

**T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**YETİŞKİN BİREYLERDE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ
ŞEMALAR İLE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE
STRESLE BAŞ ETME BECERİLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Eda ERKAN

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji

Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

İSTANBUL, 2022

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**YETİŞKİN BİREYLERDE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ
ŞEMALAR İLE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE
STRESLE BAŞ ETME BECERİLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Eda ERKAN

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji

Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

“Bu tez / /20 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ	İMZA

BEYAN

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

Eda ERKAN

10/08/2022



ÖNSÖZ

Çalışma süresi boyunca engin birikimlerini paylaşan ve sabırla destek olan danışman hocam Sayın Dr. Öğretim Üyesi Fatih BAL' a ve bugüne kadar hayatımdaki her adımda yanımda olan aileme sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Eda ERKAN

10/08/2022



İÇİNDEKİLER

	Sayfa No.
KISALTMALAR	i
TABLolar LİSTESİ.....	ii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	v
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE	4
1.1.Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	4
1.1.1. Şema Kavramı.....	4
1.1.2. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar	5
1.1.3. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	6
1.1.4. Erken dönem uyumsuz şemaların özellikleri.....	11
1.1.5. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Etkileri ve Yansımaları	11
1.1.6. Uyum Bozucu Baş Etme Biçimleri ve Tepkileri	13
1.2. Psikolojik Dayanıklılık	14
1.2.1. Psikolojik Dayanıklılığın Boyutları	16
1.2.2. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Etmenler	18
1.3. Stresle Başa Çıkma	19
1.3.1. Stres	19
1.3.2. Stres ile Başa Çıkma Yolları.....	20
BÖLÜM 2: YÖNTEM	24
2.1. Araştırmanın Modeli	24
2.2. Araştırmanın Örneklemi.....	24
2.3. Veri Toplama Araçları	24
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	24
2.3.2. Young Şema Ölçeği	24
2.3.3. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ).....	25
2.3.4. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği.....	26
2.4. Verilerin Analizi.....	26
BÖLÜM 3: BULGULAR.....	28
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	68
KAYNAKÇA	74

EKLER.....	84
ÖZGEÇMİŞ.....	94



KISALTMALAR

Akt	: Aktaran
Ed	: Editör
KBF	: Kişisel Bilgi Formu
SBTÖ	: Stresle Baş Etme Tarzları Ölçeği
SPSS	: Statistical Package For Social Sciences
Vd.	: Ve diğerleri
Ve ark.	: Ve arkadaşları
YPDÖ	: Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği
YŞÖ	: Young Şema Ölçeği

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1 : Young Şema Ölçeği, Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	27
Tablo 2 : Korelasyon Katsayısı İçin Değer Aralıkları.....	27
Tablo 3 : Katılımcıların Demografik Özellikleri	28
Tablo 4 : Young Şema Ölçeği, Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin Tanımlayıcı Değerleri.....	29
Tablo 5 : Young Şema Ölçeği, Stresle Baş Etme Ölçeği Arasındaki İlişki	30
Tablo 6 : Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği, Stresle Baş Etme Ölçeği Arasındaki İlişki	32
Tablo 7 : Young Şema Ölçeği, Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği Arasındaki İlişki.....	34
Tablo 8 : Erken Dönem Şemaların Psikolojik Dayanıklılığı Yordamasına İlişkin Bulgular	35
Tablo 9 : Erken Dönem Şemaların İyimser Yaklaşımı Yordamasına İlişkin Bulgular.....	36
Tablo 10: Erken Dönem Şemaların Kendine Güvenli Yaklaşımı Yordamasına İlişkin Bulgular	36
Tablo 11: Erken Dönem Şemaların Çaresiz Yaklaşımı Yordamasına İlişkin Bulgular ..	37
Tablo 12: Erken Dönem Şemaların Boyun Eğici Yaklaşımı Yordamasına İlişkin Bulgular	37
Tablo 13: Erken Dönem Şemaların Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımını Yordamasına İlişkin Bulgular.....	38
Tablo 14: Cinsiyete Göre Young Şema Ölçeğinin Karşılaştırılması	39
Tablo 15: Cinsiyete Göre Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin Karşılaştırılması	40
Tablo 16: Psikiyatrik Tanı Alma Durumuna Göre Young Şema Ölçeğinin Karşılaştırılması.....	41
Tablo 17: Psikiyatrik Tanı Alma Durumuna Göre Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin Karşılaştırılması	42
Tablo 18: Yaşa Göre Young Şema Ölçeğinin Karşılaştırılması	43
Tablo 19: Yaşa Göre Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin Karşılaştırılması	46
Tablo 20: Çalışma Durumuna Göre Young Şema Ölçeğinin Karşılaştırılması	48

Tablo 21: Çalışma Durumuna Göre Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin Karşılaştırılması.....	52
Tablo 22: Eğitim Durumuna Göre Young Şema Ölçeğinin Karşılaştırılması	55
Tablo 23: Eğitim Durumuna Göre Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin Karşılaştırılması.....	57
Tablo 24: Gelir Durumuna Göre Young Şema Ölçeğinin Karşılaştırılması	59
Tablo 25: Gelir Durumuna Göre Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin Karşılaştırılması.....	63



ÖZET

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

Tezin Başlığı: Yetişkin Bireylerde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar İle Psikolojik Dayanıklılık ve Stresle Baş Etme Tarzları Arasındaki İlişki	
Tezin Yazarı: Eda ERKAN	Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL
Kabul Tarihi: 15/06/2022	Sayfa Sayısı: v (ön kısım) + 83 (tez) + 11 (Ek)
Anabilimdalı: Psikoloji	Bilimdalı: Klinik Psikoloji
Bu araştırmanın amacı yetişkin bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik dayanıklılık ve stresle baş etme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bununla beraber erken dönem uyumsuz şemaların psikolojik dayanıklılık ve stresle baş etme becerileri üzerinde yordayıcı etkisi incelenmiştir. Son olarak çalışmaya katılan yetişkin bireylerin cinsiyet, gelir durumu, eğitim durumu ve çalışma durumu gibi sosyo-demografik özellikleri ile çalışma değişkenleri olan erken dönem uyum bozucu şemalar, psikolojik dayanıklılık ve stresle baş etme becerileri arasındaki ilişki analiz edilmiştir. Araştırmanın örneklem grubunu İstanbul İlinde yaşamını sürdüren 186 kadın ve 138 erkek olmak üzere toplam 324 yetişkin birey oluşturmaktadır. Araştırma ilişkisel tarama modeline uygun olarak tasarlanmıştır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği, Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen veriler, SPSS-22 istatistik programında parametrik analiz yöntemlerinin kullanılmasıyla analiz edilmiştir. Yapılan analizlerden elde edilen sonuçlara göre şu bulgulara ulaşılmıştır: Yetişkin bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik dayanıklılık ve stresle baş etme becerileri arasında anlamlı ilişki bulunmaktadır. Psikolojik dayanıklılık ile stresle baş etme becerileri arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Erken dönem uyumsuz şemalar psikolojik dayanıklılık ve stresle baş etme becerileri üzerinden yordayıcı etkiye sahiptir. Sosyo-demografik verilere göre erken dönem uyumsuz şemalar cinsiyet, yaş, gelir durumu, çalışma durumu ve eğitim durumuna göre anlamlı düzeylerde farklılaşmaktadır. Benzer şekilde psikolojik dayanıklılık ve stresle baş etme becerileri cinsiyet, yaş, gelir durumu, çalışma durumu ve eğitim durumuna göre anlamlı düzeylerde farklılaşmaktadır. Araştırma neticesinde elde edilen sonuçlar çalışmanın tartışma bölümünde ilgili literatür ışığında sunulmuştur. Anahtar Kelimeler: Şema, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Psikolojik Dayanıklılık, Stres, Stres ile Baş Etme Tarzları	

ABSTRACT

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

Title of the Thesis: The Relationship Between Early Maladaptive Schemas and Resilience and Stress Coping Styles in Adults	
Author: Eda ERKAN	Supervisor: Dr. Lecturer Fatih BAL
Date: 15/06/2022	Nu. of pages: v (pre text) +83(thesis) +11 (App.)
Department: Psychology	Subfield: Clinical Psychology
The aim of this study is to examine the relationship between early maladaptive schemas and psychological resilience and coping skills in adults. In addition, the predictive effects of early maladaptive schemas on resilience and coping skills were investigated. Finally, the relationship between socio-demographic characteristics of adult individuals participating in the study, such as gender, income status, educational status, and employment status, and early maladaptive schemas, resilience and coping skills, which are working variables, were analyzed. The sample group of the research consists of 324 adult individuals, 186 women and 138 men, living in Istanbul. The research was designed in accordance with the relational screening model. Personal Information Form, Young Schema Scale, Adult Resilience Scale and Stress Coping Styles Scale were used as data collection tools in the study. The obtained data were analyzed by using parametric analysis methods in SPSS-22 statistical program. According to the results obtained from the analyzes, the following findings were reached: There is a significant relationship between early maladaptive schemas and psychological resilience and coping skills in adults. A significant relationship was found between psychological resilience and the ability to cope with stress. Early maladaptive schemas have a predictive effect on resilience and coping skills. According to socio-demographic data, early maladaptive schemas differ significantly according to gender, age, income status, employment status and education level. Similarly, psychological resilience and ability to cope with stress differ significantly according to gender, age, income status, employment status and educational status. The results obtained as a result of the research are presented in the discussion section of the study in the light of the relevant literature. Keywords: Schema, Early maladaptive schemas, Resilience, Stress, Stress Coping Styles	

GİRİŞ

Çocukluk döneminden başlayarak insan hayatının gelişimi davranışları şekillendirmektedir. İnsanların davranışlarını açıklamak ve davranışlarının nedenlerini ortaya koymak adına pek çok çalışma yürütülmektedir ve ortaya farklı kuramlar koyulmaktadır. Bilişsel kuram bağlamında yer alan erken dönem uyumsuz şemalar da bunlardan bir tanesidir ve çalışmanın temel araştırma konularından birisidir.

Erken dönem uyumsuz şemalar, bireyin hayatının erken dönemlerinde yaşadığı travmalar ve olumsuz deneyimleri içermektedir (Nilüfer ve Çınarbaş, 2018). Erken dönem uyumsuz şemalar çocukluk döneminde ortaya çıkmakta ve hayatın her alanına yayılmaktadır. Tüm bunlar insan hayatı için gelecekte olumsuz sonuçları ortaya çıkarabilecek olan erken dönem uyumsuz şemaların açıklanmasını önemli hale getirmektedir. Şemalar, duygular ile davranışların kaynağını oluşturan bilişsel yapılar olarak açıklanmaktadır. Erken dönem uyumsuz şemalar ise çocukluk yıllarındaki travmatik deneyimler ile yaşamdaki olumsuz olayların etkisi altında ortaya çıkmakta ve gelişmektedir. Erken dönem uyumsuz şemalar, kişilik ve duygudurum bozukluklarının açıklanmasında yararlanılan bir kavramdır (Konukçu, Akkoyunlu ve Türkçapar, 2013).

Bu çalışma erken dönem uyumsuz şemaların erken dönemlerde gerçekleşmesine yol açtığı öğrenmelerin yetişkinlik döneminde karşılaşılan stresli yaşam olayları karşısındaki psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve stresle başa çıkma becerileri üzerindeki etkisini incelemektedir. Psikolojik dayanıklılık, bireylerin maruz kaldığı travma, bir tehdit, bir trajedi veya ailesel ve ilişkisel sıkıntılar, ciddi sağlık problemleri, işyeri ve parasal sorunlar gibi önemli stres faktörlerine karşı uyumlu başa çıkma becerileri sergilemeleri halinde psikolojik dayanıklılıklarının iyi düzeyde olduğu düşünülmektedir (Tusaie ve Dyer 2004). Psikolojik dayanıklılık stres faktörlerine karşı uyumlu ve etkin başa çıkma becerilerinin bütününe sahip olma olarak tanımlanabilir. Bu açıdan bazı araştırmalar hem biyolojik hem de çevresel faktörlerin psikolojik dayanıklılıkla ilişkili olduğunu öne sürmektedir. Öte yandan, araştırmaların bazıları, psikolojik dayanıklılığın öğrenilebilen becerileri barındırdığı ve zaman içerisinde bireylerin psikolojik açıdan dayanıklı kişiler olabileceğini ileri sürmüştür (Kömürcü ve Pekak, 2017).

Stres pek çok kuram tarafından farklı biçimlerde tanımlanmaktadır. Erken dönem şemaların kökeni olan bilişsel davranışçı kurama göre fenomenolojik stres modeli gibi

stres verici yaşam olaylarına karşılık verilen duygusal tepkiler, bilişsel değerlendirmelere dayalıdır. Ayrıca bireylerde önceden var olan bilişsel şemalar da stresli yaşantılarla baş etme üzerinde önemli bir rol oynamaktadır. Bilişsel kuram bilgi işleme sürecinde yaşantılarla ilgili değerlendirmelerin belirli yaşantılar karşısında tekrarlama neticesinde otomatikleştiğini öne sürmektedir. Bu tekrarlar neticesinde birey yeni yaşantılar karşısında seçici dikkat yoluyla benzer otomatik duygusal, düşünsel ve davranışsal tepkiler vermektedir. Bu doğrultuda temel belirleyici benlikle ilişkili bilişsel şemalar olmaktadır. Bundan dolayı bu yaklaşıma göre karşı karşıya kalınan durumlara ilişkin nesnel değerlendirme söz konusu değildir. Stres yaratıcı yaşantılara dair verilerin değerlendirilmesinde, bilginin seçiminde ve bilişsel sürece dahil edilmesinde temel inanışların önemli bir rolü bulunmaktadır. Bu temel inançlar ve bilişsel çarpıtmalar bireyin stresli yaşantılarla baş ederken uyum sağlamasını zorlaştıran bir etkiye sahip olmaktadır. Sonuç olarak bu yaklaşıma göre bireyin stresli yaşantılara verdikleri her türlü tepkinin temel belirleyici bilişsel değerlendirmelerdir (Pretzer, Beck ve Newman, 2002). Bu kuram duygusal yaşantıların doğrudan belirleyicisi olarak belirli sistematik bilişsel düşünce stillerini belirtmektedir. Bilişsel davranışçı kuram, bu stilleri erken dönem uyumsuz şemalar ve temel inanç başlıkları altında ele almaktadır. Bu şemalar belirli düşünce biçimleri oluşturmaktadır. Oluşturulan bu belirli sistematik düşünce biçimleri de bireyler stresli yaşantılar karşısında bir risk faktörü oluşturmaktadır. Görüldüğü üzere erken dönem uyumsuz şemaların yetişkin yaşamdaki beceriler üzerinde etkisi olduğu vurgulanmaktadır. Bu doğrultuda bu çalışma yaşamın içinde sürekli olarak karşılaşılabilecek stresli yaşam olayları ile baş etmenin ve bu stresli olaylar karşısındaki psikolojik dayanıklılık düzeyinin erken dönem uyumsuz şemalardan nasıl etkilendiğini incelemektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı yetişkin bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bununla beraber araştırma değişkenleri olan erken dönem uyumsuz şemalar, psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkmanın katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim durumu, ekonomik durum vb. sosyo-demografik özellikleri ile olan ilişkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Hipotezler

- 1.Yetişkin bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- 2.Yetişkin bireylerden erken dönem uyumsuz şemalar ile stresle başa çıkma becerileri arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- 3.Yetişkin bireylerde erken dönem uyumsuz şemaların psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma becerileri üzerinde yordayıcı etkisi vardır.
4. Yetişkin bireylerde psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma becerileri cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.
5. Yetişkin bireylerde psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma becerileri ekonomik durum ve eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Sayıtlar

1. Çalışmanın örnekleminin evreni yansıttığı varsayılmaktadır.
2. Çalışmanın ölçek setinde yer alan ölçüm araçlarının ölçülmesi amaçlanan özellikleri güvenilir ve geçerli biçimde ölçmüş olduğu varsayılmaktadır.
3. Araştırmanın katılımcılarının ölçek setinde yer alan sorulara eksiksiz, doğru ve tarafsız yanıtladıkları varsayılmaktadır.

Sınırlılıklar

1. Yapılan çalışma İstanbul ilinde yaşamını sürdüren ve dijital ortamdan ulaşılan 324 yetişkin birey ile sınırlı bir çalışmadır.
2. Çalışmada sonucunda elde edilen bulgular ölçek setinde yer alan veri toplama araçlarının ölçebildiği özellikler ile sınırlıdır.

BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

1.1.1. Şema Kavramı

Bireyin bilgi işleme becerileri üzerinde önemli düzeyde etki yaratan ve kalıcı bir yapıya sahip olan zihinsel kalıplar şema olarak tanımlanmaktadır. Şema, bireyin zihninde yer alan duysal bilgilerin değerlendirilmesinde etki yaratan, söz konusu bilgilerin uzun dönemli belleğe kodlanmasını şekillendiren, depolanmış olan bu bilgilerin tekrardan işlenme şekli üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olan ve davranışsal tepkileri de şekillendiren zihinsel modeller olarak açıklanmaktadır. İçinde çeşitli bileşenleri barındırsa da şema, esas kavramsallaşmış bilgi birimi olarak tanımlanmaktadır. Tüm yaşam boyunca bilişsel, duygusal ve davranışsal süreçlerimiz üzerinde etkili olan şemalar erken yaşlardan itibaren oluşmaya başlamaktadır (Türkçapar, 2014).

Bilişsel terapide şemalar, dünyanın işlenmesi ile ilgili temel inançlar olarak açıklanmaktadır. Aaron Beck, sevmeye değer olmama, başarısızlık ve kayıp gibi uyumsuz erken dönem şemalarının erken dönem çocukluk dönemlerinde oluşmakta olduğunu belirtmektedir. Gelişimsel psikolojiye göre ise çocuk anne-babanın şemalarını taklit ederek model almaktadır. Bununla beraber anne ve babanın yetiştirme tutumları da çocukların şemalarının oluşumunu etkilemektedir (Leahy, 2010). Şemalar; nesne ve olayları etiketlemeye, sınıflandırmaya, yorumlamaya, değerlendirmeye ve bu nesne ve olaylara anlam yüklemeye ilişkindir (Beck and Emery, 2015). Hayatı nasıl algıyorsak, öyle hisseder, nasıl hissedersek de öyle yaşarız. Çünkü insan düşündüğü şekle göre hisseder. Yani kalp atışı, beyinden çıkar. Yaşanılan hayatı, sahip olunanları yorumlama şeklimiz ile duygularımıza yön veririz (Yabancı, 2016). Diğer bir deyişle, şemalar bilgileri nasıl algılayacağımızı, yorumlayacağımızı ve hatırlayacağımızı etkileyen düzenlenmiş bilgi yapılarıdır.

Bilişsel terapistler şemalara özel bir ilgi duyarlar çünkü şemalar insanların kendilerini ve dünyayla ilişkilerini algılama biçimleri üzerinde etkili olan filtreler gibi çalışırlar (Kramer vd., 2012). Klinik psikoloji, toplum psikolojisi, okul psikolojisi, endüstri psikolojisi gibi uygulamalı alanlar da bilişsel faktörler üzerinde vurgu yapmaktadır. Erken dönem çocukluk yaşantılarında diğerleri ile girdiğimiz etkileşimler

yetişkin yaşamında duygularımız üzerinde önemli etkiler yaratmaktadır. Çocukluk döneminde reddedilme ve utanç deneyimlendiyse bir yetişkin olarak da diğer insanların bir kasıtlı bir tutumu olmasa bile reddedilmiş ve utanmış hissedilmesi daha muhtemel olmaktadır (Jacob vd., 2017). Duygusal sorunları olan kişiler ise gerçeği çarpıtma eğilimindedirler. Şemalar, belli durumları abartılmış, çarpıtılmış şekillerde değerlendirmemize neden olurlar. Şemalar hayat boyu süren örüntüler veya temalardır. Şemalar öz yıkıcıdır. Şemalar hayatta kalmak için savaş verirler.

Şemaların gelişimine etki eden diğer unsurlardan biri de unsur etki mizahtır. Mizaç doğuştan gelir. Bizim duygusal yapımızdır, olaylara nasıl tepki verdiğimizi belirler. İnsan davranışının prototiplerini genetik olarak belirleyen nihai kökene rağmen, doğuştan gelen davranış örüntüleri ve görece sabit bir mizacın belli tiplerine dair de güçlü bir delil vardır. Doğuştan gelen bu karakteristik özellikler, en iyi deneyim sayesinde yok olan veya vurgulanan eğilimler olarak görülebilir (Beck, 2008). Mizaç bir bakıma günlük yaşantı içinde kişiye özgü, oldukça sınırlı, belirli duygusal tepkilerin nitelik ve nicelik bakımından değişmesi olarak tanımlanmaktadır. Çabuk sıkılmak, öfkelenmek, neşelenmek, hareketli ya da hareketsiz olmak vb. bireylere göre değişen özelliklerdir. Bu özellikler çevre ile yaşadığımız etkileşim sayesinde bir kişilik özelliği oluşturur. Kısacası kalıtım ve çevre ile şekillenir (Köknel, 2014).

1.1.2. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar

Uyumsuz şemalar, erken dönem çocukluk süreçleri ve ergenlik dönemlerinde yetersiz karşılanmış ihtiyaçlar neticesinde oluşmaktadır. Bunun sonucunda oluşan uyumsuz şemalar hayat boyu tekrar eden duygu, anı, fiziksel ve bilişsel duyumlardan oluşan ve bireyin hem kendisi hem çevresi ile ilgili inançlarını içeren zihinsel örüntüler olarak açıklanmaktadır. Bakım verenlerin bu ihtiyaçları karşılamaması neticesinde oluşan şemalara bağlı olarak bireyler bu ihtiyaçlarını uygun olmayan yollardan karşılamaya çalışırlar. Yaş ilerledikçe çevre ile etkileşime girilmesi şemaların otomatik bir etkiye sahip olmasına yol açar. Geç dönemlerde oluşan şemalar ise erken dönemlerde oluşanlara göre daha zayıf olmaktadır. (Young vd., 2003).

Erken dönem uyum bozucu şemalar aktive olduğunda genellikle çocukluk döneminde yaşanan anılar tekrarlanarak kişi aynı sahneleri yaşamaktadırlar (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009;). Şemaların oluşmasında sonra kişiye tanıdık ve bilindik

gelmesinde bağılı olarak kiři yaşamı boyunca karşılaştığı yaşantılara şemalarına uygun otomatik tepkiler vermektedir (Young vd., 2003). şemaların gúcünün ne kadar olduğu kişinin yaşadığı olayın sonucunun kendisini ne kadar etkileyeceği üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olur. Örnek verilecek olursa, kiři erken dönemde bakım verenleri tarafından çođu kez ciddi bir terk edilme ya da reddedilme deneyimlediyse ise yüksek ihtimalle duygusal yoksunluk ve terk edilme şemaları oluşur. şemalarında bağılı olarak bu bireyler devamlı olarak reddedilmeyi bekleme düşünceleri ile yoğun sıkıntı sebebiyle güçlü bir tepki verme eğilimi gösterirler. Bu doğrultuda şemaların gücü ile orantılı olarak şemada o kadar tetiklenebilmektedir. Uyum bozucu şemaların kazanılmasına yol ačan ve hızlanmasına neden olan dört farklı erken yaşam deneyimi gözlenmektedir (Rafaeli vd., 2013);

- 1- Çocuğun karşılanması gereken ihtiyaçlarının engellenmesi.
- 2- Travmatik yaşantıların deneyimlenmesine bağılı olarak çocuğun zarar görmesi ve tehlikeye girmesi.
- 3- İyi şeylerin aşırı verilmesi.
- 4- Çocuğun kendisi için önemli olarak gördüğu bireylerle özdeşim kurması ve seçici içselleştirme.

Bununlar beraber duygusal mizacın travmatize edici yaşantılar ile etkileşime girmesi neticesinde de şemaların oluşumunun hızlandığı belirtilmektedir. Uyum bozucu şemalara ilişkin yapılan çalışmalar 5 şema alanı ve 18 uyum bozucu şemanın bulunduğunu ortaya koymuştur (Rafaeli vd., 2013).

1.1.3. şema Alanları ve Erken Dönem Uyumsuz şemalar

1.1.3.1. Ayrılma/reddedilme Alanı

Bu alanda bir şemaya sahip olan kişiler ilişkilerinde güven, sevgi, şefkat, huzur, kabul görme, sadakat vb. ihtiyaçlarının şimdi karşılanıyor olsa bile bir gün sona ereceğine ve bunun her an olabileceğine dair bir inanca sahiptirler. Ayrılma ve reddedilme alanında bir şemaya sahip kişilerin aile yaşantısında genellikle dışlayan, sevgi ve bakım vermeyi esirgeyen, mesafe koyan ve tacizkar olmak gibi tutumlar görülmektedir. (Young ve ark.,2003).

Terk edilme/ İstikrarsızlık: Bu şemaya sahip olan kişiler yaşadıkları ilişkilerde sürekli bir güvensizlik içinde olurlar. İlişkide oldukları kişiden aldıkları güven, sevgi, huzur gibi ruhsal doyumların artık karşılanmayacağına dair bir inançları vardır. Bu şemaya sahip kişilerde terapi sürecinde kurulan

Güvensizlik/Suistimal Edilme: Bu şemaya sahip kişiler ilişkilerinde kötüye kullanılacaklarına, kandırılacaklarına ve bir anlamda istismar edileceklerine inanırlar.

Duygusal Yoksunluk: Kişi bu şemaya sahip ise ihtiyaç duyduğu duygusal desteğin ilişkide olduğu kişiler tarafından karşılanmayacağına inanır. Duygusal yoksunluk üç şekilde görülmektedir. Bunlar; bakılma yoksunluğu, şefkat/sevgi yoksunluğu ve korunma/kullanma yoksunluğudur. Ayrılma/reddedilme alanında görülen dördüncü şema;

Kusurluluk/Utanç: Bu şemaya sahip kişiler kendileri kusurlu, yetersiz, değersiz, istenmeyen biri olarak görürler.

Sosyal İzolasyon/yabancılaşma: Kişi bu şemaya sahip ise kendini hiçbir gruba, yere, ortama ait hissetmeyecektir. Diğer kişilerin onu bir biçimde dışlayacağına inanır. (Young ve ark.,2003).

1.1.3.2. Zedelenmiş Özerklik ve Performans Alanı

Zedelenmiş Özerklik ve Performans alanındaki şemalara sahip bireyler kendi başlarına hareket edemez, bakım verenlerinden ayrı kalamazlar. Bu bireyler çocukluk dönemlerinde çok fazla korunmuş, bakım verenleri tarafından her ihtiyaçları fazlasıyla karşılanmıştır veya bakım verenleri hiç ilgilenmemiştir. Bu sebeple bireylerin özgüvenleri fazla gelişmemiş, kendi başına iş halletme yetileri zayıf kalmış ve kendi kimlikleri oluşamamıştır. Bu bireyler zorluklarla mücadele etme, işlerini kendi başına halletme, sorumluluk alabilme ve ailelerine bağımsız bir yaşam sürdürmede zorluk çekerler. Bu alanda 4 şema bulunmaktadır (Young ve ark.,2003):

Bağımlılık/Yetersizlik: Bu şemaya sahip bireyler hayatlarını yardım almadan sürdürmekte zorluk çekerler. Sorumluluklarını idare edemedikleri, problemlerini yardım almadan pratik şekilde çözemedikleri, bağımsız olarak doğru kararlar veremedikleri inancına sahiptirler.

Dayanaksızlık: Bireylerin her an kontrol edemeyecekleri bir felaket olacağına ilişkin yoğun korkusu ve beklentisi mevcuttur. Korkular, dışsal felaketler (deprem, asansör düşmesi, uçak kazaları), tıbbi felaketler(hastalıklar) ve duygusal felaketler (çıldırma) ile ilgilidir.

İç İçe Geçme/ Gelişmemiş Benlik: Bu şemaya sahip bireyler, gelişimlerine zarar verecek şekilde insanlarla – genelde ebeveynleriyle- aşırı derecede ilgilenirler ve yakınlık kurarlar. Bu sebeple bireyselleşmeyi ve bir kimlik oluşturmayı gerçekleştiremezler. Başkalarının desteği olmadan mutlu olamayacağı ve dayanamayacağı inancına sahiptirler.

Başarısızlık: Başarı göstermesi gereken yerlerde kişinin başaramayacağına, başarısız olacağına, akranlarına oranla yetersiz olduğuna karşın yoğun inancını içerir. Kişi kendini çoğunlukla akılsız, beceriksiz, yeteneksiz ve başarısız olarak görür (Young ve ark.,2003).

