

**T.C.**

**MALTEPE ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**  
**KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR VE POZİTİF  
ALGININ, PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK,  
DEPRESYON VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ  
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**BİLGEN SAĞ**

**141106172**

**Danışman Öğretim Üyesi**

**Doç. Dr. F. Işıl BİLİCAN**

**İstanbul, Eylül 2016**

**T.C.**

**MALTEPE ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**  
**KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR VE POZİTİF  
ALGININ, PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK,  
DEPRESYON VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ  
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**BİLGEN SAĞ**

**141106172**

**Danışman Öğretim Üyesi**

**Doç. Dr. F. Işıl BİLİCAN**

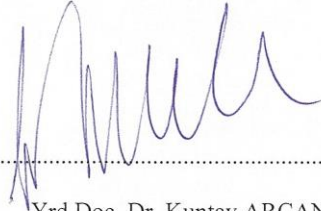
**İstanbul, Eylül 2016**

T.C. Maltepe Üniversitesi  
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

28.09.2016 tarihinde tezinin savunmasını yapan 14 11 06 172 numaralı Bilgen SAĞ'a ait "Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Pozitif Algının, Psikolojik Sağlamlık, Depresyon ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi " başlıklı çalışma, Jürimiz Tarafından Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji (Klinik Psikoloji) Tezli Yüksek Lisans Programında Yüksek Lisans Tezi Olarak **Oy Birliği/Oy Çokluğuyla** Kabul Edilmiştir.



Doç. Dr. Işıl BİLİCAN  
(Danışman)



Yrd.Doç. Dr. Kuntay ARCAN  
(Üye)



Yrd. Doç. Dr. İpek Güzide PUR KARABULUT  
(Üye)

**ÖZET**  
**ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR VE POZİTİF ALGININ,  
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK, DEPRESYON VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ  
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Bu araştırmanın amacı bilişsel bir risk faktörü olan erken dönem uyumsuz şemaların ve bilişsel bir koruyucu faktör olan pozitif algının depresyon ve psikolojik iyilik hali ile ilişkisini ve psikolojik dayanıklılığın bu ilişkideki aracı rolünü incelemektir. Bu doğrultuda 18-30 yaş arasındaki 231 araştırma örneğine, (174 kadın, 57 erkek) Young Şema Ölçeği, Pozitif Algı Ölçeği, Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği, Warwick Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği ve demografik bilgi formu uygulanmıştır. Araştırmada SPSS 22 paket programında Korelasyon ve Regresyon analizlerinin yanı sıra, aracılık ilişkilerini belirlemek amacıyla SPSS için PROCESS makro programı kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, erken dönem uyumsuz şema alanlarının tümü, depresyonla pozitif yönde anlamlı bir korelasyon göstermektedir. Ancak, erken dönem uyumsuz şema alanlarının tümünün psikolojik iyi oluşla negatif yönde bir korelasyon göstermesi beklenirken sadece Kopukluk/ Reddedilmişlik ve Zedelenmiş Otonomi/ Özerklik, psikolojik iyi oluşla anlamlı derecede negatif bir ilişkide olduğu görülmektedir. Erken dönem uyumsuz şema alanlarının psikolojik dayanıklılıkla korelasyon ilişkisinde ise, sadece Kopukluk / Reddedilmişlik, Zedelenmiş Otonomi/ Özerklik, Zedelenmiş Sınırlar ve Diğerleri Yönelimlilik, psikolojik dayanıklılık ile negatif yönde anlamlı bir ilişki göstermektedir. Şema alanlarının depresyon ile ilişkisinde psikolojik dayanıklılığın aracı rolü incelendiğinde, Kopukluk / Reddedilmişlik, Zedelenmiş Otonomi/ Özerklik, Zedelenmiş Sınırlar ve Diğerleri Yönelimlilik şema alanları, depresyonu pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordarken, bu ilişkide psikolojik dayanıklılık, kısmi bir aracı rol oynamaktadır. Şema alanlarının psikolojik iyi oluş ilişkisinde psikolojik dayanıklılığın aracı rolü incelendiğinde ise sadece Kopukluk / Reddedilmişlik, Zedelenmiş Otonomi/ Özerklik şema alanının kısmi bir aracı role sahip olduğu görülmektedir. Olumlu algı ise, psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık ile pozitif yönde anlamlı, depresyon ile negatif yönde anlamlı bir korelasyon ilişkindedir. Olumlu algının, depresyon ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinde ise, psikolojik dayanıklılığın kısmi bir aracı rolü vardır. Çalışmanın sonucunda erken dönem uyumsuz şemaların ve pozitif algının psikolojik dayanıklılık ve ruh sağlığı ile önemli bir ilişkisi olduğu dolayısıyla temel bir risk ve koruyucu faktör olarak öne çıktığı görülmektedir. Bununla birlikte psikolojik dayanıklılığın bilişsel risk faktörleri ve psikopatoloji arasında kısmi bir tampon etkisinin olduğu, bilişsel koruyucu faktörlerle beraber ruh sağlığına olumlu katkıda bulunduğu görülmektedir.

***Anahtar Sözcükler:** Erken dönem uyumsuz şemalar, psikolojik dayanıklılık, pozitif algı, psikolojik iyilik hali, depresyon.*

## ABSTRACT

### INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN EARLY MALADAPTIVE SCHEMAS, POSITIVE PERCEPTION AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE, DEPRESSION AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

This study examines the association between early maladaptive schemas as a risk factor and positive perception as a protective factor between psychological resilience, depression and psychological well-being.- and the mediator effect of psychological resilience over those relationships. The participants of the study included a total 231 participants (174 female and 57 male) aged between 18 and 30. The data was obtained through Young Schema Scale, Positive Perception Scale, Resilience Scale for Adults, Beck Depression Scale, Warwick and Edinburg Mental Wellbeing Scale. The data was evaluated with SPSS 22 programme with the macro add-on called PROCESS. The study findings show that all early maladaptive schemas are positively and significantly related to depression. Even though psychological well-being was expected to be negatively related to all of the maladaptive schema domains only Disconnection/ Rejection and Impaired Autonomy are significantly and negatively related to psychological well-being. Also the results show that only Disconnection/ Rejection, Impaired Autonomy, Impaired Limits and Other Directedness are significantly and negatively related to psychological resilience. When it comes to the mediator role of psychological resilience between maladaptive schemas and depression, resilience has a partial mediation effect on the relationship between Disconnection/ Rejection, Impaired Autonomy, Impaired Limits and Other Directedness schema domains over depression. Furthermore, psychological resilience has a partial mediaton effect between Disconnection/ Rejection, Impaired Autonomy and psychological well-being relationship. Resilience has no mediaton effect on the relationship between the other 3 schema domains and psychological well-being. Positive perception is positively and significantly correlated to psychological well-being and psychological resilience and negatively and significantly correlated to depression. Furthermore, resilience has a partial mediation effect on the relationship between positive perception and psychological wellbeing/ depression. Overall, the results show that early maladaptive schemas as a cognitive risk factor and positive perception as a cognitive protective factor play an essential role on psychological resilience and mental health. Psychological resilience stands out as a “buffer zone” between psychopathology and cognitive risk factors and a positive contributor to the mental health.

**Key Words:** *Early maladaptive schemas, psychological resilience, positive perception, psychological well-being, depression.*

## İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	i
ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
KISALTMALAR.....	x
TABLOLAR LİSTESİ.....	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xii
BÖLÜM I	
1.GİRİŞ.....	1
1.1.Erken Dönem Uyumsuz Şemalar.....	3
1.1.1. Şemaların Oluşumu.....	4
1.1.2. Şema Alanları ve Şemalar.....	6
1.1.2.1.Ayrılma ve Reddedilme.....	6
1.1.2.1.1. Terk Edilme ve İstikrarsızlık.....	7
1.1.2.1.2.Güvensizlik ve Kötüye Kullanma.....	7
1.1.2.1.3. Duygusal Yoksunluk.....	8
1.1.2.1.4. Kusurluluk/Utanç.....	8
1.1.2.1.5. Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma.....	8
1.1.2.2. Zedelenmiş Özerklik ve Kendini Ortaya Koyma.....	9

1.1.2.2.1. Bağımlılık ve Yetersizlik.....	9
1.1.2.2.2. Zarar Görme ve Hastalıklara Karşı Dayanıksızlık.....	9
1.1.2.2.3. İç İç Geçme/Gelişmemiş Benlik.....	10
1.1.2.2.4. Başarısızlık.....	10
1.1.2.3. Zedelenmiş Sınırlar.....	10
1.1.2.3.1. Haklılık ve Büyüklenmecilik.....	11
1.1.2.3.2. Yetersiz Özdenetim ve Özdisiplin.....	11
1.1.2.4. Diğer Yönelimlilik.....	11
1.1.2.4.1. Boyun Eğicilik.....	12
1.1.2.4.2. Fedakarlık:.....	12
1.1.2.4.3. Onay Arayıcılık/Kabul Arayıcılık.....	12
1.1.2.5. Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık.....	13
1.1.2.5.1. Karamsarlık/Kötümserlik.....	13
1.1.2.5.2. Duyguların Bastırılması.....	14
1.1.2.5.3. Yüksek Standartlar/ Aşırı Eleştiricilik.....	14
1.1.2.5.4. Cezalandırıcılık.....	14
1.1.3. Türkiye’de Şema Çalışmaları.....	15
1.2. Pozitif Algı Kavramı.....	16
1.2.1. Benliğe İlişkin Pozitif algı.....	16
1.2.2. Zamana İlişkin Pozitif algı.....	17
1.2.3. Dünyaya İlişkin Pozitif algı.....	19

1.3. Psikolojik Dayanıklılık Kavramı.....	19
1.3.1. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Temel Faktörler.....	21
1.3.1.1. Risk Faktörleri.....	21
1.3.1.2. Koruyucu Faktörler.....	22
1.3.2. Erken Dönem Yetişkinlik ve Yetişkinlikte Psikolojik Dayanıklılık.....	23
1.3.3. Psikolojik Dayanıklılığın Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Pozitif Algı İle İlişkisi.....	24
1.4. Depresyon ve Psikolojik İyi Oluş Kavramı.....	28
1.4.1. Depresyon ve Psikolojik İyi Oluşun Psikolojik Dayanıklılık ile İlişkisi.....	29
1.4.2. Depresyon ve Psikolojik İyi Oluşun Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile İlişkisi.....	29
1.5. Araştırmanın Amacı.....	33
<b>BÖLÜM II</b>	
<b>2.YÖNTEM.....</b>	<b>34</b>
2.1.Örnekleme.....	34
2.2.Veri Toplama Araçları.....	34
2.2.1.Kişisel Bilgi Formu.....	34
2.2.2. Warnick Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği.....	33
2.2.3. Young Şema Ölçeği Kısa Formu-3 (YŞÖ-KF3).....	35
2.2.4. Pozitif Algı Ölçeği.....	36
2.2.5. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği.....	36
2.2.6. Beck Depresyon Ölçeği.....	36



2.3.İşlem.....	37
2.3.1. Veri Analizi.....	37
<b>BÖLÜM III</b>	
3.BULGULAR.....	39
3.1.Çalışmanın Betimsel Bulguları.....	39
3.2. Çalışmanın Değişkenleri Arasındaki İlişkilere İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları.....	40
3.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların ve Depresyon ve Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisi Korelasyon Analizi.....	43
3.4.Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkisi Korelasyon Analizi.....	44
3.5.Psikolojik Dayanıklılığın, Depresyon ve Psikolojik İyi Oluş İle Korelasyon Analizi.....	44
3.6.Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Depresyonla İlişkisinde, Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü.....	45
3.7.Erken Dönem Uyumsuz Şemaların, Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü.....	49
3.8. Pozitif Algının Depresyon ve Psikolojik İyi Oluş ile Korelasyon Analizi.....	53
3.9.Pozitif Algı ve Psikolojik Dayanıklılığın Korelasyon Analizi.....	54
3.10. Pozitif Algının Depresyonla İlişkisinde, Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü.....	54
3.11. Pozitif Algının Psikolojik İyi Oluş İle İlişkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü.....	55
<b>BÖLÜM IV</b>	
4.TARTIŞMA.....	57

5.KAYNAKLAR.....	64
ÖZGEÇMİŞ.....	82
EKLER.....	83



## KISALTMALAR

<b>YPDÖ</b>	: Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği
<b>YŞÖ-KF</b>	: Young Şema Ölçeği Kısa Form
<b>WEMİÖÖ</b>	: Warwick – Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği
<b>PİO</b>	: Psikolojik İyi Oluş



## TABLolar LİSTESİ

**Tablo 1.1.** Young'ın Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ve Şema Alanları

**Tablo 1.2.** Türkiye'deki çalışmalara göre Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Şema Alanları

**Tablo 3.1.** Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Sayısal Değerler

**Tablo 3.2.** Çalışmanın Değişkenleri Arasındaki İlişkilere İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları

**Tablo 3.3.** Erken Dönem Uyumsuz Şemaların, Psikolojik İyi Oluş ve Depresyon ile Korelasyon Değerleri

**Tablo 3.4.** Erken Dönem Uyumsuz Şemaların ve Psikolojik Sağlamlığın Korelasyon Analizi Sonuçları

**Tablo 3.5.** Psikolojik Sağlamlığın, Depresyon ve Psikolojik İyi Oluş İle Korelasyon Analizi Sonuçları

**Tablo 3.6.** Tüm Şema Alanlarının Depresyon ile İlişkisinde Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolü ve Bootstrapping Sonuçları

**Tablo 3.7.** Tüm Şema Alanlarının Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisinde Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolü ve Bootstrapping Sonuçları

**Tablo 3.8.** Pozitif Algının Depresyon ve Psikolojik İyi Oluşun Korelasyon Analizi Sonuçları

**Tablo 3.9.** Pozitif Algı ve Psikolojik Sağlamlığın Korelasyon Analizi Sonuçları

**Tablo 3.10.** Pozitif Algının Depresyon İle İlişkisinde Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolü ve Bootstrapping Sonuçları

**Tablo 3.11.** Pozitif Algının Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisinde Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolü ve Bootstrapping Sonuçları

## ŞEKİLLER LİSTESİ

**Şekil 1.1.** Beck'in Bilişsel Depresyon Modeli

**Şekil 2.1.** Kopukluk/ Reddedilme Şema Alanının Depresyon ile İlişkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü

**Şekil 2.2.** Zedelenmiş Otonomi/ Özerklik Şema Alanının Depresyon ile İlişkisinde Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolü

**Şekil 2.3.** Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı ve Depresyon ile İlişkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü

**Şekil 2.4.** Diğer Yönelimlilik Şema Alanının Depresyon ile İlişkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü

**Şekil 2.5.** Yüksek Standartlar Şema Alanının Depresyon ile İlişkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü

**Şekil 2.6.** Kopukluk/ Reddedilme Şema Alanının Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü

**Şekil 2.7.** Zedelenmiş Otonomi ve Özerklik Şema Alanının Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü

**Şekil 2.8.** Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanının Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü

**Şekil 2.9.** Diğerleri Yönelimlilik Şema Alanının Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü

**Şekil 2.10.** Yüksek Standartlar Şema Alanının Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü

**Şekil 2.11.** Pozitif Algının Depresyon ile İlişkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü

**Şekil 2.12.** Pozitif Algının Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü

# BÖLÜM I

## GİRİŞ

Kişinin, uyumuna, dengesine ve gelişimine zarar veren riskli, zorlayıcı ve tehdit edici durumlara rağmen dayanabilme ve iyileşebilme yeterliliği anlamına gelen “psikolojik dayanıklılık” kavramı (Masten, 1994), psikopatoloji riskini azaltan ve iyilik halini arttıran önemli bir aracı faktördür (Haeffel ve Grigorenko, 2007). Yaşanan olumsuz deneyimler karşısında her insanın “psikolojik dayanıklılık” düzeyi birbirinden farklılık göstermektedir (Masten, 2001). Bazı bireyler olumsuz tecrübeler karşısında fiziksel ve psikolojik sıkıntılar geliştirirken, bazılarının daha dirençli olabildiği gözlemlenmiştir (Werner, 1971). Başka bir deyişle, olumsuz yaşam koşullarına veya risk faktörüne sahip olan her birey, psikopatoloji geliştirmemekte, hatta bazıları bunu uzun vadede pozitif bir kişisel gelişime çevirebilmektedir. Dolayısıyla olumsuz yaşam koşulları her zaman psikopatoloji geliştirmek için şart değildir (Haeffel ve Grigorenko, 2007).

Son yıllarda, pozitif psikolojinin önem kazanmasıyla ruh sağlığı alanında önleyici bir niteliğe sahip psikolojik dayanıklılık kavramı da önem kazanmaya başlamış, özellikle de klinik ve gelişimsel psikoloji, psikolojik danışmanlık ve psikiyatri literatürüne girmiştir. Uluslararası literatürde 1970’lerden itibaren yer alan (Bullock & Zolkoski, 2012) bu kavram, Türkiye’de son 20 yılda literatürde ele alınmaya başlamıştır. Psikolojik dayanıklılık araştırmalarının, ruh sağlığı alanındaki önleyici rolünden dolayı bu kavramın öneminin giderek artmaya devam edeceği öngörülmektedir.

Araştırmanın bir diğer değişkeni olan erken dönem uyumsuz şemalar da çocukluk ve ergenlik döneminden itibaren olumsuz koşullar sonucunda gelişen ve psikopatolojiye yol açan önemli bir bilişsel risk faktörüdür (Beck, 1967; Young, 1990). Olumsuz şemalara sahip olmanın veya psikolojik olarak dayanıklı olmamanın, çeşitli psikopatolojik sorunlara yol açtığını ayrı ayrı inceleyen pek çok araştırma, hem uluslararası hem de ulusal literatürde ele alınmıştır (Burns ve ark., 2011; Calvete ve ark., 2014; Colman, 2010; Eberhart ve ark., 2011; Erarslan, 2014;

Friedman, 2013; Haeffel & Griorenko, 2007; Lumley & Harkness, 2007; Gök, 2012; Gürkan, 2014; Köse, 2009; Riso ve ark., 2006; Mak ve ark., 2011; Sarıtaş ve Gençöz, 2015; Smith, 2009; Thim, 2011; Ünal, 2012; Werner & Smith, 1992; Yiğit ve Erden, 2015). Ancak, psikolojik dayanıklılık kavramının, erken dönem uyumsuz şemalar ve bilişsel kavramlarla uluslararası literatürde incelendiği araştırmaların oldukça az olduğu görülmektedir (Eva, Katalin & Ildiko, 2013; Haffel & Vargas, 2010; Friedmann, 2013; Keyfitz ve ark., 2012; Mak ve ark., 2011; Reza'zad ve ark., 2015; Seyed Majid ve ark., 2014; Shapour ve ark., 2013). Bununla birlikte bu kavramın erken dönem uyumsuz şemalar ve ruh sağlığı ile ilişkisi üzerinden inceleyen çalışmalar, özellikle ulusal literatürde araştırdığımız kadarıyla bulunmamaktadır. Dolayısıyla bu çalışmada, bir risk faktörü olarak erken dönem uyumsuz şemaların, psikolojik iyi oluş ve depresyon ile ilişkisi incelenecek, bu ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolü ve etkisi araştırılacaktır. Bu bağlamda erken dönem uyumsuz şemalara sahip olup psikolojik olarak dayanıklılığın mümkün olup olmadığı, aynı zamanda da bu şemalar psikolojik problemlere yol açarken psikolojik dayanıklılığın dengeliyici bir rol oynayıp oynamadığı gibi araştırılacaktır. Bununla birlikte, bu risk faktörüne ek olarak, koruyucu bir bilişsel faktör olan olumlu algının da depresyon ve psikolojik iyi oluş kavramları ile ilişkisi ve psikolojik dayanıklılığın bu ilişkideki aracı rolü incelenecektir. Özellikle de erken dönem uyumsuz şemaların psikolojik dayanıklılık ile ilişkisini inceleyen araştırmaların yetersizliğinden dolayı, olumlu ve olumsuz bilişsel şemaların psikopatolojiye katkısını psikolojik dayanıklılık üzerinden çalışıyor olmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bunun yanı sıra, stresli ve riskli yaşam koşulları söz konusu olduğunda neden bazı insanların psikolojik olarak daha dayanıklı olduğunu anlamak, bu yetiyi desteklemek ve koruyucu önlemler almak açısından psikolojik dayanıklılık araştırmalarını sürdürmek önemli olacaktır. Zorlu veya riskli yaşam koşullarına rağmen daha pozitif bir yaşam sürdürebilmenin dinamiklerini öğrenmeye yönelik ileriki çalışmaların, gençlere daha destekleyici koşullar oluşturmaya katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

## 1.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Şemalar, kişinin deneyimlerini yorumlaması, kategorizelendirmesi ve değerlendirmesine yardım eden, bir çeşit “filtre” görevi gören zihinsel yapılardır (akt. Keyfitz, 2005). Erken dönem uyumsuz şemalar ise, çocukluk ve ergenlik döneminde kişinin karşılanmamış temel duygusal ihtiyaçları sonucu ortaya çıkan ve yaşamı boyunca tekrarlayan hatıralar, duygular, bilişler ve bedensel duyumlardan oluşan kişinin kendisi ve çevresiyle ilgili inançlarını konu alan zihinsel örüntülerdir (Young, 1999; Young ve ark., 2006). Erken dönem uyumsuz şemalar, genellikle çocukluk ve ergenlik döneminde tekrarlayan zarar verici deneyimler neticesinde oluşur. Yetişkinlik döneminde benzer durumlarla karşılaşıldığında da aktive olarak utanç, mutsuzluk, korku veya öfke gibi yoğun olumsuz duygulara sebep olur. Bu olumsuz duygular, şemaların oluşmaya başladığı dönemde hissedilen duygusal acının tekrar deneyimlenmesidir (Young ve ark., 2006). Dolayısıyla çocukluk koşullarında yaşantılanan ve artık geçerli ve uyumlu olmayan zarar verici algılar, yetişkin hayatında da yer almaya devam etmiş olur. Kişinin geliştirdiği bu uyumsuz şemalarla birlikte duygusal problemler ve uyumsuz davranışlar ortaya çıkmakta, çeşitli derecelerde kişinin işlevselliği bozulmaktadır (Rafaeli, Bernstein, & Young, 2012).

Erken dönem uyumsuz şemalar, bireylere tanıdık, bilinir ve yakın geldiğinden dolayı, kişi hayatı süresince bu şemaları tetikleyecek davranışları otomatik bir şekilde devam ettirir (Schmidt, Joiner, Young, & Telch, 1995). İnsanın tutarlılığı ve bilineni tercih eden yapısı, şemaların “güvenli” ve “doğru” olduğunu hissettirir, bu yüzden şemaların değişmesi oldukça zor bir durumdur (Young ve ark., 2006).

Şemaların şiddeti ve yaygınlığı ise farklı seviyelerde olabilmektedir. Bir şema ne kadar şiddetliyse, aktive ettiği durumların sayısı da o kadar çoğalacaktır. Örneğin, erken dönemde yaşantılanan eleştiri düzeyi fazlaysa, veya bu durum her iki ebeveyn tarafından oluşturuluyorsa, bu birey ileriki hayatında “Kusurluluk” şemasını tetikleyecek insanlarla iletişim kuracak ve daha fazla olumsuz duygulanım içinde olacaktır. Ancak bu eleştiri düzeyi, daha hafif düzeyde veya sadece bir ebeveyn tarafından oluşturulmuşsa, bu şemanın tekrar aktive olacağı durumların sayısı çok daha az olacaktır. Örneğin, birey sadece kendini eleştiren ebeveyninin cinsiyetindeki otorite figürleriyle birlikteyken bu şema aktive olacaktır. Dolayısıyla, şemanın



şiddeti ne kadar fazlaysa, şemanın tetiklendiği olay sayısı ve oluşacak olumsuz duygulanım o kadar fazla olacak ve etkileri uzun sürecektir (Young ve ark., 2006).

### **1.1.1.Şemaların Oluşumu**

Bireyin işlevselliğini temelden etkileyen erken dönem uyumsuz şemaların oluşumunda 3 temel unsur rol almaktadır. Bunlar bireylerin çekirdek duygusal ihtiyaçları, erken dönem yaşam deneyimleri ve sahip olduğu mizaçtır (Young ve ark., 2006).

“Çekirdek duygusal ihtiyaçlar”, hissedilme gücü kişiden kişiye değişse bile evrensel olan ve karşılanmadığı takdirde erken dönem uyumsuz şemalara zemin hazırlayan faktörlerin ilkidir. Bu duygusal ihtiyaçlar, başkalarıyla güvenli bağlanma (güvenlik, istikrar, bakım ve benimsenme), özerklik, yetenek, kimlik duygusu, ihtiyaç ve duyguları ifade etme özgürlüğü, spontanlık ve rol yapma ve akılcı sınırlar ve özdenetimdir. Bu temel ihtiyaçların erken dönemde ebeveynler tarafından karşılanmaması veya engellenmesi uyumsuz şemaların oluşmasına sebep olarak, bireyin bu ihtiyaçları uyumsuz yollarla karşılamasına sebep olmaktadır (Young ve ark., 2003).

Şemaları oluşturan önemli faktörlerden ikincisi ise olumsuz “erken dönem yaşantılarıdır”. Çocuğun dünyayla olan ilişkisi, ilk önce ailedeki ilişki dinamikleriyle oluşmaktadır, bu sayede çocuk, çevresini anlamlandırmakta, düzenlemekte ve uyum sağlamaktadır (Schmidt ve ark., 1995). Ancak çocuğun ebeveynleriyle veya bakıcılarıyla kurduğu olumsuz ilişkiler neticesinde işlevsel olmayan bazı şemalar oluşmaya başlar. Bunun sonucunda bireyin, yetişkin çağda şemalarından biri tetiklendiği takdirde, farklı bir koşulda bile olsa erken dönemde ebeveynleriyle yaşadığı dinamiği aslında tekrar yaşantılamaktadır. Çocukken çevreye adaptasyon sağlamak için geliştirilen bu şemalar, yetişkinlikte işlevsiz bir rol oynayarak çeşitli sorunlara yol açmakta, aynı zamanda Eksen I ve Eksen II bozukluklarına temel oluşturmaktadır (Young, 1990). Çocuğun yaşı ilerledikçe, ebeveynleri dışında, akranlar, okul, toplumsal gruplar veya kültürel çevre de şemaların oluşmasına katkıda bulunabilir. Ancak geç dönemlerde gelişen şemalar, erken dönemde maruz kalınan yaşantılar kadar etkili ve kalıcı bir etki bırakmamaktadır (Young ve ark.,

2006). Şemaların oluşumunda önemli rol oynayan erken dönem yaşantıları dört kategoride incelenmiştir:

- İstikrar, anlayış ve sevgi gibi önemli gereksinimlerin ebeveynler tarafından yeterince iyi karşılanmamasıyla çocuklar, ebeveynlerinin bu davranışını içselleştirerek güvenli bir bağlanma kuramaz, dolayısıyla duygusal yoksunluk ve terkedilme gibi şemalar oluşturabilir (Young, 1990).
- Travmatize edilme, kurbanlaştırılma ve zarar görme gibi örseleyici deneyimlerin yaşanması, çocuğun yeterlilik hissini etkileyerek güvensizlik, kusurluluk/ utanç ve zarar görmeye karşı dayanıksızlık gibi şemaları oluşturabilmektedir (Young, 1990).
- Çocuğun gerektiğinden fazla doyum alması, ihtiyaçlarının fazla karşılanarak aşırı korunması veya aşırı özerklik ve aşırı müsamaha sağlaması gibi bir durumda, çocuk gerçekçi sınırların ne olduğunu anlayamaz veya özerklik geliştiremez. Ebeveynlerin, çocuğun hayatına fazla dahil olması ve limit koymaması sonucunda, hak görme ve büyülenmecilik, bağımlılık ve yetersizlik gibi şemalar ortaya çıkabilmektedir (Young, 1990)
- “Seçici içselleştirme” ve “özdeşim kurma” da şema oluşumunda etkili bir yaşantısal faktördür. Buna göre çocuk model aldığı ebeveynin belirli düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını seçici bir şekilde model alarak içselleştirmektedir. Örneğin, bir çocuk ebeveynlerinin sahip olduğu korkuları veya fobileri model alabilir ve içselleştirebilir. Ancak hangi rolün içselleştirdiği kişiden kişiye değişiklik gösterebilir. Örneğin çocukluğunda şiddete maruz kalan iki yetişkinden biri “kurban”, diğeri de “saldırgan” rolünü benimsemiş olabilir (Young, 1990), bu kişinin hangi rolü içselleştirdiğine göre değişmektedir.

Erken dönem şemalarının temelindeki son faktör ise, çocukluk yaşam deneyimleriyle etkileşimde olan ve çocuğun olaylarla nasıl başa çıktığını belirleyen “duygusal mizaç” kavramıdır. Gevşeklik- tepkisizlik, kötümserlik- iyimserlik, endişelilik- dinginlik, obsesiflik- dağınık dikkat, pasiflik – agresiflik, sinirlilik- keyiflilik, utangaçlık- sosyallik gibi mizaç tarzları bulunmakta ve çocuğun karşılaştığı problemleri nasıl ele aldığını etkilemektedir. Örneğin, annesi tarafından reddedilen iki çocuktan utangaç olanı, dünyadan kendini çekebilir; sosyal olanı ise, hayata katılıp daha olumlu bağlantılar kurabilmektedir. Young ve arkadaşları (2003),

bu noktada özellikle sosyalliğin, psikolojik dayanıklılıkta önemli bir mizaç faktörü olduğunu da belirtmektedir.

