

**T.C.**  
**ANKARA ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER ANABİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR, BAŞA  
ÇIKMA STİLLERİ VE ÖZNEL İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİLERE YÖNELİK BİR  
MODEL SINAMASI**

**DOKTORA TEZİ**

**Murat Boysan**

**Ankara**  
**Temmuz, 2012**

**T.C.**  
**ANKARA ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER ANABİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR, BAŞA  
ÇIKMA STİLLERİ VE ÖZNEL İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİLERE YÖNELİK BİR  
MODEL SINAMASI**

**DOKTORA TEZİ**

**Murat Boysan**

**DANIŞMAN: Doç. Dr. Metin PİŞKİN**

**Ankara**  
**Temmuz, 2012**

Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼đ¼'ne,

Bu alışma j¼rimiz tarafından Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programında DOKTORA TEZ  
ALIşMASI RAPORU olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Prof. Dr. Binnur YEŞİLYAPRAK

¼ye : Doç. Dr. Metin PIŐKİN

¼ye : Prof. Dr. N¼khet . DEMİRTAŞLI

¼ye : Prof. Dr. Selahiddin ÖĐ¼LM¼Ő

¼ye : Yrd. Doç. Dr. Őerife TERZİ

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim ¼yelerine ait olduğunu onaylarım.

.../.../2012

Enstit¼ M¼d¼r¼

## ÖNSÖZ

Bilişsel kuram, başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluş psikolojik danışma ve gelişimsel müdahale yaklaşımlarında gün geçtikçe önemi daha çok vurgulanan kavramlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Eğitsel ve psikolojik amaçlarla geliştirilen pek çok programda bir şekilde yer alan, uygulamaların çeşitlendirilmesi ve etkililiğinin artırılmasında önemli rol oynayan söz konusu kavramlara ilişkin güncel kuramsal tartışmalar bu çalışmayla olabildiğince derlenmeye çalışılmıştır. Bu çalışma kapsamında ele alınan bilişsel özellikler, başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilere dair bulguların, araştırmacılar ve alanda çalışanlar tarafından ilgiyle karşılanacağını umuyoruz.

Bu çalışmada hiçbir konuda desteğini esirgemeyen, yüreklendirici ve olumlu yaklaşımlarıyla motivasyonumu hep yüksek tutan danışmanım Doç. Dr. Metin PİSKİN'e en içten teşekkürlerimi sunuyorum. Bu çalışmanın şekillenmesinde büyük emeği olan Prof. Dr. Emine Gül KAPÇI' ya ve Prof. Dr. Nükhet Çıkrıkçı DEMİRTAŞLI'ya değerli desteklerinden ötürü minnettarım. Bu çalışmaya katkı veren Doç. Dr. Selçuk UYGUN, araştırma görevlileri Temel KALAFAT, Gökhan ATİK, Hüseyin ŞEKERLİ ve Mesut GÜL' e teşekkür ediyorum.

Doktora eğitimine başladığım ilk andan itibaren olumlu katkıları, anlayışı ve destekleyici tutumlarıyla gelişimime önemli katkıları olan Prof. Dr. Binnur YEŞİLYAPRAK' a çok şey borçluyum. Psikolojik danışma alanına ilişkin ilgimin oluşmasında ve alana yönelmemde büyük payı olan, desteğini hep hissettiğim sevgili hocam Prof. Dr. Uğur ÖNER' e şükranlarımı sunarım. Zengin bilgi birikimi, farklı disiplinleri sentezleyebilme becerisi ve paylaşımdaki cömertliğiyle çağrışımlarımızı harekete geçiren hocam Prof. Dr. Selahiddin ÖĞÜLMÜŞ' le birlikte çalışmanın keyfini tattığım için kendimi çok şanslı hissediyorum. Kendisinden aldığım eğitimin ötesinde, olumlu enerjisi ve inanılmaz yorumlama yeteneğiyle bizlere esin kaynağı olan Prof. Dr. Üstün DÖKMEN' e sevgilerimi sunuyorum. Bana gelişim psikolojisini sevdiren Prof. Dr. Bekir ONUR, Prof. Dr. Figen ÇOK ve Doç. Dr. Müge ARTAR' a teşekkür

borçluyum. Doç. Dr. Serap NAZLI ve Doç. Dr. Seher SEVİM' le aynı bölümde çalışmaktan onur duydum.

Uzun bir liste olacağı için isimlerini burada veremediğim asistan arkadaşlarıma sıcak arkadaşlıkları ve ilgileri için sevgilerimi sunuyorum. Oda arkadaşım sevgili Temel KALAFAT'a eşsiz desteğinden dolayı teşekkürler ediyorum.

Bu çalışmanın ortaya çıkmasında desteğiyle ve anlayışla beni onurlandıran sevgili eşime, sıcaklığıyla hep dünyamı kaplayan sevgili anneme, bana yaşama sevinci veren sevgili kardeşime ve yeğenim Başak'a kucak dolusu sevgiler...

Murat Boysan  
Ankara  
Temmuz-2012

## ÖZET

# ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR, BAŞA ÇIKMA STİLLERİ VE ÖZNEL İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİLERE YÖNELİK BİR MODEL SINAMASI

Boysan, Murat

Doktora, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Metin PİŞKİN

Temmuz 2012, 303 Sayfa

Bilişsel kuramın klinik gruplardaki uygulamalarının yanı sıra sağlıklı bireylerdeki psikolojik danışma müdahaleleri ve gelişimsel programlarda uygulamaları gün geçtikçe artmaktadır. Duygusal ve davranışsal tepkiler üzerinde benlik şemalarının önemini vurgulayan bilişsel modeller içinde şema odaklı yaklaşım temel inanışlara ilişkin ayrıntılı tanımlamalarıyla uygulamayıcılara ve araştırmacılara önemli bir zemin sunmaktadır. Bu çalışmada bilişsel davranışçı terapi geleneğinden gelen şema odaklı yaklaşım özelinde tanımlanmış olan erken dönem uyumsuz şemaların başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluşla ilişkisinin araştırılması amaçlanmıştır.

Çalışmanın amaçları doğrultusunda 645 üniversite öğrencisine araştırmacı tarafından hazırlanmış bir demografik soru formu, Young Şema Ölçeği-Kısa Form, Stresli Durumlarla Başa Çıkma Envanteri, Yaşam Doyumu Ölçeği, Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği uygulanmıştır. Söz konusu değişkenlerin demografik özelliklerle ilişkine bakılmıştır. Psikolojik değişkenler arasındaki ilişkililer yapısal eşitlik analizi yardımıyla modellenmiştir.

Analizler sonucunda yaşam doyumunun cinsiyete, gelir düzeyine ve babanın eğitim düzeyine göre farklılaştığı bulunmuştur. Yaşam doyumu kız öğrencilerde, yüksek gelir grubunda olan ailelerin çocuklarında ve babanın eğitim düzeyi arttıkça yükselmektedir. Erkekler kızlara göre daha yüksek pozitif duygulanım puanları aldıkları halde, negatif duygulanımda cinsiyet farkı bulunamamıştır. Babasının eğitim düzeyi ilkökul olan öğrenciler daha yüksek

negatif duygulanım puanı bildirmiştir. Kız öğrencilerin erkeklere göre daha fazla duygusal başa çıkma stratejilerini kullandığı görülmüştür. Erkeklerin kızlara göre daha fazla Sosyal Kopukluk ve Reddedilmişlik şemalarına sahip olduğu belirlenmiştir. Yüksek gelir grubunda olan öğrencilerin orta ve düşük gelir grubunda yer alan öğrencilere göre Gelişmemiş Kişisel Sınırlar şema alanından daha yüksek puanlar aldıkları gözlenmiştir.

Erken dönem uyumsuz şemalar, öznel iyi oluş ve başa çıkma stilleri arasındaki ilişkilerin ele alındığı modelin geçerliği yapısal eşitlik algoritması kullanılarak test edilmiştir. Yapılan analizde önerilen hipotetik modelin geçerli olduğu bulunmuştur. Hipotetik modelin geçerliği gösterildikten sonra hipotetik modelde ele alınan gizil değişkenler arasındaki ilişkilerin manidarlığı test edilmiştir. Yapısal modelde öznel iyi oluş gizil değişkeninin bilişsel şema alanları gizil değişkenine yordayıcı etkisinin istatistik olarak manidar olmadığı görülmüştür. Yine erken dönem uyumu bozucu şemaların başa çıkma stilleri gizil değişkenine etkisi manidar bulunmamıştır. Modelde başa çıkma stillerinin öznel iyi oluştaki artışta temel belirleyici olduğu görülmüştür.

## **ABSTRACT**

### **TESTING A MODEL OF ASSOCIATIONS BETWEEN EARLY MALADAPTIVE SCHEMAS, COPING STYLES, AND SUBJECTIVE WELL- BEING IN UNIVERSITY STUDENTS**

Boysan, Murat

Philosophy of Doctorate, Guidance and Psychological Counseling Program

Supervisor : Assoc. Prof. Metin PİŞKİN, Ph. D.

July 2012, 303 Pages

Applications of cognitive theory in clinical interventions as well as in psychological counseling and developmental programs for normal population have increasingly been recognized. Schema-focused approach which provides a profound conceptualization of core beliefs among the cognitive models, consistently emphasizing the influence of self-schemas on emotions and behaviours, yields a substantial basis for social-workers and researchers. In this study, it was aimed at investigating the associations between subjective well-being, coping styles, and the early maladaptive schemas which were specifically conceptualized in the schema-focused approach, originated from cognitive behavior therapy tradition.

In this purpose, 645 undergraduates completed the demographic questionnaire prepared by the researcher, the Young schema Questionnaire – Short Form, the Coping Inventory for Stressful Situations, the Satisfaction with Life Scale, and the Positive and Negative Affect Schedule. The associations between demographic characteristics and psychological variables were assessed. Relationships between psychological variables were specified by using structural equation modeling.

Satisfaction with life scores of the subjects significantly differed by gender, income and father's education. Participants who were females, who were from wealth families, and whose fathers had higher levels of education reported significantly higher levels of satisfaction with life. In spite of male



undergraduates' rating higher scores on positive affect as compared to females, no significant gender differences were found in the negative affect. Subjects whose fathers had graduated from primary school scored higher levels of negative affect. It was found that female undergraduates more prevalently adopted emotion-oriented coping style rather than males. With respect to the cognitive schema domains, male subjects reported more severe core beliefs in the Disconnection and Rejection domain than females. Undergraduates with upper socioeconomic status revealed higher scores on the Impaired Limits domain referring to the problems in the self boundaries than undergraduates who reported low and average income.

Fitness of the model in which the associations between early maladaptive schemas, subjective well-being and coping strategies specified tested with using structural equation algorithm. The analysis indicated the validity of the hypothetic structural model. After having displayed the validity of the hypothetic model, statistical significance of the associations between the latent variables in the model were assessed. The effect of subjective well-being on maladaptive schema domains latent variable was not statistically significant as well as the predictive value of schema domains on coping strategies. Coping was the main determinant of subjective well-being in the model.

## İÇİNDEKİLER

	<b>SAYFA</b>
JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI	i
ÖNSÖZ	ii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiii
BÖLÜM I: GİRİŞ	1
1.1. Problem	1
1.2. Amaç	14
1.3. Araştırmanın Önemi	20
1.4. Sınırlılıklar	24
1.5. Tanımlar	25
BÖLÜM II: KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	27
2.1. STRES VE STRESLE BAŞA ÇIKMA	27
2.1.1. Stres	28
2.1.1.1. Selye'nin Stres Kuramı	28
2.1.1.2. Yaşam Olayları Kuramı	29
2.1.1.3. Aşırı Yükleme Kuramı	30
2.1.1.4. Stres Tepkisinde Rol Oynayan Süreçler	30
2.1.2. Başa Çıkma	31
2.1.2.1. Psikodinamik Kuram	32
2.1.2.2. Algılama Biçimleri Kuramı	33
2.1.2.3. Yılmazlık Kuramı	34
2.1.2.4. İkili Süreç Kuramı	36
2.1.2.5. Fenomenolojik Stresle Başa Çıkma Kuramı	38
2.1.2.6. Başa Çıkma Stilleri ve Değerlendirilmesi	42

2.1.2.7. Stresli Durumlarla Başa Çıkma Konusunda Yapılan Araştırmalar	48
2.2. BİLİŞSEL KURAM	61
2.2.1. Duygusal Yaşantılara İlişkin Bilgi İşlem Yaklaşımları	61
2.2.1.1. Duygulanım Ağ Modelleri	62
2.2.1.2. Bellek Çağrışım Modelleri	65
2.2.1.3. Duygulanım Etki Kuramı	67
2.2.1.4. Farklılaşmış Duygular Kuramı	69
2.2.2. Bilişsel Psikolojik Danışma Kuramları	71
2.2.2.1. Umutsuzluk Kuramı	74
2.2.2.2. Bilişsel Davranışçı Kuram	77
2.2.2.3. Akılcı Duygusal Kuram	80
2.2.2.4. Etkileşimli Bilişsel Alt Sistemler Kuramı	82
2.2.2.5. Kendilik Düzenleyici Yürütücü İşlevler Kuramı	86
2.2.2.6. Şema Odaklı Bilişsel Kuram	90
2.2.2.7. Bilişsel Yaklaşımlar Bağlamında Yapılan Araştırmalar	107
2.3. ÖZNEL İYİ OLUŞ	117
2.3.1. Duygusal Yaşantılar İçinde Bir Temel Duygu Olarak Mutluluk	118
2.3.2. Öznel İyi Oluş Kavramının Tanımı	121
2.3.3. Öznel İyi Oluş Kuramları	123
2.3.3.1. İstek Kuramı	123
2.3.3.2. Otantik Öznel İyi Oluş Kuramı	125
2.3.3.3. Özünü Gerçekleştirme Kuramı	126
2.3.3.4. Öz Belirleme Kuramı	131
2.3.3.5. Akış Kuramı	132
2.3.3.6. İyimserlik Kuramı	134
2.3.3.7. Olumlu Duyguların Kapsamlı ve Yapılandırılmış Kuramı	136
2.3.3.8. Öznel İyi Oluşun Çok Boyutlu Bütünleştirilmiş Kuramı	137
2.3.3.9. Biyopsikososyal Kuram	139
2.3.3.10. Önleyici bir Model Olarak Öznel İyi Oluş	141
2.3.3.11. Öznel İyi Oluşla İlişkili Faktörler	143

2.3.3.12. Öznel İyi Oluşun Değerlendirilmesi	147
2.3.3.13. Öznel İyi Oluş Konusunda Yapılan Araştırmalar	148
<b>BÖLÜM III: YÖNTEM</b>	<b>155</b>
3.1. Araştırmanın Modeli	155
3.2. Çalışma Grubu	155
3.3. Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçları	156
3.3.1. Yaşam Doyumu Ölçeği	156
3.3.2. Pozitif ve Negatif Duygulanım Ölçeği	157
3.3.3. Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği	158
3.3.4. Stresli Durumlarla Başa Çıkma Envanteri	158
3.3.5. Stresli Durumlarla Başa Çıkma Envanteri'nin Geçerlik ve Güvenilirliği	159
3.3.6. Young Şema Ölçeği – Kısa Form	167
3.3.7. Young Şema Ölçeği – Kısa Form'un Geçerlik ve Güvenilirliği	168
3.4. Verilerin Toplanması	174
3.5. Verilerin Analizi	174
<b>BÖLÜM IV: BULGULAR</b>	<b>176</b>
4.1. Öğrencilerin Özel İyi Oluş, Başa Çıkma Stilleri ve Erken Dönem Uyumu Bozucu Şema Puanlarının Cinsiyet Bakımından Karşılaştırılması	176
4.2. Öğrencilerin Özel İyi Oluş, Başa Çıkma Stilleri ve Erken Dönem Uyumu Bozucu Şema Puanlarının Gelir Düzeyi Bakımından Karşılaştırılması	178
4.3. Öğrencilerin Özel İyi Oluş, Başa Çıkma Stilleri ve Erken Dönem Uyumu Bozucu Şema Puanlarının Babanın Eğitim Durumu Bakımından Karşılaştırılması	181
4.4. Öğrencilerin Özel İyi Oluş, Başa Çıkma Stilleri ve Erken Dönem Uyumu Bozucu Şema Puanlarının Annenin Eğitim Durumu Bakımından Karşılaştırılması	184
4.5. Araştırma Kapsamında Geliştirilen Hipotetik Yapısal Modelin Değerlendirilmesi	187
<b>BÖLÜM V: TARTIŞMA VE SONUÇ</b>	<b>195</b>

5.1. Öğrencilerin Öznel İyi Oluş Düzeylerinin Demografik Değişkenler Bakımından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması	196
5.2. Başa Çıkma Stillерinin Demografik Değişkenler Bakımından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması	201
5.3. Erken Dönem Uyumu Bozucu Şema Alanlarının Demografik Değişkenler Bakımından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması	203
5.4. Öznel İyi Oluş, Başa Çıkma Stilleri ve Bilişsel Şemalar Arasındaki İlişkilerin Değerlendirildiği Hipotetik Yapısal Modelin Tartışılması	205
ÖNERİLER	214
KAYNAKÇA	217
EKLER	288
EK 1. Yaşam Doyumu Ölçeği	288
EK 2. Pozitif ve Negatif Duygulanım Ölçeği	289
EK 3. Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği	290
EK 4. Stresli Durumlarla Başa Çıkma Envanteri	294
EK 5. Young Şema Ölçeği-Kısa Form	297

## TABLULAR LİSTESİ

	<b>SAYFA</b>
<b>Tablo 1.</b> Çalışma grubunun demografik özelliklerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler (N=645)	155
<b>Tablo 2.</b> Stresli Durumlarla Başa Çıkma Envanteri'ne ilişkin madde-toplam korelasyonları (N=570)	162
<b>Tablo 3.</b> Stresli Durumlarla Başa Çıkma Envanteri'nin güvenilirlik ve dil geçerliliğine ilişkin hesaplanan değerler	164
<b>Tablo 4.</b> Tablo 4. Stresli Durumlarla Başa Çıkma Envanterinin alt ölçekleriyle Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeğinin alt ölçekleri arasında hesaplanan Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayıları (N=87)	166
<b>Tablo 5.</b> Young Şema Ölçeği'ne ilişkin önceki uyarlama çalışmasında elde edilen güvenilirlik değerleri	168
<b>Tablo 6.</b> Young Şema Ölçeği-Kısa Form'una ilişkin madde-toplam korelasyon katsayıları ve faktör yük değerleri (N=645)	171
<b>Tablo 7.</b> Young Şema Ölçeği-Kısa Formu'a ilişkin güvenilirlik değerleri	173
<b>Tablo 8.</b> Psikolojik değişkenlerden elde edilen puanların cinsiyet bakımından karşılaştırılmasına ilişkin t-testi sonuçları (N=645)	177
<b>Tablo 9.</b> Psikolojik değişkenlerden elde edilen puanların gelir düzeyine göre karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA tablosu (N=645)	180
<b>Tablo 10.</b> Psikolojik değişkenlerden elde edilen puanların babanın eğitim düzeyi bakımından karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA tablosu (N=632)	183
<b>Tablo 11.</b> Psikolojik değişkenlerden elde edilen puanların annenin eğitim düzeyine göre karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA tablosu (N=623)	186
<b>Tablo 12.</b> Yapısal eşitlik analizlerine ilişkin model uyum istatistikleri (N=645)	194

## ŞEKİLLER LİSTESİ

	<b>SAYFA</b>
<b>Şekil 1.</b> Erken dönem uyumu bozucu şemalar, başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluş gizil değişkenleri arasındaki ilişkilere dair önerilen hipotetik yapısal model	19
<b>Şekil 2.</b> Umutsuzluk kuramında olumsuz duygulanım süreci	76
<b>Şekil 3.</b> Bilişsel davranışçı kuramın duygulanım modeli	79
<b>Şekil 4.</b> Etkileşimli bilişsel alt sistemler yaklaşımının duygulanım modeli	85
<b>Şekil 5.</b> Öz-düzenleyici yürütücü işlevler modeli	88
<b>Şekil 6.</b> Şema-odaklı bilişsel model	93
<b>Şekil 7.</b> Stresli Durumlarla Başa Çıkma Envanteri'ne ilişkin doğrulayıcı faktör analizi diyagramı (N=570)	163
<b>Şekil 8.</b> Öznel iyi oluş, başa çıkma stilleri ve bilişsel şema alanları gizil değişkenleri arasında kurulan ölçme modeli (N=645)	191
<b>Şekil 9.</b> Öznel iyi oluş, başa çıkma stilleri ve bilişsel şema alanları gizil değişkenleri arasındaki ilişkileri temsil eden hipotetik model (N=645)	193
<b>Şekil 10.</b> Hipotetik modeldeki gizil değişkenler arasındaki ilişkileri gösteren yapısal model (N=645)	194

## BÖLÜM I

### GİRİŞ

#### 1.1. Problem

Bu bölümde araştırmanın problemi, stresle başa çıkma konusundaki kuramsal açıklamalar, bilişsel psikolojik danışma yaklaşımlarında bilişsel özelliklerin duygusal yaşantılarla etkileşimine ilişkin öngörülen kuramsal modeller ve son olarak da mutluluk ve öznel iyi oluş kavramına ilişkin alanyazındaki kuramsal tartışmalar ışığında ele alınacaktır.

Stres, bireyin yaşam olayları karşısında sınırlı veya ciddi biçimde uyarılarak psikolojik ve fizyolojik tepkiler geliştirmesi durumudur (Aldwin, 2007: 24). Stresle ilişkili terminolojinin alanyazındaki kullanımına bakıldığında, kavramın öncelikle tıp ve biyoloji alanında organizmanın bozulan dengesinin tekrar eski haline döndürülmesiyle ilişkili süreci açıklayabilmek için kullanıldığı görülmektedir. Psikolojide işlevsel ekolün öne çıkmaya başlamasıyla birlikte stres kavramı, iş performansı ve zihinsel hijyen kavramlarıyla birlikte anılmaya başlamış, strese ilişkin psikososyal tanımların yapılmasını beraberinde getirmiştir (Cooper ve Dewe, 2004).

