değişkenin ise güvenli bağlanma olduğu belirlenmiş ve bu değişkenlerin birlikte depresyona ait varyansın %45’ini açıkladıkları tespit edilmiştir (bkz. 4.6.). Regresyon analizi sonuçlarına göre kopukluk şema alanının standardize beta katsayısının diğerlerinden daha yüksek olması, bu değişkenin modele en güçlü katkı yapan yordayıcı olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, Young’un şema kuramına uygun olarak, bağlanma ve güven ihtiyaçları karşılanmamış bireylerde depresif semptomların daha sık görüldüğünü desteklemektedir. Kopukluk şema alanı bireyde değersizlik, yalnızlık ve sevilme duygularını besleyebilir ve bunun sonucunda depresif belirtilerin gelişmesine zemin hazırlanabilir. Kopukluk şema alanı bireyin güven, kabul ve duygusal destek gibi temel ihtiyaçlarının karşılanmadığı erken yaşantılarla

ilişkilidir (Young ve ark., 2009). Literatürde bu alandaki şemaların depresyonla güçlü bir ilişkisi olduğu gösterilmiştir (Welburn ve ark., 2002; Calvete ve ark., 2005). Zedelenmiş otonomi (örn. bağımlılık, başarısızlık korkusu), depresyon düzeyini anlamlı ve pozitif yönde yordayan bir diğer bilişsel şema alanıdır. B değeri küçük olmakla birlikte anlamlıdır. Bu da bireyin kendi başına işlev görme becerilerinde yaşadığı güçlüklerin depresif belirtilerle ilişkili olduğunu göstermektedir. Zedelenmiş otonomi şema alanı bireyin yeterlilik, bağımsızlık ve başarılı olma inançlarının zedelenmesini ifade eder. Bu şemalara sahip bireyler genellikle dışa bağımlı, kendi kararlarını almakta zorlanan ve başarısızlık korkusuyla hareket eden kişilerdir (Young ve ark., 2009). Yapılan çalışmalar, özellikle başarısızlık ve bağımlılık şemalarının depresyonla pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Welburn ve ark., 2002). Bu durum, bireyin kendilik algısının bozulmasına ve dolayısıyla depresif düşünce örüntülerinin gelişmesine neden olabilir. Diğerleri yönelimlilik şema alanı da depresyon üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkiye sahiptir. Diğerleri yönelimlilik şema alanı, bireyin başkalarının ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarının önünde tutması ve onay arayışı ile ilgilidir (Young ve ark., 2009). Bireylerin başkalarının onayı ve ihtiyaçlarına aşırı odaklanmaları, kendi ihtiyaçlarını bastırmalarına ve bu nedenle depresif belirtilerin ortaya çıkmasına neden olabilir. Özellikle "onay arayıcılık" ve "kendini feda etme" gibi şemalar, bireyin kendini ihmal etmesine ve içsel tatminsizlik yaşamasına neden olabileceği yapılan araştırmalarda gösterilmiştir (Waller ve ark., 2001). Diğer yandan, güvenli bağlanma düzeyinin artması, depresyon düzeyinin düşmesiyle anlamlı şekilde ilişkilidir. B değeri negatif olduğundan, güvenli bağlanma 1 birim arttığında depresyon puanı yaklaşık 0.42 birim azalmaktadır. Bu bulgu, literatürde sıklıkla bildirildiği gibi güvenli bağlanmanın koruyucu bir faktör olduğunu göstermektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007; Dozier ve ark., 2008). Özetle, analiz sonuçlarına göre depresyonun en güçlü yordayıcısı kopukluk şema alanıdır. Güvenli bağlanma negatif yönlü etkisiyle koruyucu bir değişken olarak öne çıkmaktadır. Diğer şema alanları (zedelenmiş otonomi ve diğerleri yönelimlilik) depresyon riskini artıran ancak etkisi daha sınırlı yordayıcılardır.

Çalışma kapsamında yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda, kopukluk, zedelenmiş otonomi, diğerleri yönelimlilik ve güvenli bağlanma değişkenlerinin birlikte depresyon puanlarına ait varyansın %45'ini açıkladığı ($R^2 = .45$) tespit edilmiştir. Bu oran, psikolojik araştırmalar bağlamında orta-yüksek düzeyde bir

açıklayıcılığa işaret etmekte olup, modelin anlamlı ve güçlü bir yordama değeri taşıdığını göstermektedir. Çalışmamızın bu bulgusu, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar kuramı bağlamında oldukça anlamlıdır. İkinci bölümde değinildiği gibi şema kuramı, bireyin çocukluk döneminde gelişen temel duygusal ihtiyaçlarının karşılanmaması sonucu oluşan bilişsel ve duygusal yapılar olan şemaların psikopatolojiyle olan ilişkisini açıklamaktadır. Young (1999), depresyon başta olmak üzere birçok psikolojik sorunun temelinde bu şemaların yer aldığını öne sürmektedir.

Literatürde, bireylerin bilişsel şemaları ile bağlanma stillerinin psikopatoloji üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalarda benzer sonuçlara rastlanmaktadır. Örneğin, Amerika'da yürütülen bir araştırmanın, kopukluk ile zedelenmiş otonomi şema alanları depresyonun şiddetini önemli ölçüde yordadığı ve depresyonun varyansını büyük ölçüde açıkladığı görülmüştür (Colman, 2010). Bu sonuçların çalışmamızın bulgularıyla paralel olduğu tespit edilmiştir. Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemalarının depresif belirtilere etkisinin incelendiği bir araştırmanın sonuçlarına göre duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, duyguları bastırma, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, terk edilme, cezalandırılma, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standart şemaları depresif belirtileri anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Araştırmaya göre bu değişkenler, üniversite öğrencilerinin depresif belirtilerinin %47.2'sini açıklamaktadır (Yıldız, 2017). Bu oran mevcut çalışmamızda elde edilen bulguyu destekler niteliktedir. Alanyazında bulunan ilgili çalışmalarla karşılaştırıldığında yapılan birçok araştırmanın sonucunun çalışmamızın bulgularını desteklediği görülmüştür (Duran, 2016; Harris ve Curtin, 2002; Renner ve ark., 2012; Sağ, 2016; Schmidt ve ark., 1995; Thimm, 2010). Bu bağlamda, mevcut çalışmanın regresyon modelinde hem bağlanma stilleri hem de bilişsel şemalar yer almakta ve birlikte ele alındığında depresyonun açıklanmasında güçlü bir yapı ortaya koymaktadır. %45'lik varyans açıklama oranı, hem kuramsal hem de uygulamalı psikoloji açısından anlamlıdır ve bu modelin önleyici müdahaleler ve psikoeğitim programları açısından rehberlik edici olabileceğini göstermektedir. Ayrıca, bu bulgu, bilişsel kuram ve bağlanma kuramı gibi farklı kuramsal yaklaşımların bir arada ele alınmasının bireyin depresif belirtilerinin anlaşılmasına katkı sağlayabileceğine de işaret etmektedir. Özellikle şema terapi ve bağlanma temelli psikoterapiler, bu tür veriye dayalı modellerle daha etkili biçimde yapılandırılabilir.

5.4. Aracılık Analizine İlişkin Analiz Sonuçlarının Değerlendirilmesi

Güvenli bağlanma ve depresyon arasındaki ilişkide kopukluk, zedelenmiş otonomi, diğerleri yönelimlilik alt boyutlarının kısmi aracılık etkisi olduğu tespit edilmiştir. Bu, güvenli bağlanmanın doğrudan depresyonu azalttığını, fakat bu etkinin bir kısmının erken dönem uyumsuz şemalar aracılığıyla gerçekleştiğini göstermektedir. İkinci bölümde belirtildiği gibi, güvenli bağlanma bireyin başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurabilmesini, duygusal düzenleme becerilerini kullanabilmesini ve stresle daha etkili başa çıkabilmesini sağlar. Literatürde güvenli bağlanmanın depresyonla negatif ilişkili olduğu tutarlı şekilde gösterilmiştir (Mikulincer ve Shaver, 2007; Lee ve Hankin, 2009). Güvenli bağlanan bireylerin, yaşadıkları stresörleri daha az depresif algıladıkları bilinmektedir. Young'ın Şema Terapi Modeli'ne göre, erken çocuklukta gelişen ve ihtiyaçları karşılanmamış bireylerde oluşan olumsuz şemalar, ileriki yaşantılarda psikopatoloji riskini artırır. Kopukluk, zedelenmiş otonomi ve diğerleri yönelimlilik şema alanlarının, bireyin duygu düzenleme becerilerini bozarak depresyona zemin hazırladığı bilinmektedir (Calvete et al., 2005). Güvenli bağlanmanın bu şemaların gelişimini engelleyerek depresyon riskini azalttığı, bu bağlamda şemaların kısmi aracılık ettiği düşünülmektedir. Kısmi aracılık, güvenli bağlanmanın depresyon üzerindeki etkisinin bir kısmının bu şema alanları (kopukluk, zedelenmiş otonomi vb.) aracılığıyla açıklandığını, ancak doğrudan etkisinin de sürdüğünü gösterir. Bu durum hem bağlanma hem de bilişsel yapıların depresyonu anlamada birlikte değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır (Roelofs ve ark., 2011).

Güvenli bağlanma ve depresyon arasındaki ilişkide kopukluk, zedelenmiş otonomi ve diğerleri yönelimlilik şema alanlarının bu aracılık ilişkisi, hem kesitsel hem de uzunlamasına çalışmalarda destek bulunmaktadır. Örneğin Roelofs ve arkadaşlarının (2011) ergenlerle yürüttüğü bir çalışmada, güvenli bağlanmanın depresif semptomlar üzerindeki doğrudan etkisinde kopukluk ve diğerleri yönelimlilik şema alanlarının aracı rol oynadığı bulunmuştur. Ayrıca Türkiye örneğinde gerçekleştirilen bir araştırmada kopukluk ve zedelenmiş otonomi şema alanlarının güvensiz bağlanma ve depresyon semptomları arasındaki ilişkide önemli aracılık etkisi gösterdiği tespit edilmiştir (Kaya ve Aydın, 2020). Bu çalışmalar, özellikle ergen ve yetişkin örneklemelerde güvenli ve güvensiz bağlanmanın şemalar yoluyla psikopatolojiye etkisini göstererek, tez bulgularıyla paralellik taşımaktadır.