### 1.1.2.Şema Alanları ve Şemalar

Şema Terapi Modeli, Young ve arkadaşları (1990) tarafından, klasik bilişsel davranışçı ekolünün kavramları geliştirilerek, Bağlanma Kuramı, Geştalt, Nesne İlişkileri, Yapısalcılık ve Psikanaliz gibi ekollerin belirli unsurları bir araya getirilerek oluşturulmuştur. Modelin temelinde yer alan erken dönem uyumsuz şemalar, duygusal ve bilişsel niteliğe sahip olan, erken gelişim dönemlerinden başlayıp yaşam boyunca devam eden, kişinin davranışlarında itici bir güç oynayan faktörlerdir. Tablo 1’de de görüldüğü üzere Young, 18 Şema oluşturup bunları 5 şema alanı altında kategorizelendirmiştir.

**Tablo 1.1. Young’ın (1990) Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ve Şema Alanları**

Şema Alanları	Şemalar
<b>Ayrılma ve Reddedilme</b>	Terk edilme/ İstikrarsızlık Güvensizlik/ Kötüye Kullanma Duygusal Yoksunluk Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma Kusurluluk/Ütanç
<b>Zedelenmiş Özerklik ve Kendini Ortaya Koyma</b>	Bağımlılık/ Yetersizlik Zarar Görme/ Hastalıklara Karşı Dayanıksızlık İç içe geçme/ Gelişmemiş Benlik Başarısızlık
<b>Zedelenmiş Sınırlar</b>	Haklılık/ Büyükenmecilik Yetersiz Özdenetim/ Özdisiplin
<b>Diğerleri Yönelimlilik</b>	Boyun Eğicilik Fedakarlık Onay Arayıcılık
<b>Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık</b>	Karamsarlık/ Kötümserlik Duyguların Bastırılması Yüksek Standartlar/ Aşırı Eleştiricilik Cezalandırıcılık

#### 1.1.2.1. Ayrılma ve Reddedilme

Ayrılma ve Reddedilme şema alanı, güvenlik, istikrar, bakım, duyguların paylaşılması, kabul ve saygı gibi ihtiyaçların karşılanmasıyla ilgili temaları içermektedir. Bu şema alanına sahip kişiler, gereksinimlerinin karşılanmayacağı

inancıyla fiziksel ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılayacak kişilere karşı güvensiz hisseder ve güvenli ve tatmin edici yakın ilişkiler kurmakta zorlanırlar. Bu şemaya sahip kişilerin ebeveynleri genellikle soğuk, reddedici, tutarsız, ilgisiz ve suiistimal eden yapıdadırlar (Young ve ark. 2003). Bu şema alanında, Terk edilme/İstikrarsızlık, Güvensizlik/ Kötüye Kullanma, Kusurluluk/Utancı, Duygusal Yoksunluk ve Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma şemaları bulunmaktadır. Bu şemaların her biri aşağıda detaylıca açıklanmıştır.

#### **1.1.2.1.1.Terk Edilme ve İstikrarsızlık**

Bu şemaya sahip bireyler, özellikle destek ve yakınlık beklediği insanların, bu ihtiyaçları karşılamada tutarsız ve güvenilmez davranacağına yönelik bir inanca sahiptirler. Kurulan ilişkilerin bir şekilde sona ereceği, devam etmeyeceği veya terk edileceğine yönelik kuşkuları vardır. Öfke patlamalarının sık yaşandığı, bakım verenlerin değişkenlik gösterdiği veya ailelerin terk etme veya ölüm gibi sebeplerden dolayı çocuktan uzaklaştığı ailelerde bu şema alanının görülme olasılığı fazladır.

#### **1.1.2.1.2. Güvensizlik ve Kötüye Kullanma**

Bu şemaya sahip bireyler, başkaları tarafından suiistimal edileceği, zarar göreceği, aldatılacağı veya kullanılacağı inancını taşırlar. İnsanların dürüst olmadığına inanır ve her an bir zarar göreceğine yönelik tetiktedirler. Bu yüzden genellikle insanlarla yakınlaşmaktan kaçınır; duygu ve düşüncelerini paylaşmazlar. Zihinleri, sürekli olarak insanların güvenilirliğini test etmeye yönelik bir uğraştır. Bazı durumlarda ise, karşı taraftan gelebilecek potansiyel bir tehlikeye karşı ondan önce atağa geçebilirler. Kötüye kullanma şeması, genellikle suiistimal edilme, şiddet ve aşağılama gibi durumların olduğu ailelerde ortaya çıkmaktadır.

### **1.1.2.1.3. Duygusal Yoksunluk**

Bu şemaya sahip bireyler, ilişkideki duygusal ihtiyaçlarının yeterince karşılanmayacağına ve desteklenilmeyeceğine inanırlar. Dolayısıyla, karşılanmayacağı inancıyla duygularını ifade etmekten kaçınırlar. Bazen de bu ihtiyaçlarının farkında bile olmayabilir, ihtiyaçlarını küçümseyebilir, hatta güçlü insanların desteğe ihtiyacı olmadığına yönelik yanlış bir inanç geliştirebilirler. Bu şemaya sahip bireylerin ailelerinde, duyguların açığa vurulmadığı, yeterli bakım, ilgi ve şefkatin gösterilmediği, destekten yoksun bir yapı bulunmaktadır. Duygusal Yoksunluk şeması, bakım, empati ve korunma yoksunluğu olarak alt dallara ayrılmaktadır.

### **1.1.2.1.4. Kusurluluk/Utanç**

Bu şemaya sahip bireyler, kendilerinin kusurlu, değersiz, işe yaramaz ve sevilmez olduğunu düşünürler; başkalarının gerçek kimliğini görmesi takdirde, sevilmeceği inancını taşırlar. Bu durum, kendileriyle ilgili kronik bir utanç duygusu hissetmelerine sebep olur. Kusurlarının açığa çıkacağı korkusuyla yakın ilişkilerden kaçınabilir veya sahip olduğu ilişkiyi sürdürmek adına, başkalarının değersizleştirmesine ve suiistimal etmesine müsamaha gösterebilirler. Eleştiriye, reddedilmeye ve suçlanmaya aşırı hassas, kendini başkalarıyla kıyaslamaya ve algılanan kusurlarına yönelik utanç duymaya meyillidirler. Kişinin erken dönemde, açık veya kapalı kusurlarının eleştirilmiş olması bu şemanın gelişiminde rol oynamaktadır.

### **1.1.2.1.5. Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma**

Bu şemaya sahip bireyler, kendi ailesi dışındaki sosyal çevreye uyum göstermekte veya bir gruba/ topluluğa aidiyet hissetmekte zorluk çekerler. Genellikle kendilerini diğer insanlardan farklı görebilir; sosyal aktivitelerinden uzak yalnız bir yaşam sürmeye yönelebilirler. Bu şemada, özellikle ev dışında yaşanan sosyal

dışlanmalar veya farklılaştırmalar önemli bir etkiye sahiptir. Özellikle üstün zekalı, seçkin ailelerde büyümüş, göze çarpan bir fiziksel duruma sahip, cinsel tercihleri farklı olan, etnik bir azınlığa ait olan kişiler bu şemanın görülme ihtimali olabilmektedir.

### **1.1.2.2. Zedelenmiş Özerklik ve Kendini Ortaya Koyma**

Bu şema alanı, özerklik ve rekabet ile ilgili temel ihtiyaçların ihlali ile ilişkilidir. Bu şema alanına sahip kişiler, sevdikleri kişiden bağımsız hareket etmekte zorluk çeker, kendi yaşamını sürdürmekte ve kendi kişiliğini oluşturmada zorlanırlar. Dolayısıyla bireysel olarak işlevsellik göstermek ve farklılaşabilmekte sıkıntı yaşarlar. Bu şema alanına sahip bireylerin ebeveynleri, genelde fazla koruyucu olup, kişinin özgüven kazanmasına imkan vermeyen ve onun görevlerini de üstlenen kişilerdir. Bu şema alanında, Bağımlılık/Yetersizlik, Zarar Görme/ Hastalıklara Karşı Dayanıksızlık, İç içe geçme/ Gelişmemiş Benlik, Başarısızlık şemaları bulunmaktadır.

#### **1.1.2.2.1. Bağımlılık ve Yetersizlik**

Bu şemaya sahip bireyler, başkasının desteği olmadan sorumluluklarını ve günlük yerine getirmesi gerekenleri yapamayacağına; doğru kararlar alamayacağına yönelik bir inanç duyar. Karşısına çıkabilecek zorluklarla ve yeni durumlarla tek başına başa çıkabilme gücü hissedemez; birilerinin sıklıkla ona yol göstermesine ihtiyaç duyar. Dış dünyaya çocuksu ve çaresiz bir profil çizer; genellikle başkalarından yardım ister, yeni bir işe başladığında sık sık soru sorar, yalnız seyahat etmekte zorlanır, finansal durumunu tek başına yönetemez veya zorluklar karşısında kolayca pes eder.

#### **1.1.1.2.2. Zarar Görme ve Hastalıklara Karşı Dayanıksızlık**

Bu şemaya sahip bireyler, aniden gelebilecek bir felakete karşı kendini koruyamayacağına ve bunu engelleyemeyeceğine yönelik sürekli bir endişe duyar.

Korkunç bir şey olacağına, bunun kontrolü dışında gelişeceğine ve zarar göreceğine dair tetiktedir ve zihinsel olarak bu düşüncelerle uğraşır. Bu felaket, bir hastalık, doğal afet, hırsızlık, kaza, iflas veya aklını yitime olabilir. Bu şemaya sahip bireylerin ebeveynleri, dünyanın tehlikeli bir yer olduğunu aşıl原因 ve aşırı endişeli kişiler olabilirler.

#### **1.1.1.2.3. İç İç Geçme/Gelişmemiş Benlik**

Bu şemaya sahip bireyler, başkalarının desteği veya varlığı olmadan mutlu ve tek başına var olmada sıkıntı çekerler. Dolayısıyla normal bir sosyal gelişim ve bireyselleşme gösterememe pahasına da olsa, bu destek kaynaklarıyla bir iç içe geçme ve aşırı yakınlık kurma eğilimi gösterirler. Bu şema, boşluk hissetme, boşuna çabaladığını düşünme ve hedefi olmama hatta varlığını sorgulama şeklinde de deneyimlenebilir. Bu şemaya sahip bireylerin ebeveynleri, çocuğa özerk bir kişilik geliştirme olanağı tanımayan aşırı kontrolcü, suiistimal eden veya aşırı koruyucu bir yapıda olabilirler.

#### **1.1.2.2.4. Başarısızlık**

Bu şemaya sahip bireyler, kaçınılmaz bir şekilde başarısız veya yetersiz olduğuna inanır. Yetersiz, yeteneksiz, beceriksiz ve kendini diğerlerinden aşağı bir konumda görmeye eğilimlidirler. Bu şemaya sahip bireylerin ebeveynleri, başarıyı fazlaca önemseyen, eleştiren, cezalandıran ve kıyaslayan kişiler olabilir. Dolayısıyla bu şemayı geliştiren kişi, başarısından bağımsız olarak, yetersiz ve yeteneksiz olduğuna inanabilirler.

#### **1.1.2.3. Zedelenmiş Sınırlar:**

Bu şema alanına sahip bireylerde içsel sınırlar ve kurallar konusunda yetersizlik görülmektedir. Genellikle başkalarının haklarına saygı göstermez, işbirliği kurmaz, sözüne sadık olmaz ve düşünmeden hareket edip kendi odaklı bir tutum gösterirler. Bu şemaya sahip kişiler genellikle disipline etmeyen, yönlendirmeyen fazla müsamahakar veya fazla rahat bir yapıda olan ebeveynlerin çocuklarında

görülmektedir. Dolayısıyla erken dönemde kurallara uyması, kendini denetlemesi ve başkalarını önemsemesi konusunda rahat bırakılan çocuk, yetişkinlikte de haz ve dürtülerini ertelemekte zorlanmaktadır. Bu şema alanında, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim şeması bulunmaktadır.

#### **1.1.2.3.1. Haklılık ve Büyüklenmecilik**

Bu şemaya sahip bireyler, kendi istek ve çıkarlarını öne alıp, diğerlerininkini yok sayarak ayrıcalıklı ve üstün konumda olduğunu düşünen kişilerdir. Dolayısıyla empati yeteneğine sahip olmayan, talepkar ve istediği gibi davranmaya eğilimli bir yapıda oldukları görülmektedir. Gerçekçi olanın ne olduğu, diğerlerinin neyi uygun gördüğü ve durumun nelere sebep olacağını önemsemeksizin kendine odaklanma eğilimi gösterirler. Bu şemaya sahip bireylerin ebeveynleri, toplumsal ve sosyal alana yönelik çocuğa net sınırlar koymayan veya aşırı müsamahakar bir yapıda olabilirler.

#### **1.1.2.3.2. Yetersiz Özdenetim ve Özdisiplin**

Bu şemaya bireyler, duygularını ve dürtülerini kontrol etmekte ve düzenlemede zorluk çekerler. Dolayısıyla, acıdan, çatışmadan, yüzleşmeden, sorumluluktan veya fazla çaba göstermekten kaçınma eğilimi gösterirler. Uzun vadeli amaçları için kısa vadeli hazlarını ertelemekte problem yaşarlar; özellikle dürtüsel, rutinden kolay sıkılan, dikkati kolay dağılan ve dağınık bir yapıda olabilirler. Bu şemaya sahip bireylerin ebeveynleri, çocuğa özkontrol konusunda doğru model olamamış ve yeterli disiplini verememiş bir yapıda olabilirler.

#### **1.1.2.4. Diğer Yönelimlilik**

Bu şema alanına sahip kişiler, sevilmek, onaylanmak ve duygusal bağı sürdürebilmek adına kendi ihtiyaçlarından çok başkalarının beklentilerini karşılamaya yönelmişlerdir. Bu şemaya sahip kişiler, çocukluklarında,



ebeveynlerinin onayını ve sevgisini kazanmak için onların ihtiyaçlarını ve isteklerini fazlaca önemsemek zorunda kalmış ve dolayısıyla koşullu kabul görmüş çocuklar olabilirler. Bu şema alanında, Boyun Eğicilik, Fedakarlık ve Onay Arayıcılık/Kabul Arayıcılık gibi şemaları içermektedir.

#### **1.1.2.4.1. Boyun Eğicilik**

Bu şemaya sahip bireyler, çatışma, misilleme ve terk edilmekten kaçınma adına kontrolü başkalarına bırakmayı tercih ederler. Dolayısıyla, tercih, arzu ve öfkelerini bastırırlar. Bunun sonucunda, pasif agresif davranış, öfke patlamaları, psikosomatik belirtiler ve duygusal yakınlıktan uzaklaşma, “rol yapma” veya madde kötü kullanımı gibi durumlar görülebilmektedir. Bu şemaya sahip bireylerin ebeveynleri, genellikle fazla kontrolcü yapıda olabilir; bu da çocuğun arzu ve duygularını ihmal etmesine ve boyun eğici bir şema geliştirmesine sebebiyet vermektedir.

#### **1.1.2.4.2. Fedakarlık**

Bu şema, bencillik hissinin yarattığı suçluluktan kaçınmak ve mutlu olabilmek adına başkalarının ihtiyaçlarını gönüllü olarak karşılama, başkalarına acı verecek eylemlerden kaçınma, yardıma ihtiyaç duyan kişilerle bağlantıya geçme gibi davranışlara aşırı bir yönelimle ilgilidir. Başkalarının ihtiyaçlarına karşı aşırı ilgili olan birey, aynı şekilde kendi ihtiyaçlarının yeterince karşılanmadığını hissederek diğerlerine yönelik kırgınlık hissedebilirler. Bu şemaya sahip kişiler çocukluklarında, ebeveynlerinin ilgisini ve sevgisini kazanmak için onların ihtiyaçlarını ve arzularını fazlaca önemsemek zorunda kalmış ve dolayısıyla koşullu kabul görmüş çocuklar olabilirler.

#### **1.1.2.4.3. Onay Arayıcılık/Kabul Arayıcılık**

Bu şemaya sahip bireyler, doğru bir benlik geliştirmeme pahasına bile olsa diğer insanlardan onay alma, kabul görmek ve dikkat çekmeye odaklanmaktadır. Bu bireylerdeki, özsaygı hissi, kendi eğilimlerinden çok başkalarının reaksiyonlarına

göre şekillenmektedir. Dolayısıyla çevrenin itibar algısı oldukça önemlidir; statü, dış görünüş, sosyal kabul ve başarı gibi alanlar ilgi ve onay mekanizmalarıdır. Bu şemaya sahip bireylerin ebeveynleri, sosyal statü ve dış görünüm gibi dışsal onay mekanizmalarıyla aşırı meşgul olan ve çocuğa “koşullu bir kabul” hissi yaşatan kişiler olabilirler.

### **1.1.2.5. Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık**

Bu şema alanına sahip kişiler, seçimlerini ve dürtülerini bastıran, spontan olmakta zorluk çeken, kendi hayatlarıyla ilgili katı kurallara sahip bireylerdir. Genellikle, gelecek hakkında endişeli ve kötümserdirler; yeterince dikkatli olmazlarsa sorun çıkabileceğini düşünürler. Bu bireyler, çocukluklarında olumsuz yaşam koşullarına karşı tetikte olmaları öğretilen, spontanlık ve keyif deneyimlerinden alıkonulmuş bir aile ortamında yetişmişlerdir; katı, talepkar ve özdenetime önem veren ailelere sahiptirler. Dolayısıyla duygularını saklamaları ve hata yapmamaları beklenilmektedir. Bu şema alanı, Karamsarlık/Kötümserlik, Duyguların Bastırılması, Yüksek Standartlar/ Aşırı Eleştiricilik gibi şemalara sahiptir.

#### **1.1.2.5.1. Karamsarlık/Kötümserlik**

Hayatın olumlu ve iyi yönlerinden çok olumsuz (acı, ölüm, kayıp, hayal kırıklığı, çatışma, suçluluk, öfke, çözülmemeiş problemler, çıkabilecek hatalar, aldatma gibi) taraflarına odaklanma eğilimindedirler. Hayatlarında olumlu giden olayların da bir gün sona ereceğine yönelik bir beklenti içindedirler. Olumsuz sonuçların abartılmasından ötürü, aşırı endişe, tetikte olma hali, yakınma ve kararsızlık gibi durumlar ortaya çıkmaktadır. Bu şemaya sahip bireylerin ebeveynleri, aşırı kaygılı, kötümser ve oluşabilecek olumsuzluklara karşı tetikte bir yapıdadırlar.

#### **1.1.2.5.2. Duyguların Bastırılması**

Bu şema, eleştirilme, utanma ve kontrolü kaybetme gibi korkulardan kaçınmak amacıyla spontan davranışların ve duyguların aşırı derecede bastırılmasını ifade eder. Bu şemaya sahip bireyler genellikle olumlu (neşe, cinsel heyecan vb.) ve olumsuz dürtülerini (öfke vb.) bastırır, duygusal ihtiyaçlarını ve kırgınlıklarını ifade edemezler; duygulardan çok mantıklılığa vurgu yaparlar. Genellikle çocuğun duygularını ifade etmesine olanak tanımayan ebeveynlerin çocuklarında bu şema görülebilmektedir.

#### **1.1.2.5.3. Yüksek Standartlar/ Aşırı Eleştiricilik:**

Bu şemaya sahip bireyler, eleştirilmekten kaçınma amacıyla, davranışlarını ortaya koyarken içselleştirilmiş yüksek standartlarını yerine getirmeye yoğunlaşırlar. Sahip oldukları bu içsel baskıdan dolayı gevşeme, yavaşlama, zevk alma ve tatmin edici ilişkiler kurmada sorunlar yaşarlar. İçselleştirdiği yüksek standartlardan dolayı hem kendini hem de çevresini yoğun bir şekilde eleştirebilirler. Mükemmeliyetçilik, aşırı ayrıntıcılık, yaptıklarını hafife alma, aşırı ahlaki/etik dikkat, zamanı tasarruflu ve verimli kullanma gibi özelliklere sahip olabilirler.

#### **1.1.2.5.4. Cezalandırıcılık**

Bu şema alanına sahip bireyler, kendisinin de dahil tüm insanların yaptıkları hatalardan dolayı şiddetli bir şekilde cezalandırılmaları gerektiğine inanırlar. Kusurların affedilmesi ve empati yapmaya isteksizliklerinden ötürü, hoşgörüsüz, öfkeli, tahammülsüz ve cezalandırıcı olmaya eğilimlidirler. Genellikle suçlayan, cezalandırılan ve hatalar karşısında eleştirilen ailelerin çocuklarında bu şema gelişebilmektedir.

### 1.1.3.Türkiye’de Şema Çalışmaları

Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009), şema ölçeğinin ülkemizdeki geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını yürütmüştür. Maddeler için yapılan faktör ve temel bileşenler analizi sonucunda, 14 şemanın ve 5 şema alanının uygunluğuna karar verilmiştir. Faktör analizi bulguları diğer ülkelerle de karşılaştırıldığında, her çalışmada şema kategorilerinin ve altlarındaki şema sayılarının değişkenlik gösterdiği ortak bir sonuç olarak bulunmuştur. Dolayısıyla Türk kültürüne göre 5 şema alanını (Kopukluk ve Reddedilmişlik, Zedelenmiş Otonomi ve Özerklik, Zedelenmiş Sınırlar, Diğerleri Yönelimlilik, Yüksek Standartlar) ve 14 şema (Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Karamsarlık, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, Duyguları Bastırma, Onay Arayıcılık, İç İç Geçme/Bağımlılık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim, Kendini Feda, Terk Edilme, Cezalandırıcılık, Kusurluluk, Hastalık ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, Yüksek Standartlar) uygun görülmüştür. Bu şema ve şema alanları Tablo 2’de gösterilmektedir.

**Tablo 1.2. Türkiye’deki çalışmalara göre Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Şema Alanları**

Şema Alanları	Şemalar
<b>Kopukluk ve Reddedilmişlik Şema Alanı</b>	Duygusal Yoksunluk Duyguları Bastırma Sosyal İzolasyon/Güvensizlik Kusurluluk
<b>Zedelenmiş Otonomi ve Özerklik Şema Alanı</b>	İç İç Geçme/Bağımlılık Terk Edilme Başarısızlık Karamsarlık Tehditler Karşısında Dayanıksızlık
<b>Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı</b>	Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim
<b>Diğerleri Yönelimlilik Şema Alanı</b>	Kendini Feda/ Cezalandırılma
<b>Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık Şema Alanı</b>	Yüksek Standartlar/ Onay Arayıcılık

Uluslararası literatürde olduğu gibi, Türkiye’de yapılan çalışmalarda da erken dönem uyumsuz şemalar ile çeşitli psikolojik belirtiler arasında güçlü bir ilişki bulunmuştur (Gök 2012, Kapçı ve Hamamcı 2010, Sarıtaş & Gençöz, 2015; Saygılı; 2014; Soygüt ve ark. 2009, Ünal 2012; Yiğit & Erden, 2015). İleriki bölümlerde bu araştırmalar daha detaylı incelenecektir.

## **1.2. Pozitif Algı Kavramı**

Ruh sağlığını etkileyen önemli bilişsel kavramlardan biri de algılardır. Bu araştırmada kullanılan “pozitif algı” kavramı Ickson ve Pines’in (2012) “Üç Boyutlu Kuram” olarak isimlendirdiği teorisi temelli olarak ele alınmıştır. Bu teoriye göre, pozitif algı, kişinin kendisini (değerlerini ve yeteneklerini), geçmişini/bugününü/ geleceğini ve insan doğasını olumlu bir şekilde değerlendirmesidir. Pozitif algılar, değerlilik, özyeterlilik, yetkinlik, iyimserlik, güven, sosyal bağlar ve başarı gibi motivasyonlardan beslenerek (Keyfitz, 2006) sağlıklı ve etkili bir başa çıkma mekanizması oluşturarak (Akın & Kaya, 2015) ruh sağlığını pozitif bir biçimde etkilemektedir. Literatürdeki araştırmalar da bu yargıyı desteklemekte ve psikolojik algının psikolojik iyi oluşu (Bandura ve ark, 1999; Cole, 1991; Garber ve ark, 1997; Jaenicke ve ark, 1987; Marshall ve Lang 1990; Muris 2002; Prieto ve ark, 1992; Puskar ve ark, 1990; Shirk ve ark, 1998; Whitman ve Leitenberg 1990; akt. Keyfitz ve ark., 2005) ve psikolojik dayanıklılığı yordadığı görülmektedir (Benetti & Kambouropoulos, 2006; Boyraz ve Lightsey, 2012; Friborg ve ark., 2005; Ponce - Garcia, 2010).

Bireyde uyumu sağlayan ve geliştirici etkiler yaratan (Barskova & Oesterreich, 2009; akt. Judd, 2016; Masten ve Powell, 2003) benliğin, çevrenin ve zamanın olumlu algılanmasına yönelik bilişsel boyutların psikolojik iyi oluş düzeyine nasıl katkı sağladığı aşağıda detaylı bir şekilde incelenecektir.

### **1.2.1. Benliğe İlişkin Pozitif algı**

Benlik algısı, kişinin kendisiyle ilgili inançlarının, (Rogers, 1965), duygularının ve tutumlarının bir bütünüdür (Gander ve Gardiner, 2001). Kişinin kendini değerli bulma ve sevmeye derecesi, kişinin benlik saygısına işaret etmektedir (Adams, 1995).

Kişinin sosyal çevresiyle olan etkileşimlerine (Cantor & Kihlstrom, 1987; Markus, 1977; Rogers, 1965) ve dolayısıyla da oluşan kendilik şemalarına göre (Markus, 1977) benlik algısı şekillenmekte ve değişim göstermektedir. Araştırmalara göre, insanların kendileriyle ilgili olumlu bakış açılarını korumaya eğilimleri vardır (Taylor & Brown, 1988).

Problemleri çözebileceğine dair hissedilen yetkinlik duygusu, ve güven algısı kişide bir kontrol hissi yaratarak sağlıklı adaptasyon ve işlevsellik sağlamasına ve dolayısıyla da psikolojik olarak dayanıklı olmasına yardımcı olur. (Bandura, 1997; Carver, 1998; Epet ve ark., 1988; Ford ve Smith, 2007 akt. Benight ve Cieslak, 2011).

Kendiyle ilgili pozitif algılara sahip kişilerin öz değeri ve özsaygısı daha yüksektir (Stein, 1995). Kendisine karşı olumlu bir benlik algısı ve özsaygı, kişinin hem kendini daha iyi hissetmesi hem de başkalarıyla daha olumlu ve aktif ilişkiler geliştirmesini de sağlayarak, psikolojik dayanıklılık için koruyucu bir faktör oluşturur (Beardslee & Podorefsky, 1988; Bolig & Weddle, 1998; Jens & Gordon, 1991; Marton, Golombek, Stein, & Korenblum, 1988; Rutter, 1986; Werner, 1984, 1986; akt. Bullock ve Zolkoski, 2012).

Özetle, psikolojik olarak dayanıklı bireylerin, daha olumlu özdeğerlendirmelere (Johnson ve ark., 2010) ve benlik saygısına sahip olup (Kararımak ve Çetinkaya, 2011), olayları çözebileceğine dair kendilerine yönelik olumlu algılarının bulunduğu; olumsuz olayları daha az stresle değerlendirdikleri, dolayısıyla da problemlerle başa çıkıp, iyi oluş düzeylerinin arttığı belirtilebilir (Benight ve Cieslak, 2011). Bu durum aynı zamanda depresyon riskini de azaltan bir etken olarak öne çıkmaktadır (Berman, 2007; Bandura, 1997; Jaenick ve ark, 1987; Park, 2003; Segal, 1988).

### **1.2.2. Zamana İlişkin Pozitif algı**

Bireylerin bilinçsiz bir şekilde deneyim akışlarını “bugün”, “geçmiş” ve “gelecek” olarak; bu akışları da “olumlu” veya “olumsuz” olarak kategorize etme eğilimleri vardır (Zimbardo ve Boyd, 1999). “Zaman perspektifi” olarak adlandırılan bu kurama göre, kişi eğer geçmişini olumlu değerlendiriyorsa, geçmişe yönelik pişmanlıkları yoktur; geçmişi mutlulukla hatırlar. Şimdiyi olumlu değerlendiriyor

ise, geleceğe yönelik bir kaygı beslemeden anı yaşayabilir ve keyif alabilir. Gelecek yönelimli ise, ileriye yönelik hedefleri vardır ve buna ulaşmak için yılmadan çalışır.

Olumlu zaman algılarının psikolojik iyi oluşla bağlantısını kanıtlamış pek çok araştırma bulunmaktadır (Sailer ve ark., 2014; Stolarski ve ark., 2013; Zimbardo & Boyd, 1999). Özellikle iyimserlik ve umut gibi geleceğe yönelik pozitif algılar, pozitif psikolojide yer almış önemli kavramlardandır (Seligman, 2002). Buna göre olumlu gelecek algısına sahip bireyler, gelecek konusunda daha iyimser ve umutludurlar; gelecekteki amaçları için çaba gösterip, olumlu bir işlevsellik geliştirerek daha az psikopatoloji gösterirler. Dolayısıyla geleceğe yönelik pozitif algılar, iyi oluş düzeyini olumlu yönde etkilemektedir (Guarino ve ark., 1999; Kazakina, 1999; MacLeod, Byrne, 1996; akt. Eryılmaz, 2011; Kahana, Kahana & Zhang, 2005; Rakowski, 1986; Reker & Wong, 1985; Sameth, 1980; Steuer, 1976; Thomae, 1981, Kazakina, 1999; akt. Desmyter & Raedt, 2012). Ayrıca, geleceğe dair olumlu inançlara, amaçlara ve ideallere sahip umutlu kişilerin psikolojik olarak da dayanıklı bireyler olduğu görülmüştür (Krovetz 1999; Kalil & Kunz 1999; akt. Steyn, 2009).

