



Araştırma Makalesi

Alındı: 19 Eylül 2017 - Düzeltildi: 18 Ekim 2017 – Kabul Edildi: 13 Kasım 2017 - Yayımlandı: 31 Aralık 2017

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARIN DEPRESİF BELİRTİLERE ETKİSİ

Muhammed Yıldız¹

Öz

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemaların depresif belirtilere etkisi incelenmiştir. Araştırma 619 üniversite öğrencisiyle yapılmıştır. Öğrencilere Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 ve Beck Depresyon Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmada yöntem olarak Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu ve Regresyon Analizi kullanılmıştır. Üniversite öğrencilerinde bulunan, Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Karamsarlık, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, Duyguları Bastırma, Onay Arayıcılık, İçe Geçme/Bağımlılık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim, Kendini Feda, Terk Edilme, Cezalandırılma, Kusurluluk, Tehditler Karşısında Dayanısızlık, Yüksek Standartlar şemalarının öğrencilerdeki depresif belirtilere etkisi incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, duyguları bastırma, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, terk edilme, cezalandırılma, tehditler karşısında dayanısızlık ve yüksek standartlar şemaları, depresif belirtileri anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Söz konusu değişkenler, üniversite öğrencilerindeki depresif belirtilerin %47.2'sini açıklamaktadır.

Anahtar kelimeler: Erken dönem uyumsuz şemalar; depresyon; üniversite öğrencileri

THE EFFECTS OF EARLY MALADAPTIVE SCHEMAS AMONG UNIVERSITY STUDENTS ON DEPRESSIVE SYMPTOMS

Abstract

In this study, the effect of early maladaptive schemas on depressive symptoms was examined in university students. The research was carried out by 619 university students. Young Schema Scale Short Form-3 and Beck Depression Scale were administered to the students. Pearson Moments Multiplication Correlation and Regression Analysis were used in the research. An investigate the effects of emotional deprivation, failure, pessimism, social isolation/mistrust, emotional inhibition, approval-seeking/recognition-seeking, enmeshment/dependence, entitlement/insufficient self-control, self-sacrifice, abandonment, punitiveness, defectiveness, vulnerability to harm and unrelenting standards among university students on depressive symptoms. According to the results of the study, emotional deprivation, failure, pessimism, emotional inhibition, entitlement/insufficient self-control, abandonment, punitiveness, defectiveness, vulnerability to harm and unrelenting standards schemes have significantly aroused depression. These variables explain 47.2% of the total variance in depressive symptoms on university students.

Keywords: Early maladaptive schemas; depression; university students

GİRİŞ

Şemalar, kişinin sahip olduğu bilgilere anlam verebilmek ve yaşadığı problemleri çözmek amacıyla kullandığı bir rehber gibi çalışan bilişsel planlardır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Beck, (1967) kuramında, kişinin yaşam deneyimlerinin anlamlandırılması için düzenlenmiş olan şemaların aynı zamanda kişinin duygularını ve düşüncelerini de yönlendirdiğini ortaya koymuştur. Şemalar neredeyse her alana yayılmış, kişinin anılardan, duygularından ve bedensel duyumlardan meydana gelen, kişinin kendisi veya diğerleriyle olan ilişkileri sonucu oluşan, kişinin çocukluk ve ergenlik döneminde meydana gelen, kişinin ilerleyen yaşamı boyunca biraz daha karmaşıklaşan ve kişi için işlevsiz olan yapılardır (Young ark., 2003). Şemalar kişide bir kere oluştuğu takdirde bundan sonraki yaşamında bu şemalar aktive olarak tüm yaşam deneyimlerini biçimlendirir. Kişinin düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını etkin bir biçimde etkiler (Rafaeli ve ark., 2012).