1.1.3.3. Zedelenmiş Sınırlar Alanı

Zedelenmiş sınırlar alanındaki şemalar diğer bireylerin haklarına saygı göstermek, işbirliği yapmak, sözüne sadık olmak ya da gerçekçi bireysel amaçlar koymak ve gerçekleştirmek konularında sıkıntı yaşarlar. Bireysel sınırlar, bireysel sorumluluklar ve uzun süreli davranışları sürdürmede eksiklerle ilişkilidir. Bu şemalara sahip kişilerin erken dönem aile çevreleri, hoşgörüyü aşırı düzeyde gösteren, şımartan, çocuklara yaşına göre sorumluluk sunmayan bir yapıya sahiptir. Uyumlu yüzleştirme ve disiplin ile sınırlardan uzak aile yapılarının olduğu söylenebilir. Zedelenmiş sınırlar alanındaki şemalara sahip olan bireylerin ebeveynleri, karşılıklı işbirliği içine girme ya da hedef belirleme gibi davranışlar açısından çocuklarına model olacak şekilde davranmamışlardır (Arntz ve Jacob, 2016). Bu alanda; Haklılık/Büyüklenmecilik ve Yetersiz Öz-denetim/ Öz-disiplin şemaları yer almaktadır.

Haklılık/Büyüklenmecilik: Haklılık şemasına sahip bireyler diğer insanlardan daha üstün olduklarına ve özel hak ve ayrıcalıklara sahip olduklarına dair bir inanca sahiptirler. Bu kişiler empati kurmaktan yoksundurlar ve her durumda kendilerini haklı görürler. Diğer insanları düşünmeden istedikleri gibi davranır ve bu konuda inatçı bir yapıya sahip olurlar. Yetkinlik ve güç kazanmaya aşırı derecede odaklanmışlardır. Diğer

insanlar üzerinde egemenlik kurmak isterler ve buna bağılı olarak sürekli olarak rekabete girmektedirler.

Yetersiz Öz-denetim ve Öz-disiplin: Bu şemaya sahip bireyler hedef oluşturma ve hedeflerine ulaşmaları için gereken sorumlulukları almaktan kaçınırlar. Dürtü ve duygularını kontrol etmekte güçlük yaşamaktadırlar. Yüzleşme, huzursuzluk gibi duygulardan aşırı biçimde kaçınma eğilimi söz konusudur. Aile yapıları genelde denetim ve sınırlama becerilerini öğretemeyen bir yapıya sahiptir. Ayrıca kontrolü aşırı düzeyde önemseyen aile yapılarında da görülebilmektedir (Arntz ve Jacob, 2016).

1.1.3.4. Başkaları Yönelimlilik Alanı

Bu alandaki şemalara sahip bireyler onay görme, sevmeye devam etme ve tepkiden kaçınma gibi kaygılardan dolayı kendi ihtiyaçlarından çok başkalarının ihtiyaçlarına odaklanır ve onların ihtiyaçlarını karşılamak için çaba harcarlar. Dolayısıyla da kendi duygusal ihtiyaçlarının karşılanmamasına sebep olurlar. Bakım verenler çocuklarını koşullu kabullenme ve koşullu sevgi tutumu ile yetiştirdikleri için, bu çocuklar sevgi, ilgi ve kabulü alabilmek adına kendilerinin önemli yönlerini sınırlarlar. Ebeveynlerin ihtiyaçları çocuklarının ihtiyaçlarından önce gelir. Bu alanda 3 şema bulunmaktadır (Simeone, Roediger ve Stevens, 2017):

Boyun Eğicilik: Kişi terk edilmekten, tepki görmekten ve öfke duyulmasından kaçınmak için kendi kontrolünü başkalarına devreder. Boyun Eğiciliğin 2 çeşidi vardır, ihtiyaçların– kişinin istek ve tercihleri- ve duyguların – öfke gibi tepkiler- bastırılmasını içerir. Bireyler kendi ihtiyaç ve duygularının önemli olmadığı inancına sahiptir.

Kendini Feda: Bireyler, başkalarıyla olan duygusal bağııı devam ettirmek, suçlu hissetmekten kurtulmak ve başkalarını acıdan kurtarmak için bilerek ve isteyerek kendi ihtiyaç ve mutluluğunu görmezden gelip karşısındaki ihtiyaçlarını gidermek için çabalar. Bu bireyler başkalarının acısına aşırı hassasiyet duyarlar ve bazen kendi ihtiyaçlarının gereğı kadar karşılanmadığını hissederek öfkelenebilirler.

Onay Arayıcılık: Bu şemaya sahip bireyler için başkalarının düşünceleri daha önemlidir ve onlardan onay alabilmek için güvenli ve gerçek kendilik duygularını hiçe sayarlar. Kendilerine olan saygıları başkaları tarafından onay aldıkları takdirde vardır.

Sosyal statü, para, dış görünüş ve başarı onay almaları için oldukça önemlidir, bu sebeple bunlara aşırı odaklanırla (Simeone, Roediger ve Stevens, 2017).

1.1.3.5. Aşırı Duyarlılık ve Baskılama Alanı

Bu alandan bir şemaya sahip kişilerin genel özellikleri kendi duyguları, düşünceleri ve davranışları üzerinde aşırı bir denetim göstermeleridir. Çünkü kişiler yanlıştan kaçınmaya ve kurallara tamamıyla uymaya çalışırlar. Kendi istek ve ihtiyaçlarını, mutluluklarını ve beklentilerini göz ardı ederler ya da ertelerler. Bu şemanın ortaya çıktığı aile yapıları sıklıkla cezalandıran, sert ya da katı tutumlar içinde olan ailelerdir. Bu ailelerde sıklıkla mükemmeliyetçi bir yapı ve kuralların harfiyen uygulanması söz konusudur. Rahatlamak ya da benzer tutumlar ikinci plana bırakılır. Bu tavır korunmazsa bir şeylerin ters gideceğine dair bir inançları vardır ve genellikle çocuğa da bu öğretilir. (Young ve Klosko, 2012).

Karamsarlık: Karamsarlık şemasına sahip kişiler yaşamındaki olumlu yanları görmekte oldukça zorlanırken olumsuz tarafları bulması bir hayli kolaydır. Sürekli olarak özel sosyal ya da iş yaşamlarında bir şeylerin ters gideceğine ve her şeyin berbat olacağına inanırlar. Bu nedenle bu şemaya sahip kişiler sıklıkla endişe duyan bir yapıda olur.

Aşırı sorumluluk ve Duyguları Bastırma: Bu şemaya sahip bir kişi sevgi görmek ya da olası bir sorunu engellemek için duygularını bastırır.

Yüksek standartlar: Kişi bu şemalara sahip olduğunda eleştiri ve yargılamaya maruz kalmamak için muhakkak başarılı olunması gerektiğine inanır. Kendisi de eleştirel bir yapıya sahiptir. Keyif almakta, rahatlamakta ve başarı ya da herhangi bir konuda tatmin olmakta oldukça zorlanırlar. Bu şemanın oluşmasına neden olan aile tutumları katı kuralları bulunan, mükemmeliyetçi ve herhangi bir başarıyı görmekte zorlanan özelliktedir.

Cezalandırıcılık Şeması: Bu şemaya sahip kişiler insanların yaptıkları hatalar sebebiyle mutlaka cezalandırılması gerektiği inancına sahiptirler. Bu kişiler kendi yanlışları da dahil olmak üzere bir yanlış affetmekte ya da kabul etmekte oldukça zorlanırlar. Bu sebeple acımasız, öfkeli ya da ceza verici bir tutum içinde olabilirler (Young ve Klosko, 2012).

1.1.4. Erken dönem uyumsuz şemaların özellikleri

Erken dönem uyumsuz şemalar çocukluğun ilk yıllarından başlayarak hayat boyu tekrarlanan ve benliği örseleyici özelliği bulunan bilişsel yapılardır. Bu yapı; bireye ait bilişi, duyguları, sosyal etkileşim ve davranış örüntülerini etkilemekte ve yaygın bir yaşam örüntüsü oluşturmaktadır (Boysan, 2012).

Uyum bozucu şemalar, bireylerin çocukluk ya da ergenlik dönemlerinde yaşadıkları yineleyici olumsuz deneyimler neticesinde yaptıkları kişisel değerlendirmeler ve genellikle psikolojik açıdan yıpratıcı bir özelliğe sahiptir. Bu kişisel değerlendirmeler, bireylerin kendilerine ve dünyaya ilişkin yapacakları çıkarımların temel ölçütleri haline gelmektedir.

Young ve diğerleri (2003) erken dönem uyumsuz şemaların özelliklerini şu şekilde açıklamışlardır:

- Yaşamın birçok farklı alanına yayıldığından genellenebilirlik özellikleri vardır.
- Anılar, duygular, bilişler ve bedensel duyumlardan oluşmaktadır.
- Bireyin, kişilerarası ilişkileriyle ilintilidir.
- Çocukluk ve ergenlik döneminde gelişmektedir.
- Bireyin yaşamı boyunca daha karmaşık ve detaylı bir yapıya ulaşmaktadır.
- Bireyin işlevselliğini bozmaktadır.

1.1.5. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Etkileri ve Yansımaları

Depresyon, kaygı, kişilik bozukluğu gibi psikolojik problemlerin erken dönem uyumsuz şemaların etkisiyle ortaya çıktığı belirtilmektedir. Nitekim erken dönem uyumsuz şemalar ile depresyon-kaygı gibi psikolojik problemler arasındaki ilişkiyi ele alan çok sayıda çalışmanın bulunduğu bilinmektedir (Sarıtaş Atalar ve Gençöz, 2015: 41). Erken dönem uyumsuz şemaların psikolojik açıdan etkileri ve yansımaları, konunun önemini artırmaktadır.

Erken dönem uyumsuz şemaların etkileri ve yansımaları aşağıdaki gibi sıralanmaktadır (Eldoğan ve Barışkın, 2014):

- Duygusal yoksunluk gözlenir.
- Bastırılmış duygular görülür.
- Güvensizlik hissi artar.
- Kusurlar belirginleşir.
- Başarısızlıklar ortaya çıkar.
- Terk edilme görülür.
- Bağımlılık söz konusu olur.
- Karamsar bir yaklaşım kendisini gösterir.
- Tehditlere karşı direnç gösterilemez.
- Özdenetim seviyesi yetersiz kalır.
- Cezalandırılmalar görülür.
- Kendini feda etme davranışı gözlenir.
- Onay arayışları belirginleşir.
- Yüksek standartlar beklenir.

Yukarıda sıralanan maddelerden anlaşılacağı üzere erken dönem uyumsuz şemalar etki alanları oldukça geniş bir kapsama sahiptir. Bireyin hayatının birçok alanında kendisini gösterme potansiyelinin olması, bu sonuçları daha önemli bir konuma getirmektedir.

Şemalar, insanların duygularını ve düşüncelerini etkilemesinin yanında davranışlarını da etkilemektedir (Yıldız, 2017: 18). Erken dönem uyumsuz şemaların insanları çok yönlü bir biçimde etkilediği çıkarımını mümkün kılan bu husus aynı zamanda hayatın devam eden süreçlerinde etkilerin gözlenmeye devam ettiğini işaret etmektedir. O halde erken dönem uyumsuz şemalar için yaşanan deneyimlerin neticesinde bütün yaşam deneyimlerini şekillendirir değerlendirmesi yapılabilecektir.

1.1.6. Uyum Bozucu Baş Etme Biçimleri ve Tepkileri

Bireyler şemalarını tetikleyen olaylar ve şemalarının kendileri ile baş etme eğilimi gösterirler. Şema aktive olduğunda olumsuz duygulara yol açarlar. Söz konusu şemaların devam etmesine zemin hazırlayan uyumsuz baş etme türleri şemaların bireyi rahatsız etmesine ve tekrarlamaya devam etmesine neden olmaktadır. Şema başa çıkma biçimleri “şema kaçınması”, “şema aşırı telafisi” ve “şema teslimi” olarak üç başlıkta ele alınmaktadır. Şema başa çıkma tarzları bireylerin çocukluk yaşantılarında yaşamış oldukları olumsuz yaşantılar ile baş etmek için geliştirmiş oldukları davranışlar olarak açıklanmaktadır (Anlı ve Can, 2017).

Şema Teslimi: Şema teslimi bireyin şemasına boyun eğmesi olarak tanımlanmaktadır. Şema teslimi başa çıkma biçimleri olanlar, şemanın getirdiği acılar doğrudan hissetmektedirler. Örnek verilecek olursa, terk edilme şemasına sahip olan bir bireyin eninde sonunda onu terk edebilecek birini tercih etmektedir. Jacob ve arkadaşları kişinin şemalarına boyun eğmesini ve şemalarının kurallarına uygun davranmasını şema teslimi olarak açıklamışlardır (Jacob, Genderen, ve Seebauer, 2014). Şema teslimi yapan bireyler şemalarını onaylayacak davranışlar sergilerler. Şema terapi şema teslimi yapan bireylerin, basit bir şekilde duygusal ihtiyaçlarını karşılama konusunda kendilerine engel oluşturacak davranış örüntülerine sahip olduklarını belirtmektedir.

Şema Kaçınması: Şema kaçınması baş etme biçimine sahip bireyler şemalarından ve şemalarını tetikleyebilecek durumlardan kaçınma eğilimine sahiptirler. Bu kaçınma bazı bireylerin, ihtiyaç duydukları sevgiyi kazanma, çalışma yaşamlarında tatmin sağlama ya da günlük aktivitelerden zevk alma becerileriyle önemli düzeyde çatışarak, bireylerin yaşamalarında oldukça yaygın duruma gelmektedir. Bu baş etme biçimi bireylerin şemalarının ortaya çıkardığı duyguları hissetmek istememeleri ile ilişkilidir (Rafaeli vd., 2013). Şema kaçınması olanlar şemaları ile ilgili düşüncelerden uzak durmaya çalışırlar. Kusurluluk şemasına bağlı olarak çirkin olduğuna inanan bir birey aynaya bakmayarak bu durumdan kaçınmaya çalışmaktadır. Korkulan bu durumlardan kaçılarak davranış güçlendirilmektedir. Bu davranışların sergilenmesi şemanın getirdiği kaygıyı kısa bir süre düşürse de uzun vadede şemanın ve ilişkili duyguların güç kazanmasına yol açar. Şema kaçınması olan bireyler genel olarak şemalarının tetiklenebilme olasılığından dolayı yakın ilişki ve iş problemlerinden kaçma

eğilimi gösterirler. Şema tetiklenmesi olasılık dahilinde olmadığına ise mükemmel düzeyde normal görünebilmektedirler (Young vd., 2003).

Şema Aşırı Telafisi; Şema aşırı telafi baş etme biçimine sahip bireyler şemaların tersini yapma eğilimi gösterirler. Örneğin, insanların kendisini sevmediklerine inan bir birey, insanlardan aşırı düzeyde kendilerini sevmeye talebinde bulunabilirler. Şemanın aşırı telafi edilmesi, şemaların getirdiği duyguları geçici olarak hafifletici bir özelliğe sahip olsa da şemanın tedavi edilmesini sağlamaz. Şemanın aşırı telafi edilmesi baş etme biçimine sahip bireyler şemanın tam tersini ortaya koyacak şekilde duygu, düşünce ve davranışlar geliştirmeye çalışırlar. Şema ile mücadele etmek her ne kadar iyi durum olsa da aşırı telafi yapan bireyler bu durumu abartarak saldırıya geçme noktasında takılı kalmaktadırlar (Jacob, Genderen, ve Seebauer, 2014).

1.2. Psikolojik Dayanıklılık

Bireylerin hayatlarında yaşadıkları çeşitli zorluk ve güçlüklerde kendilerini toparlayabilme ve bu zorlukların üstesinden gelebilme yeteneği psikolojik dayanıklılık olarak adlandırılmaktadır. Psikolojik dayanıklılık olgusu psikoloji alanında birçok araştırma alanının konusu olmuştur. Konu ile ilgili araştırmalar iki olgu üzerine yoğunlaşmıştır. Zorlu hayat deneyimleri karşısında bazı bireylerin kendilerini toparlayarak bunların üstünden geldiği ile ilgili ilk olgu tanımlanmaktadır. İkinci bir olgu ise psikolojik dayanıklılığın psikopatolojiye neden olduğu ile ilgili görüşe dayanmaktadır (Çetin, Yeloğlu ve Basım, 2015).

Travma, trajedi, tehdit, aileden kaynaklı sıkıntılar ile birlikte ilişkisel birlikteliklerde yaşanan sorunların strese yol açtığı ifade edilmektedir. Bu stres kaynaklarının üstesinden gelme, uyum sağlama veya kendini toparlama yeteneği psikolojik dayanıklılık olarak tanımlanmaktadır. Stres kaynakları olarak ciddi sağlık sorunları, iş ile ilgili sıkıntılar ve maddi problemler de birer etken olarak değerlendirilmektedir (Çam ve Büyükbayram, 2017). Bununla birlikte psikolojik dayanıklılık bireylere dair birçok kişilik özelliğini de belirtmektedir. Bu kişilik özellikleri arasında çabuk iyileşme, zorlukların üstesinden gelme, direnç kazanma, sağlam ve esnekliğe sahip olma gibi nitelikler yer almaktadır (Gürkan, 2010).

Bireyin hayatında yer alan risk durum algısı psikolojik dayanıklılığın gelişmesinde etkilidir. Bu risk faktörlerinin ilk koşul olarak görülmesinin nedeni ortaya çıkması beklenen olumsuz etkilerin azaltılması ve ortadan kaldırılmasına yönelik erken çalışmalara başlama imkânı vermesidir (Gürkan, 2010). Bu bağlamda psikolojik dayanıklılığın gelişmesi için önceden bir stres faktörü ile karşılaşılması gereklidir. Böylece stres faktörünün ortaya çıkaracağı risklerin olumsuz durumlar yaratması erkenden önlenmiş olacaktır (Çam ve Büyükbayram, 2017).

Konu ile alakalı olarak yapılmış birçok tanım bulunmaktadır. Hunter, psikolojik dayanıklılığı bir başarı ve uyum sağlama süreci olarak ele almıştır. Luthans ve arkadaşlarına göre psikolojik dayanıklılık, bireylerin engel, belirsizlik, zorlama ve birçok olumsuz durumla karşılaşması ve bunların üstesinden gelebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Polatçı ve ark., 2017). Bununla birlikte Luthans bu kavrama pozitif örgütsel açıdan yaklaşarak, psikolojik dayanıklılık kavramını belirsizlik, başarısızlık, çatışma ve artan sorumluluktan dolayı bireylerin karşılaştıkları zorluklardan kendilerini toparlayabilmeleri için sahip oldukları pozitif psikolojik kapasite olarak ifade etmektedir (Luthans, 2002).

Bireyin yaşadığı zorluk ve güçlüklerle karşı sürecin, yeteneğin ve çıktılarının başarı ile uyumlu hale getirilmesi psikolojik dayanıklılık olarak tanımlanabilir (Masten, 2001). Psikolojik dayanıklılığın gelişmesi bireylerin olumlu ve olumsuz olaylar karşısında güçlü ve dirençli olmasını sağlamakta ve bu durumu ifade etmektedir. Psikolojik dayanıklılık gelişmesi, toparlanma, başarıya odaklanma ve hedefini sürdürme durumlarını gerçekleştirmede önemli bir süreçtir. Birey daima riskli ve stresli bir yaşam alanında bulunmaktadır. Bu riskli ortamın getireceği olumsuzluklar karşısında uyum sağlama ve olumlu sonuçlara ulaşabilmek için psikolojik dayanıklılığın güçlü olması gereklidir. Bu bağlamda psikolojik dayanıklılık, stresli yaşam olaylarının ortaya çıkardığı güçlüklerle karşı bir direnç kaynağıdır (Polatçı ve ark., 2017).

Yapılan tanımlar ele alındığında üç değişken üzerine yoğunlaşmaktadır. Bu değişkenler yüksek risk durumları karşısında iyi bir gelişime sahip olmak, strese rağmen olumlu bir yetkinlik sürdürme ve olumsuz olayların yol açtığı travmalardan kolay bir şekilde çıkabilme olarak ifade edilmektedir. Bu değişkenler psikolojik dayanıklılığı açıklamakta ortak özellikleri belirtmektedir (Yöndem ve Bahtiyar, 2016).

1.2.1. Psikolojik Dayanıklılığın Boyutları

Friborg vd. (2003), psikolojik dayanıklılığın boyutlarını kendine güven, gerçekçi hedefler, planlama becerisi, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar ile aile desteği ve uyumu boyutu olarak sıralamıştır. Birinci boyut olan kendine güven boyutu, aniden gelişen stres durumları ile karşılaşan bireyin bu durumla baş edebilme yeteneğini ifade eder. İkinci boyut olan gerçekçi hedefler boyutu bireyin kendisi için gerçekçi ve muhtemel hedefler belirleyerek bu hedefler yolunda nasıl ilerleyeceğini bilmesini ifade etmektedir. Diğer bir boyut olan planlama becerisi boyutu kişinin hedefi doğrultusunda planlar yapabilmesini ve zamanını etkili kullanarak başarıya ulaşacağına dair inançlarının olmasından oluşur. Sonrasında yer alan sosyal yeterlilik boyutu kişinin diğer bireylerle sosyal ilişkiler kurabilme yeteneğine ilişkin becerilerin temsil eder. Sosyal kaynaklar boyutu bireyin aile, arkadaş gibi sosyal destek gruplarından destek alabilme yeteneklerinden oluşur. Aile desteği ve uyumu boyutu kişinin değer sistemi ile ailesinin değer sisteminin örtüşmesi ve ailesi ile birlikte mutlu hissetmesinden oluşur. Maddi (2007) ise psikolojik dayanıklılığın boyutlarını bağlılık, kontrol ve güçlük şeklinde sıralarken Kobasa (1979) ise psikolojik dayanıklılığın boyutlarını; denetim, bağlanma ve mücadele olarak ifade etmektedir. Psikolojik dayanıklılığın boyutlarının net bir şekilde ayrılmadığını ifade eden çalışmalarda mevcuttur (Funk & Houston, 1987; Motan, 2009; Sezgin, 2012).

Bağlanma Boyutu: Bağlanma boyutu kişinin yaşama aktif bir şekilde katılım sağlaması ile ilgilidir (Sezgin, 2012). Bağlanma boyutunu Kobasa (1979) bireyin yaşamın farklı alanları ile ilgilenme eğilimi olarak tanımlarken Maddi (2004) kişinin kendine inanması ve önem vermesi bununla beraber yaşamında aktif bir rol alarak gerektiğinde duygusal destek alması ve vermesi olarak tanımlamaktadır. Bağlanma boyutunda bireyin yaşamında anlam bulmasıyla birlikte yaşamına bağlı olması beklenmektedir. Bu bağlılıkla birlikte kişi yaşamında aktif rol üstlenerek yaşamını daha iyi hale getirmek için olumlu bir performans sergilemektedir (Durak, 2002). Bağlanma boyutuna sahip kişiler aile, sosyal ve iş yaşamına bağlı olması ile stresli olaylara karşı mücadelede daha güçlü olmaktadır (Maddi, 2004; Terzi, 2008). Bu stres durumlarıyla karşılaştıklarında kaçmak yerine problemlerin üstesinden gelmektedirler. Bağlanma boyutuyla birlikte kişinin yaşamda karşılaşılan olumsuz durumlara karşı iyimser yaklaşması beklenmektedir (Klag & Bradley, 2004).

Denetim Boyutu: Denetim boyutu kişinin yaşamındaki olaylara etkisi olduğuna ve bu olayları değiştirebileceğine olan inancına bağlı düşünce ve davranışlarından oluşmaktadır. Denetim boyutuna göre yaşamının kontrolü kişinin elindedir bu sebeple problemlerle karşılaşıldığında birey mücadele etmektedir. Denetim boyutu kişinin özgür seçimler yapabilmesini, cesareti, öz disiplini, özdenetimi, özerkliği, motivasyonu ve başarıyı ve içinde barındırmaktadır (Maddi, 2004; Motan & Gençöz, 2009). Bu sebeple denetim boyutuna sahip kişiler zorlayıcı yaşam olayları karşısında umutsuzca beklemek yerine olayların seyrini değiştirmeyi amaçlar (Maddi, 2004).

Meydan Okuma Boyutu: Meydan okuma boyutunda bireyin yaşamındaki değişime yönelik inancın bireyin gelişimine destek olduğu ve bu şekilde bireyin hayatı keşfetmesine yardımcı olacağı ifade edilmektedir (Maddi, 2004). Meydan okuma boyutunda birey yaşamdaki değişimleri kendini geliştirmek için fırsat olarak görmeli ve bu değişimlere uyum sağlayabilmelidir. Meydan okuma boyutuna sahip kişiler yaşamalarında oluşan değişiklikleri hayatın normal akışı içinde değerlendirmekte ve bu değişiklikleri önemseyerek stres durumlarında stresle nasıl baş edeceğini hangi kaynaklardan yararlanacağını bilmektedir (Terzi, 2008). Meydan okuma boyutuyla birlikte birey çevresi ile etkileşim içinde olarak yaparak ve yaşayarak öğrenmeler kazanmaktadır. Meydan okuma boyutu yeniliklere açık olma, azim, iyimserlik ve kararlılık gibi kişilik özellikleriyle bağlantılıdır (Gençöz & Motan, 2009). Meydan okuma boyutu düzeyi yüksek kişiler bu sebeple diğer insanlara göre daha esnek, daha aktif ve problem çözme beceri düzeyleri daha yüksektir (Holt vd., 1987).

Açıklanan bu boyutlar birbirinden bağımsız gibi görünmesine rağmen etkileşim halindedirler. İnsanların gerçek bir psikolojik dayanıklılığa sahip olabilmesi için bu boyutların tamamına sahip olması gerekir. Zira bu boyutlardan *denetim* boyutunda yüksek ancak diğer boyutlarda düşük olanlar; neticeleri belirlemek isteseler bile birey ve olaylarla ilişkili deneyim ve duygulardan ders çıkarmak için zaman ve çaba harcamaya karşı isteksiz olmaktadır. Diğer bir deyişle bir ve ya iki boyut düşük ise tek başına bir yüksek boyutun var olması baş edebilme stratejileri için yeterli olmamaktadır (Maddi, 2002).

1.2.2.Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Etmenler

Psikolojik dayanıklılığın boyutları kadar psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörler de önemlidir. Psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörler; koruyucu faktörler, risk faktörleri ve olumlu sonuç faktörleridir (Erarslan, 2014).

Koruyucu faktörler, ortaya çıkması istenmeyen durumların meydana gelme ihtimalin azaltan veya engelleyen faktörler olarak açıklanmaktadır. Koruyucu faktörler çevresel, ailesel ve bireysel faktörler olarak sınıflandırılmaktadır (Masten, 2001). Çevresel faktörler kişinin güçlü sosyal ilişkilerinin olmasını kapsamaktadır. Olumlu arkadaşlık ilişkileri, okul ve iş yaşamında destek görmesi ve olumlu bir rol modeli olması olarak çevresel faktörler sıralanmaktadır. Ailesel koruyucu faktörler bireyin aile ilişkilerinin güçlü olmasını kapsamaktadır. Olumlu anne çocuk ilişkisi, aileyle birlikte yaşama ve ebeveynlerin eğitim seviyelerinin yüksek olması ailesel koruyucu faktörler olarak sıralanmaktadır. Bireysel koruyucu faktörler bireyin olumlu kişilik özellikleri ile ilgilidir. Etkin problem çözme yeteneği, olumlu benlik algısı, zeka, etkili sorumluluk duygusu ve mizah şeklinde sıralanmaktadır (Motan ve Gençöz, 2009).

Risk faktörleri olası olumsuz durumların meydana gelme ihtimalini ve bu olumsuz durumların şiddetini arttıran faktörler olarak tanımlanmaktadır. Risk faktörleri de koruyucu faktörler gibi çevresel, ailesel ve bireysel faktörler şeklinde sınıflandırılmaktadır (Haase, 2004). Bireysel risk faktörleri erken doğum, süregelen hastalıklar, olumsuz yaşam olayları şeklinde sıralanırken ailesel risk faktörleri ergen ebeveynliği, ebeveyn yası, ebeveynlerin boşanması ve ebeveynlerin psikopatoloji ve ya hastalığının olması şeklinde sıralanmaktadır. Çevresel risk faktörleri ise savaş, doğal afet, salgın gibi toplumun büyük kısmını etkileyen travmatik olaylar, düşük sosyoekonomik düzey, çocuk ihmali ve istismarı, ailevi sorunlar ve şiddet şeklinde sıralanmaktadır (Gizir, 2007).

Olumlu sonuç psikolojik dayanıklılığı etkileyen bir diğer faktör olup bireyin gelişim görevlerini etkili bir şekilde başarıp gelişim dönemleriyle uyumlu olması şeklinde açıklanmaktadır (Kararımak, 2006). Gelişim görevlerini yerine getirme, sosyal yeterlilik, kurallara uygun davranma, psikolojik sağlık ve suça yatkın olmama, yaşına uygun etkinlikler yapma, kendini kabul şeklinde sıralanmaktadır.

1.3. Stresle Başa Çıkma

1.3.1. Stres

Bireyler gündelik yaşam içinde birçok stres faktörüyle karşı karşıya kalırlar. Stres, bireyler için istendik bir durum olmamakla birlikte yaşam için de temeldir. Stres, bireylerin gerginliğe ve değişikliklere karşı uyum sağlamaları gereken zorlanma durumudur (Köroğlu, 2015).