Şimdiki zamanı pozitif değerlendirenlerin de ruhsal durum ve depresyon ile ilgili ilişkisi pek çok araştırma tarafından incelenmiştir. Buna göre, bugünü pozitif değerlendiren, pozitif duygulanımları daha fazla olan bireylerin mutlulukla (Drake ve ark., 2008; Kazakina, 1999); bugünü olumsuz değerlendiren bireylerin ise, depresyonla, öfkeyle, kaygıyla daha fazla ilişkilendirildikleri görülmüştür (Desmyter & Raedt, 2012; Zimbardo & Boyd, 1999; 2008).

Geçmişini negatif olarak değerlendiren kişilerin ise, yaşam doyumlarının az ve daha depresif duygulara sahip oldukları, (Desmyter & Raedt, 2012, Zimbardo & Boyd, 1999), geçmişle ilgili daha pozitif algıya sahip olanların ise yaşam doyumlarının daha yüksek ve daha mutlu olduğu, (Drake ve ark, 2008; Kazakina, 1999), daha az depresif semptoma sahip olduğu ve daha az umutsuzluk hissettikleri görülmüştür (Cappeliez, O'Rourke & Chaudhury, 2005; Cappeliez, Guindon & Robitaille, 2008, Fry, 1983; Pot, Bohlmeijer, Onrust, Melenhorst, Veerbeek & De Vries, 2010; Serrano, Latorre, Gatz & Montanes, 2004; Westerhof, Bohlmeijer & Webster, 2010; akt. Desmyter & Raedt, 2012).

### 1.2.3. Dünyaya İlişkin Pozitif algı

Bu kavram, insan doğasının ve dünyanın iyi bir yer olduğu algısına yönelik bir bileşendir (Icekson ve Pines, 2013). Dünyayı ve çevreyi pozitif gören insanların daha dirençli oldukları, problemlerden daha iyi toparlanabildikleri, fırsatları görüp zorluklarla daha iyi başa çıkabildikleri belirtilmiştir (Mak ve ark., 2011). Sosyal dünyada güvende hissetmek ve çevreyle ilgili olumlu bir algıya sahip olmak, zor koşullarda bile olumluyu görebilmeyi kolaylaştırarak zorlukları karşılayabilme yetkinliği sağlamaktadır (Parr, Montgomery, & DeBell, 1998; Wang, 2009). Bu konudaki boylamsal bir araştırmaya göre (Feist ve ark., 1995), dünya hakkında daha olumlu bakış açısına sahip insanların iyi oluş düzeylerinin daha iyi olduğu görülmüştür. Dünyanın anlamlı ve iyi bir yer olduğuna yönelik bireylerin atfettiği anlam, dünyada hak ettiğine ulaşabildiğine dair bir inanç geliştirmesine dolayısıyla da kötülüklerden korunacağı fikrini oluşturarak bu duruma temel oluşturmaktadır (Janoff- Bulman, 1989).

### 1.3. Psikolojik Dayanıklılık Kavramı

Literatürde zaman zaman “yılmazlık”, “psikolojik sağlamlık”, ”kendini toplama gücü”, “dirençlilik”, “çabuk iyileşme gücü” olarak da kullanılan “psikolojik dayanıklılık” kavramı, son yıllarda Türkiye’de de giderek daha çok yer alan önemli kavramlardandır.

Psikolojik dayanıklılığı araştıran ve bu konuda önemli boylamsal çalışmalar yapan öncü araştırmacılardan (Garmezy ve ark. 1984; Rutter; 1976; Werner, 1971) itibaren bu kavram, çeşitli şekillerde tanımlanmaya başlanmıştır. Genel olarak psikolojik dayanıklılık, kişinin, uyumuna, dengesine ve gelişimine zarar veren riskli, zorlayıcı ve tehdit edici durumlara rağmen dayanabilme ve iyileşebilme yeterliliğidir (Masten, 1994; 2001; Masten, Best & Garmezy, 1990). Risk faktörleri ve koruyucu faktörler arasındaki etkileşim sonucu ortaya çıkan dinamik bir uyum ve adaptasyon süreci (Olssons ve ark., 2003; Rutter, 1985), zorlu koşullara rağmen çevreye pozitif bir uyum sağlama (Luthar, 2003; Luthar & Cicchetti, 2000; Masten, 2001), eski işlevselliğini tekrar edinebilme (Luthar ve ark, 2000), kendini iyileştirebilme (Boanno, 2004; Henderson & Milstein, 1996), bütünlüğünü koruyabilme



(Vanistendael, 1995), zorluklara karşı koyabilme, kendini tamir edebilme (Wolin & Wolin, 1993), stres, kayıp ve zorluklara karşı başa çıkabilme yeteneği (Begun, 1993), kendini toplama gücü (Terzi, 2008) olarak da ifade edilmiştir.

Tüm bu açıklamaların aslında ortak bir teması bulunmaktadır ve araştırmacılar tarafından 3 genel ifade ile açıklanmıştır (Fraser ve ark., 1999; Masten, 1994; Masten ve ark., 1990):

1. Yüksek riske maruz kalmaya rağmen toparlayabilme /beklenenden iyi sonuç gösterme
2. Baskı altında ve stresli yaşam olayları karşısında yeterliliğini/işlevselliğini sürdürebilme, yüksek riskli/ zorlu koşullara adapte olabilme
3. Travma durumlarının üstesinden gelebilme/ olumsuz yaşam koşullarına uyum sağlayabilme.

Hem bu tanımlarda hem de literatür araştırmalarında (Haase, 2004; Luthar ve Cicchetti, 2000; Masten ve ark., 1990; Rutter, 1990) psikolojik dayanıklılığın 3 kavramla birlikte yer aldığı görülmektedir. Bunlar risk faktörleri/ zorluk, koruyucu faktörler ve sonuçlardır (olumlu uyum gösterme ve yeterlilik).

Psikolojik dayanıklılık, esas olarak sağlıklı bir uyum göstermeye katkı sağlamış koruyucu ve risk faktörlerinin dinamik bir etkileşimidir (Rutter, 1999; Windle, 1999). Dayanıklılık ve uyum süreci, riskli koşulların koruyucu süreçler tarafından etkisi azaltıldığında ortaya çıkmaktadır (Howard ve ark., 1999; Masten, 1994). Bu yüzden psikolojik dayanıklılıktan bahsederken, yukarıdaki 3 unsurun da belirtilmesi gerekir. Özellikle ortada riskli ve zorlu koşullar olmadığı zaman, “dayanıklılık” kavramından bahsedilemez (Masten, 2001; Masten & Reed, 2002; Ungar, 2005).

Psikolojik dayanıklılık, ilk yıllarda sadece kişisel bir süreç olarak tanımlanmış (Block & Block, 1990; Block & Kremen, 1996; Kaplan, 1999) ancak son yıllardaki araştırmalar, psikolojik dayanıklılığın sadece sabit kişisel faktörlere indirgenemeyeceğini; birbirini etkileyen birden çok faktörü barındıran dinamik ve ekolojik bir süreç olduğunu doğrulamışlardır (Blum ve ark., 2002; Fraser, 1999; Fredrickson, 2001; Haase, 2004; Heszen & Şek, 2007; Jessor, 1992; Lazarus, 1993; Luthar, Cicchetti & Becker, 2000; Masten, 1994; Masten & Garmezy, 1985; Masten ve Reed, 2002; Olsson ve ark., 2003; Padron, Waxman & Huang, 1999; Rew & Horner, 2003; Ungar, 2001; Zahradnik ve ark., 2010). Özellikle Masten, (1994) bu

kavramı kullanırken sadece “bireysel bir karakter özelliği gibi vurgulamama konusunda dikkatli olmak gerektiğini belirtir. Çünkü bu tip bir bakış açısı, diğer bireylerde olumsuzluklara karşı koyabilme yetisi geliştiremeyecekleri fikrini oluşturabilir (Luthar ve ark., 2000). Dolayısıyla sadece kişisel faktörlerden bağımsız olarak psikolojik dayanıklılığın dinamik ve çok boyutlu bir kavram olduğunu vurgulamak önemli olacaktır. Psikolojik dayanıklılığı etkileyen bu temel boyutlar aşağıda detaylı bir şekilde anlatılmıştır:

### **1.3.1.Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Temel Faktörler**

#### **1.3.1.1. Risk Faktörleri**

Risk faktörleri, olumsuz bir durumun ortaya çıkma ihtimalini arttıran ya da oluşabilecek bir problemin süregelmesine neden olan (Kirby ve Fraser, 1997; akt. Gizir, 2007); pozitif deneyimlerin etkisini azaltan (Rutter, 1985) ve kişinin gelişimi engelleyen (Luthar & Cicchetti, 2000), biyolojik ve psikososyal tehlikelerdir (Werner & Smith, 1992). Bireylerin hayatında bulunması durumunda kişinin işlevselliğini bozabilen bu etkenler, bireysel, ailesel ve çevresel olmak üzere 3 grupta incelenmiştir (Garmezy, 1991). Buna göre, hamilelikte alkol/ilaç kullanımı, hastaneye yatırılma, kronik hastalıklar, ergenlik döneminde yaşanan gebelik, prematüre doğum, geçimsiz bir mizaca ya da utangaç bir kişiliğe sahip olma, düşük zeka seviyesi, kronik ya da ruhsal bir hastalık, hafif/ ağır suçlar, madde kullanımı, akademik başarısızlık, etnik bir gruba mensup olmak gibi durumlar bireysel risk faktörleri arasındadır (Gürgan, 2006; Öz & Yılmaz, 2009).

En az dört çocuklu kalabalık aileye sahip olma, anne ve babayı erken kaybetme, ebeveynlerin beden hastalığı ya da psikopatolojisi, ebeveynlerin ayrı yaşaması, boşanması ya da tek anne baba ile birlikte yaşamak, iki kardeş arasındaki sürenin 2 yıldan az olması, ruhsal/ kronik bir hastalığı olan, madde kullanan ya da suç işlemiş ebeveyne sahip olma, evlat edinilme, ebeveynlerin ölümü ya da tek ebeveyne sahip olma, ailesel şiddete maruz kalma, ilgisiz anne baba tutumları/ kötü çocuk yetiştirme yöntemleri gibi durumlar ise ailesel risk faktörleri olarak görülmektedir (Gürgan, 2006; Öz & Yılmaz, 2009).

Çevresel risk faktörleri ise, düşük sosyo-ekonomik durum, fiziksel ve cinsel yönden suiistimal, ekonomik zorluklar ve yoksulluk, evsizlik, çocuk ihmali ve istismarı, yetersiz beslenme, olumsuz akran desteği, savaş ve doğal afetler gibi toplumsal travmalar, toplumsal şiddete maruz kalma gibi yaşam olaylarıdır (Gürkan, 2006; Öz & Yılmaz, 2009).

Yukarıda belirtilen risk faktörlerine ek olarak, bu araştırmada özellikle bilişsel bir risk faktörü olarak “erken dönem uyumsuz şemalar” incelenecektir. Erken dönem uyumsuz şemalar çocukluk ve ergenlik döneminde olumsuz koşullar sonucu gelişen ve psikopatolojiye yol açan önemli bir bilişsel risk faktördür (Beck, 1967; Young, 1990). Yapısı yönüyle hem bireysel, hem ailevi hem de çevresel faktörlerin şekillendirdiği erken dönem uyumsuz şemaların depresyon ve psikolojik iyilik haliyle ilişkisi ileriki bölümlerde ayrıntılı bir şekilde incelenecektir.

### **1.3.1.2.Koruyucu Faktörler**

Uyum bozukluğuna yol açabilecek çevresel tehlikelere karşı kişinin tepkisini değiştiren, iyileştiren ve düzelten (Rutter, 1985; Werner & Smith, 1992), adaptasyonunu arttıran (Masten, 1994), riskin kişiye yansıyan negatif etkilerini azaltan bir faktördür (Ahern ve ark., 2006; Howard ve ark., 1999; Luthar & Cicchetti, 2000). Risk faktörlerinde olduğu gibi, koruyucu faktörler de bireysel, ailesel ve çevresel koşullardan oluşur (Fraser ve ark., 1999; Garmezy, 1991). Literatürde çalışılmış koruyucu faktörler, aşağıda detaylı bir şekilde incelenmiştir (Gizir, 2007 & Öz; Yılmaz, 2009):

Bireysel koruyucu faktörler arasında zeka, akademik başarı, akademik yeterliliğin pozitif algılanması, bilişsel yetenek, olumlu veya kolay mizaç, iç kontrol odağı, benlik saygısı ve özyeterlik, kişisel farkındalık ve kendini kabul, özerklik, yaşam hedeflerinin olması ve gelecek için olumlu beklentiler, etkili problem çözme becerileri, iyimserlik ve umut, empati, sorumluluk ve yardımseverlik duygusu, sosyal yetkinlik, mizah duygusuna sahip olma, sağlık, cinsiyet, yaş gibi faktörler bulunmaktadır.

Ailesel koruyucu faktörler olarak ise, destekleyici anne-baba ya da bir aile üyesiyle olumlu ilişkiler, etkili ebeveynlik/ ev yapısı ve kuralları, çocuğa yönelik

yüksek ve gerçekçi beklentiler, sağlıklı bir anne-çocuk ilişkisi, ailenin çocuğun geleceği ile ilgili olumlu beklentilere sahip olması, aileyle birlikte yaşama, iyi eğitilmiş anne ve babaya sahip olmak öne çıkmaktadır.

Sosyal çevredeki destekleyici bir yetişkinle olumlu ilişkiler, akran ve arkadaş desteği, etkili toplumsal kaynaklar (okullar, gençlik merkezleri veya organizasyonları vb.), olumlu bir rol modelin olması gibi durumlar ise çevresel koruyucu faktörler olarak belirtilmiştir.

Bu çalışmada da çalışılacağı üzere, pozitif algı, diğer bir deyişle kişinin kendine, etrafına ve dünyaya olan pozitif algı ve atıfları, bireylerin daha iyi işlevsellik sağlayarak psikolojik olarak daha dayanıklı ve dolayısıyla da psikolojik olarak daha iyi olmalarını sağlamaktadır. Dolayısıyla psikopatoloji geliştirmeye karşı, pozitif algılar da, önemli bir koruyucu faktör olarak öne çıkmaktadır (Benight ve Cieslak, 2011; Desmyter & Raedt, 2012; Drake ve ark., 2008; Feist, Bodner, Jacobs, Miles, & Tan, 1995; Judd, 2016; Kazakina, 1999; Mak ve arkadaşları, 2011; Parr, Montgomery, & DeBell, 1998; Ponce - Garcia, 2010; Steyn, 2009; Wang, 2009; Zimbardo & Boyd, 1999). Bu çalışmalar, pozitif algı ve pozitif algının alt başlıklarında detaylı olarak ele alınmıştır.

### **1.3.2. Erken Dönem Yetişkinlik ve Yetişkinlik Döneminde Psikolojik Dayanıklılık**

Psikolojik dayanıklılık, ile ilgili ilk boylamsal araştırma Werner ve Smith'in 1955 yılından itibaren 40 yıl süresince Kauai'de doğan çocukları incelemesiyle başlamış, ardından pek çok araştırmacının, çocukluktan başlayarak bir gelişim süreci olarak bu kavramı incelemesiyle devam etmiştir (Luthar, 1991; Garnezy & Rutter, 1983; Masten, Best, & Garnezy, 1990; Werner ve ark., 1971). Bu çalışmaların bulgularına göre, çocukların, ergenlerin ve yetişkinlerin kendi gelişim evrelerine göre risk ve hassasiyetleri çok farklı deneyimledikleri; bu yüzden de dayanıklılıklarının farklı değerlendirilmesi gerektiği ortaya çıkmıştır (Ahern ve ark. 2006). Dolayısıyla bu çalışmada 18-30 yaş arası bir örneklem grubu ele alınmış, örneklem grubunun belirli bir yaş grubuyla kısıtlı tutulması hedeflenmiştir. Seçilen bu yaş grubu "genç yetişkinlik" veya "beliren yetişkinlik" (emerging adulthood) olarak adlandırılan, özellikle sanayileşmiş ülkelerde yaşam deneyimlerindeki

değişimlerden dolayı özel olarak bu yaş aralıklarına indirgenmiş bir yaş grubudur (Atak & Çok, 2010).

### **1.3.3. Psikolojik Dayanıklılığın Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Pozitif Algı ile İlişkisi**

Erken dönem uyumsuz şemaların psikopatoloji gelişimi için bir risk faktör, pozitif algının ise psikopatoloji gelişimine karşı bir koruyucu faktör olduğu daha önceki bölümlerde ele alınmıştır. Psikolojik dayanıklılık, koruyucu ve risk faktörleri ile psikopatoloji arasında bir tampon görevi gördüğü için (Terzi, 2008), bu kavramın özellikle bilişsel koruyucu ve risk faktörleriyle nasıl bir ilişkiye sahip olduğu bu araştırmanın sorularından biridir. Olumlu şemalar (Keyfitz ve ark., 2012), erken dönem uyumsuz şemalar (Eva, Katalin & Ildiko, 2013; Friedman, 2013; Majid ve ark., 2014; Reza'zad ve ark., 2015), şematik değerlendirmeler (Johnson ve ark., 2010), bilişsel üçlü (Erarslan, 2014; Mak ve ark, 2011) ve bilişsel stiller (Haefel ve Vargas, 2010) gibi kavramlar, psikolojik dayanıklılığın daha önce çalışıldığı kavramlardandır. Bu çalışmalardan yola çıkarak psikolojik dayanıklılık kavramının olumlu ve olumsuz şemalarla birlikte çalışıldığı araştırmaların literatürde oldukça az olduğu görülmektedir. Öncelikli olarak, olumlu şema, algı veya bilişlerin psikolojik dayanıklılık ve ruh sağlığı ile literatürde nasıl ele alındığı incelenecektir:

Keyfitz ve arkadaşlarının (2012) farklı kültürlerden 172 genç ile gerçekleştirdiği araştırmada, “pozitif şemaların” psikolojik dayanıklılık ve iyi oluş ile ilişkisi incelenmiştir. Çıkan bulgulara göre pozitif şemalar, psikolojik dayanıklılığı ve depresyonu anlamlı derecede yordayan bir etken olarak görülmüştür. Kişinin olaylarla başa çıkabileceğine dair inancı olarak adlandırılan özyeterlilik boyutu, özellikle psikolojik dayanıklılığı etkileyen önemli bir faktör olarak öne çıkmıştır.

Johnson ve arkadaşları (2010), kişinin kendisiyle ilgili şematik değerlendirmelerinin psikolojik dayanıklılık ile ilişkisini araştırmak üzere, intihara yatkın olduğu intihar davranışları ölçeği ile önceden saptanan 78 öğrenci ile bir çalışma gerçekleştirmiştir. Çıkan sonuçlar kişinin kendisiyle ilgili olumlu değerlendirmelerinin, stresli yaşam koşullarının karşısında koruyucu ve uyumu sağlayıcı bir faktör olarak rol aldığını ve bu olumlu öz değerlendirmelerin bir psikolojik dayanıklılık kaynağı olduğunu göstermiştir. Bun göre karşılaşılan olumsuz olaylar karşısında, bireylerin kendisiyle ilgili pozitif inançlarının olaylara olumsuzluk

atfetmesini engellemektedir. Dolayısıyla pozitif şemaların özellikle de pozitif benlik algısının, iyi oluş ve yetkinliğe olumlu katkıda bulunarak koruyucu bir psikolojik dayanıklılık faktörü olarak öne çıktığı belirtilebilir (Keyfitz, 2012).

Literatürdeki, olumsuz bilişsel kavramların ve erken dönem uyumsuz şemaların, psikolojik dayanıklılık ve ruh sağlığı ile ilişkisi incelendiğinde ise çeşitli araştırmalar görülmektedir: Litetatürde işlenen olumsuz bilişsel kavramlardan ilki, “kişinin kendisini, dünyayı ve geleceği değerlendirme algısı olan “bilişsel üçlü”dür. Bilişsel şemalar yoluyla ortaya çıkan depresyon ve iyilik halini etkileyen (Sacco & Beck, 1995) “bilişsel üçlü”, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu ile birlikte, Mak ve arkadaşları (2011) tarafından çalışılmıştır. 1419 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmanın bulgularına göre, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu ilişkisinde bilişsel üçlü aracı bir role sahiptir. Kendisi, çevresi ve geleceği hakkındaki daha az olumsuz algıya sahip kişilerin daha yüksek psikolojik dayanıklılık, daha yüksek yaşam doyumu ve daha düşük depresyon düzeyi gösterdiği görülmüştür.

Erken dönem uyumsuz şemaların psikolojik dayanıklılık ile ilişkisine ise Majid ve arkadaşlarının (2014), araştırması örnek verilebilir. Tahran'daki 250 lise öğrencisiyle gerçekleştirilen bu çalışmada, erken dönem uyumsuz şemaların psikolojik dayanıklılık ile negatif bir ilişkide olduğu görülmektedir. Özellikle Kopukluk/ Reddedilmişlik, Zedelenmiş Otonomi/ Özerklik, Zedelenmiş Sınırlar, Diğer Yönelimlilik şema alanlarının psikolojik dayanıklılıkla anlamlı derecede ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. Benzer bir şekilde Reza'zad ve arkadaşları (2015), uyumsuz şemalara sahip ortaokul kız öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarını arttırmak üzere koruyucu bir çalışma programı gerçekleştirmiştir. Bu çalışma, öz farkındalık, problem çözme becerilerini geliştirerek psikolojik dayanıklılığı arttırmaya yönelik bir programı kapsayan yarı deneysel bir çalışma olarak tasarlanmıştır. Yapılan dayanıklılık çalışması, öğrencilerdeki 15 ayrı şema puan ortalamalarında azalmalara yol açmıştır. Dolayısıyla uyumsuz şemaların psikolojik dayanıklılıkla ilişkisi olduğu ve bu tür psikolojik dayanıklılık programlarının kişilerdeki başa çıkma becerilerine katkı sağladığı görülmüştür.

Erken dönem uyumsuz şemalar ve psikolojik dayanıklılık ilişkisinin klinik örneklem üzerinde incelendiği araştırmalar da bulunmaktadır. Eva, Katalin & Ildiko (2013), psikolojik dayanıklılık seviyeleriyle erken dönem uyumsuz şemaların ilişkisini duygusal olarak bağımlılık ve borderline kişilik bozukluğu teşhisleri

konulan bireyler üzerinde inceleyerek sağlıklı bir grupla verileri karşılaştırmıştır. Buna göre, duygusal olarak bağımlılık teşhisi alan grup, hem erken dönem uyumsuz şemalara sahip, hem de düşük psikolojik dayanıklılık düzeyine sahiptir. “Özyeterlilik” altboyutunda, Bağımlılık, Başarısızlık, Boyun Eğme; “Olumsuzluğa Tolerans” altboyutuyla, Bağımlılık, Başarısızlık, Boyun Eğme; “Sosyal Destek” altboyutuyla Sosyal İzolasyon, Başarısızlık; “Özkontrol” altboyutu, Bağımlılık, Kusurluluk/Utanç ve Boyun Eğme şemalarıyla negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Özellikle Bağımlılık, Boyun Eğme ve Başarısızlık Şemalarının öne çıktığı ve psikolojik dayanıklılıkla negatif yönde bir ilişkide olduğunu görülmektedir.

Bilişsel şemaların, psikolojik dayanıklılık ve depresif semptomlar ile ilişkisini inceleyen boylamsal çalışmalar da literatürde yer almıştır. Friedman (2013), olumlu ve olumsuz şemaların psikolojik dayanıklılık ile ilişkisini 965 ortaokul öğrencisinin yer aldığı ve üç yılı kapsayan bir çalışmada incelemiştir. Araştırmanın sonucuna göre, negatif şemaya sahip olan kişilerin, depresyon puanlarının ikinci bölümde arttığı ve erken dönem uyumsuz şemaların psikolojik dayanıklılıkla negatif yönde bir ilişkide olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, düşük olumsuz şemalara ve yüksek pozitif şemalara sahip olan öğrencilerin ikinci bölümde psikolojik dayanıklılıkları artmakta, yüksek olumsuz şemalar ve düşük pozitif şemalara sahip öğrencilerin ise ikinci bölümde psikolojik dayanıklılıkları azaltmakta ve depresyon puanlarını artmaktadır. Buna göre, depresyon için önemli bir risk faktörü olan negatif bilişsel şemaların, olumsuz öz-inançları aktive ederek kişideki olumlu işlevselliği bozduğu belirtilebilir. Araştırmada, pozitif şemalar arasında, psikolojik dayanıklılıkla en fazla ilişkide olan “özyeterlilik boyutu” olmuştur. Erken dönem uyumsuz şemalar arasından depresif semptomları ve psikolojik dayanıklılığı en fazla yordayan şemalar ise, Sosyal İzolasyon/ Yabancılaşma, Güvensizlik/ Suiistimal edilme, Duygusal Yoksunluk, Bağımlılık/ Yetersizlik, Hastalık ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, Kusurluluk/ Utanma, Hak Görme/Büyüklik ve Başarısızlık olmuştur.

Psikolojik dayanıklılığı olumsuz bilişlerle inceleyen diğer bir boylamsal çalışma, olumsuz bilişsel stillere rağmen depresyon oluşumunda psikolojik dayanıklılığın rolünü inceleyen Haefel ve Vargas’ın çalışmasıdır (2010). 128 üniversite öğrencisinin katılımıyla 4 haftalık bir süreç olarak uygulanan araştırma sonuçları, öncelikle olumsuz bilişlerin depresyon için önemli bir risk faktörü olduğunu tekrar doğrulamıştır. Bununla birlikte olumsuz bilişsel stili olmasına

rağmen kişinin hayatında ya olumlu bir yaşam olayı ya da geliştirici (enhancing) bir veya aynı anda iki bilişsel stil varsa, bu bilişler depresyon düzeyini engellemede bir koruyucu bir faktör olarak rol alabilmektedir. Bir başka deyişle, olumlu yaşam koşulları ve geliştirici bir bilişsel stil, negatif bilişlere rağmen kişiyi depresyona karşı daha “dayanıklı” kılabilir.

Ulusal literatürde ise, erken dönem olumsuz şemalar ve psikolojik dayanıklılığı, psikolojik iyilik hali ile inceleyen herhangi bir çalışma araştırdığımız kadarıyla bulunmamaktadır. Ancak bu değişkenlere en yakın sayılabilecek olan, Erarslan’ın (2014), üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık, depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti ilişkisinde, bilişsel üçlünün aracı rolünü incelediği araştırmadır. Erarslan, Beck’in (1987) bilişsel modelini şu şekilde anlatır: Depresyonun gelişiminde şemalar, bilişsel hatalar, bilişsel üçlü ve otomatik düşünceler temeldir. Depresyona neden olan, benlik ve benliğin dünyayla olan ilişkisini katı ve mutlak tutumlarla içeren şemalar, depresyona giden yolda önce bilişsel hatalara sonra da düşüncenin olumsuz, gerçek dışı ve aşırı bozuk algılanmasına yol açmaktadır. Dolayısıyla bilişsel üçlü dediğimiz, kişinin kendisini, dünyayı ve geleceğini negatif görme eğilimi, depresyona zemin hazırlayıcı bir etkidir. Bu çalışmanın regresyon analizi sonuçlarına göre, öğrencilerin, psikolojik dayanıklılıkları benlik, dünya ve gelecek hakkındaki pozitif bilişleri aracılığıyla yaşam memnuniyetlerini arttırıp, depresif belirtilerini azaltmaktadır. Dolayısıyla, psikolojik dayanıklılık, yaşam memnuniyetini arttırırken, kişinin olumlu bilişleri önemli bir rol oynamakta ve depresyon puanlarını azaltmaktadır. Depresyon ortalamalarının bilişsel üçlü puanlarıyla (kendine, dünyaya, geleceğe karşı pozitif algı) pozitif yönde anlamlı ilişkisi bulunmuştur. Fonksiyonel olmayan düşüncelerle de bilişsel üçlü arasında negatif bir ilişki bulunmuştur.

Yukarıdaki bulguların sonuçlarına göre, olumsuz biliş ve şemaların, dayanıklılığı ve ruh sağlığını olumsuz etkilediği görülmekle birlikte, koruyucu bir faktörün varlığında kişinin dayanıklılığı artabilmekte dolayısıyla psikopatoloji geliştirme riski azalabilmektedir. Ayrıca olumlu algının da psikolojik dayanıklılıkla pozitif yönde ilişkide olup, ruh sağlığına olumlu katkıda bulunduğu görülmüştür.



## 1.4. Depresyon ve Psikolojik İyi Oluş Kavramı

Depresyon, kişinin duyguları, düşünceleri ve bedeninde bazı değişiklikler meydana getiren, kişide en az 2 hafta devam edip kişinin günlük işlevselliğini bozan, zevk aldığı işlere karşı ilgisizlik, çökkün duygudurum, kilo kaybı/ alımı, uykusuzluk/ uyku artışı, psikomotor ajitasyon, yorgunluk, değersizlik, suçluluk ve umutsuzluk hisleri oluşturan (American Psychiatric Assosiation, 2013) bir durumdur. Depresyon, kişinin yaşı, işi, geliri, cinsiyeti ve kültürel sınıfı ne olursa olsun, herkeste görülebilen; toplumda erkeklerin %10'unda, kadınların ise %20'sinde klinik boyutlarda görülebilen yaygın bir tıbbi sorundur (Köroğlu, 2013).

Psikolojik iyi oluş ise, “öznel iyi olma”, “mutluluk”, yaşam memnuniyeti/doyumu/kalitesi”, “iyilik hali” ve “ruh sağlığı” gibi kavramların yerine de sıklıkla kullanılabilen (akt. Göçen, 2013), 1998'de Martin Seligman ile birlikte Pozitif Psikoloji'nin ortaya çıkmasıyla gittikçe önem kazanan bir kavramdır.