Young'un şema teorisinde, beş ana başlıkta on sekiz şema bulunmaktadır. Türk toplumu için geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında ise yine beş ana başlıkta on dört uyumsuz şema tanımlanmıştır. Bu şemalar;

¹ İstanbul Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Türkiye, muhammed.yildiz@ogr.iu.edu.tr

duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, cezalandırılma, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık, yüksek standartlar olarak ifade edilmiştir (Soygüt, Karaosmanoğlu & Çakır, 2009). Şemalar, bireyde çocukluk ve ergenlik dönemlerinde gelişmektedir. Şemaların, en belirgin özelliği değişime karşı dirençli olmalarıdır. Bu nedenle ilerleyen yıllarda birey için uyum bozucu bir konuma gelmektedir. Stresli hayat koşullarında harekete geçmekte, ruhsal problemlere neden olmaktadır (Özbaş, Sayın ve Coşar, 2012). Kişi erken dönem uyumsuz şemaların biçimlendirdiği reaksiyonlarla yaşam olaylarına karşı tepkide bulunabilir ve bu tepkiler bireyde kısa süreli bir rahatlık hissi oluşturabilir, ancak ilerleyen dönemlerde bu tepkiler ne yazık ki işlevsiz olduğu için bir süre sonra işlevselliğe bozulmalara ve psikopatolojilerin oluşmasına yol açmaktadır (Young, 1994). Depresyon; kişide değersizlik, önemsizlik ve suçluluk duyguları oluşturan, kişinin gelecekle ilintili olarak ümitsizlik duyguları içinde bulunduğu, faaliyetlere karşı ilgisizliğin arttığı ve kişide yaşamsal olaylarla ilgili isteksizliğin arttığı, psikosomatik şikâyetlerin olduğu klinik bir tablodur (Tuncer, 1999). Hemen hemen her yaş döneminde görülebilir özelliğine sahip olan depresyon, özellikle ergenler ve erişkinliğin ilk yıllarındaki bireyler için önemli bir ruhsal problem halini almıştır. Yapılan araştırmalarda bu yaş gruplarındaki bireylerde ruh sağlığı birimlerine gelen vakalar incelendiğinde en fazla görülen vakaların %62 ile depresyonla ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Surtees, Pharoah ve Wainwright, 1998, Evans, 1999). Üniversite öğrencileri derslerinin başlamasıyla birlikte, ilerleyen dönemlerde üniversite yaşamlarından belediklerini bulamama, üniversite öğrenciliğiyle ilgili düşündüklerini ortaya koyamama, kazandıkları bölümü bir türlü kabul edememe gibi problemlerle karşılaşmaktadırlar (İnanç, Savaş, Tutkun, Herken ve Savaş, 2004).

Erken dönem uyumsuz şemalarla depresyon ilişkisini araştıran ilgili literatür incelendiğinde, Renner ve arkadaşlarının çalışmasında (2012), erken dönem uyumsuz şemalardan başarısızlık, duygusal yoksunluk, terk edilme/istikrarsızlık şemalarının depresif belirtilerle ilişkisi ortaya konmuştur. Schmidt ve arkadaşlarının çalışmasında (1995) bağımlılık/yetersizlik ve kusurluluk/utanç şemalarının depresyonla ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Thimm (2010) araştırmasında erken dönem uyumsuz şemaların bireylerdeki depresif semptomları yordadığını ortaya koymuştur.

Harris ve Curtin (2002) genç erişkinlerle ilgili araştırmasında kusurluluk/utanç, yetersiz öz-denetim, dayanıksızlık ve yetersizlik şema alanlarının depresif semptomlarla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Duran (2016)'ın araştırmasında duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık şemalarının depresyonla orta düzeyde ve pozitif bir ilişkiye sahip olduğu ortaya konmuştur. Sağ (2016) araştırmasında, erken dönem uyumsuz şemaların tamamının, depresyonla pozitif yönde ve anlamlı bir korelasyona sahip olduğunu ortaya koymuştur.