Çalışmamızda elde edilen bu bulgu, bağlanma kuramı ile şema kuramı arasında köprü kuran ve depresyonun oluşumunda hem kişilerarası hem de bilişsel düzeyde etkenleri ortaya koyan bütüncül bir bakışı desteklemektedir. Güvenli bağlanma depresyonu doğrudan azaltır, ancak bu etki erken dönem uyumsuz şemalarla da kısmen açıklanabilir. Özetle, güvenli bağlanmanın depresyona karşı koruyucu etkisi, büyük ölçüde bilişsel şemalar üzerinden dolaylı bir mekanizma ile işliyor: Güvenli bağlanma, kopukluk, zedelenmiş otonomi ve diğerleri yönelimlilik gibi şemaların gelişimini azaltarak, dolayısıyla depresyon riskini de düşürüyor. Bu durum, erken müdahalelerde güvenli bağlanmayı güçlendirmeye yönelik stratejilerin yanı sıra, bu belirli şemalara terapötik olarak odaklanmanın da etkili bir yol olabileceğini göstermektedir.

Yapılan aracılık analizleri sonucunda, güvenli bağlanma ile depresyon arasındaki ilişkide, anlamın varlığı, anlam arayışı, zedelenmiş sınırlar ve aşırı uyarılma ve ketlenme alt boyutlarının aracılık rolü bulunmadığı tespit edilmiştir. Bu bulgu, güvenli bağlanmanın depresyon üzerindeki etkisinin söz konusu değişkenler yoluyla dolaylı olarak değil, doğrudan bir etki şeklinde ortaya çıktığını göstermektedir (bkz. Tablo 4.7.). Literatürde, güvenli bağlanmanın bireylerde ruhsal dayanıklılığı artırdığı, stresle baş etme becerilerini geliştirdiği ve depresyon gibi ruhsal sorunlara karşı koruyucu bir faktör oluşturduğu sıklıkla vurgulanmaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2007; Karreman ve Vingerhoets, 2012). Bu bağlamda, güvenli bağlanmanın doğrudan ve güçlü bir etkisinin bulunması, aracılık yapacak değişkenlerin etkisinin görece sınırlı kalmasına neden olabilir. Diğer bir ifadeyle, güvenli bağlanmanın bireylerin ruhsal iyilik hâlini destekleyici etkisi, bazı bilişsel ya da varoluşsal aracı mekanizmalardan bağımsız olarak işleyebilmektedir. Anlamın varlığı ve arayışı değişkenlerinin aracılık rolünün bulunmaması, özellikle güvenli bağlanmaya sahip bireylerin yaşamda anlamı zaten daha içselleştirmiş ve bütünleştirmiş olabileceklerini düşündürmektedir. Frankl (2009), anlamın yokluğunun psikopatolojiye yol açabileceğini belirtse de, güvenli bağlanan bireylerde yaşamın anlamına yönelik arayışın zaten daha az bir sorun alanı olması bu aracı etkiyi sınırlandırıyor olabilir. Benzer şekilde, zedelenmiş sınırlar ve aşırı uyarılma ve ketlenme gibi şema alanlarının aracılık rolünün olmaması, güvenli bağlanmanın bireyde temel güven duygusunu, sınır koyabilme becerilerini ve kendilik algısını yeterince sağlıklı biçimde desteklediğini ve bu nedenle bu şemaların devreye girmesine gerek kalmadığını düşündürmektedir (Young ve ark., 2003). Özellikle güvenli bağlanan bireylerde erken dönem uyumsuz şemaların etkinleşmesi düşük

olduğundan, bu alanların depresyona katkı sunan bir “aracı yol” oluşturması beklenmeyebilir.

Çalışmamızda, kaçınan bağlanma ile depresyon arasındaki ilişkide, kopukluk ve zedelenmiş otonomi bilişsel şema alanlarının anlamlı dolaylı etki gösterdiği tespit edilmiştir. Bu bulgu, kaçınan bağlanmanın depresyonu doğrudan yormadığı ancak şemalar modele dahil edildiğinde kaçınan bağlanmanın depresyona etkisinin bu iki değişken üzerinden dolaylı olarak gerçekleştiği anlamına gelmektedir. Yani kaçınan bağlanmanın depresyon üzerindeki etkisi kopukluk ve zedelenmiş otonomi şema alanları aracılığıyla gerçekleşmektedir. Bu model, hem şema kuramının temel önerileriyle hem de son yıllardaki literatürle güçlü bir paralellik göstermektedir. Young ve arkadaşlarının (2003) teorik önerileri doğrultusunda kaçınan bağlanmanın, kişinin duygusal yakınlıktan kaçınmasına neden olarak kopukluk şemasını geliştirme eğiliminde olduğu ve bunun da depresyon riskini artırabileceği düşünülmektedir. Ayrıca Lukáč ve Popelková (2020) tarafından yapılan çalışma gözden geçirme çalışmasında, kaçınan bağlanma ile kopukluk ve zedelenmiş otonomi şema alanları arasında doğrudan ilişki olduğunu (Bosmans ve ark., 2010) ve bu şemaların alanlarının kişinin ruh sağlığında belirleyici rol oynadığını ortaya konmuştur. Öte yandan, anlamın varlığı, anlam arayışı, zedelenmiş sınırlar, diğerleri yönelimlilik ile aşırı uyarılma ve ketlenme alt boyutlarının kaçınan bağlanma ve depresyon arasındaki ilişkide aracı bir rol oynamadığı bulunmuştur (bkz. Tablo 4.8.). Bu sonuçlar, hem bağlanma kuramı hem de şema terapisi kuramı perspektifinden değerlendirildiğinde anlamlıdır. Kaçınan bağlanma stili, bireyin kendisini olumlu, başkalarını ise olumsuz algıladığı; yakın ilişkilerden kaçındığı, duygusal mesafeyi koruduğu ve bağımsızlığa aşırı vurgu yaptığı bir bağlanma şeklidir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu bağlanma stiline sahip bireylerin, özellikle çocukluk dönemlerinde duygusal ihmal, ilgisizlik veya reddedilme yaşadıkları ve bu deneyimlerin bilişsel düzeyde kopukluk ve reddedilme temalarına yol açtığı bilinmektedir (Young ve ark., 2003). Dolayısıyla, “kopukluk” şema alanının aracılığı, bu bireylerin yaşadıkları içsel yalnızlık ve değersizlik duygularının, depresif belirtileri artırması bağlamında oldukça tutarlıdır. Zedelenmiş otonomi alt boyutunun aracılık rolü ise, kaçınan bağlanmanın bireylerde başkalarına güvenmekte zorlanmaya ve duygusal olarak kendini yalnız bırakma eğilimine neden olması ile açıklanabilir. Bu durum, bireyin otonomi ve yeterlilik duygularının zedelenmesine, dolayısıyla çaresizlik hissine yol açar. Literatürde bu tür

erken dönem uyumsuz şemaların depresyona zemin hazırladığı çok sayıda çalışmayla desteklenmiştir (Calvete ve ark., 2015; Riso ve ark., 2006). Bu şema alanlarına ek olarak, anlamın varlığı ve anlamın arayışı değişkenlerinin aracılık göstermemesi, kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin yaşamda anlam üzerine yoğun bir içsel süreç yaşamaktansa, duygusal temastan ve içsel keşiften kaçınmaya eğilimli olmalarıyla ilişkili olabilir. Bu bireyler anlam arayışına kapalı, duygusal olarak mesafeli yapılar sergileyebilirler. Aynı şekilde, zedelenmiş sınırlar, diğerleri yönelimlilik ve aşırı uyarılma ve ketlenme şema alanlarının aracılık göstermemesi, kaçınan bağlanma ile bu şemaların doğrudan ilişkili olmamasına bağlanabilir. Bu şemalar, daha çok duygusal aşırılıklar, dürtüsellik veya aşırı bağımlılık gibi durumlarla ilişkilidir ve kaçınan bireylerin içe kapanık, kendine yeten yapısı bu şemaların gelişimini sınırlayabilir.

Bu çalışmada elde edilen bulgular, kaygılı bağlanma ile depresyon arasındaki ilişkide, kopukluk, zedelenmiş otonomi ve diğerleri yönelimlilik bilişsel şema alanlarının tam aracılık rolü üstlendiğini göstermektedir. Öte yandan, anlamın varlığı, anlamın arayışı, zedelenmiş sınırlar ve aşırı uyarılma ve ketlenme alt boyutlarının bu ilişkide aracılık göstermediği belirlenmiştir (bkz. Tablo 4.9.). Bu bulgular, özellikle bağlanma kuramı ve şema terapisi modeli ekseninde değerlendirildiğinde anlam kazanmaktadır. Kaygılı bağlanma, bireyin kendisine dair olumsuz inançlara sahip olduğu, terk edilme korkusunun yoğun şekilde hissedildiği ve aşırı onay arayışı, bağımlılık ve güvensizlik gibi özelliklerle karakterize edilen bir bağlanma stildir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu bağlanma stiline sahip bireylerin, çocukluk dönemlerinde güvensiz, tutarsız veya aşırı müdahaleci ebeveynlik deneyimlerine maruz kaldıkları ve bunun sonucunda “kopukluk” (yani duygusal ihtiyaçların karşılanmayacağı inancı) ve “zedelenmiş otonomi” (yeterlilik, bağımsızlık ve kimlik gelişiminde yetersizlik) gibi bilişsel şemalar geliştirebilecekleri literatürde sıkça vurgulanmıştır (Young ve ark., 2003; Riso ve ark., 2006). Bu şemalar, bireyin stresli yaşam olayları karşısında başa çıkma becerilerini zayıflatabilir ve bunun sonucu olarak depresif belirtileri artırabilir. Diğerleri yönelimlilik şemasının aracılık rolü ise, kaygılı bağlanan bireylerin çevrelerinden onay alma ihtiyacına dayalı olarak kendi ihtiyaçlarını bastırma eğilimleriyle uyumludur. Bu durum, bireyin içsel çatışmalar yaşamasına ve uzun vadede depresif belirtilerin ortaya çıkmasına neden olabilir (Shah & Waller, 2000). 2010 yılında gerçekleştirilen bir çalışmada elde edilen kaygılı bağlanmanın

psikopatoloji üzerindeki etkisinin kopukluk ve diğerleri yönelimlilik şemaları yoluyla tam anlamıyla aracılık ettiği bulgusu çalışmamızla paralellik göstermektedir (Bosmans ve ark., 2010). Buna karşılık, anlamın varlığı ve anlam arayışının bu ilişkiye aracılık etmemesi, kaygılı bağlanmaya sahip bireylerin yaşadıkları yoğun duygusal karmaşa ve terk edilme korkusunun, onların anlam üretme süreçlerini etkili biçimde kullanamamasından kaynaklanabilir. Literatürde yaşamda anlamın, daha çok öz-düzenleme becerileri gelişmiş, içgörü sahibi bireylerde koruyucu bir kaynak işlevi gördüğü belirtilmektedir (Schulenberg ve Melton, 2010). Kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin bu içsel kaynakları etkin biçimde kullanamaması, anlam düzeyindeki değişkenlerin depresyonla ilişkisini zayıflatabilir. Benzer şekilde, zedelenmiş sınırlar ve aşırı uyarılma ve ketlenme şemalarının aracılık göstermemesi de, kaygılı bağlanmanın temel bilişsel yapısının daha çok terk edilme, değersizlik ve onaylanmama temalarıyla ilişkili olmasından kaynaklanabilir. Bu iki şema ise daha çok dürtüsellik, öfke kontrol problemleri veya yoğun içsel uyarılma gibi durumları içermektedir ve kaygılı bağlanma yapısıyla birebir örtüşmeyebilir.