Psikofizyolojik stres çalışmalarının dönüm noktası Canon (1939) tarafından öne sürülen “hemeostasis-dengelenim” kavramının tanımlanmasıdır. Dengelenim, biyolojik yapının veya bedenin sağlamış olduğu dengenin kararlılığını sürdürebilme kapasitesidir (akt., Cooper ve Dewe, 2004: 14). Stresle ilişkili kuramsal çerçevenin oluşmasında Selye'nin tanımladığı ‘genel adaptasyon sendromu’ günümüzde bile stres kavramıyla gönderme yapılan genel nosyonun temelini oluşturmaktadır. Selye, organizmada stres yaratan durumlara karşı biyolojik dengelenim sürecini tanımlarken uyarılmışlık ve karşı koyma aşamalarından bahsetmektedir. Bu iki basamağın harekete



geçmesine karşın, stresin yarattığı gerginlik ve uyarılmışlık durumunun devam etmesi halinde tükenmişlik durumu ortaya çıkmaktadır (Selye, 1946; 1950).

İnsan, yaşamı boyunca sürekli değişen koşullara uyum sağlama çabası içindedir. İnsanın çevredeki ve kendindeki değişimlere ayak uydurma, bunun da ötesinde bu yaşantılardan kazanımlar elde etme çabaları ise yaşamda karşılaşılan stresli durumlarla başa çıkma olarak görülebilir (Senol-Durak ve Ayvasik, 2010; Gençöz, 1998; Motan ve Gençöz, 2009). Bireyin çevreyle etkileşimi içinde çevresel ve kişisel kaynaklarını zorlayan talepleri karşılayarak, uyum sağlama yolundaki çabalarına 'başa çıkma' denilmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). Başa çıkma konusunda alanyazındaki kuramsal tartışmaların çıkış noktasını Freud'ın psikanaliz bağlamında öne sürdüğü savunma mekanizmaları oluşturmaktadır (Geçtan, 1999; Somerfield ve McCrae, 2000). Ortadoks psikanalizde savunma mekanizmaları, bilinç alanına çıkma tehlikesi olan istenmeyen cinsel ve saldırgan dürtülerin engellenerek varolan dengenin sürdürülme çabaları olarak görülmektedir. Zorlayıcı yaşam olayları karşısında egonun kendini korumak için kullandığı savunma mekanizmalarının sık kullanımı yaşanan savunma sürecini kalıcı hale getirerek nevrotik kişilik yapısının oluşumuna katkıda bulunmaktadır. Biyolojik bir varlık olan insanın psişik enerjisi de fizikteki korunum ilkesine göre hareket ettiği için bastırılan enerji yok olmaz, dönüşerek farklı bir şekilde psikolojik ve fizyolojik belirtiler olarak ortaya çıkar (Geçtan, 2000: 76; Türkçapar, 1999). Analitik alanyazın da süreç içinde savunma mekanizmalarının işlevi değişerek, çevreyle etkileşim içinde uyum sağlama çabalarının bir düzeyi olarak kabul edilmeye başlanmıştır. Bu anlamda Haan'a (1977) göre en başarılı uyum sağlama, aktif olarak harekete geçilen başa çıkma davranışlarıdır. Karşılaşılan stresli durumlarla ilişkili bir değişimin gerçekleştirilememesi halinde savunma mekanizmaları devreye girer. En son noktada çevresel olumsuz koşullarda değişimi sağlayamayan kişi yine bir uyum biçimi olan patoloji geliştirir (akt., Radnitz ve Tiersky, 2007).

Başta çıkmayla ilişkili Byrne'nin (1964) öncülüğünü yaptığı dikkatin odaklama biçimine yönelik açıklamalarda, stres karşısında kişinin algılama biçimlerini tanımlamaya yönelik çalışmalar yapılmıştır (akt., Aldwin ve Revenson, 1987). Byrne (1964) tarafından önerilen bastırma-duyarlılık

sınıflamasına göre kişilerin karşılaştıkları stresli durumlar karşısında olaya odaklanma veya olayı görmezden gelme eğilimi pek çok farklı şekillerde ele alınmıştır (Aldwin, 2002). Bu yaklaşım anksiyeteye duyarlık çalışmalarında kuramsal tartışmaların geliştirilmesinde de önemli katkı sağlamıştır (Eysenck, 1988; Taylor, 1999). Başa çıkma kavramının en yaygın kabul gören tanımının geliştirilmesinde ve konunun günümüzdeki kuramsal çizgiye gelmesinde ise Lazarus'un çalışmaları önemli rol oynamaktadır (Cooper ve Dewe, 2004).

Stresle başa çıkma bireyin çevreyle etkileşiminde çevrenin veya bireyin taleplerinin kişisel kaynaklarını aştığı durumlara uyum sağlama süreci olarak tanımlanmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Lazarus (1997) ekolojik bir yaklaşım olan fenomenolojik stresle başa çıkma kuramıyla, çevre birey etkileşiminde stresle ilişkili bakış açısını etki-tepki mantığından bireysel farkların dikkate alındığı bilişsel motivasyonel bir süreç tanımına taşımıştır. Kuram, insanların olayları yorumlama biçimlerini ve başa çıkma süreçlerinin duygulanım üzerindeki etkilerini ortaya koymaya çalışmaktadır. Stresle başa çıkmanın ekolojik modelinde, çevre-birey etkileşimi bağlamında değişimin ve farklı durumlarla karşılaşmanın kaçınılmaz olduğu varsayılmaktadır. Her bireyin etkili bir şekilde uyum sağlayabilmek için baş etme sürecini etkileyen bireysel ve çevresel koşullar tanımlanmaktadır. Modele göre başa çıkma sürecinin çevresel belirleyicileri çevrenin talepleri, çevrenin sunduğu kolaylaştırıcı olanaklar, çevrenin sınırlayıcı yapısı ve kültürüdür. Stresle başa çıkmada belirleyici olan bireysel özellikler ise üç başlık altında sınıflandırılmıştır: kişisel hedefler ve hedef hiyerarşileri, benliğe ve dünyaya ilişkin inanışlar, son olarak da kişisel olarak algılanan kaynaklar. Sıralanan özellikler çevre ve birey etkileşimi içinde önemli rol oynasa da model, stresli durumlarla başa çıkma çabalarını bilişsel bir süreç olarak iki aşamada tanımlamaktadır (Lazarus, 1991a; 1991b).

Fenomenolojik stresle başa çıkma kuramına göre bireyde uyarılmaya ve gerilime yol açan olaylar karşısında öncelikle duruma ilişkin bilişsel değerlendirme yapılmaktadır. Stresle başa çıkmada birincil değerlendirmeler olarak kavramlaştırılan bu aşamada, olayın niteliğine ilişkin bir çıkarım yapılır. Karşılaşılan durumun önemli yaşam olanakları sunan avantajlı bir durum olduğu düşünülür ise başa çıkma süreci sona erer ve kişisel gerilim ortadan

kalkar. Buna kaşın yaşantının zarar verici, kayba neden olabilecek, tehdit içeren ve mücadele edilmesi gereken bir durum olarak değerlendirilmesi halinde ise ikincil bilişsel değerlendirme süreci başlar. Bu aşamada stresli durumla ne şekilde başa çıkılabileceği, sonuçta kişiye nelerin beklendiği ve sonuç beklentisinin kişi için önemi gözden geçirilir. Bu aşamada benimsenecek başa çıkma biçimi de belirginleşmiş ve kişi ne yapacağını belirleyerek hareket tarzını ortaya koymaya başlamıştır (Lazarus ve Folkman, 1984; Lazarus, 2006).

Fenomenolojik stres modelinde önerilen başa çıkma stilleri, temelde problemin zmne yönelik hareket tarzları olan problem odaklı başa çıkma ve duyguların düzenlenmesine dönük duygu odaklı başa çıkma şeklinde sınıflanmaktadır (Folkman ve Lazarus, 1980; 1985). Alanyazında ise kişilerin stresli durumlarda kullandıkları başa çıkma biçimlerine ilişkin 400 farklı başa çıkma stiline tanımlandığı görülmektedir. Pek çok başa çıkma stili kendi içinde kümelendiğinde, genel olarak problem odaklı - duygu odaklı, yüzleşme - kaçınma, bilişsel – davranışsal başa çıkma stilleri şeklinde sınıflandırılabilir ne sürülmektedir (Skinner, Edge, Altman ve Sherwood, 2003).

Baş etme biçimleri yaşamla etkileşim içindeki birey için duygusal yaşantıların tonunun ve şiddetinin en önemli belirleyicilerinden birisidir (Lazarus ve Folkman, 1988). Bazı başa çıkma davranışları duygusal streslerin düzenlenmesinde kişiye önemli ölçüde avantaj sağlayabilmekte, dengelenim için zaman kazandırarak uyuma yönelik sonuçlar doğurabilmektedir. Buna karşın, stresle başa çıkma çabaları zaman zaman yaşanılan duygusal gerilimleri daha da olumsuz bir hale dönüştürerek uyumu ve ruh sağlığını bozucu bir hal de alabilmektedir. Stresli durumlar karşısında aktif başa çıkma stillerinin kullanılmasının insanın öznel iyi oluşuna önemli katkı sağladığı görülmektedir (Chao, 2011; Headey ve Wearing, 1990; Newlin, Melkus, Peyrot, Koenig, Allard ve Chyun, 2010; Toms, Sancho, Melendez ve Mayordomo, 2012). Yine stresler karşısında tercih edilen başa çıkma stiline kişisel amaçlarla yakından ilişkili olduğu belirtilmektedir (Elliot, Thrash ve Murayama, 2011). Bununla birlikte farklı başa çıkma stillerinin bir arada

kullanılmasının, kişinin stresle başa çıkmada daha etkili bir yol olduğu da iddia edilmektedir (Öngen, 2006).

Bilişsel davranışçı kuram da tıpkı fenomenolojik stres modelinde olduğu gibi stresli yaşantılar karşısında ortaya çıkan duygusal tepkilerin, özellikle de olumsuz duygusal yaşantıların bilişsel değerlendirmelerden kaynaklandığını kabul etmektedir. Bununla beraber, karşılaşılan stresli durumlarla ilişkili olarak kişide önceden var olan bilişsel şemaların önemli rol oynadığı varsayılmaktadır. Kurama göre bilgi işleme sürecinde kişinin yaşantılarıyla ilişkili değerlendirme yapılırken, stresli duruma ilişkin veriler istemsiz ve otomatik bir şekilde seçilerek bilinç alanına dâhil edilmektedir. Yaşantının niteliğiyle ilişkili bilişsel değerlendirme yapılırken secici dikkat sürecinin karşılaşılan durumu algılama biçimini değiştirdiği öne sürülmektedir. Bu süreçlerde etkili olan temel belirleyici ise benlikle ilişkili bilişsel şemalardır. Bu nedenle kurama göre karşılaşılan duruma ilişkin nesnel bir değerlendirme mümkün değildir. Stresli durumla ilişkili veriler değerlendirilirken bilişsel süreçlere dahil edilen bilginin seçilmesinde ve bu bilginin yorumlanmasında temel inanışlar önemli rol oynamaktadır. Gerçekçi olmayan inanışlar veya bilişsel çarpıtmalar bireyin karşılaştığı duruma uyum sağlamasını güçleştirici değerlendirmeler yapmasına neden olmaktadır. Son olarak, bilişsel davranışçı kurama göre zorlayıcı durumlar karşısında bireylerin duygusal tepkilerinin belirleyicisi bilişsel değerlendirmelerin kendisidir (Pretzer, Beck ve Newman, 2002).

Bilişsel davranışçı kuram, fenomenolojik stres kuramıyla ortak özellikler taşısa da, iki yaklaşım arasında çok önemli farklar vardır. Öncelikle fenomenolojik stres kuramının varsayımlarına göre duyguların ortaya çıkmasında bilişsel süreçler rol oynasa da, başa çıkma davranışı kişinin iyilik halini sürdürmesinde temel belirleyicidir. Bilişsel davranışçı kuram ise duygusal tepkilerin altında doğrudan bilişsel şemaların rol oynadığını kabul etmektedir. Yine fenomenolojik model stresli durumlarla ilişkili bir süreç modelidir. Diğer bir deyişle kuram, her stresli durumda ortaya çıkan bilişsel değerlendirme içeriğinin kendine özel olduğunu öne sürmektedir. Bu anlamda stresli durumlarla ilişkili birincil ve ikincil değerlendirmeler şeklinde iki aşamalı bir değerlendirme süreci olduğu varsaymaktadır. Bu değerlendirmeler başa

çıkma davranışıyla birlikte aynı zamanda duygusal yaşantıların da belirleyicisi olmaktadır (Lazarus, 1988; 2006). Bilişsel davranışçı kuram ise duygusal yaşantıların doğrudan belirleyicisi olarak belirli sistematik bilişsel düşünce biçimlerini kabul etmektedir. Kuram, olumsuz bilişsel düşünme stillerini ‘temel inanış’ veya ‘erken dönem uyumu bozucu şemalar’ başlığı altında tanımlamaktadır. Olumsuz bilişsel şemaların belirli sistematik düşünce biçimlerine karşılık gelmesinden dolayı, olumsuz düşünce içeriğinin önceden bir risk faktörü olarak tanımlanabileceği öne sürülmektedir (Clark, Beck ve Alfort, 1999). Hatta bilişsel psikolojik danışma kuramları içinde çok fazla tartışmaya neden olan ‘içerik özgünlüğü hipotezi’ (content-specificity hypothesis), belirli psikolojik problemlerin altında söz konusu psikolojik soruna özel belirli bilişsel yapıların yattığını, bu bilişsel yapıların her psikolojik soruna özgü ayrı bir tanımlamasının yapılabileceğini iddia etmektedir (Beck, 1976/2008). Bu anlamda Beck’in modeline göre göre karşılaşılan yaşam olayları nesnel koşullarda zarar verici, tehdit içeren, engelleyici bir durum olmasa bile yaşantının olumsuz yönde değerlendirilmesine neden olan bilişsel içerik üzerine odaklanmaktadır. Bir başka ifadeyle stres tepkisinin belirleyicisi, stresli durumun ötesinde kişinin olayları bilişsel olarak kavrayışında rol oynayan şemalardır (Pretzer, Beck ve Newman, 2002).

Ellis ve Beck’in öncülük ettiği bilişsel psikolojik danışma yaklaşımlarının geçerliliği ve etkililiği konusunda yoğun bir tartışmanın devam ettiği görülmektedir. İlk başlarda söz konusu bilişsel yaklaşımlarda temel inanışların duygusal problemlerin temel belirleyicisi olarak kabul edilip bireysel farkların göz ardı edildiği, başa çıkmayla ilişkili süreçlerin ve insanların içinde bulunduğu sosyal bağlamın yeterince dikkate alınmadığı konusunda eleştiriler yöneltilmiştir (Coyne ve Gotlib, 1983; Coyne ve Gotlib, 1986; Strack ve Coyne, 1983). Yine bilişsel davranışçı yaklaşımın kuramsal açıklamalarında, güdülenme süreçlerini hiçbir şekilde dikkate almamasının çok önemli bir eksiklik olduğu vurgulanmaktadır (Dykman, 1998). Son yıllarda ise bilişsel davranışçı kuramın tek yönlü bir etki modeli içinde bilişlerin doğrudan duygulanımı yordadığını iddia etmesi ve bilgi işleme sürecini tek boyutlu bir akış olarak ele alması eleştiri konusu olmaktadır (Teasdale, 1999). Bilişsel psikolojinin önemli doğurgularından olan duygulanım ağ ve bellek çağrışım

modellerinde duygusal yaşantıların çağrışımlar ve bilişsel süreçler üzerindeki döngüsel etkisi vurgulandığı halde, geleneksel bilişsel yaklaşım tek yönlü bir etki modelinde ısrarlı gözükmektedir (Barnard ve Teasdale, 1991; Teasdale, 1983; 1999). Alanyazında bütün bu eksikliklerin aşılına çalışıldığı yeni bilişsel yaklaşımların da geliştirildiği dikkati çekmektedir. Örneğin duygulanımın bilişsel süreçlerle karşılıklı etkileşimini ortaya koyan “Etkileşimli Bilişsel Alt Sistemler Kuramı” (Interacting Cognitive Subsystems Theory) ve “Öz Düzenleyici Yürütücü İşlev Kuramı” (Self Regulatory Executive Function Theory) psikolojik danışmada yeni nesil bilişsel modeller olarak araştırmacı ve uygulayıcıların ilgisini artan oranda çekmeye başlamıştır (Wells, 2000, Teasdale, 1999).

Etkileşimli Bilişsel Alt Sistemler yaklaşımı, sadece olumsuz şemaları yeniden yapılandırarak veya yaşantılar konusunda alternatif düşünce biçimleri geliştirerek insanın öznel iyi oluş düzeyinin geliştirilemeyeceğini öne sürmektedir. Bilişsel davranışçı kuram, ortaya koyduğu tek boyutlu ve indirgemeci yapısının insanı yeterince kapsamlı bir şekilde ele almaya olanak tanımadığı için eleştirilmektedir. Bunun en önemli nedeni, bilişsel süreçlerin nitelik olarak birbirinden farklı bilgileri veya zihinsel kodları dikkate alarak işlem yaptığının kabul edilmesidir (Barnard ve Teasdale, 1991, Teasdale, 1993). Modelde insanın benliğine ilişkin yaşantılar bir bütün olarak ele alınarak, bilinçteki üst düzey farkındalığın önemi vurgulanmaktadır. Bu anlamda öncelikli olan bilişsel düşünceler, beden duyuları veya duygular değil, bunların oluşturduğu bütünlüktür (Teasdale, 1993; 1999). İnsanın benliğine ilişkin algıladığı öznel iyi oluşunun öncelikli belirleyicisi otomatik, mantıksal ve dile bağımlı olan düşünceler değil, sezgisel ve doğrudan dille ifade edilen temsillerden farklı olarak duyuşsal ve duygusal yaşantılardır. Bu anlamda insanın benliğine ilişkin yaşantılarını, önceki yaşanmışlıkları barındıran örtük zihinsel kayıtlar ve bunun da ötesinde kişinin içinde bulunduğu duyuşsal ve duygusal durumun belirlediği öne sürülmektedir (Teasdale, 1997; 1999).

Öz-Düzenleyici Yürütücü İşlev kuramı ise kişinin stresli durumlar karşısında uyumu bozucu başa çıkma stillerini benimsemesine, zihinsel geniş getirme ve endişe gibi tekrarlayıcı olumsuz düşünme biçimlerinin neden olduğunu öne sürmektedir. Modele göre seçici dikkat süreçleri karşılaşılan

stresli yaşam olaylarına ilişkin bilişsel, duyuşsal ve duygusal algıların şekillenmesinin temel belirleyicisidir. Zorlayıcı yaşantılar karşısında otomatik dikkat süreçlerinin şekillendirdiği algılar benlikle ilişkili temel inanışlarla etkileşime girerek zihinsel gevş getirme ve endişe üretme potansiyelini harekete geçirmektedir. Modelde süreç döngüsel bir şekilde işleyerek öznel iyi oluşun olumsuz etkilenmesine neden olmaktadır (Matthews ve Wells, 2004:133; Wells ve Matthews,1996: 883).

Bilinçli farkındalık (mindfulness), etkileşimli bilişsel alt sistemler kuramı ve öz düzenleyici yürütücü işlevler kuramının temel odak noktasıdır (Wells, 2002; Teasdale, 1999). Bilinçli farkındalık, dikkatin anlık yaşantılara odaklanması ve her anlamda içsel deneyimlerin gözlenmesini içeren bir zihin ve beden pratiğidir (Kabat-Zinn 2005; akt., Çatak ve Ögel, 2011). Dikkatin nefes ritmi eşliğinde beden duyuları, duygular ve düşünce içeriğindeki akışa yoğunlaştırıldığı, rahatlama odaklı ancak içeriği çözümlenmeden sadece fark etme deneyimi üzerinde durulduğu bir yaklaşımdır. Yaşantıyı bütünüyle görebilmek, dışsallaştırabilmek, yargılamamak, deneyimin akışını serbest bırakabilmek, şimdiye odaklanmak ve yaşantıyı kabullenebilmek psikolojik eğitimler ve psikolojik danışma sonucu danışanlara kazandırılması hedeflenen temel becerilerdir (Çatak ve Ögel, 2010; 2011).

Young'ın şema odaklı bilişsel yaklaşımı temellerini her ne kadar bilişsel davranışçı psikolojik danışma kuramından almış olsa da, son yıllarda oluşan eleştirileri ve bilişsel yaklaşımdaki eksiklikleri giderebilmek adına geleneksel yaklaşımda değişiklikler yapmıştır. Şema odaklı psikolojik danışma geleneksel bilişsel davranışçı kuramdaki otomatik düşünce ve temel inanış ayrımını kaldırarak, gelişimsel olarak şekillendiği varsayılan 'erken dönem uyumsuz şemalar' kavramını alanyazına kazandırmıştır. Erken dönem uyumsuz şemalar, çocukluktan başlayarak hayat boyunca tekrarlanan genel, benliği örseleyici ve süreğen bilişsel yapıları temsil etmektedir. Bu şemaların yaşamın erken dönemlerinde özellikle birey için önemli kişilerde kurulan güvene dayalı ilişkilerdeki eksiklikler, örseleyici yaşantılar ve çevre koşullarındaki olumsuzluklar sonucu oluşmaya başlayan ve zamanla yerleşen bilişsel yapılar olduğu kabul edilmektedir. Şema odaklı yaklaşıma göre gelişimsel süreçte oluşan erken dönem uyumu bozucu şemaların mutlaka

erken dönem travmatik yaşantılarla ilişkili olması gerekmez. Kişinin biyolojik alt yapısının bir sonucu olarak ortaya çıkan mizaç ve kişilik özellikleri de duygulanıma etki ederek kişinin olumsuz şemalar geliştirmesine etki edebilir. Bu anlamda Young'ın psikolojik danışma yaklaşımında olumsuz şemalar üzerinde çalışırken şemanın içerdiği duygulanımın dikkate alınması gerektiği vurgulanmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003, Young, Weinberger ve Beck, 2001).