Araştırmanın Amacı

Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemaların depresif belirtilere etkisi araştırmanın temel amacını oluşturmaktadır. Bu ana amaca ilaveten, araştırmada aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar (duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, cezalandırılma, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık, yüksek standartlar) depresif belirtilere etki etmekte midir?
2. Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar (duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, cezalandırılma, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık, yüksek standartlar) birbiriyle ilişkili midir?

YÖNTEM

Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden betimsel tarama modelinde bir araştırmadır. Öğrencilere Young Şema Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği uygulanmıştır.

Araştırmanın Kapsam ve Sınırlılıkları

Araştırma üniversitede öğrenim gören 619 öğrenciyle sınırlıdır. Öğrencilerin araştırma sürecinde kendilerine uygulanan ölçeklerdeki sorulara, içtenlikle cevap verdikleri varsayılmıştır. Araştırmada elde

edilen bulgular sadece üniversite popülasyonundaki depresif belirtilerle sınırlıdır.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem ise Gaziantep'te çeşitli fakültelerde öğrenimine devam eden 289 erkek (%46.7), 330 kadın (%53.3) olmak üzere 619 üniversite öğrencisidir. Örneklem grubu basit seçkisiz atama yoluyla belirlenmiştir. Araştırmaya katılanların 68'i 19 yaşında (%11), 81'i 20 yaşında (%13.1), 149'u 21 yaşında (%24.1), 103'ü 22 yaşında (%16.6), 72'si 23 yaşında (%11.6), 109'u 24 yaşında (%17.6), 37'si 25 yaşındadır (%6). Öğrencilerin 104'ü 1.sınıf (%16.8), 299'u 2.sınıf (%48.3), 68'i 3.sınıf (%11), 148'i 4.sınıf (%23.9) öğrencisidir.

Veri Toplama Araçları

Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3): Ölçeğin orijinal hali 16 şemadan ve 205 maddeden oluşmaktadır. Bireydeki erken dönem uyumsuz şemaların saptanması amacıyla geliştirilmiştir (Young ve ark., 2003). Ancak ülkemizdeki kullanımı için yapılan çalışmada, 14 alt boyutlu olan 90 maddelik ölçeğin kullanılmasına karar verilmiştir. Ülkemizde kullanımı için geçerlik ve güvenilirlik çalışması Soygüt ve arkadaşları tarafından yapılmıştır (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009). 6'lı likert tipi bir ölçektir ve ölçekte her bir maddeye verilen cevaplar 1 ve 6 altı arası puan alır. Puanların yüksek olması bireyde erken dönem uyumsuz şemaların varlığını ve şiddetini ortaya koymaktadır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2010; Martin ve Young, 2010). Ülkemizde kullanımı için yapılan güvenilirlik çalışmaları kapsamında test-tekrar test güvenirliliği, 0.66 0.83 arasında değişmektedir. Cronbach Alpha katsayısı ise 0.63 ile 0.81 arasında değişmektedir (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009).

Beck Depresyon Ölçeği: Ölçek Beck, Ward, Mendelson, Mock ve Erbaugh (1961) tarafından bireydeki depresyonun şiddetini ölçmek için geliştirilmiştir. Türkiye için geçerlik ve güvenilirlik çalışması Hisli (1988, 1989) tarafından yapılmıştır. Ölçekte 21 madde bulunmaktadır. Toplam puan aralığı 0-63'tür. Ölçekte puanların yüksek olması kişinin depresyon belirtilerinin yüksek olması anlamına gelmektedir (Savaşır ve Şahin 1997). Güvenirlilik katsayısı 0.80'dir (Hisli, 1989).