Psikolojik iyi oluş veya pozitif işlevsellik tanımlarının aynı zamanda Maslow'un (1968) “kendini gerçekleştirme” kavramı, Rogers'ın (1961) “kendini gerçekleştiren insanı”, Von Franz'ın (1964) “bireyselleşme” kavramı, Allport'un (1961) “olgunlaşma” kavramı ve Jahoda'nın (1958), “olumlu ruh sağlığı” ile de örtüştüğü belirtilebilir (Ryff, 1989).

Psikolojik olarak iyi olan bireyler, kendileriyle ve geçmişiyle ilgili olumlu değerlendirmeler yapar (öz-kabul), sürekli gelişim hissine sahiptir (bireysel gelişim), kişinin yaşamının anlamlı ve amacı olduğuna inanır (yaşam amaçları), diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler kurar (diğerleriyle olumlu ilişkiler), yaşamı ve çevresini yönetebilir (çevresel hakimiyet) ve yine yaşamı ve geleceği hakkında söz sahibidir (özerklik) (Ryff ve Keyes, 1995, akt. Erdem ve Kabasakal, 2015).

### 1.4.1. Depresyon ve Psikolojik İyi Oluş ile Psikolojik Dayanıklılık İlişkisi

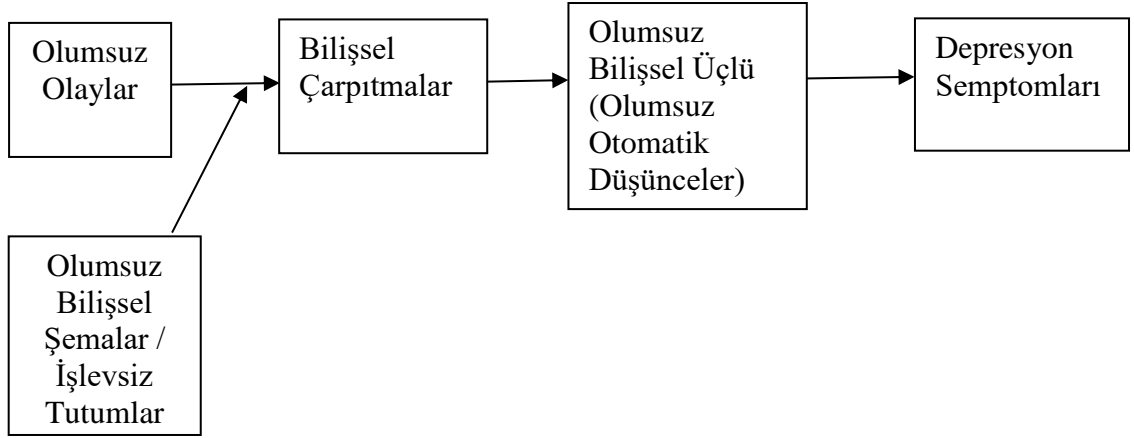
Psikolojik dayanıklılık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler arasındaki etkileşim sonucu ortaya çıkan dinamik bir uyum ve adaptasyon sürecidir (Olssons ve ark., 2003; Rutter, 1985). Bu dinamik süreç, koruyucu faktörler ve risk faktörleri başlıklarında detaylıca ele alınmıştır.

Risk faktörlerinin koruyucu faktörler tarafından telafi edilmesiyle psikolojik dayanıklılık ve iyilik hali (pozitif sonuç) oluşmaktadır (Fraser ve ark., 1999; Haase, 2004; Luthar, 1999; Masten, 1994; Masten ve ark., 1990). Bu yüzden “psikolojik iyilik hali” faktörü, koruyucu faktörlerin telafi edilmesi durumunda bir sonuç olarak ortaya çıkacak, “depresyon” ise risk faktörlerinin koruyucu faktörler tarafından telafi edilemeyişi durumunda bir sonuç olarak ortaya çıkacaktır. Dolayısıyla, psikolojik dayanıklılığın psikolojik iyi oluş ile pozitif, depresyon ile negatif bir ilişkide olması beklenilebilecek bir sonuçtur. Bu sonucu Malkoç & Yalçın (2015), Klohnen (1996), Gürkan (2014), Allen (2016), Sagone & Caroli (2014), Souri & Hasanirad (2011), Humphreys (2003) ve Christopher’ın (2000) psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluşu ele aldıkları araştırmaları doğrulamaktadır. Bu araştırmaların sonucu, psikolojik dayanıklılığın psikolojik iyilik haliyle pozitif yönde anlamlı bir ilişkide olduğunu görülmektedir.

Depresyon ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiye bakıldığında ise depresyon puanlarının, psikolojik dayanıklılık ile negatif bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir (Anderson, 2011; Edward, 2005; Felten & Hall, 2001; Gito ve ark., 2013; Miller & Chandler, 2002; Nruhma ve ark., 2010; Wagnild & Young, 1993).

#### **1.4.2. Depresyon ve Psikolojik İyi Oluşun Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile İlişkisi**

Beck’in depresyon teorisine (1967) ve diğer araştırmacılara göre (Beck ve ark., 1979; Cole ve ark., 2001; Dozois & Beck 2008; Feiring ve ark., 1998; Haefel ve Grigorenko, 2007; Rose & Abramson, 1992) çocukluk döneminde, aile ve çevreden kişinin yetkinliğine gelen olumsuz atıflar, aile içindeki kötü muameleler ve eleştiriler kişinin kendini, etrafını ve olayları nasıl değerlendirdiğini, sosyal durumlara nasıl tepki verdiğini etkilemektedir. Özellikle tüm bu etkileşimler, kişinin negatif öz-değerlendirmesini, öz-değerini ve olumsuz şema yapısını oluşturan faktörlerdendir. Dolayısıyla Şekil 1’de de görüldüğü gibi kişinin erken dönemde aldığı çevresel geribildirim ve olumsuz muameleler, kişinin olumsuz biliş ve bilişsel yatkınlık geliştirmesine ve depresif yapıya eğilimine sebep olmaktadır (Beck, 1967; Rose & Abramson, 1992).



### Şekil 1.1. Beck'in Bilişsel Depresyon Modeli

Kaynak: Abramson L.Y., Alloy L.B., Hankin B.L. (2002). Cognitive vulnerability-stress models of depression in a self-regulatory and psychobiological context: Gotlib IH, Hammen CL, 268–294.

Bilişsel yatkınlığın depresyona sebebiyetinde risk ve dayanıklılık faktörlerini araştıran Haeffel ve Grigorenko (2007), yaşam koşullarının olumsuz bilişsel yorumunun depresyona yol açan önemli bir risk faktörü olduğunu tekrarlar. Psikolojik dayanıklılığı oluşturabilmek veya arttırabilmek için, bireyin yaşam koşullarına ya da bilişsel yatkınlığına (ya da ikisine birden) müdahale edilmesi gerektiğini söyler. Buna göre bir kişinin, bilişsel şema modeliyle açıklanan “bilişsel yatkınlığa” sahip olması, kişinin iyi oluş seviyesini olumsuz etkileyen bir durumdur. Ancak yaşam koşullarının düzelmesi ya da psikolojik dayanıklılığın arttırılması, psikolojik iyi oluşa yol açabilmektedir.

Şemalar ise, Young'a (2003) göre, erken çocukluk döneminde ihtiyaçların engellenmesi veya doyurulmaması gibi yaşantıların sonucu ortaya çıkan ve çeşitli davranışlarla tetiklenen bilişsel sistemlerdir. Çocukluk döneminde bu şemalar uyum sağlamak açısından oldukça işlevsel iken, ileriki yaşlar için değişimi zorlaştıran ve psikopatoloji geliştirmeye yol açan etkenlerdir. Kişi, karşılaştığı yaşam olaylarını tıpkı çocukluğunda yaşadığı stresli deneyimler ile karşılaştırır. Karşılaştığı “tüm” olaylar karşısında negatif içsel atıflar yapmaya başlar. Kendini olayların sebebi olarak görmeye başlayıp, olumsuz bir öz algı geliştirir; böylece depresyona karşı bilişsel yatkınlık da kendisini gösterir (Ingram, 2003; Rose & Abramson, 1992). Örneğin, bir çocuğun yaşamındaki tekrarlayan olumsuz olaylar ve ebeveynlerinden algıladığı olumsuz tutumlar, hem çocuğun öz algısını olumsuz olarak etkileyecek hem de geleceğe umutla bakmasını engelleyecektir. Zaman geçtikçe, benliğe ve

geleceğe atfedilen bu olumsuzluklar sürekli ve genel bir hale gelerek depresyonu oluşturan bir umutsuzluk hali oluşturacaktır (Rose & Abramson, 192; akt. Ingram, 2003).

Bilişsel yatkınlığa yol açan olumsuz bilişsel şemaların olumsuz gelişimsel sonuca, özellikle de psikopatolojiye yol açtığını ortaya koyan pek çok araştırma yapılmıştır. Bu araştırmalar arasında, erken dönem uyumsuz şemalar (Cámara & Calvete, 2011; Halvorsen ve ark., 2009; Jovev & Jackson, 2004; Sarpanta, 2015; Reves & Taylor, 2007; Vlierberghe, ve ark., 2010), kendilik şemaları (Dozois & Beck, 2008), tekrarlayan olumsuz düşünceler ve anlam yükleme yanlılığı (Mathews & Colin, 2005; Watkins, 2008), olumsuz atıflar (Cole ve Turner, 1993; Garber, Keily & Martin, 2002; Hankin ve ark., 2001; Hawkins & Miller, 2003; Joiner & Wagner, 1995; Muris ve ark., 2001; Potts, 2010; Wyman ve ark., 2000; Simons ve ark., 1993), bilişsel stil (Abela & Hankin, 2008; Gibb ve ark., 2001; Haefel & Vargas, 2010), irrasyonel düşünceler (Riggs & Han, 2009); bilişsel üçlü (McIntosh & Fischer, 2000; Mak ve ark., 2011; Timbremont & Braet, 2006), bilişsel yeniden düzenleme Gross & John, 2003; Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001) gibi çok çeşitli bilişsel kavramların çeşitli psikopatolojik durumlar ile ilişkileri incelenmiş ve tüm bu olumsuz bilişsel faktörlerin psikopatoloji için önemli bir risk faktörü olduğu gözlemlenmiştir.

“Erken dönem uyumsuz şemalar” temelinde psikopatoloji ilişkileri incelendiğinde Duygusal Yoksunluk, Güvensizlik, Terk Edilme, Başarısızlık, Yetersiz Özdenetim ve Kusurluluk şemalarının (Calvete, Estévez, López de Arroyabe ve Ruiz, 2005; Camara ve Calvete, 2012; Harris ve Curtin, 2002; Oei ve Baranoff, 2007; Petrocelli, Glaser, Calhoun ve Campbell, 2001; Schmidt, Joiner, Young ve Telch, 1995; Shah ve Waller, 2000; Welburn, Coristine, Dagg, Ponterfract ve Jordan, 2002 akt. Yiğit ve Erden, 2015); Kendini Feda (Wright, Crawford, & Del Castillo, 2009) şemasının daha çok depresyonla ilişkili olduğu görülmektedir.

“Şema alanları” olarak incelendiğinde ise Kopukluk/ Reddedilmişlik, Zedelenmiş Otonomi/ Özerklik ve Diğeri Yönelimlilik şema alanlarının (Calvete, Orue & Hankin, 2014; Eberhart, Auerbach, Bigda-Peyton & Abela, 2011; Muris, 2006; akt. Cicchetti ve Cohen, 2006; Gök, 2012; Ünal, 2012) depresyonla daha çok ilişkili olduğu görülmektedir. Ancak bütün şema alanlarının depresyonla ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar da literatürde bulunmaktadır (Roelofs, Lee, Ruijten, Lobbastael, 2011; Van ve ark., 2010; Sarıtaş ve Gençöz, 2015; Saygılı, 2014).

Erken dönem uyumsuz şemaların psikolojik iyilik haliyle ilişkisini ele alan literatürdeki araştırmalar ise aşağıda belirtilmiştir:

Asghari ve arkadaşları, (2015), 467 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada erken dönem uyumsuz şemaların psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ve duygulanım ile ilişkisini cinsiyetler üzerinden işlemiştir. Buna göre, şema alanlarının tümünün, olumlu duygulanım, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu ile negatif yönde anlamlı bir ilişkide olduğu gözlemlenmiştir. Diğer bir deyişle, erken dönem uyumsuz şemalar, kişinin yaşamı olumsuz değerlendirmesine, düşük bir yaşam doyumuna sahip olmasına ve iyi bir adaptasyon sağlayamamasına yol açmaktadır.

Erken dönem uyumsuz şemaların, psikolojik iyilik hali ve öz-değerlendirme ile ilişkisini incelendiği başka bir çalışmada ise (Köse, 2009), 18-50 yaş arasında değişen 501 kişiden alınan sonuçlarda, Duyguları Bastırma, Duygusal Yoksunluk, Sosyal İzolasyon, Kusurluluk/ Utanç ve Bağımlılık/ Yetersizlik Şemalarının psikolojik iyi oluş ile negatif ilişkide olduğu gözlemlenmiştir. Köse'ye göre şemaların psikolojik hastalıklarla olan ilişkisi daha önceki araştırmalarla da uyumludur (Mason, Platts & Tyson, 2005; Muris, 2006; Welburn, Coristine, Dagg, Pontefract, & Jordan, 2002). Bu araştırmaya paralel olarak, Saygılı'nın (2014), erken döneme ilişkin gelişimsel etmenlerle psikolojik iyilik hali arasındaki erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolünü incelediği çalışmasında, erken dönem gelişimsel etmenlerin Kopukluk/ Reddedilme ve Zedelenmiş Otonomi/ Özerklik şemaları aracılığıyla psikolojik iyilik halini etkileyebileceği gözlenmektedir. 404 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilen bu çalışmada, erken dönemde temel duygusal ihtiyaçların karşılanmaması, yetişkinlikte kadınların ve erkeklerin kişiler arası ilişkilerde kendini yetersiz ve değersiz değerlendirmesi dolayısıyla da psikolojik iyilik halinde olumsuz sonuçlar oluşmasına sebep olmaktadır. Benzer bir şekilde Alipourchushaly ve Taghiloo'nun (2015) 366 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdiği çalışmada da, Kopukluk/ Reddedilme, Zedelenmiş Otonomi ve Zedelenmiş Sınırlar gibi şema alanlarının psikolojik iyilik haliyle negatif yönde anlamlı bir ilişkide olduğu görülmüştür. Dolayısıyla, erken dönemlerde oluşan olumlu ve olumsuz bilişlerin, kişinin psikolojik iyilik hali ve depresyon seviyesiyle ilişkili olabileceği araştırmalarla da doğrulanmaktadır.

### 1.5.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, bireylerin olumlu ve olumsuz bilişlerinin psikolojik iyi oluş ve depresyon düzeyleriyle ilişkisinde psikolojik dayanıklılığın nasıl bir aracı rolü oynadığını incelemektir. Özellikle psikolojik dayanıklılık kavramı çok çeşitli koruyucu ve risk faktörüyle incelenmiş olsa da, bu kavramın bilişsel bir faktörlerle ilişkisini inceleyen çalışmaların yetersizliğinden dolayı, bu çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırmada aşağıdaki hipotezlerin test edilmesi amaçlanmıştır:

1. Erken dönem uyumsuz şema alanlarının 5'inin de psikolojik iyilik ve psikolojik dayanıklılık ile negatif, depresyon ile pozitif yönde bir ilişkide olması beklenmektedir.
2. Pozitif algının, psikolojik dayanıklılık seviyesinin aracılık rolüyle psikolojik iyilik hallerini pozitif yönde ve depresyonu negatif yönde anlamlı bir şekilde yordaması beklenmektedir.
3. Psikolojik dayanıklılık düzeyinin psikolojik iyi oluş ile pozitif, depresyon ile negatif yönde anlamlı bir ilişkide olması beklenmektedir.
4. Erken dönem uyumsuz şemalarının depresyon ile ilişkisinde, psikolojik dayanıklılığın aracı rolüne sahip olması beklenmektedir.
5. Erken dönem uyumsuz şemaların psikolojik iyi oluş ile ilişkisinde psikolojik dayanıklılığın aracı rolüne sahip olması beklenmektedir.

# YÖNTEM

## 2.1. Örneklem

Araştırmanın örneklemini 18-30 yaş arası yetişkinleri kapsamakta, 174'ü kadın, 57'si erkek olmak üzere 231 kişiden oluşmaktadır. Katılımcılar, Medeniyet Üniversitesi, Süleyman Şah Üniversitesi ve Trakya Üniversitesi'nde okuyan üniversite öğrencilerinden ve kartopu örneklem yoluyla online anket ile çalışmayı uygulayan bireylerden oluşmaktadır. Ölçeklerin uygulanması Şubat – Mart 2016 arasındaki dönemde gerçekleştirilmiştir. Üniversitede yapılan uygulamalara 181 kişi, online anket uygulamasına ise 50 kişi katılmıştır.

## 2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında kullanılan veri toplama aracı olarak toplam altı ölçme aracından yararlanılmıştır. Bu ölçme araçları Kişisel Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3, Pozitif Algı Ölçeği, Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği, Warwick Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği'dir. Bu ölçekler EK A, EK B, EK C, EK Ç, EK D, EK E, EK F'de gösterilmiştir.

### 2.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu, bireyin yaşı, cinsiyeti, eğitim durumu, kiminle birlikte yaşadığı, birlikte yaşadığı aile üyeleri/kişiler, ebeveynlerin sağ olup olmadığı, ebeveynlerin öz olup olmadığı, ebeveynlerin boşanıp boşanmadığı, bireyin ekonomik durumları ve kişinin psikiyatrik bir rahatsızlığı olup olmadığını incelemektedir.

### 2.2.2. Warwick ve Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği

Tennant ve arkadaşları (2007) tarafından İngiltere'de yaşayan bireylerin iyi oluş düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilen, WEMİÖÖ 14 maddeden oluşan ve “psikolojik iyi oluş” ile “öznel iyi oluşu” kapsayarak bireylerin pozitif mental

sağlıklarıyla ilgilenen bir ölçektir. 5'li Likert tipinde olan WEMİÖÖ'den en az, 14 en fazla 70 puan alınmaktadır. Ölçeğin puanlanması, "1= hiç katılmıyorum, 2= katılmıyorum, 3= biraz katılıyorum, 4=katılıyorum, 5= tamamen katılıyorum" şeklinde belirlenmektedir. Türkiye'de yapılan çalışmalarda ölçeğin iç tutarlılık ve bileşik güvenilirlik yöntemi kullanılarak Cronbach's Alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0.92 olarak bulunmuştur. Madde analizi sonucunda ise, ölçek maddelerinin faktör yük değerleri .55 ile .82 arasında değiştiği görülmüştür. Ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliliği kapsamında yapılan korelasyon analizlerine göre, ölçeğin geçerli olduğu görülmüştür.Yapı geçerliliğine yönelik yapılan faktör analizi sonucunda varyansın %51'ini açıkladığı belirtilmiştir.

### **2.2.3. Young Şema Ölçeği Kısa Form – 3**

Erken dönemde oluşan uyum bozucu şemaların değerlendirilmesi amacıyla geliştirilen YŞÖ-KF 5 şema alanını ve 18 şema boyutunu içeren 90 (her boyutu ölçen beş madde) maddelik bir ölçektir. Her madde 6'lı Likert tipi şeklinde (1 = Benim için tamamıyla yanlış, 6 = Beni mükemmel şekilde tanımlıyor) derecelendirilmiştir.

Ülkemizde ölçeğin kısa formunun geçerlik güvenilirlik çalışmaları Soygüt ve arkadaşları (2008) tarafından gerçekleştirilmiş ve 5 şema alanı önerilmiştir. Buna göre, Kopukluk ve Reddedilmişlik şema alanında, Terkedilme/İstikrarsızlık, Güvensizlik/Suistimal Edilme, Duyguları Bastırma, Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma, Kusurluluk Utanma; Zedelenmiş Otonomi/Özerklik şema alanında, Bağımlılık/Yetersizlik, Hastalıklar ve Tehditler Karşında Dayanıksızlık, İç İç Geçme/Gelişmemiş Benlik, Başarısızlık; Zedelenmiş Sınırlar şema alanında, Hak Görme/Büyüklik, Yetersiz Öz Denetim; Diğerleri Yönelimlilik şema alanında, Boyun Eğicilik, Kendini Feda, Onay Arayıcılık ve son olarak Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık şema alanında yer alan şemalar, Karamsarlık, Duygusal Yoksunluk, Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik ve Cezalandırıcılık olarak adlandırılmaktadır.

Ölçeğin yapı geçerliliğine yönelik çalışmalarda, faktörlerin toplam varyansın %49.11'ini açıkladığı görülmüştür. Ölçeğin şema boyutlarının birleşen geçerliliği ise, SCL-90-R'nin alt faktörleri olan depresyon kaygı ve kişilerarası duyarlılık gerçekleştirilmiş ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler gözlemlenmiştir ( $r=.34-.64$ ,



$r=.13-.52$ ,  $r=.15-.58$ ). Şema boyutlarının test tekrar test güvenilirlik değerleri  $r=.66$  ve  $.82$  arasında iken şemaların  $r=.66$  ve  $.83$  arasında değiştiği belirtilmiştir.

#### **2.2.4.Pozitif Algı Ölçeği**

Icekson ve Pines (2013) tarafından geliştirilen, Akın ve Kaya (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Pozitif Algı Ölçeği, bireylerin geçmiş zamana, mevcut benliklerine ve insan doğasına ilişkin pozitif algılarını değerlendirmektedir. Ölçek, 8 madde ve üç alt boyuttan (geçmiş zaman ilişkin pozitif algı, insan doğasına ilişkin pozitif algı, benliğe ilişkin pozitif algı) oluşmaktadır. Ölçek 7'li Likert tipi derecelendirmeye sahiptir ("1" Hiç katılmıyorum, "7" Tamamen katılıyorum). Ölçekten alınabilecek en düşük puan 8, en yüksek puan ise 56'dır. Yükselen puanlar yüksek seviyede pozitif algıyı belirtmektedir. Maddelerin faktör yükleri  $.57$  ile  $.95$  arasındadır. İç tutarlık güvenilirlik katsayıları, benliğe ilişkin pozitif algı alt boyutu için  $.75$ , geçmiş zamana ilişkin pozitif algı alt boyutu için  $.80$ , insan doğasına ilişkin pozitif algı alt boyutu için  $.71$ 'tir. Ölçeğin düzeltilmiş madde-test korelasyonları  $.55$  ve  $.65$  arasındadır. Ölçeğin yapı geçerliği için doğrulayıcı faktör analizi yapılmış, elde edilen uyum indeksleri ölçeğin geçerliliğini göstermiştir ( $\chi^2= 24.28$ ,  $df= 16$ ,  $RMSEA= .045$ ,  $IFI= .99$ ,  $CFI= .99$ ,  $GFI= .98$ ,  $SRMR= .032$ ).

#### **2.2.5. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği**

Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Friberg ve arkadaşları (2005) tarafından geliştirilmiş, Basım ve Çetin (2011) tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir. Yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlilik ve sosyal kaynaklar olmak üzere toplam altı boyuttan oluşan ölçek 33 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte, iki cevap arasında beş ayrı kutucuğun yer aldığı bir işaretleme bölümü bulunmaktadır. Katılımcılara, maddelerde yer alan boşluklara uygun cümlelerden hangisine ne oranda katılıp katılmadıkları sorulmakta ve uygun olduğunu düşündükleri tarafa yakın olan boşluğu işaretlemeleri istenmektedir. Ölçeğin güvenilirlik 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 belirlenerek istatistiksel olarak anlamlı bulgulara

ulaşmıştır. Ölçeğin geçerlilik çalışması için yapılan doğrulayıcı faktör analizinde ise altı faktörlü yapı toplam %57'lik varyans açıklamıştır.

### **2.2.6.Beck Depresyon Ölçeği**

Beck Depresyon Ölçeği, Beck ve arkadaşlarının (1961) depresyon bulgularını değerlendirmek amacıyla geliştirdiği klinik bir ölçektir. Ölçek, 21 sorudan oluşmakta ve her bir soru 0-3 puanlık cevaplar arasında değişmektedir. Puanlar, 0-63 arasında değişmektedir ve 1-10 arası, “normal”; 11-16 arası “hafif ruhsal sıkıntı”, 17-20 arası, “sınırdaki klinik depresyon”; 21-30 arası “orta depresyon”; 31-40 arası “ciddi depresyon” ve 40 üzeri “çok ciddi depresyon” olarak kategorilenmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlanması Tegin (1980) ve Hisli (1989) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirliği .65 ve .73, kriter geçerliliği ise .65 ve .68 arasında belirlenmiştir. Cronbach alfa katsayısı, .80, yarıya bölme güvenilirliği ise .75 olarak saptanmıştır. Ölçeğin ölçüt bağımlı geçerliliği "Hamilton Depresyon Derecelendirme Ölçeği" kriter alındığında korelasyon katsayısı .75 olarak bulunmuştur.

## **2.3. İşlem**

Veri toplama araçları ve kişisel bilgi formu araştırmaya gönüllü olarak katılan 18- 30 yaş arası bireylere uygulanmıştır. Çalışma uygulanırken, katılımcılara çalışmanın genel amaçları, katılımın gönüllülük esasına dayandığı, çalışmayı istedikleri zaman bırakabileceklerini ve isimlerin gizli kalacağına yönelik açıklamalar yapılmıştır. Katılımcılar, onam formlarını, imzaladıktan sonra Kişisel Bilgi Formu, Warwick- Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği, Pozitif Algı Ölçeği, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Young Şema Ölçeği ve Beck Depresyon Envanterini tamamlamışlardır.

### **2.3.1. Veri Analizi**

İstatistiksel analizler SPSS 22 istatistik paket programı yardımıyla gerçekleştirilmiştir. Özellikle aracı değişkenleri değerlendirebilmek amacıyla Hayes (2013) tarafından geliştirilmiş PROCESS makronun 2.15 SPSS versiyonu

kullanılmıştır. Aracılık model sınımasında en çok kullanılan yöntemlerden biri olan Baron ve Kenny (1986)'nin yöntemine dayanarak, 4 aşamalı bir regresyon analizi takip edilmektedir. Bu yöntemle birlikte, X'in (bağımsız değişkenin), M yoluyla (aracı değişken) Y üzerindeki (bağımlı değişken) dolaylı etkisini incelenmektedir. X'in M üzerindeki etkisi "a yolu", M'nin Y üzerindeki etkisi "b yolu" olarak belirlenmiştir. X'in Y üzerindeki etkisi "c yolu" veya "Toplam Etki"dir. M'nin etkisi kontrol edildiğinde X'in Y üzerindeki etkisi ise "c' yolu" veya "Direkt Etki" olarak isimlendirilmiştir. A, b ve c yolunun istatistiksel olarak anlamlı olması, c' yolunun ise anlamlı olmaması durumunda diğer bir deyişle, aracı değişken (M) kontrol edildiğinde, bağımsız değişkenin (X) bağımlı değişken (Y) üzerindeki etkisinin anlamsız olması, bu ilişkinin "tam aracılık rolü" (full mediation) sağladığını göstermektedir (Baron & Kenny, 1986). Ancak direkt etki (c' yolu ) istatistiksel olarak anlamlı bile olsa "c'<c" ilişkisini sağlıyorsa, diğer bir deyişle aracı değişken kontrol edildiğinde X'in Y'yi etkileme gücü azalıyorsa, "kısmi aracılık" (partial mediation) rolünden bahsedilebilmektedir. Bu aşamadan sonra "Dolaylı Etki"yi ölçmek için Sobel TEST veya yeni geliştirilmiş olan Bootstrapping yöntemi kullanılmaktadır. Bu yöntemin daha güvenilir bulunmasından dolayı (Hayes, 2015) bu çalışmada PROCESS makro yardımıyla Bootstrapping gerçekleştirilmiştir. Bootstrap yöntemiyle %95'lik güven aralığında, "Dolaylı Etki"nin alt ve üst sınırı arasında sıfır bulunmaması takdirinde, dolaylı etkinin anlamlılığı ve gücü görülerek aracılık ilişkisi desteklenecektir.

## BÖLÜM III

### BULGULAR

#### 3.1.Çalışmanın Betimsel Bulguları

Katılımcıların %75,3'ünü kadın, %24,7'sini erkekler oluşturmaktadır. Çalışmada 192 (74.8) kişi 18-25 yaş aralığında, 38'i (%25.2) ise 25-30 yaş arasında bulunmaktadır. Çalışmaya katılanlardan 208 (%90) kişi üniversite, 20 (%8.7) kişi yüksek lisans, 1 (%0.4) kişi doktoradan mezundur. Katılımcıların 228'inin (%98.7) annesi, 221'inin (%95.7) babası hayattadır; ebeveynlerinin 211'i (%91.3) birlikte, 19'u (%8.2) ayrıdır. Aralarından 29'unun (%12.6) psikiyatrik bir tanısı vardır, 202'inin (%87.4) ise yoktur. Bu psikiyatrik tanılar arasında Duygudurum Bozuklukları katılımcıların %3.5'ini, Kaygı Bozuklukları %5.6'sını, DEHB %0.8'ini, yeme bozuklukları ise, %0.4'ünü oluşturmaktadır. Çalışmanın katılımcılarına ait demografik bilgilerin tümü Tablo 3.1.'de detaylı bir şekilde gösterilmiştir.