Stres kavramı Latince’de ‘*Estrictia*’, Fransızca’da ‘*Estrece*’ kelimelerinden türemiş; tarih boyunca zorlanma, baskı, felaket, gerilme, bela, dert, keder gibi anlamlarda kullanılmıştır. 19. Yüzyılda Fransız fizyolog Claude Bernard, bireylerin iç yapısındaki denge bozulduğunda hastalıkların meydana geldiğini söyleyerek stres kavramının günümüzdeki anlamını ele almıştır. Walter B. Cannon ise laboratuvarında kaçma ve savaşıma reaksiyonlarını incelerken stres kavramını kullanmıştır. 1925 yılında Hans Selye yaptığı hayvan deneyleriyle stres belirti ve tepkilerini incelemiştir. Lazarus ve Folkman’a göre stres bireyin çevresel faktörler nedeniyle zorlanması ve bireyin kendini tehlikede hissetmesi sonucu oluşur (Yanık, 2019).

Günlük yaşamda bireyler sık sık stresli durumlarla karşı karşıya kalmaktadır. Ancak stres bireyleri her zaman olumsuz şekilde etkilemez. Bireyleri çalışmak için motive ettiği, yeni hedefler peşine düşürdüğü ve yeni fikirler/ürünler yaratma konusunda harekete geçirdiği bilinmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2015). Olumlu stres; bireye günlük yaşamında karar vermesine yardımcı olur, enerji sağlar, bireyin motivasyonunu, performansını artırır ve bireye uyanıklık sağlar (Çelik ve Muhammet, 2021). Olumsuz stres ise bireyin zorlayıcı hayat tecrübeleri sonucunda ortaya çıkan durumdur. Bireyin hayat kalitesini düşürür, verimliliğini azaltarak başarısızlığa ve performans düşüklüğüne neden olur (Gürhan, 2016).

Selye, yaptığı çalışmalar sonucunda bireylerin stres karşısında bazı psikolojik ve fiziksel belirtiler oluşturarak ‘savaş ya da kaç’ tepkisi gösterdiğini ortaya koymuştur. Bireylerin bu stres karşısında dengesi bozulur ve stres tepkisi oluşur. Bu stres tepkisine ‘Selye’ nin Genel Uyum Sendromu’ adı verilir. Alarm, direnç ve tükenme döneminden oluşur. Alarm aşaması; stresin algılandığı organizmada yeniden dengenin sağlanması ve

korunması için bedende birtakım değişikliklerin görüldüğü dönemdir. Bu değişiklikler şunlardır (Gürhan, 2016):

1. Gerekli enerjinin sağlanması için depolanmış olan yağ ve şeker kana karışır.
2. Daha fazla oksijen alınıp enerjiyi arttırmak için solunum sayısı artar.
3. Mücadeleyi sağlamak için beyne ve kaslara oksijen taşınması için kanda alyuvar artar.
4. Organizmada gerekli yerlere kan ulaşması için kan basıncı artar.
5. Olası yaralanmalara karşı kan kaybını azaltmak için kanın pıhtılaşma mekanizması aktif hale gelir.
6. Sindirim yavaşlar.
7. Algıyı güçlendirmek, görüşü iyileştirmek için göz bebekleri büyür.
8. Dış ortama karşı duyumlar artar.
9. Hipofiz bezi uyarılır.

Stres; şiddetine, maruz kalınan süreye ve verilen tepkiye bağlı olarak ruh sağlığının bozulmasına neden olmaktadır. Stresin ruh sağlığını etkileyen psikolojik ve davranışsal sonuçları bulunmaktadır. Stresin bireyler üzerindeki psikolojik sonuçları arasında gerginlik, anksiyete, depresyon, endişe, karamsarlık, bunaltı, dikkati toplamada zorlanma bulunmaktadır; davranışsal sonuçları arasında ise sigara alkol kullanımının artması, duygusal ve ani kararlar olup, bireylerin ruh sağlığını olumsuz etkileyebilmektedir (Slavich, 2016).

1.3.2. Stres ile Başa Çıkma Yolları

Bireylerin sıkıntı verici ve zorlayıcı yaşam olayları ile ilişkili rahatsızlıkları azaltmak için kullandıkları davranışsal ve bilişsel çabalar başa çıkma yolları olarak değerlendirilmektedir. Folkman ve Lazarus (1984) bu başa çıkma yollarını duygu odaklı ve problem odaklı olarak iki başlıkta açıklamıştır. Kişinin stres yaratıcı durum ya da faktörleri değiştirme çabalarının olması problem odaklı baş etme yöntemini kullandığını göstermektedir. İkinci yol olan duygu odaklı baş etme yolunda ise birey, stres verici olayın oluşturmuş olduğu duygusal etkileri azaltmaya çalışmaktadır. İnkâr, sosyal destek

arama ve kaçınma bu çabalardan bazılarıdır. Bu strateji daha çok stres unsurları değiştirilemediğinde tercih edilmektedir. Problem odaklı başa çıkma, hayat stresi ve travma ile daha iyi düzeyde uyum göstermektedir (Votta ve Manion, 2003). Buna karşın duygu odaklı başa çıkma yöntemi de stresin etkilerini azaltabilmektedir (Dempsey, Overstreet ve Moely, 2000).

Stres ile baş etme tarzlarına dair pek çok kuramcının farklı sınıflandırma yolları olmasına karşın Lazarus ve Folkman' ın geliştirmiş olduğu duygulara yönelik/pasif tarz ve probleme yönelik/aktif tarz kuramının en gelişmiş kuram olduğu belirtilmektedir (Slavich, 2016). Ülkemizde Şahin ve Durak (1995) tarafından yapılan stresle başa çıkma tarzlarına ilişkin çalışmalar da Folkman ve Lazarus 'un açıkladığı stresle başa çıkma tarzları kuramına uygun gerçekleştirilmiştir. Söz konusu araştırmalar neticesinde probleme yönelik/aktif ve duygulara yönelik/pasif şeklinde iki ana grupta incelenmekte olan başa çıkma tarzları kendi içerisinde toplam 5 alt kategoride incelenmektedir. Bu yaklaşımlardan problem odaklı yaklaşımın “kendine güvenli yaklaşım”, “iyimser yaklaşım” ve “sosyal desteğe başvurma yaklaşımı” olmak üzere üç; diğer yaklaşım olan duygulara yönelik yaklaşım ise “çaresiz yaklaşım”, “boyun eğici yaklaşım” olmak üzere iki kategoriden oluşmakta olduğu belirtilmiştir (Votta ve Manion, 2003).

Kendine güvenli yaklaşım; Bireyin karşılaşmış olduğu zor durum ile baş çıkabilecek kuvvete sahip olduğuna yönelik kendine inancının olması kendine güvenli yaklaşımı ifade etmektedir.

Diğer bir yaklaşım olan *iyimser yaklaşım;* bireyin stres durumunda ön planda yaşadıklarını olumlu yönlerden görmeyi içeren bir stresle başa çıkma tarzıdır.

Sosyal destek arama; bireyin stres altında kaldığı durumlarda sosyal çevresinden destek beklediği, stresini çevresi ile paylaşma yoluyla yaşadığı stresin etkilerini düşürmeye çalıştığı stresle baş etme yöntemi olarak açıklanmaktadır.

Çaresiz yaklaşım; Stresle karşılaşıldığında bireyin baş edemeyeceğine inandığı ve bundan dolayı kabul edici bir tarz geliştirdiği stresle baş etme tarzı olarak ifade edilmektedir.

Boyun eğici yaklaşım; Bu yaklaşım ise bireyin stres ile mücadele etmeden stresin getirdiği olumsuz durumları ve yenilgiyi kabul ettiği stresle baş etme yöntemi olarak açıklanmaktadır (Şahin ve Durak, 1995).

Eryılmaz (2009), stresle baş etme eğiliminin iki ana grupta değerlendirildiğini belirtmiştir. İlk grupta stresle baş etme, sorunu gerçekçi bir yolla çözebilmek için bilişsel faaliyetlerin kullanıldığı, direkt stresle başa etmeyi içermekte olan problem merkezli yöntemleri kapsar. Kişi bu tarzda soruna odaklanır ve muhtemele çözüm yollarına dair yanıtlar bulmaya çalışır. Diğer grup ise, farklı herhangi bir değişim yaratmadan stres yaratıcı durum ile ilgili duyguları düzenleyebilmeyi kapsamaktadır. Diğer bir ifadeyle, duygu odaklı başa etme yöntemleridir. Bu tarzda yapılandırmanın yapılması esnasında elde edilebilecek başa çıkma neticesinde duygusal tercihlerle çoğu kez stresin getirdiği etkileri hafifletme ya da değiştirme yönünde olmaktadır. Nefes egzersizleri, gevşeme teknikleri ve fiziksel egzersiz bedensel yollar arasında yer almaktadır (Eryılmaz, 2009).

Bedensel Yollar

Bu yollar, merkezi sinir sistemine ve sempatik sinir sistemine etki ederek stresin beden üzerinde yarattığı olumsuz etkileri kontrol altına almayı sağlamaktadır. Bedensel yollar; nefes egzersizi, fiziksel egzersiz, gevşeme teknikleri, yeme alışkanlıkları, dinlenme ve uyku şeklinde sıralanmaktadır. Klinik alanda yapılan bazı çalışmalar, orta düzey stresin kişisel çıktıları uyardığını ortaya koymuştur. Fakat stresin aşırı düzeyde olması kişisel performansı, fiziksel sağlığı ve yaşam kalitesini olumsuz etkilemektedir. Stresin fiziksel işlevsellik ile yakın ilişki gösterdiği bilinmektedir (Körükçü ve Kukulu, 2015).

Fizik Egzersiz

Stresle çıkma becerilerinin güçlendirilmesinde fiziksel egzersiz yöntemlerinin önemli bir rolü bulunmaktadır. Ayrıca fiziksel egzersizler davranışlar, hastalıkların önlenmesi, bakım ve kendini iyi hissetme üzerinde de etkili olmaktadır (Körükçü ve Kukulu, 2015).

Bu egzersizlerin temel amacı, metabolik süreçleri ve oksijen dağılımını düzenlemek, gücün artmasını sağlamak, dayanıklılığa katkıda bulunmak, vücuttaki yağ oranını düşürmek ve kas eklem hareketlerinin iyileşmesini sağlamaktır. Fiziksek

egzersizler ısınma, egzersiz ve soğuma adımlarını takip ederek yapılmaktadır (Tel ve Terakye, 2000).

Gevşeme Yöntemleri

Bu egzersizler fiziksel olarak gevşemeyi, parasempatik sinir geçişini doğal olarak kolaylaştırmayı ve ardından zihinsel olarak gevşemeyi amaçlamaktadır. Bedenin korku, heyecan gibi duyguları; çarpıntı ve spazm gibi fonksiyonları yavaşlatabilmek ve düşünce performansını yavaşlatmanın önemli yollarından biri gevşeme egzersizleridir (Tel ve Terakye, 2000).

Yaşam içerisinde maruz kalınan stres bireyin kendini kasmaına ve kasların kasılmasına yol açmaktadır. Yapılacak olan bu gevşeme egzersizleri, kasılı kalan bu kas gruplarının gevşemesini sağlar. Bu egzersizler, hızlı ve derinlemesine gevşeme, meditasyon, biyolojik geri bildirim (biofeedback) şeklinde sıralanabilmektedir (Yasemin ve Karabulut, 2018).

BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma kesitsel desende ve ilişkisel tarama modelinde hazırlanmış bir araştırmadır. Çalışmaya dahil edilen tek gruba ilişkin birden çok değişkenin birlikte değişim durumlarını incelemeyi amaçlayan çalışmalar ilişkisel tarama modeline uygun çalışmalardır. Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri olan cinsiyet, yaş vb. faktörleri tanımlıyor olması açısından da betimsel bir çalışmadır. Özet olarak çalışmanın modeli; kesitsel desende, ilişkisel tarama modelinde, betimsel bir araştırmadır (Karasar, 2012).

2.2. Araştırmanın Örneklemi

Bu çalışmanın örneklemini 2021 yılında yaşamını İstanbul ilinde sürdüren 138 erkek ve 186 kadın olmak üzere toplam 324 yetişkin bireyden oluşmuştur. Çalışmaya dahil edilme kriterleri olarak şu iki kriter belirlenmiştir;

- 18 yaşın üzerinde olmak
- Psikiyatrik bir tanıya sahip olmama

2.3. Veri Toplama Araçları

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından, katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim, medeni durum, iş, gelir düzeyi gibi demografik bilgilerini toplamak amacıyla bir öz bildirim formu hazırlanacaktır.

2.3.2. Young Şema Ölçeği

Young Şema Ölçeği'nin kısa formu 3 (Young Schema Questionnaire- YSQ-SF3)'ün Türkçeye uyarlanmış biçimidir (YŞÖ-KF 3). Young ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilen bu ölçeğin orijinalinde 16 şema ve 205 madde bulunmaktadır. Daha sonra Cecero ve arkadaşları (2004) tarafından oluşturulan ölçeğin kısa formu 15 şema ve 75 maddeden oluşturulmuştur. Bu çalışmada kullanılan ölçek ise cezalandırıcılık, karamsarlık ve onay arayıcılık şemalarının eklenmesiyle uyarlanan halini almıştır. (Young 2003). Türkiye de yapılan geçerlilik güvenirlik çalışması sonucunda ölçek

çalışmada kullanılan halini almıştır. Ölçeğin uyarlanması ile ilgili yapılan çalışma yaşları 17-35 arasında değişen, 1071 katılımcıyla yürütülmüştür. Katılımcıların 597'si kadın (% 55,7) 469'u (% 43,8) erkektir. 5 katılımcı cinsiyet belirtmemiştir (% 0,5). Ölçeğin bileşenlerine ilişkin analizler Equamaks rotasyon yöntemi ile gerçekleştirilmiş olup kesim noktası .33 şeklinde belirlenmiştir. Araştırma neticesinde 14 şema boyutu ve 5 şema alanından oluşmuştur (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009). Güvenirlilik değerleri, şema boyutları için Pearson korelasyon kat sayıları $r=.66-.82$ ($p<.01$), şema alanları için ise Pearson korelasyon katsayıları $r=.66-.83$ ($p<.01$) arasında değişmiştir. Ölçek 90 maddeden meydana gelmektedir. 1 (benim için tamamıyla yanlış) ve 6 (beni mükemmel şekilde tanımlıyor) olarak derecelendirilen likert tipi bir ölçektir. Katılımcılardan istenen her madde için 1 ile 6 arasında kendilerine en uygun olan biçimde puanlamalarıdır. Alınan yüksek puan ilgili uyumsuz şemanın yoğunluğunu bilinmektedir. Soygüt ve arkadaşları tarafından uyarlanan bu ölçeğin şema boyutları ve ilgili maddeleri şu şekildedir; Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim (68, 69, 15, 50, 32, 51, 22), Terk Edilme (2, 20, 28, 38, 74), İç Geçme/Bağımlılık (63, 81, 9, 79, 7, 64, 10, 25, 82), Duygusal Yoksunluk (1, 19, 37, 55, 73), Sosyal İzolasyon/Güvensizlik (3, 4, 40, 57, 58, 75, 76), Kusurluluk/Utanç (23, 41, 43, 59, 77, 90), Kendini Feda (83, 47, 29, 65, 11), İç Dayanıksızlık (62, 71, 44, 21, 39), Yüksek Standartlar (31, 13, 14), Karamsarlık (35, 17, 8, 80, 26), Başarısızlık (6, 24, 33, 42, 60, 78), Duyguları Bastırma (12, 30, 48, 66, 84), Onay Arayıcılık (88, 52, 70, 56, 34, 16), Cezalandırılma (54, 72, 18, 53, 49, 89).

2.3.3. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)

Lazarus ve Folkman (1980)' in geliştirmiş olduğu bu ölçek stresli durumlar ile baş etme yollarını ölçmeyi hedeflemektedir. Orijinali 66 madde olan ölçeğin uyarlama çalışmasında Şahin ve Durak (1995) madde sayısını 30' a indirmiştir. Ölçek boyun eğici yaklaşım (5, 13, 15, 17, 21, 24), kendine güvenli yaklaşım (8, 10, 14, 16, 20, 23, 26), çaresiz yaklaşım (3, 7, 11, 19, 22, 25, 27, 28), iyimser yaklaşım (2, 4, 6, 12, 18) ve sosyal destek arama (1, 9, 29, 30) yaklaşımlarından oluşmuştur. Ölçekte 1 ve 9. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçek 0-3 arası puanlanarak değerlendirilir (0=%0 (hiç kullanılmıyor), 1=%30, 2=%70, 3=%100 (sıklıkla kullanılıyor)). Alt testlerin puanlarını veren maddelerden alınan puanların madde sayısına bölünmesi ile alt ölçek puanları elde edilmektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlilik güvenirlik çalışması Şahin ve Durak (1995) tarafından yapılmış, Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları iyimser yaklaşım alt ölçeği için 0,49- 0,68, kendine güvenli yaklaşım alt ölçeği için 0,62-0,80, çaresiz yaklaşım alt ölçeği

için 0,64-0,73, boyun eğici yaklaşım alt ölçeği için 0,47-0,72, sosyal destek arama alt ölçeği için 0,45-0,47 arasında değiştiği bulunmuştur (Şahin ve Durak, 1995).

2.3.4. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Friborg ve arkadaşları (2005) tarafından geliştirilen yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin Türkçe'ye uyarlama çalışmasını Basım ve Çetin (2011) gerçekleştirmiştir. Ölçek yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlilik ve sosyal kaynaklar olmak üzere toplam altı boyuttan oluşmaktadır. Ölçek 33 madde içermektedir. Yetişkinler için psikolojik dayanıklılığın ölçeğinin güvenirlik çalışmasında Pearson korelasyon katsayıları Kendilik Algısı için .72, Gelecek Algısı için .75, Yapısal Stil için .78, Aile Uyumu için .81 ve Sosyal Kaynaklar için .77 olarak belirlenmiştir. Geçerlilik çalışmasında ise yapılan doğrulayıcı faktör analizinde ise altı faktörlü yapı toplam %57'lik varyans açıklamaktadır.

2.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde analize başlanmadan önce, veriler Google Anket platformunda online olarak toplanmıştır. Devamında elde edilen bu veriler SPSS 25'e kodlanarak aktarılarak analiz edilmeye hazır duruma getirilmiştir. Ölçeklerin toplam ve alt ölçek puanları öncelikli olarak hesaplanmıştır. Daha sonrasında bu ölçeklerin ve alt ölçeklerin dağılımlarının normalliği analiz edilmiştir. Basıklık ve çarpıklık değerleri -2 +2 referans aralığındadır. Bu değerlere göre veriler normal dağılım göstermiştir (George ve Mallery, 2010).

Tablo 1
Young Şema Ölçeği, Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

	Çarpıklık	Basıklık
Young Şema Ölçeği		
Duygusal Yoksunluk	0,569	-0,652
Sosyal İzolasyon Güvensizlik	1,212	1,865
Kusurluluk	1,151	0,501
Duyguları Bastırma	0,585	0,456
İç içe Geçme Bağımlılık	0,559	-0,641
Terk Edilme	1,275	1,021
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	0,999	0,937
Başarısızlık	0,232	-1,007
Karamsarlık	1,156	1,282
Ayrıcalıklılık Yetersiz Özdenetim	0,216	-0,438
Kendini Feda	0,054	0,183
Cezalandırılma	0,472	-0,097
Yüksek Standartlar	0,310	-0,704
Onay Arayıcılık	-0,101	-0,463
Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği	0,332	-0,955
Kendilik Algısı	0,054	-1,091
Gelecek Algısı	0,075	-0,957
Yapısal Stil	0,373	-0,395
Sosyal Yeterlilik	-0,116	-0,587
Aile Uyumu	-0,184	0,301
Sosyal Kaynaklar	-0,064	-0,941
Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği		
İyimser Yaklaşım	0,408	0,181
Kendine Güvenli Yaklaşım	-0,424	-0,068
Çaresiz Yaklaşım	0,526	0,319
Boyun Eğici Yaklaşım	0,040	-0,261
Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı	-0,101	0,502

Yukarıda ölçek ve alt ölçeklere ait olan basıklık ve çarpıklık tablosunu incelediğimizde, tüm değerlerin referans aralığında kaldığı görülmektedir. Bu sonuca göre tüm ölçek ve alt ölçekler için normal dağılım varsayımının sağlandığı görülmektedir. Times New Roman birbiri ile ilişkisini değerlendirmek için Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Times New Roman sosyo-demografik değişkinler açısından kıyaslamak için Bağımsız Örneklem T-Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Çoklu Regresyon analiz ile yordayıcılığa bakılmaktadır. Bütün analizler %95 güven aralığında uygulanmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi için kullanılan p değeri 0.05'dir.

Tablo 2
Korelasyon Katsayısı İçin Değer Aralıkları

<i>Korelasyon Katsayısı</i>	<i>İlişkinin Gücü</i>
0.00 – 0.30	Düşük
0.31 – 0.70	Orta
0.71 – 1.00	Yüksek

BÖLÜM 3: BULGULAR

Tablo 3
Katılımcıların Demografik Özellikleri

		n	%
Cinsiyet	Kadın	186	57,4
	Erkek	138	42,6
	Toplam	324	100,0
Yaş	18-30	211	65,1
	31-40	53	16,4
	41 ve üstü	60	18,5
	Toplam	324	100,0
Çalıştığınız Yer	Çalışmıyorum	146	45,1
	Özel Sektör	124	38,3
	Devlette çalışıyorum	18	5,6
	Serbest Çalışıyorum	36	11,1
	Toplam	324	100,0
Eğitim Durumu	Lise ve Dengi	68	21,0
	Üniversite	176	54,3
	Yüksek Lisans-Doktora	80	24,7
	Toplam	324	100,0
Aylık Gelir Durumunuz	2 000 TL.den az	71	21,9
	2000 -4000TL	48	14,8
	4000 -8000TL	98	30,2
	8000-10.000	49	15,1
	10000 ve üzeri	58	17,9
	Toplam	324	100,0
Psikiyatrik Tanı	Evet	90	27,8
	Hayır	234	72,2
	Toplam	324	100,0

Bulguları incelediğimizde, katılımcıların %57.4'ü kadın, %42.6'sı erkek, %65.1'i 18-30 yaş arasında, %16'sı 31-40 yaş arasında, %18.5'i 41 ve üstü yaşta, %45.1'i çalışmıyor, %38.3'ü özel sektörde çalışıyor, %5.6'sı devlette çalışıyor, %11'i serbest çalışıyor, %21'i lise ve dengi okul mezunu, %54.3'ü üniversite mezunu, %24.7'si yüksek lisans-doktora mezunu, %21.9'unun aylık geliri 2000 TL'den az, %14.8'inin aylık geliri 2000-4000 TL arasında, %30.2'sinin aylık geliri 4000-8000 TL arasında, %15.1'inin aylık geliri 8000-10.000 TL arasında, %17.9'unun aylık geliri 10.000 TL ve üzeri, herhangi bir psikiyatrik tanı alanlar %27.8'i herhangi bir psikiyatrik tanı almış, %72.2'si almamıştır.

Tablo 4
Young Şema Ölçeği, Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin Tanımlayıcı Değerleri

	n	Min	Maks	$\bar{X}$	Ss.
Young Şema Ölçeği					
Duygusal Yoksunluk	324	5	20	10.41	4.19
Sosyal İzolasyon Güvensizlik	324	7	39	18.44	6.24
Kusurluluk	324	6	29	12.38	5.97
Duyguları Bastırma	324	5	26	12.46	4.42
İç içe Geçme Bağımlılık	324	9	36	19.49	7.55
Terk Edilme	324	5	23	9.90	4.51
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	324	5	30	13.02	5.32
Başarısızlık	324	6	27	14.52	5.83
Karamsarlık	324	5	29	13.12	5.28
Ayrıcalıklılık Yetersiz Özdenetim	324	9	38	22.06	6.42
Kendini Feda	324	5	28	15.65	4.87
Cezalandırılma	324	6	36	19.96	6.24
Yüksek Standartlar	324	3	18	9.74	3.87
Onay Arayıcılık	324	8	36	21.67	6.37
Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği	324	78	155	111.96	18.73
Kendilik Algısı	324	13	28	20.09	4.28
Gelecek Algısı	324	4	20	12.43	4.16
Yapısal Stil	324	6	20	12.56	3.21
Sosyal Yeterlilik	324	12	28	20.97	3.75
Aile Uyumu	324	6	30	20.46	4.85
Sosyal Kaynaklar	324	17	34	25.46	4.42
Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği					
İyimser Yaklaşım	324	1	4	2.42	0.61
Kendine Güvenli Yaklaşım	324	1	4	2.69	0.62
Çaresiz Yaklaşım	324	1	4	2.33	0.60
Boyun Eğici Yaklaşım	324	1	3	2.03	0.49
Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı	324	1	4	2.85	0.52

Ölçeklerin ortalamaları şu şekildedir: Tehditler karşısında dayanıksızlık ($\bar{X}=13.02$, $SS=5.32$), Duygusal yoksunluk ($\bar{X}=10.41$, $SS=4.19$), cezalandırılma ($\bar{X}=19.96$, $SS=6.24$), ayrıcalıklılık yetersiz özdenetim ($\bar{X}=22.06$, $SS=6.42$), kusurluluk ($\bar{X}=12.38$, $SS=5.97$), terk edilme ($\bar{X}=9.90$, $SS=4.51$), onay arayıcılık ($\bar{X}=21.67$, $SS=6.37$), sosyal izolasyon güvensizlik ($\bar{X}=18.44$, $SS=6.24$), duyguları bastırma ($\bar{X}=12.46$, $SS=4.42$), iç içe geçme bağımlılık ($\bar{X}=19.49$, $SS=7.55$), başarısızlık ($\bar{X}=14.52$, $SS=5.83$), karamsarlık ($\bar{X}=13.12$, $SS=5.28$) ve kendini feda ($\bar{X}=15.65$, $SS=4.87$) olarak belirlenmiştir. yüksek standartlar ($\bar{X}=9.74$, $SS=3.87$), yetişkinler için dayanıklılık ölçeği ortalaması ($\bar{X}=111.96$, $SS=18.73$), kendilik algısı ortalaması ($\bar{X}=20.09$, $SS=4.28$), gelecek algısı ortalaması ($\bar{X}=12.43$, $SS=4.16$), yapısal stil ortalaması ($\bar{X}=12.56$, $SS=3.21$), sosyal yeterlilik ortalaması ($\bar{X}=20.97$, $SS=3.75$), aile uyumu ortalaması ($\bar{X}=20.46$, $SS=4.85$), sosyal kaynaklar ortalaması ($\bar{X}=25.46$, $SS=4.42$), iyimser yaklaşım ortalaması ($\bar{X}=2.42$, $SS=0.61$), kendine güvenli yaklaşım ortalaması ($\bar{X}=2.69$, $SS=0.62$), çaresiz yaklaşım ortalaması ($\bar{X}=2.33$, $SS=0.60$), boyun eğici yaklaşım ortalaması ($\bar{X}=2.03$, $SS=0.49$), sosyal desteğe başvurma yaklaşımı ortalaması ($\bar{X}=2.85$, $SS=0.52$) olduğu görülmektedir.

Tablo 5
Young Şema Ölçeği, Stresle Baş Etme Ölçeği Arasındaki İlişki

	İyimser Yaklaşım	Kendine Güvenli Yaklaşım	Çaresiz Yaklaşım	Boyun Eğici Yaklaşım	Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı
Duygusal Yoksunluk	-.239**	-.219**	.377**	.206**	-.454**
Sosyal İzolasyon	-.296**	-.209**	.635**	.323**	-0.050
Güvensizlik					
Kusurluluk	-.312**	-.371**	.475**	.313**	-.152**
Duyguları Bastırma	-.193**	-0.056	.362**	.358**	-0.093
İç içe Geçme Bağımlılık	-.248**	-.288**	.468**	.206**	-0.104
Terk Edilme	-.265**	-.328**	.437**	.260**	-.111*
Tehditler Karşısında	-.109*	-.140*	.486**	.308**	.212**
Dayanıksızlık					
Başarısızlık	-.311**	-.343**	.535**	.283**	-0.025
Karamsarlık	-.375**	-.246**	.559**	.186**	-.137*
Ayrıcalıklılık Yetersiz	-0.092	.115*	.293**	0.045	0.066
Özdenetim					
Kendini Feda	-.151**	0.106	.260**	0.041	-.156**
Cezalandırılma	-0.006	.245**	.296**	.142*	.249**
Yüksek Standartlar	0.007	.190**	0.030	-0.025	-0.106
Onay Arayıcılık	-.150**	0.039	.470**	.303**	-0.004

** $p < 0.01$ * $p < 0.05$ Kullanılan test: Pearson Korelasyon Testi

Duygusal yoksunluk ile iyimser yaklaşım ($r = -.239, p < 0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif, sosyal izolasyon güvensizlik ile iyimser yaklaşım ($r = -.296, p < 0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif, kusurluluk ile iyimser yaklaşım ($r = -.312, p < 0.01$) arasında orta düzey ve negatif ilişki, duyguları bastırma ile iyimser yaklaşım ($r = -.193, p < 0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, iç içe geçme bağımlılık ile iyimser yaklaşım ($r = -.248, p < 0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, terk edilme ile iyimser yaklaşım ($r = -.265, p < 0.01$) arası negatif ve zayıf seviye ilişkinin, tehditler karşısında dayanıksızlık ile iyimser yaklaşım ($r = -.109, p < 0.01$) arası negatif ve zayıf seviye ilişkinin, başarısızlık ile iyimser yaklaşım ($r = -.311, p < 0.01$) arası negatif ve orta seviye ilişkinin, karamsarlık ile iyimser yaklaşım ($r = -.375, p < 0.01$) arası negatif ve orta seviye ilişkinin, kendini feda ile iyimser yaklaşım ($r = -.151, p < 0.01$) arası negatif ve zayıf seviye ilişkinin, onay arayıcılık ile iyimser yaklaşım ($r = -.150, p < 0.01$) arası negatif ve zayıf seviye ilişkinin bulunduğu tespit edilmiştir.