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmamızın sonuçları genel bir bütünlük çerçevesinde değerlendirilmiş ve sınırlılıklar belirlendikten sonra önerilere yer verilmiştir.

Mevcut tez çalışmasında, bireylerin bağlanma stilleri ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkide yaşamda anlam ve bilişsel şemaların aracı rolü incelenmiştir. Nicel araştırma yöntemi kullanılarak yürütülen bu çalışmaya, yaşları 18 ile 64 arasında değişen toplam 303 katılımcı (205 kadın, 98 erkek) katılmıştır. Araştırmada Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 ve Beck Depresyon Envanteri olmak üzere dört ölçek kullanılmıştır. Çalışmanın temel hipotezi, “bağlanma stilleri ve depresyon arasındaki ilişkide erken dönem olumsuz bilişsel şemalar ve yaşamda anlamın aracı rolü vardır” olarak belirlenmiştir. Bu hipotezi test etmek amacıyla yürütülen bu çalışmada elde edilen veriler analiz edilmiş ve bulgular ilgili alanyazın kapsamında değerlendirilmiştir.

Araştırma bulguları, güvenli bağlanma stili ile depresyon arasında negatif yönde ve kaygılı bağlanma stili ile depresyon arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu, güvenli bağlanmanın depresyon için koruyucu bir faktör olduğu ancak kaygılı bağlanmanın bireylerde duygusal istikrarsızlık, düşük benlik değeri ve artan psikolojik kırılganlıkla ilişkili olduğuna dair önceki çalışmaları destekler niteliktedir. Ayrıca, yaşamda anlamın varlığı ile depresyon arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu sonuç, bireylerin yaşamlarına anlam atfetmelerinin depresif belirtiler karşısında koruyucu bir faktör olabileceğini göstermektedir. Öte yandan, bilişsel şemalarla ilgili analizlerde ise, bilişsel şema alanlarının depresyon ile pozitif yönde anlamlı şekilde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bu da uyumsuz şemaların depresif duygu durumlarla ilişkili olabileceğine işaret etmektedir.

Bu çalışmanın bulguları, depresyonu pozitif yönde yordayan önemli değişkenlerin arasında kopukluk, zedelenmiş otonomi ve diğerleri yönelimlilik şema alanlarının bulunduğunu göstermektedir. Bu sonuç, bireylerin erken dönem bağlanma deneyimlerinin ve gelişimsel süreçlerinin, onların psikolojik sağlıklarını ve depresyonla baş etme yetilerini nasıl şekillendirdiğine dair önemli bilgiler sunmaktadır. Özellikle kopukluk ve zedelenmiş otonomi gibi bilişsel şemalar,

bireylerin kendilerine ve başkalarına dair güvenli ve sağlıklı bir algı geliştirmelerini engelleyebilir, bu da depresyon riskini artırabilir. Ayrıca, diğerleri yönelimlilik şemasının depresyonu pozitif yönde yordaması, bireylerin dış dünyaya aşırı bağımlı hale gelmesinin, duygusal bozukluklar üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini göstermektedir. Diğer yandan, güvenli bağlanma değişkeninin depresyonu negatif yönde yordaması, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin daha sağlıklı bir psikolojik dengeye sahip olduğunu ve duygusal sıkıntılarla daha iyi başa çıkabildiklerini ortaya koymaktadır. Bu dört değişkenin birlikte depresyona ait varyansın %45'ini açıklaması, depresyonun çok yönlü bir olgu olduğunu ve bireylerin bağlanma stilleri ve bilişsel şemalarının bu sürecin anlaşılmasında ne denli önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Bu bulgular, psikolojik müdahale ve terapi süreçlerinde bağlanma ve bilişsel şemaların göz önünde bulundurulmasının, depresyon tedavisi için önemli bir strateji olabileceğine dikkati çekmektedir.

Aracılık analizleri, bağlanma stilleri ile depresyon arasındaki ilişkide yaşamda anlam ve bilişsel şemaların rolünün olup olmadığını tespit etmek için gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları göstermiştir ki güvenli bağlanma stili ve depresyon arasındaki ilişkide kopukluk, zedelenmiş otonomi ve diğerleri yönelimlilik alanlarının kısmi aracılık rolü; kaçınan bağlanma ile depresyon arasındaki ilişkide kopukluk ve zedelenmiş otonomi şema alanının dolaylı aracılık etkisi; kaygılı bağlanma ve depresyon arasındaki ilişkide ise kopukluk, zedelenmiş otonomi ve diğerleri yönelimlilik şema alanlarının tam aracılık etkisi bulunmaktadır. Ancak bu ilişkilerde anlamın varlığı, anlamın arayışı, zedelenmiş sınırlar ile aşırı uyarılma ve ketlenme şema alt boyutlarının aracılık yapmadığı gözlemlenmiştir. Bu sonuçlar, bireylerin erken dönem deneyimlerinden kaynaklanan bazı şemalarının bağlanma örüntülerinin depresyon üzerindeki etkilerini belirlemede farklı roller oynadığını ortaya koymaktadır.

Bu tez çalışmasının bulguları doğrultusunda hem uygulayıcılara hem de gelecekteki araştırmacılara yönelik çeşitli öneriler sunulabilir. Psikolojik danışma süreçlerinde, kaygılı bağlanma örüntüleri gösteren bireylerin yaşamda anlam arayışları desteklenmeli ve bu bireylerin erken dönemden gelen bilişsel şemaları çalışılmalıdır. Terapi yaklaşımlarında özellikle varoluşçu terapisi, şema terapi ve bağlanma temelli müdahaleler bütüncül biçimde ele alınarak depresyonun önlenmesine veya azaltılmasına katkı sağlanabilir.

Bu çalışma bazı sınırlılıklara sahiptir ve bulgular bu çerçevede değerlendirilmelidir. Araştırma, 18-64 yaş aralığında yer alan ve büyük ölçüde gönüllülük esasına göre katılım sağlayan bireylerle gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların çoğunluğunun kadın olması (n=205), sonuçların toplumsal cinsiyet bağlamında genellenebilirliğini kısıtlamaktadır. Araştırma verileri tek bir zaman diliminde toplanmıştır. Bu nedenle değişkenler arasındaki ilişkiler korelasyon düzeyinde incelenmiş olup, nedensel sonuçlara ulaşmak mümkün değildir. Aracılık analizleri yapılmış olsa da bu durum nedenselliği kesin olarak göstermemektedir. Tüm veriler ölçekler aracılığıyla katılımcıların kendi beyanlarına dayalı olarak elde edilmiştir. Özbildirim yöntemi sosyal beğenirlik yanlılığına ve katılımcıların kendilerini olduğundan farklı yansıtmaya eğilimine açık olabilir. Bu çalışma Türkiye'de yaşayan bireyler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bağlanma stilleri, yaşamda anlam ve bilişsel şemaların kültürler arası farklılıklar gösterebileceği göz önünde bulundurulduğunda, sonuçlar diğer kültürel bağlamlara doğrudan genellenemez. Katılımcıların geçmiş psikolojik tanıları, terapi deneyimleri veya travmatik yaşam olayları gibi değişkenler kontrol edilmemiştir. Bu tür faktörlerin hem bağlanma biçimlerini hem de depresyon düzeylerini etkileyebilecek önemli değişkenler olduğu göz ardı edilmemelidir.

Bu araştırmanın sınırlılıkları doğrultusunda, ileride yapılacak çalışmalar için bazı öneriler sunulabilir. Bu araştırma genel bir yetişkin örneklem üzerinde gerçekleştirilmiştir. Gelecekte, ergenler, yaşlı bireyler, klinik örneklem veya farklı meslek gruplarını içeren örneklemlemlerle benzer araştırmalar yapılması, bulguların genellenebilirliğini artıracaktır. Bu çalışmanın çapraz kesitsel doğası, değişkenler arasında nedensel yorumlar yapılmasını sınırlandırmaktadır. Bağlanma stillerinin, yaşamda anlamın ve bilişsel şemaların zaman içindeki değişimlerini izleyen boylamsal çalışmalar, aracılık ilişkilerini daha güçlü bir şekilde test edebilir. Katılımcıların bağlanma deneyimlerini, anlam inşalarını ve şema yapılarını daha derinlemesine inceleyebilmek için görüşmeler ve tematik analizler içeren nitel çalışmalarla desteklenmiş karma yöntem araştırmaları yapılabilir. Bağlanma stilleri, anlam yapıları ve bilişsel şemalar kültürel olarak şekillenebilecek dinamiklerdir. Farklı kültürel gruplar arasında yapılacak karşılaştırmalı çalışmalar, bu değişkenlerin kültürel bağlamda nasıl işlediğine dair daha kapsamlı bilgiler sunabilir. Gelecek çalışmalarda, bireylerin psikiyatrik tanıları, terapi geçmişleri, çocukluk travmaları veya aile öyküsü

gibi değişkenler kontrol altına alınarak daha homojen örneklemlerle daha net sonuçlara ulaşılabilir.

Sonuç olarak, Erik Erikson'ın temel güven kavramı, bu çalışmanın bulguları ile paralellik göstermektedir. Güvenli bağlanma depresyonla negatif yönde ilişkili iken kaygılı bağlanma stiline depresyonla pozitif yönde anlamlı ilişkisinin bulunması, temel güvenin eksikliğinin bireyin psikolojik sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerini gözler önüne sermektedir. Erikson'a göre, güvenli bir bağlanma deneyimi yaşamayan bireyler, dünyaya ve insanlara karşı güvensiz bir yaklaşım geliştirebilir ve bu durum, ilerleyen yaşlarda psikolojik zorluklara yol açabilir. Çalışmamda kaygılı bağlanma stiline depresyonla güçlü bir ilişki içinde olması, erken yaşlarda güvenli bağlanma deneyimlerinin ve temel güven duygusunun, bireyin duygusal dengeyi sağlama kapasitesini etkileyen önemli bir faktör olduğunu doğrulamaktadır. Bunun yanı sıra, yaşamda anlamın varlığı ile depresyon arasındaki negatif ilişki, temel güvenin sağlanması için bireylerin yaşamda anlam arayışlarını olumlu yönde şekillendirebileceğini gösterir. Bu bulgular, temel güvenin psikolojik sağlık üzerindeki uzun vadeli etkilerini daha derinlemesine anlamamıza yardımcı olmaktadır.