**Tablo 3.1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Sayısal Değerler**

		Sıklık	%
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	174	75.3
	Erkek	57	24.7
<b>Yaş</b>	18-25	192	74.8
	25-30	38	25.2
<b>Eğitim</b>	Lisans	208	90
	Yüksek Lisans	20	8.7
	Doktora	1	0.4
<b>Anneniz</b>	Hayatta	228	98.7
	Hayatta Değil	2	0.9
	Öz	231	100
<b>Babanız</b>	Hayatta	221	95.7
	Hayatta Değil	10	4.3
	Öz	226	97.8
	Üvey	5	2.2
<b>Ebeveynler</b>	Birlikte	211	91.3
	Ayrı	19	8.2

**Tablo 3.1. Devamı**

		<b>Sıklık</b>	<b>%</b>
<b>Psikiyatrik tanı</b>	Evet	29	12.6
	Hayır	202	87.4
	Duygudurum Bozukluğu	8	3.5
	Kaygı Bozukluğu	13	5.6
	DEHB	2	0.9
<b>Tanımlar</b>	Yeme Bozukluğu	1	0.4

### **3.2. Çalışmanın Değişkenleri Arasındaki İlişkilere İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları**

Araştırmanın beş temel değişkeni bulunmaktadır. Buna göre şema alanları, şemalar, psikolojik dayanıklılık puanı, olumlu algı puanı ve depresyon puanı olmak üzere tüm değişkenlerin korelasyonları Tablo 3.2.'de gösterilmiştir. Bu tablonun sonuçları ileriki bölümlerde teker teker ele alınacaktır.

**Tablo. 3.2. Çalışmanın Değişkenleri Arasındaki İlişkilere İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
1 Kopukluk/ Reddedilmişlik Şema Alanı	1	.82**	.77**	.89**	.84**	.76**	.65**	.69**	.63**	.50**	.59**	.36**	.36**	.41**	.29**	.37**	.35**	.25**	.33**	.58**	-.48**	-.61**	-.40**	
2 Duygusal Yoksunluk		1	.49**	.67**	.64**	.56**	.50**	.56**	.45**	.35**	.42**	.25**	.25**	.27**	.23**	.20**	.24**	.22**	.20**	.48**	-.39**	-.50**	-.29**	
3 Duyguları Bastırma			1	.56**	.55**	.52**	.43**	.44**	.46**	.34**	.42**	.31**	.31**	.38**	.24**	.36**	.29**	.16*	.30**	.34**	-.33**	-.44**	-.33**	
4 Sosyal İzolasyon				1	.67**	.70**	.58**	.61**	.57**	.51**	.57**	.40**	.40**	.39**	.26**	.37**	.36**	.25**	.34**	.58**	-.44**	-.54**	-.34**	
5 Kusurluluk					1	.73**	.66**	.68**	.62**	.44**	.52**	.21**	.21**	.33**	.24**	.28**	.27**	.20**	.24**	.50**	-.43**	-.54**	-.38**	
6 Zedelenmiş Otonomi/ Özerklik Şema Alanı						1	.85**	.81**	.81**	.77**	.76**	.34**	.34**	.51**	.32**	.50**	.44**	.23**	.46**	.62**	-.48**	-.55**	-.42**	
7 İç içe geçme							1	.63**	.66**	.52**	.49**	.19**	.19**	.35**	.24**	.32**	.30**	.20**	.29**	.47**	-.45**	-.50**	-.36**	
8 Terk edilme								1	.59**	.54**	.59**	.23**	.23**	.43**	.29**	.40**	.41**	.22**	.42**	.54**	-.36**	-.40**	-.33**	
9 Başarısızlık									1	.49**	.47**	.27**	.27**	.33**	.18**	.35**	.22**	.03	.28**	.51**	-.46**	-.55**	-.40**	
10 Karamsarlık										1	.57**	.32**	.32**	.48**	.32**	.44**	.38**	.19**	.40**	.55**	-.32**	-.41**	-.29**	
11 Tehditler karşısında dayanaksızlık											1	.36**	.36**	.50**	.27**	.52**	.51**	.26**	.53**	.43**	-.29**	-.31**	-.27**	
12 Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı												1	1.0**	.34**	.17**	.37**	.51**	.37**	.48**	.30**	-.11	-.23**	-.09	
13 Ayrıcalıklılık/ Yetersiz özdenetim														1	.34**	.17**	.37**	.51**	.37**	.48**	.30**	-.11	-.23**	-.09
14 Diğerleri Yönelimlilik Şema Alanı															1	.79**	.80**	.57**	.33**	.58**	.32**	-.08	-.14*	-.04
15 Kendini feda																1	.27**	.30**	.24**	.27**	.23**	-.03	-.11	.06

\*\*p&lt;.001, \*p&lt;.05

**Tablo 3.2. Devamı**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
16 Cezalandırılma																1	.61**	.29**	.65**	.28**	-.10	-.11	-.07
17 Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık Şema Alanı																	1	.74**	.92**	.28**	-.01	-.08	.00
18 Yüksek standartlar																		1	.43**	.14*	.10	-.01	.05
19 Onay Arayıcılık																			1	.30**	-.07	-.1	-.02
20 Depresyon Puanı																				1	-.44**	-.49**	-.34
21 Psikolojik İyi Oluş Puanı																					1	.62**	.60**
22 Psikolojik Dayanıklılık Puanı																						1	.49**
23 Olumlu Algı Puanı																							1

\*\*p<.001, \*p<.05

### 3.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların, Depresyon ve Psikolojik İyi Oluş ile Korelasyon Analizi

Yapılan korelasyon analizi sonucunda, tüm 5 şema alanının depresyon puanıyla pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu gözlemlenmiştir ( $p < .05$ ). Bu ilişkide Kopukluk/ Reddedilmişlik ( $r = .58$ ,  $p < .05$ ), Zedelenmiş Otonomi/ Özerklik ( $r = .62$ ,  $p < .05$ ), Zedelenmiş Sınırlar ( $r = .30$ ,  $p < .05$ ), Diğer Yönelimlilik ( $r = .32$ ,  $p < .05$ ), Yüksek Standartlar/ Bastırılmışlık ( $r = .28$ ,  $p < .05$ ) olmak üzere tüm şema alanlarının depresyon ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiği görülmüştür.

Şema alanlarından sadece Kopukluk/ Reddedilmişlik ( $r = -.48$ ,  $p < .05$ ), Zedelenmiş Otonomi/ Özerklik ( $r = -.48$ ,  $p < .05$ ), psikolojik iyi oluş ile negatif yönde anlamlı bir ilişki içindedir, ancak Zedelenmiş Sınırlar ( $r = -.11$ ,  $p > .05$ ), Diğer Yönelimlilik ( $r = -.08$ ,  $p > .05$ ), Yüksek Standartlar/ Bastırılmışlık ( $r = -.01$ ,  $p > .05$ ) şema alanları psikolojik iyi oluş ile negatif yönde bir ilişkide olsa da istatistiksel bir anlamlılık göstermemektedir (Tablo 3.3.)

**Tablo 3.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların, Psikolojik İyi Oluş ve Depresyon ile Korelasyon Değerleri**

	1	2	3	4	5	Psk. İyi Oluş Puanı	Depresyon Puanı
<b>Kopukluk/ Reddedilmişlik:</b>	1	.76**	.36**	.41**	.35**	-.48**	.58**
<b>Zedelenmiş Otonomi/ Özerklik:</b>		1	.34**	.51**	.44**	-.48**	.62**
<b>Zedelenmiş Sınırlar:</b>			1	.34**	.51**	-.11	.30**
<b>Diğerleri Yönelimlilik:</b>				1	.57**	-.08	.32**
<b>Yüksek Standartlar/ Bastırılmışlık:</b>					1	-.01	.28**

\*\* $p < .001$ , \* $p < .05$



### 3.4. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkisi Korelasyon Analizi

Tablo 3.4.'de de görüldüğü gibi erken dönem uyumsuz şemaların, psikolojik dayanıklılıkla ilişkisinin korelasyon analizinde şu sonuçlar görülmektedir: Kopukluk/ Reddedilmişlik ( $r=-.61$   $p<.05$ ), Zedelenmiş Otonomi/Özerklik ( $r=-.56$   $p<.05$ ), ve Zedelenmiş Sınırlar ( $r=-.23$ ,  $p<.05$ ), Diğerleri Yönelimlilik ( $r=-.14$   $p<.05$ ), psikolojik dayanıklılık ile negatif yönde anlamlı bir ilişkidir, ancak Yüksek Standartlar/ Bastırılmışlık ( $r=-.09$   $p>.05$ ), şema alanı, psikolojik dayanıklılık ile anlamlı bir ilişkide değildir.

**Tablo 3.4. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların ve Psikolojik Dayanıklılığın Korelasyon Analizi Sonuçları**

	1	2	3	4	5	Psk. Dayanıklılık Puanı
Kopukluk/ Reddedilmişlik:	1	.76**	.36**	.41**	.35**	-.61**
Zedelenmiş Otonomi/ Özerklik:		1	.34**	.51**	.44**	-.55**
Zedelenmiş Sınırlar:			1	.34**	.51**	-.23**
Diğerleri Yönelimlilik:				1	.57**	-.14*
Yüksek Standartlar Bastırılmışlık					1	-.08

\*\* $p<.001$ , \* $p<.05$

### 3.5. Psikolojik Dayanıklılığın, Depresyon ve Psikolojik İyi Oluş İle Korelasyon Analizi

Tablo 3.5.'te de görüldüğü gibi yapılan korelasyon analizi sonucunda, psikolojik dayanıklılık depresyonla negatif yönde anlamlı ( $r=-.49$ ,  $p<.05$ ), psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkidir ( $r=-.62$ ,  $p<.05$ ).

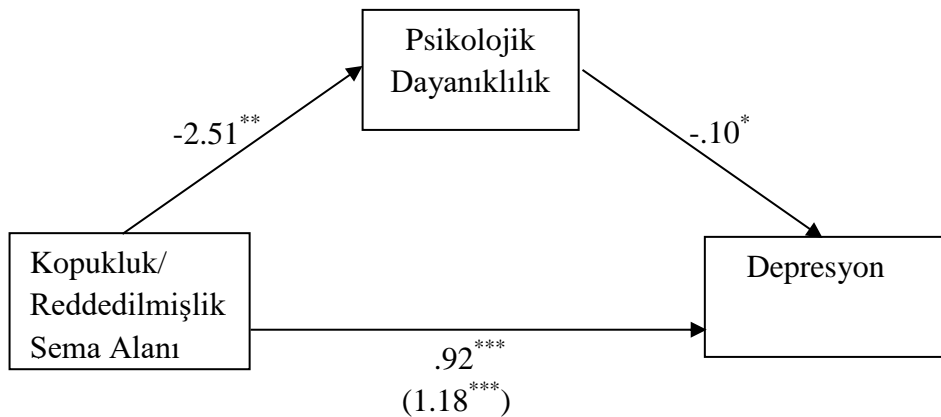
**Tablo 3.5. Psikolojik Dayanıklılığın, Depresyon ve Psikolojik İyi Oluş İle Korelasyon Analizi Sonuçları**

	Psikolojik Dayanıklılık Puanı	Depresyon Puanı	Psk. İyi Oluş Puanı
Psikolojik Dayanıklılık Puanı	1	-.49**	.62**

\*\*p<.001, \*p<.05

### 3.6. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Depresyonla İlişkinde, Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü

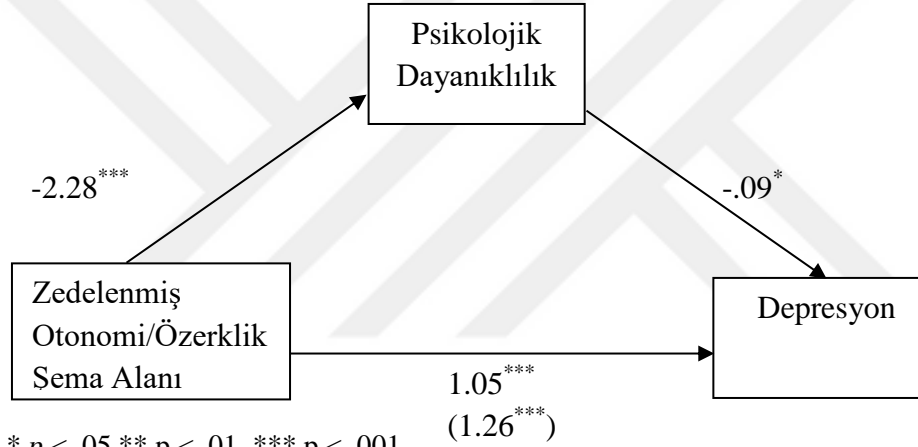
Kopukluk/ Reddedilmişlik şema alanı psikolojik dayanıklılığı negatif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır ( $B=-2.51$ ,  $t(225)= -11.1$ ,  $p<.001$ , psikolojik dayanıklılık ise depresyonu negatif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır ( $B= .10$ ,  $t(225)= -2.2$ ,  $p<.05$ ). Kopukluk/ Reddedilmişlik şema alanı, depresyonu pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır ( $B=1.18$ ,  $t(225)= 9.1$ ,  $p<.001$ ). Aracılık sağlayan a ve b yolu anlamlı olduğundan bootstaping yöntemi kullanarak dolaylı etkinin, %95 güven aralığı esas alınarak 1000 bootstrap örneklemeyle sağlanmıştır (Preacher & Hayes, 2004). Buna göre Şekil 2.1.'de de görüldüğü üzere, psikolojik dayanıklılığın, Kopukluk/ Reddedilmişlik şema alanı ve depresyonu etkilerken tam bir aracı rolü olmadığı ( $B=.92$ ,  $t(225)= 5.12$ ,  $p<.0001$ ), ancak kısmi bir aracı rolü olduğu bulunmuştur ( $B=.26$ ,  $CI= .04$  ile  $.50$ ).



\*  $p < .05$  \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

**Şekil 2.1. Kopukluk / Reddedilmişlik Şema Alanının Depresyon ile İlişkinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü**

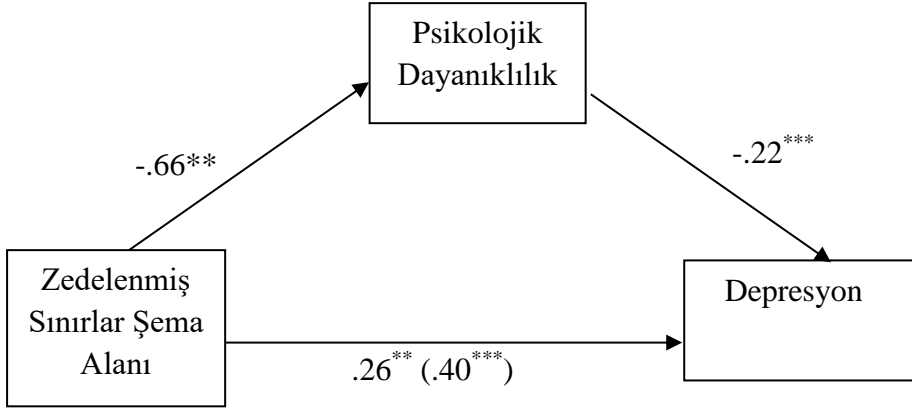
Zedelenmiş Otonomi/ Özerklik şema alanı psikolojik dayanıklılığı negatif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır ( $B=-2.28$ ,  $t(225)= -9.1$ ,  $p<.001$ , psikolojik dayanıklılık ise depresyonu negatif yönde anlamlı şekilde yordamaktadır ( $B= -.09$ ,  $t(225)= -2.1$ ,  $p<.05$ ). Zedelenmiş Otonomi/ Özerklik şema alanı, depresyonu pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır ( $B=1.26$ ,  $t(225)= 9.7$ ,  $p<.001$ ). Aracılık sağlayan a ve b yolu anlamlı olduğundan bootstaping yöntemi kullanarak dolaylı etkinin %95 güven aralığı esas alınarak 1000 bootstrap örneklemeyle sağlanmıştır (Preacher & Hayes, 2004). Buna göre Şekil 2.2.'de de görüldüğü üzere, psikolojik dayanıklılığın, Zedelenmiş Otonomi/ Özerklik şeması ve depresyonu etkilerken tam bir aracı rolü olmadığı ( $B=1.05$ ,  $t(225)= 6.6$ ,  $p<.001$ ), ancak kısmi bir aracı rolü olduğu bulunmuştur ( $B=.21$ ,  $CI= .03$  ile  $.42$ ).



\*  $p < .05$  \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

### Şekil 2.2. Zedelenmiş Otonomi ve Özerklik Şema Alanı ve Depresyon ile İlişkinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü

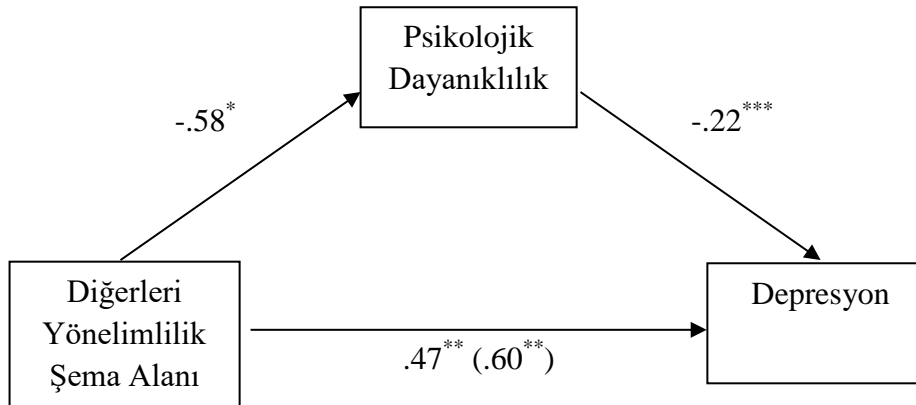
Zedelenmiş Sınırlar şema alanı psikolojik dayanıklılığı negatif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır ( $B= -.66$ ,  $t(225)= -3.43$ ,  $p<.01$ , psikolojik dayanıklılık ise depresyonu negatif yönde anlamlı şekilde yordamaktadır ( $B= -.22$ ,  $t(225)= -6.1$ ,  $p<.001$ ). Zedelenmiş Sınırlar şema alanı, depresyonu pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır ( $B= .40$ ,  $t(225)= 4.78$ ,  $p<.001$ ). Aracılık sağlayan a ve b yolu anlamlı olduğundan bootstaping yöntemi kullanarak dolaylı etkinin %95 güven aralığı esas alınarak 1000 bootstrap örneklemeyle sağlanmıştır (Preacher & Hayes, 2004). Buna göre Şekil 2.3.'de de görüldüğü üzere, psikolojik dayanıklılığın, Zedelenmiş Sınırlar ve depresyonu etkilerken tam bir aracı rolü olmadığı ( $B= .26$ ,  $t(225)= 3.07$ ,  $p<.01$ ), ancak kısmi bir aracı rolü olduğu bulunmuştur ( $B= .14$ ,  $CI= .06$  ile  $.26$ ).



\*  $p < .05$  \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

**Şekil 2.3. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı ve Depresyon ile İlişisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü**

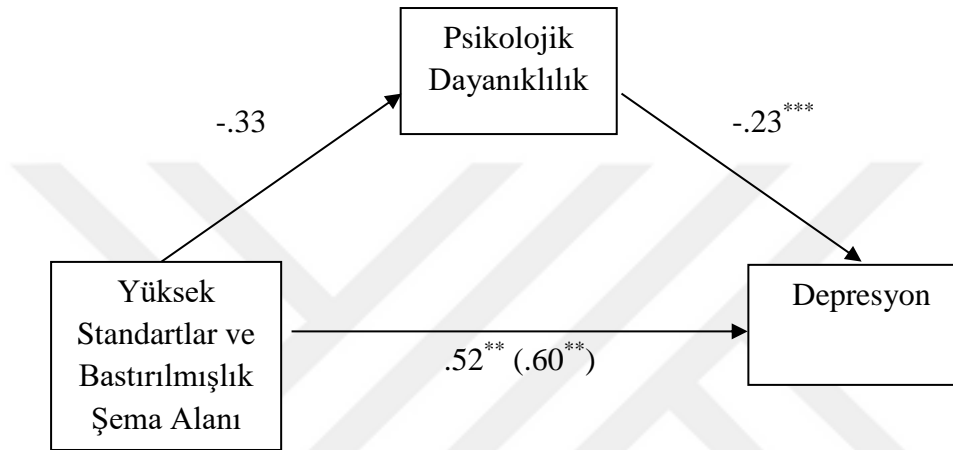
Diğerleri Yönelimlilik şema alanı psikolojik dayanıklılığı negatif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır ( $B = -.58$ ,  $t(224) = -2.21$ ,  $p < .05$ ), psikolojik dayanıklılık ise depresyonu negatif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır ( $B = -.22$ ,  $t(224) = -5.6$ ,  $p < .001$ ). Diğerleri Yönelimlilik şema alanı, depresyonu pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır ( $B = .60$ ,  $t(224) = 3.7$ ,  $p < .05$ ). Aracılık sağlayan a ve b yolu anlamlı olduğundan bootstaping yöntemi kullanarak dolaylı etkinin %95 güven aralığı esas alınarak 1000 bootstrap örneklemeyle sağlanmıştır (Preacher & Hayes, 2004). Buna göre, psikolojik dayanıklılığın, diğerleri yönelimlilik ve depresyonu etkilerken tam bir aracı rolü olmadığı ( $B = .47$ ,  $t(224) = 3.12$ ,  $p < .01$ ), ancak kısmi bir aracı rolü olduğu bulunmuştur ( $B = .13$ ,  $CI = .03$  ile  $.26$ ).



\*  $p < .05$  \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

**Şekil 2.4. Diğerleri Yönelimlilik Şema Alanının Depresyon ile İlişisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü**

Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık şema alanı psikolojik dayanıklılığı negatif bir şekilde yorsa da aralarında anlamlı bir ilişki yoktur ( $B=-.33$ ,  $t(225)=-1.06$ ,  $p>.05$ , psikolojik dayanıklılık ise depresyonu ile negatif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır ( $B=-.23$ ,  $t(225)=-6.4$ ,  $p<.001$ ). Şekil 2.5.'te de görüldüğü üzere, Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık şema alanı, depresyonu pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordasa da ( $B=.60$ ,  $t(225)=3.7$ ,  $p<.01$ ) psikolojik dayanıklılığın bu denklemde herhangi bir aracı rol ilişkisi bulunmamaktadır.



\*  $p < .05$  \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

**Şekil 2.5. Yüksek Standartlar/ Bastırılmışlık Şema Alanının Depresyon ile İlişisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü**

Yukarıdaki şekillerde belirtilen erken dönem şemaların depresyon ile ilişkisinde psikolojik dayanıklılığın aracı rolleri şekiller ile ifade edilmiştir. Bu bulguların detayları Tablo 3.6.'da Bootstrapping sonuçları güven aralıkları ile birlikte belirtilmektedir.

**Tablo 3.6. Tüm Şema Alanlarının Depresyon ile İlişisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü ve Bootstrapping Sonuçları**

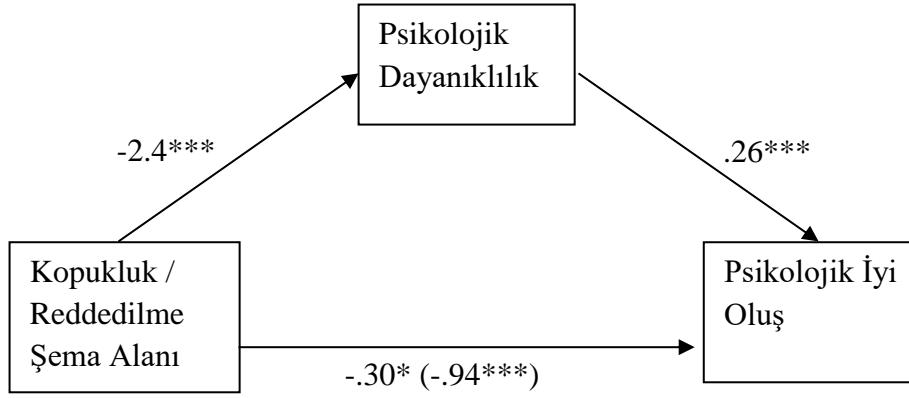
Değişken	Katsayılar Çarpımı (Product of coefficients)				%95 Bca	
	Nokta Tahmini	SH	t	P	Düşük	Yüksek
K./R. Şema(a)	-2.5	.22	-11.1	.00	-2.9	-2.0
Dayanıklılık(b)	-.10	.04	-2.2	.02	-.19	-.01
Direkt Etki (c')	.92	.18	5.12	.00	.57	1.2
Toplam Etki (c)	1.1	.13	9.1	.00	.93	1.4
Dolaylı Etki	.2	.11			.04	.50

<b>Z.O./Ö. Şema(a)</b>	-2.2	.25	-9.1	.00	-2.7	-1.7
<b>Dayanıklılık(b)</b>	-.09	.04	-2.1	.03	-.17	-.00
<b>Direkt Etki(c')</b>	1.05	.15	6.6	.00	.73	1.3
<b>Toplam Etki(c)</b>	1.26	.13	9.7	.00	1.0	1.5
<b>Dolaylı Etki</b>	.21	.09			.03	.42
<b>Z.S. Şema(a)</b>	-.66	.19	-3.4	.00	-1	-.28
<b>Dayanıklılık(b)</b>	-.22	.03	-6.1	.00	-.29	-.14
<b>Direkt Etki(c')</b>	.26	.08	3.0	.00	.09	.42
<b>Toplam Etki (c)</b>	.40	.08	4.7	.00	.23	.57
<b>Dolaylı Etki</b>	.14	.05			.06	.26
<b>D.Y.Şema(a)</b>	-.58	.26	-2.2	.02	-1.10	-.06
<b>Dayanıklılık(b)</b>	-.22	.3	-5.6	.00	-.30	-.14
<b>Direkt Etki (c')</b>	-.22	.15	3.12	.00	.17	.76
<b>Toplam Etki (c)</b>	.60	.16	43.7	.00	.28	.92
<b>Dolaylı Etki</b>	.13	.06			.03	.26
<b>Y.S./B. Şema(a)</b>	-.33	.31	-1.0	.28	-.95	.28
<b>Dayanıklılık(b)</b>	-.23	.03	-6.4	.00	-.30	-.16
<b>Direkt Etki (c')</b>	.52	.15	3.3	.00	.21	.83
<b>Toplam Etki (c)</b>	.60	.16	43.7	.00	.28	.92
<b>Dolaylı Etki</b>	.07	.07			-.06	.23

K./R.: Kopukluk ve Reddedilme Şema Alanı, Z.O.Ö: Zedelenmiş Otonomi ve Özerklik Şema Alanı, Z.S.: Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı, D.Y.: Diğerleri Yönelimlilik Şema Alanı, Y.S.:Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık Şema Alanı

### 3.7.Erken Dönem Uyumsuz Şemaların, Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü

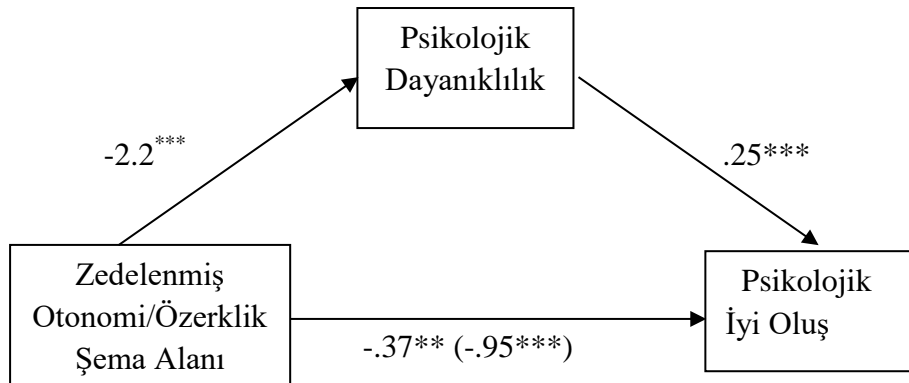
Kopukluk şema alanı psikolojik dayanıklılığı negatif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır ( $B=-2.4$ ,  $t(226)= -11.1$ ,  $p<.001$ , psikolojik dayanıklılık ise psikolojik iyi oluşu pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır ( $B=.26$ ,  $t(226)= 7.1$ ,  $p<.001$ ). Kopukluk şema alanı, psikolojik iyi oluşu negatif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır ( $B=-.94$ ,  $t(226)= -7.5$ ,  $p<.001$ ). Aracılık sağlayan a ve b yolu anlamlı olduğundan bootstaping yöntemi kullanarak dolaylı etkinin %95 güven aralığı esas alınarak 1000 bootstrap örneklemeyle sağlanmıştır (Preacher & Hayes, 2004). Dolayısıyla Şekil 2.6.'da da gösterildiği gibi psikolojik dayanıklılığın, kopukluk şeması ve psikolojik iyi oluşu etkilerken tam bir aracı rolü olmadığı ( $B=-.30$ ,  $t(226)= -2.3$ ,  $p<.05$ ), ancak kısmi bir aracı rolü olduğu bulunmuştur ( $B= -.64$ ,  $CI= -.85$  ile ile  $-.45$ ).