İstatistiksel Analiz

Araştırmanın bağımsız değişkeni Young Şema Ölçeğinin alt boyutları olan 14 şemadır (duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özenetim, kendini feda, terk edilme, cezalandırılma, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık, yüksek standartlar). Bağımlı değişken ise depresif belirtilerdir. Öncelikle araştırmaya konu olan değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkisini saptamak için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı tekniği kullanılmıştır. Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenlerle anlamlı bir korelasyona sahip olduğu saptandıktan sonra, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki varyansın ne kadarını açıkladığını saptamak için Regresyon Analizi tekniği kullanılmıştır. Araştırmada anlamlılık değeri olarak $p < 0.05$ alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Araştırmaya dâhil edilen değişkenlerin ortalama, standart sapma ve korelasyon değerleri

Değişkenler	\bar{X}	Ss	Sh	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.Duygusal yoksunluk	11.15	5.60	0.71	1	0.348*	0.017	0.209*	0.170*	0.104*	0.218*	0.058	0.150*	0.003	0.451*	0.394*	0.184*	0.152*	0.613*
2.Başarısızlık	14.87	4.32	0.39		1	0.443**	0.744**	0.144*	0.068	0.263**	0.449**	0.781**	0.086*	0.218**	0.776**	0.362**	0.340**	0.493**
3.Karamsarlık	14.92	6.97	0.84			1	0.545**	0.236**	0.229**	-0.036	0.224**	0.537**	0.068	0.041	0.467**	0.450**	0.090*	0.403**
4.Sosyal izolasyon güvensizlik	16.79	6.12	0.97				1	0.368**	0.345**	0.183**	0.470**	0.818**	0.291**	0.253**	0.769**	0.211**	0.214**	0.017
5.Duyguları bastırma	16.83	7.12	0.49					1	0.659**	0.329**	0.404**	0.255**	0.565**	0.399**	0.296**	0.212**	0.260**	0.413**
6.Onay arayıcılık	16.71	6.70	0.10						1	0.099*	0.366**	0.276**	0.349**	0.485**	0.080*	0.154**	0.168**	0.046
7.İç içe geçme bağımlılık	23.42	4.48	0.05							1	0.299**	0.258**	0.324**	0.195**	0.194**	0.005	0.196**	0.048
8.Ayrıcalıklılık / yetersiz özenetim	24.38	5.92	0.06								1	0.573**	0.458**	0.248**	0.273**	0.122**	0.183**	0.345**
9.Kendini feda	13.85	6.50	0.72									1	0.169**	0.098*	0.587**	0.269**	0.266**	0.342**

Tablo 1. Araştırmaya dâhil edilen değişkenlerin ortalama, standart sapma ve korelasyon değerleri (devamı)

10.Terk edilme	19.95	6.69	0.59	1	0.167**	0.165**	0.006	-0.053	0.393*
11.Cezalandırılma	15.92	2.37	0.60	1	0.317**	0.114*	0.158**	0.367**	
12.Kusurluluk	17.19	4.17	0.73	1	0.375**	0.291**	0.416**		
13.Tehditler karşısında dayanıksızlık	16.97	3.74	0.79	1	0.376**	0.657**			
14. Yüksek standartlar	10.25	3.89	0.02	1	0.519**				
15.Depresif belirtiler	17.85	5.03	0.11	1					

(*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001)