KAYNAKÇA

- Adler, A. (1927). *Understanding human nature* (W. B. Wolfe, Trans.). New York: Greenberg Publisher.
- Ainsworth, M. D. S. (1969). Object relations, dependency and attachment: a theoretical review of the infant-mother relationship. *Child Development*; 40, 969-1025.
- Ainsworth, M. D. S., & Bell, S. M. (1970). Attachment, exploration, and separation: Illustrated by the behavior of one-year-olds in a strange situation. *Child Development*, 41, 49–67.
- Ainsworth, M.D.S., Blehar, M.C., Waters, E. ve Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A Psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *Ruhsal bozuklukların tanısai ve sayımsai elkitabının tanı ölçütleri başvuru kitabı* (5. Basım). (E. Köroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Amico, J. A., Johnston, J. M., Vagnucci, A. H. (1994). Suckling induced attenuation of plasma cortisol concentrations in postpartum lactating women. *Endocrinological Research*, 20, 79 – 87.
- Alkım Arı, F., Deniz, M.E. (2015). Evliliklerinde sorun yaşıyan bireylerin bağlanma stilleri ve erken dönem uyumsuz şemaları. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*(5), 13-23.
- Armsden, G. C., & Greenberg, M. T. (1987). The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 16(5), 427–454. doi:10.1007/bf02202939
- Atabay-Gazioğlu, F.S. (2013). *Psikolojik belirtilerin yordayıcıları olarak ölüm kaygısı, anlamsızlık, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Balaban, G. (2020). *Ergenlerde görölen psikolojik bozuklukların erken dönem uyumsuz şemalar ve duyyu düzenleme ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek

Lisans Tezi, İstanbul Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul.

- Bach, B., Lockwood, G., & Young, J. E. (2017). A new look at the schema therapy model: organization and role of early maladaptive schemas. *Cognitive Behaviour Therapy, 47*(4), 328–349. doi:10.1080/16506073.2017.1410566
- Baldwin, M.W., Keelan, J.P.R., Fehr, B. et al. (1996). Social-cognitive conceptualization of attachment working models: availability and accessibility effects. *Journal of Personality and Social Psychology*;71, 94-109.
- Bamonti, P., Lombardi, S., Duberstein, P. R., King D. A. ve Van Orden K. A. (2015). Spirituality attenuates the association between depression symptom severity and meaning in life. *Aging & Mental Health, 20*(5), 494-499.
- Bartholomew, K.J. ve Horowitz, L.M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*(2), 226-44.
- Baş, V. ve Hamarta, E. (2015). Üniversite öğrencilerinde değerler ve yaşamın anlamı arasındaki ilişki. *Değerler Eğitimi Dergisi, 13*(29), 369-391.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, Experimental and Theoretical Aspects*. London: Staples Press; New York: Harper & Row.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York, International Universities Press.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F. ve Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford.
- Beck, A. T. (2008). The evolution of the cognitive model of depression and its neurobiological correlates. *American Journal of Psychiatry, 165*(8), 969-977.
- Bell D. C. (2009). Attachment without fear. *Journal of Family Theory and Review, 1*(4), 177–197. <https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2009.00025.x>
- Bifulco, A., Kwon, J., Jacobs, C., Moran, P.M., Bunn, A., Beer, N. (2006). Adult attachment style as mediator between childhood neglect/abuse and adult depression and anxiety. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 41*,796-805.
- Bifulco, A., Moran, P.M., Ball, C., Bernazzani. O. (2002). Adult attachment style. I:

- Its relationship to clinical depression. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 37, 50-59.
- Bifulco, A., Moran, P.M., Ball, C., Lillie, A. (2002) Adult attachment style. II: Its relationship to psychosocial depressive vulnerability. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 37, 60-67.
- Bilge, Y. (2019). Üniversite öğrencilerinde ruh sağlığı belirleyicisi olarak bağlanma stillerinin incelenmesi. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 7(16), 1-18. <https://doi.org/10.33692/avrasyad.543621>
- Bishop, A., Younan, R., Low, J., & Pilkington, P. D. (2021). Early maladaptive schemas and depression in adulthood: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. doi:10.1002/cpp.2630
- Bloch, S., Bond, G., Qualls, B., Yalom, I., Zimmerman, E. (1977). Outcome in Psychotherapy Evaluated by Independent Judges. *British Journal of Psychiatry*, 131(4), 410-414. doi:10.1192/bjp.131.4.410.
- Blos, P. (1967). The Second Individuation Process of Adolescence. *Psychoanalytic Study of the Child*, 22, 162-186.
- Bodner, E., Bergman, Y.S. ve Cohen-Fridel, S. (2014). Do Attachment Styles Affect the Presence and Search for Meaning in Life?. *Journal of Happiness Studies*, 15, 1041–1059. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9462-7>.
- Bond, G., Bloch, S., Yalom, I. D. (1979). The evaluation of a "target problem" approach to outcome measurement. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 16(1), 48–54. <https://doi.org/10.1037/h0085874>.
- Bosmans, G., Braet, C., Van Vlierberghe, L. (2010). Attachment and symptoms of psychopathology: early maladaptive schemas as a cognitive link? *Clinical Psychology & Psychotherapy*; 17, 374-85.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss, Vol. 1: Attachment: Attachment and loss*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (2014). *Ayrılma* (1. Baskı). (M. Günay, Çev.) İstanbul: Pinhan Yayıncılık.

(Orijinal çalışma basım tarihi 1973).

- Bowlby, J. (1975). *Attachment*, Basic Books Classic, London
- Bowlby, J. (1979). *The making and breaking of affectional bonds*. New York, Tavistock Publications.
- Bowlby, J. (1980). *Sadness and Depression*, Basic Books Classic, London.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* (2nd ed). New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1989). Developmental psychology comes of age. *American Journal of Psychiatry*, 145, 1 20.
- Bretherton, I., Munholland, K.A. (1999) Internal working models in attachment relationships. A construct revisited. In *Handbook of Attachment. Theory, Research and Clinical Applications*, 1st Ed. (Eds J Cassidy, PR Shaver), 89-114. New York, Guilford Press.
- Bretherton, I. (1985). Attachment theory. Retrospect and prospect. In I. Bretherton & E. Waters (Eds.), *Growing points of attachment theory and research. Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50(1–2, Serial No. 209), 3–35.
- Brown, G. W., & Harris, T. O. (1993). Aetiology of anxiety and depressive disorders in an inner-city population: I. Early adversity. *Psychological Medicine*, 23(1), 143–154.
- Brown, L.S., Wright, J. (2003). The relationship between attachment strategies and psychopathology in adolescence. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 76, 351–367.
- Calvete, E., Estévez, A., López 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(2), 90–99. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.21.2.90>
- Calvete, E., Orue, I., & Hankin, B. L. (2015). A longitudinal test of the vulnerability-

- stress model with early maladaptive schemas for depressive and social anxiety symptoms in adolescents. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 37(1), 85–99. <https://doi.org/10.1007/s10862-014-9438-x>
- Carnelley, K.B., Pietromonaco, P.R., Jaffe, K. (1994). Depression, Working models of others, and relationship functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 127-140.
- Carter, C. S. (2005). Biological perspectives on social attachment and bonding. (Ed. C. S. Carter, L. Ahnert, K. E. Grossmann, S. B. Hrdy, M. E. Lamb, S. W. Porges, et al.), *Attachment and bonding: A new synthesis*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Cantazaro, A., Wei, M. (2010). Adult attachment, dependence, self-criticism, and depressive symptoms: a test of a mediational model. *Journal of Personality*; 78, 1135-62.
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (2010). Current depression among adults---United States, 2006 and 2008. *MMWR. Morbidity and mortality weekly report*, 59(38), 1229–1235.
- Chris Fraley, R. (2002). Attachment Stability From Infancy to Adulthood: Meta-Analysis and Dynamic Modeling of Developmental Mechanisms. *Personality and Social Psychology Review*, 6(2), 123-151. doi:10.1207/s15327957pspr0602_03
- Clark, D. A. ve Beck, A. T. (2010). Cognitive theory and therapy of anxiety and depression: Convergence with neurobiological findings. *Trends in cognitive sciences*, 14(9), 418-424.
- Cloitre, M., Miranda, R., Stovall-McClough, K. C., & Han, H. (2005). Beyond PTSD: Emotion regulation and interpersonal problems as predictors of functional impairment in survivors of childhood abuse. *Behavior Therapy*, 36(2), 119–124.
- Clutton-Brock, T. H. (1991). *The evolution of parental care*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Cohen, K., Cairns, D. (2012). Is Searching for Meaning in Life Associated With Reduced Subjective Well-Being? *Confirmation and Possible Moderators*.

Journal of Happiness Studies, 13(2), 313-331.