\*  $p < .05$  \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

**Şekil 2.6. Kopukluk ve Reddedilmişlik Şema Alanının Psikolojik İyi Oluş ile İlişisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü**

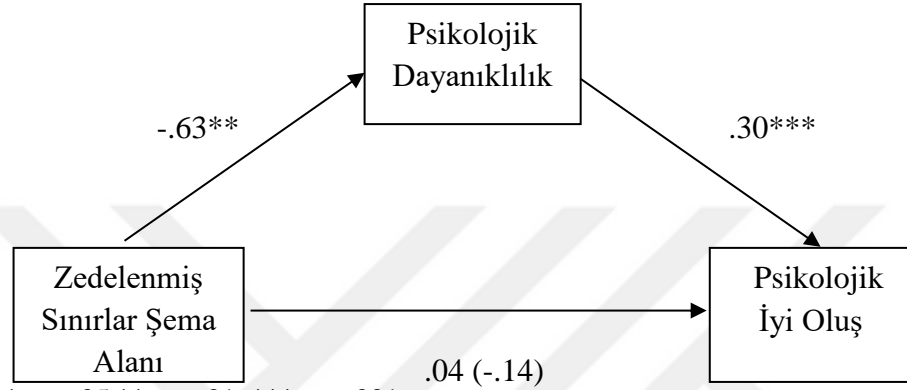
Zedelenmiş Otonomi/ Özerklik şema alanı psikolojik dayanıklılığı negatif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır ( $B=-2.2$ ,  $t(224)= -8.7$ ,  $p<.001$ , psikolojik dayanıklılık ise psikolojik iyi oluşu pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır ( $B=.25$ ,  $t(224)= 7.7$ ,  $p<.001$ ). Zedelenmiş Otonomi/ Özerklik şema alanı, psikolojik iyi oluşu negatif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır ( $B=-.95$ ,  $t(224)= -6.6$ ,  $p<.001$ ). Aracılık sağlayan a ve b yolu anlamlı olduğundan bootstaping yöntemi kullanarak dolaylı etkinin %95 güven aralığı esas alınarak 1000 bootstrap örneklemeyle sağlanmıştır (Preacher & Hayes, 2004). Buna göre, psikolojik dayanıklılığın, Zedelenmiş Otonomi ve Özerklik şema alanı ve psikolojik iyi oluşu etkilerken tam bir aracı rolü olmadığı ( $B= -.37$ ,  $t(224)= -2.9$ ,  $p<.01$ ), ancak kısmi bir aracı rolü olduğu bulunmuştur ( $B=-.58$ ,  $CI= -.83$  ile  $-.42$ ).



\*  $p < .05$  \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

**Şekil 2.7. Zedelenmiş Otonomi ve Özerklik Şema Alanının Psikolojik İyi Oluş ile İlişisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü**

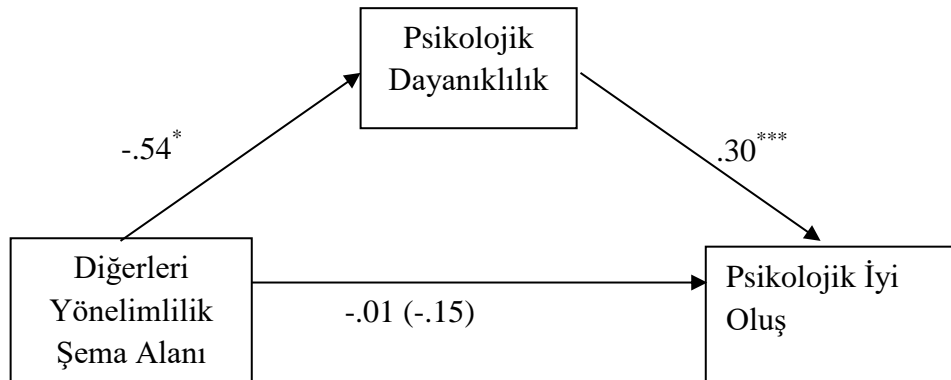
Zedelenmiş Sınırlar şema alanı psikolojik dayanıklılığı negatif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır ( $B=-.63$ ,  $t(224)=-3.2$ ,  $p<.01$ , psikolojik dayanıklılık ise psikolojik iyi oluşu pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır ( $B=.30$ ,  $t(224)=9.6$ ,  $p<.001$ ). Zedelenmiş Sınırlar şema alanı, psikolojik iyi oluş ile anlamlı bir ilişkisi bulunmamaktadır ( $B=-.14$ ,  $t(224)=-1.4$ ,  $p>.05$ ). Dolayısıyla bu denklemde herhangi bir aracılık rolü görülmemektedir.



\*  $p < .05$  \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

**Şekil 2.8. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanının Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü**

Diğerleri Yönelimlilik şema alanı psikolojik dayanıklılığı negatif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır ( $B=-.54$ ,  $t(225)=-2.02$ ,  $p<.05$ , psikolojik dayanıklılık ise psikolojik iyi oluşu pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır ( $B=.30$ ,  $t(225)=9.4$ ,  $p<.001$ ). Ancak Diğerleri Yönelimlilik şema alanı, psikolojik iyi oluşla anlamlı bir ilişkisi bulunmamaktadır ( $B=.01$ ,  $t(225)=.12$ ,  $p>.05$ ). Dolayısıyla bu ilişkide bir aracılık rolü görülmemektedir.

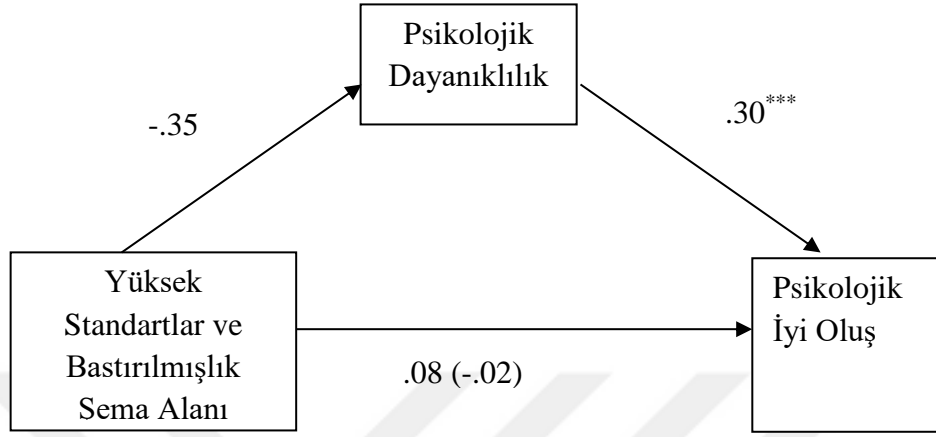


\*  $p < .05$  \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

**Şekil 2.9. Diğerleri Yönelimlilik Şema Alanının Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü**



Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık şema alanının psikolojik dayanıklılığı anlamlı bir şekilde yordamamaktadır ( $B=-.35$ ,  $t(226)=-1.09$ ,  $p>.05$ ). Dolayısıyla bu ilişkide bir aracılık rolü görülmemektedir.



$p < .05$  \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

**Şekil 2.10. Y.S. Şema Alanının Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü**

Yukarıdaki şekillerde belirtilen erken dönem şemaların psikolojik iyi oluş ile ilişkisinde psikolojik dayanıklılığın aracı rolleri şekiller ile ifade edilmiştir. Bu bulguların detayları Tablo 3.7.'de Bootstrapping sonuçları güven aralıkları ile birlikte belirtilmektedir.

**Tablo 3.7. Tüm Şema Alanlarının Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü ve Bootstrapping Sonuçları**

Değişken	Katsayılar Çarpımı (Product of coefficients)				%95 Bca	
	Nokta Tahmini	SH	t	p	Düşük	Yüksek
<b>K./R. Şema(a)</b>	-2.4	.21	-11.1	.00	-2.8	-2.0
<b>Dayanıklılık(b)</b>	.26	.03	7.17	.00	.18	.33
<b>Direkt Etki(c')</b>	-.30	.12	-2.3	.01	-.55	-.05
<b>Toplam Etki(c)</b>	-.94	.11	-8.2	.00	-1.1	-.71
<b>Dolaylı Etki</b>	-.64	.10			-.85	-.45
<b>Z.O./Ö. Şema(a)</b>	-2.2	.25	-8.7	.00	-2.7	-1.7
<b>Dayanıklılık(b)</b>	.25	.03	7.7	.00	.19	.32
<b>Direkt Etki(c')</b>	-.37	.12	-2.90	.00	-.62	-.12
<b>Toplam Etki(c)</b>	-.95	.14	-6.6	.00	-1.2	-.67
<b>Dolaylı Etki</b>	-.58	.10			-.83	-.42

<b>Z.S. Şema(a)</b>	-.63	.19	-3.2	.00	-1.0	-.24
<b>Dayanıklılık(b)</b>	.30	.03	9.6	.00	.24	.37
<b>Direkt Etki(c')</b>	.04	.08	.50	.61	-.12	.21
<b>Toplam Etki(c)</b>	-.14	.10	-1.4	.15	-.35	.05
<b>Dolaylı Etki</b>	-.19	.06			-.32	-.06
<b>D.Y.Şema(a)</b>	-.54	.26	-2.0	.04	-1.0	-.01
<b>Dayanıklılık(b)</b>	.30	.03	9.4	.00	.24	.37
<b>Direkt Etki(c')</b>	-.01	.12	.12	.90	-.23	.26
<b>Toplam Etki(c)</b>	-.15	.14	-1.0	.31	-.44	.14
<b>Dolaylı Etki</b>	-.16	.08			-.35	-.01
<b>Y.S./B. Şema(a)</b>	-.35	.32	-1.0	.27	-.98	.27
<b>Dayanıklılık(b)</b>	.30	.03	9.7	.00	.24	.37
<b>Direkt Etki(c')</b>	.08	.13	.59	.55	-.18	.35
<b>Toplam Etki(c)</b>	-.02	.17	-1.5	.87	-.36	.31
<b>Dolaylı Etki</b>	-.10	.09			-.29	.08

K./R.: Kopukluk ve Reddedilme Şema Alanı, Z.O.Ö: Zedelenmiş Otonomi ve Özerklik Şema Alanı, Z.S.: Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı, D.Y.: Diğerleri Yönelimlilik Şema Alanı, Y.S.:Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık Şema Alanı

### 3.8.Pozitif algının Depresyon ve Psikolojik İyi Oluş ile Korelasyon Analizi

Tablo 3.8.'de de belirtildiği gibi pozitif algının depresyon ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin korelasyon analizi sonucunda, pozitif algının depresyon puanıyla negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu ( $r=-.34$ ,  $p<.001$ ), psikolojik iyi oluş ise pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür ( $r=.60$ ,  $p<.001$ ).

**Tablo 3.8. Pozitif algının Depresyon ve Psikolojik İyi Oluş'un Korelasyon Analizi Sonuçları**

	<b>Pozitif algı Puanı</b>	<b>Depresyon Puanı</b>	<b>Psikolojik İyi Oluş Puanı</b>
<b>Pozitif algı Puanı</b>	1	-.34**	.60**
<b>Depresyon Puanı</b>		1	-.44**
<b>Psikolojik İyi Oluş Puanı</b>			1

\*\* $p<.001$

### 3.9. Pozitif Algı ve Psikolojik Dayanıklılığın Korelasyon Analizi

Tablo 3.9.'da da görüldüğü üzere, pozitif algı ve psikolojik dayanıklılık düzeyi arasında yapılan korelasyon analizi sonucunda, pozitif algının psikolojik dayanıklılık puanıyla pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu ( $r=-.496$ ,  $p<.001$ ) görülmektedir.

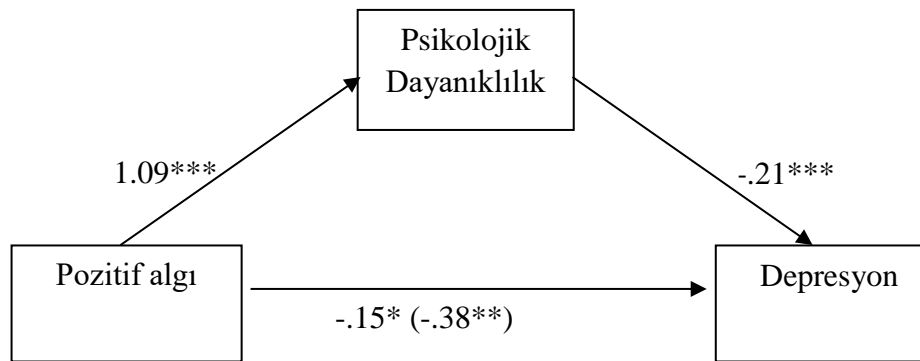
**Tablo 3.9. Pozitif algı ve Psikolojik Dayanıklılığın Korelasyon Analizi Sonuçları**

	Pozitif algı Puanı	Psikolojik Dayanıklılık Puanı
Pozitif algı Puanı	1	,49**

\*\* $p<.001$

### 3.10. Pozitif algının Depresyon ile İlişisinde, Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü

Pozitif algı, psikolojik dayanıklılığı pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır ( $B=1.09$ ,  $t(225)= 8.17$ ,  $p<.001$ , psikolojik dayanıklılık ise depresyonu negatif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır ( $B=.21$ ,  $t(225)= -6.4$ ,  $p<.001$ ). Pozitif algı, depresyonu negatif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır ( $B=-.38$ ,  $t(225)= -5.4$ ,  $p<.001$ ). Aracılık sağlayan a, b ve c yolu anlamlı olduğundan bootstaping yöntemi kullanarak aracı rolü, %95 güven aralığı esas alınarak bulunmuştur (Preacher & Hayes, 2004). Dolayısıyla Şekil 2.11.'de görüldüğü gibi psikolojik dayanıklılığın pozitif algı ve depresyon ilişkisi üzerinde tam bir aracı rolü olmadığı ( $B=-.15$ ,  $t(225)= -2.1$ ,  $p<.05$ ), ancak sadece kısmi bir aracı rolü olduğu bulunmuştur ( $B=-.23$ ,  $CI= -.338$  ile  $-.153$ ).



\*  $p < .05$  \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

**Şekil 2.11. Pozitif algının Depresyon ile İlişisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü**

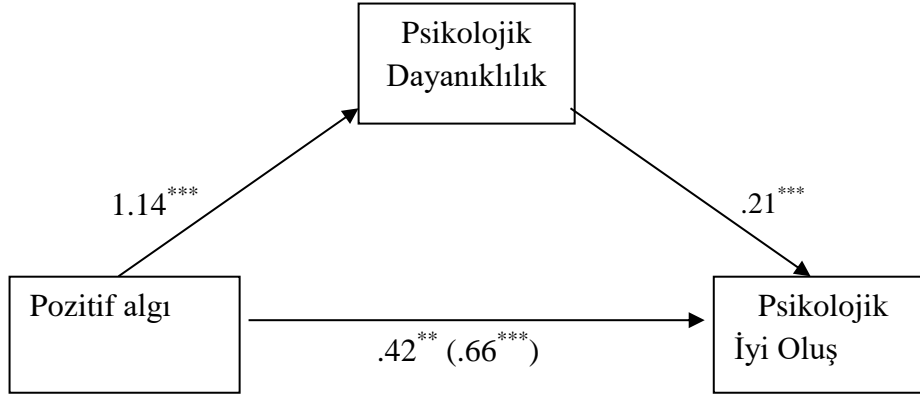
Şekil 2.11’de belirtilen pozitif algının depresyon ile ilişkisinde psikolojik dayanıklılığın aracı rolünün bulguları Tablo 3.10.’da Bootstrapping sonuçları güven aralıkları ile birlikte belirtilmektedir.

**Tablo 3.10. Pozitif algının Depresyon İle İlişkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü ve Bootstrapping Sonuçları**

Değişken	Katsayılar Çarpımı (Product of coefficients)				%95 Bca Güven Aralığı	
	Nokta Tahmini	SH	t	p	Düşük	Yüksek
Pozitif Algı(a)	1.09	.13	8.12	.00	.82	1.3
Dayanıklılık(b)	-.21	.03	-6.4	.00	-.27	-.14
Direkt Etki(c’)	-.15	.07	-2.1	.03	-.30	-.01
Toplam Etki (c)	-.38	.07	-5.4	.00	-.52	-.24
Dolaylı Etki	-.23	.04			-.33	-.14

### 3.11. Pozitif algının Psikolojik İyi Oluş İle İlişkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü

Pozitif algı, psikolojik dayanıklılığı pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır ( $B=1.14$ ,  $t(228)= 7.8$ ,  $p<.001$ ), psikolojik dayanıklılık, psikolojik iyi oluşu pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır ( $B=.21$ ,  $t(228)= 5.4$ ,  $p<.001$ ). Pozitif algı, psikolojik iyi oluşu pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır ( $B=.66$ ,  $t(228)= 7.5$ ,  $p<.001$ ). Aracılık sağlayan a ve b yolu anlamlı olduğundan bootstrapping yöntemi kullanarak aracı rolü, %95 güven aralığı esas alınarak 1000 bootstrap örneklemeyle sağlanmıştır (Preacher & Hayes, 2004). Dolayısıyla Şekil 2.12.’de de görüldüğü gibi psikolojik dayanıklılığın pozitif algı ve psikolojik iyi oluş ilişkisi üzerinde tam bir aracı rolü olmadığı ( $B=.42$ ,  $t(228)= 3.7$ ,  $p<.01$ ), ancak sadece kısmi bir aracı rolü olduğu bulunmuştur ( $B=.24$ ,  $CI= .13$  ile  $.35$ ).



\*  $p < .05$  \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

**Şekil 2.12. Pozitif algının Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü**

Şekil 2.12’de belirtilen pozitif algının psikolojik iyi oluş ile ilişkisinde psikolojik dayanıklılığın aracı rolünün bulguları Tablo 3.11.’de Bootstrapping sonuçları güven aralıkları ile birlikte belirtilmektedir.

**Tablo 3.11. Pozitif algının Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü ve Bootstrapping Sonuçları**

Değişken	Katsayılar Çarpımı (Product of coefficients)				%95 Bca Güven Aralığı	
	Nokta Tahmini	SH	t	p	Düşük	Yüksek
<b>Pozitif Algı(a)</b>	1.1	.14	7.8	.00	.85	1.4
<b>Dayanıklılık(b)</b>	.21	.03	5.4	.00	.13	.28
<b>Direkt Etki(c’)</b>	.42	.11	3.7	.00	.20	.64
<b>Toplam Etki (c)</b>	.66	.08	7.5	.00	.49	.84
<b>Dolaylı Etki</b>	.24	.05			.13	.35

## BÖLÜM IV

### TARTIŞMA

Yapılan araştırmada son yıllarda ruh sağlığı alanında önem kazanan psikolojik dayanıklılık kavramının, bilişsel bir risk faktörü olan erken dönem uyumsuz şemalar ve bilişsel bir koruyucu faktör olan pozitif algı ile ilişkisi incelenmiştir. Bununla birlikte bilişsel faktörlerin depresyon ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinde psikolojik dayanıklılığın nasıl bir rol oynadığı ele alınmıştır.

Araştırmanın sonuçlarına göre, erken dönem uyumsuz şema alanlarından herhangi birine sahip bireylerin daha yüksek depresyon düzeyine sahip olduğu görülmektedir. Bu sonuç, Beck (1967)'den beri süregelen pek çok çalışma ile tutarlılık göstermekte (Friedman, 2013; Köse, 2009; Roelofs, Lee, Ruijten, Lobbestael, 2011; Sarıtaş ve Gençöz, 2015; Saygılı, 2014; Ünal, 2012; Van ve ark., 2010) ve erken dönem uyumsuz şemaların, depresyon için bir risk faktörü olduğunu doğrulamaktadır. Dolayısıyla bireylerin olumsuz bilişleri, bilişsel yatkınlık ve depresif eğilim ile yakından ilişkilidir. Ancak yine bu 5 şema alanının psikolojik iyilik hali ile ilişkili olması beklenirken, sadece Kopukluk/ Reddedilmişlik ve Zedelenmiş Otonomi/ Özerklik şema alanına sahip olmanın, psikolojik iyi oluş ile ilişkili olduğu görülmüştür. Buna göre Zedelenmiş Sınırlar, Diğer Yönelimlilik veya Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık şema alanlarının, psikolojik iyi oluş ile herhangi bir ilişkisi bulunmamaktadır. Söz konusu şema alanlarında Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim, Kendini Feda/ Cezalandırılma, Yüksek Standartlar/ Onay Arayıcılık gibi şemalar bulunmaktadır. Bu sonuç Köse (2009), Alipourchushaly ve Taghiloo (2015) ve Ünal'ın (2012) çalışmalarıyla kısmen tutarlılık göstermektedir. Ünal (2012), bu şemalara sahip olan bireylerin, bağımlı, itaatkar veya müsamahakar özelliklere sahip olmalarına rağmen diğerleriyle sosyal yakınlık kurma konusunda nispeten sıkıntı yaşamadıklarından dolayı, bu anlamdaki sosyal becerilerin kişinin iyi hissetmesinde telafi edici olabileceğini, dolayısıyla yaşam doyumuyla negatif yönde bir ilişkide görülmediği belirtmektedir. Ancak özellikle Kopukluk / Reddedilmişlik şema alanına sahip kişilerin, soğuk, tutarsız ve suiistimal eden aile hikayelerine sahip olduklarından dolayı, düşük bir psikolojik iyi oluş düzeyine ve yaşam doyumuna

sahip olmaları olağan karşılanmıştır. Fakat bu yorum ile ters düşen sonuçlar da bulunmaktadır. Örneğin, bu şemaların psikolojik iyi oluş düzeyini yordadığını gösteren (Asghari ve ark., 2015; Sahraee ve ark., 2011; Shirvani & Peyvastegar, 2011), veya hiçbir şema alanının iyi oluş düzeyini yordamadığını gösteren araştırmalar da bulunmaktadır (Boysan, 2012). Bulgulardaki bu farklılığın sebebinin, kullanılan “psikolojik iyi oluş” ölçme araçlarının farklılığı veya seçilen örneklem gruplarının farklılığından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte çalışma sonuçlarının kültürden kültüre farklılık gösteriyor olması da bulguların çeşitlilik göstermesine sebep olabileceği düşünülmektedir. Özellikle Türkiye’nin kolektivist kültür yapısı düşünüldüğünde, sosyal bağların, cömertliğin, fedakarlık gibi değerlerin ön planda olması (Arslanoğlu, 2005) dolayısıyla, diğerleri yönelimlilik, kendini feda veya onay arayıcılık temalarına yönelik şemaların ikincil kazanç sağlaması düşünülebilir.

Diğer bir sonuca göre, Kopukluk/ Reddedilmişlik, Zedelenmiş Otonomi/ Özerklik ve Zedelenmiş Sınırlar, Diğeri Yönelimlilik gibi erken dönem uyumsuz şemalara sahip bireylerin daha düşük psikolojik dayanıklılık düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Ancak Yüksek Standartlar/ Bastırılmışlık şema alanı, olumsuz bir risk faktörü olsa da bireylerin psikolojik dayanıklılığıyla ilişkili görülmemektedir. Bu şema alanı, Yüksek Standartlar ve Onay Arayıcılık gibi şemaları içermektedir. Yüksek standartlar şemasına sahip birey, kendisi ve çevresini sıklıkla eleştirdiği için gevşeme, rahatlama, yavaşlama ve zevk alma gibi konularda sıkıntı yaşar (Young, 2003) bu sebeple bu şemanın ruh sağlığıyla olumsuz bir ilişkiye sahip olması beklenmektedir. Ancak çok boyutlu mükemmeliyetçiliği inceleyen araştırmalarda yüksek standartların her zaman olumsuz sonuçlara yol açmadığı görülmektedir (Dunkley ve ark., 2000; Dunkley ve ark., 2003; Frost ve ark., 1993; Ma, 2011). Bu çalışmalarda, kişisel hedefler için yüksek standartlar belirlemeyi amaçlamanın her zaman uyum bozucu, işlevsiz veya patolojik bir duruma yol açmadığı belirtilmektedir (Dunkley ve ark., 2003; Frost ve ark., 1993; Ma, 2011). Özellikle de yüksek standartlar şema sorularına bakıldığında bu soruların hedef belirlemeyi içeren maddeleri içerdiği görülebilmektedir (“Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem”, “Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana “hayır” denilmesini çok zor kabullenirim”, “En iyisini yapmalıyım, “yeterince iyi” ile yetinemem”). Yüksek standartlara sahip olmak, stres düzeyini arttırıcı uyumsuz bir özellikte olsa da, daha aktif ve problem odaklı bir başa çıkma becerisine ve

dayanıklılığa sebep olabilmektedir (Dunkley ve ark., 2000). Dolayısıyla uyumsuz bir şema olmasına rağmen yüksek standartların psikolojik dayanıklılıkla olumsuz bir ilişkide olmaması, bu araştırmalar ışığında açıklanabilir. Başkalarının ilgi ve onayını almaya aşırı odaklılık olarak açıklanan Onay arayıcılık şeması ise, kişinin kendi ihtiyaçlarını geri plana atması, kendilik algısını başkalarının onayı ve sevgisine göre şekillendirmesi ve uyum için kendi duygularını bastırmasını içerdiğinden dolayı uyumsuz bir şema olarak gözükmekte (Young ve ark., 2003) ve bu çalışmada psikolojik dayanıklılık ile olumsuz bir ilişkide olması beklenmektedir. Ancak bu şemanın da yüksek standartlar gibi uyum sağlayıcı boyutları bulunmaktadır (Young ve ark., 2003). Bu şemaya sahip insanlar, diğerlerini nasıl etkilemesi gerektiğini iyi bilmesi, kendini sevdirmesi ve ortama kolayca adapte olabilmesi yönüyle “geçici” bir tatmin ve ikincil kazanç sağlamaktadır. Özellikle alanında çok başarılı ve göz önünde olan insanların bu şemaya sahip olduğu görülmüş veya bu şemaya sahip olanların sağlıklı insanlarla kolayca karıştırılabileceği belirtilmiştir (Young ve ark., 2003). Bunun sonucunda yanıltıcı veya geçici olarak nitelendirilse bile (Young ve ark., 2003) bu şema, tatmin, adaptasyon ve iyilik hali sağlayıp psikolojik dayanıklılığı olumsuz etkileyebileceği düşünülmektedir. Bu araştırma sonuçlarına ek olarak, psikolojik dayanıklılığı, özellikle “erken dönem uyumsuz şemalar” temelinde ele alan araştırmaların artması, özellikle bu şemaların farklı örneklerle tekrar incelenmesi önemli olacaktır.

Çalışma içinde olumlu bir bilişsel faktör olarak yer alan pozitif algı puanlarının sonuçlarına bakıldığında ise, yüksek pozitif algı düzeyine sahip bireylerin daha yüksek bir psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş düzeyine, ve daha düşük depresyon düzeyine sahip olduğu görülmektedir. Bireylerin kendisi, etrafı ve dünyayla ilgili bilişlerinin olumlu olması, psikolojik işlevselliğini arttırarak daha dayanıklı ve psikolojik olarak daha iyi olmasını sağlayarak depresyona karşı bir koruyucu faktör oluşturmaktadır. Bu sonuç, başka araştırmalarla da tutarlı bir sonuç göstermektedir (Boyras ve Lightsey, 2012; Benight ve Cieslak, 2011; Desmyter & Raedt, 2012; Drake ve ark., 2008; Feist, Bodner, Jacobs, Miles, & Tan, 1995; Judd, 2016; Kazakina, 1999; Mak ve arkadaşları, 2011; Parr, Montgomery, & DeBell, 1998; Ponce - Garcia, 2010; Steyn, 2009; Wang, 2009; Zimbardo & Boyd, 1999). Psikolojik dayanıklılığın bu ilişkilerdeki aracı rolünü incelediğimizde ise şu sonuçlar ortaya çıkmaktadır: Pozitif algı, depresyonu negatif yönde anlamlı bir şekilde yordarken psikolojik dayanıklılık bu ilişkide kısmi bir aracı rol oynamaktadır. Aynı



şekilde, pozitif algı, psikolojik iyi oluşu pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordarken, psikolojik dayanıklılık bu ilişkide kısmi bir aracı rol oynamaktadır. Bu sonuca göre bireylerin pozitif bilişleri arttıkça, psikolojik dayanıklılık düzeyleri artmakta, dolayısıyla daha yüksek psikolojik iyi oluş ve daha düşük depresyon düzeyi ifade etmektedirler. Mak ve arkadaşlarının (2011) ve Erarslan'ın (2014) çalışmaları bu bulgular ile benzerlik göstermektedir. Mak ve arkadaşları (2011), psikolojik dayanıklılığın yaşam doyumu ve depresyon üzerindeki etkisinde, benliğin, çevrenin ve geleceğin olumlu algılanmasının aracı bir role sahip olduğunu belirtmektedir. Buna göre, psikolojik dayanıklılığı olan insanların olumlu algıları bulunmakta, bu da onların psikolojik sağlık durumlarını etkilemektedir. Özellikle kendiyile ilgili olumlu algılara sahip bireyler, özyeterlilik becerilerinin yüksekliğiyle beraber olumsuz durumlarla daha başarılı biçimde başa çıkarak daha dayanıklı durabilirler; çevreyi olumlu algılayan bireyler, olumsuz durumlarda bile fırsatları daha iyi değerlendirip daha dayanıklı kalabilirler; geleceği olumlu algılayan bireyler ise olayları daha umutlu değerlendirerek psikolojik olarak daha dayanıklı kalabilirler. Türkiye’de uygulanan benzer bir araştırmanın sonucunda da (Erarslan, 2014), benlik, dünya ve gelecek ile ilgili olumlu algılar aracılığıyla, psikolojik dayanıklılığın yaşam memnuniyetini arttırdığını ve depresif belirtilerini azalttığı gözlemlenmiştir.