Temel inanışlar veya erken dönem uyumu bozucu şemalar, kişinin yaşamda varoluşunu sürdürebilmek için tutunduğu ve zaman içinde süreğenliği ve direnci artan mantıkdışı yaşamsal inançları temsil etmektedir. Yaklaşım, bilişsel şemaların yanı sıra başa çıkma davranışının da kişisel esenlik için önemli olduğunu kabul ettiği halde, şema odaklı bir başa çıkma yaklaşımı tanımlamaktadır. Yaklaşımın kendi sistematiği içinde şemaların devamlılığının sağlanmasına dönük üç temel uyumu bozucu başa çıkma stili şu şekilde sıralanmaktadır: Boyun eğici (surrender), kaçınmacı (avoidance) ve aşırı dengeleyici (overcompensation) başa çıkma stilleri. Bu başa çıkma stilleri doğrudan stresli durumlarla başa çıkma stillerinden farklıdır. Yaklaşımına göre bireyler erken dönem uyumsuz şemaların yarattığı olumsuz duygulardan ve bu şemaları değiştirme zorunluluğundan kurtulabilmek ve şema devamını sağlayabilmek adına şema odaklı uyumu bozucu başa çıkma stillerini kullanmaktadır (Arntz, van Genderen ve Drost, 2009; Karaosmanoğlu, Soygüt ve Kabul, 2011).

Şema odaklı psikolojik danışma modeli kendi içinde farklılıkları ve güçlü yönleri olmasına karşın, geleneksel bilişsel danışma yaklaşımının geliştirilmiş bir biçimidir. Her ne kadar duyguların bilişsel değerlendirmeler üzerindeki etkisini kabul etse de, erken dönem uyumu bozucu şemaların değişimine odaklanarak duygusal problemlerin aşılmasına dönük bir değişimi sağlamaya odaklanmaktadır. Ayrıntılı bir şekilde tanımlanmış temel inanışlar, duyguların bilişsel değerlendirmeler üzerinde oynadığı rolü kabul etmesi ve şema odaklı da olsa bir başa çıkma süreci tanımlaması gibi üstünlükleri nedeniyle yaklaşım klinik alanın dışında da ilgi görmeye başlamıştır. Ergenlerdeki yeme ve beden algısı sorunlarıyla ilişkili şema odaklı yaklaşımın etkili bir şekilde kullanılabileceği ifade edilmektedir (Turner, Rose ve Cooper,



2005a; 2005b; Waller, Kennerley ve Ohanian, 2007). Yine kuramın temel varsayımlarından yola çıkılarak geliştirilmiş bir şema odaklı meslek danışmanlığı yaklaşımı alan uzmanları tarafından uygulanmaya başlanmıştır (Bamber, 2006; Bamber ve McMahon, 2008).

Duygusal problem yaşayan bireylerde yürütülen bir dizi izleme çalışması ise Beck ve Ellis'in öncülüğünü yaptığı şematik bilişsel psikolojik danışma modelinin varsayımlarını sorgulatır niteliktedir. Örneğin duygulanım sorunları yaşayan kişiler duygusal problemlerini aşmış eski öznel iyi oluş düzeylerine geri döndüklerinde, sorun yaşadıkları dönemlerde ifade ettikleri bilişsel çarpıtmaların şiddetinin de normal düzeylere döndüğü bulunmuştur (Hamilton ve Abramson, 1983; Hammen, Miklowitz ve Dyck, 1986; Silverman, Silverman ve Eardley, 1984). Bu konuda yapılan bir grup çalışmada, duygusal sorunlarını aşmış öznel iyi oluş düzeyleri yükselen bireylerin bilişsel çarpıtma puanları kontrol grubunu oluşturan sağlıklı bireylerin puanlarıyla karşılaştırılmıştır. Bulgular, bu iki grup arasında olumsuz bilişsel inanışlar bakımından istatistik olarak önemli bir farkın olmadığını ortaya koymuştur (Hamilton ve Abramson, 1983; Hammen, Miklowitz ve Dyck, 1986; Silverman, Silverman ve Eardley, 1984). Yine duygusal problem yaşayan kişilerin öznel iyi oluş düzeyleri yükselerek işlevselliklerini tekrar kazandıklarında, depresif dönemlerinde yaptıkları olumsuz bilişsel değerlendirmeleri ise kabul etmedikleri görülmüştür. Bu anlamda öznel iyi oluş düzeyindeki artışla birlikte kişilerin bilişsel değerlendirmelerinde, olumsuz düşünce biçimlerinin etkisinin ortadan kalktığı düşünülmektedir (Miranda ve Persons, 1988; Miranda, Persons ve Byers, 1990; Teasdale ve Dent, 1987). Bulgular özetlenecek olursa, duygusal problemlerin nedeni olduğu varsayılan akılcı olmayan düşüncelerin veya bilişsel çarpıtmaların şiddeti, ruhsal problemlerin aşılmasından sonra öznel iyi oluştaki artışla birlikte azalmaktadır. Konuya ilişkin yapılan çalışmalar etkileşimli bilişsel alt sistemler kuramı ve öz düzenleyici yürütücü işlevler kuramının varsayımlarını destekler görünmektedir. Diğer bir deyişle, şematik bilişsel psikolojik danışma yaklaşımlarında öne sürülenin aksine öznel iyi oluş düzeylerindeki değişim olumsuz düşünme eğilimini yorduyor gibi görünmektedir.

Mutluluk, gerçek mutluluğu sorgulayan Aristo'dan beri felsefenin temel sorunsallarından biri olmuştur. Felsefede etik ve değerler başlığı altında ele alınan mutluluk sorunsalı, psikoloji biliminde öznel iyi oluş kavramı ile ifade edilmektedir. Bununla birlikte, psikolojinin öznel iyi oluşa ilgisinin nispeten yeni olduğu söylenebilir (Hybron, 2008a). Günümüze dek yapılan araştırmalarda anksiyete, depresyon gibi olumsuz duygu durumlarının, olumlu ve geliştirici yaşantılara göre çok daha yoğun olarak inceleme konusu yapıldığı görülmektedir (Diener, 1984; Seligman, 2002/2007). Myers (2000) insanların %90'nının kendilerini ruhsal olarak sağlıklı ve mutlu olarak tanımladığını ifade etmektedir. Mutluluğun insanları diğer canlılardan ayıran temel özellikler arasında ele alınması gerektiğini öne süren araştırmacılar vardır. Seligman'a (2002/2007) göre olumlu duygular ve mutluluk evrimsel süreçte yaşamda kalmayı sağlayan temel özelliklerden biridir. Buna karşın insan psikolojisiyle ilişkili yapılan araştırmaların ve geliştirilen yaklaşımların büyük ölçüde alanı psikiyatriyle birleştirerek psikopatoloji ve kriz odaklı hale getirdiğini söylemek yanlış olmaz (Wood ve Tarrier, 2010). Pozitif psikolojinin insana bakış açısı ise insanın özünde sahip olduğu güçleri harekete geçirerek öznel iyi oluş düzeyini koruyup geliştirmesine olanak tanıyarak önleyici yaklaşımları öne çıkarabilmektedir (Seligman, 2002)

Öznel iyi oluşla ilişkili çalışmaların son yıllarda geometrik artış gösterdiği fark edilmektedir. Alanyazın incelendiğinde ilişkiel çalışmaların yanı sıra kavramsal bazda tartışmaların da devam ettiği görülmektedir. Mutluluk kavramını bir sağlamlık ve esenlik hali olarak belirli olgular özelinde tanımlayan kimi araştırmacılar, farklı çıkış noktalarına göre öznel iyi oluş için farklı terminolojiler kullanabilmektedir. Psikolojik iyi oluş (Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 1996), duygusal iyi oluş (Diener ve Larsen, 1993), fiziksel iyi oluş (Peterson ve Bossio, 2001), sosyal iyi oluş (Larson, 1993; Keyes, 1998); ruhsal iyi oluş (Rossn e-Waugh, 1995; van Dierendonck, 2004), ekonomik iyi oluş (Hayo ve Seifert, 2003; Hill ve King, 1995; Porter ve Garman, 1993) mesleki iyi oluş (Warr, 1992; van Horn, Taris, Schaufeli ve Schreurs, 2004), iyi oluş kalitesi (Kaplan, Anderson, Wu, Mathews ve Kozin, 1989), yaşam kalitesi (Gill ve Feinstein, 1994; Power ve Kuyken, 1998) öznel iyi oluş kavramı içinde düşünülebilecek farklı bakış açılarına göre önerilen kavramlardır. İnsanın farklı

yaşam alanlarına özgü yapılan iyi oluş tanımlamaları bir açıdan konunun çok boyutluluğunu da vurgular niteliktedir. Bu anlamda öznel iyi oluşun çok boyutlu ele alınabilmesine ilişkin psikolojik danışmanlar için çok boyutlu öznel iyi oluş modelleri de geliştirilmiştir (Myers, Sweeney ve Witmer, 2000; Ryff ve Keyes, 1995). Kişisel esenlik durumunu değerlendirme konusunda psikometrik araçlardan elde edilen türetilmiş ölçümler bile önerilmiştir (Lyubomirsky, 2001). Bununla birlikte kişilerin öznel iyi oluş düzeyleri yaygın olarak pozitif ve negatif duygulanımın yanında yaşam memnuniyetiyle bir arada ele alınarak değerlendirilmektedir (Diener, 2009a).

Öznel iyi oluşun belirleyicilerinin neler olabileceği konusunda görgül çalışmalar ve kuramsal tartışmalar devam etmektedir. Mutluluğun belirli süreçlerin sonunda ortaya çıkan bir sonuç değişkeni olduğunu düşünen araştırmacılar, öznel iyi oluş üzerinde belirleyici olan çevresel değişkenlerin neler olabileceğine odaklanmaktadır. Öznel iyi oluş kavramıyla ilişkili alanyazında aşağıdan yukarıya süreçler olarak da açıklanan bu bakış açısında, öznel iyi oluşun belirli koşullarda ortaya çıktığı ve bu koşulların yerine getirilmesinin önemli olduğu varsayılmaktadır. Alanyazında kişinin öznel iyi oluşunu etkileyen bu koşullar arasında yaş, gelir düzeyi, sağlık, evlilik gibi dışsal belirleyicilere yer verildiği görülmektedir. Ayrıca, kişisel esenliği sağlayacak optimal koşulların neler olduğu ve hangi dışsal belirleyicilerin öncelikli etkiye sahip olduğuna ilişkin tartışmalar da yer almaktadır (Diener, 2009a, Headey ve Veenhoven, 1991). Bununla birlikte, öznel iyi oluş düzeylerinin son 20 yıllık zaman diliminde yaşam koşullarından bağımsız olarak %30-40 oranında sabit kaldığı ifade edilmektedir (Lucas, 2007a). Araştırmalar demografik özellikler gibi öznel iyi oluşun dışsal belirleyicilerinin toplam etkisinin en fazla %20 gibi son derece sınırlı bir oranda olduğuna işaret etmektedir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999).

Konuya ilişkin farklı kaynaklardan elde edilen kanıtlar öznel iyi oluşun daha çok yukarıdan aşağıya işleyen bir süreç olduğunu destekler görünmektedir. Bu anlamda insanların sabit bir iyi oluş düzeylerinin bulunduğu öne sürülmektedir. Sabit nokta ve uyum sağlama yaklaşımının içinde bulunduğu biyopsikososyal kuram, değişen olaylardan bağımsız olarak her insanın kendine özgü bir öznel iyilik düzeyi olduğunu kabul eder. Bu

yaklaşımına göre, yaşam koşullarındaki değişimler insanların duygusal yaşantıları ve yaşam doyumlarında olumlu veya olumsuz değişimlere neden olsa bile kişi bir süre sonra bu yeni duruma uyum sağlayarak kalıtımın büyük ölçüde belirlediği normatif bir öznel iyi oluş düzeyine geri döner (Frederick ve Loewenstein, 1999; Lucas, 2007a; Lucas, 2008). Literatür öznel iyi oluşun biyopsikososyal modelinin geçerliliği yönünde önemli kanıtlar sunan pek çok araştırma bulgusunun olduğuna işaret etmektedir. Genetik çalışmalar öznel iyi oluşun yüzde elli düzeyinde kalıtımsal bir özellik olduğunu bildirdiği halde (Lucas, 2008), bazı araştırmacılar genetik aktarımın etkisini %80'lere kadar çıktığını bulgulamaktadır (Lykken ve Tellegen, 1996; Lykken 2007). Yine öznel iyi oluşun, insanın ağırlıklı olarak biyolojik yönünü temsil eden kişilik ve mizaç özellikleriyle önemli düzeyde ilişkili olduğu bildirilmektedir (Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010; DeNeve ve Copper, 1998). Öznel iyi oluşun da kişilik gibi nispeten sabit bir psikolojik yapı olarak ele alınması gerektiği öne sürülmektedir (Diener ve Lucas, 1999). Son olarak, insanların öznel iyi oluş düzeylerinin yaşamda karşılaşılan olumlu veya olumsuz olaylardan bağımsız olarak belirli bir sabit noktaya geri döndüğünü destekleyen bulgular elde edilmiştir (Diener, Sandvik, Pavot ve Fujita, 1992; Suh, Diener ve Fujita 1996).

Öznel iyi oluş, stresle başa çıkma ve duygusal problemlerin aşılabilmesine dönük bilişsel psikolojik danışma yaklaşımları kendi içinde özgün birer sistematığı barındıran yapılar olmakla beraber, bu kavramlar arasında önemli geçişler olduğu açıktır. Alanyazında öznel iyi oluşun başa çıkma süreçleriyle birlikte ele alındığı çalışmalarda genellikle etkili başa çıkma biçimlerinin öznel iyi oluşu koruyabilmek için dengeleyici rol oynadığı kabul edilmektedir. Başa çıkma sürecinde bilişsel değerlendirmelerin belirleyici olduğu da vurgulanmaktadır. Kendi içinde özgün kuramsal tartışmaları ve açıklamaları olan öznel iyi oluş, başa çıkma stilleri ve duygusal problemleri açıklamaya dönük bilişsel yaklaşımlar bu denli birbiriyle ilişkili olduğu halde, alanyazında söz konusu psikolojik yapıları bir arada ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu anlamda öznel iyi oluş, stresle başa çıkma ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkilerin, alanyazında yer alan kuramsal tartışmaların ışığında önerilen hipotetik bir yapısal model bağlamında ele alınmasının gereği ortaya çıkmaktadır. Yine konuya ilişkin önceki çalışmalarda

demografik özelliklerin öznel iyi oluşa etkisi araştırılmış olmasına karşın, bu niteliklerin doğrudan başa çıkma stilleri ve erken dönem uyumsuz şemalarla ilişkilerini inceleyen bir çalışmaya rastlanmamaktadır. Bu noktada cinsiyet, gelir ve anne-babanın eğitim düzeylerine göre öznel iyi oluş, başa çıkma stratejileri ve olumsuz bilişsel şemalardaki farklılıkların ele alınması gerekli görülmüştür.

## 1.2. Amaç

Bu araştırmanın amacı genel olarak üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemaların başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluş düzeyleriyle arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Bununla birlikte çalışmada yer alan kişilerin demografik özelliklerine göre öznel iyi oluş düzeyleri, stresli yaşantılar karşısında kullandıkları genel başa çıkma stilleri ve bilişsel özelliklerindeki farklar da inceleme konusu yapılmıştır. Araştırmanın belirtilen genel amacıyla bağlantılı olarak demografik özelliklerin öznel iyi oluş düzeyleri, başa çıkma stilleri ve bilişsel özelliklerle ilişkisi bağlamında aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Çalışma grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?

- a) Yaşam doyumu cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
- b) Pozitif duygulanım cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
- c) Negatif duygulanım cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?

2. Çalışma grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin stresli durumlar karşısında kullandıkları başa çıkma stilleri cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?

- a) Problem odaklı başa çıkma cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
- b) Duygu odaklı başa çıkma cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?

c) Kaçınma odaklı başa çıkma cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?

3. Çalışma grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin sahip oldukları erken dönem uyumu bozucu şemalar cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?

a) Sosyal kopukluk ve reddedilmişlik şemaları cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?

b) Gelişmemiş otonomi ve performans şemaları cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?

c) Gelişmemiş kişisel sınırlar şemaları cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?

d) Başkalarına odaklanma şemaları cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?

e) Aşırı uyarılmışlık ve bastırılmışlık şemaları cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?

4. Çalışma grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri gelir düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

a) Yaşam doyumu gelir düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

b) Pozitif duygulanım gelir düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

c) Negatif duygulanım gelir düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

5. Çalışma grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin stresli durumlar karşısında kullandıkları başa çıkma stilleri gelir düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

a) Problem odaklı başa çıkma gelir düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

b) Duygu odaklı başa çıkma gelir düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

c) Kaçınma odaklı başa çıkma gelir düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

6. Çalışma grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin sahip oldukları erken dönem uyumu bozucu şemalar gelir düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

a) Sosyal kopukluk ve reddedilmişlik şemaları gelir düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

b) Gelişmemiş otonomi ve performans şemaları gelir düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

c) Gelişmemiş kişisel sınırlar şemaları gelir düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

d) Başkalarına odaklanma şemaları gelir düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

e) Aşırı uyarılmışlık ve bastırılmışlık şemaları gelir düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

7. Çalışma grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri babanın eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

a) Yaşam doyumu babanın eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

b) Pozitif duygulanım babanın eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

c) Negatif duygulanım babanın eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

8. Çalışma grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin stresli durumlar karşısında kullandıkları başa çıkma stilleri babanın eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

a) Problem odaklı başa çıkma babanın eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

b) Duygu odaklı başa çıkma babanın eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

c) Kaçınma odaklı başa çıkma babanın eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

9. Çalışma grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin sahip oldukları erken dönem uyumu bozucu şemalar babanın eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

a) Sosyal kopukluk ve reddedilmişlik şemaları babanın eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

b) Gelişmemiş otonomi ve performans şemaları babanın eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

c) Gelişmemiş kişisel sınırlar şemaları babanın eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

d) Başkalarına odaklanma şemaları babanın eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

e) Aşırı uyarılmışlık ve bastırılmışlık şemaları babanın eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

10. Çalışma grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri annenin eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

a) Yaşam doyumu annenin eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

b) Pozitif duygulanım annenin eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

c) Negatif duygulanım annenin eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

11. Çalışma grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin stresli durumlar karşısında kullandıkları başa çıkma stilleri annenin eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

a) Problem odaklı başa çıkma annenin eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

b) Duygu odaklı başa çıkma annenin eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte midir?



c) Kaçınma odaklı başa çıkma annenin eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

12. Çalışma grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin sahip oldukları erken dönem uyumu bozucu şemalar annenin eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

a) Sosyal kopukluk ve reddedilmişlik şemaları annenin eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

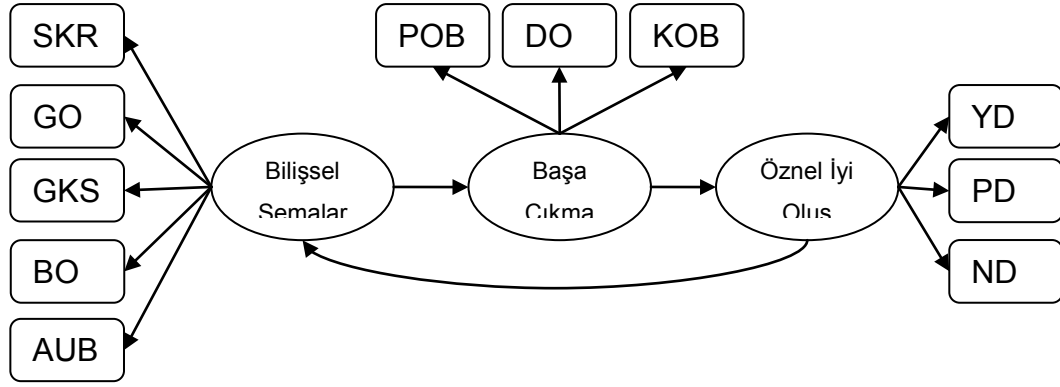
b) Gelişmemiş otonomi ve performans şemaları annenin eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

c) Gelişmemiş kişisel sınırlar şemaları annenin eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

d) Başkalarına odaklanma şemaları annenin eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

e) Aşırı uyarılmışlık ve bastırılmışlık şemaları annenin eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

Bu çalışmada erken dönem uyumsuz şemalar, başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler ele alınmaktadır. Bilişsel şemalar gizil değişkeni erken dönem uyumsuz şemaları içeren beş şema alanını temsil etmektedir. Modeldeki bilişsel şemalar gizil değişkeni sosyal kopukluk ve reddedilmişlik şemaları, gelişmemiş otonomi ve performans şemaları, gelişmemiş kişisel sınırlar şemaları, başkalarına odaklanma şemaları ve aşırı uyarılmışlık ve bastırılmışlık şema alanlarını içermektedir. Başa çıkma stilleri gizil değişkeni problem odaklı başa çıkma, duygu odaklı başa çıkma ve kaçınma odaklı başa çıkma stillerini temsil etmektedir. Son olarak da öznel iyi oluş gizil değişkeni ise yaşam doyumu, pozitif duygulanım ve negatif duygulanım değişkenlerini temsil etmektedir. Gizil değişkenli yapısal eşitlik analizi kullanılarak test edilen modelde gizil değişkenler arasında alanyazından yola çıkılarak beklenen ilişkiler tanımlanmıştır. Geçerliği test edilen hipotetik model Şekil 1’de verilmiştir.



**Şekil 1. Erken dönem uyumu bozucu şemalar, başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluş gizil değişkenleri arasındaki ilişkilere dair önerilen hipotetik yapısal model**

SKR = Sosyal Kopukluk ve Reddedilmişlik şema alanı; GOP = Gelişmemiş Otonomi ve Performans şema alanı; GKS = Gelişmemiş Kişisel Sınırlar şema alanı; BO = Başkalarına Odaklanma şema alanı; AUB = Aşırı Uyarılmışlık ve Bastırılmışlık şema alanı; POB = Problem Odaklı Başa Çıkma; DOB = Duygu Odaklı Başa Çıkma; KOB = Kaçınma Odaklı Başa Çıkma; YD = Yaşam Doyumu; PD = Pozitif Duygulanım; ND = Negatif Duygulanım

Bu araştırmada demografik özelliklerle erken dönem uyumsuz şemalar, başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkilerin yanı sıra ele alınan gizil değişkenler arasındaki yapısal ilişkilerin de değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Erken dönem uyumsuz şemalar, başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluş düzeyleri gizil değişkenleri arasındaki ilişkileri ortaya koyabilmek amacıyla söz konusu değişkenler arasındaki beklenen ilişkileri gösteren Şekil 1'deki hipotetik modele ilişkin aşağıdaki soruların cevabı aranacaktır:

13. Erken dönem uyumsuz şema alanlarını temsil eden bilişsel şemalar gizil değişkeni başa çıkma stilleri gizil değişkenini istatistik olarak manidar düzeyde yordamakta mıdır?