Duygusal yoksunluk ile kendine güvenli yaklaşım ($r = -.219, p < 0.01$) arasında zayıf düzey ve negatif ilişki, sosyal izolasyon güvensizlik ile kendine güvenli yaklaşım ($r = -.209, p < 0.01$) arası negatif ve zayıf seviye ilişkinin, kusurluluk ile kendine güvenli yaklaşım ($r = -.371, p < 0.01$) arası negatif ve zayıf seviye ilişkinin, iç içe geçme bağımlılık ile kendine güvenli yaklaşım ($r = -.288, p < 0.01$) arası negatif ve zayıf seviye ilişkinin, terk edilme ile kendine güvenli yaklaşım ($r = -.328, p < 0.01$) arası negatif ve orta seviye ilişkinin, tehditler karşısında dayanıksızlık ile kendine güvenli yaklaşım ($r = -.140, p < 0.01$) arası negatif ve zayıf seviye ilişkinin, başarısızlık ile kendine güvenli yaklaşım

($r=-.343, p<0.01$) arası negatif ve orta seviye ilişkinin, karamsarlık ile kendine güvenli yaklaşım ($r=-.246, p<0.01$) arasında ayrıcalıklılık yetersiz özenetim ile kendine güvenli yaklaşım ($r=.115, p<0.01$) arası pozitif ve zayıf seviye ilişkinin, cezalandırılma ile kendine güvenli yaklaşım ($r=.245, p<0.01$) arası pozitif ve zayıf seviye ilişkinin yüksek standartlar ile kendine güvenli yaklaşım ($r=.190, p<0.01$) arası pozitif ve zayıf seviye ilişkinin bulunduğu saptanmıştır.

Duygusal yoksunluk ile çaresiz yaklaşım ($r=.377, p<0.01$) arası pozitif ve orta seviye ilişkinin, sosyal izolasyon güvensizlik ile çaresiz yaklaşım ($r=.635, p<0.01$) arası pozitif ve orta seviye ilişkinin, kusurluluk ile çaresiz yaklaşım ($r=.475, p<0.01$) arası pozitif ve orta seviye ilişkinin, duyguları bastırma ile çaresiz yaklaşım ($r=.362, p<0.01$) arası pozitif ve orta seviye ilişkinin, iç içe geçme bağımlılık ile çaresiz yaklaşım ($r=.468, p<0.01$) arası pozitif ve orta seviye ilişkinin, terk edilme ile çaresiz yaklaşım ($r=.437, p<0.01$) arası pozitif ve orta seviye ilişkinin, tehditler karşısında dayanıksızlık ile çaresiz yaklaşım ($r=.486, p<0.01$) arası pozitif ve orta seviye ilişkinin, başarısızlık ile çaresiz yaklaşım ($r=.535, p<0.01$) arası pozitif ve orta seviye ilişkinin, karamsarlık ile çaresiz yaklaşım ($r=.559, p<0.01$) arası pozitif ve orta seviye ilişkinin, ayrıcalıklılık yetersiz özenetim ile çaresiz yaklaşım ($r=.293, p<0.01$) arası pozitif ve zayıf seviye ilişkinin, kendini feda ile çaresiz yaklaşım ($r=.260, p<0.01$) arası pozitif ve zayıf seviye ilişkinin, cezalandırılma ile çaresiz yaklaşım ($r=.296, p<0.01$) arası pozitif ve zayıf seviye ilişkinin, onay arayıcılık ile çaresiz yaklaşım ($r=.470, p<0.01$) arası pozitif ve orta seviye ilişkinin bulunduğu görülmektedir.

Duygusal yoksunluk ile boyun eğici yaklaşım ($r=.206, p<0.01$) arası pozitif ve zayıf seviye ilişkinin, sosyal izolasyon güvensizlik ile boyun eğici yaklaşım ($r=.323, p<0.01$) arası pozitif ve orta seviye ilişkinin, kusurluluk ile boyun eğici yaklaşım ($r=.313, p<0.01$) arası pozitif ve orta seviye ilişkinin, duyguları bastırma ile boyun eğici yaklaşım ($r=.358, p<0.01$) arası pozitif ve orta seviye ilişkinin, iç içe geçme bağımlılık ile boyun eğici yaklaşım ($r=.206, p<0.01$) arası pozitif ve zayıf seviye ilişkinin, terk edilme ile boyun eğici yaklaşım ($r=.260, p<0.01$) arası pozitif ve zayıf seviye ilişkinin, tehditler karşısında dayanıksızlık ile boyun eğici yaklaşım ($r=.308, p<0.01$) arası pozitif ve orta seviye ilişkinin, başarısızlık ile boyun eğici yaklaşım ($r=.283, p<0.01$) arası pozitif ve orta seviye ilişkinin, karamsarlık ile boyun eğici yaklaşım ($r=.186, p<0.01$) arası pozitif ve zayıf seviye ilişkinin, cezalandırılma ile boyun eğici yaklaşım ($r=.142, p<0.01$) arası

pozitif ve zayıf seviye ilişkinin, onay arayıcılık ile boyun eğici yaklaşım ($r=.303, p<0.01$) arası pozitif ve orta seviye ilişkinin bulunduğu görülmektedir.

Duygusal yoksunluk ile sosyal desteğe başvurma yaklaşımı ($r=-.454, p<0.01$) arası ilişkinin negatif ve orta seviye, kusurluluk ile sosyal desteğe başvurma yaklaşımı ($r=-.152, p<0.01$) arası ilişkinin negatif ve zayıf seviye, terk edilme ile sosyal desteğe başvurma yaklaşımı ($r=-.111, p<0.01$) arası ilişkinin negatif ve orta seviye, tehditler karşısında dayanıksızlık ile sosyal desteğe başvurma yaklaşımı ($r=.212, p<0.01$) arası ilişkinin pozitif ve orta seviye, karamsarlık ile sosyal desteğe başvurma yaklaşımı ($r=-.137, p<0.01$) arası ilişkinin negatif ve zayıf seviye, kendini feda ile sosyal desteğe başvurma yaklaşımı ($r=-.156, p<0.01$) arası ilişkinin negatif ve zayıf seviye, cezalandırılma ile sosyal desteğe başvurma yaklaşımı ($r=.249, p<0.01$) arası ilişkinin pozitif ve zayıf seviye olduğu görülmüştür.

Tablo 6
Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği, Stresle Baş Etme Ölçeği Arasındaki İlişki

	İyimser Yaklaşım	Kendine Güvenli Yaklaşım	Çaresiz Yaklaşım	Boyun Eğici Yaklaşım	Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı
Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği	.517**	.615**	-.560**	-.356**	.214**
Kendilik Algısı	.485**	.622**	-.546**	-.287**	0.076
Gelecek Algısı	.390**	.473**	-.606**	-.381**	-0.020
Yapısal Stil	.480**	.418**	-.494**	-.263**	.168**
Sosyal Yeterlilik	.387**	.402**	-.162**	-.234**	.232**
Aile Uyumu	.272**	.371**	-.292**	-0.099	.112*

** $p<0.01$ * $p<0.05$ Kullanılan test: Pearson Korelasyon Testi

Yetişkinler İçin Dayanıklılık ile iyimser yaklaşım ($r=.517, p<0.01$) arası ilişkinin pozitif ve orta seviye, yetişkinler için dayanıklılık ile kendine güvenli yaklaşım ($r=.615, p<0.01$) arası ilişkinin pozitif ve orta seviye, yetişkinler için dayanıklılık ile çaresiz yaklaşım ($r=-.560, p<0.01$) arası ilişkinin negatif ve orta seviye, yetişkinler için dayanıklılık ile boyun eğici yaklaşım ($r=-.365, p<0.01$) arası ilişkinin pozitif ve orta seviye, yetişkinler için dayanıklılık ile sosyal desteğe başvurma($r=.214, p<0.01$) arası ilişkinin negatif ve zayıf seviye olduğu görülmüştür.

Kendilik Algısı ile iyimser yaklaşım ($r=.485, p<0.01$) arası ilişkinin pozitif ve orta seviye, kendilik algısı ile kendine güvenli yaklaşım ($r=.622, p<0.01$) arası ilişkinin pozitif ve orta seviye, kendilik algısı ile çaresiz yaklaşım ($r=-.546, p<0.01$) arası ilişkinin negatif ve orta seviye, kendilik algısı ile boyun eğici yaklaşım ($r=-.287, p<0.01$) arası ilişkinin negatif ve zayıf seviye olduğu görülmüştür.

Gelecek algısı ile iyimser yaklaşım ($r=.390, p<0.01$) arası ilişkinin pozitif ve orta seviye, gelecek algısı ile kendine güvenli yaklaşım ($r=.473, p<0.01$) arası ilişkinin pozitif ve orta seviye, gelecek algısı ile çaresiz yaklaşım ($r=-.606, p<0.01$) arası ilişkinin negatif ve orta seviye, algısı ile boyun eğici yaklaşım ($r=-.381, p<0.01$) arası ilişkinin negatif ve orta seviye olduğu görülmüştür.

Yapısal stil ile iyimser yaklaşım ($r=.480, p<0.01$) arası ilişkinin pozitif ve orta seviye, yapısal stil ile kendine güvenli yaklaşım ($r=.418, p<0.01$) arası ilişkinin pozitif ve orta seviye, yapısal stil ile çaresiz yaklaşım ($r=-.494, p<0.01$) arası ilişkinin negatif ve orta seviye, yapısal stil ile boyun eğici yaklaşım ($r=-.263, p<0.01$) arası ilişkinin negatif ve zayıf seviye, yapısal stil ile sosyal desteğe başvurma($r=.168, p<0.01$) arası ilişkinin pozitif ve zayıf seviye olduğu görülmüştür.

Sosyal yeterlilik ile iyimser yaklaşım ($r=.387, p<0.01$) arası ilişkinin pozitif ve orta seviye, sosyal yeterlilik ile kendine güvenli yaklaşım ($r=.402, p<0.01$) arası ilişkinin pozitif ve orta seviye, sosyal yeterlilik ile çaresiz yaklaşım ($r=-.162, p<0.01$) arası ilişkinin negatif ve zayıf seviye, sosyal yeterlilik ile boyun eğici yaklaşım ($r=-.234, p<0.01$) arası ilişkinin negatif ve zayıf seviye, sosyal yeterlilik ile sosyal desteğe başvurma($r=.232, p<0.01$) arası ilişkinin pozitif ve zayıf seviye olduğu görülmüştür.

Aile uyumu ile iyimser yaklaşım ($r=.272, p<0.01$) arası ilişkinin pozitif ve zayıf seviye aile uyumu ile kendine güvenli yaklaşım ($r=.371, p<0.01$) arası ilişkinin pozitif ve orta seviye aile uyumu ile çaresiz yaklaşım ($r=-.292, p<0.01$) arası ilişkinin negatif ve zayıf seviye, aile uyumu ile sosyal desteğe başvurma($r=.112, p<0.05$) arası ilişkinin pozitif ve zayıf seviye olduğu görülmüştür.

Tablo 7
Young Şema Ölçeği, Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği Arasındaki İlişki

	Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği	Kendililik Algısı	Gelecek Algısı	Yapısal Stil	Sosyal Yeterlilik	Aile Uyumu	Sosyal Kaynaklar
Duygusal Yoksunluk	-.423**	-.242**	-.295**	-.269**	-.184**	-.323**	-.574**
Sosyal İzolasyon	-.534**	-.398**	-.601**	-.331**	-.225**	-.396**	-.448**
Güvensizlik							
Kusurluluk	-.643**	-.500**	-.675**	-.314**	-.292**	-.492**	-.592**
Duyguları Bastırma	-.336**	-.132*	-.350**	-0.108	-.320**	-.243**	-.349**
İç içe Geçme	-.523**	-.511**	-.551**	-.521**	-0.098	-.396**	-.308**
Bağımlılık							
Terk Edilme	-.533**	-.467**	-.510**	-.362**	-.234**	-.273**	-.566**
Tehditler Karşısında	-.357**	-.314**	-.451**	-.162**	-0.105	-.236**	-.319**
Dayanaksızlık							
Başarısızlık	-.666**	-.569**	-.698**	-.580**	-.213**	-.520**	-.443**
Karamsarlık	-.389**	-.388**	-.437**	-.270**	-.120*	-.168**	-.378**
Ayrıcalıklılık Yetersiz	-.182**	-0.084	-.313**	-.164**	0.090	-.194**	-.141*
Özdenetim							
Kendini Feda	-.134*	-0.025	-.141*	-0.083	0.055	-.197**	-.182**
Cezalandırılma	0.050	0.034	-.132*	0.079	.214**	-0.065	.137*
Yüksek Standartlar	.135*	.192**	0.058	0.070	.135*	0.049	.111*
Onay Arayıcılık	-.235**	-.210**	-.378**	-.219**	0.086	-.115*	-.224**

** $p < 0.01$ * $p < 0.05$ Kullanılan test: Pearson Korelasyon Testi

Duygusal yoksunluk ile yetişkinler için dayanıklılık ($r = -.423$, $p < 0.01$) arası ilişkinin negatif ve orta seviye, duygusal yoksunluk ile kendililik algısı ($r = -.242$, $p < 0.01$) arası ilişkinin negatif ve zayıf seviye, duygusal yoksunluk ile gelecek algısı ($r = -.295$, $p < 0.01$) arası ilişkinin negatif ve zayıf seviye, duygusal yoksunluk ile yapısal stil ($r = -.269$, $p < 0.01$) arası ilişkinin negatif ve zayıf seviye, duygusal yoksunluk ile sosyal yeterlilik ($r = -.184$, $p < 0.01$) arası ilişkinin negatif ve zayıf seviye, duygusal yoksunluk ile aile uyumu ($r = -.323$, $p < 0.01$) arası ilişkinin negatif ve orta seviye, duygusal yoksunluk ile sosyal kaynaklar ($r = -.574$, $p < 0.01$) arası ilişkinin negatif ve zayıf seviye olduğu görülmüştür.

Sosyal izolasyon ile yetişkinler için dayanıklılık ($r = -.534$, $p < 0.01$) arası ilişkinin negatif ve orta seviye, sosyal izolasyon ile kendililik algısı ($r = -.398$, $p < 0.01$) arası ilişkinin negatif ve orta seviye, sosyal izolasyon ile gelecek algısı ($r = -.601$, $p < 0.01$) arası ilişkinin negatif ve orta seviye, sosyal izolasyon ile yapısal stil ($r = -.331$, $p < 0.01$) arası ilişkinin negatif ve orta seviye, sosyal izolasyon ile sosyal yeterlilik ($r = -.225$, $p < 0.01$) arası ilişkinin negatif ve zayıf seviye, sosyal izolasyon ile aile uyumu ($r = -.396$, $p < 0.01$) arası ilişkinin negatif ve orta seviye, sosyal izolasyon ile sosyal kaynaklar ($r = -.448$, $p < 0.01$) arası ilişkinin negatif ve orta seviye olduğu görülmüştür.

Kusurluluk ile yetişkinler için dayanıklılık ($r = -.534$, $p < 0.01$) arası ilişkinin negatif ve orta seviye, kusurluluk ile kendilik algısı ($r = -.398$, $p < 0.01$) arası ilişkinin

negatif ve orta seviye, kusurluluk ile gelecek algısı ($r=-.601, p<0.01$) arası ilişkinin negatif ve orta seviye, kusurluluk ile yapısal stil ($r=-.331, p<0.01$) arası ilişkinin negatif ve orta seviye, kusurluluk ile sosyal yeterlilik ($r=-.225, p<0.01$) arası ilişkinin negatif ve zayıf seviye, kusurluluk ile aile uyumu ($r=-.396, p<0.01$) arası ilişkinin negatif ve orta seviye, kusurluluk ile sosyal kaynaklar ($r=-.448, p<0.01$) arası ilişkinin negatif ve orta seviye olduğu görülmüştür.

Duyguları bastırma ile yetişkinler için dayanıklılık ($r=-.534, p<0.01$) arası ilişkinin negatif ve orta seviye, duyguları bastırma ile kendilik algısı ($r=-.398, p<0.01$) arası ilişkinin negatif ve orta seviye, duyguları bastırma ile gelecek algısı ($r=-.601, p<0.01$) arası ilişkinin negatif ve orta seviye, duyguları bastırma ile yapısal stil ($r=-.331, p<0.01$) arası ilişkinin negatif ve orta seviye, duyguları bastırma ile sosyal yeterlilik ($r=-.225, p<0.01$) arası ilişkinin negatif ve zayıf seviye, duyguları bastırma ile aile uyumu ($r=-.396, p<0.01$) arası ilişkinin negatif ve zayıf seviye, duyguları bastırma ile sosyal kaynaklar ($r=-.448, p<0.01$) arası ilişkinin negatif ve orta seviye olduğu görülmüştür.

Tablo 8

Erken Dönem Şemaların Psikolojik Dayanıklılığı Yordamasına İlişkin Bulgular

	B	Sh	β	t	p
1 (Sabit)	148.30	2.28		64.90	0.000*
Başarısızlık	-1.37	0.16	-0.43	-8.35	0.000*
Kusurluluk	-0.98	0.18	-0.31	-5.55	0.000*
Duygusal Yoksunluk	-0.41	0.21	-0.09	-2.02	0.044*
$R=.72 \quad R^2=.52$					
$F=117.68 \quad p=0.000*$					

* $p<0.05$ Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ; Stepwise Yöntemi

Başarısızlık, kusurluluk ve duygusal yoksunluğun psikolojik dayanıklılık için anlamlı bir yordayıcı olduğu tespit edilmiştir ($R=.72, R^2=.52, p<0.05$). Oluşturulan regresyon modelinde ki bağımsız değişkenlerin psikolojik dayanıklılıkdaki değişimin %52'sini açıkladığı tespit edilmiştir. Betaya göre sıralandığında ise; başarısızlık ($\beta=-.43$), kusurluluk ($\beta=-.31$), duygusal yoksunluk ($\beta=-.09$) şeklindedir. Başarısızlık, kusurluluk ve duygusal yoksunluğun negatif etkisinin olduğu belirlenmiştir. Psikolojik dayanıklılığı açıklama düzeyi en yüksek değişkenin başarısızlık olduğu analiz sonuçlarına göre saptanmıştır.

Tablo 9**Erken Dönem Şemaların İyimser Yaklaşımı Yordamasına İlişkin Bulgular**

	B	Sh	β	t	p
1 (Sabit)	3,10	0,09		32,85	0,000
Karamsarlık	-0,03	0,01	-0,29	-4,79	0,000
Başarısızlık	-0,02	0,01	-0,15	-2,54	0,012
$R=.39$ $R^2=.14$					
$F=29.96$ $p=0.000^*$					

** $p<0.05$ Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ; Stepwise Yöntemi*

Karamsarlık ve başarısızlığın iyimser yaklaşım için anlamlı bir yordayıcı olduğu tespit edilmiştir ($R=.39$, $R^2=.14$, $p<0.05$). Oluşturulan regresyon modelinde ki bağımsız değişkenlerin iyimser yaklaşımdaki değişimin %14'ünü açıkladığı tespit edilmiştir. Betaya göre sıralandığında ise; karamsarlık ($\beta=-.29$), başarısızlık ($\beta=-.15$) şeklindedir. Karamsarlık ve başarısızlığın negatif etkisinin olduğu görülmüştür. İyimser yaklaşımı açıklama düzeyi en yüksek olan değişkenin karamsarlık olduğu analiz sonuçlarına göre saptanmıştır.

Tablo 10**Erken Dönem Şemaların Kendine Güvenli Yaklaşımı Yordamasına İlişkin Bulgular**

	B	Sh	β	t	p
1 (Sabit)	3.29	0.09		37.68	0.000
Kusurluluk	-0.03	0.01	-0.26	-3.79	0.000
Başarısızlık	-0.02	0.01	-0.17	-2.56	0.011
$R=.39$ $R^2=.15$					
$F=29.95$ $p=0.000^*$					

** $p<0.05$ Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ; Stepwise Yöntemi*

Kusurluluk ve başarısızlığın kendine güvenli yaklaşım için anlamlı bir yordayıcı olduğu tespit edilmiştir ($R=.39$, $R^2=.15$, $p<0.05$). Oluşturulan regresyon modelinde ki bağımsız değişkenlerin kendine güvenli yaklaşımdaki değişimin %15'ini açıkladığı tespit edilmiştir. Betaya göre sıralandığında ise; kusurluluk ($\beta=-.26$), başarısızlık ($\beta=-.17$) şeklindedir. Kusurluluk ve başarısızlığın negatif etkisinin olduğu görülmüştür. Kendine güvenli yaklaşımı açıklama düzeyi en yüksek olan değişkenin kusurluluk olduğu analiz sonuçlarına göre saptanmıştır.

Tablo 11**Erken Dönem Şemaların Çaresiz Yaklaşımı Yordamasına İlişkin Bulgular**

	B	Sh	β	t	p
1 (Sabit)	0.96	0.10		9.96	0.000
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	0.04	0.01	0.39	6.11	0.000
Başarısızlık	0.02	0.01	0.24	4.43	0.000
Onay Arayıcılık	0.01	0.01	0.15	2.77	0.006
R=.67 R²=.44					
F=86.29 p=0.000*					

* $p < 0.05$ Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ; Stepwise Yöntemi

Sosyal izolasyon/güvensizlik, başarısızlık ve onay arayıcılığın çaresiz yaklaşım için anlamlı bir yordayıcı olduğu tespit edilmiştir ($R=0.67$, $R^2=0.44$, $p < 0.05$). Oluşturulan regresyon modelinde ki bağımsız değişkenlerin çaresiz yaklaşımdaki değişimin %44'ünü açıkladığı tespit edilmiştir. Betaya göre sıralandığında ise; sosyal izolasyon/güvensizlik ($\beta=.39$), başarısızlık ($\beta=.24$), onay arayıcılık ($\beta=.15$) şeklindedir. Sosyal izolasyon/güvensizlik, başarısızlık ve onay arayıcılığın pozitif etkisinin olduğu görülmüştür. Çaresiz yaklaşımı açıklama düzeyi en yüksek olan değişkenin sosyal izolasyon/güvensizlik olduğu analiz sonuçlarına göre saptanmıştır.

Tablo 12**Erken Dönem Şemaların Boyun Eğici Yaklaşımı Yordamasına İlişkin Bulgular**

	B	Sh	β	t	p
1 (Sabit)	1,30	0,10		13,10	0,000
Duyguları Bastırma	0,03	0,01	0,23	3,81	0,000
Onay Arayıcılık	0,01	0,00	0,16	2,75	0,006
Başarısızlık	0,01	0,00	0,13	2,22	0,027
R=.41 R²=.16					
F=21.41 p=0.000*					

* $p < 0.05$ Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ; Stepwise Yöntemi

Duyguları bastırma, onay arayıcılık ve başarısızlığın boyun eğici yaklaşım için anlamlı bir yordayıcı olduğu tespit edilmiştir ($R=0.41$, $R^2=0.16$, $p < 0.05$). Oluşturulan regresyon modelinde ki bağımsız değişkenlerin boyun eğici yaklaşımdaki değişimin %16'sını açıkladığı tespit edilmiştir. Betaya göre sıralandığında ise; duyguları bastırma ($\beta=.23$), onay arayıcılık ($\beta=.16$), başarısızlık ($\beta=.13$) şeklindedir. Duyguları bastırma, onay arayıcılık ve başarısızlığın pozitif etkisinin olduğu görülmüştür. Boyun eğici yaklaşımı açıklama düzeyi en yüksek olan değişkenin duyguları bastırma olduğu analiz sonuçlarına göre saptanmıştır.

Tablo 13
Erken Dönem Şemaların Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımını Yordamasına
İlişkin Bulgular

	B	Sh	β	t	p
1 (Sabit)	2.86	0.08		34.84	0.000
Duygusal Yoksunluk	-0.07	0.01	-0.56	-11.26	0.000
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	0.05	0.01	0.52	8.32	0.000
Cezalandırılma	0.02	0.00	0.20	4.21	0.000
Kusurluluk	-0.02	0.01	-0.26	-4.18	0.000
R=.67 R²=.45					
F=66.10 p=0.000*					

**p<0.05 Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ; Stepwise Yöntemi*

Duygusal yoksunluk, tehditler karşısında dayanıksızlık, cezalandırılma ve kusurluluğun sosyal desteğe başvurma yaklaşımı için anlamlı bir yordayıcı olduğu tespit edilmiştir ($R=67$, $R^2=.45$, $p<0.05$). Oluşturulan regresyon modelinde ki bağımsız değişkenlerin sosyal desteğe başvurma yaklaşımındaki değişimin %45'ini açıkladığı tespit edilmiştir. Betaya göre sıralandığında ise; duygusal yoksunluk ($\beta=-.56$), tehditler karşısında dayanıksızlık ($\beta=.52$), kusurluluk ($\beta=-.26$), cezalandırılma ($\beta=.20$) şeklindedir. Duygusal yoksunluk ve kusurluluğun negatif etkiye, tehditler karşısında dayanıksızlık ve cezalandırılmanın pozitif etkisinin olduğu görülmüştür. Sosyal desteğe başvurma yaklaşımını açıklama düzeyi en yüksek olan değişkenin duygusal yoksunluk olduğu analiz sonuçlarına göre saptanmıştır.

Tablo 14
Cinsiyete Göre Young Şema Ölçeğinin Karşılaştırılması

		n	$\bar{X}$	Ss.	t	Sd.	p
Duygusal Yoksunluk	Kadın	186	9.87	4.36	-2.70	322	0.007*
	Erkek	138	11.13	3.86			
Sosyal İzolasyon Güvensizlik	Kadın	186	19.19	6.13	2.53	322	0.012*
	Erkek	138	17.43	6.28			
Kusurluluk	Kadın	186	11.95	5.66	-1.51	322	0.132
	Erkek	138	12.96	6.35			
Duyguları Bastırma	Kadın	186	12.13	4.52	-1.58	322	0.114
	Erkek	138	12.91	4.26			
İç içe Geçme Bağımlılık	Kadın	186	20.53	7.05	2.91	322	0.004*
	Erkek	138	18.09	8.00			
Terk Edilme	Kadın	186	10.46	4.93	2.76	321.735	0.006*
	Erkek	138	9.13	3.76			
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	Kadın	186	13.81	5.62	3.22	317.533	0.001*
	Erkek	138	11.96	4.69			
Başarısızlık	Kadın	186	15.94	5.26	5.28	322	0.000*
	Erkek	138	12.61	6.03			
Karamsarlık	Kadın	186	13.99	4.81	3.49	322	0.001*
	Erkek	138	11.96	5.67			
Ayrıcalıklılık Yetersiz Özdenetim	Kadın	186	23.20	5.90	3.80	322	0.000*
	Erkek	138	20.52	6.77			
Kendini Feda	Kadın	186	16.19	5.05	2.36	322	0.019*
	Erkek	138	14.91	4.53			
Cezalandırılma	Kadın	186	20.89	6.08	3.18	322	0.002*
	Erkek	138	18.70	6.26			
Yüksek Standartlar	Kadın	186	9.42	4.00	-1.74	322	0.083
	Erkek	138	10.17	3.66			
Onay Arayıcılık	Kadın	186	22.75	6.25	3.61	322	0.000*
	Erkek	138	20.22	6.25			

* $p < 0.05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Kusurluluk, Duyguları Bastırma, Yüksek Standartlar alt ölçekleri puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p > 0.05$).