- Cole-Detke, H. ve Kobak, R. (1996). Attachment processes in eating disorder and depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 282-290.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644–663. doi:10.1037/0022-3514.58.4.644
- Colman, L.K. (2010). *Maladaptive Schemas and Depression Severity: Support for Incremental Validity When Controlling for Cognitive Correlates of Depression*. Master Thesis, The University of Tennessee, Knoxville, USA.
- Colonnello, V., Fino, E. & Russo, P.M. Attachment anxiety and depressive symptoms in undergraduate medical students. *Perspect Med Educ* 11, 207–212 (2022). <https://doi.org/10.1007/s40037-022-00713-z>
- Cummings, E. M., & Cicchetti, D. (1990). Toward a transactional model of relations between attachment and depression. In M. T. Greenberg, D. Cicchetti, & E. M. Cummings (Eds.), *Attachment in the preschool years* (pp. 339–372). Chicago: University of Chicago Press.
- Çalışır, M. (2009). Yetişkin bağlanma kuramı ve duygulanım düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1, 240-255.
- Datu, J. A. D., King, R. B., Valdez, J. P. M. ve Eale, M. S. M. (2018). Grit is associated with lower depression via meaning in life among Filipino high school students. *Youth & Society*, 51(6), 1-12.
- Davila, J., Steinberg, S.J., Kachadourian, L. et al. (2004). Romantic involvement and depressive symptoms in early and late adolescence: the role of a preoccupied relational style. *Personal Relationships*; 11, 161-78.
- Dawson, A. E., Allen, J. P., Marston, E. G., Hafen, C. A., & Schad, M. M. (2014). Adolescent insecure attachment as a predictor of maladaptive coping and externalizing behaviors in emerging adulthood. *Attachment and human development*, 16(5), 462–478. <https://doi.org/10.1080/14616734.2014.934848>
- Del Giudice, M. (2011). Sex Differences in Romantic Attachment: A Meta-Analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(2), 193–214. doi:10.1177/0146167210392789

- Demirbaş-Çelik, N., İşmen-Gazioğlu, E. (2015). Yaşamda Anlam Ölçeği Lise Formu : Türkçe Geçerlik ve Güvenirliği. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 42–60.
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda Anlam ve Yılmazlık*. Hacettepe Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Dezutter, J., Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Luyckx, K., Beyers, W., Meca, A., ... Caraway, S. J. (2013). Meaning in Life in Emerging Adulthood: A Person-Oriented Approach. *Journal of Personality*, 81(6), 617–629.
- Doğan, T., Sapmaz, F., Tel, F. D., Sapmaz, S. ve Temizel, S. (2012). Meaning in life and subjective well-being in Turkish university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 55, 612-617.
- Doron, G., Moulding, R., Kyrios, M. et al. (2009). Adult attachment insecurities are related to obsessive compulsive phenomena. *Journal of Social and Clinical Psychology*; 28, 1022-49.
- Dozier, M., Stovall, K. C. ve Albus, K. E. (1999). Attachment and psychopathology in adulthood. J. Cassidy ve P. R. Shaver, (Ed.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* içinde (497-519). New York: Guilford Press.
- Dozier, M., Stovall-McClough, K. C. ve Albus, K. E. (2008). Attachment and psychopathology in adulthood. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2nd ed., pp. 718–744). The Guilford Press.
- Duggal, S., Carlson, E. A., Sroufe, L. A., & Egeland, B. (2001). Depressive symptomatology in childhood and adolescence. *Development and Psychopathology*, 13, 143–164.
- Duran, S. (2016). Depresyon ve erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişkide otomatik düşünce özelliklerinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ein-Dor, T., Doron, G., Solomon, Z. et al. (2010). Together in pain: attachment-related dyadic processes and posttraumatic stress disorder. *Journal of Counseling Psychology*; 57, 317-27.

- Erzen, E. (2016). *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(3), 01-21. DOI: 10.17679/iuefd.17323631
- Frankl, V. E. (2009). *İnsanın anlam arayışı*. (S. Budak, Çev.) İstanbul: Okuyan Us Yayınları. (Kitabın orijinali 1963'te yayımlanmıştır.)
- Frankl, V. E. (2019a). *İnsanın Anlam arayışı* (63. baskı). (S. Budak, Çev.). İstanbul: Okuyan Us Yayıncılık (Orijinal çalışma basım tarihi 1946).
- (2019b). *Duyulmayan anlam çığılığı: Psikoterapi ve hümanizm* (2. Baskı). (S. Budak, Çev.). İstanbul: Totem Yayınları (Orijinal çalışma basım tarihi 1978).
- (2021). *Hayatın anlamı ve psikoterapi* (1.baskı). (V.Atayman, çev.). İstanbul: Say Yayıncılık (Orijinal çalışma basım tarihi 1981).
- (1972). The Feeling of Meaninglessness: A Challenge to Psychotherapy. *American Journal of Psychoanalysis*, 32, 85-89.
- (1966). Self-transcendence as a Human Phenomenon, *Journal of Humanistic Psychology*, 6, 97-107.
- (1969). *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy*. New York: New American Library.
- Fonagy, P., Leigh, T., Steele, M., Steele, H., Kennedy, R., Mattoon, G., et al. (1996). The relation of attachment status, psychiatric classification, and response to psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 22–31.
- Fonagy, P. ve Target, M. (2005). Bridging the transmission gap: an end to an important mystery of attachment research. *Attachment ve human development*, 7(3), 333–343. <https://doi.org/10.1080/14616730500269278>
- Freud, S. (1917). *Mourning and melancholia*. The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud, 14(1914–1916), 237-258.
- (1915). *The Unconscious* (Standard Edition, vol. 14, pp. 159-190). London: Hogarth.
- (1920). *Beyond the Pleasure Principle* (Standard Edition, Vol. 18, pp. 7-64). London: Hogarth.
- Gezen, M., Oral, E. T. (2013). Kadın sığınma evinde yaşayan kadınlar ile şiddet gördüğü evde yaşamaya devam eden kadınların bağlanma biçimlerinin ve

ruhsal belirti düzeylerinin incelenmesi./Attachment styles and degree of the psychological symptoms in women staying in a shelter for battered women or in their home where they were exposed to violence. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 26, 65-71.

Glaw, X., Kable, A., Hazelton, M. ve Inder, K. (2016). Meaning in life and meaning of life in mental health care: an integrative literature review. *Issues in Mental Health Nursing*, 38(3), 1-13.

Gormley, B., McNiel, D.E. (2010). Adult attachment orientations, depressive symptoms, anger, and self-directed aggression by psychiatric patients. *Cognitive Therapy and Research*; 34, 272-81.

Gökdağ, C., Yildirim, Z.E. (2023). The Mediating Role of Early Maladaptive Schemas in the Relationship between Temperament and Depressive Symptoms. *Turk Psikiyatri Derg.* 2023 Fall;34(3):162-172. doi: 10.5080/u26316.

Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54.

Harlow, H. F., Harlow, M. K. (1965). The effect of rearing conditions on behavior. *International Journal of Psychiatry*, 1, 43 – 51.

Harris, T. O., Brown, G. W., & Bifulco, A. (1986). Loss of parent in childhood and adult psychiatric disorder: The Walthamstow Study. The role of lack of adequate parental care. *Psychological Medicine*, 16, 641–659.

Harris, T., Bifulco, A. (1991). *Loss of parent in childhood, attachment style and deprivation in adulthood, in attachment across the life cycle*, (Ed. CM Parkers, J Steveson-Hinde, P Marris, London, Routledge.

Harris, A. E., & Curtin, L. (2002). Parental perceptions, early maladaptive schemas, and depressive symptoms in young adults. *Cognitive Therapy and Research*, 26(3), 405-416.

Hazan, C., Gur-Yaish, N., Campa, M. (2004). What does it mean to be attached? (Ed. W. S. Rholes & J. A. Simpson), *Adult attachment: Theory, research, and clinical implications*. New York: Guilford.

- Hedayati, M. A. ve Khazaei, M. A. (2014). An investigation of the relationship between depression, meaning of life and adult hope. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 114, 598-601.
- Heider, D., Bernert, S., Matschinger, H., Angermeyer, M.C., Haro, J.M., Alonso, J. (2007) Parental bonding and suicidality in adulthood. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*; 41, 66-73.
- Hennessy, M. B. (1999). Social influences on endocrine activity in guinea pigs, with comparisons to findings in nonhuman primates. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 23, 687 – 698.
- Hobbs, N. (1962). Sources of Gain in Psychotherapy. *American Psychologist*, 17, 742-48.
- Hoffart A., Sexton, H. (2002). The role of optimism in the process of schema-focused cognitive therapy of personality problems. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 611-23.
- Holmes, J. (1993). *John Bowlby and Attachment Theory*, Routledge, London.
- Hooley, J. M., Butcher, J. N., Nock, M. K. ve Mineka, S. (2017). *Abnormal Psychology* (17. Baskı). London: Pearson Education Limited. (Orijinal çalışma basım tarihi 2016).
- Ilali, E.A., Azimi Loleti, H., Yazdani Charati, J., Ahmadi Khatir, M. (2019), The relationship between attachment styles and meaning in life in elders, *Pharmacophore*, 10(5), 37-44
- Illing, V., Tasca, G.A., Balfour, L. et al. (2010). Attachment insecurity predicts eating disorder symptoms and treatment outcomes in a clinical sample of women. *The Journal of Nervous and Mental Disease*; 198, 653-9.
- Insel, T. R. (1997). A neurobiological basis of social attachment. *American Journal of Psychiatry*, 154, 726 – 735.
- Jaffe, A. (1970). *The Myth of Meaning in the Work of C. G. Jung*. Londra: Hodden and Stoughton.
- Jung, C. G. (1966). *Collected Works: The Practice of Psychotherapy*. Cilt XVI. New York: Pantheon, Bollingen Series.

- Karen, R. (1998). *Becoming attached*. Oxford University Press, New York, s: 6,17-24, 41, 43, 94, 107.
- Karreman, A., & Vingerhoets, A. J. J. M. (2012). Attachment and well-being: The mediating role of emotion regulation and resilience. *Personality and Individual Differences*, 53(7), 821–826.
- Kaya, Y. ve Aydin, A. (2020). The mediating role of early maladaptive schemas in the relationship between attachment and mental health symptoms of university students. *Journal of Adult Development*, <https://doi.org/10.1007/s10804-020-09352-2>
- Kesebir, S., Özdoğan-Kavzoğlu, S. ve Üstündağ, M.F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 321-342.
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Koretz, D., Merikangas, K. R. Ve Wang, P. S. (2003). The epidemiology of major depressive disorder: results from the national comorbidity survey replication (NCS-R). *Jama*, 289(23), 3095-3105.
- Kivela, S., Luukinin, H., Koski, K., Viramo, P., & Pahkala, K. (1998). Early loss of mother or father predicts depression in old age. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 13, 527–530.
- Klinger, E. (1998). The search for meaning in evolutionary perspective and its clinical implications. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 27-50.
- Kuehner, C. (2017). Why is depression more common among women than among men? *The Lancet Psychiatry*, 4(2), 146–158. [doi:10.1016/s2215-0366\(16\)30263-2](https://doi.org/10.1016/s2215-0366(16)30263-2).
- Kutlu, B. (2009). *Beden İmajının Gelişimi ve Sağlıklı Beden Ağırlığının Korunmasında Yemeye İlgili Tutumlar, Temel İnançlar ve Ebeveyne Bağlanmanın Rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi.
- Kuzgun, Y. ve Eldeleklioğlu, J. (2005). Ana baba tutumları ölçeği (ergenler ve yetişkinler için). *PDR'de Kullanılan Ölçekler: Rehberlik Ve Psikolojik Danışmada Kullanılan Ölçme Araçları Ve Programları Dizisi 1* (Ed: Kuzgun,

Y. Ve Bacanlı, F.). Ankara: Nobel Yayınları.

Kuzu Taşçı, D. (2014). *Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Depresyon İlişkisinin Açıklanmasında Ontolojik İyi Oluş Değişkeninin Aracı Rolü: Bir Yol Analizi Çalışması*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi.