14. Başa çıkma stilleri gizil değişkenini öznel iyi oluş gizil değişkenini istatistik olarak manidar düzeyde yordamakta mıdır?

15. Öznel iyi oluş gizil değişkeni erken dönem uyumsuz şema alanlarını temsil eden bilişsel şemalar gizil değişkenini istatistik olarak manidar düzeyde yordamakta mıdır?

### 1.3. Araştırmanın Önemi

Rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinde yer alan yaklaşımlar dört şekilde sınıflandırılmaktadır. Bunlar tedavi edici rehberlik, krize müdahale, önleyici rehberlik ve gelişimsel rehberlik olarak sıralanabilir (Yeşilyaprak, 2011). Başa çıkma ve öznel iyi oluş önleyici rehberlik, psikolojik danışma ve gelişimsel rehberlik hizmetlerinde çekirdek kavramlar olarak karşımıza çıkmaktadır (Korkut, 2007; Nazlı, 2008). Son yıllarda psikolojik sağlıkta bozulmaların göstergesi olan psikolojik belirtilerin altında yatan etkenleri anlamaya ve bu etkenleri önlemeye yönelik bakış açılarının yanı sıra kişinin mutluluğunu ve öznel iyi oluşunu artırıcı faktörleri dikkate alan yaklaşımlar öne çıkmaya başlamıştır (Seligman, 2002; Myers, Sweeney ve Witmer, 2000).

Psikolojik sorunlara müdahale ve önleme çalışmalarının ekseninin psikolojik sorun yaşayan kişilere müdahalenin yanı sıra bireylerin öznel iyilik halini geliştirecek ve duygusal problemlerden korunmalarına yönelik önlemlerin alınmasına doğru kaydığı görülmektedir (Conyne, 2004). Bireylerin öznel iyi oluş düzeylerine katkıda bulunabilmek amacıyla önerilen modellerde psikolojik büyüme ve gelişimi tehdit edici çevresel ve kişisel risk faktörlerini azaltırken öznel iyi oluşu artırıcı kaynakların geliştirilmesine önem verilmesi önerilmektedir (Witmer ve Sweeney, 1992). Psikolojik danışmada yaygın olarak kabul gören öznel iyi oluşun geliştirilmesine yönelik modellerde gerçekçi bilişsel değerlendirmeler ve başa çıkma becerileri öznel iyi oluşun korunabilmesi ve sürdürülebilirliği için temel müdahale noktaları olarak düşünülmektedir (Myers ve Sweeney, 2008; Myers, Sweeney ve Witmer, 2000).

Beck ve Ellis'in gelişimine önemli katkı verdiği bilişsel psikolojik danışma modeli özellikle son yıllarda alanyazında önemli ölçüde eleştiriler almaya başlamıştır (örn., Teasdale, 1999). Young'ın kuramında bilişsel

davranışçı model için vurgulanan eksiklikler bir ölçüde giderilmeye çalışılmaktadır. Buna karşın şema odaklı yaklaşımda da yaşamın erken dönemlerinde yaşantıyla kazanılan benliğe, kişiler arası ilişkilere ve kişisel performansa dair olumsuz bilişsel inanışların, duygusal problemlerin ortaya çıkmasında belirleyici olduğu varsayılmaktadır. Şemantik psikolojik danışma modelinin varsayımlarının geçerliğine ve psikolojik danışmada etkili bir şekilde kullanılabilmesine ilişkin geçen yıllar içinde önemli kanıtlar toplanmıştır (Andrew, Butler, Chapman, Forman ve Beck, 2006; Beck, 1991). Ancak Persons ve Miranda'nın (2002) derlemelerinde vurguladıkları gibi pek çok boylamsal çalışmada bilişsel davranışçı kuramın varsayımlarının aksine, öznel iyi oluş düzeylerindeki değişimlerin insanların olumsuz bilişsel değerlendirmelerinde ve bilişsel çarpıtmaların şiddetinde önemli rol oynadığı açıkça ortaya konulmaktadır. Bu çalışmada alanyazındaki kuramsal tartışmalar ışığında özelleştirilmiş olan hipotetik yapısal modelin test edilmesi sonucunda elde edilecek bulguların, araştırmacı ve alandaki uygulayıcılara önemli bilgiler sunması beklenmektedir. Bu çalışmada önerilen hipotetik modelde ele alınan bilişsel özelliklerin öznel iyi oluş ve başa çıkma stilleriyle neden sonuç ilişkisi bağlamında ele alınması, gelişimsel rehberlik programlarında yer alacak eğitsel içerikte önceliklerin belirlenmesinde esin kaynağı olabileceği ümit edilmektedir.

Young'ın şema odaklı yaklaşımı, Beck'in bilişsel davranışçı yaklaşımı üzerinde temellendiği halde, bu yaklaşımın temel inanışlara ve bilişsel süreçlere ilişkin ayrıntılı tanımlamalara yer vermesinden dolayı uygulayıcılara bilişsel müdahaleyi etkili bir şekilde uygulama fırsatı sunduğu görülmektedir. Buna bağlı olarak şema kuramının uygulama alanlarının başta kariyer danışmanlığı olmak üzere genişlemeye başladığı dikkati çekmektedir (Bamber ve McMahon, 2008; Roper, Dickson, Tinwell, Booth ve McGuire, 2010; Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Alanyazında konuya ilişkin araştırmalardan da anlaşılacağı üzere baş etme stratejilerinin bilişsel özellikler ve bilgi işleme süreciyle yakından ilişkili olduğu anlaşılmaktadır. Stresli durumlarda aktif baş etme veya problem çözme becerilerinin kullanımı stresin olumsuz psikolojik etkilerinin azalmasını yanı sıra dış dünyadaki stresli durumların çözümüne ve ortadan kaldırılmasına katkı sağladığı için önemlidir. Başa çıkma davranışının

öznel iyi oluşun temel belirleyicilerinden biri olduğunu gösteren araştırmaların sayısı azımsanmayacak ölçüde fazladır (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010). Araştırmalarda akılcı olmayan veya fonksiyonel olmayan düşüncelerin ise sorunlarla baş etmeyi güçleştirdiği ve hatta başa çıkmayı gerektirecek yeni sorunların ortaya çıkmasına neden olduğu bildirilmektedir (Kuiper, Olinger ve Air, 1989; Mayhew ve Edelman, 1989; Clark, Beck ve Alfort, 1999). Yine erken dönem uyumsuz şemaların duygusal problemlerle önemli düzeyde ilişkili olduğunu ortaya koyan pek çok çalışma bulunmaktadır (Delattre ve diğerleri, 2004; Hinrichsen, Waller ve Emanuelli, 2004; Pinto-Gouveia, Castilho, Galhardo ve Cunha, 2006). Buna karşın, erken dönem uyumsuz şemaların başa çıkma stilleriyle ilişkisini ortaya koyan bir araştırmaya alanyazında rastlanmamıştır. Bu çalışmayla şema odaklı yaklaşımın çekirdeğinde yer alan erken dönem uyumsuz şemalar ve stresli durumlarla başa çıkma stilleri arasındaki ilişkilerin ele alınacağı ilk araştırma olması bakımından önem taşımaktadır.

Gelişimsel rehberlik yaklaşımı içinde hazırlanan programlarda bilişsel psikolojik danışma yaklaşımlarının temel varsayımlarından yola çıkılarak pek çok farklı soruna yönelik önleyici, koruyucu ve iyileştirici müdahale programlarının geliştirildiği görülmektedir. Alanyazın incelenecek olursa, erteleme davranışı (Kağan, 2010); sosyal kaygı (Gümü, 2010; Mercan, 2007), sınav kaygısı (Bozanoğlu, 2004), sorun çözme (Öğülmüş, 2006; Kargı, 2009), öfke yönetimi (Özmen, 2009; Sütçü, 2006), stresle başa çıkma (Oral, 2004; Örucü, 2005), öğrenilmiş güçlülük (Güloğlu, 2006) ve meslek danışmanlığı (Kırdök, 2010) gibi pek çok alanda hazırlanan eğitim programının geliştirilmesinde bilişsel yaklaşımın temel varsayımlarından yola çıkıldığı görülmektedir. Bununla birlikte gelişimsel rehberlik ve psikolojik danışmada yararlanılan bilişsel psikolojik danışma kuramlarının daha çok Beck'in bilişsel davranışçı yaklaşımı veya Ellis'in akılcı duygusal yaklaşımı olduğu dikkat çekmektedir. Yine şema odaklı yaklaşımın Türk örneğinde ele alındığı çalışmaların sayısının sınırlı olduğunu belirtmek yanlış olmaz (örn., Kapçı ve Hamamcı, 2010; Kaya, 2010). Bu anlamda söz konusu çalışmanın, Young'ın şema odaklı bilişsel yaklaşımını temel alan psikolojik danışma alanına bilgi sağlayıcı bir çalışma olması bakımından önemlidir. Yine

Young Şema Ölçeği'nin psikometrik özellikleriyle ilişkili bu araştırma kapsamında elde edilen bulguların da araştırmacıların alandaki çalışmalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Başa çıkma konusundaki alanyazın incelendiğinde, başa çıkma stillerinin değerlendirilebilmesine ilişkin yerleşmiş genel bir sınıflama bulunmamaktadır (Skinner, Edge, Altman ve Sherwood, 2003). Bununla birlikte başa çıkma stillerinin ölçümü amacıyla geliştirilmiş pek çok araç içinde Stresli Durumlarla Başa Çıkma Envanteri, psikometrik özellikleriyle umut vaat eder nitelikte bir ölçek olarak değerlendirilmektedir. Araçın boyutsal yapısının oluşturulmasında kuramsal altyapısının güçlü temellere oturtulabilmiş olması, faktör yapısının kararlılığı ve alt ölçeklerin güvenilirlik düzeyleri dikkate alındığında, söz konusu aracın benzerlerine göre çok fazla üstünlüklerinin olduğu dikkati çekmektedir (Schwarzer ve Schwarzer, 1996). Bu araştırma kapsamında söz konusu ölçeğin Türkçe uyarlaması yapılarak araştırmacıların kullanımına sunulmuş olması da bu araştırmanın önemli katkılarından biridir.

Kişinin yaşam boyu gelişimi içinde sorun çözme becerileri, sorunlarla başa çıkma yeterliliği, etkili iletişim becerileri ve kişinin kendi bilişsel süreçlerine ilişkin farkındalık kazanması çağdaş eğitimin ulaşmak istediği hedeflerle uyumlu insanların yetişebilmesi için gelişimsel rehberlik programlarında kaçınılmaz olarak ele alınan konu başlıklarıdır (Yeşilyaprak, 2007; 2011). Özellikle eğitim kurumlarında çocuk ve ergenlerin sağlıklı gelişimlerinin sağlanabilmesi için hazırlanan önleyici rehberlik ve müdahale programlarında bilişsel yaklaşım ve başa çıkma yeterliliğini geliştirmeye dönük bakış açıları, yaygın olarak tercih edilen geniş bir kuramsal zemini bünyesinde barındırmaktadır (Öğülmüş, 2006; Larson ve Lochman, 2003; Lochman, Wells ve Murray, 2007; Mennuti, Freeman ve Christner, 2006). Son yıllarda yapılan yeni çalışmalarla duygulara odaklanan gelişimsel rehberlik yaklaşımlarının da etkili bir şekilde kullanılabildiği görülmektedir (Kuzucu, 2010). Psikolojik danışma alanında duygusal ve bilişsel farkındalık, öznel iyi oluş konusundaki araştırma bulguları ve yeni nesil bilişsel yaklaşımlardan yola çıkılarak yeni bir vizyonun oluşmaya başladığı anlaşılmaktadır (Macklem, 2011; McCown, Reibel ve Micozzi, 2010). Bu açılardan bakıldığında bilişsel psikolojik danışma kuramlarının öngörülerinde temel bir yere sahip olan temel kişisel inanışların,

başta çıkma stilleri ve öznel iyi oluş düzeyleriyle karşılıklı ilişkilerinin ele alındığı bu çalışmanın sonuçları, alan uzmanlarına konuya ilişkin çağdaş kuramsal tartışmalar konusunda fikir vermesi bakımından önemlidir.

Son olarak, çalışma kapsamında veri toplanan katılımcıların demografik özelliklerinin erken dönem uyumsuz şema alanları, öznel iyi oluş ve başta çıkma stilleri bakımından farklarının değerlendirilmiş olması konuya ilişkin Tük örneklemindeki duruma dair bilgi sunması bakımından önem taşımaktadır.

#### **1.4. Sınırlılıklar**

Bu çalışma çeşitli sınırlılıklar taşımaktadır. Çalışmanın sadece üniversite öğrencilerinden oluşan bir çalışma grubu üzerinde yürütülmüş olması söz konusu araştırmanın bir sınırlılığıdır. Bu çalışmada sınırları belirlenmiş bir evrenden örnekleme yapılmamıştır. Yine araştırmaya sadece üniversitede lisans eğitimi alan bir öğrenci grubu dahil edilmiştir. Ergen grubunu temsilen daha alt yaş grubu, iş yaşamına atılmış yetişkin grup veya daha ileri yaşlardaki bireylerden veri toplanmamıştır.

Kişilerde işlevselliği bozucu, psikolojik problemlere yatkınlığı artırıcı ve öznel iyi oluş düzeylerinde azalmaya neden olabilecek başka bilişsel tanımlamalarda bulunmaktadır. Fonksiyonel olmayan tutumlar (Weissman ve Beck, 1978) ve akılcı olmayan düşünceler (Ellis ve Dryden, 1997; Türküm, 2003) bunlardan bazılarıdır. Yine zihinsel geniş getirme ve endişe gibi tekrarlayıcı düşünce biçimlerinin yanı sıra üst bilişlerin de başta çıkma ve duygulanım üzerinde etkili olan bilişsel süreçleri temsil ettiği öne sürülmektedir (Erdur-Baker ve Bugay, 2010; Meyer, Miller, Metzger ve Barkovec, 1990; Tosun ve Irak, 2008). Son yıllarda ise mantıksal çıkarımlarla ilişkili eğilimleri ölçen araçlar geliştirilmeye başlanmıştır (Yorulmaz, Dirik, Karaali ve Üvez, 2010). Bu çalışmada ise bilişsel özelliklerin başta çıkma stilleri ve öznel iyi oluşla ilişkileri ele alınırken katılımcıların sadece erken dönem uyumsuz şemaları değerlendirilmiş, bunun dışında bir bilişsel özellik değerlendirilmeye alınmamıştır.

Yine yürütülen çalışmada sadece tek zamanlı yapılan ölçümle ilişkisel bir araştırma yürütülmüştür. Şema odaklı terapi bağlamında kavramlaştırılan bilişsel özelliklerin başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluşla nedensellik ilişkileri yapısal modelleme yardımıyla yordanmaya çalışılmıştır. Buna karşın söz konusu araştırmanın boylamsal bir araştırma deseninde tekrarlı ölçümlerle yürütülmemiş olması önemli bir eksikliklerdir.

Son olarak, başa çıkma stilleri genel olarak stresli durumlar karşısında tercih edilen davranış biçimlerini tanımlayan bir kavramdır. Yine bilişsel yaklaşımda olumsuz yaşantıların uyumu bozucu şemaları tetikleyici etkisi üzerinde durulmaktadır. Bu çalışmada araştırmaya katılanlara ilişkin yaşam stresleri özelinde bir değerlendirme yapılamadığı için genel başa çıkma stilleri ele alınmıştır. Buna karşın kişilerin ölçümlerin yapıldığı zaman diliminde halihazırda yaşadıkları stresli yaşam olaylarının belirlenmemiş olması bu çalışmanın önemli sınırlılıklarından birisidir.

### 1.5. Tanımlar

**Stres:** Olağanüstü talepler, sınırlamalar veya fırsatlarla karşı karşıya gelindiğinde birey tarafından yaşanan gerilim durumudur (Aydın, 2002: 4).

**Başta Çıkma:** Çevre birey etkileşiminde bireyde gerilim yaratan durumlar karşısında sorununun üstesinden gelebilmek ve duygusal olarak gerginliği azaltabilmek için gösterilen davranışsal ve duygusal her türlü çabadır (Lazarus ve Folkman, 1984)

**Şema:** Kişinin çevresel ve içsel uyarıcıları anlama, çözümlenme, başa çıkma ve uyum sağlamanın zihinsel bilgi işleme süreçleri içinde kullandığı zihinsel bilgi birimidir (Senemoğlu, 2001: 42).

**Erken dönem uyumu bozucu şemalar:** Gelişimin erken dönemlerinden başlayarak çevre ve birey arasındaki etkileşim sonucu benliğe, yaşama ve ilişkilere dair oluşan belirli bilişsel değerlendirme normlarıdır. Alanyazında 'temel inanış' olarak da kullanılmaktadır. Erken dönem uyumu bozucu şemalar beş temel şema alanında tanımlanmıştır: Sosyal Kopukluk ve



Reddedilmişlik, Gelişmemiş Otonomi ve Performans, Gelişmemiş Kişisel Sınırlar, Başkalarına Odaklanma ve Aşırı Uyarılmışlık ve Bastırılmışlık (Young, Klosko, Klosko ve Weishaar; 2003; Beck, 1995/2001).

**Bilişsel mod:** Belirli bir zaman diliminde harekete geçen bilişsel şemaların taşıdıkları içerik, duygusal ve duyuşsal çağrışımlar bakımından taşıdıkları ortak özelliğe göre kişinin genel duygusal ve davranışsal durumudur (Young, Klosko, Klosko ve Weishaar; 2003: 37).

**Dikkat:** Belirli uyaranlara odaklanıp diğerlerini bastırma eğilimidir (Solso, Maclin ve Maclin, 2007:5).

**Öznel iyi oluş:** Bireyin yaşamdan doyumu, olumlu duyguların yoğunluğu ve olumsuz duyguların daha az yaşamasıyla belirli öznel durumdur (Diener, 1984).

## BÖLÜM II

### KURAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu başlık altında yer alan kuramsal tartışmalar ve ilişkili araştırmalar kendi içinde sistematik bütünlüğü olan üç kavram için ayrı ayrı ele alınmıştır. Bu anlamda ilk bölümde stres ve stresle başa çıkma, ikinci bölümde bilişsel yaklaşım ve son bölümde ise öznel iyi oluş kavramlarıyla ilişkili alanyazındaki kuramsal tartışmalar ve ilgili araştırmalar incelenmiştir.

#### 2.1. STRES VE STRESLE BAŞA ÇIKMA

Stres ve stresle başa çıkma bölümünde ele alınan konular iki kısımdan oluşmaktadır. Birinci kısımda stresle ilişkili temel tanımlamalar yapıldıktan sonra stres konusunda geliştirilen kuramlara ilişkin bilgi verilmiştir. Bu kapsamda insan yaşamında stresin ortaya çıkışını ve stresli yaşantıların sonuçlarını açıklamaya yönelik olarak geliştirilmiş Selye'nin genel adaptasyon sendromu (general adaptation syndrome), yaşam olayları kuramı (life events theory) ve aşırı yüklenme kuramı (allostatic load theory) incelenmiştir. İkinci kısımda ise stresli durumlarla başa çıkma konusu ele alınarak stresli durumlar karşısında uyum sağlamaya ilişkin psikodinamik kuram (psychodynamic theory), algılama biçimleri kuramı, yılmazlık kuramı (resiliency theory), ikili süreç kuramı (dual process theory) ve son olarak da transaksyonel stres kuramının (transactional stres theory) temel varsayımları gözden geçirilmiştir.

### 2.1.1. Stres

Stres, bireyin çevreyle etkileşiminde yaşam olayları karşısında sınırlı veya ciddi biçimde uyarılarak psikolojik ve fizyolojik tepkilerin geliştirmesi durumudur (Aldwin, 2007: 24). Bir başka tanıma göre stres, çevre birey etkileşiminde kişinin zarar görebileceği, kayba uğrayabileceği, tehdit altında olduğunu düşündüğü veya karşı koyması gereken bir engelin varlığına ilişkin değerlendirmelerin neden olduğu gerilimdir (Lazarus ve Folkman, 1984).

Stres bireyde uyarılmaya ve hatta gerginliğe neden olan yaşantılar olarak tanımlanmasına karşın, stresin aynı zamanda karşılaşılan durumlara uyum sağlayabilmek için harekete geçirici bir yönünün de olduğu, özellikle performansın gösterilmesi gereken durumlarda yaşanan ortalama düzeydeki stresin bir yere kadar güdüleyici olduğu belirtilmektedir (Aydın, 2010). Bu anlamda bireyi karşılaştığı engelleri aşabilmesi, sorunlarına çözüm üretilebilmesi ve performansını artırabilmesi adına harekete geçiren içsel güce yapıcı stres denilmektedir. Engeller karşısında bireylerin başa çıkma yeterliğini azaltan ve sonrasına ruhsal sorunlara kadar gidebilecek çeşitli problemlerin yaşanmasına neden olabilen psikolojik gerilimler ise yıkıcı stres olarak tanımlanmaktadır (Aydın, 2010; Baltaş ve Baltaş, 2012). Stres kavramı aynı zamanda olumsuz çevresel koşulların özellikleriyle ilişkili açıklamalarda da kullanılmaktadır. Savaş veya kaç tepkisine neden olan koşullar 'stresör' olarak tanımlanmaktadır (Greenberg, 2011: 8). Bir stresör, sınırları ve sonuçları kolayca anlaşılabilen etkiler oluşturabildiği gibi çeşitli olayları tetikleyerek bir grup stresli duruma da neden olabilmektedir. Buna da 'zincirleme stres etkisi' denilmektedir (Pearlin, 1989).

#### 2.1.1.1. Selye'nin Stres Kuramı

Hans Selye tarafından önerilen 'Genel Adaptasyon Sendromu', psikolojik olarak algılanan tehditler karşısında bedensel olarak verilen fizyolojik tepkilerin düzeyini tanımlayabilmek için kullanılan bir kavramdır. Organizmanın çevresel engellerle karşılaşması halinde bu engellenme

durumunun hemen her zaman biyolojik etkinliği harekete geçirdiği ne sürülmektedir. Organizmanın stres tepkisi, daha önceki denge durumuna dönüş için verilen çabayı ifade etmektedir. Stres karşıısında dengelenme çabası üç aşamada ortaya çıkmaktadır: uyarılmışlık aşaması (alarm stage), karşıı koyma aşaması (resistance stage) ve tükenme aşaması (exhaustion stage) (Selye, 1946).