Sosyal İzolasyon Güvensizlik alt ölçeğinden ($t(322)=2.53$, $Sd.=322$, $p < 0.05$), İç içe Geçme Bağımlılık alt ölçeğinden ($t(322)=2.91$, $Sd.=322$, $p < 0.05$), Terk Edilme alt ölçeğinden ($t(321.735)=2.76$, $Sd.=321.735$, $p < 0.05$), Tehditler Karşısında Dayanıksızlık alt ölçeğinden ($t(317.533)=3.22$, $Sd.=317.533$, $p < 0.05$), Başarısızlık alt ölçeğinden ($t(322)=5.28$, $Sd.=322$, $p < 0.05$), Karamsarlık alt ölçeğinden ($t(322)=3.49$, $Sd.=322$, $p < 0.05$), Ayrıcalıklılık Yetersiz Özdenetim alt ölçeğinden ($t(322)=3.80$, $Sd.=322$, $p < 0.05$), Kendini Feda alt ölçeğinden ($t(322)=2.36$, $Sd.=322$, $p < 0.05$), Cezalandırılma alt ölçeğinden ($t(322)=3.18$, $Sd.=322$, $p < 0.05$), Onay Arayıcılık alt ölçeğinden ($t(322)=3.61$, $Sd.=322$, $p < 0.05$) alınmış olan puanların cinsiyet açısından incelenmesine dair sonuçlara göre kadınların erkeklere göre almış oldukları puanların daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Duygusal Yoksunluk alt ölçeğinden ($t(322)=-2.70$, $Sd.=322$, $p<0.05$) alınmış olan puanların cinsiyet açısından incelenmesine dair sonuçlara göre erkeklerin kadınlara göre almış oldukları puanların daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 15
Cinsiyete Göre Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin Karşılaştırılması

		n	$\bar{X}$	Ss.	t	Sd.	p
Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği	Kadın	186	110.86	18.34	-1.22	322	0.222
	Erkek	138	113.43	19.22			
Kendililik Algısı	Kadın	186	19.34	4.50	-3.79	317.223	0.000*
	Erkek	138	21.09	3.77			
Gelecek Algısı	Kadın	186	11.97	3.95	-2.32	322	0.021*
	Erkek	138	13.04	4.35			
Yapısal Stil	Kadın	186	11.98	3.01	-3.88	322	0.000*
	Erkek	138	13.35	3.30			
Sosyal Yeterlilik	Kadın	186	21.24	3.97	1.49	322	0.136
	Erkek	138	20.61	3.41			
Aile Uyumu	Kadın	186	20.54	5.13	0.36	313.770	0.723
	Erkek	138	20.35	4.47			
Sosyal Kaynaklar	Kadın	186	25.80	4.53	1.61	322	0.109
	Erkek	138	25.00	4.24			
İyimser Yaklaşım	Kadın	186	2.33	0.50	-2.75	229.317	0.006*
	Erkek	138	2.53	0.72			
Kendine Güvenli Yaklaşım	Kadın	186	2.70	0.46	0.11	203.373	0.916
	Erkek	138	2.69	0.79			
Çaresiz Yaklaşım	Kadın	186	2.48	0.58	5.46	322	0.000*
	Erkek	138	2.12	0.58			
Boyun Eğici Yaklaşım	Kadın	186	2.08	0.50	1.77	322	0.077
	Erkek	138	1.98	0.47			
Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı	Kadın	186	2.95	0.58	4.29	317.542	0.000*
	Erkek	138	2.72	0.38			

* $p<0.05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği, Sosyal Yeterlilik, Aile Uyumu, Sosyal Kaynaklar, Kendine Güvenli Yaklaşım, Boyun Eğici Yaklaşım alt ölçekleri puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$).

Çaresiz Yaklaşım alt ölçeğinden ($t(322)=5.46$, $Sd.=322$, $p<0.05$), Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı alt ölçeğinden ($t(317.542)=4.29$, $Sd.=317.542$, $p<0.05$) alınmış olan puanların cinsiyet açısından incelenmesine dair sonuçlara göre kadınların erkeklere göre almış oldukları puanların daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Kendililik Algısı alt ölçeğinden ($t(317.223)=-3.79$, $Sd.=317.223$, $p<0.05$), Gelecek Algısı alt ölçeğinden ($t(322)=-2.32$, $Sd.=322$, $p<0.05$), Yapısal Stil alt ölçeğinden ($t(322)=-3.88$, $Sd.=322$, $p<0.05$), İyimser Yaklaşım alt ölçeğinden ($t(229.317)=-2.75$, $Sd.=229.317$, $p<0.05$) alınmış olan puanların cinsiyet açısından incelenmesine dair sonuçlara göre erkeklerin kadınlara göre almış oldukları puanların daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 16

Psikiyatrik Tanı Alma Durumuna Göre Young Şema Ölçeğinin Karşılaştırılması

		n	$\bar{X}$	Ss.	t	Sd.	p
Duygusal Yoksunluk	Evet	90	11.07	4.13	1.76	322	0.079
	Hayır	234	10.15	4.20			
Sosyal İzolasyon Güvensizlik	Evet	90	19.73	3.77	2.97	285.441	0.003*
	Hayır	234	17.95	6.91			
Kusurluluk	Evet	90	14.13	6.02	3.33	322	0.001*
	Hayır	234	11.70	5.83			
Duyguları Bastırma	Evet	90	13.47	3.13	3.06	244.323	0.002*
	Hayır	234	12.08	4.77			
İç içe Geçme Bağımlılık	Evet	90	19.67	6.35	0.29	201.710	0.770
	Hayır	234	19.42	7.98			
Terk Edilme	Evet	90	11.00	4.84	2.76	322	0.006*
	Hayır	234	9.47	4.31			
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	Evet	90	13.53	4.51	1.19	198.982	0.236
	Hayır	234	12.82	5.60			
Başarısızlık	Evet	90	17.33	4.34	6.48	221.340	0.000*
	Hayır	234	13.44	5.98			
Karamsarlık	Evet	90	14.00	3.65	2.25	252.167	0.025*
	Hayır	234	12.79	5.75			
Ayrıcalıklılık Yetersiz Özdenetim	Evet	90	25.27	4.65	6.80	227.305	0.000*
	Hayır	234	20.83	6.58			
Kendini Feda	Evet	90	16.53	3.95	2.29	209.016	0.023*
	Hayır	234	15.31	5.15			
Cezalandırılma	Evet	90	20.27	3.31	0.74	309.982	0.459
	Hayır	234	19.84	7.06			
Yüksek Standartlar	Evet	90	9.67	3.22	-0.24	204.600	0.813
	Hayır	234	9.77	4.10			
Onay Arayıcılık	Evet	90	23.60	3.95	4.33	276.815	0.000*
	Hayır	234	20.93	6.94			

* $p < 0.05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Duygusal Yoksunluk, İç içe Geçme Bağımlılık, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, Cezalandırılma, Yüksek Standartlar alt ölçekleri puanlarının psikiyatrik tanı alma durumuna göre farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p > 0.05$).

Sosyal İzolasyon Güvensizlik alt ölçeğinden ($t(285.441)=2.97$, $Sd.=285.441$, $p < 0.05$), Kusurluluk alt ölçeğinden ($t(322)=3.33$, $Sd.=322$, $p < 0.05$), Duyguları Bastırma alt ölçeğinden ($t(244.323)=3.06$, $Sd.=244.323$, $p < 0.05$), Terk Edilme alt ölçeğinden ($t(322)=2.76$, $Sd.=322$, $p < 0.05$), Başarısızlık alt ölçeğinden ($t(221.340)=6.48$, $Sd.=221.340$, $p < 0.05$), Karamsarlık alt ölçeğinden ($t(252.167)=2.25$, $Sd.=252.167$, $p < 0.05$), Ayrıcalıklılık Yetersiz Özdenetim alt ölçeğinden ($t(227.305)=6.80$, $Sd.=227.305$, $p < 0.05$), Kendini Feda alt ölçeğinden ($t(209.016)=2.29$, $Sd.=209.016$, $p < 0.05$), Onay Arayıcılık alt ölçeğinden ($t(276.815)=4.33$, $Sd.=276.815$, $p < 0.05$) alınmış olan puanların psikiyatrik tanı alma durumu açısından incelenmesine dair sonuçlara göre evet diyenlerin hayır diyenlere göre almış oldukları puanların daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 17
Psikiyatrik Tanı Alma Durumuna Göre Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği,
Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin Karşılaştırılması

		n	$\bar{X}$	Ss.	t	Sd.	p
Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği	Evet	90	103.40	16.27	-5.63	183.302	0.000*
	Hayır	234	115.25	18.61			
Kendililik Algısı	Evet	90	19.33	3.52	-2.20	206.084	0.029*
	Hayır	234	20.38	4.52			
Gelecek Algısı	Evet	90	10.67	3.98	-4.89	322	0.000*
	Hayır	234	13.10	4.03			
Yapısal Stil	Evet	90	11.07	2.34	-6.31	227.989	0.000*
	Hayır	234	13.14	3.31			
Sosyal Yeterlilik	Evet	90	20.53	4.09	-1.23	145.191	0.221
	Hayır	234	21.14	3.60			
Aile Uyumu	Evet	90	18.20	4.73	-5.42	322	0.000*
	Hayır	234	21.32	4.62			
Sosyal Kaynaklar	Evet	90	23.60	4.04	-4.85	322	0.000*
	Hayır	234	26.17	4.36			
İyimser Yaklaşım	Evet	90	2.24	0.50	-3.66	204.976	0.000*
	Hayır	234	2.49	0.64			
Kendine Güvenli Yaklaşım	Evet	90	2.61	0.41	-1.88	264.271	0.061
	Hayır	234	2.73	0.68			
Çaresiz Yaklaşım	Evet	90	2.35	0.43	0.54	246.832	0.590
	Hayır	234	2.32	0.66			
Boyun Eğici Yaklaşım	Evet	90	2.07	0.51	0.75	322	0.456
	Hayır	234	2.02	0.48			
Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı	Evet	90	2.82	0.46	-0.69	322	0.488
	Hayır	234	2.86	0.53			

* $p < 0.05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Sosyal Yeterlilik, Kendine Güvenli Yaklaşım, Çaresiz Yaklaşım, Boyun Eğici Yaklaşım, Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı alt ölçekleri puanlarının psikiyatrik tanı alma durumuna göre farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p > 0.05$).

Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği alt ölçeğinden ($t(183.302) = -5.63$, $Sd. = 183.302$, $p < 0.05$), Kendililik Algısı alt ölçeğinden ($t(206.084) = -2.20$, $Sd. = 206.084$, $p < 0.05$), Gelecek Algısı alt ölçeğinden ($t(322) = -4.89$, $Sd. = 322$, $p < 0.05$), Yapısal Stil alt ölçeğinden ($t(227.989) = -6.31$, $Sd. = 227.989$, $p < 0.05$), Aile Uyumu alt ölçeğinden ($t(322) = -5.42$, $Sd. = 322$, $p < 0.05$), Sosyal Kaynaklar alt ölçeğinden ($t(322) = -4.85$, $Sd. = 322$, $p < 0.05$), İyimser Yaklaşım alt ölçeğinden ($t(204.976) = -3.66$, $Sd. = 204.976$, $p < 0.05$) alınmış olan puanların psikiyatrik tanı alma durumu açısından incelenmesine dair sonuçlara göre hayır diyenlerin evet diyenlere göre almış oldukları puanların daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 18
Yaşa Göre Young Şema Ölçeğinin Karşılaştırılması

		n	$\bar{X}$	Ss.	Var. K.	K.T	Sd.	K.O	F	p
Duygusal Yoksunluk	18-30	211	10.34	4.25	G.Arası	189.25	2	94.63	5.53	0.004*
	31-40	53	11.91	4.37	G.İçi	5492.97	321	17.11		
	41 ve üstü	60	9.33	3.46	Toplam	5682.22	323			
	Toplam	324	10.41	4.19						
Sosyal İzolasyon Güvensizlik	18-30	211	18.69	6.55	G.Arası	622.13	2	311.06	8.34	0.000*
	31-40	53	20.42	5.60	G.İçi	11973.87	321	37.30		
	41 ve üstü	60	15.85	4.77	Toplam	12596.00	323			
	Toplam	324	18.44	6.24						
Kusurluluk	18-30	211	13.15	6.30	G.Arası	745.49	2	372.74	11.10	0.000*
	31-40	53	12.91	6.33	G.İçi	10778.57	321	33.58		
	41 ve üstü	60	9.20	2.46	Toplam	11524.06	323			
	Toplam	324	12.38	5.97						
Duyguları Bastırma	18-30	211	12.59	4.81	G.Arası	190.66	2	95.33	5.00	0.007*
	31-40	53	13.57	3.30	G.İçi	6117.90	321	19.06		
	41 ve üstü	60	11.03	3.41	Toplam	6308.56	323			
	Toplam	324	12.46	4.42						
İç içe Geçme Bağımlılık	18-30	211	19.90	6.97	G.Arası	1426.85	2	713.43	13.47	0.000*
	31-40	53	22.36	8.48	G.İçi	17002.10	321	52.97		
	41 ve üstü	60	15.50	7.21	Toplam	18428.95	323			
	Toplam	324	19.49	7.55						
Terk Edilme	18-30	211	10.24	4.78	G.Arası	406.13	2	203.06	10.58	0.000*
	31-40	53	11.08	4.57	G.İçi	6160.30	321	19.19		
	41 ve üstü	60	7.63	2.15	Toplam	6566.43	323			
	Toplam	324	9.90	4.51						
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	18-30	211	13.03	5.49	G.Arası	166.72	2	83.36	2.98	0.052
	31-40	53	14.28	4.35	G.İçi	8975.17	321	27.96		
	41 ve üstü	60	11.85	5.31	Toplam	9141.89	323			
	Toplam	324	13.02	5.32						
Başarısızlık	18-30	211	14.84	5.43	G.Arası	1211.30	2	605.65	19.88	0.000*
	31-40	53	17.30	6.20	G.İçi	9781.59	321	30.47		
	41 ve üstü	60	10.92	5.20	Toplam	10992.89	323			
	Toplam	324	14.52	5.83						
Karamsarlık	18-30	211	14.26	5.72	G.Arası	998.59	2	499.30	20.03	0.000*
	31-40	53	12.47	3.00	G.İçi	8000.47	321	24.92		
	41 ve üstü	60	9.70	3.33	Toplam	8999.06	323			
	Toplam	324	13.12	5.28						
Ayrıcalıklılık Yetersiz Özdenetim	18-30	211	22.74	6.36	G.Arası	1171.65	2	585.83	15.51	0.000*
	31-40	53	23.77	5.20	G.İçi	12123.11	321	37.77		
	41 ve üstü	60	18.15	6.15	Toplam	13294.77	323			
	Toplam	324	22.06	6.42						
Kendini Feda	18-30	211	14.80	4.18	G.Arası	588.11	2	294.05	13.34	0.000*
	31-40	53	18.47	5.26	G.İçi	7073.78	321	22.04		
	41 ve üstü	60	16.13	5.77	Toplam	7661.89	323			
	Toplam	324	15.65	4.87						
Cezalandırılma	18-30	211	19.34	5.81	G.Arası	364.20	2	182.10	4.78	0.009*
	31-40	53	19.94	4.96	G.İçi	12229.19	321	38.10		
	41 ve üstü	60	22.13	8.08	Toplam	12593.40	323			
	Toplam	324	19.96	6.24						
Yüksek Standartlar	18-30	211	9.49	3.87	G.Arası	39.40	2	19.70	1.32	0.269
	31-40	53	10.30	3.10	G.İçi	4798.82	321	14.95		
	41 ve üstü	60	10.13	4.42	Toplam	4838.22	323			
	Toplam	324	9.74	3.87						
Onay Arayıcılık	18-30	211	21.63	6.36	G.Arası	201.68	2	100.84	2.51	0.083
	31-40	53	23.17	4.87	G.İçi	12885.64	321	40.14		
	41 ve üstü	60	20.50	7.32	Toplam	13087.32	323			
	Toplam	324	21.67	6.37						

* $p < 0.05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, Yüksek Standartlar, Onay Arayıcılık alt ölçekleri puanlarının yaşa göre farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p > 0.05$).

Duygusal Yoksunluk alt ölçeği ($F(2,321)=5.53, p<0.05$) puanları yaşa göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Tukey bulguları incelediğinde, 31-40 yaş arasında olanların 18-30 yaş arasında, 41 yaş ve üstü olan bireylere oranla ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Sosyal İzolasyon Güvensizlik alt ölçeği ($F(2,321)=8.34, p<0.05$) puanları yaşa göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Tukey bulguları incelediğinde, 18-30 yaş arasında ve 31-40 yaş arasında olanların 41 yaş ve üstü olan bireylere oranla ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Kusurluluk alt ölçeği ($F(2,321)=11.10, p<0.05$) puanları yaşa göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Games-Howell testi bulguları incelediğinde, 18-30 yaş arasında ve 31-40 yaş arasında olanların 41 yaş ve üstü olan bireylere oranla ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Duyguları Bastırma alt ölçeği ($F(2,321)=5.00, p<0.05$) puanları yaşa göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Games-Howell testi bulguları incelediğinde, 18-30 yaş arasında ve 31-40 yaş arasında olanların 41 yaş ve üstü olan bireylere oranla ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

İç içe Geçme Bağımlılık alt ölçeği ($F(2,321)=13.47, p<0.05$) puanları yaşa göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Games-Howell testi bulguları incelediğinde, 18-30 yaş arasında ve 31-40 yaş arasında olanların 41 yaş ve üstü olan bireylere oranla ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Terk Edilme alt ölçeği ($F(2,321)=10.58, p<0.05$) puanları yaşa göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$).

Games-Howell testi bulguları incelediğinde, 18-30 yaş arasında ve 31-40 yaş arasında olanların 41 yaş ve üstü olan bireylere oranla ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Başarısızlık alt ölçeği ($F(2,321)=19.88, p<0.05$) puanları yaşa göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Games-Howell testi bulguları incelediğinde, 18-30 yaş arasında ve 31-40 yaş arasında olanların 41 yaş ve üstü olanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu, 31-40 yaş arasında olanların 18-30 yaş arasında olan bireylere oranla ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Karamsarlık alt ölçeği ($F(2,321)=20.03, p<0.05$) puanları yaşa göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Games-Howell testi bulguları incelediğinde, 18-30 yaş arasında ve 31-40 yaş arasında olanların 41 yaş ve üstü olanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu, 18-30 yaş arasında olanların 31-40 yaş arasında olan bireylere oranla ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Ayrıcalıklılık Yetersiz Özdenetim alt ölçeği ($F(2,321)=15.51, p<0.05$) puanları yaşa göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Tukey bulguları incelediğinde, 18-30 yaş arasında ve 31-40 yaş arasında olanların 41 yaş ve üstü olan bireylere oranla ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Kendini Feda alt ölçeğinden ($F(2,321)=13.34, p<0.05$) puanları yaşa göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Games-Howell testi bulguları incelediğinde, 31-40 yaş arasında olanların 18-30 yaş arasında olan bireylere oranla ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Cezalandırılma alt ölçeği ($F(2,321)=4.78, p<0.05$) puanları yaşa göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Games-Howell testi bulguları incelediğinde, 41 yaş ve üstü olanların 18-30 yaş arasında olan bireylere oranla ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 19
Yaşa Göre Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları
Ölçeğinin Karşılaştırılması

		n	$\bar{X}$	Ss.	Var. K.	K.T	Sd.	K.O	F	p
Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği	18-30	211	108.94	18.48	G.Arası	8502.82	2	4251.41	13.02	0.000*
	31-40	53	112.09	18.02	G.İçi	104842.58	321	326.61		
	41 ve üstü	60	122.43	16.59	Toplam	113345.40	323			
	Toplam	324	111.96	18.73						
Kendilik Algısı	18-30	211	18.95	4.11	G.Arası	786.67	2	393.34	24.59	0.000*
	31-40	53	22.06	3.59	G.İçi	5134.91	321	16.00		
	41 ve üstü	60	22.35	3.96	Toplam	5921.58	323			
	Toplam	324	20.09	4.28						
Gelecek Algısı	18-30	211	11.86	4.22	G.Arası	462.96	2	231.48	14.52	0.000*
	31-40	53	11.85	3.77	G.İçi	5116.26	321	15.94		
	41 ve üstü	60	14.93	3.28	Toplam	5579.22	323			
	Toplam	324	12.43	4.16						
Yapısal Stil	18-30	211	11.87	2.50	G.Arası	533.58	2	266.79	30.69	0.000*
	31-40	53	12.30	3.88	G.İçi	2790.19	321	8.69		
	41 ve üstü	60	15.23	3.44	Toplam	3323.77	323			
	Toplam	324	12.56	3.21						
Sosyal Yeterlilik	18-30	211	20.63	3.77	G.Arası	98.54	2	49.27	3.57	0.029*
	31-40	53	22.13	3.96	G.İçi	4435.15	321	13.82		
	41 ve üstü	60	21.15	3.27	Toplam	4533.69	323			
	Toplam	324	20.97	3.75						
Aile Uyumu	18-30	211	20.55	4.43	G.Arası	385.20	2	192.60	8.57	0.000*
	31-40	53	18.34	6.69	G.İçi	7211.19	321	22.46		
	41 ve üstü	60	22.02	3.60	Toplam	7596.40	323			
	Toplam	324	20.46	4.85						
Sosyal Kaynaklar	18-30	211	25.10	4.60	G.Arası	127.37	2	63.68	3.31	0.038*
	31-40	53	25.42	4.31	G.İçi	6181.03	321	19.26		
	41 ve üstü	60	26.75	3.62	Toplam	6308.40	323			
	Toplam	324	25.46	4.42						
İyimser Yaklaşım	18-30	211	2.22	0.51	G.Arası	23.13	2	11.56	37.98	0.000*
	31-40	53	2.73	0.65	G.İçi	97.73	321	0.30		
	41 ve üstü	60	2.82	0.59	Toplam	120.86	323			
	Toplam	324	2.42	0.61						
Kendine Güvenli Yaklaşım	18-30	211	2.57	0.60	G.Arası	10.04	2	5.02	14.07	0.000*
	31-40	53	2.92	0.63	G.İçi	114.52	321	0.36		
	41 ve üstü	60	2.95	0.55	Toplam	124.56	323			
	Toplam	324	2.69	0.62						
Çaresiz Yaklaşım	18-30	211	2.38	0.65	G.Arası	3.37	2	1.68	4.71	0.010*
	31-40	53	2.34	0.54	G.İçi	114.67	321	0.36		
	41 ve üstü	60	2.12	0.40	Toplam	118.03	323			
	Toplam	324	2.33	0.60						
Boyun Eğici Yaklaşım	18-30	211	2.02	0.50	G.Arası	0.54	2	0.27	1.12	0.326
	31-40	53	1.98	0.55	G.İçi	76.59	321	0.24		
	41 ve üstü	60	2.11	0.38	Toplam	77.13	323			
	Toplam	324	2.03	0.49						
Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı	18-30	211	2.84	0.57	G.Arası	0.52	2	0.26	0.97	0.379
	31-40	53	2.93	0.43	G.İçi	85.32	321	0.27		
	41 ve üstü	60	2.80	0.37	Toplam	85.84	323			
	Toplam	324	2.85	0.52						

* $p < 0.05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Boyun Eğici Yaklaşım, Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı alt ölçekleri puanlarının yaşa göre farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p > 0.05$).

Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği ($F(2,321)=13.02, p < 0.05$) puanları yaşa göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p > 0.05$).

Games-Howell testi bulguları incelediğinde, 41 yaş ve üstü olanların 18-30 yaş ve 31-40 yaş arasında olan bireylere oranla ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Kendililik Algısı alt ölçeği ($F(2,321)=24.59, p<0.05$) puanları yaşa göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Tukey bulguları incelediğinde, 31-40 yaş, 41 yaş ve üstü olanların 18-30 yaş arasında olan bireylere oranla ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Gelecek Algısı alt ölçeği ($F(2,321)=14.52, p<0.05$) puanları yaşa göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Games-Howell testi bulguları incelediğinde, 41 yaş ve üstü olanların 18-30 yaş ve 31-40 yaş arasında olan bireylere oranla ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Yapısal Stil alt ölçeği ($F(2,321)=30.69, p<0.05$) puanları yaşa göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Games-Howell testi bulguları incelediğinde, 41 yaş ve üstü olanların 18-30 yaş ve 31-40 yaş arasında olan bireylere oranla ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Sosyal Yeterlilik alt ölçeği ($F(2,321)=3.57, p<0.05$) puanları yaşa göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Tukey bulguları incelediğinde, 31-40 yaş arasında olanların 18-30 yaş arasında olan bireylere oranla ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Aile Uyumı alt ölçeği ($F(2,321)=8.57, p<0.05$) puanları yaşa göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Games-Howell testi bulguları incelediğinde, 41 yaş ve üstü olanların 18-30 yaş ve 31-40 yaş arasında olan bireylere oranla ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Sosyal Kaynaklar alt ölçeği ($F(2,321)=3.31, p<0.05$) puanları yaşa göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$).

Games-Howell testi bulguları incelediğinde, 41 yaş ve üstü olanların 18-30 yaş arasında olan bireylere oranla ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

İyimser Yaklaşım alt ölçeği ($F(2.321)=37.98$, $p<0.05$) puanları yaşa göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Games-Howell testi bulguları incelediğinde, 31-40 yaş, 41 yaş ve üstü olanların 18-30 yaş arasında olan bireylere oranla ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Kendine Güvenli Yaklaşım alt ölçeği ($F(2.321)=14.07$, $p<0.05$) puanları yaşa göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Tukey bulguları incelediğinde, 31-40 yaş, 41 yaş ve üstü olanların 18-30 yaş arasında olan bireylere oranla ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Çaresiz Yaklaşım alt ölçeği ($F(2.321)=4.71$, $p<0.05$) puanları yaşa göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Games-Howell testi bulguları incelediğinde, 18-30 yaş ve 31-40 yaş arasında olanların 41 yaş ve üstü olan bireylere oranla ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 20
Çalışma Durumuna Göre Young Şema Ölçeğinin Karşılaştırılması

		n	$\bar{X}$	Ss.	Var. K.	K.T	Sd.	K.O	F	p
Duygusal Yoksunluk	Çalışmıyorum	146	10.22	4.50	G.Arası	273.49	3	91.16	5.39	0.001*
	Özel Sektör	124	11.24	3.89	G.İçi	5408.73	320	16.90		
	Devlette çalışıyorum	18	10.67	3.03	Toplam	5682.22	323			
	Serbest									
	Çalışıyorum	36	8.17	3.58						
	Toplam	324	10.41	4.19						
Sosyal İzolasyon Güvensizlik	Çalışmıyorum	146	19.60	6.73	G.Arası	576.83	3	192.28	5.12	0.002*
	Özel Sektör	124	17.94	6.40	G.İçi	12019.17	320	37.56		
	Devlette çalışıyorum	18	18.72	4.06	Toplam	12596.00	323			
	Serbest									
	Çalışıyorum	36	15.33	2.00						
	Toplam	324	18.44	6.24						
Kusurluluk	Çalışmıyorum	146	12.49	6.06	G.Arası	88.24	3	29.41	0.82	0.482
	Özel Sektör	124	12.71	6.43	G.İçi	11435.82	320	35.74		
	Devlette çalışıyorum	18	11.89	3.18	Toplam	11524.06	323			
	Serbest									
	Çalışıyorum	36	11.00	4.93						
	Toplam	324	12.38	5.97						
Duyguları Bastırma	Çalışmıyorum	146	11.85	4.78	G.Arası	101.27	3	33.76	1.74	0.159
	Özel Sektör	124	12.99	4.33	G.İçi	6207.29	320	19.40		
	Devlette çalışıyorum	18	12.72	3.92	Toplam	6308.56	323			
	Serbest									
	Çalışıyorum	36	13.00	3.04						
	Toplam	324	12.46	4.42						

İç içe Geçme Bağımlılık	Çalışmıyorum	146	21.34	6.59	G.Arası	1151.33	3	383.78	7.11	0.000*
	Özel Sektör	124	17.96	7.57	G.İçi	17277.62	320	53.99		
	Devlette çalışıyorum	18	20.94	10.17	Toplam	18428.95	323			
	Serbest	36	16.50	7.87						
	Çalışıyorum									
Terk Edilme	Toplam	324	19.49	7.55						
	Çalışmıyorum	146	11.12	5.09	G.Arası	453.13	3	151.04	7.91	0.000*
	Özel Sektör	124	9.24	4.04	G.İçi	6113.30	320	19.10		
	Devlette çalışıyorum	18	7.89	1.78	Toplam	6566.43	323			
	Serbest	36	8.17	2.89						
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	Çalışıyorum									
	Toplam	324	9.90	4.51						
	Çalışmıyorum	146	14.70	5.48	G.Arası	903.61	3	301.20	11.70	0.000*
	Özel Sektör	124	12.18	5.14	G.İçi	8238.28	320	25.74		
	Devlette çalışıyorum	18	11.56	2.83	Toplam	9141.89	323			
Başarısızlık	Serbest	36	9.83	3.77						
	Çalışıyorum									
	Toplam	324	13.02	5.32						
	Çalışmıyorum	146	16.22	5.24	G.Arası	769.35	3	256.45	8.03	0.000*
	Özel Sektör	124	13.16	6.18	G.İçi	10223.54	320	31.95		
Karamsarlık	Devlette çalışıyorum	18	13.11	6.28	Toplam	10992.89	323			
	Serbest	36	13.00	5.00						
	Çalışıyorum									
	Toplam	324	14.52	5.83						
	Çalışmıyorum	146	14.58	4.98	G.Arası	690.45	3	230.15	8.86	0.000*
Ayrıcalıklılık Yetersiz Özdenetim	Özel Sektör	124	12.49	5.68	G.İçi	8308.61	320	25.96		
	Devlette çalışıyorum	18	10.94	1.89	Toplam	8999.06	323			
	Serbest	36	10.50	4.41						
	Çalışıyorum									
	Toplam	324	13.12	5.28						
Kendini Feda	Çalışmıyorum	146	23.29	6.14	G.Arası	453.65	3	151.22	3.77	0.011*
	Özel Sektör	124	21.39	7.11	G.İçi	12841.11	320	40.13		
	Devlette çalışıyorum	18	20.89	4.21	Toplam	13294.77	323			
	Serbest	36	20.00	4.97						
	Çalışıyorum									
Cezalandırılma	Toplam	324	22.06	6.42						
	Çalışmıyorum	146	16.34	4.56	G.Arası	410.66	3	136.89	6.04	0.001*
	Özel Sektör	124	15.31	5.12	G.İçi	7251.23	320	22.66		
	Devlette çalışıyorum	18	17.67	4.35	Toplam	7661.89	323			
	Serbest	36	13.00	4.46						
Yüksek Standartlar	Çalışıyorum									
	Toplam	324	15.65	4.87						
	Çalışmıyorum	146	20.88	5.92	G.Arası	427.44	3	142.48	3.75	0.011*
	Özel Sektör	124	19.36	7.08	G.İçi	12165.95	320	38.02		
	Devlette çalışıyorum	18	21.50	6.42	Toplam	12593.40	323			
Onay Arayıcılık	Serbest	36	17.50	2.47						
	Çalışıyorum									
	Toplam	324	19.96	6.24						
	Çalışmıyorum	146	10.04	3.97	G.Arası	180.75	3	60.25	4.14	0.007*
	Özel Sektör	124	9.73	4.01	G.İçi	4657.47	320	14.55		
Onay Arayıcılık	Devlette çalışıyorum	18	11.17	2.87	Toplam	4838.22	323			
	Serbest	36	7.83	2.71						
	Çalışıyorum									
	Toplam	324	9.74	3.87						
	Çalışmıyorum	146	23.29	6.64	G.Arası	879.52	3	293.17	7.68	0.000*
Onay Arayıcılık	Özel Sektör	124	20.06	6.25	G.İçi	12207.80	320	38.15		
	Devlette çalışıyorum	18	23.39	5.68	Toplam	13087.32	323			
	Serbest	36	19.83	3.63						
	Çalışıyorum									
	Toplam	324	21.67	6.37						

* $p < 0.05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Kusurluluk, Duyguları Bastırma alt ölçekleri puanlarının çalışma durumuna göre farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$).