Tablo 1 incelendiğinde duygusal yoksunluk şeması; başarısızlık, cezalandırılma, kusurluluk ve depresif belirtilerle orta düzeyde anlamlı bir ilişki ortaya koymaktadır. Başarısızlık şeması, karamsarlık ile orta düzeyde, sosyal izolasyon güvensizlik ile yüksek, ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetimle orta, kendini feda ile yüksek, kusurluluk ile yüksek, tehditler karşısında dayanıksızlık, yüksek standartlar ve depresif belirtiler ile orta düzeyde anlamlı bir ilişki ortaya koymaktadır. Karamsarlık şeması, sosyal izolasyon güvensizlik ile orta düzeyde, kendini feda ile orta düzeyde, kusurluluk ile orta düzeyde, tehditler karşısında dayanıksızlık ile orta düzeyde, depresif belirtiler ile orta düzeyde anlamlı bir ilişki ortaya koymaktadır. Sosyal izolasyon güvensizlik şeması duyguları bastırma ile orta düzeyde, onay arayıcılık ile orta düzeyde, ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim ile orta düzeyde, kendini feda ile yüksek düzeyde, kusurluluk ile yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki ortaya koymaktadır. Duyguları bastırma şeması onay arayıcılık ile orta düzeyde, iç içe geçme bağımlılık ile orta düzeyde, ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim ile orta düzeyde, terk edilme ile orta düzeyde, cezalandırılma ile orta düzeyde, depresif belirtiler ile orta düzeyde anlamlı bir ilişki ortaya koymaktadır. Onay arayıcılık şeması ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetimle orta düzeyde, terk edilme ile orta düzeyde, cezalandırılma ile orta düzeyde anlamlı bir ilişki ortaya koymaktadır. İç içe geçme bağımlılık şeması terk edilme ile orta düzeyde anlamlı bir ilişki ortaya koymaktadır. Ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim şeması kendini feda, terk edilme, depresif belirtiler ile orta düzeyde anlamlı bir ilişki ortaya koymaktadır. Kendini feda şeması kusurluluk ve depresif belirtiler ile orta düzeyde anlamlı bir ilişki ortaya koymaktadır. Terk edilme şeması depresif belirtiler ile orta düzeyde anlamlı bir ilişki ortaya koymaktadır. Cezalandırılma şeması kusurluluk ve depresif belirtiler ile orta düzeyde anlamlı bir ilişki ortaya koymaktadır. Kusurluluk şeması tehditler karşısında dayanıksızlık ve depresif belirtiler ile orta düzeyde anlamlı bir ilişki ortaya koymaktadır. Tehditler karşısında dayanıksızlık şeması yüksek standartlar ve depresif belirtiler ile orta düzeyde anlamlı bir ilişki ortaya koymaktadır. Yüksek standartlar şeması depresif belirtiler ile orta düzeyde anlamlı bir ilişki ortaya koymaktadır.

Tablo 2. Depresif belirtilerin yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları

Model	Bağımsız Değişken	B	Std. Hata	β	t	p
1	Sabit					
	Yaş	0.086	0.157	0.022	0.548	0.584
	cins_dummy	0.285	0.553	0.021	0.516	0.606
2	Sabit	1.047	2.704		0.387	0.699
	Yaş	0.071	0.117	0.018	0.612	0.541
	cins_dummy	0.128	0.413	0.009	0.308	0.758
	Duygusal yoksunluk	0.591	0.057	0.383	10.375	0.000***
	Başarısızlık	0.362	0.090	0.278	4.005	0.000***
	Karamsarlık	0.106	0.041	0.109	2.577	0.010*
	Sosyal izolasyon / güvensizlik	0.109	0.102	0.085	1.074	0.283
	Duyguları bastırma	0.194	0.077	0.130	2.506	0.012*
	Onay arayıcılık	0.031	0.056	0.028	0.551	0.582
	İç içe geçme bağımlılık	0.020	0.031	0.023	0.631	0.528
	Ayrıcalıklılık / yetersiz özdenetim	0.105	0.045	0.102	2.345	0.019*
	Kendini feda	0.015	0.095	0.012	0.161	0.872
	Terk edilme	0.140	0.050	0.118	2.784	0.006**
	Cezalandırılma	0.135	0.047	0.121	2.861	0.004**
	Kusurluluk	0.069	0.088	0.054	0.778	0.437
Tehditler karşısında dayanıksızlık	0.624	0.077	0.314	8.052	0.000***	
Yüksek standartlar	0.434	0.062	0.252	6.996	0.000***	