Stresli bir durumla bağlantılı olarak uyarılma aşamasında sinir sistemi harekete geçmekte, fizyolojik etkinlikte ve hormon salgılarında ani artışlar gözlenmektedir. Stres kaynağıyla ilişkili bilginin kısmen zmlenmesinden sonra karşıı koyma aşamasına geçilmektedir. Bu aşama tekrar dengelenim çabalarıyla belirli bir süreci anlatmaktadır. Stresli durumun devam etmesi halinde bedensel tepkilerin kısmen azalarak kabul edilebilir bir düzeyde sabitlenmesi beklenmektedir. Ancak fizyolojik olarak bir dengeye ulaşmayı engelleyen süreğen stresli koşullarda, uyarılmışlık aşaması ve karşıı koyma aşaması fasit bir döngü haline gelebilmektedir. Bu durumda stres tepkisinin üçüncü aşamasına geçilmektedir. Tükenme aşamasında bedensel stres tepkisi süreğen bir hale dönüşme eğilimi göstermektedir. Bu aşamada stres tepkisi artık olaydan bağımsız bir şekilde uzadığı için organizmanın strese karşıı koyma enerjisinin tükendiği varsayılmaktadır. “Genel adaptasyon sendromu”, zorlayıcı durumlara bağlı olarak organizmanın verdiği fizyolojik tepki düzeyinin tekrardan eski düzeyine çekilememesi sonucu, genel uyum sağlama yeterliliğinin azalması durumudur (Selye, 1946; 1950).

### **2.1.1.2. Yaşam Olayları Kuramı**

Stresin ortaya çıkışını açıklamaya ilişkin önerilen temel açıklamalardan biri de Holmes ve Rahe ‘a aittir. Araştırmacılara göre stres kişinin sahip olduğu kişisel kaynaklarla başa çıkabileceği düzeyin üzerinde çabayı gerektiren bir durumla karşılaşıldığında yaşanan olumsuz duygudur (Holmes ve Rahe, 1967). DeLongis, Coyne, Dakof, Folkman ve Lazarus (1982) bu yaklaşıma destek veren kuramcılar arasındadır. Söz konusu araştırmacılar stresli yaşamın kişi üzerindeki olumsuz etkilerine göre sınıflama

yapıldığında günlük süreğen streslerin büyük travmalara göre çok daha fazla yıpratıcı olabileceğini iddia etmektedir. Günlük stresli yaşantıların uzun vadede birikim yaratarak büyük kayıpların veya olumsuzlukların insanda yol açabileceği kişisel erezyondan çok daha fazlasına mal olabileceği belirtilmektedir (DeLongis, Coyne, Dakof, Folkman ve Lazarus, 1982).

### **2.1.1.3. Aşırı Yükleme Kuramı**

McEwen tarafından geliştirilen aşırı yükleme kuramı insanın yaşamı boyunca karşılaştığı psikososyal stres kaynaklarının kişide oluşturduğu fizyolojik risklere vurgu yapmaktadır (McEwen, 1998; McEwen ve Stellar, 1993). Aşırı yükleme kuramına göre her bireyde stresle başa çıkabilecek içsel düzenleyici fizyolojik yapılar vardır. Yaşamda karşılaşılan stresler içsel düzenleyici sistemlerde tahribata neden olarak, sonraki stresli yaşam olaylarına karşı koyma yeterliliğinde azalmayla sonuçlanmaktadır. Tekrarlayan olumsuzlukların süreğen bir şekilde yaşanması durumunda, stres düzenleyici fizyolojik kaynakların işlevini tam yerine getirememeye başladığı öne sürülmektedir. Bu durumun bireyin uyum sağlama ve başa çıkma yeterliliğinde kayıplara neden olduğu varsayılmaktadır (McEwen ve Lasley, 2002: 55).

### **2.1.1.4. Stres Tepkisinde Rol Oynayan Süreçler**

Stres reaksiyonunun ortaya çıkmasında rol oynayan içsel süreçler dikkate alındığında düşünceler, duygular veya bedensel tepkiler açısından hangisinin öncelikli olduğu yolunda farklı yaklaşımlar bulunmaktadır. Stres yaklaşımları içinde James-Lange hipotezi, duygusal reaksiyonların stres tepkisini başlatan temel faktör olduğunu öne sürmektedir (Lange, 1885; Lange ve James, 1922; akt., Aldwin, 2007: 34). Cannon (1927) ise nöral süreçlerin öncelikli olduğunu iddia etmektedir. Bu yaklaşıma göre, birey çevreyle etkileşiminde tehlikeli durumlarla karşılaştığında önce fizyolojik reaksiyonlar verir, sonrasında duygusal ve düşünsel süreçler etkin hale gelir. Benzer bir

tartışma ise duygusal ve bilişsel tepkilerle ilişkili olarak yapılmıştır Lazarus (1982, 1984). Bireyin çevreyle etkileşiminde birey açısından tehdit oluşturabilecek durumlar karşısındaki tepkilerin genel olarak bilişsel değerlendirmeler sonucunda ortaya çıktığı iddia edilmektedir. Buna karşın Zajonc (1984) kişinin bilişsel olarak kendisine yönelen bir tehdidin farkında olmaması halinde bile, duyuşsal olarak uyarıldığı durumlara karşılaştığında şiddetli duygusal tepkiler verebildiğini belirtmektedir. Bütün bu tartışmaların ötesinde stres reaksiyonun altında yatan mekanizmalarla ilişkili olarak, süreçte rol oynayan temel etkenlere ilişkin yapılan tartışmalarda düşünce, duygu veya fizyolojik tepkileri bir arada ele alan bütüncül bakış açılarına ihtiyaç vardır. Söz konusu unsurlar arasındaki nedensellik ilişkisinden çok sinir sistemi, zihinsel ve duygusal süreçler içinde paralel işleyen mekanizmaların bulunması, konuya ilişkin farklı açıklamaların birlikte ele alınması gerekliliğine işaret etmektedir (Carver ve Scheier, 1999).

### 2.1.2. Başa Çıkma

Stres, bireyin zorlayıcı durumlar karşısında verdiği psiko-fizyolojik tepkiler olarak tanımlanırken, başa çıkma ise bireyin stresli durumlara karşısında gösterdiği uyum sağlama çabalarıdır. Stresli durumların yol açtığı içsel gerilim ve bu gerilimin neden olduğu rahatsızlıklar, kişiyi tekrar eski haline dörebilmek üzere çaba sarf etmeye güdülemektedir. Stres yönetimi, kronik stres karşısında yaşamdaki işlevselliği sürdürebilmek ve hatta artırabilmek adına benimsenen stratejileri ifade etmektedir (Woolfolk, Lehrer ve Allen, 2007). Lazarus ve Folkman (1984: 141) stresli durumlarla başa çıkmayı “...kişinin öznel sınırlarını zorlayan veya öz kaynaklarını aşan içsel ve/veya dışsal talepleri karşılayabilme yolunda sürekli değişim gösteren davranışsal veya bilişsel çabalar” olarak tanımlanmaktadır.

Stresli durumlarla başa çıkma konusundaki kuramsal tartışmaların başlangıcı Sigmund Freud ve sonrasında savunma mekanizmalarını ayrıntılı bir şekilde tanımlayan Anna Freud’a kadar uzanmaktadır (Freud, 1936/2011). Savunma mekanizmalarının ötesinde başa çıkma tutumlarının uyuma yönelik

işlevlerinin de tartışılmaya başlanmasıyla birlikte konu başka bir zeminde ele alınmaya başlamıştır. Son 30 yılda stresli durumların üstesinden gelebilmek için benimsenen stratejilerin tanımlanması ve bu stratejilerin öznel iyi oluşa katkısı üzerine yapılan çalışmaların sayısında hızlı bir artış olduğu gözlenmektedir (Somerfield ve McCrae, 2000).

Kişisel başa çıkma stratejilerinde kişilerarası ayrımların belirginleşmesi, psikosomatik konulara artan ilgi, belirli yaşam biçimleri sonucu ortaya çıkan rahatsızlıkları engelleyebilmek ve tedavi edebilmek, yaşam boyu gelişime verilen önemin artması ve çevresel yaşam olaylarının insan yaşamındaki etkileri üzerinde daha fazla durulmaya başlanması başa çıkma araştırmalarına genel ilginin artışında rol oynayan temel etkenlerin başında gelmektedir (Lazarus, 2000; Folkman ve Moskowitz, 2004). Aşağıda başa çıkma konusunda geliştirilen belli başlı kuramlardan psikodinamik kuram, algılama biçimleri kuramı, yılmazlık kuramı ve son olarak da fenomenolojik stresle başa çıkma kuramının temel varsayımları üzerinde durulacaktır.

### **2.1.2.1. Psikodinamik Kuram**

Psikanalitik yaklaşım içinde savunma mekanizmaları olarak tanımlanan psikolojik mekanizmalar başa çıkmayla ilişkili çalışmaların temelini oluşturur niteliktedir. Freud tarafından 20.yüzyılın başında kavramlaştırılan başa çıkma mekanizmaları, egoyu koruyabilmek için kişinin benimsediği temelde bastırma (bilinç dışına atma) veya yadsımanın (bilinç ötesinde tutma) önemli rol oynadığı davranış biçimleri olarak tanımlanmaktadır. Psikanalitik kuram içinde Freud, bastırma ve gerileme gibi temel savunma mekanizmalarını öngördüğü halde sonrasında Anna Freud'un çalışmaları savunma mekanizmalarının ayrıntılı olarak tanımlanmasını sağlamıştır (Geçtan,1999: 65; Burger, 2011: 47).

Psikodinamik yaklaşımlar başa çıkma konusunda egonun rolüne vurgu yaparken, savunma mekanizmaları kendi içinde genel olarak gelişmiş savunma mekanizmaları ve ilkel savunma mekanizmaları olarak sınıflandırılmaktadır. Sadock ve Sadock (2007: 201) psikodinamik bakış

açısıyla savunma mekanizmalarının narsistik savunmalar, ilkel savunmalar, nevrotik savunmalar ve gelişmiş savunmalar başlıkları altında ele alınabileceğini ifade etmektedir.

İnsanın çevreye uyum sürecinin psikodinamik açıklamaları arasında çok boyutlu bir yaklaşım olarak Norma Haan'ın (1977) modeli dikkat çekmektedir (akt., Radnitz ve Tiersky, 2007). Stresli durumlar karşısında kişilerin benimsedikleri hareket biçimlerini psikodinamik bakış açısıyla ele alan Haan, ego süreçleri bakımından üçlü hiyerarşik bir model geliştirmiştir. Söz konusu yaklaşımda, egonun dengesini bozan stres koşullarında “başa çıkma”, “savunma” ve “ayrışma” olmak üzere üç tip sürecin tekrardan dengelenime hizmet ettiği belirtilmektedir. Söz konusu modelde başa çıkma, kişisel kaynaklar ölçüsünde tehdit edici durumların üstesinden gelebilme çabası olarak tanımlanmaktadır. Savunma, egoyu veya benliği koruyabilmek için benimsenen hareket tarzıdır. Ayrışma ise kişinin uyum sağlamaya yönelik geliştirdiği bozukluğun ifadesidir. Üçlü modelde başa çıkma ve savunma mekanizmaları arasında bir ayrıma gidildiği görülmektedir. Başarılı bir süreçte ego, yaşadığı sorunun başa çıkarak üstesinden gelebilmektedir. Sorunla başa çıkma sınırlı kaldığında, kişi benlik bütünlüğünü koruyabilmek için savunma mekanizmalarını kullanmaya başlamaktadır. Üçlü model içinde savunma durumu, başa çıkmaya göre daha az başarılı bir kişisel uyum biçimidir. Kişilerin geliştirdiği ruhsal belirtiler ise ilkel bir savunma biçimi olarak yine uyum sağlamaya dönüktür. Stres düzeylerinin azalmadığı son noktada ego bütünlüğü bozularak psikoz gibi patolojik bir uyum sağlama söz konusu olmaktadır (Radnitz ve Tiersky, 2007).

### **2.1.2.2. Algılama Biçimleri Kuramı**

Başta çıkma stilleri konusunda bir diğer bakış açısı ise başa çıkma tepkilerini bir algılama biçimi olarak tanımlayan açıklamalardır. Bu grupta yer alan ilk sınıflama Byrne (1964) tarafından önerilen bastırma-duyarlılık (repression-sensitization) ayrımıdır. Araştırmacı, kişilerin karşılaştıkları stresli durumlar karşısında genel bir algılama eğilimiyle hareket ettiğini öne



sürmektedir. Bastırma eğiliminde olan kişiler genellikle karşılaşılan engeller veya problemlerle ilişkili bilgiyi görmezden gelirken, duyarlılık eğilimi yüksek olan kişiler yaşam zorlukları veya problemlerle ilişkili bilgiye -aşırı duyarlılık eğilimi göstermektedirler (akt., Aldwin ve Revenson, 1987).

Alanyazında Byrne'ın (1964) önerdiği başlıklara çok benzeyen pek çok sınıflamaya rastlamak mümkündür. Konuya ilişkin şu sınıflamalar örnek verilebilir: Aldırmaz – tetikte (Averill ve Rosenn, 1972); seçici dikkatsizlik – seçici dikkat (Kahneman, 1973: 66), indirgeyiciler – abartanlar (Petrie, 1978, akt., Aldwin, 2002), görmezden gelenler- gözleyenler (Miller ve Mangan, 1983), rededenler – dikkat kesilenler (Mullen ve Suls, 1982).

Bu yaklaşım özü itibarıyla, kişinin çevreyle etkileşiminde karşılaştığı engellerle ilişkili bilgiyi bilinç alanı içine alıp değerlendirmesi veya tamamen yok saymasıyla ilişkili algısal eğilimlere vurgu yapmaktadır (Roth ve Cohen, 1986).

### **2.1.2.3. Yılmazlık Kuramı**

Yılmazlık, engeller karşısında kişinin sorunun üstesinden gelebilmek için hangi güçlü özelliklere sahip olduğunu fark edebilmesi, kişisel kaynaklarını kullanarak engellere göğüs gerebilmesi ve bu şekilde zorlukları kendi kişisel gelişimine olumlu bir katkıya çevirebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Greenberg, 2011:151). Yılmazlığın iki temel özelliği bünyesinde barındırdığı öne sürülmektedir. Bu özelliklerin ilki, kişinin stresli durum karşısında engellenmişlikten hızla kurtularak önceki iyi oluş düzeyine kolayca geri dönebilmesidir. Bu nedendir ki yılmazlık düzeyleri yüksek kişilerin olumsuzluklar karşısında fizyolojik, psikolojik ve kişiler arası ilişkilerinde kolayca toparlanabildikleri görülmektedir. İkincisi ise, olumsuz yaşam koşullarında bir değişim olmadığı halde kişinin öznel iyi oluşunu sürdürebilme ve işlevselliğini devam ettirebilme özelliğidir (Masten, 2001; Bonanno, 2004).

Holling, Schindler, Walker ve Roughgarden (1995) yılmazlığı ekolojik bir bakış açısıyla tanımlamaktadırlar. Yılmazlık, çevreyle etkileşim sürecinde karşılaşılan olağanüstü durumlar veya ani değişimler karşısında ortaya çıkan

şok etkisini, sistemin kendi içindeki dengeleri bozulmadan karşılayabilme gücüdür. İnsanlar, yaşadıkları olumsuzluklar karşısında bilişsel, duygusal ve davranışsal sistemleri arasındaki bütünlüğü koruyabildikleri ölçüde hızlı toparlanabilmekte ve sorunlu durumdan en az düzeyde etkilenmektedir (akt., Zautra, Hall ve Murray, 2010). Söz konusu kuramsal açıklamalardan yola çıkan Zautra (2003:57) ve Zautra ve diğerleri (2005) kronik ağrı sorunu yaşayan hastalarda negatif duyguların normalde yaşananın çok üstüne çıkmasının yanı sıra negatif ve pozitif duygu dengesinin bozulduğunu gözlemlemişlerdir. Bu araştırmacılar, yaşanan sorunla birlikte pozitif duyguların normalde beklenenin altında yaşanmaya başlanmasının, sorunun asıl kaynağını oluşturduğu görüşündedirler. Diğer bir deyişle, yılmazlığın belirleyicisi olan şey sorunla başa çıkma sürecinde duygusal, düşünsel ve davranışlar süreçler arasında ve bu süreçlerin kendi içindeki etkileşimidir. Karşılaşılan olumsuzluklardan önceki esenlik halindeki dengeyi devam ettirebilmek, olumsuz yaşantıların etkilerini en aza indirebilmenin temelini oluşturmaktadır.

Öğülmüş (2001) stresli durumlardan koruyucu yılmazlık özelliklerinin içsel ve dışsal faktörler olarak iki grupta kümelenmesi gerektiğini öne sürmektedir. İçsel yılmazlık özellikleri kendini bir başkasına adayabilme, yaşam becerileri, ilişki kurabilme yeteneği, mizah yeteneği, iç denetim odağı, özerklik, gelecek duygusu, esnek düşünebilme, öğrenebilme, güdülenebilme, kişisel yetkinlik hissi ve öz güven duygusu olarak sıralanmaktadır. Yılmazlık özelliğini artıran dışsal faktörler ise bireyin yakın çevresinde yer alan aile, akran grubu, okul ve toplumda bulunan özellikler olarak tanımlanmaktadır. Bu özellikler, yakın bağlar kurulmasını sağlayıcı bir ortam, eğitime teşvik edici koşullar, sıcak bir iletişim, kişilerarası sınırların belirginliği, destekleyici ilişkiler, sorumluluk paylaşımı, temel gereksinimlere ulaşmayı kolaylaştırıcı olanaklar, yüksek başarı beklentisi, amaç belirlemeyi teşvik, olumlu sosyal değerler, liderlik fırsatlarının verilmesi ve her bireyin kendine özgü özellikleri takdir eden bir sosyal yapıyı tarif eder.

Bonnano (2004) stresli durumların üstesinden gelebilmek için çekirdek bir unsur olan yılmazlığın içerdiği özellikler konusunda çeşitli tanımlamaların bulunduğunu ve psikolojik dayanıklılığın bunlardan biri olduğunu ifade

etmektedir. Psikolojik dayanıklılık, stresli durumlar karşısında etkili bir biçimde yüzleşme cesareti ve motivasyonunu sağlayan kişilik özellikleri olarak tanımlanmaktadır. Bu anlamda psikolojik dayanıklılık, stresli durumları psikolojik büyüme şansına dönüştürebilme yeterliliğidir (Maddi, 2002). Hızlı değişen yaşam koşullarını ve zorlayıcı yaşantıları kişi için bir avantaja dönüştürme özelliği olarak tanımlanan psikolojik dayanıklılığın üç temel niteliği bünyesinde barındırdığı öne sürülmektedir. Bunlar: bağlanma (commitment), kontrol (control) ve meydan okumadır (challenge). Bağlanma, istenmedik yönde değişen veya zorlayıcı olan koşullarda kişinin keyif aldığı veya anlamlı bulunduğu şeylere değer vermeye devam edebilme, insanlarla olan ilişkilerini eskisi gibi sürdürebilme kapasitesidir. Kontrol, zorlayıcı yaşam koşullarında yeterince çaba harcanması halinde kişinin bir şekilde karşılaşıacağı zorlukların üstesinden gelebileceği ve sonucu kendi lehine çevirebileceği yönündeki kişisel inançları ifade eder. Meydan okuma ise değişimi ve zorlaşan koşulları yaşamın normal bir parçası olarak görüp, zorluklara meydan okuyabilmenin kişisel gelişimin bir aracı olarak görme eğilimini anlatmaktadır Maddi, Harvey, Lu, Persico ve Brow, 2006; Maddi ve Khoshaba, 2005: 65). Maddi ve Khoshaba (2005: 107) zorlukları bir fırsat haline getiren hareket tarzlarını “dönüştürücü başa çıkma stilleri” (transformational coping), stresli durumlar karşısında savaş veya kaç tepkisiyle sınırlı kalan davranış biçimlerini ise “geriletici başa çıkma stilleri” (regressive coping) olarak adlandırmaktadır. Bu üç başlık altında sınıflanan psikolojik dayanıklılık özelliklerine sahip olan bireylerin benimsedikleri başa çıkma stilleri sayesinde yaşam zorlukları karşısında gelişim şanslarının arttığı görülmektedir (Maddi, 1999a; 1999b; Maddi ve Hightower, 1999).

#### **2.1.2.4. İkili Süreç Kuramı**

Başta çıkma stillerinin uyum sağlama sürecindeki önemini açıklamaya dönük önerilen bilgi işleme modellerinden ikili süreç yaklaşımı (dual process approach) özellikle kayıplar karşısında insanların yaşadıkları yas duygusunun işlevini ve üzüntüyle başa çıkma sürecini açıklamak üzere geliştirilmiştir.

Konuyla ilgili olarak araştırmacılar, zorlayıcı yaşam olayları karşısında zihinsel sũreçlerin ȳzelliđine gȳre başa çıkma stillerinin sınıflamasını yapmak yerine, bu tip yaşantılar karşısında birlikte işlev gȳren bir bilişsel anlamlandırma sũrecinin etkin olduğu yȳnũnde bir hipotez ȳne sũrmektedir. Bireyin evresel uyarıcılarla olan etkileşiminde, kişinin algısal ve dikkatle ilişkili yȳneliminde belirleyici olduğu dũřũnũlen iki paralel sũrecin varlığından bahsedilmektedir. ȳzellikle yas danışmalığında kullanılmak ȳzere geliştirilmiş olan modelde kayba odaklı ve kaybın telafisine dȳnũk iki bilişsel anlamlandırma sũrecinin birlikte işlediği varsayılmaktadır (Stroebe ve Schut, 1999).