Ortaya çıkan diğer bir sonuca göre, psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireylerin daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeyi ve daha düşük depresyon düzeyi gösterdiği görülmektedir. Bu sonuç, çalışmanın üçüncü hipotezini doğrulamakta ve önceki çalışmalar ile tutarlı bir sonuç göstermektedir (Allen, 2016; Anderson, 2011; Christopher, 2000; Felten & Hall, 2001; Gito ve ark., 2013; Gürkan, 2014; Humphreys, 2003; Malkoç & Yalçın, 2015; Miller & Chandler, 2002; Nruhma ve ark., 2010; Sagone & Caroli, 2014, Souri & Hasanirad, 2011, Wagnild & Young, 1993). Psikolojik dayanıklılığın “dinamik” yapısından dolayı, bu ilişkinin oluşabilmesi için çeşitli koruyucu ve risk faktörleri şüphesiz ki rol almaktadır. Bu dinamik yapıda erken dönem uyumsuz şemaların, depresyonu ve psikolojik iyi oluşu etkilerken psikolojik dayanıklılığın nasıl rol oynadığı aracılık ilişkisiyle incelenmiştir. Buna göre şu sonuçlar çıkmıştır: Kopukluk/ Reddedilmişlik, Zedelenmiş Otonomi/Özerklik, Zedelenmiş Sınırlar, Diğerleri Yönelimlilik şema alanları, depresyonu pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordarken, bu ilişkide psikolojik dayanıklılık, kısmi bir aracı rol oynamaktadır. Bununla birlikte, psikolojik dayanıklılık bu ilişkiye girdiğinde, bu şemaların depresyonu etkileme düzeyinde

azalma olmaktadır. Bu sonuca göre, bireyin psikolojik dayanıklılık temelinde beslendiği kaynaklar varsa, bu şemalara rağmen depresyondan kısmen korunabilmektedir. Ancak diğer taraftan, psikolojik dayanıklılığın kısmi bir aracı etken olması, depresyonu önlemede tek başına yeterli olmadığını da göstermektedir. Bunun sebebi, çoğu şema alanının temelden psikolojik dayanıklılığı olumsuz etkilemesi, dolayısıyla da depresyonun ortaya çıkmasını kolaylaştırması olabilir. Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık şema alanının depresyon düzeyi ile arasındaki ilişkide ise, psikolojik dayanıklılığın herhangi bir aracı rolü bulunmamaktadır. Bu sonuç, Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık şema alanının depresyonu yordarken psikolojik dayanıklılığın herhangi bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Bunun sebebi, ilk hipotezde de bahsedildiği üzere psikolojik dayanıklılık düzeyinin bu şema alanıyla anlamlı bir ilişkisinin bulunmamasıdır.

Erken dönem uyumsuz şemaların, psikolojik iyi oluşa etkisinde psikolojik dayanıklılığın aracı rolü incelendiğinde şu sonuç görülmektedir: Kopukluk/Reddedilmişlik, Zedelenmiş Otonomi/Özerklik şema alanları, psikolojik iyi oluşu negatif yönde anlamlı bir şekilde yordarken, psikolojik dayanıklılık bu ilişkide kısmi bir aracı rol oynamaktadır. Bununla birlikte, psikolojik dayanıklılığın etkileri girdiğinde bu şemalar, psikolojik iyi oluşu daha az olumsuz etkilemektedir. Bu da, bireylerin ruhsal durumunda etken olan iki önemli şemayı dengelemede, psikolojik dayanıklılık faktörünün kısmen de olsa etkin bir rol oynadığını göstermektedir. Diğerleri Yönelimlilik, Zedelenmiş Sınırlar ve Yüksek Standartlar/ Bastırılmışlık şema alanları, psikolojik iyi oluşu yordamadığından dolayı psikolojik dayanıklılığın etkisinden veya aracı rolünden bahsedilememektedir. Yukarıda da belirtildiği gibi literatürdeki psikolojik dayanıklılık araştırmalarının erken dönem uyumsuz şemalar ile ilişkisinin yeterli olmamasından dolayı, buna yönelik araştırmaların artması önemli olacaktır. Özellikle de belirli şema alanlarının hangi koşullara göre bu ilişkide değişkenlik gösterdiğini anlamada literatüre katkıda bulunabileceği düşünülmektedir.

#### **4.1.Sonuç ve Öneriler**

Psikolojik dayanıklılığın, psikopatoloji önlemede önemli bir faktör olarak öne çıktığı geçmiş araştırmalarda sıklıkla doğrulanmıştır. Bu araştırmada ise, olumlu ve olumsuz bilişsel kavramların psikolojik dayanıklılık ile nasıl bir ilişkide olduğu ve bu

bilişsel süreçlerin ruh sağlığı üzerindeki etkisinde, psikolojik dayanıklılığın nasıl bir rol oynadığı araştırılmıştır.

Çalışmanın özellikle erken dönem uyumsuz şemalar ve psikolojik dayanıklılığın birlikte çalışılması, bununla birlikte psikolojik dayanıklılığın olumlu ve olumsuz şemaların psikopatolojiyle ilişkisindeki aracı rolünü incelemesi yönüyle literatüre katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Daha önceki çalışmalarla da tutarlı olarak erken dönem uyumsuz şemaların, ruh sağlığı üzerinde önemli bir etken olduğu tekrar doğrulanmakla birlikte, psikolojik dayanıklılık üzerinde de önemli bir rol oynadığı ortaya konulmuştur.

Çalışmanın sonuçlarına göre, özellikle erken dönem uyumsuz şemalar, depresyon için önemli bir risk faktörüdür. Ancak psikolojik olarak dayanıklı olmalarına rağmen bireylerin erken dönem uyumsuz şemalara sahip olmalarından dolayı depresyona girme riskleri kısmen devam etmektedir. Bu da erken dönem uyumsuz şemaların temel bir risk faktörü oluşturduğunu göstermektedir. Ancak şemaların depresyonla olan olumsuz ilişkisinde psikolojik dayanıklılığın (kısmi olsa bile) bir aracı rolüne sahip olması, psikolojik dayanıklılığın da etkin bir dengeleyici olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla bireylerin dayanıklılığın olması, bu risk faktörü karşısında “tampon” bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

Erken dönem uyumsuz şemalar ve psikolojik iyi oluş ilişkisi incelendiğinde ise, sonuçların araştırmalar arasında farklılık gösterdiği öne çıkmaktadır. Özellikle tüm şema alanları depresyonla negatif bir ilişkide olsa da, Zedelenmiş Sınırlar, Diğerleri Yönelimlilik, Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık psikolojik iyi oluş ile (veya pozitif duygulanım, yaşam doyumu gibi pozitif değişkenlerle) ilişkisi çalışmalar arasında değişkenlik göstermektedir. Bu durumun oluşmasında şema alanlarının kültürden kültüre farklı sonuçlar ortaya çıkarabileceğini veya kullanılan “psikolojik iyi oluş” araçlarının farklı bulgulara yol açabileceğini düşündürmektedir. Olumsuz şemaların psikopatoloji ile ilişkisini doğrulayan çok fazla araştırma olsa da, bu kavramın olumlu duygulanım veya iyi oluş ile daha geniş bir örnekleme çalışılması, daha fazla araştırma bulgusu elde edilmesi açısından önemli olabileceği düşünülmektedir.

Yapılan analizler sonucunda pozitif algı veya olumlu bilişlerin de psikolojik iyi oluşla ve psikolojik dayanıklılık ile pozitif bir ilişkide olduğu ve koruyucu bir faktör olarak öne çıktığı belirtilebilir. Pozitif algının depresyon ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinde psikolojik dayanıklılığın kısmi aracı bir katkısı bulunmaktadır. Bu da

olumlu şemalara sahip olup psikolojik dayanıklılığa sahip olmanın negatif bir ruhsal durumu önlemede kısmen de olsa koruyucu bir faktör oluşturduğunu göstermektedir.

Çalışmanın en temel amaçlarından biri, psikolojik dayanıklılık kavramının bilişsel risk ve koruyucu faktörlerle incelenmesi, ayrıca bireylerin çeşitli şemalara sahip olsalar bile, psikolojik dayanıklılığın nasıl bir rol oynadığının incelenmesidir. Genel olarak, olumlu ve olumsuz bilişlerin psikopatoloji ile önemli bir ilişkide olduğu, ve psikolojik dayanıklılığın bilişsel boyutlar ve ruhsal durum arasında genellikle kısmi bir dengeleyici rol oynadığı sonuçlanmaktadır. Dolayısıyla pozitif psikoloji için önemli bir kavram olan psikolojik dayanıklılığın ruh sağlığını önlemedeki rolü daha fazla incelenmeli, risk ve koruyucu faktörlerin etkileri daha fazla araştırılarak önleyici çalışmalarda bulunulmalıdır. Risk faktörlerine rağmen, koruyucu faktörlerin ve psikolojik dayanıklılığın artırılmasına yönelik klinik ve rehberlik çalışmaları önem kazanmalıdır.

## **5.2. Çalışmanın Sınırlılıkları**

Araştırma örneklemini İstanbul ve Tekirdağ İlinde seçilen üniversite öğrencileri ve 18- 30 yaş arası yetişkinlerle sınırlıdır. Araştırma örnekleminin klinik olmayan bir gruptan elde edilmesi, örneklem sayısında kadın sayının erkek sayısına göre daha fazla olması ve kesitsel bir çalışma olması araştırmanın diğer sınırlılıklarındandır. İleride yapılacak benzer çalışmalarda örneklemin klinik ve klinik olmayan gruplarda karşılaştırmalı olarak yapılması, farklı illerden ve farklı yaş aralıklarından veri elde edilmesinin araştırmanın güvenilirliği ve bulguların genellenebilirliği açısından daha uygun olacağı düşünülmektedir. Diğer bir sınırlılık ise, uluslararası ve ulusal literatürde erken dönem uyumsuz şema boyutlarının farklı kategorize edilmesi, dolayısıyla da sonuçların karşılaştırılmasının zorlaşmasıdır. Bununla birlikte, Young Şema Ölçeği sorularının uzun olması; dolayısıyla uygulamanın uzun sürmesi de katılımcıların motivasyonunu düşürücü ve yanıtların güvenilirliğini etkileyebilecek olumsuz bir durum olarak nitelendirilebilir.

Son olarak, erken dönem uyumsuz şemaların ve şema alanlarının fazlalığı analizlerde ve analizlerin yorumlanmasında zorlayıcı etkenlerden biri olmuştur. İleride yapılacak çalışmalarda şemalar boyutlarının yanı sıra şemalar temelinde de psikolojik dayanıklılık ilişkileri incelenebilir. Bu sonuçların ulusal ve uluslararası bulgularla karşılaştırılmasını kolaylaştırıcı bir etken olabileceği düşünülmektedir.

## KAYNAKLAR

- Abela, J. R. Z., & Hankin, B. L. (2008). Cognitive vulnerability to depression in children and adolescents: A developmental psychopathology perspective. In J. R. Z. Abela & B. L. Hankin (Eds.), *Handbook of depression in children and adolescents* (pp. 35- 78). New York: Guilford Press.
- Abramson, L.Y., Alloy L. B., & Hankin, B. L. (2002). Cognitive vulnerability-stress models of depression in a self-regulatory and psychobiological context: In Gotlib I. H., Hammen C. L. (Eds.), *Handbook of depression* (Vol. 2, pp.268-294). New York: Guilford Press.
- Ahern, N. R., Kiehl, E. M., Sole, M. L., & Byers, J. (2006): A review of instruments measuring resilience. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 29(2), 103–125.
- Alipourchushaly, G., & Taghiloo, S. (2015). The mediating role of early maladaptive schemas in relation between personality traits and subjective well-being. *Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences*, 5(S2), 161 – 168.
- Allen, W. (2016). *Examining the relationships between stress, depression, anxiety, and resilience in undergraduate Nursing Students* (Unpublished master's thesis). University of North Georgia, Georgia.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5)*. Washington: DC, American Psychiatric Publishing.
- Anderson, M. S. (2011). *Factors of resiliency and depression in adolescents* (Unpublished master's thesis). University of Winconsin – La Crosse.
- Arslanoğlu, İ. (2005). Türk Değerleri Üzerine Bir Değerlendirme. *Felsefe Dünyası Dergisi*, 64-67.
- Asghari, F., Alipouri, G., Sayadi, A., & Marjan, E. (2015). The moderating role of gender in relationship between schemas and subjective well-being. *Trends in Life Sciences*. 4(4), 589- 595.
- Atak, H & Çok, F. (2010). A New Period In Human Life: Emerging Adulthood. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 1(1), 39-50.

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy. The exercise of control*. New York: Freeman.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Basım, H. N. & Çetin, F. (2011). Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22, 104-114.
- Beardslee, M. D., & Podorefsky, M. A. (1988). Resilient adolescents whose parents have serious affective and other psychiatric disorders: Importance of self-understanding and relationships. *The American Journal of Psychiatry*, 145, 63–69.
- Beck, A. T. (1967). *The diagnosis and management of depression*. Philadelphia, PA: University of Pennsylvania Press.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.
- Beck, A.T., Steer, R.A., & Brown, G.K. (1996). *Manual for the Beck Depression Inventory-II*. San Antonio, TX: Psychological Corporation.
- Begun, A. L. (1993). Human behavior and the social environment: The vulnerability, risk and resilience model. *Journal of Social Work Education*, 29, 26-36.
- Benetti, C., & Kambouropoulos, N. (2006). Affect-regulated indirect effects of trait anxiety and trait resilience on self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 41, 341- 352.
- Benight, C.C. & Cieślak R. (2011). Cognitive factors and resilience: how self-efficacy contributes to coping with adversities. In S. M. Southwick, B. Litz, D. Charney, & M. J. Friedman (Eds.), *Resilience and mental health. Challenges across the lifespan* (pp. 45-55). New York: Cambridge University Press.
- Berman, J. S. (2007). *Character Strengths, Self- Schemas and Psychological Well-being: A Multi-Method Approach* (Unpublished doctoral dissertation). The University of Texas Southwestern, Dallas.
- Block, J. H., & Block, J. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the origination of behavior. In W. A. Collins (Ed.), *The Minnesota symposia on child psychology* (Vol.13, pp. 39-101). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

- Bolig, R., & Weddle, K. D. (1998). Resiliency and hospitalization of children. *Children's Health Care, 16*(4), 255–260.
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*, 349–361.
- Blum, R.W., McNeely, C.A., & Rinehart, P.M. (2002). *Improving the odds: The untapped power of schools to improve the health of teens*. Minneapolis: University of Minnesota, Center for Adolescent Health and Development.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the humancapacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychological Association, 59*(1), 20–28.
- Boyras, G., & Lightsey Jr, O. R. (2012). Can positive thinking help? Positive automatic thoughts as moderators of the stress–meaning relationship. *American Journal of Orthopsychiatry, 82*(2), 267.
- Boysan, M. (2012). *Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar, başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilere yönelik bir model sınaması* (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Burns, R. A. , Anstey, K. J. & Windsor, T. D. (2011). Subjective well-being mediates the effects of resilience and mastery on depression and anxiety in a large community sample of young and middle-aged adults. *Australian and New Zealand Journal of Psychology, 45*(3), 240-248.
- Calvete, E., Estevez, A., Lopez-de-Arroyabe, E., Ruiz, P. (2005). The schema questionnaire short form: Structure and relationship with automatic thoughts and symptoms of affective disorders. *European Journal of Psychological Assessment, 21*, 90-99.
- Calvete, E., Orue, I. & Hankin, B. L. (2014). A longitudinal test of the vulnerability-stress model with early maladaptive schemas for depressive and social anxiety symptoms in adolescents. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 37*(1), 85-99.
- Camara, M., & Calvete, E. (2011). Early maladaptive schemas as moderators of the impact of stressful events on anxiety and depression in university students. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 34*, 58-68.

- Cantor, N., & Kihlstrom, J. F. (1987). *Personality and social intelligence*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Carver, C. S. (1998). Resilience and thriving: Issues, models, and linkages. *Journal of Social Issues*, 5, 42-45.
- Christopher, K. A. (2000). Determinants of psychological well-being in Irish immigrants. *Western Journal of Nursing Research*: 22(2): 123-42.
- Cicchetti, D., & Cohen, D. J. (2006). *Developmental psychopathology: Theory and methods*. New York: Wiley.
- Cole, D. A. (1991). Preliminary support for a competency-based model of depression in children. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 181-190.
- Cole, D. A., Jacquez, F. M., & Maschman, T. L. (2001). Social origins of depressive cognitions: A longitudinal study of self-perceived competence in children. *Cognitive Therapy and Research*, 25, 377-396.
- Cole, D. A., & Turner, J. E., Jr. (1993). Models of cognitive mediation and moderation in child depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 271-281.
- Colman, L. K. (2010) *Maladaptive schemas and depression severity: Support for incremental validity when controlling for cognitive correlates of depression* (Unpublished master's thesis), University of Tennessee.
- Desmyter, F. & Rudi, D. R. (2012). The relationship between subjective well-being of older adults. *Psychologica Belgica*. 52(1), 19-38.
- Dozois, D. J. A., & Beck, A. T. (2008). Cognitive schemas, beliefs, and assumptions. In K. S. Dobson & D. J. A. Dozois (Eds.), *Risk factors in depression* (pp.121-143). Oxford, England: Elsevier Academic Press.
- Drake, L., Duncan, E., Sutherland, F., Abernethy, C., & Henry, C. (2008). Time perspective and correlates of wellbeing. *Time & Society*, 17, 47-61.
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Halsall, J., Williams, M., & Winkworth, G. (2000). The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 437-453.
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R. (2003). Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 234-252.



- Eberhart, N. K., Auerbach, R. P., Bigda-Peyton, J. & Abela, J. R. Z. (2011). Maladaptive schemas and depression: Test of stress generation and diathesis-stress moders. *Journal of Social and Clinical Psychology, 30*(1), 75-104.
- Edward, K. L. (2005). Resilience: A protector from depression. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association, 11*(4), 241-243.
- 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* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Erdem, Ş. & Kabasakal Z. (2015). Psikolojik İyi Oluş ve Yetişkin Bağlanma Boyutları. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 1*(4), 82-90.
- Feiring, C., Taska, L., & Lewis, M. (1998). The role of shame and attributional style in children's and adolescents' adaptation to sexual abuse. *Child Maltreatment, 3*, 129–142.
- Feist, G. J., Bodner, T. E., Jacobs, J. F., Miles, M., & Tan, V. (1995). Integrating top-down and bottom-up structural models of subjective well-being: A longitudinal investigation. *Journal of Personality and Social Psychology, 68*(1), 138-150.
- Felten, B. S., & Hall, J. M. (2001). Conceptualizing resilience in women older than 85: Overcoming adversity from illness or loss. *Journal of Gerontological Nursing, 27*(11), 46–53.
- Ford, M. E., & Smith, P. R. (2007). Thriving with social purpose: An integrative approach to the development of optimal human functioning. *Educational Psychologist, 42*(3), 153-171.
- Fouladi, M. (2015). Prediction of depression through early maladaptive schemas. *Mediterranean Journal of Social Sciences. 6*(1), 602- 611.
- Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J. H., & Hjemdal, O. (2005) Resilience in relation to personality and intelligence. *International Journal of Methods Psychiatric Research, 14*(1), 29-42.
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences, 14*(1), 119-126.

- Fraser, M. W., Richman, J. M. & Galinsky, M. J. (1999). Risk, protection and resilience: toward a conceptual framework for social work practice. *Social Work Research*, 23(3), 129-208.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotion. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J. H., & Hjemdal, O. (2005). Resilience in relation to personality and intelligence. *International Journal Of Methods In Psychiatric Research*, 14(1), 29-42.
- Friedmann, J. (2013). *Cognitive Schemas as Longitudinal Predictors of Self-Reported Adolescent Depressive Symptoms and Resilience* (Doctoral dissertation), The University of Guelph, Canada.
- Gander, M. J. & Gardiner, H. W. (2001). *Çocuk ve Ergen Gelişimi* (Çev. B. Onur). Ankara: İmge Kitabevi.
- Garber, J., Keily, M. K., & Martin, N. C. (2002). Development of adolescence depressive symptoms: predictors of change. *Journal of counseling and clinical psychology*, 70, 79-95.
- Garnezy, N. (1991). Resilience in children's adaptation to negative life events and stressed environments. *Pediatric Annals*, 20, 459-466.
- Garnezy, N. & Rutter, M. (1983). Developmental psychopathology. In E.M. Hetherington (Ed.), *Mussen's handbook of child psychology: Socialization, personality, and social development* (4th ed., pp. 775-911). New York: Wiley.
- Garnezy, N., Masten, A. S., & Tellegen, A. (1984). The study of stress and competence in children: A building block for developmental psychopathology. *Child Development*, 55(1), 97-111.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, Ph. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and depression. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.
- Gibb, B. E., Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Rose, D. T., Whitehouse, W. G., Donovan, P., & Hogan, M. E. (2001). History of childhood maltreatment, depressogenic cognitive style, and episodes of depression in adulthood. *Cognitive Therapy and Research*, 25, 425-446.

- Gibb, B. E., & Alloy, L. B. (2006). A prospective test of the hopelessness theory of depression in children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 35, 264–274.
- Gito, M., Ihara, H., & Ogata, H. (2013). The relationship of resilience, hardiness, depression and burnout among Japanese psychiatric hospital nurses. *Journal of Nursing Education & Practice*, 3(11), 12-18.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3, 113-128.
- Göçen, G. (2013). Pozitif Psikoloji Düzleminde Psikolojik İyi Olma ve Dini Yönelim İlişkisi: Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 7(13), 97-130.
- Gök, A. C. (2012). *Associated Factors of psychological well-being: Early maladaptive schemas, schema coping processes, and parenting styles* (Unpublished master's thesis), Middle Technical University, Ankara.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348–362.
- Guarino A, De Pascalis, V., & Di Chiacchio, C. (1999). *Breast cancer prevention, time perspective, and trait anxiety*. Unpublished Manuscript, University of Rome.
- Gürġan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi* (Yayınlanmamış doktora tezi), Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Gürġan, U. (2014). Üniversite öğrencilerinin yılmazlık ve iyilik halinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *NWSA-Education Sciences*, 9(1), 18-35.
- Haase, J. E. (2004). The Adolescent Resilience Model as a Guide to Interventions. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, 21, 289-299.
- Haeffel, G. J., & Grigorenko, E. L. (2007). Cognitive vulnerability to depression: Exploring risk and resilience. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 16, 435-448.
- Haeffel, G. J., & Vargas, I. (2010). Resilience to Depressive Symptoms: The Buffering Effects of Enhancing Cognitive Style and Positive Life Events. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 42, 13-18.
- Harris, A.E., & Curtin, L. (2002). Parental perceptions, early maladaptive schemas, and depressive symptoms in young adults. *Cognitive Therapy and Research*, 26, 405-416.

- Hawkins, M. T., & Miller, R. J. (2003). Cognitive vulnerability and resilience to depressed mood. *Australian Journal of Psychology*, 55, 176–183.
- Hayes, A. F. (2015). An index and test of linear moderated mediation. *Multivariate Behavioral Research*, 50(1), 1-22.
- Henderson, N., & Milstein, M. (1996). *Resiliency in Schools: making it happen for students and educators*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press.
- Hisli, N. (1988). Beck depresyon envanterinin geçerliği üzerine bir çalışma. *Psikoloji Dergisi*, 6, 18-126.
- Howard, S., Dryden, J., & Johnson, B. (1999). Childhood resilience: Review and critique of the literature. *Oxford Review of Education*, 25(3), 307–23.
- Humphreys, J. (2003). Research in sheltered battered women. *Mental Health Nursing*, 24(2), 137- 152.
- Icekson, T., & Pines, A. M. (2013). Positive perception: A three dimensional model and a scale. *Personality and Individual Differences*, 54(1), 180-186.
- Ingram, R. E. (2003). Origins of cognitive vulnerability to depression. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 77-88.
- Jaenicke, C., Hammen, C., Zupan, B., Hiroto, D., Gordon, D., Adrian, C., & Burge, D. (1987). Cognitive vulnerability in children at risk for depression. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 15, 559-572.
- Jens, K. G., & Gordon, B. N. (1991). Understanding risk: Implications for tracking high-risk infants and making early service delivery decision. *International Journal of Disability, Development and Education*, 38(3), 211–224.
- Jessor, R. (1992). Risk behavior in adolescence: A psychosocial framework for understanding and action. *Developmental Review*, 12, 374-390.
- Johnson, J., Gooding, P. A., Wood, A. M., & TARRIER, N. (2010). Resilience as positive coping appraisals: Testing the schematic appraisals model of suicide (SAMS). *Behaviour Research and Therapy*, 48(3), 179-186.
- Johnson, J. G., & Miller, S. M. (1990). Attributional, life-event, and affective predictors of onset of depression, anxiety, and negative attributional style. *Cognitive Therapy & Research*, 14, 417–430.

- Joiner, T. E. Jr, & Wagner, K. D. (1995). Attributional style and depression in children and adolescents: a meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 15*(8), 777–798.
- Judd, M. W. (2016). *The Moderating Effects of Positive and Negative Automatic Thoughts on the Relationship Between Positive Emotions and Resilience* (Unpublished doctoral dissertation), Georgia Southern University, Statesboro.
- Kaplan, H. B. (1999). Toward an understanding of resilience: A critical review of definitions and models. In M. Glantz & J. Johnson (Eds.), *Resilience and development: Positive life adaptations* (pp. 17-83). New York: Plenum.
- Kararırmak, Ö., & Siviş Çetinkaya, R. (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: Duyguların aracı etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4*(35), 30-43.
- Katalin, B., Eva, K., & Ildiko, K. (2015). Resilience and early maladaptive schemas among codependent, borderline, and healthy individuals. *Alkalmazott Pszichologia, 15*(1), 111-127.
- Kazakina, E. (1999). *Time perspective of older adults: relationships to attachment style, psychological well-being and psychological distress* (Unpublished doctoral dissertation), Columbia University, New York.
- Keyfitz, L., Lumley, M. N., Hennig, K. H., & Dozois, D. J. A. (2012). The role of positive schemas in child psychopathology and resilience. *Cognitive Therapy and Research, 37*(1), 97-108.
- Kirby, L. D., & Fraser, M. W. (1997). Risk and resiliency in childhood. In Fraser, M. W. (Ed.), *Risk and Resiliency* (pp. 10-33). Washington, DC: NASW Press.
- Klohnen, E. C. (1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*, 1067–1079.
- Köroğlu, E. (2013). *Psikiyatri Başvuru El Kitabı*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Köse, B. (2009). *Associations of psychological well-being with early maladaptive schemas and self-construals* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Lawson, R., Waller, G., & Lockwood, R. (2007). Cognitive content and process in eating-disordered patients with obsessive- compulsive features. *Eating Behaviors, 8*(3), 305-310.

- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, *44*, 1–21.
- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, *12*, 857–885.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, *71*(3), 543–562.
- Luthar S. S. (1991). Vulnerability and resilience: A study of high-risk adolescents. *Child Development*, *62*, 600–616.
- Luthar, S. S. (2003). *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities*. Cambridge, U.K: Cambridge University Press.
- Ma, Denise. (2011). *Self-criticism and personal standards dimensions of perfectionism and subjective well-being over three years: The mediating role of basic psychological needs* (Unpublished master's thesis), McGill University, Canada.
- MacLeod A. K & Byrne, A. (1996). Anxiety, depression, and the anticipation of future positive and negative experiences. *Journal of Abnormal Psychology*, *10*, 286–289.
- Majid, S. J, Hamid Reza, H., & Mohammad Mehdi, B. (2014). The relationship between defense styles and early maladaptive schemas with resilience in boy students of high school in Tehran city. *Journal of Thought & Behavior in Clinical Psychology*. *8*(30), 7–16.
- Mak, W. S., Ng, S. W., & Wong, C. Y. (2011). Resilience: Enhancing well-being through the positive cognitive triad. *Journal of Counseling Psychology*, *58*(4), 610– 617.
- Markus, H. (1977). Self-schemas and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, *35*, 63–78
- Marshall, G. N., & Lang, E. L. (1990). Optimism, self-mastery, and symptoms of depression in women professionals. *Journal of Personality and Social Psychology*, *59*, 132–139
- Mason, O., Platts, H., & Tyson, M. (2005). Early maladaptive schemas and adult attachment in a UK clinical population. *Psychology and psychotherapy: Theory, research and practice*, *78*(4), 549–564.

- Marton, P., Golombek, H., Stein, B., & Korenblum, M. (1988). The relation of personality functions and adaptive skills to self-esteem in early adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 17(5), 393–401.
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, M. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425-444.
- Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. In M. C. Wang & E. W. Gordon (Eds.), *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospect* (pp.191-194). Hillsdale: NJ.
- Masten, A. S., & M. G. J. Reed. (2002). Resilience in development. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp.74-88). London: Oxford University Press.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: resilience processes in development. *American Psychologist*, 56, 227–238.
- Masten, A., & Garmezy N. (1985). Risk, vulnerability, and protective factors in developmental psychopathology. In Lahey B, Kazdin A. (Eds.), *Advances in clinical child psychology* (pp. 1-52). New York: Plenum Press.
- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53, 205–220.
- Masten, A. S., & Powell, J. L. (2003). A resilience framework for research, policy, and practice. In S. S. Luthar (Ed.), *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities* (pp. 1-25). Cambridge: Cambridge University Press.
- McIntosh, C. N., & Fischer, D. G. (2000). Beck's cognitive triad: One versus three factors. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 32, 153-157.
- Miller, A. M. & Chandler, P. (2002). Acculturation, resilience, and depression in midlife women from the former Soviet Union. *Nursing Research*, 51, 26–32.
- Nolen-Hoeksema, S., Girgus, J. S., & Seligman, M. E. P. (1992). Predictors and consequences of childhood depressive symptoms: A 5-year longitudinal study. *Journal of Abnormal Psychology*, 101, 405–422.