Bağımlı Değişken: Depresif belirtiler

$$\Delta R^2 = 0.472^{***} (*p < 0.05, **p < 0.01, ***p < 0.001)$$

Tablo 2 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalardan; duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, duyguları bastırma, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, terk edilme, cezalandırılma, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar, yaş ve cinsiyet kontrol altına alındığında dahi depresif belirtileri anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Bir birimlik duygusal yoksunluk artışı 0.591 birim depresif belirtilerde artmaya neden olmaktadır (B=0.591; p<0.001). Bir birimlik başarısızlık artışı 0.362 birim depresif belirtilerde artmaya neden olmaktadır (B=0.362; p<0.001). Bir birimlik karamsarlık artışı 0.106 birim depresif belirtilerde artmaya neden olmaktadır (B=0.106; p<0.05). Bir birimlik duyguları bastırma artışı 0.194 birim depresif belirtilerde artmaya neden olmaktadır (B=0.194; p<0.05). Bir birimlik ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim artışı 0.105 birim depresif belirtilerde artmaya neden olmaktadır (B=0.105; p<0.05). Bir birimlik terk edilme artışı 0.140 birim depresif belirtilerde artmaya neden olmaktadır (B=0.140; p<0.01). Bir birimlik cezalandırılma artışı 0.135 birim depresif belirtilerde artmaya neden olmaktadır (B=0.135; p<0.01). Bir birimlik tehditler karşısında dayanıksızlık artışı 0.624 birim depresif belirtilerde artmaya neden olmaktadır (B=0.624; p<0.001). Bir birimlik yüksek standartlar artışı 0.434 birim depresif belirtilerde artmaya neden olmaktadır (B=0.434; p<0.001). Açıklanan varyansa bakıldığında depresif belirtilerdeki varyansın % 47.2'si, duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, duyguları bastırma, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, terk edilme, cezalandırılma, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar değişkenleri tarafından açıklanmaktadır ($\Delta R^2 = 0.472$; p<0.001).

TARTIŞMA

Araştırmanın sonuçlarına göre üniversite öğrencilerindeki depresif belirtilerin %47.2'si, duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, duyguları bastırma, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, terk edilme, cezalandırılma, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar değişkenleri tarafından açıklanmaktadır. Söz konusu değişkenlerin depresif belirtileri yordama oranındaki gücü dikkate alındığında, araştırmanın önemi ortaya konmaktadır. İlgili literatürle karşılaştırıldığında, Renner ve arkadaşlarının çalışması (2012), Schmidt ve arkadaşlarının çalışması (1995), Thimm (2010)'ün çalışması, Harris ve Curtin (2002)'in çalışması, Duran (2016)'ın çalışması, Sağ (2016)'ın çalışmasının sonuçları bu araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir.

Söz konusu araştırmalara dikkat edildiğinde bazı araştırmalarda erken dönem uyumsuz şema alanlarının birkaçının, bazı araştırmalarda ise tamamının depresif belirtilerle ilişkili olduğu göze çarpmaktadır. Bu durum araştırmaların yapıldığı örneklemelerin özelliklerinden kaynaklanıyor olabilir. Ancak tüm bu farklılıklara rağmen erken dönem uyumsuz şemaların bireylerin depresif belirtileriyle ilişkili olduğu ortak bir gerçeklik olarak göze çarpmaktadır. Hem bu araştırmanın bulguları hem de ilgili alandaki araştırmaların bulguları dikkate alındığında bireylerde bulunan depresif belirtilerin şiddetini azaltmak için bireylerde bulunan erken dönem uyumsuz şemaların tespit edilmesi ve bu şemaların ortaya koyduğu işlevsiz tutumların saptanması ve bunlarla terapötik süreçler yoluyla mücadele edilmesi gerekliliği ortaya konmaktadır.

Psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin koruyucu ve önleyici ruh sağlığı kapsamında hizmet veriyor oluşu, bireylerin üniversite süreçlerinden önce çocukluk ve ergenlik dönemlerinde, erken dönem uyumsuz şemalar geliştirmemesi için gelişimsel rehberlik ve psikolojik danışma uygulamalarında bu tür şema alanlarının gelişmemesi için bir takım çalışmalar yapılması gerekliliğini ortaya koymaktadır. Ancak tüm bu çalışmalara rağmen, bireyde üniversite döneminde bu tür erken dönem uyumsuz şemaların varlığı söz konusu ise, üniversitelerin mediko sosyal birimlerinde ve rehberlik ve psikolojik danışma birimlerinde çalışan psikolog ve psikolojik danışmanların bireylerin şema alanlarını tespit etmesi önem kazanmaktadır.