Ele alınan kayıp odaklı bilişsel değerlendirmeler kayıp ȳzerinde dũřũnme, yakın ilişkilerden uzaklaşma, kişinin yaşadığı olumsuzluk sonrası yeni duruma uyum sağlamak için gerekli olan değerliimleri reddetme veya gȳrmezden gelme eğilimlerini temsil etmektedir. Bununla birlikte kaybın telafisiyle ilişkili başa çıkma sũreleri, zihinsel olarak yaşamda ortaya çıkan değerliimlere hazırlık yapma, yeni etkinliklere katılarak yaşanılan olumsuzluğun etkilerini en aza indirmeye çalışma, ilişkilerde yeni roller ve kimlikleri kabullenerek ona uygun davranmaya başlayabilmekle ilişkili davranışsal ve zihinsel eğilimleri ifade etmektedir (Stroebe ve Schut, 1999).

Bu iki ȳst bilişsel sũre arasındaki salınımların bir ucunda kişinin kendini olayın yarattığı gerilimden koruyarak asgari dũzeyde işlevselliğini devam ettirmeye yȳnelik stratejileri yer almaktadır. Diğer uçtaki zihinsel etkinlikler ise olayın anlamını ȳzũmleyerek kendi açısından bir anlamlandırma sũrecini tamamlama yolundaki çabaların gȳstergesi olarak yorumlanmaktadır. Yaklaşımda bu iki bilişsel değerlendirme biçimi arasında olumlu ve olumsuz değerlendirmeler şeklinde bir ayırım yerine her iki bilişsel sũrecin de paralel işlev gȳren bir uyum mekanizmasının iki kanadı olduğu ȳne sũrũlmektedir. Her iki bilişsel sũre de yasa başa çıkma da ȳnemli rol oynamaktadır. Bu anlamda olumsuz yaşam olaylarıyla başa çıkma sũrecinin kişi açısından sağlıklı işleyebilmesi, bu iki ȳst bilişsel sũrecin birlikte devam ettirebilmesine bağlıdır (Stroebe ve Schut, 2001).

### 2.1.2.5. Fenomenolojik Stresle Başa Çıkma Kuramı

Fenomenolojik stres modeline göre kişi tarafından yaşanan psikolojik stres, öz kaynakların zorlandığı veya aşıldığı, kişinin kendi öznel iyi oluşuna karşı bir tehdit olarak değerlendirdiği bir çevreyle karşılaştığı zaman yaşanmaktadır. Bu bağlamda kişinin çevreyle etkileşimini iki sürecin yönlendirdiği varsayılmaktadır: bilişsel değerlendirmeler ve başa çıkma stilleri (Lazarus ve Folkman, 1984).

Modele göre stresli durumlar karşısında yapılan değerlendirmeler insanların zorlayıcı durumlarda verdikleri duygusal ve davranışsal tepkilerin belirleyicisi olabilmektedir (Smith ve Lazarus, 1993; Smith, Haynes, Lazarus ve Pope, 1993). Bununla beraber, kuramda önerilen değerlendirmeler bilişsel davranışçı kuram içinde ele alınan düşünce biçimlerinden farklılık göstermektedir. Duygusal sorunlarla ilişkili bilişsel müdahale yaklaşımlarında tanımlanan bilişsel özellikler, daha çok ruhsal problemlerin ortaya çıkışında rol oynayan bilişsel risk faktörlerini ortaya koyabilmek amacıyla geliştirilmiştir (Ingram, Atchley ve Segal, 2011: 92). Yaşamda kişinin duygusal sorunlarla karşı karşıya kalmasına neden olan olumsuz düşünme biçimleri, akılcı olmayan inanışlar veya bilişsel çarpıtmalar olarak tanımlanmaktadır. Söz konusu bilişsel modellerde tanımlanan bilişsel özellikler, olaylar karşısında yapılan olumsuz veya gerçekle uyuşmayan bilişsel çıkarımlarla ilişkili genel eğilimleri ifade etmek için kullanılmaktadır. Bu modellerde stresli durumlarla ilişkili ortaya çıkan bilişsel süreçten çok duygusal problemlerin ortaya çıkışında rol oynayan, gerçekçi olmayan abartılı bilişsel değerlendirme biçimlerini ortaya koymaya dönük tanımlamalar yer almaktadır (örn., Ellis ve Dryden, 2007: 15; DeRubeis, Tang, ve Beck, 2001: 353). Fenomenolojik stres modelinde ise yaşanan stresli olaylarla ilişkili yapılan çıkarımlar ve stresli yaşam olaylarıyla ilişkili bilişsel değerlendirme aşamaları tanımlanmaktadır (Lazarus, 2006).

Stresli durumlarla baş etmeye ilişkin fenomenolojik yaklaşım, çevre ve organizmanın etkileşim sürecinde çevre koşullarıyla bireye ilişkin bilişsel, duyuşsal, davranışsal ve kişilerarası özelliklerin karşılıklı olarak birbirini etkileyen unsurlar olarak el alınması gerekliliği üzerinde durmaktadır. Bu bağlamda kişinin karşılaştığı engellerle ilişkili olarak yaptığı değerlendirmelerin altında yatığı öne sürülen bir grup çevresel ve kişisel etken tanımlanmaktadır.

Çevresel etkenler içinde çevrenin talepleri, çevrenin sunduğu olanaklar, kısıtlamalar ve kültür sayılabilir. Çevresel belirleyiciler içinde yer alan *çevrenin talepleri*, daha çok sosyal normlar dahilinde kabul edilmiş belirli durumlarda beklenen davranış kalıpları olarak açıklanabilir. Bu kalıplar zamanla içselleştirilebildiği için bir süre sonra davranışlar üzerindeki etkilerinin içsel mi yoksa dışsal mı olduğunu tam olarak ayırmak mümkün olamayabilir. *Çevreden sunulan olanaklar*, kişinin karşısına çıkan avantajlı durumlarla ve kişisel olarak kendini doğru konumlandırma becerisinin etkileşimi sonucunda avantaj sağlayan kolaylaştırıcılardır. *Kısıtlamalar*, beklentilerin aksine kişinin belirli durumlarda neleri yapabileceğinin değil, tam tersine neleri yapamayacağını sınırlarını çizmektedir. *Kültür* ise yaşantının anlamlandırılmasında belirleyici olan tutumların olduğu sosyo-kültürel zemini temsil etmektedir (Lazarus, 2006: 61). Yapılan pek çok araştırma duygusal tepkiler ve başa çıkma konusunda kültürel farklılıkların varlığına ilişkin güçlü kanıtlar sunmaktadır (Lazarus 1997). Bununla beraber yapılan çalışmalarda kültürel ayrımların uluslara veya etnik gruplara göre yapıldığı ve bu grupların tamamen homojen sosyal yapılar olarak görüldüğü dikkati çekmektedir. Bu anlamda kültür çalışmaları araştırmacılar tarafından eleştirilmektedir (Lazarus, 2006: 66).

Kişinin stresli durumlar karşısında yaptığı bilişsel değerlendirmelerde rol oynayan kişisel etkenler ise şu üç başlıkta ele alınmaktadır: Kişisel hedefler ve hedef hiyerarşileri (goals and goal hierarchies), benliğe ve dünyaya ilişkin inanışlar (beliefs about self and world) ve kişisel kaynaklar (personal resources). Güdülenmeyle ilişkili süreçlerin stresin ortaya çıkmasında önemli rol oynadığı varsayılmaktadır. Özellikle kişisel hedeflerle ilişkili tehlike algılandığında bireyin stres düzeyinde artış olması beklendik bir durumdur. Hangi kişisel amaçların daha önemli veya daha az önemli olduğuna ilişkin kişisel hedeflerin kendi içindeki sıralaması, kişisel hedefler hiyerarşisinin göstergesidir. Bu anlamda kişisel önem bakımından hiyerarşinin üst basamaklarında yer alan amaçlara yönelik karşılaşılan engellerin yarattığı stres çok daha büyük olmaktadır. Benlik ve dünyaya ilişkin inanışlar, kişinin kendini nasıl algıladığı ve kendini yaşamda nerede konumlandığı ile ilişkili bilişsel tutumları içermektedir. Burada kişinin tehlikede olduğunu düşündüğü hedeflerine ulaşabilmek için ne kadar çaba harcayabileceği, ne ölçüde

hedeflerine ulaşabileceği ve bu süreçte başarı veya başarısızlığın sonuçlarının neye mal olabileceği yolundaki bilişsel değerlendirmeleri önemli rol oynamaktadır. Kişisel kaynaklar, ihtiyaçların giderilebilmesi, hedeflere ulaşılabilmesi ve çevresel koşullardan kaynaklı streslerle başa çıkılabilme konusunda belirleyici olabilmektedir. Bu grupta sayılabilecek özellikler arasında zeka, mali durum, sosyal beceriler, eğitim düzeyi, destekleyici bir aile, güvenilir arkadaş çevresi, bedensel sağlık, vb. sayılabilir (Lazarus, 2006: p70).

Ekolojik bir yaklaşım olan fenomenolojik stres modelinde, birey-çevre etkileşimi içinde yapılan değerlendirmeler bir süreç olarak düşünülmektedir. Stresli durumlarla başa çıkmada bilişsel değerlendirmelerin rolü, iki düzeyli bir süreç dahilinde tanımlanmaktadır: Birincil değerlendirmeler (primary appraisals) ve ikincil değerlendirmeler (secondary appraisals). Birincil değerlendirmeler, stresli bir durumla karşılaşıldığında kişinin değerleri, bağlandığı hedefleri, benliği ve dünya hakkındaki inanışları ve durumla ilişkili beklentiler bakımından ne tür bir tehditle karşı karşıya kalındığının değerlendirildiği aşamayı ifade etmektedir. Daha özet bir anlatımla, birincil değerlendirme basamağı hangi kişisel faktörlerin ne ölçüde tehlike altında olduğunun bilişsel olarak değerlendirildiği aşamadır. Birincil değerlendirmeler aşamasında, karşılaşılan problemle ilişkili ciddiye alınabilecek hiçbir durumun ortaya çıkmayacağı yönünde bir sonuca ulaşılabilmesi gibi, yaşanan problemle ilişkili zarar/kayıp, tehdit veya meydan okuma yönünde çıkarımlar da yapılabilir. Burada ifade edilen zarar/kayıp, kişi için önem taşıyan konularda kayıplarla karşılaşması veya zarar görmesidir. Tehdit, yaşamla ilişkili kişisel amaçların veya önem verilen yakın kişilerin zarar görebilmesi olasılığıdır. Meydan okuma ise kişinin aşması gereken engellerle karşılaşabileceğine ilişkin yaptığı kişisel değerlendirmelerdir. Birincil değerlendirmelerde karşılaşılan durumlarla ilgili olumsuz bir çıkarım yapılmamışsa, ikincil süreçlere gerek kalmaz. İkincil değerlendirmeler, karşılaşılan problemle ilişkili zarar/kayıp, tehdit veya zorlukla mücadele edilmesi gerekliliği yönünde birincil çıkarımlar yapılması halinde bu değerlendirmeleri takip eden yorumları içerir. İkincil yorumlama süreçleri, birincil çıkarımlara bağlı olarak başa çıkma konusunda hangi stratejilerin

kullanılacağı yönünde kararların alındığı aşamadır. Bu anlamda ikincil değerlendirmeler yapılırken problemleri durumlarla ilişkili benimsenen çözümler, karşılaşılan duruma özel başa çıkma stratejilerini içinde barındırmaktadır (Chang ve DeSimone, 2001; Lazarus, 2006).

Stresli durumlar karşısında yapılan bilişsel değerlendirmeler karşılaşılan olumsuzluğun kişisel hedeflerle ne ölçüde ilişkili olduğu, yaşantının kişisel hedeflerle uygunluğu ve hangi ego işlevlerinin rolüne bağlı olarak değişmektedir. (Lazarus, 2006: 92). Sosyal çevreye ve kendine güven, ahlaki değerler, egonun idealleri, kişisel anlamlar ve bakış açıları, diğer insanlar ve onların iyi oluşları ve yaşam hedefleri biçiminde listelenen başlıklar ego işlevleri içinde kişisel önem düzeyine göre hiyerarşik olarak sıralanmaktadır. (Lazarus, 1991a: 102). Karşılaşılan zorlayıcı durumların birincil değerlendirilmesinde olayın zarar/kayıp, tehdit, kişiye meydan okuyan bir engel veya bir yaşam olanağı biçiminde yorumlanmasının altında problemin kişisel hedeflerle kurulan ilişkisi, yaşanan durumun kişisel hedeflere uygunluğu ve öncelikli ego işlevi belirleyici olmaktadır. İkincil değerlendirmelerde ise karşılaşılan sorunla ne şekilde başa çıkılabileceği sorusuna cevap aranmaktadır. İkincil değerlendirmelerde etkili olan bilişsel süreçler ise üç başlık altında ele alınmaktadır: Sonuçtan kimin veya neyin ne şekilde sorumlu olduğu, başa çıkma potansiyeli ve gelecekle ilişkili beklentiler. İkincil değerlendirmeler aşamasında başa çıkma çabaları neticesinde ortaya çıkabilecek sonuçlarla ilişkili kendini sorumlu tutma veya durumu onaylama durumu, kişinin başa çıkma stillerini belirlemede etkili olmaktadır. Başa çıkma potansiyeli (coping potential), kişinin karşılaştığı engelleri ne ölçüde aşabileceği ve zararlardan ne kadar korunabileceği yolundaki inancını ifade etmektedir. Gelecek beklentileri (future expectations) ise var olan durumdaki çevreyle etkileşimin daha iyiye mi yoksa tersine kötüye mi gideceği yolundaki beklentilerinin ifadesidir. Bu modele göre, kişiler başa çıkma stillerini, dolayısıyla da stresli durumlar karşısında başa çıkma biçimleriyle yakından ilişkili olan duygusal tepkilerini ikincil değerlendirmelere bağlı olarak şekillendirmiş olurlar (Lazarus, 1991a: 122; Lazarus ve Folkman, 1988).

Duygular, içsel ve dışsal pek çok değişkenle çok yönlü ve karşılıklı bir etkileşim içinde ortaya çıkmaktadır (Lazarus, 1989). Baş etme ise çevreden



gelen dışsal ve/veya içsel taleplerin bireylerin kişisel kaynaklarını ne ölçüde aştığı veya bu kaynakların sorun üstesinden gelmede yeterli olarak görülüp görülmediğinin değerlendirmesi işidir (Lazarus ve Folkman, 1984). Fenomenolojik stres modelinin hipotezlerine göre psikolojik iyi oluşla ilişkili olarak çok büyük önem taşıyan kişilerin başa çıkma yeterlilikleri için ölçüt, stresli durumlar karşısında başa çıkma yöntemlerinin işlevselliğidir. Baş etme, algılanan biçimiyle yaşam streslerine veya bu streslerin nesnel düzeyine bağlı olarak kişilerin dengeleniminde rol oynayan psikolojik uyum biçimleri olarak işlev görmektedir. Bu açıdan bakıldığında modelin öngördüğü iki çeşit baş etme stratejisinden bahsedilebilir. Bunların birincisi, olumsuz yaşam olayları karşısında problem çözme becerilerini harekete geçirerek soruna doğrudan müdahaleyi öne çıkaran problem-odaklı baş etme stili, ikincisi ise, içsel olarak duygusal dengelenime yönelik girişimleri öne çıkaran duygu-odaklı baş etme stilidir (Folkman ve Lazarus, 1980; Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis ve Gruen, 1986). Dengelenim, başa çıkma stilleriyle ilişkili çekirdek kavramdır. Modelde stresli durumun yarattığı gerilimin azaltılması ve dengelenim için başa çıkma stilleri arasında işlevsel bir ayrıma gidilmemektedir. Durumun niteliğine göre başa çıkma stillerinin öznel iyi oluş bakımından olumlu veya olumsuz sonuçlara neden olabileceği vurgulanmaktadır (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis ve Gruen, 1986; Folkman, Lazarus, Gruen ve DeLongis, 1986; Smith, Haynes, Lazarus ve Pope, 1993).

#### **2.1.2.6. Başa Çıkma Stilleri ve Değerlendirilmesi**

İnsanların stresli durumlar karşısında benimsedikleri davranış biçimlerinin, genel olarak kişinin duygusal tepkilerinin, çevreye uyumunun ve doğal olarak öznel iyi oluşunun önemli bir belirleyicisi olduğu varsayılmaktadır (Folkman ve Lazarus, 1988a; Lazarus, 1991b). Başa çıkma stillerinin farklı değişkenlerle ilişkisini inceleyen çalışmaların sonuçları, araştırmacıların başa çıkma stilleri konusunda benimsedikleri yaklaşım ve ölçme araçlarının boyutlarından doğrudan etkilenebilmektedir (Skinner, Edge, Altman ve

Sherwood, 2003; Skinner ve Zimmer-Gembeck; 2006). Compas, Connor-Smith, Saltzman, Thomsen ve Wadsworth (2001) başa çıkmanın farklı psikolojik değişkenler ve gelişimsel özelliklerle ilişkilerinin sağlam bir kuramsal zeminde ele alınıp, bulguların karşılaştırılabilirliği ve sistematikleştirilebilirliği için başa çıkma stilleri konusundaki ayrımların belirginleştirilmesi gereğine gönderme yapmaktadır. Alanyazında, yaşamda karşılaşılan olumsuzluklar ve başa çıkılması gereken pek çok durumun belirlendiği, buna paralel olarak pek çok araştırmacı tarafından farklı şekillerde tanımlanmış sayısız başa çıkma stiline de yer aldığı görülmektedir. Kişilerin stresli durumlarda başa çıkma konusunda benimseyebildikleri davranış stratejilerine ilişkin yaklaşık 400 başa çıkma stiline alanda önerildiği görülmektedir. Skinner, Edge, Altman ve Sherwood (2003) literatürde yer alan başa çıkma stillerini inceledikleri bir çalışmada, bu stiller arasında yapılan ayrımların genellikle şu üç kategoride kümelendiğini belirtmektedirler: problem odaklı ve duygu odaklı, yüzleşme ve kaçınma, bilişsel ve davranışsal.

Araştırmalar aktif baş etme stillerinin uyuma yönelik işlev görmeye ilişkin ilişkisi olduğunu göstermektedir (Vitaliano, Maiuro ve Russo, 1987; Holahan ve Moos, 1990, 1991). Yine pasif baş etme stillerinin uyumu bozucu ve olumsuz psikolojik sonuçlara neden olduğu yönünde bulgular elde edilmiştir (Rohde, Lewinsohn, Tilson ve Seeley, 1990; Holahan, Moos, Holahan, Brennan ve Schutte, 2005). Öngen (2006) lise öğrencilerinde yürüttüğü bir çalışmada aktif ve pasif başa çıkma stillerini bir arada kullanabilen ergenlerin öznel iyi oluşlarının, her iki başa çıkma davranışını da daha az gösteren ergenlere göre daha yüksek olduğunu bildirmektedir. Bu anlamda baş etme stratejilerini katı sınırlar içinde birbirinden bağımsız kategorilere ayırmanın zor olduğu görülmektedir. Stresli durumlar karşısında hem aktif hem de pasif baş etme stilleri bilişsel, davranışsal ve duygusal açıdan dengelenim sürecinde farklı işlevleri barındıran çok boyutlu fenomenlerdir (Moos, 2002). Aktif baş etme, kişiyi problem çözmeye yönlendirirken, pasif stratejiler duygusal olarak toparlanmak için kişiye zaman kazandırabilmektedir (Holahan ve Moos, 1987). Öz düzenlemeyle ilişkili olarak baş etme stratejileri, kişilerin yaşadıkları gerilimleri ve duygusal olumsuzlukları aşabilmek için kullanılan farklı baş etme biçimlerinin bağlamsal olarak farklı etkililik düzeylerine sahip olabileceğini

öngörmektedir. Araştırmalar farklı baş etme biçimlerinin bir arada kullanıldığını ve duygusal düzenleme ve hemeostasis sürecinde bir arada rol oynadığını göstermektedir (Folkman ve Lazarus, 1980; 1985). Bu anlamda baş etme stillerinin kendi içinde uyuma dönük ve uyumu bozucu şeklinde sınıflanması yerine, yaşanan stresler karşısında benimsenen başa çıkma stillerinin durumsal sonuçları üzerinde durmanın yerinde olacağı vurgulanmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984; Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis ve Gruen, 1986; Folkman ve Moskowitz, 2004).

Baş çıkma stilleri konusunda kavramsal önermeler ve tartışmaların psikometrik çalışmalar üzerinden yürütüldüğü açıktır. Bu anlamda başa çıkma stillerinin ölçülmesi ve değerlendirilmesi konusunda yapılan önemli çalışmaların incelenmesine gerek duyulmuştur. Konuya ilişkin psikometrik çalışmalar ele alındığında, akademisyenler tarafından başa çıkma çalışmalarında tercih edilen ve Türk örnekleminde de kullanılan pek çok ölçme aracı arasında dikkat çeken bazıları şu şekilde sıralanabilir: Başa Çıkma Yolları Ölçeği (Ways of Coping Questionnaire- Lazarus ve Folkman, 1988b); Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği (COPE Inventory - Carver, Scheier ve Weintraub, 1989); Başa Çıkma Tepkileri Envanteri (Coping Responses Inventory- Moos, 1993), Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği (Coping Strategy Indicator- Amirkhan, 1990), Stresli Durumlarla Başa Çıkma Envanteri (Coping Inventory for Stressful Situations- Cosway, Endler, Sadler ve Deary, 2000), Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri (Özbay, 1993; Özbay ve Şahin, 1997) ve Stresle Başa Çıkma Ölçeği (Türküm, 2002).

Bireylerin stresli durumlar karşısında benimsedikleri başa çıkma davranışlarının psikometrik olarak değerlendirilmesine olanak tanıyan pek çok ölçme aracı içinden seçilerek listelenmiş olan söz konusu ölçme araçlarının bazıları Türkiye’de geliştirildiği halde, bazıları da Türkçe’ye uyarlanmıştır. Aşağıda bu ölçme araçları hakkında özet bilgilere yer verilmiştir.

Türkiye’de 498 üniversite öğrencisinin katılımıyla geliştirilen Başa Çıkma Tutumları Envanteri (Türküm, 2002) 23 madde ve açılımlayıcı faktör analizi sonucunda elde edilmiş üç alt öçekten oluşmaktadır. Bu alt ölçekler, sırasıyla, Sosyal Destek Arama ( $\alpha=.85$ ), Soruna Yönelme ( $\alpha=.80$ ) ve Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma ( $\alpha=.65$ ) olarak bulunmuştur.