Duygusal Yoksunluk alt ölçeği ($F(3.320)=5.39, p<0.05$) puanları çalışma durumuna göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Tukey bulguları incelediğinde, çalışmayanların ve özel sektörde çalışanların serbest çalışanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Sosyal İzolasyon Güvensizlik alt ölçeği ($F(3.320)=5.12, p<0.05$) puanları çalışma durumuna göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Games-Howell testi bulguları incelediğinde, çalışmayanların serbest çalışanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

İç içe Geçme Bağımlılık alt ölçeği ($F(3.320)=7.11, p<0.05$) puanları çalışma durumuna göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Tukey bulguları incelediğinde, çalışmayanların serbest ve özel sektörde çalışanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Terk Edilme alt ölçeği ($F(3.320)=7.91, p<0.05$) puanları çalışma durumuna göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Games-Howell testi bulguları incelediğinde, çalışmayanların devlet, özel sektör ve serbest çalışanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tehditler Karşısında Dayanıksızlık alt ölçeği ($F(3.320)=11.70, p<0.05$) puanları çalışma durumuna göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Tukey bulguları incelediğinde, çalışmayanların serbest ve özel sektörde çalışanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Başarısızlık alt ölçeği ($F(3.320)=8.03, p<0.05$) puanları çalışma durumuna göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$).

Games-Howell testi bulguları incelediğinde, çalışmayanların özel sektör ve serbest çalışanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Karamsarlık alt ölçeği ($F(3.320)=8.86, p<0.05$) puanları çalışma durumuna göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Games-Howell testi bulguları incelediğinde, çalışmayanların devlet, özel sektör ve serbest çalışanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Ayrıcalıklılık Yetersiz Özdenetim alt ölçeği ($F(3.320)=3.77, p<0.05$) puanları çalışma durumuna göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Games-Howell testi bulguları incelediğinde, çalışmayanların serbest çalışanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Kendini Feda alt ölçeği ($F(3.320)=6.04, p<0.05$) puanları çalışma durumuna göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Tukey bulguları incelediğinde, çalışmayanların ve devlet sektöründe çalışanların serbest çalışanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Cezalandırılma alt ölçeği ($F(3.320)=3.75, p<0.05$) puanları çalışma durumuna göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Games-Howell testi bulguları incelediğinde, çalışmayanların serbest çalışanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Yüksek Standartlar alt ölçeği ($F(3.320)=4.14, p<0.05$) puanları çalışma durumuna göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Games-Howell testi bulguları incelediğinde, çalışmayanların, devlet ve özel sektörde çalışanların serbest çalışanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Onay Arayıcılık alt ölçeği ($F(3.320)=7.68, p<0.05$) puanları çalışma durumuna göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Games-Howell testi bulguları incelediğinde, çalışmayanların özel sektör ve serbest çalışanlara göre ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 21
Çalışma Durumuna Göre Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği, Stresle Başa Çıkma
Tarzları Ölçeğinin Karşılaştırılması

		n	X̄	Ss.	Var. K.	K.T	Sd.	K.O	F	p
Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği	Çalışmıyorum	146	109.15	17.34	G.Arası	3733.48	3	1244.49	3.63	0.013*
	Özel Sektör	124	112.31	21.07	G.İçi	109611.92	320	342.54		
	Devlette çalışıyorum	18	116.83	16.17	Toplam	113345.40	323			
	Serbest	36	119.67	14.11						
	Çalışıyorum									
	Toplam	324	111.96	18.73						
Kendilik Algısı	Çalışmıyorum	146	18.97	3.95	G.Arası	414.50	3	138.17	8.03	0.000*
	Özel Sektör	124	20.75	4.64	G.İçi	5507.08	320	17.21		
	Devlette çalışıyorum	18	23.06	2.65	Toplam	5921.58	323			
	Serbest	36	20.83	3.68						
	Çalışıyorum									
	Toplam	324	20.09	4.28						
Gelecek Algısı	Çalışmıyorum	146	11.53	4.10	G.Arası	265.29	3	88.43	5.33	0.001*
	Özel Sektör	124	12.99	4.15	G.İçi	5313.93	320	16.61		
	Devlette çalışıyorum	18	12.28	4.46	Toplam	5579.22	323			
	Serbest	36	14.17	3.48						
	Çalışıyorum									
	Toplam	324	12.43	4.16						
Yapısal Stil	Çalışmıyorum	146	11.58	2.86	G.Arası	271.86	3	90.62	9.50	0.000*
	Özel Sektör	124	13.31	2.99	G.İçi	3051.91	320	9.54		
	Devlette çalışıyorum	18	12.83	5.07	Toplam	3323.77	323			
	Serbest	36	13.83	3.07						
	Çalışıyorum									
	Toplam	324	12.56	3.21						
Sosyal Yeterlilik	Çalışmıyorum	146	21.56	3.68	G.Arası	336.32	3	112.11	8.55	0.000*
	Özel Sektör	124	20.48	3.70	G.İçi	4197.37	320	13.12		
	Devlette çalışıyorum	18	23.50	3.47	Toplam	4533.69	323			
	Serbest	36	19.00	3.15						
	Çalışıyorum									
	Toplam	324	20.97	3.75						
Aile Uyumu	Çalışmıyorum	146	20.33	3.95	G.Arası	496.43	3	165.48	7.46	0.000*
	Özel Sektör	124	20.02	5.45	G.İçi	7099.96	320	22.19		
	Devlette çalışıyorum	18	18.11	5.92	Toplam	7596.40	323			
	Serbest	36	23.67	4.08						
	Çalışıyorum									
	Toplam	324	20.46	4.85						
Sosyal Kaynaklar	Çalışmıyorum	146	25.18	4.16	G.Arası	380.86	3	126.95	6.85	0.000*
	Özel Sektör	124	24.77	4.81	G.İçi	5927.53	320	18.52		
	Devlette çalışıyorum	18	27.06	4.28	Toplam	6308.40	323			
	Serbest	36	28.17	2.77						
	Çalışıyorum									
	Toplam	324	25.46	4.42						
İyimser Yaklaşım	Çalışmıyorum	146	2.36	0.45	G.Arası	9.90	3	3.30	9.52	0.000*
	Özel Sektör	124	2.35	0.73	G.İçi	110.96	320	0.35		
	Devlette çalışıyorum	18	3.10	0.33	Toplam	120.86	323			
	Serbest	36	2.53	0.65						
	Çalışıyorum									
	Toplam	324	2.42	0.61						
Kendine Güvenli Yaklaşım	Çalışmıyorum	146	2.60	0.51	G.Arası	12.58	3	4.19	11.98	0.000*
	Özel Sektör	124	2.63	0.75	G.İçi	111.99	320	0.35		
	Devlette çalışıyorum	18	3.40	0.26	Toplam	124.56	323			
	Serbest	36	2.93	0.34						
	Çalışıyorum									
	Toplam	324	2.69	0.62						

Çaresiz Yaklaşım	Çalışmıyorum	146	2.58	0.56	G.Arası	19.22	3	6.41	20.75	0.000*
	Özel Sektör	124	2.16	0.63	G.İçi	98.81	320	0.31		
	Devlette çalışıyorum	18	2.30	0.40	Toplam	118.03	323			
	Serbest	36	1.90	0.23						
	Çalışıyorum									
	Toplam	324	2.33	0.60						
Boyun Eğici Yaklaşım	Çalışmıyorum	146	2.12	0.46	G.Arası	1.92	3	0.64	2.73	0.044*
	Özel Sektör	124	1.98	0.53	G.İçi	75.20	320	0.24		
	Devlette çalışıyorum	18	1.99	0.42	Toplam	77.13	323			
	Serbest	36	1.92	0.43						
	Çalışıyorum									
	Toplam	324	2.03	0.49						
Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı	Çalışmıyorum	146	2.92	0.56	G.Arası	1.30	3	0.43	1.64	0.179
	Özel Sektör	124	2.80	0.49	G.İçi	84.54	320	0.26		
	Devlette çalışıyorum	18	2.75	0.49	Toplam	85.84	323			
	Serbest	36	2.79	0.37						
	Çalışıyorum									
	Toplam	324	2.85	0.52						

* $p < 0.05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı alt ölçekleri puanlarının çalışma durumuna göre farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p > 0.05$).

Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği ($F(3.320)=3.63$, $p < 0.05$) puanları çalışma durumuna göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p > 0.05$). Tukey bulguları incelediğinde, serbest çalışanların çalışmayanlara göre ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Kendililik Algısı alt ölçeği ($F(3.320)=8.03$, $p < 0.05$) puanları çalışma durumuna göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p > 0.05$). Games-Howell testi bulguları incelediğinde, devlet, özel sektör ve serbest çalışanların çalışmayanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu, devlet kurumlarında çalışanların özel sektör çalışanlarına göre ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Gelecek Algısı alt ölçeği ($F(3.320)=5.33$, $p < 0.05$) puanları çalışma durumuna göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p > 0.05$). Tukey bulguları incelediğinde, özel sektör ve serbest çalışanların çalışmayanlara göre ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Yapısal Stil alt ölçeği ($F(3.320)=9.50$, $p < 0.05$) puanları çalışma durumuna göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi

sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Games-Howell testi bulguları incelediğinde, özel sektör ve serbest çalışanların çalışmayanlara göre ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Sosyal Yeterlilik alt ölçeği ($F(3.320)=8.55, p<0.05$) puanları çalışma durumuna göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Tukey bulguları incelediğinde, çalışmayanların serbest çalışanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu, devlet kurumlarında çalışanların özel sektör ve serbest çalışanlara göre ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Aile Uyumu alt ölçeği ($F(3.320)=7.46, p<0.05$) puanları çalışma durumuna göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Tukey bulguları incelediğinde, serbest çalışanların devlet, özel sektör çalışanlarına ve çalışmayanlara göre ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Sosyal Kaynaklar alt ölçeği ($F(3.320)=6.85, p<0.05$) puanları çalışma durumuna göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Games-Howell testi bulguları incelediğinde, serbest çalışanların özel sektör çalışanlarına ve çalışmayanlara göre ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

İyimser Yaklaşım alt ölçeği ($F(3.320)=9.52, p<0.05$) puanları çalışma durumuna göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Games-Howell testi bulguları incelediğinde, devlet kurumlarında çalışanların özel sektör, serbest çalışanlar ve çalışmayanlara göre ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Kendine Güvenli Yaklaşım alt ölçeği ($F(3.320)=11.98, p<0.05$) puanları çalışma durumuna göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Games-Howell testi bulguları incelediğinde, devlet kurumlarında çalışanların özel sektör, serbest çalışanlar ve çalışmayanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip

olduğu, serbest çalışanların özel sektör çalışanlarına ve çalışmayanlara göre ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Çaresiz Yaklaşım alt ölçeği ($F(3.320)=20.75, p<0.05$) puanları çalışma durumuna göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Games-Howell testi bulguları incelediğinde, çalışmayanların devlet, özel sektör ve serbest çalışanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu, özel sektör ve devlet kurumlarında çalışanların serbest çalışanlara göre ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Boyun Eğici Yaklaşım alt ölçeği ($F(3.320)=2.73, p<0.05$) puanları çalışma durumuna göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Tukey bulguları incelediğinde, çalışmayanların devlet, özel sektör ve serbest çalışanlara göre ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 22
Eğitim Durumuna Göre Young Şema Ölçeğinin Karşılaştırılması

		n	$\bar{X}$	Ss.	Var. K.	K.T	Sd.	K.O	F	p
Duygusal Yoksunluk	Lise ve Dengi	68	10.38	4.24	G.Arası	0.98	2	0.49	0.03	0.973
	Üniversite	176	10.45	4.20	G.İçi	5681.25	321	17.70		
	Yüksek Lisans-Doktora	80	10.33	4.19	Toplam	5682.22	323			
	Toplam	324	10.41	4.19						
Sosyal İzolasyon Güvensizlik	Lise ve Dengi	68	18.44	5.00	G.Arası	80.10	2	40.05	1.03	0.359
	Üniversite	176	18.07	5.40	G.İçi	12515.90	321	38.99		
	Yüksek Lisans-Doktora	80	19.28	8.53	Toplam	12596.00	323			
	Toplam	324	18.44	6.24						
Kusurluluk	Lise ve Dengi	68	11.38	6.01	G.Arası	115.26	2	57.63	1.62	0.199
	Üniversite	176	12.41	5.26	G.İçi	11408.80	321	35.54		
	Yüksek Lisans-Doktora	80	13.15	7.25	Toplam	11524.06	323			
	Toplam	324	12.38	5.97						
Duyguları Bastırma	Lise ve Dengi	68	11.85	4.40	G.Arası	97.48	2	48.74	2.52	0.082
	Üniversite	176	12.28	3.87	G.İçi	6211.07	321	19.35		
	Yüksek Lisans-Doktora	80	13.38	5.39	Toplam	6308.56	323			
	Toplam	324	12.46	4.42						
İç içe Geçme Bağımlılık	Lise ve Dengi	68	20.85	8.67	G.Arası	364.71	2	182.36	3.24	0.040*
	Üniversite	176	18.52	6.84	G.İçi	18064.24	321	56.27		
	Yüksek Lisans-Doktora	80	20.45	7.83	Toplam	18428.95	323			
	Toplam	324	19.49	7.55						
Terk Edilme	Lise ve Dengi	68	9.06	3.78	G.Arası	63.08	2	31.54	1.56	0.212
	Üniversite	176	10.05	4.47	G.İçi	6503.35	321	20.26		
	Yüksek Lisans-Doktora	80	10.28	5.09	Toplam	6566.43	323			
	Toplam	324	9.90	4.51						
Tehditler Karşısında Dayanaksızlık	Lise ve Dengi	68	13.38	5.64	G.Arası	16.19	2	8.10	0.28	0.752
	Üniversite	176	12.83	4.22	G.İçi	9125.70	321	28.43		
	Yüksek Lisans-Doktora	80	13.13	7.01	Toplam	9141.89	323			
	Toplam	324	13.02	5.32						

Başarısızlık	Lise ve Dengi	68	14.35	7.17	G.Arası	57.36	2	28.68	0.84	0.432
	Üniversite	176	14.25	5.15	G.İçi	10935.53	321	34.07		
	Yüksek Lisans-Doktora	80	15.25	6.00	Toplam	10992.89	323			
	Toplam	324	14.52	5.83						
Karamsarlık	Lise ve Dengi	68	13.38	3.42	G.Arası	257.33	2	128.66	4.72	0.010*
	Üniversite	176	12.39	4.64	G.İçi	8741.74	321	27.23		
	Yüksek Lisans-Doktora	80	14.53	7.28	Toplam	8999.06	323			
	Toplam	324	13.12	5.28						
Ayrıcalıklılık Yetersiz Özdenetim	Lise ve Dengi	68	21.50	4.71	G.Arası	35.27	2	17.63	0.43	0.653
	Üniversite	176	22.09	6.68	G.İçi	13259.50	321	41.31		
	Yüksek Lisans-Doktora	80	22.48	7.08	Toplam	13294.77	323			
	Toplam	324	22.06	6.42						
Kendini Feda	Lise ve Dengi	68	16.29	4.97	G.Arası	129.84	2	64.92	2.77	0.064
	Üniversite	176	15.07	3.95	G.İçi	7532.05	321	23.46		
	Yüksek Lisans-Doktora	80	16.38	6.30	Toplam	7661.89	323			
	Toplam	324	15.65	4.87						
Cezalandırılma	Lise ve Dengi	68	22.85	6.06	G.Arası	900.07	2	450.03	12.35	0.000*
	Üniversite	176	18.63	5.25	G.İçi	11693.33	321	36.43		
	Yüksek Lisans-Doktora	80	20.43	7.47	Toplam	12593.40	323			
	Toplam	324	19.96	6.24						
Yüksek Standartlar	Lise ve Dengi	68	10.71	4.32	G.Arası	131.72	2	65.86	4.49	0.012*
	Üniversite	176	9.18	3.29	G.İçi	4706.50	321	14.66		
	Yüksek Lisans-Doktora	80	10.15	4.44	Toplam	4838.22	323			
	Toplam	324	9.74	3.87						
Onay Arayıcılık	Lise ve Dengi	68	23.79	6.12	G.Arası	391.49	2	195.75	4.95	0.008*
	Üniversite	176	21.02	5.83	G.İçi	12695.83	321	39.55		
	Yüksek Lisans-Doktora	80	21.30	7.33	Toplam	13087.32	323			
	Toplam	324	21.67	6.37						

* $p<0.05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Duygusal Yoksunluk, Sosyal İzolasyon Güvensizlik, Kusurluluk, Duyguları Bastırma, Terk Edilme, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, Başarısızlık, Ayrıcalıklılık Yetersiz Özdenetim, Kendini Feda alt ölçekleri puanlarının çalışma durumuna göre farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$).

İç içe Geçme Bağımlılık alt ölçeği ($F(2.321)=3.24$, $p<0.05$) puanları eğitim durumuna göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Games-Howell testi bulguları incelediğinde, lise ve dengi mezunu olanların üniversite mezunu olanlara göre ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Karamsarlık alt ölçeği ($F(2.321)=4.72$, $p<0.05$) puanları eğitim durumuna göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Games-Howell testi bulguları incelediğinde, yüksek lisans/doktora mezunu olanların üniversite mezunu olanlara göre ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Cezalandırılma alt ölçeği ($F(2.321)=12.35, p<0.05$) puanları eğitim durumuna göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Games-Howell testi bulguları incelendiğinde, lise ve dengi mezunu olanların üniversite mezunu olanlara göre ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Yüksek Standartlar alt ölçeği ($F(2.321)=4.49, p<0.05$) puanları eğitim durumuna göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Games-Howell testi bulguları incelendiğinde, lise ve dengi mezunu olanların üniversite mezunu olanlara göre ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Onay Arayıcılık alt ölçeği ($F(2.321)=4.95, p<0.05$) puanları eğitim durumuna göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Games-Howell testi bulguları incelendiğinde, lise ve dengi mezunu olanların üniversite mezunu olanlara göre ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 23
Eğitim Durumuna Göre Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği, Stresle Başa Çıkma
Tarzları Ölçeğinin Karşılaştırılması

		n	$\bar{X}$	Ss.	Var. K.	K.T	Sd.	K.O	F	p
Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği	Lise ve Dengi	68	116.82	13.59	G.Arası	2053.83	2	1026.91	2.96	0.053
	Üniversite	176	110.83	20.90	G.İçi	111291.57	321	346.70		
	Yüksek Lisans-Doktora	80	110.30	16.86	Toplam	113345.40	323			
	Toplam	324	111.96	18.73						
Kendililik Algısı	Lise ve Dengi	68	21.59	4.29	G.Arası	196.31	2	98.15	5.50	0.004*
	Üniversite	176	19.75	4.23	G.İçi	5725.27	321	17.84		
	Yüksek Lisans-Doktora	80	19.55	4.15	Toplam	5921.58	323			
	Toplam	324	20.09	4.28						
Gelecek Algısı	Lise ve Dengi	68	12.50	3.07	G.Arası	4.84	2	2.42	0.14	0.870
	Üniversite	176	12.32	4.30	G.İçi	5574.38	321	17.37		
	Yüksek Lisans-Doktora	80	12.60	4.64	Toplam	5579.22	323			
	Toplam	324	12.43	4.16						
Yapısal Stil	Lise ve Dengi	68	13.03	3.64	G.Arası	38.62	2	19.31	1.89	0.153
	Üniversite	176	12.63	3.17	G.İçi	3285.14	321	10.23		
	Yüksek Lisans-Doktora	80	12.03	2.84	Toplam	3323.77	323			
	Toplam	324	12.56	3.21						
Sosyal Yeterlilik	Lise ve Dengi	68	22.12	2.45	G.Arası	141.00	2	70.50	5.15	0.006*
	Üniversite	176	20.44	3.56	G.İçi	4392.69	321	13.68		
	Yüksek Lisans-Doktora	80	21.15	4.74	Toplam	4533.69	323			
	Toplam	324	20.97	3.75						
Aile Uyumu	Lise ve Dengi	68	20.35	2.75	G.Arası	22.88	2	11.44	0.48	0.616
	Üniversite	176	20.68	4.82	G.İçi	7573.51	321	23.59		
	Yüksek Lisans-Doktora	80	20.05	6.16	Toplam	7596.40	323			
	Toplam	324	20.46	4.85						

Sosyal Kaynaklar	Lise ve Dengi	68	27.24	3.26	G.Arası	272.63	2	136.32	7.25	0.001*
	Üniversite	176	25.01	5.15	G.İçi	6035.76	321	18.80		
	Yüksek Lisans-	80	24.93	2.93	Toplam	6308.40	323			
	Doktora									
	Toplam	324	25.46	4.42						
İyimser Yaklaşım	Lise ve Dengi	68	2.46	0.39	G.Arası	9.62	2	4.81	13.89	0.000*
	Üniversite	176	2.53	0.60	G.İçi	111.24	321	0.35		
	Yüksek Lisans-	80	2.12	0.70	Toplam	120.86	323			
	Doktora									
	Toplam	324	2.42	0.61						
Kendine Güvenli Yaklaşım	Lise ve Dengi	68	2.59	0.60	G.Arası	1.98	2	0.99	2.59	0.076
	Üniversite	176	2.76	0.58	G.İçi	122.58	321	0.38		
	Yüksek Lisans-	80	2.63	0.71	Toplam	124.56	323			
	Doktora									
	Toplam	324	2.69	0.62						
Çaresiz Yaklaşım	Lise ve Dengi	68	2.18	0.37	G.Arası	3.06	2	1.53	4.27	0.015*
	Üniversite	176	2.41	0.57	G.İçi	114.98	321	0.36		
	Yüksek Lisans-	80	2.26	0.78	Toplam	118.03	323			
	Doktora									
	Toplam	324	2.33	0.60						
Boyun Eğici Yaklaşım	Lise ve Dengi	68	2.00	0.35	G.Arası	0.85	2	0.43	1.79	0.168
	Üniversite	176	2.08	0.46	G.İçi	76.27	321	0.24		
	Yüksek Lisans-	80	1.96	0.63	Toplam	77.13	323			
	Doktora									
	Toplam	324	2.03	0.49						
Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı	Lise ve Dengi	68	3.09	0.39	G.Arası	11.72	2	5.86	25.37	0.000*
	Üniversite	176	2.89	0.47	G.İçi	74.12	321	0.23		
	Yüksek Lisans-	80	2.54	0.56	Toplam	85.84	323			
	Doktora									
	Toplam	324	2.85	0.52						

* $p < 0.05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği, Gelecek Algısı, Yapısal Stil, Aile Uyum, Kendine Güvenli Yaklaşım, Boyun Eğici Yaklaşım alt ölçekleri puanlarının eğitim durumuna göre farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p > 0.05$).

Kendilik Algısı alt ölçeği ($F(2.321)=5.50$, $p < 0.05$) puanları eğitim durumuna göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p > 0.05$). Tukey bulguları incelediğinde, lise ve dengi mezunu olanların üniversite ve yüksek lisans/doktora mezunu olanlara göre ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Sosyal Yeterlilik alt ölçeği ($F(2.321)=5.15$, $p < 0.05$) puanları eğitim durumuna göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p > 0.05$). Games-Howell testi bulguları incelediğinde, lise ve dengi mezunu olanların üniversite mezunu olanlara göre ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Sosyal Kaynaklar alt ölçeği ($F(2.321)=7.25$, $p < 0.05$) puanları eğitim durumuna göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p > 0.05$). Games-Howell testi bulguları incelediğinde, lise ve dengi mezunu olanların üniversite

ve yüksek lisans/doktora mezunu olanlara göre ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

İyimser Yaklaşım alt ölçeği ($F(2.321)=13.89, p<0.05$) puanları eğitim durumuna göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Games-Howell testi bulguları incelediğinde, üniversite, lise ve dengi mezunu olanların yüksek lisans/doktora mezunu olanlara göre ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Çaresiz Yaklaşım alt ölçeği ($F(2.321)=4.27, p<0.05$) puanları eğitim durumuna göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Games-Howell testi bulguları incelediğinde, üniversite mezunu olanların lise ve dengi mezunu olanlara göre ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı alt ölçeği ($F(2.321)=25.37, p<0.05$) puanları eğitim durumuna göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Games-Howell testi bulguları incelediğinde, lise ve dengi mezunu olanların üniversite ve yüksek lisans/doktora mezunu olanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu, üniversite mezunu yüksek lisans/doktora mezunu olanlara göre ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 24
Gelir Durumuna Göre Young Şema Ölçeğinin Karşılaştırılması

		n	$\bar{X}$	Ss.	Var. K.	K.T	Sd.	K.O	F	p
Duygusal Yoksunluk	2 000 TL'den az	71	10.27	3.57	G.Arası	62.36	4	15.59	0.88	0.473
	2000 - 4000TL	48	10.63	4.09	G.İçi	5619.86	319	17.62		
	4000 - 8000TL	98	10.30	4.49	Toplam	5682.22	323			
	8000-10.000	49	9.71	4.14						
	10000 ve üzeri	58	11.17	4.52						
	Toplam	324	10.41	4.19						
Sosyal İzolasyon Güvensizlik	2 000 TL'den az	71	19.48	5.92	G.Arası	152.69	4	38.17	0.98	0.419
	2000 - 4000TL	48	19.10	6.47	G.İçi	12443.31	319	39.01		
	4000 - 8000TL	98	17.87	5.37	Toplam	12596.00	323			
	8000-10.000	49	17.88	7.03						
	10000 ve üzeri	58	18.09	7.08						
	Toplam	324	18.44	6.24						

Kusurluluk	2 000 TL'den az	71	14.56	5.65	G.Arası	518.61	4	129.65	3.76	0.005*
	2000 - 4000TL	48	12.60	5.80	G.İçi	11005.45	319	34.50		
	4000 - 8000TL	98	12.03	5.44	Toplam	11524.06	323			
	8000-10.000	49	11.02	7.01						
	10000 ve üzeri	58	11.24	5.87						
	Toplam	324	12.38	5.97						
Duyguları Bastırma	2 000 TL'den az	71	12.45	4.47	G.Arası	52.05	4	13.01	0.66	0.618
	2000 - 4000TL	48	13.02	3.89	G.İçi	6256.51	319	19.61		
	4000 - 8000TL	98	12.10	4.19	Toplam	6308.56	323			
	8000-10.000	49	13.06	4.17						
	10000 ve üzeri	58	12.12	5.31						
	Toplam	324	12.46	4.42						
İç içe Geçme Bağımlılık	2 000 TL'den az	71	20.85	6.00	G.Arası	350.40	4	87.60	1.55	0.189
	2000 - 4000TL	48	19.08	6.66	G.İçi	18078.55	319	56.67		
	4000 - 8000TL	98	20.06	7.89	Toplam	18428.95	323			
	8000-10.000	49	18.63	7.52						
	10000 ve üzeri	58	17.91	9.09						
	Toplam	324	19.49	7.55						
Terk Edilme	2 000 TL'den az	71	10.76	4.36	G.Arası	88.30	4	22.08	1.09	0.363
	2000 - 4000TL	48	9.98	4.96	G.İçi	6478.13	319	20.31		
	4000 - 8000TL	98	9.85	4.03	Toplam	6566.43	323			
	8000-10.000	49	9.35	4.88						
	10000 ve üzeri	58	9.31	4.73						
	Toplam	324	9.90	4.51						
Tehditler Karşısında Dayanaksızlık	2 000 TL'den az	71	14.56	4.12	G.Arası	282.86	4	70.71	2.55	0.039*
	2000 - 4000TL	48	13.06	6.13	G.İçi	8859.03	319	27.77		
	4000 - 8000TL	98	12.56	4.46	Toplam	9141.89	323			
	8000-10.000	49	13.14	6.12						
	10000 ve üzeri	58	11.76	6.19						
	Toplam	324	13.02	5.32						
Başarısızlık	2 000 TL'den az	71	16.45	4.35	G.Arası	695.69	4	173.92	5.39	0.000*
	2000 - 4000TL	48	15.65	4.29	G.İçi	10297.20	319	32.28		
	4000 - 8000TL	98	14.24	5.72	Toplam	10992.89	323			
	8000-10.000	49	14.08	6.86						
	10000 ve üzeri	58	12.05	6.85						
	Toplam	324	14.52	5.83						
Karamsarlık	2 000 TL'den az	71	14.01	4.72	G.Arası	167.15	4	41.79	1.51	0.199
	2000 - 4000TL	48	12.56	4.90	G.İçi	8831.91	319	27.69		

	4000 - 8000TL	98	12.31	4.69	Toplam	8999.06	323			
	8000-10.000	49	13.16	6.68						
	10000 ve üzeri	58	13.84	5.72						
	Toplam	324	13.12	5.28						
Ayrıcalıklılık Yetersiz Özdenetim	2 000 TL'den az	71	23.55	5.47	G.Arası	362.53	4	90.63	2.24	0.065
	2000 - 4000TL	48	22.54	6.24	G.İçi	12932.23	319	40.54		
	4000 - 8000TL	98	21.44	6.22	Toplam	13294.77	323			
	8000-10.000	49	22.55	7.67						
	10000 ve üzeri	58	20.48	6.54						
	Toplam	324	22.06	6.42						
Kendini Feda	2 000 TL'den az	71	15.46	3.44	G.Arası	201.35	4	50.34	2.15	0.074
	2000 - 4000TL	48	14.60	4.05	G.İçi	7460.54	319	23.39		
	4000 - 8000TL	98	15.51	5.70	Toplam	7661.89	323			
	8000-10.000	49	15.37	4.55						
	10000 ve üzeri	58	17.21	5.50						
	Toplam	324	15.65	4.87						
Cezalandırılma	2 000 TL'den az	71	18.69	4.65	G.Arası	824.55	4	206.14	5.59	0.000*
	2000 - 4000TL	48	18.38	5.90	G.İçi	11768.84	319	36.89		
	4000 - 8000TL	98	19.27	5.18	Toplam	12593.40	323			
	8000-10.000	49	21.53	6.46						
	10000 ve üzeri	58	22.66	8.40						
	Toplam	324	19.96	6.24						
Yüksek Standartlar	2 000 TL'den az	71	9.25	3.02	G.Arası	581.95	4	145.49	10.90	0.000*
	2000 - 4000TL	48	7.90	3.25	G.İçi	4256.27	319	13.34		
	4000 - 8000TL	98	9.19	3.35	Toplam	4838.22	323			
	8000-10.000	49	10.45	4.05						
	10000 ve üzeri	58	12.19	4.67						
	Toplam	324	9.74	3.87						
Onay Arayıcılık	2 000 TL'den az	71	23.82	4.58	G.Arası	730.85	4	182.71	4.72	0.001
	2000 - 4000TL	48	22.33	5.45	G.İçi	12356.47	319	38.74		
	4000 - 8000TL	98	19.71	6.15	Toplam	13087.32	323			
	8000-10.000	49	21.47	6.44						
	10000 ve üzeri	58	21.98	8.20						
	Toplam	324	21.67	6.37						

* $p < 0.05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Duygusal Yoksunluk, Sosyal İzolasyon Güvensizlik, Duyguları Bastırma, İç içe Geçme Bağımlılık, Terk Edilme, Karamsarlık, Ayrıcalıklılık Yetersiz Özdenetim, Kendini Feda, Onay Arayıcılık alt ölçekleri puanlarının gelir durumuna göre farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$).