Lee, A., and Hankin, B. L. (2009). Insecure attachment, dysfunctional attitudes, and low self-esteem predicting prospective symptoms of depression and anxiety during adolescence. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 38(2), 219–231. <https://doi.org/10.1080/15374410802698396>

Light, K. C., Smith, T. E., Johns, J. M., Brownley, K. A., Hofheimer, J. A., Amico, J. A. (2000). Oxytocin responsivity in mothers of infants: A preliminary study of relationships with blood pressure during laboratory stress and normal ambulatory activity. *Health Psychology*, 19, 560 – 567.

Lobbestael, J., Arnzt, A., Sieswerda, S. (2005). Schema modes and childhood abuse in borderline and antisocial personality disorders. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 36(3), 240-53.

Lukáč, J. and Popelková, M. (2020). The relationship between early maladaptive schemas and attachment. *Pomáhajúce profesie*, vol. 3, issue 1, pp. 5-19.

MacLean, P. D. (1990). *The triune brain in evolution: Role in paleocerebral functions*. New York: Plenum.

Maddi, S. (1967). The Existential Neurosis. *Journal of Abnormal Psychology*, 72, 311-25.

----- (1970). The Search of Meaning. (Ed. W. Arnold ve M. Page). In *The Nebraska Symposium on Motivation*. Lincoln: University of Nebraska Press.

Magai, C. (1999). Affect, imagery, and attachment: Working models of interpersonal affect and the socialization of emotion. (Ed. J. Cassidy ve P. R. Shaver), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*. New York: Guilford.

Mahler, M.S., F. Pine, A. ve Bergman. (1975). *The Psychological Birth of the Human Infant*. NY: Basic Books.

Main, M., Kaplan, N., Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood and adulthood: A move to the level of representation. In I. Bretherton & E. Waters

- (Eds.), Growing points in attachment theory and research. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50 (1-2, Serial No. 209), 66-104.
- Marco, J. H. ve Alonso, S. (2019). Meaning in life buffers the association between clinical anxiety and global maladjustment in participants with common mental disorders on sick leave. *Psychiatry Research*, 271, 548-553.
- Martin, L. A., Neighbors, H. W., & Griffith, D. M. (2013). The Experience of Symptoms of Depression in Men vs Women. *JAMA Psychiatry*, 70(10), 1100. doi:10.1001/jamapsychiatry.201
- Milne, L.C., Lancaster, S. (2001). Predictors of depression in female adolescents. *Adolescence*, 36, 207-223.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes. (Ed. M. P. Zanna), *Advances in experimental social psychology*, Vol. 35. San Diego, CA: Academic Press.
- (2004). Security based self-representations in adulthood: Contents and processes. (Ed. W. S. Rholes ve J. A. Simpson), *Adult attachment: Theory, research, and clinical implications*. New York: Guilford.
- (2007). *Attachment patterns in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: Guilford Press.
- (2007). Boosting attachment security to promote mental health, prosocial values, and inter-group tolerance. *Psychological Inquiry*;18, 139-56.
- (2016). *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change*. (2nd ed.) New York: Guilford.
- (2012). An attachment perspective on psychopathology. *World Psychiatry*, 11, 11-15.
- Murphy, B., Bates, G.W. (1997). Adult attachment style and vulnerability to depression. *Personality and Individual Differences*, 22, 835-844.
- Neacșu, V. C. (2016). Differences in early maladaptive schemes expression. *Bulletin of the Transilvania University of Brașov*, 9(59), 65-73.
- Nolen-Hoeksema, S. (2001). Gender Differences in Depression. *Current Directions in*

Psychological Science, 10(5), 173–176. doi:10.1111/1467-8721.00142

Orang, S., Hashemi Razini, H., Abdollahi, M.H. (2017). Relationship between early maladaptive schemas and meaning of life and psychological well-being of the elderly (Persian). *Iranian Journal of Ageing*, 12(3), 326-345. <https://doi.org/10.21859/SIJA.12.3.326>

Özdemir, O., Özdemir, P.G., Kadak, M.T., Nasıroğlu, S. (2012). Kişilik Gelişimi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 566-589. doi:10.5455/cap.20120433.

Özgüven, İ. E. (2017). *Evlilik ve aile terapisi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Panksepp, J. (1998). *Affective neuroscience: The foundations of human and animal emotions*. New York: Oxford University Press.

Park, L.E., Crocker, J., Mickelson, K.D. (2004). Attachment styles and contingencies of self-worth. *Personality and Social Psychology Bulletin*; 30, 1243-54.

Park, M., Park, N. ve Peterson, C. (2010). When is the search for meaning related to life satisfaction? *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2(1), 1-13.

Parker G., Roy K (2001) Adolescent depression: a review. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 35, 572.

Psarra, E. ve Kleftras, G. (2013). Adaptation to physical disabilities: The role of meaning in life and depression. *The European Journal of Counselling Psychology*, 2(1), 79–99.

Pielage, S., Gerlsma, C. ve Schaap, C. (2000). Insecure attachment as a risk factor for psychopathology: The role of stressful events. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 7, 296-302.

Prager, E. (1996). Exploring personal meaning in An age-differentiated Australian sample. *Journal of Aging Studies*. 10 (2), 117-137.

Prager, E. (1997). Meaning in later life: An organizing theme for gerontological curriculum design. *Educational Gerontology*, 23 (1), 1.

Ramamurthy, G., Chen, A. (2025). Early maladaptive schemas from child maltreatment in depression and psychotherapeutic remediation: a predictive coding framework. *Front. Psychiatry* 16:1548601. doi: 10.3389/fpsy.2025.1548601

- Raskin, A., Boothe, H. H., Reatig, N. A., Schulterbrandt, J. G., & Odel, D. (1971). Factor analyses of normal and depressed patients' memories of parental behavior. *Psychological Reports, 29*, 871–879.
- Reis, S., Grenyer, B.F.S. (2004). Fearful attachment, working alliance and treatment response for individuals with major depression. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 11*, 414-424.
- Reker, G. T., ve Wong, P. T. P. (1988). Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. In J. E. Birren & V. L. Bengtson (Eds.), *Emergent theories of aging* (pp. 214–246). Springer Publishing Company.
- Reker, G.T., ve Fry P.S. (2003). Factor structure and Invariance of personal meaning measures in cohorts of younger and older adults. *Personality and Individual Differences, 35*, 977–993.
- Renner, F., Lobbestael, J., Peeters, F., Arntz, A., & Huibers, M. (2012). Early maladaptive schemas in depressed patients: Stability and relation with depressive symptoms over the course of treatment. *Journal of affective disorders, 136*(3), 581-590.
- Riso, L. P., Froman, S. E., Raouf, M., Gable, P., Maddux, R. E., Turini-Santorelli, N., Penna, S., Blandino, J. A., Jacobs, C. H., & Cherry, M. (2006). The Long-Term Stability of Early Maladaptive Schemas. *Cognitive Therapy and Research, 30*(4), 515–529. <https://doi.org/10.1007/s10608-006-9015-z>
- Roberts, J. E., Gotlib, I. H., & Kassel, J. D. (1996). Adult attachment security and symptoms of depression: The mediating roles of dysfunctional attitudes and low self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*(2), 310–320. doi:10.1037/0022-3514.70.2.310
- Roediger, E. (2015). *Şema Terapi Nedir? Şema Terapinin Temellerine, Modellerine ve Uygulanmasına Giriş* (1. Basım). (S. Ataman, Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Roelofs, J., Lee, C., Ruijten, T., & Lobbestael, J. (2011). The mediating role of early maladaptive schemas in the relation between quality of attachment relationships and symptoms of depression in adolescents. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 39*(4), 471–479.

<https://doi.org/10.1017/S1352465810000897>

- Ross, L. T. (2006). Family unpredictability, D. M. Devore, (Ed.), *Parent-child relations: New research* (1. baskı) içinde (s. 121-141). New York: Nova Science Publishers Inc.
- Sağ, B. (2016). Erken dönem uyumsuz şemalar ve pozitif algının, psikolojik dayanıklılık, depresyon ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Maltepe Üniversitesi.
- Schulenberg, S. E., & Melton, A. M. A. (2008). A Confirmatory Factor-Analytic Evaluation of the Purpose in Life Test: Preliminary Psychometric Support for a Replicable Two-Factor Model. *Journal of Happiness Studies*, 11(1), 95–111. doi:10.1007/s10902-008-9124-3
- Seligman, M. E. P., Abramson, L. Y., Semmel, A., & von Baeyer, C. (1979). Depressive attributional style. *Journal of Abnormal Psychology*, 88, 242–247.
- Shaver, P. R., Schachner, D. A. ve Mikulincer, M. (2005). Attachment style, excessive reassurance seeking, relationship processes, and depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 343-359.
- Hazan, C. ve Shaver, P.R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5, 1-22.
- Sachser, N. (2005). Adult social bonding: Insights from studies in nonhuman mammals. (Ed. C. S. Carter, L. Ahnert, K. E. Grossmann, S. B. Hrdy, M.E.Lamb, S.W. Porges, et al.), *Attachment and bonding: A new synthesis*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Sachser, N., Dürslag, M., Hirzel, D. (1998). Social relationships and the management of stress. *Psychoneuroendocrinology*, 23, 891 – 904.
- Schmidt, N.B., Joiner, T.E., Young, J.E. ve Telch, M.J. (1995). The Schema Questionnaire: Investigation of psychometric properties and the hierarchical structure of a measure of maladaptive schemas. *Cognitive Therapy and Research*, 19(3), 295-321.
- Scharfe, E. (2016). Sex Differences in Attachment. *Encyclopedia of Evolutionary Psychological Science*, 1–5. doi:10.1007/978-3-319-16999-6_3592-1