Özby tarafından geliştirilen Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri ise 43 maddeden oluşmakta ve beşli Likert tipi ölçüm yapmaktadır (Özby, 1993; Özby ve Şahin, 1997). Ölçme aracının tümü için hesaplanmış olan iç tutarlılık katsayısı .81 olarak hesaplanmıştır. Ölçme aracı üzerinde gerçekleştirilen açımlayıcı faktör analizi sonucunda altı faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Söz konusu bu altı boyut Aktif Planlama, Dış Yardım Arama, Dine Sığınma, Kaçma-Soyutlama, Kaçma-Soyutlanma, Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma olarak adlandırılmıştır.

Amirkhan (1990) tarafından geliştirilen Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği ise Aysan (1994) tarafından Türkçe uyarlanmış, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Likert tipi ölçüm yapan toplam 33 maddeden oluşan bu araç üzerinde gerçekleştirilen faktör analizi sonucunda, aracın üç faktörden oluştuğu belirlenmiştir.

Başa Çıkma Tutumları Ölçeği ise tamamıyla konuya ilişkin kuramsal yapıdan yola çıkılarak geliştirilmiştir (Carver, Scheier ve Weintraub, 1989). Bu ölçme aracı on beş alt ölçekle ölçüm veren geniş bir yelpazede pek çok davranış biçimini değerlendirmektedir. Ölçeğin geliştirilmesi sürecinde ele alınan kuramsal yaklaşım konuyu çok ayrıntılı irdelemekle birlikte psikometrik özellikleri diğer ölçeklere göre bir miktar geridedir. Aracın Türkçe'ye uyarlama çalışması Ağargün, Beşiroğlu, Kıran, Özer ve Kara (2005) tarafından yapılmıştır.

Konuyla ilişkili Türkiye örnekleminde psikometrik özellikleri en çok ele alınmış araç, Başa Çıkma Yolları Ölçeği'dir (Ways of Coping Questionnaire). Transaksiyonel fenomenolojik stres kuramının (transactional phenomenological stress theory) konuya yaklaşımı, stresli durumlar karşısında başa çıkma girişimlerinin Problem Çözme (Problem Solving) ve Duygusal Düzenleme (Emotional Regulation) işlevine hizmet ettiğini öne sürmektedir (Folkman ve Lazarus, 1988a; Lazarus, 1991a). Bu ölçme aracı söz konusu yaklaşımın varsayımları doğrultunda başa çıkma davranışının iki temel işlevini değerlendirebilmek için geliştirilmiştir. Evet-hayır şeklinde cevaplanan 68 maddelik bir madde havuzundan yola çıkılarak faktör analiziyle elde edilen iki alt boyutta, 40 madde problem odaklı (problem-focused), 24 madde ise duygu odaklı (emotion focused) başa çıkma biçimlerinin ölçülebilmesi için

kullanılmıştır (Folkman ve Lazarus, 1980). Ölçeğin evet-hayır biçiminde yanıtlanan ilk hali, başa çıkma davranışının karmaşık doğasını yeterince yansıtamadığı için eleştiri alınca, daha sonra maddeler dörtlü Likert tipi ölçüm verebilecek hale dönüştürülmüş ve 66 maddenin açımlayıcı faktör analizine tabi tutulması sonucunda sekiz alt faktör belirlenmiştir. (Folkman ve Lazarus,1985). Son olarak ölçeğin faktör yapısı tekrar gözden geçirilerek sekiz faktörlü yapının madde dağılımında ve alt faktörlerin adlandırılmasında değişikliğe gidilmiştir (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis, ve Gruen, 1986; Folkman ve Lazarus, 1988b). Başa Çıkma Yolları Ölçeği'nin Türkçe'ye adaptasyon çalışması ilk defa Siva (1991) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada ölçme aracının kültürel uygunluğunu sağlayabilmek için sekiz yeni madde eklenmiş ve 74 maddelik özgün bir form elde edilmiştir. Ölçeğin bu versiyonu üzerinde yürütülen faktör analizinde yedi faktör elde edilmiştir. Sonrasında ölçme aracının özellikleriyle ilişkili yürütülen başka bir çalışmada 30 maddelik kısa bir form elde edilmiştir. Bu çalışma kapsamında gerçekleştirilen faktör analizi sonucunda, ölçeğin Kendine Güvenli Yaklaşım, Çaresiz Yaklaşım, Boyun Eğici Yaklaşım, İyimser Yaklaşım ve Sosyal Destek Arama olmak üzere toplam beş faktörden oluştuğu belirlenmiştir (Şahin ve Durak, 1995). Yakın zamanda ölçme aracının psikometrik özelliklerini ele alan bir başka çalışmada yedi faktörlü bir yapı elde edilmiştir (Senol-Durak, Durak ve Elagöz, 2011). Söz konusu ölçme aracının en önemli özelliği, başa çıkma stratejilerinin belirli bir olay veya durum bağlamında değerlendirilmesi gereğidir. Diğer bir ifadeyle transaksyonel fenomolojik stres yaklaşımının varsayımlarına bağlı kalarak geliştirilen Başa Çıkma Yolları Ölçeği'nin uygulamasında, bireyin genel olarak kullandığı bir başa çıkma tarzının belirlenmesinden çok, hangi stresli durum karşısında hangi başa çıkma stilini kullanmayı tercih ettiğinin değerlendirilmesi esas alınmaktadır. Bu ölçeğin dayandığı kuramsal model, kişinin karşılaştığı engellerle mücadelesinde başarının her durumda farklı bir başa çıkma biçimiyle ilişkili olabileceği varsayımına dayanmaktadır (Folkman ve Lazarus, 1985; Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis ve Gruen, 1986).

Stresli Durumlarla Başa Çıkma Envanteri'nin (Coping Inventory for Stressful Situations – Endler ve Parker, 1994; Cosway, Endler, Sadler, Deary,

2000) konuya ilişkin geliştirilmiş pek çok psikometrik araç içinde özel bir yeri bulunmaktadır. Söz konusu ölçme aracının özelliklerini daha iyi anlayabilmek için başa çıkma kavramının ve bu psikolojik yapıyı ölçebilmek için yapılandırılmış ölçeklerin hangi yaklaşımlara göre geliştirildiğine dikkat edilmelidir. Öncelikle başa çıkma kavramının çok boyutlu bir psikolojik yapıyı temsil ettiği unutulmamalıdır. Bu anlamda başa çıkma stratejileri içinde zaman zaman bilişsel değerlendirme biçimlerinin ve doğrudan şemaların yer alabildiği görülmektedir. Bu yaklaşımın altında başa çıkma stratejilerini tamamen duruma özel bir süreç olarak görme eğilimi yatmaktadır. Buna karşın bağlamsallık yaklaşımı başa çıkma stratejilerinin ölçülmesinde kararlılık sorununu ortaya çıkarmaktadır. Yine kararlılıkla ilişkili diğer bir faktör ise genellenebilirliktir. Eğer her başa çıkma stratejisi bağlamsal olarak tercih edilebiliyor ise bilimsel çalışmaların sonuçlarının ne şekilde genellenebileceği sorunu ortaya çıkmaktadır. Başa çıkma stratejilerinin çok boyutlu doğası ise diğer bir önemli unsur olarak psikolojik yapının değerlendirilmesinde rol oynamaktadır (Schwarzer ve Schwarzer, 1996). Alanyazında yapılan pek çok çalışma, başa çıkma konusunda kullanılan temel iki stilden bahsetmektedir: Olayla yüzleşme veya kaçınmacı başa çıkma biçimleri (Krohne, 1993; Suls ve Fletcher, 1985). Konuya ilişkin kuramsal tartışmada yer etmiş olan diğer bir yaklaşım ise başa çıkma stratejilerini yine iki boyutta ele alan Lazarus ve Folkman'ın (1984) çalışmasıdır. Araştırmacılar söz konusu psikolojik yapıya ilişkin problem odaklı (problem-focused) ve duygu odaklı (emotion-focused) ayrımını önermektedir. Bununla beraber, boyutlar konusunda başa çıkma biçimlerinin pek çok davranışı içermekle birlikte genel olarak üç boyut altında toplanabileceği yolunda önemli kanıtlar vardır (Pearlin ve Schooler, 1978; Amirkhan, 1990; Skinner, Edge, Altman ve Sherwood, 2003).

Başta çıkma stratejilerine ilişkin ölçme araçlarının geliştirilmesinde hem kuramsal çerçeve hem de amprik yaklaşım kullanılabilir. Her iki yaklaşım biçiminin de güçlü yönleri ve bunun yanı sıra zayıflıkları bulunmaktadır. Yalnızca amprik yaklaşımla geliştirilmiş olan ölçekler kullanım sınırlılığı sorunlarına neden olmakta salt teorik mantıkla geliştirilmiş olan ölçekler ise psikometrik eksiklikleri barındırmaktadır. Bu nedenle pek çok ölçme aracı geliştirilmiş olmasına karşın çok azı güçlü psikometrik özellikler

taşımaktadır. Başa çıkma konusunda geliştirilen ölçeklerde görülen psikometrik eksiklikler şu şekilde sıralanabilir: faktör yapısının değişkenliği, çok düşük madde ayırt edicilik katsayıları, alt ölçeklerin düşük iç tutarlılığı, yapılmamış veya yetersiz düzeydeki test-tekrar test güvenilirliği (Endler ve Parker, 1990; Parker ve Endler, 1992; Stone, Greenberg, Kennedy-Moore ve Newman, 1991).

Schwarzer ve Schwarzer (1996) başa çıkma stratejilerini değerlendirebilmek amacıyla alanda geliştirilmiş pek çok ölçme aracı içinde, Stresli Durumlarla Başa Çıkma Envanteri'nin gerek kuramsal çerçevesi gerekse psikometrik özellikleri itibarıyla en güçlü birkaç araçtan biri olduğunu belirtmektedir.

#### **2.1.2.7. Stresli Durumlarla Başa Çıkma Konusunda Yapılan Araştırmalar**

Bu bölümde stresli durumlarla başa çıkma konusunda alanyazında yürütülen pek çok çalışma içinden öncelikle ergenlerin karşılaştıkları stresli durumların neler olduğu konusundaki betimleyici çalışmaların sonuçları ele alınmıştır. Sonrasında stresli durumlar karşısında benimsenen başa çıkma stillerinin öznel iyi oluşla ilişkisi, demografik özelliklerin başa çıkma davranışını ne şekilde etkilediği, konuya ilişkin müdahale programlarının etkililik analizleri, sosyal desteğin başa çıkma davranışı üzerindeki etkisi ve son olarak da bilişsel değerlendirmelerin başa çıkma davranışıyla ilişkilerini ele alan çalışmaların bulgularına yer verilmiştir.

Alanyazında ergenlik dönemindeki stres kaynaklarını ele alan çalışmalar incelendiğinde, ilgi çekici bulgulara ulaşıldığı gözlenmektedir. Türkiye'nin de içinde yer aldığı 17 ülkede yapılan bir taramada, meslek sahibi olmak ve istenilen eğitim programına girebilmek gibi gelecekle ilişkili korkular, kimlik gelişimine bağlı endişeler ve karşı cinsle olan romantik ilişkilerin ergenlik çağındaki gençlerin en önemli stres kaynakları arasında yer aldığı bildirilmektedir (Seiffge-Krenke ve diğerleri, 2010).

Yıldırım (2004) tarafından lise öğrencilerinin stres kaynaklarını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bir çalışmada, ana-baba ilgisizliğinin, anne-babanın ergene ilişkin yüksek beklentilerinin, ailenin sosyal ve ekonomik durumunun, yüzeysel arkadaşlık ilişkilerinin, hoşlanılmayan arkadaş davranışlarının, okul tükenmişliğinin, akademik başarı ve gelecek endişesinin, zaman baskısının, okul baskısının, okula gidiş-dönüş ve trafik sorununun lise öğrencilerinin en önemli stres kaynakları olduğu belirlenmiştir. Oral (1994) ise 10-25 yaş aralığında yer alan ergenlerin karşılaştıkları stresli durumların dört temel kategoride ele alınabileceğini önermektedir. Bunlar: kişilerarası ilişkiler, akademik sorunlar, sağlık sorunları ve kişi için önemli birinin kaybedilmesidir.

Fenomenojik stres kuramı, başa çıkma davranışlarının psikolojik sonuçlarının durumsal olarak değerlendirilmesi gerektiğini önesürmektedir. Stresli durumlarda hangi başa çıkma stiline başarılı uyum sağlama konusunda ne ölçüde katkıda bulunduğu, karşılaşılan duruma göre kişisel ve çevresel koşulların karşılıklı etkileşimi sonucu belirlenmektedir (Lazarus ve Folkman,1984). Bununla birlikte başa çıkma stillerinin öznel iyi oluşla ilişkisinin araştırmacılar arasında oldukça ilgi çeken bir konu olduğu görülmektedir. Alanyazında farklı başa çıkma stillerinin uyum sağlamaya ne şekilde katkıda bulunduğuna ilişkin pek çok çalışma yapılmıştır. Aşağıda söz konusu çalışmalardan önemli bulunanların sonuçları özetlenmiştir.

Baş etme stillerinin öznel iyi oluşu ne şekilde etkilediği 870 ergenin katıldığı bir araştırmada ele alınmıştır. Araştırmanın bulguları, kaçınan başa çıkma stillinin psikolojik stresle ve genel anlamda öznel iyi oluş düzeyleriyle manidar ilişkisi olduğu göstermiştir. Buna karşın, aktif başa çıkma stratejilerinin öznel iyi oluşu sadece kızlarda artırdığı gözlenmiştir. Başa çıkma konusunda öz yeterlilik algısının etkisi kontrol edildiğinde pozitif başa çıkma stillinin kızlardaki manidar etkisinin de ortadan kalktığı görülmüştür. Bulgular kaçınan başa çıkma stratejilerinin daha az kullanılmasının öznel iyi oluş düzeylerindeki artışta önemli rol oynayabileceğine işaret etmektedir (Frydenberg ve Lewis, 2009).

Öznel iyi oluş kavramı pozitif ve negatif duyguları bir arada içermektedir. Bu anlamda Karademas (2007) öznel iyi oluşun belirleyicilerinin neler olduğu sorusuna cevap ararken, ortak belirleyiciler ve tek bir boyutta



öznel iyi oluşa etki eden belirleyiciler sınıflamasını yapmaktadır. Yetişkinlerde yürütülen söz konusu araştırmada, kaçınan başa çıkma stillerinin ve iyimserliğin öznel iyi oluşun hem pozitif hem de negatif duygulanım boyutlarının ortak belirleyicileri olduğu gözlenmiştir. İyimserlik kişilerin öznel iyi oluşuna olumlu katkı sağlarken, kaçınan başa çıkma davranışının öznel iyi oluşu olumsuz yönde etkilediği bulunmuştur.

Staempfli (2007) 12-19 yaş arasındaki ergenlerin okul ve boş zamanlarında karşılaştıkları günlük problemler karşısında tercih ettikleri başa çıkma davranışlarının şakacı kişilik özelliği ve öznel iyi oluş düzeyleriyle ilişkisini ele almıştır. Bulgular şakacı kişilik özelliğine sahip olan ergenlerin günlük yaşam olayları karşısında daha az strese maruz kaldıklarına işaret etmiştir. Ancak stresli durumlarla başa çıkma stilleriyle şakacılık özelliği arasında istatistik olarak önemli bir ilişki bulunamamıştır (Staempfli, 2007).

94 ergende yürütülen boylamsal bir araştırmada üç yıllık bir değerlendirme sürecinde yapılan tekrarlı ölçümler, ergenlerde kaçınmacı başa çıkma stillerinin duygusal problemler yaşamaya neden olduğunu göstermiştir (Seiffge-Krenke, 2000). Bir başka boylamsal çalışmada ise Elliot, Thrash ve Murayama (2011) 260 üniversite öğrencisinde kaçınmacı başa çıkma davranışının zaman içinde öznel iyi oluş düzeylerinde azalmaya neden olduğunu bildirmektedir.

Avustralya' da yürütülen Victoria Yaşam Kalitesi Tarama çalışmasında iş ve özel yaşamdaki kişilerarası ilişkilerin yer aldığı geniş bir alanda karşılaşılan streslerle başa çıkma konusunda tercih edilen aktif başa çıkma stillerinin bireylerin iyi oluş düzeylerine olumlu katkı sağladığı bildirilmiştir. Buna karşın, kaçınan başa çıkma biçimlerini tercih eden bireylerin duygusal esenliklerini koruyabilmek bakımından önemli riskler taşıdığı görülmüştür (Headey ve Wearing, 1990).

Singapurlu yetişkinlerde ise öfke gösteriminin aktif başa çıkma stillerinin daha az kullanılmasına neden olduğu, bu durumun kişilerin öznel iyi oluşunda azalmaya yol açtığı bulunmuştur. Karşılaşılan sorunların üstesinden gelmekte aktif başa çıkma davranışının daha az tercih edilmesi, kişilerin stres düzeyini olumsuz etkilemektedir (Diong ve Bishop, 1999).

Karşılaşılan stresli durumların üstesinden gelebilmek için kişilerin tercih ettikleri başa çıkma stillerinin demografik özelliklerle ilişkisi pek çok çalışmada ele alınmıştır.

Cinsiyetin ve cinsiyet rollerinin stresli durumlarla başa çıkma stilleriyle ilişkisini ele alan bir araştırmada Aydın ( 2003), kız öğrencilerin erkeklere göre aktif başa çıkma stillerine daha fazla başvurduklarını belirlemiştir. Bu çalışmada ayrıca androjen cinsiyet özelliklerinin genel olarak aktif başa çıkma stillerini daha fazla yordadığı görülmüştür. Ek olarak, anne ve babanın eğitim düzeyleri ilkökul ve altında olan öğrencilerin pasif başa çıkma stillerine daha yatkın olduğu anlaşılmıştır.

Göçet (2004) duygusal zekâyla aktif başa çıkma stilleri arasında önemli ilişkiler bulunduğu halde, kız öğrencilerin duygusal zekâ düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu bildirmektedir. Üniversite öğrencilerinin demografik özellikleriyle başa çıkma ve duygulanım biçimleri arasındaki ilişkilerin ele alındığı bir başka çalışma ise Topal (2011) tarafından yürütülmüştür. Bu araştırmada kızların erkeklere nazaran daha fazla aktif başa çıkma stratejilerini kullandıkları, buna karşın erkeklerin daha pozitif bir duygulanım içinde olduğu bildirilmektedir. Hem aktif ve hem de pasif başa çıkma stillerinin orta sosyoekonomik düzeyden gelen öğrenciler tarafından, diğer sosyoekonomik gruptaki öğrencilere göre bir arada daha fazla kullanıldığı görülmüştür. Stresli durumlar karşısında problem odaklı başa çıkma, sosyal destek arama ve kaçınma davranışları öznel iyi oluşla manidar düzeyde ilişkiler göstermiştir.

Kahraman (1995) lisedeki kız öğrencilerin problem çözme, sosyal destek arama ve kendini suçlama başa çıkma stillerini daha fazla tercih ettikleri halde erkeklerin kaçınma davranışını daha fazla gösterdikleri sonucuna varmıştır. Bu araştırmanın bulgularına göre, yalnızlık düzeyi düşük ve başarılı öğrenciler aktif başa çıkma stillerini daha fazla kullananlardır. Çiftçi (2002) ise lise öğrencilerinin stresli durumlar karşısında kendini suçlayıcı başa çıkma stillerinin strese dayanıklılık düzeylerini azalttığını bildirmektedir.

Parmaksız (2011) tarafından üniversite öğrencilerinde yürütülen bir çalışmada da erkek öğrencilerin kendine güvenli ve iyimser başa çıkma

stillerini kız öğrencilere oranla daha fazla kullandığı, buna karşın kız öğrencilerin sosyal destek arama başa çıkma stilini daha fazla tercih ettiği belirlenmiştir. Bu araştırmada ayrıca, alt sosyoekonomik düzeyden gelen öğrencilerin çaresizliğe kapılma başa çıkma stilini diğer sosyoekonomik düzeye ait öğrencilere kıyasla daha fazla tercih ettikleri görülmüştür. Bunlara ek olarak, aktif başa çıkma stillerinin iyimserlik, kendine güven ve öznel iyi oluşla pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur

İlköğretim sekizinci sınıf öğrencilerinin demografik niteliklerine göre stresle başa çıkma düzeylerinin incelendiği bir araştırmada Demirtaş (2007), stresle başa çıkma davranışları bakımından cinsiyete göre önemli bir fark bulamamıştır. Annesi çalışan öğrencilerin annesi çalışmayanlara göre daha fazla stresle başa çıkabilme davranışı gösterdiği, ancak babanın çalışıyor olmasının önemli bir etken olmadığı görülmüştür. Yine ekonomik durumu yüksek ailelerin çocuklarının, orta ve düşük gelir grubuna ait öğrencilere göre daha fazla stresle başa çıkma davranışı sergiledikleri belirlenmiştir. Görüş (1999) ise lise öğrencilerinin başa çıkma davranışlarının yaş ve cinsiyetle ilişkili olmadığı halde, atılganlık özelliğinin stresli durumlar karşısında başa çıkma davranışlarıyla önemli ölçüde ilişkili olduğunu bildirmektedir.

İtalya'da yürütülen bir çalışma ise ergenlerin karşılaştıkları yaşam stresleri karşısında tercih ettikleri başa çıkma stillerinin demografik özellikler, sosyal destek ve öznel iyi oluşla ilişkisi ele alınmıştır. Ergenlerin yaşları büyüdükçe aktif başa çıkma davranışını daha fazla gösterdikleri, kızların erkeklere göre farklı başa çıkma stillerini bir arada kullanabildikleri bulunmuştur. Pasif başa çıkmanın psikolojik iyi oluşu olumsuz etkilediği, sosyal desteği güçlü olan ergenlerin pasif başa çıkma stillerini daha fazla tercih ettiği görülmüştür (Cicognani, 2011).

Alanyazındaki araştırmalar bireylerde başa çıkma yeterliğinin kazanılmasında örgün eğitim sürecinin önemli rol oynadığını göstermektedir. Estonya'da 3883 lise öğrencisinin katıldığı bir tarama çalışması, okuldaki değerler sistemi ve öğretmenlerin öğrencilere yönelik tutumlarının yaşamı daha olumlu yorumlama ve öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarında belirleyici olduğunu kanıtlamaktadır (Ruus ve diğerleri, 2007).