- Nrughma, L., Holen, A., & Sund, A. (2010). Associations between attempted suicide, violent life events, depressive symptoms, and resilience in adolescents and young adults. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 198(2).
- Oei, T. P. S., & Baranoff, J. (2007). Young Schema Questionnaire: Review of psychometric and measurement issues. *Australian Journal of Psychology*, 59, 78-86.
- Olssons, A. C., Bond, L., Burns, J. M., Vella Brodrick, D.A., & Sawyer, S. M. (2003). Adolescent resilience: A concept analysis. *Journal of Adolescence*, 26, 1-11.
- Öz, F., & Yılmaz, E. (2009). Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlamlık. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 16(3), 82-89.
- Padron, Y. N., Waxman, H. C., & Huang, S. L. (1999). Classroom and instructional learning environment differences between resilient and non- resilient elementary school students. *Journal of Education for Students Placed at Risk of Failure*, 4(1), 63–81.
- Parr, D. G., Montgomery, M., & DeBell, C. (1998). Flow theory as a model for enhancing student resilience. *Professional School Counseling*, 1, 26–31.
- Pinto- Gouveia, J., Castilho, P., Galhardo, A., & Cunha, M. (2006). Early maladaptive schemas and social phobia. *Cognitive Therapy and Research*, 30, 571-584.
- Ponce- Garcia, E. (2012). *Relationships between thinking styles and resilience* (Unpublished doctoral dissertation). University of Science and Arts Chickasha, Oklahoma.
- Potts, J. E. (2010). *Stress, Negative Cognitive Style, and Coping as Predictors of Depressive Symptoms in Children of Depressed Parents* (Unpublished master's thesis). Vanderbilt University, Tennessee.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments, and Computers*, 36, 717-731.
- Prieto, S., Cole, D., & Tageson, W. (1992). Depressive self-schemas in clinic and nonclinic children. *Cognitive Therapy and Research*, 16(5), 521–533.
- Puskar, K. R., Wilson, G., & Moonis, L. J. (1990). The effect of group support on relocated corporate and military wives: A secondary analysis. *Minerva Quarterly Report*, 8, 36-46.
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P., & Young, J. E. (2012). *Şema Terapi: Ayırıcı Özellikler*. İstanbul: Psikonet Yayınları.



- Rennre, F., Lobbestael, J., Peeters, F., Arntz, A., & Huibers, M. (2012). Early maladaptive schemas in depressed patients: Stability and relation with depressive symptoms over the course of treatment. *Journal of Affective Disorders, 136*(3), 581-590.
- Rew, L., & Horner, S. D. (2003). Youth resilience framework for reducing health-risk behaviors in adolescents. *Journal of Pediatric Nursing, 18*(6), 379-388.
- Reza'zad, M. B., Mohammadi, A. Z., & Niosha, B. (2015). Effect of Resiliency Training on incompatible in secondary school girl students of 2013-2014 academic years in Tehran. *DU. Journal, Humanities and Social Sciences, 8*(1) 261-276.
- Riggs, S.A., & Han, G. (2009). Anxiety and depression in emerging adulthood: Adult attachment, trauma and cognitive-affective predictors. *Journal of Adult Development, 16*, 39-52.
- Riso, L. P., Froman, S.E., Raouf, M., Gable, P., Maddux, R. E., Turini-Santorelli, N., Penna, S., Blandino, J. A., Jacobs, C. H. & Cherry, M. (2006). The long-term stability of early maladaptive schemas. *Cognitive Therapy and Research, 30*, 515–529.
- Rose, D. T., & Abramson, L. Y. (1992). Developmental predictors of depressive cognitive style: Research and theory. In D. Cicchetti & S. L. Toth (Eds.), *Developmental perspectives on depression* (pp. 323- 350). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Rutter, M. (1976). Research report: Isle of Wight studies. *Psychological Medicine, 6*, 313–332.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry, 147*, 598–611.
- Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: Implications for family therapy. *Journal of Family Therapy, 21*, 119–144.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069-1081.
- Sarparanta, S. (2015). *Are early maladaptive schemas associated with Borderline Personality Disorder symptomatology among depressed adult inpatients* (Unpublished master's thesis), University of Helsinki, Helsinki.

- Sacco, W. P., & Beck, A. T. (1995). Cognitive theory and therapy. In E. Edward Beckham and William R. Leber (Eds.), *Handbook of Depression: Treatment, Assessment and Research* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Sahraee, A., Yousefnejad, M. & Khosravi, Z. (2011). Predicting life satisfaction with respect to early maladaptive schemas among iranian college students. *European Psychiatry*, 26(1), 19-62.
- Sailer, U., Rosenberg, P., Nima, A.A., Gamble, A., Garling, T., Archer, T., & Garcia, D. (2014). A happier and less sinister past, a more hedonistic and less fatlistic present and a more structured future: time perspective and well – being. *PeerJ*, 2, e303.
- Sagone, E., & De Caroli, M. E. (2014). A correlational study on dispositional resilience, psychological well-being, and coping strategies in university students. *American Journal of Educational Research*, 2, 463-471.
- Sarıtaş, D., & Gençöz, T. (2011). Psychometric properties of “Young schema questionnaire-short form 3” in a Turkish adolescent sample. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 11(1), 83-96.
- Saygılı, Gizem. (2014). *Erken döneme ilişkin gelişimsel etmenler İle psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolünün incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Schmidt, N. B., Joiner, T. E., Young, J. E., & Telch, M. J. (1995). The Schema-Questionnaire: Investigation of psychometric properties and the hierarchical structure of a measure of maladaptive schemas. *Cognitive Therapy and Research*, 19, 295-231.
- Seligman, M. (2002). *Authentic Happiness*. New York: Free Press, 124-195.
- Segal, Z. V. (1988). Appraisal of the self-schema construct in cognitive models of depression. *Psychological Bulletin*, 103, 147-162.
- Shapour, S., Ma, R., Akbari, B., & Darvishi, F. (2013). Comparison between Early Maladaptive Schema with Psychological Resiliency of the Criminals Murder, Drug Trafficking, Rape. The 3rd World Conference on Psychology, *Counseling and Guidance*, 84, 1105-1109.
- Shirk, S., Boergers, J., Eason, A., & Van Horn, M. (1998). Dysphoricinterpersonal schemata and preadolescents’ sensitization to negative events. *Clinical Child and Adolescent Psychology*, 27(1), 54–68.

- Shirvani, Y. M., & Peyvastegar, Z. (2011). The relationship between life satisfaction and early maladaptive schemas in student. *Knowledge & Research in Applied Psychology, 12*(44), 55-65.
- Simons, A. D., Angell, K. A., Monroe, S. M., & Thase, M. E. (1993). Cognition and life stress in depression: Cognitive factors and the definition, rating, and generation of negative life events. *Journal of Abnormal Psychology, 102*, 584-591.
- Smith, P. R. (2009). Resilience: Resistance factor for depressive symptom. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing, 16*(9), 829–837.
- Souri, H., & Hasanirad, T. (2011). Relationship between Resilience, Optimism and Psychological Well-Being in Students of Medicine. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 30*, 1541-1544.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A., & Çakır, Z. (2009). Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Değerlendirilmesi: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün Psikometrik Özelliklerine İlişkin Bir İnceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi, 20*(1), 75-84.
- Stein, K. F. (1995). Schema model of the self concept. *Image: Journal of Nursing Scholarship, 27*(3): 187-193.
- Steyn, S. T. (2006). *Resilience in adolescents: a psychoeducational perspective* (Doctoral dissertation), University of South Africa, Pretoria.
- Stolarski, M., Zajenkowski, M., & Meisenberg, G. (2013). National intelligence and personality: Their relationships and impact on national economic success. *Intelligence, 41*, 94– 101.
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin, 103*, 193—210.
- Tegin, B. (1980). *Depresyonda bilişsel süreçler: Beck modeline göre* (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, S., & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health & Quality of Life Outcomes, 5*(63).
- Terzi, Ş. (2008) Üniversite öğrencilerinin kendini toplama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 35*, 297–306.

- Thimm, J. C. (2010). Mediation of early maladaptive schemas between perceptions of parental rearing style and personality disorder symptoms. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 41*, 52-59.
- Thimm, J. C. (2011). Incremental validity of maladaptive schemas over five-factor model facets in the prediction of personality disorder symptoms. *Personality and Individual Differences, 50*, 777-782.
- Timbremont, B., & Braet, C. (2006). Brief report: A longitudinal investigation of the relation between a negative cognitive triad and depressive symptoms in youth. *Journal of Adolescence, 29*, 453-458
- Ungar, M. (2001). The social construction of resilience among “problem” youth in out-of-home placement: A study of health-enhancing deviance. *Child and Youth Care Forum, (30)3*, 137-154.
- Ungar, M. (2005) Introduction: Resilience across cultures and contexts. In M. Ungar (Ed.), *Handbook for working with children and youth: Pathways to resilience across cultures and contexts*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Ünal, B. (2012). *Early maladaptive schemas and well-being: Importance of parenting styles and other psychological resources* (Unpublished master’s thesis), Middle East Technical University, Ankara.
- Van Vlierberghe, L., Braet, C., Bosmans, G., Rosseel, Y., & Bogels, S. (2010). Maladaptive schemas and psychopathology in adolescence: on the utility of Young’s schema theory in youth. *Cognitive Therapy and Research, 34*(4), 316–332.
- Vanistendael, S. (1995). *Humor, Spirituality, and Resilience: The Smile of God*. Geneva: ICCB Series.
- Walker, J. (2009). *Early maladaptive schemas, chronic and acute depression, and help seeking behaviors* (Unpublished master’s thesis), Rowan University, New Jersey.
- Wang, J. (2009). A study of resiliency characteristics in the adjustment of international graduate students at American universities. *Journal of Studies in International Education, 13*, 22– 45.
- Werner, E. E. (1971). *The children of Kauai: A longitudinal study from the prenatal period to age ten*. Honolulu, HI: University of Hawaii Press.
- Werner, E. E., Bierman, J. M., & French, F. E. (1971). *The children of Kauai: A longitudinal study from the prenatal period to age ten*. Honolulu: University of Hawaii Press.

- Werner, E. E., & Smith, R.S. (1992). *Overcoming the odds: High-risk children from birth to adulthood*. Ithaca, NY: Cornell University Press.
- Whitman, P., & Leitenberg, H. (1990). Negatively biased recall in children with self-reported symptoms of depression. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 18(1), 15–27.
- Windle, M. (1999). Critical conceptual and measurement issues in the study of resilience. In M. D. Glantz & J. L. Johnson (Ed.), *Resilience and Development: Positive life adaptations*. New York: Kluwer Academic Plenum Publishers, 161-178.
- Wyman, P. A., Sandier, I., Wolchik, S., & Nelson, K. (2000). Resilience as cumulative competence promotion and stress protection: Theory and intervention. In D. Cicchetti, J. Rappaport, I. Sandier, & R. P. Weiss- berg (Eds.), *The promotion of wellness in children and adolescents* (pp. 133-184). Washington, DC: Child Welfare League of America Press.
- Wolin, S. J., & Wolin, S. (1993). *The resilient self: How survivors of troubled families arise above adversity*. New York, NY: Villard.
- Yalçın, İ. & Malkoç, A. (2015). The relationship between meaning in life and subjective well-being: Forgiveness and hope as mediators. *Journal of Happiness Studies*, 16(4), 915-929.
- Yiğit, İ., & Erden, G. (2015). Çocukluk çağı istismar yaşantıları ile genel psikolojik sağlık arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolü. *Türkiye Psikoloji Dergisi*, 30(75), 47-59.
- Young, J. E. (1990). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. Sarasota, FL. Professional Resource Press.
- Young, J. E., Klosko, J. S., Weishaar, M. E. (2006). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: Guilford Press.
- Zahradnik, M., Stewart S.H., O'Connor, R.M, Stevens, D., Ungar, M., & Wekerle. (2010). Resilience moderates the relationship between exposure to violence and posttraumatic reexperiencing in Mi'kmaq youth. *International Journal of Mental Health Addiction*, 31, 927-935.
- Zamani, Z. A., Nasir, R., Desa, A., Khairudin, R., & Yusoof, F. (2013). Family Functioning, Cognitive Distortion and Resilience among Clients under treatment in drug rehabilitation centers in Malaysia. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 140, 150-154.

- Zimbardo P. & Boyd J. (1999). Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-Difference Metric. *The Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1271-1288.
- Zolkoski, S. M., & Bullock L. M. (2012). Resilience in children and youth: A review. *Children and Youth Services Review*, 34, 2295-2303.



## ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Bilgen Sağ  
Doğum Yeri ve Tarihi : İstanbul, 20/07/1990

### Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : İstanbul Bilgi Üniversitesi Psikoloji,  
Karşılaştırmalı Edebiyat (Çift Anadal)  
Yüksek Lisans Öğrenimi : Maltepe Üniversitesi, Klinik Psikoloji  
Bildiği Yabancı Diller : İngilizce

### İletişim

E-Posta Adresi : [bilgensag@gmail.com](mailto:bilgensag@gmail.com)

## EKLER

### EK A

#### DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz  Kadın  Erkek
2. Yaşınız.....
3. Okulunuzun Adı .....
4. Anneniz:  Hayatta  Hayatta Değil  Öz  Üvey
5. Babanız:  Hayatta  Hayatta Değil  Öz  Üvey
6. Kaç kardeşiniz Var?.....
7. Ailenin kaçınıcı çocuğusunuz?.....
8. Anne babanız hayatta ise, anne - babanız:  Birlikte  
 Ayrı
9. Ailenizle mi yaşıyorsunuz?  Evet  
 Hayır  
Cevabınız Hayır ise kiminle yaşıyorsunuz?.....
10. Önceden almış olduğunuz psikiyatrik bir tanı var mı?  Evet  
 Hayır  
Cevabınız Evet ise belirtiniz.....
11. Ailenizin ortama geliri ne kadardır?  
 1000 liradan az  
 1000-2999 lira arası  
 3000-4999 lira arası  
 5000 liradan fazla



## EK B

### POZİTİF ALGI ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz. Seçenekler 1'den (Hiç katılmıyorum) 7'ye (Kesinlikle katılıyorum) doğru sıralanmaktadır.

1	Bugüne kadar başardığım işlerden dolayı kendimden memnunum.	1	2	3	4	5	6	7
2	Kendimle ilgili olumlu duygulara sahibim.	1	2	3	4	5	6	7
3	İnsan doğası temelde iyidir.	1	2	3	4	5	6	7
4	Geçmişte yaptığım işlerden dolayı memnunum.	1	2	3	4	5	6	7
5	İnsanlar temelde kibar ve yardımseverdir.	1	2	3	4	5	6	7
6	Birçok yeteneğe sahibim.	1	2	3	4	5	6	7
7	Geçmişteki halimi düşündüğümde kendimden hoşnutum.	1	2	3	4	5	6	7
8	Faydalı olabileceğim birçok alan var.	1	2	3	4	5	6	7

## EK C

### WARWICK EDINBURG MENTAL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz. Seçenekler 1'den (Hiç katılmıyorum) 5'e (Tamamen katılıyorum) doğru sıralanmaktadır.

	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. Gelecekle ilgili iyimserim.	1	2	3	4	5
2. Kendimi işe yarar ( faydalı) hissediyorum.	1	2	3	4	5
3. Kendimi rahatlamış hissediyorum.	1	2	3	4	5
4. Diğer insanlara karşı ilgiliyim.	1	2	3	4	5
5. Farklı işlere zaman ayırabilecek enerjim var.	1	2	3	4	5
6. Sorunlarla iyi bir şekilde başa çıkabilirim.	1	2	3	4	5
7. Açık ve net bir biçimde düşünebiliyorum.	1	2	3	4	5
8. Kendimden memnunum.	1	2	3	4	5
9. Kendimi diğer insanlara yakın hissediyorum.	1	2	3	4	5
10. Kendime güveniyorum.	1	2	3	4	5
11. Kendi kararlarımı kendim verebiliyorum.	1	2	3	4	5
12. Sevdiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5
13. Yeni şeylere karşı ilgiliyim.	1	2	3	4	5
14. Neşeli hissediyorum.	1	2	3	4	5

## EK Ç

### YETİŞKİNLER İÇİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan iki cümleden hangisine yakın olduğunuza göre yanıtlayınız.

1. Beklenmedik bir olay olduğunda...	Her zaman bir çözüm bulurum	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Çoğu kez ne yapacağımı
2. Gelecek için yaptığım planların...	Başarılması zordur	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Başarılması mümkündür
3. En iyi olduğum durumlar şu durumlardır...	Ulaşmak istediğim açık bir hedefim olduğunda	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Tam bir günlük boş bir vaktim olduğunda
4. ...olmaktan hoşlanıyorum	Diğer kişilerle birlikte	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Kendi başıma
5. Ailemin, hayatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı...	Benimkinden farklıdır	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Benimkiyle aynıdır
6. Kişisel konuları ...	Hiç kimseyle tartışmam	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Arkadaşlarımla/Aile-
7. Kişisel problemlerimi...	Çözmem	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Nasıl çözebileceğimi bilirim
8. Gelecekteki hedeflerimi...	Nasıl başaracağımı bilirim	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Nasıl başaracağımdan emin
9. Yeni bir iş/projeye başladığımda ...	İleriye dönük planlama yapmam, derhal işe başlarım.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim
10. Benim için sosyal ortamlarda rahat/esnek olmak...	Önemli değildir	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Çok önemlidir
11. Ailemle birlikteyken kendimi ... hissederim.	Çok mutlu	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Çok mutsuz

12. Beni ...		
Bazı yakın arkadaşlarım/aile üyelerim	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Hiç kimse cesaretlendiremez
13. Yeteneklerim...		
Olduğuna çok inanırım	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Konusunda emin değilim
14. Geleceğimin ... olduğunu hissediyorum		
Ümit verici	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Belirsiz
15. Şu konuda iyiyimdir...		
Zamanımı planlama	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Zamanımı harcama
16. Yeni arkadaşlık konusu ... bir şeydir		
Kolayca yapabildiğim	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Yapmakta zorlandığım
17. Ailem şöyle tanımlanabilir ...		
Birbirinden bağımsız	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Birbirine sıkı biçimde
18. Arkadaşlarımın arasındaki ilişkiler ...		
Zayıftır	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Güçlüdür
19. Yargılarıma ve kararlarıma ...		
Çok fazla güvenmem	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Tamamen güvenirim
20. Geleceğe dönük amaçlarım ...		
Belirsizdir	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	İyi düşünülmüştür
21. Kurallar ve düzenli alışkanlıklar ...		
Günlük yaşamımda yoktur	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Günlük yaşamımı
22. Yeni insanlarla tanışmak ...		
Benim için zordur	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Benim iyi olduğum bir
23. Zor zamanlarda, ailem ...		
Geleceğe pozitif bakar	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Geleceği umutsuz görür
24. Ailemden birisi acil bir durumla karşılaştığında...		
Bana hemen haber verilir	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Bana söylenmesi bir hayli
25. Diğerleriyle beraberken		
Kolayca gülerim	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Nadiren gülerim

26. Başka kişiler söz konusu olduğunda, ailem ..... davranır:		
Birbirlerini desteklemez	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Birbirlerine bağlı biçimde
27. Destek alırım		
Arkadaşımdan/aile üyelerinden	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Hiç kimseden
28. Zor zamanlarda ... eğilimim vardır		
Her şeyi umutsuzca	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Beni başarıya götürebilecek
29. Karşılıklı konuşma için güzel konuların düşünülmesi, benim için ...		
Zordur	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Kolaydır
30. İhtiyacım olduğunda ...		
Bana yardım edebilecek kimse yoktur	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Her zaman bana yardım edebilen birisi vardır
31. Hayatımdaki kontrol edemediğim olaylar (ile) ...		
Başa çıkmaya çalışırım	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Sürekli bir endişe/kaygı
32. Ailemde şunu severiz ...		
İşleri bağımsız olarak	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	İşleri hep beraber yapmayı
33. Yakın arkadaşlarım/aile üyeleri ...		
Yeteneklerimi beğenirler	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Yeteneklerimi beğenmezler

## EK D

### YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ KISA FORM-3

Aşağıda, kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Emin olamadığınız sorularda neyin doğru olabileceğinden çok, sizin **duygusal olarak** ne hissettiğinize dayanarak cevap verin. Bir kaç soru, anne babanızla ilişkiniz hakkındadır. Eğer biri veya her ikisi şu anda yaşamıyorlarsa, bu soruları o veya onlar hayatta iken ilişkinizi göz önüne alarak cevaplandırın.

1 den 6'ya kadar olan seçeneklerden sizi tanımlayan şıkkı seçerek işaretleyiniz.

#### Derecelendirme:

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

	PUANLAR					
1.Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.	1	2	3	4	5	6
2.Beni terk edeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.	1	2	3	4	5	6
3.İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum	1	2	3	4	5	6
4.Uyumsuzum.	1	2	3	4	5	6
5.Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.	1	2	3	4	5	6
6. İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum.	1	2	3	4	5	6
7. Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip	1	2	3	4	5	6

olduğumu hissetmiyorum.						
8. Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.	1	2	3	4	5	6
9. Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşitlarım kadar, başaramadım.	1	2	3	4	5	6
10.Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
11.Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.	1	2	3	4	5	6
12.Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemseddiğimi göstermek gibi).	1	2	3	4	5	6
13.Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.	1	2	3	4	5	6
14.Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana “hayır” denilmesini çok zor kabullenirim.	1	2	3	4	5	6
15.Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.	1	2	3	4	5	6
16.Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.	1	2	3	4	5	6
17.Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissederim.	1	2	3	4	5	6
18.Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hak ederim.	1	2	3	4	5	6
19.Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.	1	2	3	4	5	6
20.Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.	1	2	3	4	5	6
21.İnsanlara karşı tedbiri elden bırakamam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissederim.	1	2	3	4	5	6
22.Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.	1	2	3	4	5	6
23.Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.	1	2	3	4	5	6
24. İşleri halletmede son derece yetersizim.	1	2	3	4	5	6

25.Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.	1	2	3	4	5	6
26.Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
27.Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.	1	2	3	4	5	6
28.Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hissediyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.	1	2	3	4	5	6
29. Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.	1	2	3	4	5	6
30.Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.	1	2	3	4	5	6
31.En iyisini yapmalıyım, “yeterince iyi” ile yetinemem.	1	2	3	4	5	6
32.Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.	1	2	3	4	5	6
33. Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim.	1	2	3	4	5	6
34.Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.	1	2	3	4	5	6
35. İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.	1	2	3	4	5	6
36. Eğer yanlış yaparsam, bunun özrü yoktur.	1	2	3	4	5	6
37. Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.	1	2	3	4	5	6
38. Yakınlarımin beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım	1	2	3	4	5	6
39. Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.	1	2	3	4	5	6
40. Bir yere ait değilim, yalnızım.	1	2	3	4	5	6
41. Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.	1	2	3	4	5	6
42. İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.	1	2	3	4	5	6



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

düşmekten endişe duyarım.						
63.Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum-Benim kendime ait bir hayatım yok.	1	2	3	4	5	6
64.Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.	1	2	3	4	5	6
65.Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.	1	2	3	4	5	6
66.Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.	1	2	3	4	5	6
67. Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.	1	2	3	4	5	6
68. Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
69. Benim yararına olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.	1	2	3	4	5	6
70.Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanmayı ve takdir görmeyi isterim.	1	2	3	4	5	6
71.Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.	1	2	3	4	5	6
72.Neden yanlış yaptığının önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.	1	2	3	4	5	6
73.Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.	1	2	3	4	5	6
74.İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.	1	2	3	4	5	6
75. Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.	1	2	3	4	5	6
76.Kendimi hep grupların dışında hissederim.	1	2	3	4	5	6
77.Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımalarına izin vermiyorum.	1	2	3	4	5	6
78.İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.	1	2	3	4	5	6

<b>79.Ortaya çıkan gündelik sorunları çözebilme konusunda kendime güvenmiyorum.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>80.Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>81.Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>82.Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>83.Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>84.Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>85.Kendimi sorumluluktan kolayca sıyrıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>86.Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>87.Kararlarıma nadiren sadık kalabilirim.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>88.Bir dolu övgü ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>89.Yanlış bir kararın bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>90.Ben cezalandırılmayı hak eden kötü bir insanım.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>

## EK F

### AÇIKLAMA:

**Bu form son bir (1) hafta içerisinde kendinizi nasıl hissettiğinizi araştırmaya yönelik 21 maddeden oluşmaktadır. Her maddenin karşısındaki dört cevabı dikkatlice okuduktan sonra, size en çok uyan, yani sizin durumunuzu en iyi anlatanı işaretlemeniz gerekmektedir.**

<b>1</b>	(0) Üzgün ve sıkıntılı değilim. (1) Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum. (2) Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum. (3) O kadar üzgün ve sıkıntılıyım ki, artık dayanamıyorum.
<b>2</b>	(0) Gelecek hakkında umutsuz ve karamsar değilim. (1) Gelecek için karamsarım. (2) Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok. (3) Gelecek hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmış gibi geliyor.
<b>3</b>	(0) Kendimi başarısız biri olarak görmüyorum. (1) Başkalarından daha başarısız olduğumu hissediyorum. (2) Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum. (3) Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum.
<b>4</b>	(0) Her şeyden eskisi kadar zevk alıyorum. (1) Birçok şeyden eskiden olduğu gibi zevk alamıyorum. (2) Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor. (3) Her şeyden sıkılıyorum.
<b>5</b>	(0) Kendimi herhangi bir biçimde suçlu hissetmiyorum. (1) Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum. (2) Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.

	(3) Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.
<b>6</b>	(0) Kendimden memnunum. (1) Kendimden pek memnun değilim. (2) Kendime kızgınım. (3) Kendimden nefrete ediyorum.
<b>7</b>	(0) Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum. (1) Hatalarım ve zayıf taraflarım olduğunu düşünmüyorum. (2) Hatalarımdan dolayı kendimden utanıyorum. (3) Her şeyi yanlış yapıyormuşum gibi geliyor ve hep kendimde kabahat buluyorum.
<b>8</b>	(0) Kendimi öldürmek gibi düşüncülerim yok. (1) Kimi zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm oluyor ama yapmıyorum. (2) Kendimi öldürmek isterdim. (3) Fırsatını bulsam kendimi öldürürüm.
<b>9</b>	(0) İçimden ağlamak geldiği pek olmuyor. (1) Zaman zaman içimden ağlamak geliyor. (2) Çoğu zaman ağlıyorum. (3) Eskiden ağlayabilirdim ama şimdi istesem de ağlayamıyorum.
<b>10</b>	(0) Her zaman olduğumdan daha canı sıkkın ve sinirli değilim. (1) Eskisine oranla daha kolay canım sıkılıyor ve kızıyorum. (2) Her şey canımı sıkıyor ve kendimi hep sinirli hissediyorum. (3) Canımı sıkkan şeylere bile artık kızamıyorum.
<b>11</b>	(0) Başkalarıyla görüşme, konuşma isteğimi kaybetmedim. (1) Eskisi kadar insanlarla birlikte olmak istemiyorum. (2) Birileriyle görüşüp konuşmak hiç içimden gelmiyor. (3) Artık çevremde hiç kimseyi istemiyorum.

<p><b>12</b> (0) Karar verirken eskisinden fazla güçlük çekmiyorum.</p> <p>(1) Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.</p> <p>(2) Eskiye kıyasla karar vermekte çok güçlük çekiyorum.</p> <p>(3) Artık hiçbir konuda karar veremiyorum.</p>
<p><b>13</b> (0) Her zamankinden farklı görüdüğümü sanmıyorum.</p> <p>(1) Aynada kendime her zamankinden kötü görünüyorum.</p> <p>(2) Aynaya baktığımda kendimi yaşlanmış ve çirkinleşmiş buluyorum.</p> <p>(3) Kendimi çok çirkin buluyorum.</p>
<p><b>14</b> (0) Eskisi kadar iyi iş güç yapabiliyorum.</p> <p>(1) Her zaman yaptığım işler şimdi gözümde büyüyor.</p> <p>(2) Ufacık bir işi bile kendimi çok zorlayarak yapabiliyorum.</p> <p>(3) Artık hiçbir iş yapamıyorum.</p>
<p><b>15</b> (0) Uykum her zamanki gibi.</p> <p>(1) Eskisi gibi uyuyamıyorum.</p> <p>(2) Her zamankinden 1-2 saat önce uyanıyorum ve kolay kolay tekrar uykuya dalamıyorum.</p> <p>(3) Sabahları çok erken uyanıyorum ve bir daha uyuyamıyorum.</p>
<p><b>16</b> (0) Kendimi her zamankinden yorgun hissetmiyorum.</p> <p>(1) Eskiye oranla daha çabuk yoruluyorum.</p> <p>(2) Her şey beni yoruyor.</p> <p>(3) Kendimi hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun ve bitkin hissediyorum.</p>
<p><b>17</b> (0) İştahım her zamanki gibi.</p> <p>(1) Eskisinden daha iştahsızım.</p> <p>(2) İştahım çok azaldı.</p> <p>(3) Hiçbir şey yiyemiyorum.</p>

<p><b>18</b> (0) Son zamanlarda zayıflamadım.</p> <p>(1) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 2 Kg verdim.</p> <p>(2) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 4 Kg verdim.</p> <p>(3) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 6 Kg verdim.</p>
<p><b>19</b> (0) Sağlığım ile ilgili kaygılarım yok.</p> <p>(1) Ağrılar, mide sancuları, kabızlık gibi şikayetlerim oluyor ve bunlar beni tasalandırıyor.</p> <p>(2) Sağlığımın bozulmasından çok kaygılanıyorum ve kafamı başka şeylere vermekte zorlanıyorum.</p> <p>(3) Sağlık durumum kafama o kadar takılıyor ki, başka hiçbir şey düşünmüyorum.</p>
<p><b>20</b> (0) Sekse karşı ilgimde herhangi bir değişiklik yok.</p> <p>(1) Eskisine oranla sekse ilgim az.</p> <p>(2) Cinsel isteğim çok azaldı.</p> <p>(3) Hiç cinsel istek duymuyorum.</p>
<p><b>21</b> (0) Cezalandırılması gereken şeyler yapığımı sanmıyorum.</p> <p>(1) Yaptıklarımın dolaylı olarak cezalandırılabilceğimi düşünüyorum.</p> <p>(2) Cezamı çekmeyi bekliyorum.</p> <p>(3) Sanki cezamı bulmuşum gibi geliyor.</p>