Kusurluluk alt ölçeği ($F(4.319)=3.76, p<0.05$) puanları gelir durumuna göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Tukey bulguları incelediğinde, 2000 TL'den az geliri olanların 2000-4000 TL, 4000-8000 TL, 8000-10000 TL, 10000 TL ve üzeri geliri olanlara göre ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tehditler Karşısında Dayanıksızlık alt ölçeği ($F(4.319)=2.55, p<0.05$) puanları gelir durumuna göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Games-Howell testi bulguları incelediğinde, 2000 TL'den az geliri 4000-8000 TL, 10000 TL ve üzeri geliri olanlara göre ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Başarısızlık alt ölçeği ($F(4.319)=5.39, p<0.05$) puanları gelir durumuna göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Games-Howell testi bulguları incelediğinde, 2000 TL'den az geliri olanların 4000-8000 TL, 10000 TL ve üzeri geliri olanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu, 2000-4000 TL arası geliri olanların 10000 TL ve üzeri geliri olanlara göre ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Cezalandırılma alt ölçeği ($F(4.319)=5.59, p<0.05$) puanları gelir durumuna göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Games-Howell testi bulguları incelediğinde, 10000 TL ve üzeri geliri olanların 2000 TL'den az geliri ve 2000-4000 TL arası geliri olanlara göre ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Yüksek Standartlar alt ölçeği ($F(4.319)=10.90, p<0.05$) puanları gelir durumuna göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's

testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Games-Howell testi bulguları incelendiğinde, 10000 TL ve üzeri geliri olanların 2000-4000 TL, 4000-8000 TL arası ve 2000 TL’den az geliri olanlara göre ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 25
Gelir Durumuna Göre Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği, Stresle Başa Çıkma
Tarzları Ölçeğinin Karşılaştırılması

		n	$\bar{X}$	Ss.	Var. K.	K.T	Sd.	K.O	F	p
Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği	2 000 TL’den az	71	102.90	16.75	G.Arası	19225.68	4	4806.42	16.29	0.000*
	2000 -4000TL	48	101.04	11.67	G.İçi	94119.71	319	295.05		
	4000 -8000TL	98	115.48	16.98	Toplam	113345.40	323			
	8000-10.000	49	118.31	20.14						
	10000 ve üzeri	58	120.76	19.03						
	Toplam	324	111.96	18.73						
Kendilik Algısı	2 000 TL’den az	71	17.69	2.81	G.Arası	1227.80	4	306.95	20.86	0.000*
	2000 -4000TL	48	17.31	3.62	G.İçi	4693.78	319	14.71		
	4000 -8000TL	98	21.49	3.90	Toplam	5921.58	323			
	8000-10.000	49	21.53	4.26						
	10000 ve üzeri	58	21.72	4.55						
	Toplam	324	20.09	4.28						
Gelecek Algısı	2 000 TL’den az	71	10.08	3.98	G.Arası	860.29	4	215.07	14.54	0.000*
	2000 -4000TL	48	10.73	3.14	G.İçi	4718.94	319	14.79		
	4000 -8000TL	98	13.27	3.74	Toplam	5579.22	323			
	8000-10.000	49	13.67	4.51						
	10000 ve üzeri	58	14.22	3.78						
	Toplam	324	12.43	4.16						
Yapısal Stil	2 000 TL’den az	71	11.20	2.28	G.Arası	441.93	4	110.48	12.23	0.000*
	2000 -4000TL	48	11.00	2.14	G.İçi	2881.83	319	9.03		
	4000 -8000TL	98	13.01	3.42	Toplam	3323.77	323			
	8000-10.000	49	13.29	2.97						
	10000 ve üzeri	58	14.16	3.62						
	Toplam	324	12.56	3.21						
Sosyal Yeterlilik	2 000 TL’den az	71	20.51	3.43	G.Arası	426.29	4	106.57	8.28	0.000*
	2000 -4000TL	48	18.48	3.42	G.İçi	4107.40	319	12.88		
	4000 -8000TL	98	21.76	3.49	Toplam	4533.69	323			
	8000-10.000	49	21.67	3.64						
	10000 ve üzeri	58	21.67	4.01						
	Toplam	324	20.97	3.75						
Aile Uyumu	2 000 TL’den az	71	19.44	3.56	G.Arası	490.76	4	122.69	5.51	0.000*
	2000 -4000TL	48	19.08	2.48	G.İçi	7105.63	319	22.27		
	4000 -8000TL	98	20.03	6.33	Toplam	7596.40	323			
	8000-10.000	49	21.90	5.06						
	10000 ve üzeri	58	22.34	3.80						
	Toplam	324	20.46	4.85						
Sosyal Kaynaklar	2 000 TL’den az	71	23.99	4.14	G.Arası	336.64	4	84.16	4.50	0.002*
	2000 -4000TL	48	24.44	4.00	G.İçi	5971.76	319	18.72		

	4000 -8000TL	98	25.93	4.78	Toplam	6308.40	323			
	8000-10.000	49	26.24	4.26						
	10000 ve üzeri	58	26.64	4.04						
	Toplam	324	25.46	4.42						
İyimser Yaklaşım	2 000 TL'den az	71	2.25	0.46	G.Arası	6.95	4	1.74	4.87	0.001*
	2000 -4000TL	48	2.19	0.47	G.İçi	113.91	319	0.36		
	4000 -8000TL	98	2.52	0.52	Toplam	120.86	323			
	8000-10.000	49	2.52	0.91						
	10000 ve üzeri	58	2.54	0.64						
	Toplam	324	2.42	0.61						
Kendine Güvenli Yaklaşım	2 000 TL'den az	71	2.35	0.48	G.Arası	15.22	4	3.81	11.10	0.000*
	2000 -4000TL	48	2.53	0.52	G.İçi	109.34	319	0.34		
	4000 -8000TL	98	2.89	0.53	Toplam	124.56	323			
	8000-10.000	49	2.84	0.85						
	10000 ve üzeri	58	2.80	0.56						
	Toplam	324	2.69	0.62						
Çaresiz Yaklaşım	2 000 TL'den az	71	2.57	0.51	G.Arası	7.96	4	1.99	5.77	0.000*
	2000 -4000TL	48	2.39	0.60	G.İçi	110.07	319	0.35		
	4000 -8000TL	98	2.30	0.60	Toplam	118.03	323			
	8000-10.000	49	2.08	0.73						
	10000 ve üzeri	58	2.24	0.51						
	Toplam	324	2.33	0.60						
Boyun Eğici Yaklaşım	2 000 TL'den az	71	2.22	0.38	G.Arası	5.56	4	1.39	6.20	0.000*
	2000 -4000TL	48	2.19	0.45	G.İçi	71.57	319	0.22		
	4000 -8000TL	98	1.94	0.46	Toplam	77.13	323			
	8000-10.000	49	1.90	0.57						
	10000 ve üzeri	58	1.95	0.53						
	Toplam	324	2.03	0.49						
Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı	2 000 TL'den az	71	2.83	0.46	G.Arası	3.86	4	0.96	3.75	0.005*
	2000 -4000TL	48	3.03	0.43	G.İçi	81.98	319	0.26		
	4000 -8000TL	98	2.72	0.57	Toplam	85.84	323			
	8000-10.000	49	2.96	0.56						
	10000 ve üzeri	58	2.83	0.46						
	Toplam	324	2.85	0.52						

* $p<0.05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği ($F(4.319)=16.29$, $p<0.05$) puanları gelir durumuna göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Games-Howell testi bulguları incelediğinde, 4000-8000 TL arası, 8000-1000 TL arası, 10000 TL ve üzeri geliri olanların 2000-4000 TL arası ve 2000 TL'den az geliri olanlara göre ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Kendililik Algısı alt ölçeği ($F(4.319)=20.86$, $p<0.05$) puanları gelir durumuna göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's

testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Games-Howell testi bulguları incelendiğinde, 4000-8000 TL arası, 8000-1000 TL arası, 10000 TL ve üzeri geliri olanların 2000-4000 TL arası ve 2000 TL'den az geliri olanlara göre ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Gelecek Algısı alt ölçeği ($F(4.319)=14.54, p<0.05$) puanları gelir durumuna göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Games-Howell testi bulguları incelendiğinde, 4000-8000 TL arası, 8000-1000 TL arası, 10000 TL ve üzeri geliri olanların 2000-4000 TL arası ve 2000 TL'den az geliri olanlara göre ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Yapısal Stil alt ölçeği ($F(4.319)=12.23, p<0.05$) puanları gelir durumuna göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Games-Howell testi bulguları incelendiğinde, 4000-8000 TL arası, 8000-1000 TL arası, 10000 TL ve üzeri geliri olanların 2000-4000 TL arası ve 2000 TL'den az geliri olanlara göre ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Sosyal Yeterlilik alt ölçeği ($F(4.319)=8.28, p<0.05$) puanları gelir durumuna göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Tukey bulguları incelendiğinde, 2000 TL'den az geliri, 4000-8000 TL arası, 8000-1000 TL arası, 10000 TL ve üzeri geliri olanların 2000-4000 TL arası geliri olanlara göre ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Aile Uyumuna alt ölçeği ($F(4.319)=5.51, p<0.05$) puanları gelir durumuna göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Games-Howell testi bulguları incelendiğinde, 8000-1000 TL arası, 10000 TL ve üzeri geliri olanların 2000-4000 TL arası ve 2000 TL'den az geliri olanlara göre ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Sosyal Kaynaklar alt ölçeği ($F(4.319)=4.50, p<0.05$) puanları gelir durumuna göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$).

Games-Howell testi bulguları incelediğinde, 4000-8000 TL arası, 8000-10000 TL arası, 10000 TL ve üzeri geliri olanların 2000-4000 TL arası ve 2000 TL'den az geliri olanlara göre ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

İyimser Yaklaşım alt ölçeği ($F(4.319)=4.87, p<0.05$) puanları gelir durumuna göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Games-Howell testi bulguları incelediğinde, 4000-8000 TL arası, 8000-10000 TL arası, 10000 TL ve üzeri geliri olanların 2000-4000 TL arası ve 2000 TL'den az geliri olanlara göre ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Kendine Güvenli Yaklaşım alt ölçeği ($F(4.319)=11.10, p<0.05$) puanları gelir durumuna göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Games-Howell testi bulguları incelediğinde, 4000-8000 TL arası, 8000-10000 TL arası, 10000 TL ve üzeri geliri olanların 2000-4000 TL arası ve 2000 TL'den az geliri olanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu, 4000-8000 TL arası geliri olanların 2000-4000 TL arası geliri olanlara göre ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Çaresiz Yaklaşım alt ölçeği ($F(4.319)=5.77, p<0.05$) puanları gelir durumuna göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Tukey bulguları incelediğinde, 2000 TL'den az geliri olanların 2000-4000 TL arası, 4000-8000 TL arası, 8000-10000 TL arası, 10000 TL ve üzeri geliri olanlara göre ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Boyun Eğici Yaklaşım alt ölçeği ($F(4.319)=6.20, p<0.05$) puanları gelir durumuna göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Games-Howell testi bulguları incelediğinde, 2000 TL'den az geliri olanların 2000-4000 TL, 4000-8000 TL, 8000-10000 TL, 10000 TL ve üzeri geliri olanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu, 2000-4000 TL arası geliri olanların 4000-8000 TL arası geliri olanlara göre ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı alt ölçeği ($F(4.319)=3.75, p<0.05$) puanları gelir durumuna göre kıyaslandığında ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaştığı

görülmüştür. Leven's testi sonuçlarına göre grup varyanslarının homojen dağılmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Tukey bulguları incelediğinde, 2000-4000 TL arası geliri olanların 4000-8000 TL arası geliri olanlara göre ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın amacı yetişkin bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik dayanıklılık ve stresle baş etme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bununla beraber erken dönem uyumsuz şemaların psikolojik dayanıklılık ve stresle baş etme becerileri üzerinde yordayıcı etkisi incelenmiştir. Son olarak çalışmaya katılan yetişkin bireylerin cinsiyet, gelir durumu, eğitim durumu ve çalışma durumu gibi sosyo-demografik özellikleri ile çalışma değişkenleri olan erken dönem uyum bozucu şemalar, psikolojik dayanıklılık ve stresle baş etme becerileri arasındaki ilişki analiz edilmiştir. Bu bölümde sonuçlar literatüre uygun olarak değerlendirilmektedir.

Çalışma sonuçlarına göre stresle baş etme ölçeği alt boyutları olan iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımı ile erken dönem uyumsuz şemalar arasında negatif yönlü ilişkinin olduğu saptanmıştır. Diğer alt boyutlar olan çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım ile erken dönem uyumsuz şemalar arasında ise pozitif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sonuçlara göre erken dönem uyumsuz şema puanları arttıkça işlevsel olan stresle baş etme becerileri azalmaktadır. İlgili literatürde bu sonuçları destekleyen çalışmaların bulunduğu görülmektedir.

Thimm (2013)' ün yapmış olduğu araştırmada, boyun eğicilik ve sosyal izolasyon/yabancılaşma şemalarının stresle baş etme tarzları ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Başka bir çalışmada Mayda (2020), zedelenmiş özerklik ve otonomi alanı ile kopukluk ve reddedilme alanı şemalarının kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımları ile negatif ilişki gösterdiği saptanmıştır. Babajani, Akrami ve Farahani (2014) tarafından yapılan araştırmada da bu sonuçlar ile uyumlu şekilde, onay arayıcılık, terkedilme/istikrarsızlık, duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon/yabancılaşma, boyun eğicilik ve kusurluluk şemalarının duygu odaklı baş etme tarzları ile pozitif yönde ilişkili oldukları bildirilmiştir. Aynı çalışmada belirtilen şemalar problem odaklı baş etme biçimleri ile negatif ilişki göstermiştir. Bu bulgular zedelenmiş sınırlar, kopukluk ve diğerleri yönelimli olma şema alanlarının stres ile baş etme becerilerini olumsuz etkilediğini göstermiştir. Kopukluk şema alanına sahip bireyler erken dönem yaşantılarında ihtiyaçları karşılamayan ve soğuk bir aile yapısına sahiptirler (Salimoğlu, 2015). Zedelenmiş otonomi şema alanına sahip olanlar, erken dönem yaşantılarında iç içe geçmiş ve aşırı korumacı aile yapılarına sahip olmaktadır. Bu

bireyler özerk olarak hareket etmekte zorluk yaşarlar ve özgüvenleri düşüktür. Yüksek standartlar şema alanında olan bireyler, onay ve sevgiyi şartlı veren aile yapılarına sahiptirler. Ailelerinin istediklerini yaptıkları ölçüde ödül almışlar ve bu durumun dışına çıktıklarında baskı ile karşılaşmışlardır (Roediger, 2015). Bu bireylerin, erken dönem yaşantılarında özerk bir birey olarak hareket etmelerine izin verilmemesi ve ihtiyaçlarının uygun bir biçimde karşılanmamasından dolayı aktif/problem odaklı başa çıkma biçimlerine sahip olamadıkları düşünülebilir. Çocukluk dönemlerinden itibaren uygun stresle başa çıkma biçimlerini deneyimleyecek ortamlara sahip olmadıklarından dolayı pasif/duygu odaklı stresle başa çıkma biçimlerini kullanmak durumunda kaldıkları düşünülmektedir. Diğer yönelimli olma şema alanına sahip olan bireyler, koşullu kabul ve saygının bulunduğu aile yapılarına sahip olmaktadır. Bundan dolayı kendileri yerine diğerlerinin ihtiyaçlarını ön planda tutmaktadırlar ve özerk olmakta problem yaşarlar (Arntz ve Jacob, 2016). Son olarak zedelenmiş sınırlar şema alanına sahip olan bireyler sınır koyma ve yönlendirmenin bulunmadığı aile yapılarında büyümüşlerdir. Bundan dolayı hedefler ulaşabilme ve sorumluluk alma konusunda güçlük çekerler (Young ve diğerleri, 2019). Erken dönem uyumsuz şema alanlarına sahip olan bireylerin hem destek ve yönlendirme vermeyen aile yapısına sahip olmaları hem de özerk olup sorumluluk almayı öğrenememiş olmalarından dolayı uygun olmayan olumsuz stresle baş etme biçimlerini sergiledikleri söylenebilir.

Araştırma kapsamında yetişkin bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre erken dönem uyumsuz şemalar olan kusurluluk, duygusal yoksunluk, duygusal bastırma ve sosyal izolasyon şemaları ile psikolojik dayanıklılık toplam ve alt boyutları arasında pozitif yönlü ilişki olduğu görülmüştür. Araştırma bulguları belirtilen erken dönem uyumsuz şemaların yetişkin bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini düşürdüğünü göstermektedir. Yapılan regresyon analizlerine göre ise başarısızlık, kusurluluk ve duygusal yoksunluğun psikolojik dayanıklılık üzerinde negatif etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik dayanıklılığı en çok açıklayan değişkenin başarısızlık olduğu bulgulara göre tespit edilmiştir. Bu sonuçların ilgili alan yazın ile uyumlu olduğu söylenebilir.

Keyfitz ve arkadaşları (2012) olumlu şemalarla psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında, olumlu şemaların psikolojik dayanıklılığı anlamlı

şekilde yordadığını tespit etmişlerdir. Johnson ve arkadaşları (2010) intihara yatkın bireylerle yaptıkları çalışmalarda kişilerin olumlu şemalarının psikolojik dayanıklılık kaynağı olduğunu bulmuşlardır. Katalin ve Ildiko (2013) erken dönem uyumsuz şemalar ve psikolojik dayanıklılık ilişkisini duygusal bağımlı ve borderline kişilik bozukluğu teşhisi konulmuş klinik örneklem üzerinde araştırmışlar ve sonucunda da duygusal olarak bağımlı bireylerin borderline kişilik bozukluğu olanlara nazaran erken dönem uyumsuz şemalara sahip olmanın yanı sıra psikolojik dayanıklılıklarının düşük olduğunu tespit etmişlerdir. Aydın (2020), üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar ve iyi oluş arasında anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Bu doğrultuda, psikolojik dayanıklılığın negatif yönlü ilişkisinin hipotez edildiği araştırmada bulguların tutarlı olduğu görülmektedir. Literatürde yer alan ve psikolojik belirtiler ve erken dönem uyumsuz şemaların incelendiği çalışmalarla, bu çalışmada ele alınan ve pozitif bir niteliği yansıtan psikolojik dayanıklılığın erken dönem uyumsuz şemaları ile ilişkisinin tutarlı bir sonuç sağladığı görülmektedir. Erken dönem uyumsuz şemaları, kişilerin kendileri ve dış çevre hakkındaki görüşlerini etkileyebilecek ve erken dönem yaşantılarıyla şekillenen özelliklerdir. Bu doğrultuda, uyumlu olmayan şemaların kişilerde psikopatolojiye yatkınlığı (örn. depresyon, anksiyete ve somatizasyon bozukluğu gibi) ve kişilerarası problemleri beraberinde getirebileceği ve bu açıdan bir risk faktörü olabileceği düşünülmektedir (Shojaanti ve ark., 2019).

Çalışmada cinsiyete göre erken dönem uyumsuz şema puanlarının farklılaşma sonuçları incelenmiştir. Araştırma bulguları sosyal izolasyon, iç içe geçme, terk edilme, tehditler karşısında dayanıksızlık, başarısızlık, karamsarlık, yetersiz özdenetim, cezalandırılma ve onay arayıcılık şemalarından kadınların daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Diğer yandan duygusal yoksunluk şemasından ise erkeklerin daha yüksek puan aldıkları tespit edilmiştir. Ryan ve arkadaşları çalışmalarında kadınların karamsarlık şeması puanlarının daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir (Ryan vd., 2012). Irkörücü benzer şekilde duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon ve kusurluluk şemalarında kadınların erkeklere oranla daha yüksek puan aldıklarını tespit etmiştir (Irkörücü, 2016). Başka bir çalışmada Gök (2012), ayrılma ve reddedilme alanında kadınların puanlarının erkeklerin puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu saptamıştır (Gök, 2012). Diğer bir araştırmada da yine erkek katılımcıların ayrılma ve reddedilme alanından daha fazla puan aldığı belirlenmiştir. Bu sonuçların sebebinin sosyokültürel faktörler olduğu belirtilmektedir (Ünal, 2014). Bu sonuçlar çalışma sonuçlarımızı destekler niteliktedir.

Sonuçların toplumsal cinsiyet rolleri ve bu rollere bağlı yetiştirme tutumları ile ilişkili olduğu söylenebilir.

Psikolojik dayanıklılık ve stresle baş etme becerileri düzeylerinin cinsiyete göre incelenmesine ilişkin sonuçlara göre çaresiz yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma alt boyutlarında kadınların erkeklere oranla daha yüksek puan aldıkları görülmektedir. Diğer yandan kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil ve iyimser yaklaşım alt boyutlarında ise erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Literatürde bu çalışma bulgularını destekleyen çalışmaların yoğunlukta olduğu görülmektedir. (Açıkgöz, 2016; Dolbier, Smith ve Steinhardt, 2007; Elder, Nguyen ve Erdoğan, 2015; Sarwar, Inamullah, Khan ve Anwar, 2010). Al Masood ve arkadaşları(2016) tarafından yapılan çalışmada, kadınların strese karşı erkeklere kıyasla daha duyarlı olduğu ve bu durumun psikolojik dayanıklılığı olumsuz etkileyebilecek bir faktör olabileceği bildirilmiştir. Elde edilen sonucun, katılımcıların içinde bulunduğumuz toplum içerisinde geleneksel aile yapısına sahip olmaları, bundan dolayı erkeklerin aile içinde daha çok sorumluluk alabilmeleri ve buna bağlı olarak stresli yaşam olayları ile daha çok baş etmek durumunda kalarak, problem çözme becerilerinin daha fazla gelişmesi ile ilişkili olduğu düşünülebilir.

Araştırma grubunun psikiyatrik tanı alma durumuna göre erken dönem uyumsuz şema puanlarının incelenmesine ilişkin sonuçlara göre psikiyatrik tanı bir tanı almış olan bireylerin sosyal izolasyon, kusurluluk, duyguları, bastırma, terk edilme, başarısızlık, karamsarlık, yetersiz özdenetim, kendini feda ve onay arayıcılık şema puanları almamış olan bireylere göre daha yüksek bulunmuştur. Literatürde yer alan diğer çalışmalar incelendiğinde klinik grupların normal gruplara göre erken dönem uyumsuz şema alanlarında yüksek puanlar aldıkları bildirilmiştir (Sharafi ve ark., 2016; Rafi ve ark., 2017; Aloï ve ark., 2020; Marengo ve ark., 2019). Young ve arkadaşları (2019), uyumsuz şemaların çocukluk yıllarında uyum sağlama ve baş etme gibi işlevlerinin yanı sıra yetişkinlik döneminde psikopatolojilerin ortaya çıkmasında önemli bir faktör olduğunu ifade etmiştir. Young'ın şema kuramında ifade ettiği gibi uyumsuz şemalar psikopatolojilerin gelişimine neden olabilmektedir. Literatürde bu modeli destekleyen araştırmaların sayısı oldukça fazladır. Ülkemizdeki çalışmalar, erken dönem uyum bozucu şemalar ile depresyon, kaygı ve genel psikolojik sağlığın ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Yiğit ve Erden, 2015).

Çalışma durumuna göre bireylerin erken dönem uyumsuz şema puanlarının incelenmesine ilişkin sonuçlara göre çalışmayan bireylerin diğer bireylere göre duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon, iç içe geçme, terk edilme, dayanıksızlık, başarısızlık, karamsarlık, yetersiz özdenetim, kendini feda, cezalandırılma, yüksek standartlar ve onay arayıcılık şema puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Akyikit (2021)' in yapmış olduğu çalışmada çalışan bireylerin; duygusal yoksunluk, terk edilme, sosyal izolasyon, bağımlılık, yetersiz öz denetim, onay arayıcılık, kusurluluk, dayanıksızlık, başarısızlık, kendini feda etme, karamsarlık şemalarında ters yönlü ilişki bulunmuştur (Akyikit, 2021). Yapılan çalışmada bu sonuçlar ışığında çalışmayan yetişkinlerin anlamlı çıkan erken dönem uyum bozucu şemalarda puanlarının yüksek çıkmasının nedeni kendini yetersiz hissetme, hedeflerine ulaşamama, maddi kaynağın olmaması, psikolojik baskı, motivasyon eksikliği, değer görememe, aile ve toplum baskısı, diğer kişilere bağımlı olma, egonun zedelenmesi gibi kişinin yaşamı zorlaştıran stres faktörlerine maruz kalması sonucu oluşabileceği düşünülmektedir.