- Schnell, T. (2009). The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *The Journal of Positive Psychology, 4*(6), 483–499. doi:10.1080/17439760903271074
- 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. <https://doi.org/10.1097/00005053-200001000-00004>
- Shaver, P. ve Hazan, C. (1987). Being lonely, falling in love. *Journal of Social Behavior and Personality, 2*(2), 105.
- Shorey, H. S. ve Snyder, C. R. (2006). The role of adult attachment styles in psychopathology and psychotherapy outcomes. *Review of General Psychology, 10*, 1-20.
- Simpson, J. A., Rholes, W. S., Campbell, L., Tran, S. ve Wilson, C. L. (2003). Adult attachment, the transition to parenthood, and depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 1172-1187.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A., ve Çakır, Z. (2009). Young Şema Ölçeği–Kısa Form-3’ün Türkçe uyarlamasının psikometrik özellikleri. *Türk Psikiyatri Dergisi, 20*(1), 75–84.
- Soysal, A. Ş., Bodur, Ş., İşeri, E., Şenol, S. (2005). Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış. *Klinik Psikiyatri, 8*, 2, 88-99.
- Sroufe, L. A. (1988). The role of infant-caregiver attachment in development. (Ed. J. Belsky and T. Nezworski), *Clinical implications of attachment*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- (2005). Attachment and development: A prospective, longitudinal study from birth to adulthood. *Attachment & Human Development, 7*(4), 349-367.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology, 53*(1), 80–93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the Search for Meaning in Life: Personality, Cognitive Style, and the Dynamic Between Seeking and Experiencing Meaning. *Journal of Personality, 76*(2),

199–228. doi:10.1111/j.1467-6494.2007.00484.x

- Steger, M. F., Oishi, S., & Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 43–52.
- Stepp, S.D., Morse, J.Q., Yaggi, K.E., Reynolds, S.K., Reed, L.I., Pilkonis, P.A. (2008). The role of attachment styles and interpersonal problems in suicide related behaviors. *Suicide and Life-Threatening Behavior*; 38, 592-607.
- Stevens, B. A. & Roediger, E. (2017). *Breaking Negative Relationship Patterns A Schema Therapy Self-Help and Support Book*. United Kingdom: John Wiley & Sons Ltd.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örnekleme üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 35-62.
- Sümer, N., Ünal, S., Selçuk, E., Kaya, B., Polat, R., Çekem, B. (2009). Bağlanma ve psikopatoloji: bağlanma boyutlarının depresyon, panik bozukluk ve obsesif-kompulsif bozuklukla ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 38-45.
- Şenel, F. (2024). *Bağlanma stilleri ve kişilik bozuklukları arasındaki ilişkide duygu tanıma ve mentalizasyonun aracı rolünün incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Şenkal, İ. Ve Işıklı, S. (2015). Çocukluk çağı travmalarının ve bağlanma biçiminin depresyon belirtileri ile ilişkisi: aleksitiminin aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*; 26(4), 261-67
- Takeuchi, H., Hiroe, T., Kanai, T., Morinobu, S., Kitamura, T., Takahashi, K., et al. (2003). Childhood parental separation experiences and depressive symptomatology in acute major depression. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 57(2), 215–219.
- Tamar, M., Özbaran, B. (2004). Çocuk ve Ergenlerde Depresyon. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, Ek 2, 84-92.
- Taylor, S. E. (2006). Tend and befriend: Biobehavioral bases of affiliation under stress. *Current Directions in Psychological Science*, 15, 273 – 277.

- Thimm, J.C. (2010). Mediation of early maladaptive schemas between perceptions of parental rearing style and personality disorder symptoms. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 41(1), 52-59.
- Thompson, R.A (2002). Attachment theory and research. In *Child and Adolescent Psychiatry*, 3rd Ed. (Ed M Lewis), 164-172. Philadelphia, Lippincott Williams Wilkins.
- Tolstoy, L. (1929). *My Confession, My Religion, The Gospel in Brief*. New York: Charles Scribner.
- Türkçapar, M. H. (2018). *Klinik Uygulamada Bilişsel-Davranışçı Terapi: Depresyon* (3. Baskı). İstanbul: Epsilon.
- Tüzün, O. ve Sayar, K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1), 24-39.
- Volkert, J., Harter, M, Dehoust, M. C., Ausin, B., Canuto, A. Da Ronch, C., ... Andreas, S. (2017). The role of meaning in life in community-dwelling older adults with depression and relationship to other risk factors. *Aging & Mental Health*, 23(1), 1-7.
- Yalom, I. D. (2018). *Varoluşçu psikoterapi* (1. Baskı). (Z. Babayiğit, Çev.) İstanbul: Pegasus Yayınları, 561-646. (Orijinal çalışma basım tarihi 1980).
- Yıldız, M. (2017). Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemaların depresif belirtilere etkisi. *Ihlara Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 18-23.
- Yiğit, İ., Kılıç, H., Guzey- Yiğit, M. & Çelik, C. (2018). Emotional and Physical Maltreatment, Early Maladaptive Schemas, and Internalizing Disorders in Adolescents: A Multi-Group Path Model of Clinical and Non-Clinical Samples. *Current Psychology*, 1-11.
- Young, J. (1990). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. Sarasota, FL. Professional Resource Press.
- Young, J. (1999). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach* (3rd ed.). Sarasota, Florida, Professional Resource Press.
- Young, J. ve Lindemann, M. (1992). An integrative schema-focused model for personality disorders. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 6, 11-23.

- Young, J. E., Klosko, J. S. & Wieshaar, M. E. (2003). *Schema Therapy A Practitioner's Guide*. New York: The Guilford Press.
- Young, J. E., Weinberger, A. D. ve Beck, A. T. (2001). *Clinical handbook of psychological disorders: A step-by-step treatment manual*. New York, Guilford Press.
- Young, J. E. Klosko, J. S. ve Weishaar, M. (2009). *Şema Terapi Terapistin Rehberi*. (T. V. Soylu, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık. Orijinal eser: Young, J. E. Klosko, J. S. ve Weishaar, M. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: Guilford Publications, 17-50.
- Yüksel, R. (2012). Genç yetişkinlerde yaşamın anlamı. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2), 79-92.
- Waller, G., Meyer, C., & Ohanian, V. (2001). Psychometric properties of the long and short versions of the Young Schema Questionnaire: Core beliefs among bulimic and comparison women. *Cognitive Therapy and Research*, 25(2), 137–147. <https://doi.org/10.1023/A:1026487018110>
- Wei, M., Heppner, P.P., Russell, D.W. et al. (2006). Maladaptive perfectionism and ineffective coping as mediators between attachment and future depression: a prospective analysis. *Journal of Counseling Psychology*; 53, 67-79.
- Wei, M., Mallinckrodt, B., Russell, D. W. ve Abraham, W. (2004). Maladaptive perfectionism as a mediator and moderator between adult attachment and depressive mood. *Journal of Counseling Psychology*, 51, 201-212.
- Welburn, K., 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. <https://doi.org/10.1023/A:1016231902020>
- Weller, E.B., Weller, R.A., Svadjian, H. (1996). *Mood disorders. Child and Adolescent Psychiatry A Comprehensive Text Book*, (M. Lewis, Ed.), 2. Baskı, Philadelphia, Williams & Wilkins, A Waverly Company, 650-666.
- Whiffen, V.E., Judd, M.E., Aube, J.A. (1999). Intimate relationships moderate the association between childhood sexual abuse and depression. *Journal of Interpersonal Violence*; 14, 940-54.

Wolman, B. (1975). Principles of International Psychotherapy. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 12, 149-59.

World Health Organization. (2023). *Depression*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

Zheng, L., Luo, Y., & Chen, X. (2020). *Different effects of attachment anxiety and attachment avoidance on depressive symptoms: A meta-analysis*. *Journal of Social and Personal Relationships*, 026540752094648. doi:10.1177/0265407520946482



EKLER

EK-1



T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurulu Başkanlığı

Sayı : E-20292139-050.04-2400042105
Konu : Etik Kurul Kararı (Esra BELGELİ)

15.11.2024

Sayın Esra BELGELİ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı Öğrencisi

"Bağlanma Stilleri ve Depresyon Arasındaki İlişkide Yaşamda Anlam ve Bilişsel Şemaların Aracı Rolü" başlıklı araştırmanızla ilgili başvurunuz, kurulumuzun 31.10.2024 tarihli ve 2024/08 sayılı toplantısında değerlendirilerek araştırmanızın etik açıdan uygun bulunduğuna katılanların oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Ali Haydar ŞAR
Kurul Başkanı

Ek: Esra BELGELİ

Belge Doğrulama Kodu: PTHDUJPF

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Takip Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/izn-ebys>

Adres: Halkalı Caddesi No: 281 Kağıthane/İstanbul

Telefon No: 444 97 98

e-Posta:

Web Adresi: www.izn.edu.tr

Faks No: (0 212) 6938229

İnternet Adresi: www.izn.edu.tr

Bilgi için :

Telefon No:

Direkt Hat:

Sekide Şenel

Yenimşi Sekreter

444 97 98

(0 212) 6929617



EK-2

Bilgilendirilmiş Onam ve Demografik Bilgi Formu

Değerli katılımcı, sizi Dr. Öğr. Üyesi Gülşah BALABAN danışmanlığında İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Klinik Psikoloji Bölümü'nde Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Esra BELGELİ tarafından yürütülen “Bağlanma Stilleri ve Depresyon Arasındaki İlişkide Yaşamda Anlam ve Bilişsel Şemaların Aracı Rolü” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Araştırmada sizden tahminen 15 dakika ayırmanız istenmektedir. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır. Araştırmada Kişisel veri toplanacağından 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu ve ilgili mevzuat uyarınca kişisel verileri korumak amacıyla gerekli tüm tedbirler alınacaktır. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir veya [REDACTED] e-posta adresi üzerinden ulaşabilirsiniz.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı/araştırmacılar tarafından yapıldı. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güvence verildi.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının:

Adı-

Soyadı:.....

.....

İmzası:

İletişim Bilgileri: e-posta:

Telefon:

Araştırmacının

Adı-

Soyadı:.....

.....