Kuşkusuz sosyal bilimlerde ve psikolojide bir davranışın ortaya çıkmasında birçok bilişsel, duyuşsal ve çevresel faktörün varlığı ortaya konmaktadır. Ancak ilgili literatürün ve bu araştırmanın sonuçları üniversite öğrencilerindeki depresif belirtilerin önemli bir yordayıcısının erken dönem uyumsuz şemalar olduğunu ortaya koymaktadır. İlgili literatür incelendiğinde doğrudan erken dönem uyumsuz şemaların depresif belirtilere etkisini inceleyen araştırmalar, diğer araştırmalara göre daha sınırlı sayıda gözükmektedir. Bu araştırmanın örneklem büyüklüğü göz önüne alındığında güçlü bir araştırma olduğu söylenebilir. Ancak üniversite dönemi gibi erişkinliğin ilk yıllarında bulunan bireylerin incelendiği ve karmaşık ve zorlu bir süreçte bulunan bireylerin yaşadığı depresif belirtilerin incelenmesi ve bu anlamda bu araştırmanın depresif belirtileri yordadığı kısmın dışındaki bağımsız değişkenlerin ortaya konması için daha farklı araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

KAYNAKÇA

- Beck, A.T., Ward, C.H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of general psychiatry*, 4(6), 561-571.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental and theoretical aspects* (Vol. 32). University of Pennsylvania.
- 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.
- Evans S.W. (1999). Mental Health Services in schools: Utilization, effectiveness, and consent. *Clin Psychol Rev*, 19(2):165-178.
- 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.
- Hisli N. (1988). Beck depresyon envanterinin geçerliği üzerine bir çalışma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 6(22), 118-126.
- Hisli, N. (1989). Beck depresyon envanteri'nin üniversite öğrencileri için geçerliği güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 3-13.
- İnanç, N, Savaş, H.A, Tutkun, H, Herken, H, Savaş, E. (2004). Gaziantep üniversitesi mediko-sosyal merkezi'nde psikiyatrik açıdan incelenen öğrencilerin klinik ve sosyodemografik özellikleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 5: 222-230.
- Martin, R., Young, J., E. (2010). *Schema therapy*. In K. S. Dobson (Ed), *Handbook of Cognitive- Behavioral Therapies* (3rd ed). London: Guilford.
- Özbaş, A. A., Sayın, A., & Coşar, B. (2012). Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde sınav öncesi anksiyete düzeyi ile erken dönem uyumsuz şema ilişkilerinin incelenmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(2), 81-89.
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P., & Young, J. (2010). *Schema therapy: Distinctive features*. New York:Routledge.
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P. ve Young, J. E. (2012). *Şema terapi ayırıcı özellikler*. (M. Şaşıoğlu, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- 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.
- Sağ, B. (2016). *Erken dönem uyumsuz şemalar ve pozitif algının, psikolojik dayanıklılık, depresyon ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Savaşır, I. ve Şahin, N. (1997). *Bilişsel davranışçı terapilerde sık kullanılan ölçekler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- 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.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A., & Çakır, Z. (2009). Erken dönem uyumsuz şemaların değerlendirilmesi: Young şema ölçeği kısa form-3'ün psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(1), 75-84.
- Surtees P.G., Pharoah, P.D.P., Wainwright, N.W.J. (1998). A follow-up study of new users of a university counselling service. *Br J Guid Counc*, 26(2):255-272.
- 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.
- Tunçer, Ö (1999). *Depresyon ve somatizasyon*. İstanbul: İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri.
- Young, J. E. (1994). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach* (rev. ed.). Sarasota, FL: Professional Resource.
- Young, J. E., Klosko, J. S. & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's Guide*. New York: The Guilford Press.