Eğitim durumuna göre bireylerin erken dönem uyumsuz şemalarının incelenmesine ilişkin sonuçlara göre eğitim seviyesi düştükçe iç içe geçme, karamsarlık, cezalandırılma, yüksek standartlar ve onay arayıcılık şema puanlarının yükseldiği görülmüştür. Sağlam (2016) çalışmasında eğitim durumu ve erken dönem uyumsuz şemalar arasında anlamlı ilişkinin olduğunu belirlemiştir. Buna göre eğitim durumu düştükçe uyum bozucu şema puanları artmaktadır (Sağlam, 2016). Elde edilen sonuçların katılımcıların akademik olarak ilerleyememe, hayallerindeki mesleğe sahip olamama, bağımlı yaşam tarzı, bireyleşememe, erken yaşta evlilik, baba mesleğini sürdürme gibi nedenlerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Gelir durumuna göre erken dönem uyumsuz şema puanlarının incelenmesine ilişkin sonuçlara göre gelir durumu düştükçe kusurluluk, dayanıksızlık, başarısızlık ve cezalandırılma şema puanlarının yükseldiği saptanmıştır. Boysan öğrenciler ile yapmış olduğu çalışmada gelir durumu düştükçe dayanıksızlık, başarısızlık ve yetersiz özdenetim şema puanlarının yükseldiğini bildirmiştir (Boysan,2012). Çakırca (2013) benzer şekilde gelir durumunun uyum bozucu şemalar ile ilişkili olduğunu ve aile gelir durumunun düşmesi ile beraber uyum bozucu şema puanlarının yükseldiğini belirtmiştir. Çalışma sonucu olan düşük gelirli bireylerin anlamlı çıkan erken dönem uyum bozucu şemalarda yüksek puan almasının nedeni olarak, maddi imkânların elverişsiz olması sonucunda

isteklerini yerine getirememe, bakım verene karşı kendini değersiz görme, sosyal çevre tarafından dışlanma, hor görülme, aşırı eleştiriye maruz kalma, aşağılanma gibi nedenlerden kaynaklanabileceği düşünülebilir.

Son olarak gelir durumunun psikolojik dayanıklılık ve stres baş etme becerileri ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Sonuçlara göre düşük gelir durumu bireylerin dayanıklılık düzeylerini ve stresle baş etme becerilerini düşürmektedir. Çalışma durumuna göre stresle baş etme becerileri ve psikolojik dayanıklılığın incelenmesine ilişkin sonuçlara göre Çaresiz Yaklaşım ve Boyun Eğici Yaklaşım alt boyutlarından çalışmayan bireylerin daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Psikolojik dayanıklılık ve işlevsel stresle baş etme becerilerinin ise çalışmayan bireylerde daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu iki sonuç çalışma ve ilişkili olarak gelir durumunun psikolojik dayanıklılık ve stresle baş etme becerilerini etkilediğini göstermektedir. Hoşoğlu ve arkadaşları (2018) yaptıkları çalışmada aile gelir durumu yetersiz olan katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerinin, aile geliri orta ve iyi olanlara göre anlamlı düzeyde düşük olduğunu bildirmişlerdir. Benzer bir araştırmada, psikolojik dayanıklılık, babanın işsiz olmasına bağlı olarak gelir durumu ile ilişkili bulunmuştur (Bacikova-Sleskova, Benka ve Orosova, 2015). Ailenin sahip olduğu maddi koşulların iyi olmasının psikolojik dayanıklılık açısından koruyucu bir role sahip olduğu kabul görmektedir (Gizir, 2007). Buna bağlı olarak ailenin maddi koşullarının iyi olmasının, bireylerin hem ruhsal hem de fiziksel gelişimlerine katkı sağlayacak imkânlara daha kolay erişmelerini sağlayarak psikolojik dayanıklılığı arttırabileceği düşünülebilir.

KAYNAKÇA

- Açıkgöz, M. (2016). *Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık İle Mizah Tarzları Ve Mutluluk Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Doktora Tezi. Çağ Üniversitesi, Mersin, Türkiye.
- Akyikit, M. (2021). *Yönetici Ve Çalışanların Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Aloi, M., Verrastro, V., Rania, M., Sacco, R., Fernández-Aranda, F., Jiménez-Murcia, S., De Fazio, P., ve Segura-Garcia, C. (2020). The Potential Role of the Early Maladaptive Schema in Behavioral Addictions Among Late Adolescents and Young Adults. *Frontiers in Psychology*, 10. Scopus.
- Anlı, İ. ve Can, Y. (2017). Alkol kullanım bozukluklarında erken dönem uyumsuz şemaların üstesinden gelme biçimleri: şema terapi çerçevesinde bir araştırma. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(32), 15-31.
- Arntz, A. ve Jacob, G., (2016). *Uygulamada Şema Terapi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Arslan G. (2015). Ergenlerde psikolojik sağlamlık: bireysel koruyucu faktörlerin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 73-82.
- Babajani, S., Akrami, N. ve Farahani, A., (2014). Relationship between Early Maladaptive Schemas and Coping Styles with Stress. *Journal of Life Science and Biomedicine*, 4(6), pp. 570-574.
- Bacikova-Sleskova, M., Benka, J. ve Orosova, O. (2015). Parental employment status and adolescents' health: The role of financial situation, parent adolescent relationship and adolescents' resilience. *Psychology & Health*, 30(4), 400-422.
- Baltaş A., ve Baltaş Z. (2015). *Stres ve Başa çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi

- Beck, A.T. ve Emery, G. (2015). *Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler*, Litera Yayıncılık, İstanbul, 3. Basım,
- Beck, B. (2008). *Kişilik Bozukluklarının Bilişsel Terapisi*. Litera Yayıncılık. İstanbul.
- Boysan, M. (2012). *Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar, başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilere yönelik bir model sınaması*. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Boysan, M., (2012). *Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Başa Çıkma Stilleri ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkilere Yönelik Bir Model Sınaması*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Türkiye.
- Çakırca, F. (2020). *Kişilerin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları Ve Öfke Kontrol Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çam, O., ve Büyükbayram, A, (2017), *Hemşirelerde Psikolojik Dayanıklılık ve Etkileyen Faktörler*. Psikiyatri Hemşireliği Dergisi, 118.
- Çelik, M., ve Muhammet, T. E. P. E. (2021). Stres Ve Motivasyon İlişkisi: Kadın Sağlık Çalışanları Örneği. *Al Farabi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 43-61
- Çetin, F., Yeloğlu, HO., Basım ve HN, (2015), *Psikolojik Dayanıklılığın Açıklanmasında Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Rolü: Bir Kanonik İlişki Analizi*. Türk Psikoloji Dergisi, 82.
- Dempsey, M., Overstreet, S., ve Moely, B. (2000). Approach and avoidance coping and PTSD symptoms in inner city youth. *Current Psychology*, 19, 28–46.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 3(1): 93-102.
- Dolbier, C. L., Smith, S. E. Steinhardt ve M. A. (2007). Relationships of protective factors to stress and symptoms of illness. *American Journal of Health Behavior*, 3(4), 423-433.

- Elder, G., Nguyen, T. V. ve Caspi, A. (1985). Linking family hardship to children's lives. *Child Development*, 56, 361-375.
- Eldoğan, D. ve Barışkın, E. (2014). Erken dönem uyumsuz şemalar alanları ve sosyal fobi belirtileri. *Türk Psikoloji Dergisi*, 29 (74), 108-115.
- Erarslan, Ö. (2014). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve umudun aracı rolünün incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Erdener M. (2019). *Afet alanında çalışan profesyonellerin psikolojik dayanıklılık ve ikincil travmatik stres düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergenlik Döneminde Stres ve Başa Çıkma. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 20-37.
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., ve Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind healthy adjustment? *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12(2), 65–76.
- Funk, S. C., ve Houston, B. K. (1987). A critical analysis of the Hardiness Scale's validity and utility. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(3), 572-578.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Reh-berlik Dergisi*, (3), 113-128.
- Gök, AC (2012). *Associated Factors of Psychological Well-Being: Early Maladaptive Schemas, Schema Coping Processes and Parenting Styles*, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gürkan, U, (2010), *Yılmazlık Ölçeği (YÖ): Ölçek geliştirme, güvenirlik ve geçerlik çalışması*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi, 49-50.
- Gürhan N., (2016). *Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği*, Nobel Tıp Kitapevleri, Ankara

- Haase, J. E. (2004). The adolescent resilience model as a guide to interventions. *Journal of Pediatric Oncology Nursing: Official Journal of the Association of Pediatric Oncology Nurses*, 21(5), 289-299; discussion 300-304.
- Holt, P., Fine, M. ve N. Tollefson. (1987). "Mediating Stress: Survival of the Hardy". *Psychology in the Schools* 24(1):51-58.
- Hoşoğlu, R., KODAZ, A. F., BİNGÖL, T. Y., ve BATIK, M. V. (2018). Öğretmen adaylarında psikolojik sağlamlık. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(14), 217-239.
- Irkörücü, A. (2016). Gender Difference in Early Maladaptive Schemas, *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Yıl:5, Sayı:9,
- Jacob, G., Genderen, H. v. And Seebauer, L. (2014). *Mod terapisi*. (N. Azizlerli, Çev. İstanbul: Psikonet.
- Jacob, G., Genderen, HV., ve Seebauer, L. (2017). *Mod Terapisi*. Psikonet. İstanbul. 6.basım.
- Just HD. (1999). Hardiness: Is it still a valid concept? *Educational Resources Information Center*, 1999; 29:1-22.
- Kamya H.(2000). Hardiness and spiritual wellbeing among social work students. *Journal of Social Work Education*, 2000; 36(2): 231-241.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(26), 129-142.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Bilim Kitap Kırtasiye Yayınevi.
- Katalin, B., Eva, K., ve Ildiko, K. (2015). *Resilience and early maladaptive schemas among codependent, borderline, and healthy individuals*. *Alkalmazott Pszichologia*, 15(1), 111-127.
- Keyfitz, L., Lumley, M. N., Hennig, K. H., Dozois, ve D. J. A. (2012). The role of positive schemas in child psychopathology and resilience. *Cognitive Therapy and Research*, 37(1), 97-108.

- Klag, S., ve Bradley, G. (2004). The role of hardiness in stress and illness: An exploration of the effect of negative affectivity and gender. *British Journal of Health Psychology*, 9(2), 137-161.
- Konukçu, H.B., Akkoyunlu, S. ve Türkçapar, M.H. (2013). Kadınlarda erken dönem uyumsuz şemalar ve depresyon ile ilişkisi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2, 98-105.
- Köknel, (2015). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. Altın Kitaplar Yayınevi. İstanbul.12.basım.
- Kömürcü, B. ve Soygüt Pekak, G. (2017). Erken dönem uyumsuz şemalar, ebeveynlik biçimleri ve psikolojik belirtiler ile psikolojik dışlanmanın tehdit ettiği ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 20, 6-18.
- Köroğlu E, (2015). Psikiyatri Sözlüğü, Hekimler Yayın Birliği, Ankara
- Körükçü, Ö. ve Kukulu, K. (2015). Beden-Zihin-Ruh Bütünlüğünü Korumaya Yönelik Bir Program: Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(1).
- Kramer, GP ve Douglas A. Bernstein ve Phares, V. (2012). *Klinik Psikolojiye Giriş*. Mentis Yayıncılık, Ankara,
- Lansford JE,Patrick SM,Kristopher IS,Dodge KA,Bates JE, ve Pettit GS. (2006). Developmental trajectories of externalizing behaviors:factors underlying resilience in physically abused children. *Development and Psychopathology*, 18:35-55.
- Leahy. R. (2010). *Bilişsel Terapide Direncin Aşılması*. Litera Yayıncılık. İstanbul.
- Luthans, F, (2002), *The Need and Meaning of Positive Organizational Behavior*. Journal of Organizational Behavior, 702.
- Luthar SS, Cicchetti D, ve Becker B. (2000). The construct of resilience:a critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3): 543-562.

- Maddi RS, Harvey RH, Khoshaba DM., Lu, J. L., Persico, M. ve Brow,M.(2006).The personality construct of hardiness, III: relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance. *Journal of Personality*, 74(2): 575–598.
- Maddi SR. (2002). Hardiness and health: a prospective study.*Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3): 173-185.
- Maddi, S. (2007). Relevance of Hardiness Assessment and Training to the Military Context. *Military Psychology*, 19, 61-70.
- Maddi, S. R. (2004). Hardiness: an operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(3), 279-298.
- Mandleco BL, ve Peery JC. (2000). An organizational framework for conceptualizing resilience in children.*Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 13(3): 99-111.
- Marengo, S. M., Klibert, J., Langhinrichsen-Rohling, J., Warren, J., ve Smalley, K. B. (2019). The Relationship of Early Maladaptive Schemas and Anticipated Risky Behaviors in College Students. *Journal of Adult Development*, 26(3), 190–200.
- Masten AS. (2008). Ordinary magic:resilience process in development.*American Psychologist* 56(3):227-238.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238.
- Masten, AS, (2001), *Ordinary Magic: Resilience Process in Development*. American Psychologist, 228.
- Motan, İ., ve Gençöz, F. (2009). Psikolojik dayanıklılığı nasıl ölçebiliriz?: Bir Türk örnekleminde Kişisel Görüşü Ölçeği II'nin geçerlik-güvenirlik çalışması. *Kriz Dergisi*, 17(1), 1-11.
- Murray C. (2003). Risk factors, protective factors, vulnerability and resilience:a framework for understanding and supporting the adult transitions of youth with high-incidence disabilities. *Remedial and Special Education*, 24(1): 16-26.

- Nilüfer, G. ve Çınarbaş, D.C. (2018). Doğum sırası algılanan ebeveynlik biçimleri ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişki. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 25 (2), 125-139.
- Polatçı, S., Irk, E., Gültekin, Z., Sobacı, ve F, (2017), *Psikolojik Dayanıklılık ve Kişilik Özellikleri Tatmin Düzeyini Etkiler Mi?* Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 553-559.
- Pretzer, J.L., Beck, A.T., Newman, ve C.F. (2002). Stress and Stress Management: A Cognitive View. In R.L. Leahy, E.T. Dowd (Eds.), *Clinical Advances in Cognitive Psychotherapy: Theory and Application* (pp. 345–360). New York: Springer Publishing Company.
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P. ve Young, J. E. (2013). *Şema Terapi Ayırıcı Özellikler*. M. Şaşıoğlu (Çev.), A. Karaosmanoğlu, N. Azizlerli (Ed.). İstanbul: Psikonet.
- Rafi, M. A., Adibsereshki, N., ve Aval, M. H. (2017). The mediating role of early maladaptive schemas in relationships of emotional maltreatment and emotional disorders. *European Journal of Mental Health*, 12(1), 104–115.
- Roediger, E., (2015). *Şema Terapi Nedir?*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Ryan C. Shorey vd., (2012). Gender Differences in Early Maladaptive Schemas in a Treatment-Seeking Sample of Alcohol-Dependent Adults, *Substance Use&Misuse*, Vol:47, ss.108-116.
- Sağlam, N. (2016). *Young Şema Modeli'ne Göre Aleksitimi Kavramının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Salimoğlu, K. B., (2015). Lise Öğrencilerinin Uyum Bozucu Şemalarının Karşılaştırmalı olarak İncelenmesi, Kırgızistan ve Türkiye Örneği. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(2), pp. 131-155.
- Sarıtaş Atalar, D. ve Gençöz, T. (2015). Anne ret algısı ile psikolojik sorunlar arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26 (1), 40-47.

- Sarwar, M., Inamullah, H., Khan, N. ve Anwar, N. (2010). Resilience and academic achievement of male and female secondary level students in Pakistan. *Journal of College Teaching & Learning*, 7(8), 19-24.
- Schultz D. ve Sdney E.. Schultz. (2017). *Modern Psikoloji Tarihi*, İstanbul: Kaknüs Psikoloji.
- Sezgin, F. (2012). İlköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20 (2), 489-502.
- Sharafi, M., Ansari, P., Daneshvarian, K., Ahmadi, Z., Taseiri, K., ve Yaghoubian, M. (2016). Study of early maladaptive schemas in depressed, anxious and obsessive patients and non-clinical group. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 9(3), 1161–1170.
- Shojaati, A., Kalantari, M., ve Mulavi, H. (2019). *Do emotional abuse and personality traits predict early maladaptive schemas and social anxiety*. Early Child Development and Care. Scopus.
- Simeone, C., Roediger, E. ve Stevens, B. A., (2017). *Çiftlerde Şema Terapi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Slavich G., (2016). Life Stress and Health: A Review of Conceptual Issues and Recent Findings, *Teach Psychol*. October; 43(4): 346–355.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A. ve 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.
- Şahin NH, Durak A. (1995). Üniversite öğrencileri için bir Stresle Başa Çıkma Tarzı Ölçeği. *Türk Psikoloji Dergisi*. 10(34): 56-73.
- Tel, H. ve Terakye, G. (2000). Sizofrenik hasta ailelerine yönelik bir psikoegitimsel yaklaşım uygulaması denemesi/The effects of psychoeducational approach for the handling of disease symptoms and coping with stress among relatives of schizophrenic patients. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1(3), 133.

- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toparlama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversite Eğitim Fakültesi*, 35, 297-306.
- Thimm, J. C., (2013). Early Maladaptive Schemas and Interpersonal Problems: A Circumplex Analysis of the YSQ-SF. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 13(1), pp. 113-124.
- Tusaie K., ve Dyer, J. (2004) Resilience: A Historical Review of the Construct. *Holist Nurs Pract*, 18, 3-8.
- Türkçapar, H. (2014). Bilişsel Terapi, Hyb Yayıncılık, Ankara, 8.basım.
- Ünal, E. (2014). *The Effects Of Child Abuse And Neglect On Psychopathological Symptomatology: The Roles Of Early Maladaptive Schemas And Schema Coping Processes*, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Votta, E. ve Manion, I. G. (2003). Factors in the psychological adjustment of homeless adolescent males: The role of coping style. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 42, 778–785.
- Yabancı, S. (2016). *Düşündüğün Gibi Değil*, Avrupa Yakası Yayıncılık, İstanbul.
- Yanık E, (2019). *Stres ve Stresle Mücadele Yöntemleri*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hastane ve Sağlık Kurumları Yönetimi Bilim Dalı. İstanbul.
- Yasemin, Ö. ve Karabulut, A. B. (2018). *Günlük yaşam ve stres yönetimi*. Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi, 1(1), 48-56.
- Yıldız, M. (2017). Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemaların depresif belirtilere etkisi. *Ihlara Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2 (2), 18-23.
- Yiğit, İ., ve Erden, G. (2015). Çocukluk çağı istismar yaşantıları ile genel psikolojik sağlık arasındaki ilişkide erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(75), 47-59.
- Young JE, Klosko JS, Weishaar ME ve ark. (2003) Schema therapy: A practitioner's guide. New York. The Guilford Press.

- Young, J. E. ve Klosko, J., (2012). *Hayatı Yeniden Keşfedin*. İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Young, J. E. ve Klosko, J. S. (2011). *Hayatı Yeniden Keşfedin*. (S. Kohen ve D. Güler, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Young, J. E., Bernstein, D. P. ve Rafaeli, E. (2013). *Şema terapi: Ayırıcı özellikler*.
- Young, J. E., Klosko, J. S. ve Weishaar, M. E., (2019). *Şema Terapi*. 9 dü. İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Young, J.E., Klosko, J.S., ve Weishaar, M.E. (2003). *Şema terapi* (Çev.: Soylu, T.V.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Yöndem, Z. D. ve Bahtiyar, M, (2016), *Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılık ve Stresle Baş Etme*, The Journal of Academic Social Science Studies.3(45), 54-60.

EKLER

EK1: Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcı,

Aşağıda bulunan soruları cevaplayarak, bir araştırmaya ışık tutacak verilerin toplanmasına katkı sağlamış olacaksınız. Elde edilecek verilerin bilimsel bir nitelik taşıması ve güvenilir olması için, size verilen soruların doğru ve samimi bir şekilde cevaplamanız gerekmektedir. Soruların doğru ya da yanlış cevapları bulunmamaktadır. Cevaplanmamış soruları olan formlar değerlendirmeye alınmayacaktır. Bu nedenle tüm soruları eksiksiz doldurduğunuzdan emin olunuz. Cevaplarınız kesinlikle gizli tutulacak ve toplu şekilde değerlendirilip yalnızca bu araştırma için kullanılacaktır. Bireysel değerlendirme yapılmayacağı için isim bilgisi alınmamaktadır.

PSK. EDA

1. Cinsiyetiniz: K () E ()
2. Yaşınız: () 18-30 () 31-40 () 41 ve üstü
3. Çalıştığınız Yer:
- A- Çalışmıyorum b-Özel Sektör C-Devlette çalışıyorum D-Serbest Çalışıyorum
4. Eğitim Durumunuz: () Okur-Yazar () ilkokul () Ortaokul () Lise ve Dengi
() Üniversite () Yüksek Lisans-Doktora
5. Aşağıdaki gelir gruplarından hangisine aitsiniz ?
() 2 000 TL.den az () 2000 -4000TL () 4000 -8000TL
() 8000-10.000 () 10000 ve üzeri
6. Herhangi bir psikiyatrik tanı aldınız mı?
- () Evet () Hayır

EK2: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3)

Aşağıda, kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Emin olamadığınız sorularda neyin doğru olabileceğinden çok, sizin duygusal olarak ne hissettiğinize dayanarak cevap verin. 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 = Benim için biraz doğru tanımlıyor | 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 terk edeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam. 3. ____ İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum..
4. ____ Uyumsuzum.
5. ____ Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.
6. ____ İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum.
7. ____ Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.
8. ____ Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.
9. ____ Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşitlarım 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" denmesini çok zor kabullenirim.
15. ____ Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.
16. ____ Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.
17. ____ Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissederim.

18. ____ Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hak ederim.
19. ____ Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.
20. ____ Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.
21. ____ İnsanlara karşı tedbiri elden bırakamam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissederim.
22. ____ Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.
23. ____ Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.
24. ____ İşleri halletmede son derece yetersizim.
25. ____ Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.
26. ____ Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hissediyorum.
27. ____ Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.
28. ____ Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hissediyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.
29. ____ Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.
30. ____ Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.
31. ____ En iyisini yapmalıyım, “yeterince iyi” ile yetinemem.
32. ____ Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.
33. ____ Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim.
34. ____ Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.
35. ____ İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.
36. ____ Eğer yanlış yaparsam, bunun özrü yoktur.
37. ____ Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.
38. ____ Yakınlarımdan beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım.
39. ____ Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.
40. ____ Bir yere ait değilim, yalnızım.
41. ____ Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.
42. ____ İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.
43. ____ Doğru ile yanlış birbirinden ayırmakta zorlanırım.

44. ____ Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.
45. ____ Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hisseder veya suçluluk duyarız.
46. ____ İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.
47. ____ Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.
48. ____ İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.
49. ____ Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.
50. ____ İsteddiğimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.
51. ____ Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden fedakarlık etmekte zorlanırım.
52. ____ Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissederim.
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 hissederim.
57. ____ Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheliyimdir.
58. ____ Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.
59. ____ Kendimi sevebilecek biri gibi hissetmiyorum.
60. ____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.
61. ____ Gündelik işler için benim 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 hissedirim.
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.

EK3: Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği						
Aşağıda doldurmalı gruplar halinde cümleler verilmektedir ve yanlarında 5 kutucuk bulunmaktadır. Bu cümlelerden kendinizi hangi boyuta yakın olarak görüyorsanız, yakınlık derecesine göre cevapların yanındaki kutulara yalnızca "x" işareti koyunuz.						
1. Beklenmedik bir olay olduğunda... Her zaman bir çözüm bulurum						Çoğu kez ne yapacağımı kestiremem
2. Gelecek için yaptığım planların... Başarılması zordur						Başarılması mümkündür
3. En iyi olduğum durumlar şu durumlardır... Ulaşmak istediğim açık bir hedefim olduğunda						Tam bir günlük boş bir vaktim olduğunda
4. ...olmaktan hoşlanıyorum Diğer kişilerle birlikte						Kendi başıma
5. Ailemin, hayatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı... Benimkinden farklıdır						Benimkiyle aynıdır
6. Kişisel konuları ... Hiç kimseyle tartışmam						Arkadaşlarımla/Aile- tüyeleriyle tartışabilirim
7. Kişisel problemlerimi... Çözemem						Nasıl çözebileceğimi bilirim
8. Gelecekteki hedeflerimi... Nasıl başaracağımı bilirim						Nasıl başaracağımdan emin değilim
9. Yeni bir iş/projeye başladığımda ...						

İleriye dönük planlama yapmam, derhal işe başlarım						Ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim
10. Benim için sosyal ortamlarda rahat/esnek olmak Önemli değildir						Çok önemlidir
11. Ailemle birlikteyken kendimi ...hissederim Çok mutlu						Çok mutsuz
12. Beni ... Bazı yakın arkadaşlarım/aile üyelerim cesaretlendirebilir						Hiç kimse cesaretlendiremez
13. Yeteneklerim... Olduğuna çok inanırım						Konusunda emin değilim
14. Geleceğimin ...olduğunu hissediyorum Ümit verici						Belirsiz
15. Şu konuda iyiyimdir... Zamanımı planlama						Zamanımı harcama
16. Yeni arkadaşlık konusu ...bir şeydir Kolayca yapabildiğim						Yapmakta zorlandığım
17. Ailem şöyle tanımlanabilir ... Birbirinden bağımsız						Birbirine sıkı biçimde kenetlenmiş
18. Arkadaşlarımın arasındaki ilişkiler ... Zayıftır						Güçlüdür
19. Yargılarıma ve kararlarıma ... Çok fazla güvenmem						Tamamen güvenirim
20. Geleceğe dönük amaçlarım ... Belirsizdir						İyi düşünülmüştür
21. Kurallar ve düzenli alışkanlıklar ... Günlük yaşamımda yoktur						Günlük yaşamımı kolaylaştırır
22. Yeni insanlarla tanışmak ...						

Benim için zordur						Benim iyi olduğum bir konudur
23. Zor zamanlarda, ailem ... Geleceğe pozitif bakar						Geleceği umutsuz görür
24. Ailemden birisi acil bir durumla karşılaştığında... Bana hemen haber verilir						Bana söylenmesi bir hayli zaman alır
25. Diğerleriyle beraberken Kolayca gülerim						Nadiren gülerim
26. Başka kişiler söz konusu olduğunda, ailem şöyle davranır: Birbirlerini desteklemez biçimde						Birbirlerine bağlı biçimde
27. Destek alırım Arkadaşılarımdan/aile üyelerinden						Hiç kimseden
28. Zor zamanlarda ...eğilimim vardır Her şeyi umutsuzca gören bir						Beni başarıya götürebilecek iyi bir şey bulma
29. Karşılıklı konuşma için güzel konuların düşünülmesi, benim için ... Zordur						Kolaydır
30. İhtiyacım olduğunda ... Bana yardım edebilecek kimse yoktur						Her zaman bana yardım edebilen birisi vardır
31. Hayatımdaki kontrol edemediğim olaylar (ile) ... Başa çıkmaya çalışırım						Sürekli bir endişe/kaygı kaynağıdır
32. Ailemde şunu severiz ... İşleri bağımsız olarak yapmayı						İşleri hep beraber yapmayı
33. Yakın arkadaşlarıım/aile üyeleri ... Yeteneklerimi beğenirler						Yeteneklerimi beğenmezler

EK4: Stresle Başaçıkma Tarzları leği (SBTÖ)

Bu lek kişilerin yaşamlarındaki sıkıntılar ve stresle başaıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek bu sıkıntılarımızla başaıkmak için genellikle neler yaptığınızı hatırlayın ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyin. Herhangi bir davranış size uygun değilse %0'ın altına, çok uygun ise %100'n altına işaret koyun.

Bir Sıkıntım Olduğunda	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	çok uygun
1- Kimsenin bilmesini istemem				
2- İyimser olmaya çalışırım				
3- Bir mucize olmasını beklerim				
4- Olayları büyütmeyip üzerinde durmaya çalışırım				
5- Başa gelen çekilir diye düşünürüm				
6- Sakin kafayla düşünmeye, fkelenmemeye çalışırım				
7- Kendimi kapana sıkışmış gibi hissediyorum				
8- Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım				
9- İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem				
10- Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendime bulurum				
11- Olayları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam				
12- Kendime karşı hoşgrl olmaya çalışırım				
13- İş olacağına varır diye düşünüyorum				
14- Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunu için uğraşırım				
15- Problemin zm için adak adarım				
16- Herşeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum				
17- Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım				
18- Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım				

19- Herşeyin istediğim gibi olmayacağına inanırım				
20- Problemi/Problemleri adım adım çözmeye çalışırım				
21- Mücadeleden vazgeçerim				
22- Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm				
23- Hakkımı savunabileceğime inanırım				
24- Olanlar karşısında “kaderim buymuş” derim				
25- “Keşke daha güçlü olsaydım” diye düşünürüm				
26- Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissedirim				
27- “Benim suçum ne” diye düşünürüm				
28- “Hep benim yüzümden oldu” diye düşünürüm				
29- Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım				
30- Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır				

ÖZGEÇMİŞ

Eda ERKAN; 2018 yılında Acıbadem Üniversitesi, Psikoloji Bölümünden mezun olmuştur.2019 yılının Eylül ayında Kent Üniversitesi tezli yüksek lisans programına başlamıştır.2019 yılından beri Kognitif ve Davranış terapiler derneğinden Bilişsel Davranışçı Terapi eğitimi almaya devam etmektedir.