İmzası:

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

YAŞINIZ:

CİNSİYETİNİZ: Kadın Erkek

MEDENİ DURUMUNUZ: Bekar Evli Ayrılmış Eşi Vefat
Etmiş

EĞİTİM DURUMU:

İlköğretim (İlkokul ve Ortaokul) Lise Önlisans Lisans Yüksek lisans
 Doktora

SİZ DAHİL KAÇ KADEŞSİNİZ:

KARDEŞLER ARASINDA EN ÜSTTEN KAÇINCI SIRADASINIZ:

ANNE VE BABANIZ HAYATTA MI: Her ikisi de hayatta Anne hayatta-
Baba vefat etmiş Baba hayatta-Anne vefat etmiş Her ikisi de vefat etmiş

EVİNİZİN TOPLAM GELİR MİKTARI NE KADARDIR

0-30.000 tl/ay 30.000 tl- 50.000 tl/ay 50.000 -70.000 tl/ay 70.000 -
100.000 tl/ay 100.000 tl ve üzeri

SİZCE EKONOMİK DURUMUNUZ NASILDIR: Düşük Orta
Yüksek

Daha önce psikolojik veya psikiyatrik yardım aldınız mı? Evet Hayır

Şu anda psikolojik veya psikiyatrik yardım alıyor musunuz? Evet Hayır

Psikolojik veya psikiyatrik yardım ihtiyacı hissediyor musunuz? Evet
Hayır

EK-3

ÜÇ BOYUTLU BAĞLANMA STİLLERİ ÖLÇEĞİ

Aşağıda sizinle ilgili ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizden beklenen içtenlikle cevap vererek bilimsel bir çalışmaya yardımcı olmanız. Lütfen bütün sorularla ilgili görüşlerinizi ifade ediniz. Katkılarınız için teşekkürler.					
1= Kesinlikle katılmıyorum 2= Katılmıyorum 3=Kısmen katılıyorum 4=Katılıyorum					
1. Karşımdaki insanlar benim kadar değerli değiller.	1	2	3	4	5
2. Birisiyle çok fazla samimi olduğumda sorun çıkabileceğinden kaygılanıyorum.	1	2	3	4	5
3. Karar alırken kimseyi önemsemem.	1	2	3	4	5
4. Sorunu olan birisini gördüğümde kendimi onun yerine koyabiliyorum.	1	2	3	4	5
5. Başkalarının benim kadar değerli olduklarını düşünmüyorum.	1	2	3	4	5
6. İnsanlardan ne kadar uzak durursam o kadar az üzülürüm.	1	2	3	4	5
7. Ebeveynimle (anne, baba veya benim bakımı üstlenen bir başkası) iyi anlaşıyorum.	1	2	3	4	5
8. İnsanlardan uzak duruyorum çünkü bana acı çektirebilirler.	1	2	3	4	5
9. Bir sorun varsa bunun kaynağı genelde karşımdakilerin sorunlu olmasıdır.	1	2	3	4	5
10. Kendimi mutlu bir insan olarak tanımlıyorum.	1	2	3	4	5
11. Duygusal ilişki yaşadığım kişinin beni gerçekten sevmediğini düşünerek	1	2	3	4	5
12. Yalnızca kendime değer veririm.	1	2	3	4	5
13. Başkalarının üzüntülerini anlayabiliyorum.	1	2	3	4	5
14. Duygusal ilişkilerden uzak duruyorum çünkü terk edilmek istemiyorum.	1	2	3	4	5
15. İnsanların görüşleri benim için önemsizdir.	1	2	3	4	5
16. Ebeveynlerime (anne, baba veya benim bakımı üstlenen bir başkası) genelde kırıcı sözler söylemem.	1	2	3	4	5
17. İnsanlardan ne kadar uzak durursam o kadar mutlu olurum.	1	2	3	4	5
18. Başkaları çok da umurumda değildir.	1	2	3	4	5

EK-4

YAŞAMDA ANLAM ÖLÇEĞİ

Lütfen sadece bir anlığına yaşamınızı anlamlı kılanın ne olduğunu düşüncünüzü ve aşağıdaki ifadelere mümkün olduğunca sizi yansıtan yanıtlar vermeye çalışın. Unutmayın ki, bu ifadeler kişiye özgüdür ve doğru ya da yanlış yanıtları yoktur. Her bir ifadenin sizin için ne kadar geçerli olduğunu aşağıdaki ölçeği kullanarak numaralandırınız.

1 Kesinlikle Doğru Değil	2 Çoğunlukla Doğru Değil	3 Kısmen Doğru Değil	4 Ne Doğru ne Yanlış	5 Kısmen Doğru	6 Çoğunlukla Doğru	7 Kesinlikle Doğru
1. Yaşamımın anlamının farkındayım.			1.....2.....3.....4.....5.....6.....7			
2. Yaşamımın anlamlı olduğunu bana hissettirecek bir şeyler arıyorum.			1.....2.....3.....4.....5.....6.....7			
3. Daima yaşamımın amacını arıyorum.			1.....2.....3.....4.....5.....6.....7			
4. Yaşamımın gayet belirgin bir amacı var.			1.....2.....3.....4.....5.....6.....7			
5. Yaşamımı nelerin anlamlı kıldığını iyi biliyorum.			1.....2.....3.....4.....5.....6.....7			
6. Tatmin edici bir yaşam amacı keşfetmiş durumdayım.			1.....2.....3.....4.....5.....6.....7			
7. Daima, yaşamımı değerli hissettirecek bir şeylerin arayışı içindeyim.			1.....2.....3.....4.....5.....6.....7			
8. Yaşamım için amaç ve hedef arıyorum.			1.....2.....3.....4.....5.....6.....7			
9. Yaşamımın belirgin bir amacı yok.			1.....2.....3.....4.....5.....6.....7			
10. Yaşamıma anlam arama çabasındayım.			1.....2.....3.....4.....5.....6.....7			

EK-5

YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ

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. Birkaç soru, anne babanızla ilişkiniz hakkındadır. Eğer biri veya her ikisi şu anda yaşamıyorlarsa, bu soruları o veya onlar hayatta iken ilişkinizi göz önüne alarak cevaplandırın. 1 den 6'ya kadar olan seçeneklerden sizi tanımlayan en yüksek şıkkı seçerek her sorudan önce yer alan boşluğa yazın.

Derecelendirme:

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

1. _____ Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.
2. _____ Beni terkedeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.
3. _____ İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum
4. _____ Uyumsuzum.
5. _____ Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.
6. _____ İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum
7. _____ Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.
8. _____ Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.
9. _____ Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşlılarım kadar, başaramadım.
10. _____ Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.
11. _____ Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.
12. _____ Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemseddiğimi göstermek gibi).
13. _____ Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.
14. _____ Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana “hayır” denilmesini çok zor kabullenirim.
15. _____ Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.
16. _____ Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.
17. _____ Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissederim.
18. _____ Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hakkederim.
19. _____ Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.
20. _____ Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.

21. _____ İnsanlara karşı tedbiri elden bırakmam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissederim.
22. _____ Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.
23. _____ Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.
24. _____ İşleri halletmede son derece yetersizim.
25. _____ Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.
26. _____ Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hiss ediyorum.
27. _____ Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.
28. _____ Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hiss ediyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.
29. _____ Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.
30. _____ Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.
31. _____ En iyisini yapmalıyım, “yeterince iyi” ile yetinemem.
32. _____ Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.
33. _____ Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim.
34. _____ Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.
35. _____ İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.
36. _____ Eğer yanlış yaparsam, bunun özürü yoktur.
37. _____ Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.
38. _____ Yakınlarımla beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım
39. _____ Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.
40. _____ Bir yere ait değilim, yalnızım.
41. _____ Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.
42. _____ İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.
43. _____ Doğru ile yanlış birbirinden ayırmakta zorlanırım.
44. _____ Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.
45. _____ Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hiss eder veya suçluluk duyarız.
46. _____ İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.
47. _____ Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.
48. _____ İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.
49. _____ Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.
50. _____ İsteddiğimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.
51. _____ Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimizden fedakarlık etmekte zorlanırım
52. _____ Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hiss ederim.
53. _____ Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.
54. _____ Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.
55. _____ Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarım ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.
56. _____ Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hiss ederim.
57. _____ Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheliyimdir.
58. _____ Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hiss ediyorum.
59. _____ Kendimi sevilebilecek biri gibi hissetmiyorum.
60. _____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.

61. _____ Gündelik işler için benim kararlarıma güvenilemez.
62. _____ Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.
63. _____ Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum- Benim kendime ait bir hayatım yok.
64. _____ Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.
65. _____ Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.
66. _____ Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.
67. _____ Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.
68. _____ Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.
69. _____ Benim yararına olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.
70. _____ Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim.
71. _____ Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.
72. _____ Neden yanlış yaptığının önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.
73. _____ Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.
74. _____ İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.
75. _____ Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.
76. _____ Kendimi hep grupların dışında hissederim.
77. _____ Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımalarına izin vermiyorum.
78. _____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.
79. _____ Ortaya çıkan gündelik sorunları çözebilme konusunda kendime güvenmiyorum.
80. _____ Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.
81. _____ Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.
82. _____ Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.
83. _____ Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.
84. _____ Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.
85. _____ Kendimi sorumluluktan kolayca sıyıramıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum.
86. _____ Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum.
87. _____ Kararlarıma nadiren sadık kalabilirim.
88. _____ Bir dolu övgü ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.
89. _____ Yanlış bir kararın bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim.
90. _____ Ben cezalandırılmayı hak eden kötü bir insanım.

EK-6

BECK DEPRESYON ÖLÇEĞİ

Aşağıda, kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Her madde, bir çeşit ruh durumunu anlatmaktadır. Her maddede o ruh durumunun derecesini belirleyen 4 seçenek vardır. Lütfen bu seçenekleri dikkatle okuyunuz. Son bir hafta içindeki (şu an dahil) kendi ruh durumunuzu göz önünde bulundurarak, size en uygun olan ifadeyi bulunuz. Daha sonra, o maddeyi işaretleyiniz.

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 birçok kişiden daha fazla başarısızlıklarım oldu sayılır. (c) Geriye dönüp baktığımda, çok fazla başarısızlığım 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) Cezalandırıldığımı hissediyorum.
7	(a) Kendimden hoşnutum. (b) Kendimden pek hoşnut değilim. (c) Kendimden hiç hoşlanmıyorum. (d) Kendimden nefret ediyorum.
8	(a) Kendimi diğer insanlardan daha kötü görüyorum. (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 fırsatımı 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 yapamıyorum.
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. (e) Daha az yemeye çalışarak kilo kaybetmeye çalışıyorum.
20	(a) Sağlığım beni pek endişelendirmiyor. (b) Son zamanlarda ağrı, sızı, mide bozukluğu, kabızlık gibi sorunlarım var. (c) Ağrı, sızı gibi sıkıntılarım beni epey endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek 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 hiçbir ilgim kalmadı.

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı: Esra BELGELİ

Öğrenim Durumu: Yüksek lisans

1. EĞİTİM

2023-2025

Klinik Psikoloji (Tezli Yüksek Lisans – %100

Öğrenim Bursu)

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul,

Türkiye

2018-2023

Psikoloji (Lisans)

İstanbul Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul,

Türkiye

2021-2022

Erasmus Öğrenim Hareketliliği – Sapienza University
of Rome

2017-2021

Bilim Tarihi (Yüksek Lisans - %100 Öğrenim Bursu)

Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi, İstanbul, Türkiye

2010-2016

Fizik Öğretmenliği (Lisans)

Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul, Türkiye

2. YAYINLAR

Bilge, Y., Tankut Yıldırım, Ü., Bilgen, A., Belgeli, E., & Zengin, Z. (2023). Examination of the psychological effects of COVID-19 on university students in Turkey one year later from the pandemic. *Curr Res Soc Sci*, 9(2).

3. YABANCI DİLLER

İngilizce (C1 Seviyesi)