Nijerya'da Yönetim Psikolojisi yüksek lisansı yapmakta olan 141 lisansüstü öğrencisinin işte ve okulda kullandıkları başa çıkma stillerindeki farklılıklar ve öznel iyi oluş düzeyleriyle ilişkisi değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgulara göre eğitim alırken aynı zamanda bir işte çalışıyor olmak öznel iyi oluşu olumsuz etkilemektedir. Aktif başa çıkma becerileri yetersiz olan öğrencilerin okul ve çalışma hayatını dengeleme konusunda problem yaşadığı ve bu durumun da öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerini olumsuz etkilediği bulunmuştur (Adebayo, Sunmola ve Udegbe, 2008). Otlı (2010) ise Ankara ilindeki üniversitelerde eğitim almak üzere yurtdışından gelen 170 lisans öğrencinde yürüttüğü araştırmada, kültürel stresi ve kültürel farklılık algısı düşük, aktif başa çıkma stillerini daha fazla kullanabilen öğrencilerin eğitim aldıkları okullara uyum düzeylerini daha fazla olduğu dikkat çekmiştir.

Öğretmenlerin stresli durumlar karşısında tercih ettikleri başa çıkma stillerine ilişkin araştırmacılar ise konunun eğitimle ilişkili diğer bir yönünü ele almaktadır. Eraslan (2000) tarafından ilköğretim okullarında çalışan öğretmenlerin kullandığı stresle başa çıkma stratejilerinin yaşam doyumları ve demografik değişkenlerle ilişkisini ele alan çalışmada, yaşam doyumu yüksek olan öğretmenlerin sosyal destek arama ve planlı problem çözme başa çıkma stillerini daha fazla kullandıkları belirlenmiştir. Bu araştırmada elde edilen bulgulara göre kadın öğretmenler erkek öğretmenlere göre çok daha fazla sosyal destek arama davranışı göstermektedir. Öğretmenler yaşam doyumu yükseldikçe daha fazla problem çözme ve sosyal destek arama davranışı göstermektedirler. Marmara depremini yaşayan öğretmenlerin stresle başa çıkma davranışlarını ve travma sonrası stres tepkilerini ele alan bir diğer çalışmada ise Çoruhlu (2001), kadın öğretmenlerin pasif başa çıkma stillerini tercih ettiklerini, buna karşın, erkek öğretmenlerin planlı problem çözme stillerini daha fazla kullandıkları anlaşılmıştır. Bu çalışmada ayrıca öğretmenlerin stresle başa çıkma stillerinin kaygı düzeyleriyle önemli ölçüde ilişkili olduğu görülmüştür.

Almog ve Shechtman (2007) tarafından yürütülen bir başka çalışmada öğretmenlerin özgürlük, eşitlik ve adalet konusundaki tutumlarını yansıtan demokratik inanışlarının öğrencilerde karşılaştıkları davranış problemleriyle baş etme stratejilerini etkilediği görülmüştür. Bu araştırmada ayrıca

öğretmenlerin etkili başa çıkma stratejilerini kullanmalarının altında demokratik inanışları ve yeterlilikleriyle ilişkili değerlendirmelerinin önemli rol oynadığı bulunmuştur.

Stresli durumlarla başa çıkma becerilerinin kazandırılması konusunda geliştirilen eğitim programları ve psikolojik danışma yaklaşımlarının etkililiğine ilişkin birbirinden oldukça farklı sonuçlar elde edildiği anlaşılmaktadır. Kesgin (1998) kronik astımlı çocuğu olan ebeveynlere bir grup rehberliği programı uygulayarak, eğitimin sonuçlarını değerlendirmiştir. Bulgular eğitime katılan anne-babaların aktif başa çıkma stillerini daha fazla kullandıklarını, ancak stres düzeylerinde azalma olmadığını göstermiştir. Bilgin'in (1983) psikoloji dersi kapsamında stres ve stresle başa çıkma konusunda hazırlayıp uyguladığı psiko-eğitim programının stresle başa çıkma becerilerinde önemli düzeyde ilerlemeyi sağladığı görülmüştür. Buna karşın Maşraf'ın (2003) geliştirdiği Sağlıklı Yaşam Biçimi Geliştirmeye Yönelik Stresle Başa Çıkma Programı, programa katılan lise öğrencilerinin sadece kendini suçlama başa çıkma stilinde önemli bir azalmayı sağlayabilirken, öğrencilerin stres düzeylerinde bir iyileşme sağlayamamıştır. İlköğretim sekizinci sınıf öğrencilerinde uygulanan başa çıkma konusunda bir başka rehberlik programı da, benzer şekilde programa katılan öğrencilerin kendini suçlama stilini daha az kullanmasını sağlarken diğer başa çıkma stillerinde bir değişim sağlayamamıştır (Akpınar, 2004).

Aysan (1984) ise akılcı-duygusal yaklaşımla hazırladığı eğitim programına katılan lise öğrencilerinin stresle başa çıkma konusunda önemli ilerleme kaydettiği bildirilmiştir. Üniversite öğrencileri için Örucü (2005) tarafından geliştirilmiş stresle başa çıkma programı deney grubundaki öğrencilerin stres düzeylerinde önemli ölçüde bir azalma sağlamıştır. Yine bu çalışmada kız öğrencilerin duygusal başa çıkma stillerini daha fazla kullandıklarını gözlenmiştir. Oral'ın (2004) bilişsel bir yaklaşım olan strese karşı aşılama modelini kullanarak oluşturduğu stresle başa çıkma programına katılan ergenlerin, stresle başa çıkma becerilerini önemli ölçüde kazandığı ve psikolojik stres düzeylerinde manidar bir azalmanın sağlanabildiği bulunmuştur.

Bijstra ve Jackson'ın (1998) 14-16 yaş arası ergenlerde sosyal beceri eğitiminin öznel iyi oluş ve başa çıkma yeterliğine katkısını ele alan bir deneysel çalışmada, sosyal beceri gelişiminin önemini gösteren bulgular elde edilmiştir. Söz konusu araştırmada sosyal beceri eğitiminin kontrol grubuyla karşılaştırıldığında deney grubunda aktif başa çıkma stillerinin kullanımında önemli ölçüde artışa neden olduğu bulunmuştur.

Sears ve Kraus (2006) dikkat üzerinde yoğunlaşılacak kısa meditasyon, sevgi üzerinde yoğunlaşılacak kısa meditasyon, her ikisi üzerinde yoğunlaşılacak uzun süreli meditasyon uygulamasının baş etme stratejileri, akılcı olmayan inanışlar, pozitif ve negatif duygulanım üzerine etkilerini kontrol grubuyla karşılaştırmalı ön test-son test deneysel desenli bir çalışmayla ele almaktadır. 4X2 karma desenli ANOVA analiziyle değerlendirilen etkileşim negatif duygulanım ve akılcı olmayan düşünceler için manidar bulunurken baş etme stratejileri ve pozitif duygulanım için önemli çıkmamıştır. Akılcı olmayan inançların pozitif ve negatif duygulanıma olan etkisi ise önemli bulunmuştur. Olumlu yönde en fazla değişimin gerçekleştiği grup dikkat ve sevgi üzerinde yoğunlaşılacak uzun süreli meditasyon yapan öğrencilerin grubudur. Baş etme stratejilerinden proaktif baş etme stratejilerinin daha fazla kullanılmaya başlanması pozitif duygulanımla ve kaçınan baş etme stratejilerindeki artışın ise negatif duygulanımla ilişkili olduğu görülmüştür.

Aile desteği başta olmak üzere bireylerin sahip olduğu sosyal desteğin başa çıkma davranışıyla ilişkileri araştırmacıların gün geçtikçe daha çok ilgisini çekmektedir. Yetiştirme yurdunda kalan ergenleri ailelerinin yanında yaşayan ergenlerle başa çıkma stratejileri bakımından karşılaştıran araştırmada, aileleriyle birlikte yaşayan ergenlerin aktif başa çıkma davranışını daha fazla tercih ettiği bulunmuştur (Şahin, 1995). Chao (2011) üniversite öğrencilerinde yaşam stresleri, sosyal destek, başa çıkma ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri ele aldığı çalışmada ilgi çekici sonuçlara ulaşmıştır. Söz konusu araştırmada sosyal desteğin problem çözmeye dönük başa çıkma stilleriyle pozitif yönde ilişkili olduğu bulunurken, sosyal desteğin algılanan stres düzeylerini azaltarak öznel iyilik halini koruyucu rol oynadığı görülmüştür. Yine problem odaklı başa çıkma stiline de stresin etkisini azaltarak öznel iyi oluşu artırdığı bildirilmiştir. Buna karşın kaçınmacı başa çıkmanın düşük

sosyal destekle bir araya geldiğinde öznel iyi oluşu olumsuz etkilediği gözlenmiştir.

820 ergende yürütülen bir başka çalışma ise ergenlerin %42'sinin stresli bir yaşam olayıyla karşı karşıya kaldığını göstermektedir. Bu çalışmada aileden alınan sosyal desteğin ergenlerin stresli durumlarla daha az kaçınmacı başa çıkma stillerini tercih etmelerine ve sosyal destek arayışına daha fazla girmelerine neden olduğunu bildirilmektedir. Bununla beraber cinsel travma yaşayan ergenlerde sosyal destek, başa çıkma davranışının yordayıcısı olmamıştır (Bal, Crombez, Van Oost ve Debourdeaudhuij, 2002).

Sandler, Kim-Bae ve MacKinnon (2000) tarafından son iki buçuk yıl içinde anne babası boşanmış 8 ve 12 yaşları arasında 222 çocuktan oluşan bir örnekleme boşanmayla ilişkili değerlendirmelerin baş etme stratejileri ve psikolojik sağlığı ne yönde etkilendiğini belirlemeye yönelik yürütülen bir çalışmada, aile içinde yaşanan boşanma durumunu değerlendirirken sorumluluğu kendinde gören çocukların konuyla ilişkili çok daha fazla olumsuz değerlendirme yapma ve boşanma konusuna karşı pasif ve kaçınan bir tavır takınma eğiliminde oldukları bulunmuştur. Bu çalışmada ayrıca olumsuz değerlendirmelerle ilişkisi anlamlı olan pasif baş etme biçimlerinin, psikolojik sağlıktaki bozulmaların ortaya çıkmasında aracı değişken rolü oynadığı anlaşılmıştır.

Kadınların psikolojik ve fiziksel olarak şiddete maruz kaldıkları örseleyici yakın ilişkilerinde, geçmişteki stresli olaylardan edinilen kişisel deneyimlerin başa çıkma stilleri üzerinde belirleyici olduğu görülmüştür. Örseleyici ilişkilerde kadınların kaçınan başa çıkma davranışı depresyon belirtilerinde artışla sonuçlanırken sorunla yüzleşmeye dönük hareket tarzları psikolojik iyi oluşu koruyucu rol oynamaktadır (Matheson, Skomorovsky, Fiocco ve Anisman, 2007). Bınar (2011) ise sığınma evinde kalan 148 kadınla yürüttüğü çalışmada sosyal desteğin kendine güvenli ve sosyal destek arama başa çıkma stilleriyle ilişkili olduğunu göstermiştir.

Stresli durumlarla başa çıkma sürecinde karşılaşılan stresli durumun özellikleri de başa çıkma davranışında belirleyici olabilmektedir. Kronik stresin etkilerini ele alan çalışmaların genelde kişilerin sağlık durumu veya ailedeki

sağlık problemleri üzerine odaklandığı görülmektedir. Alanyazında akut ve kronik sağlık problemlerinden kaynaklı streslerle ilişkili, konuyu farklı bağlamlarda ele alan çalışmalara rastlanmaktadır.

Kronik olarak engelli olan 50 yaşın üzerindeki annelerin katıldığı bir tarama çalışmasında, nevrotik kişilik özelliğinin başa çıkma stilleri üzerinde belirleyici olduğu görülmüştür. Kişilik özelliği ve annelerin öznel iyi oluşu arasında başa çıkma davranışının aracı değişken rolü oynadığı bildirilmiştir (Patrick ve Hayden, 1999). Benson (2009) yaşanan stresli durumların bilişsel olarak yeniden değerlendirilerek başka bakış açılarından sorunların ele alınmasının da aktif bir başa çıkma stili olduğunu öne sürmektedir. Araştırmacı otistik çocuğu olan annelerde kaçınan savunmaların genel olarak annelerin öznel iyi oluşunu olumsuz etkilerken, bilişsel yeniden biçimlendirmenin annelerinin psikolojik iyi oluşuna katkıda bulunduğunu gözlemlemiştir. Glidden, Billings ve Jobe (2006) çocuklarında gelişim sorunları yaşayan ebeveynlerden pasif başa çıkma davranışları gösterenlerin öznel iyi oluşlarının daha düşük olduğunu gözledikleri halde, aktif başa çıkma davranışı gösteren anne-babaların öznel iyi oluşları daha yüksek bulunmuştur. Bu çalışmada başa çıkma davranışı üzerinde nörotik kişilik yapısının belirleyici olduğunun altı çizilmektedir. Sales, Fivush ve Teague (2008) astım rahatsızlığı olan çocuklarının anneleriyle yürüttükleri bir araştırmada annelerin başa çıkma davranışının çocukların yaşam kalitesini doğrudan etkilediğini göstermiştir. Bu çalışmada aktif başa çıkma davranışı gösteren annelerin çocuklarının yaşam kalitesi puanları önemli ölçüde yüksek bulunmuştur.

Farklı sağlık problemleri yaşayan hastalarda yükleme biçimi, baş etme stilleri ve hastalığa uyum arasındaki ilişkileri ele alan 27 araştırma makalesinde yapılan bir meta analiz çalışması ilgi çekici sonuçlara işaret etmektedir. Farklı hastalık gruplarında yer alan kişilerde hasatlığa ilişkin genel, içsel ve sabit olmayan kontrol edilebilir şeklindeki yükleme biçimlerinin aktif ve duygulara yönelik baş etme stillerinin daha çok kullanılmasına neden olarak dolaylı olarak hastalığa uyum sağlamayı kolaylaştırdığını ortaya koymuştur. Buna karşın hastalığı ilişkin sabit ve kontrol edilemez şeklindeki yüklemeler kaçınan baş etme stillerinin tercih edilmesine neden olarak dolaylı yoldan uyum sağlamayı zorlaştırdığı görülmüştür (Roescha ve Weiner, 2001).



Ollendick, Langley, Jones ve Kephart (2001) evlerini yangında kaybetmiş ailelerin çocuklarıyla yürüttükleri araştırmalarında genel olarak olumsuz yaşam olayları, olumsuz yüklenme biçimi ve çocukların tercih ettikleri baş etme stillerinin çocukların korku düzeyiyle ilişkisi ele almıştır. Bulgular eğitim düzeyi düşük annelerin çocuklarının korku düzeyinin genel olarak karşılaştıkları olumsuz yaşam olaylarının sıklığından etkilendiğini ortaya koymuştur. Eğitim düzeyi yüksek annelerin çocuklarında ise olumsuz yüklenme biçimi ve pasif baş etme stilleri korkunun temel belirleyicisi olmuştur. Annelerin eğitim düzeyine bağlı olarak çocukların stres ve korku düzeyleri üzerinde dışsal olaylardan çok içsel değerlendirmeler daha etkili olmaktadır.

Alanyazında stresli durumlarla başa çıkma konusunda bilişsel özelliklerin oynadığı rolü ele pek çok çalışmaya rastlanmaktadır. Bir üniversitede spor merkezine kayıtlı 100 üniversite öğrencisinde beden egzersizlerine ve yemek yemeye ilişkin inanışların kişinin genel olarak tercih ettiği baş etme stratejileriyle ilişkileri araştırılmıştır. Bulgular bedensel egzersizler ve yemek yemeyle ilişkili fonksiyonel olmayan düşüncelerin duygusal ve pasif baş etme stratejilerinin daha fazla kullanılmasına neden olduğunu göstermiştir (Loumidis ve Wells, 2001). Ergenlerin başa çıkma stilleri ve beden imgeleri arasında ilişkiler bulan bir başka çalışmada Özer (2001), kızların erkeklere göre daha fazla sosyal destek alma ve kaçınma stillerini kullandıkları bildirilmiştir. Sosyoekonomik düzeye göre tercih edilen başa çıkma stilleri arasında önemli fark bulunamamıştır.

Hemenover ve Dienstbier (1998) tarafından psikoloji bölümünde okuyan bir grup üniversite öğrencisinin yüklenme biçiminin başa çıkma stilleri, anksiyete, depresyonla ve fiziksel sağlıkla ilişkisinin path analizi yapılarak ele alındığı bir araştırmada, öğrencilerin yüklenme biçiminin anksiyetede ki artışla ve depresyonla doğrudan ilişkili olduğu saptanmıştır. Buna karşın, yüklenme biçimi anksiyete düzeyindeki artışla birlikte katılımcıların problem çözme, sosyal destek arayışı ve pasif baş etme stratejilerini dolaylı olarak yordadığı belirlenmiştir.

Gohm ve Clore (2002) duygusal yaşantılarla ilişkili yapılan değerlendirmelerin kişilerin stresli durumlar karşında başa çıkma davranışında önemli rol oynadığı düşünmektedir. Bu anlamda hangi duyguların kişisel

olarak ne anlama geldiğini değerlendirebilen, duygularına kolayca kapılan ve kendini duygularıyla ifade eden kişiler, genel olarak duygusal başa çıkma ve sosyal destek arama davranışı göstermektedir. Duygular arasındaki farkları ayırt edebilme yeterliliği yüksek olan kişilerde ise aktif başa çıkma davranışının daha fazla gözlemlendiği bildirilmiştir.

59-93 yaşları arasındaki 1100 yetişkinde yürütülen epidemiyolojik bir çalışma, geçmiş yaşantılarla ilişkili çağrışımların halihazırda yaşanan streslerle aktif başa çıkma stillerini yordadığını göstermiştir. Yapısal modelde başa çıkma stillerinin aracı değişken olarak rol oynadığı ve öznel iyi oluşun belirleyici olduğu bulunmuştur (Cappeliez ve Robitaille, 2010).

Alanyazında yer alan çalışmaların genel bir değerlendirmesi yapılacak olursa iyimser değerlendirmeler yapmaya yatkınlık kişinin uyumu sağlayıcı başa çıkma davranışlarını daha fazla tercih ederek öznel iyi oluşun da önemli ölçüde katkı sağlamaktadır (Scheier ve Carver, 1992). Aspinwall ve Taylor'ın (1992) iyimser değerlendirme biçimleri, pozitif ve negatif duygulanım, baş etme stratejilerinin üniversite birinci sınıf öğrencilerinde okula uyum sağlama ve performans düzeylerini ilişkisini incelediği çalışmanın sonuçları, başa çıkma stratejilerinin altında yatan psikolojik mekanizmaları anlamaya yönelik önemli bilgiler sunmaktadır. Bu araştırmada ele alınan değişkenler arasındaki ilişkiler yapısal eşitlik modeliyle analiz edilmiştir. Elde edilen sonuçlar öğrencilerin iyimser değerlendirmelerinin genel olarak tercih edilen baş etme stratejilerini etkilediğini göstermiştir. Bunun yanı sıra pozitif ve negatif duygulanımın stresle baş etme stillerini yordadığı anlaşılmaktadır. Modelde negatif duygulanım aktif baş etme ve sosyal destek arayışı ile ters yönde ilişkili olduğu, halde kaçınan baş etme stratejilerinin kullanımını pozitif yönde yordadığı görülmüştür. Pozitif duygulanım ise aktif baş etme ve sosyal destek arayışı ile önemli ölçüde ilişkilidir. İyimser değerlendirmeler uyuma yönelik aktif baş etme stratejilerinde artış ve kaçınan baş etme stratejilerinin daha az tercih edilmesiyle ilişkili bulunmuştur. Okula uyum ve performans düzeylerinin belirleyicisi ise aktif baş etme stratejilerinin tercih edilmesinden çok kaçınan baş etme stratejilerinin daha az kullanımıyla ilişkilidir. Araştırmanın sonuçlarına göre iyimserlik dolaylı olarak kaçınan başa çıkma stratejilerinin kullanımını azaltarak öğrencilerin okula uyumuna önemli ölçüde katkıda bulunmaktadır.

Kammeyer-Mueller, Judge ve Scott (2009) yürüttükleri meta-analiz araştırmasında kendine güven, içsel kontrol odağı ve duygusal kararlılığı içeren temel benlik süreçlerinin başa çıkma sürecini ne şekilde etkilediğini ele almaktadır. 81 yayında kullanılan verileri meta-analize alan araştırmacılar benlik süreçlerinin sağlıklı işlediği kişilerin pasif başa çıkma davranışını daha az ve problemle yüzleşmeye dönük başa çıkma stillerini ise daha fazla kullandıklarını bulmuştur. Bununla beraber, duygusal kararlılığın insanların karşılaştıkları sorunlu durumlardan ve aşılması gereken güçlüklerin düzeyinden önemli ölçüde etkilendiği ortaya çıkmıştır.

Bu bölümde ele alınan çalışmaların sonuçları genel olarak özetlenecek olursa yaşam boyunca karşılaşılan stresli durumlar ve olumsuz yaşam olaylarının yaygınlığı, her gelişim dönemi için stresle etkili başa çıkma davranışının önemine işaret etmektedir. Farklı stres durumlarında başa çıkma stillerinin uyum sağlamaya katkısını ele alan çalışmaların genel olarak aktif başa çıkma davranışının psikolojik iyi oluşa olumlu katkı sağladığını ortaya koymaktadır. Bununla beraber kronik sorunlar karşısında pasif başa çıkma davranışının daha az gösterilmesinin de kişilerin öznel iyi oluşlarına olumlu etki eden bir etmen olduğu açıkça görülmektedir.

Demografik özelliklerin başa çıkma stilleriyle ilişkisini ele alan çalışmalar, ergenlerde kızların özellikle sosyal destek alma konusunda erkeklerden çok daha başarılı olduklarını ve yine kızların sorunlarla daha fazla yüzleşmeyi tercih ettiğini göstermiştir. Bununla beraber, kadınların duygusal başa çıkma stilini de problemle yüzleşmeye dönük başa çıkma davranışıyla birlikte tercih ettiği görülmektedir. Aile içinde karşılaşılan sorunlarda ve daha ileri yaşlarda, erkeklerin kadınlara göre çok daha fazla aktif başa çıkma stillerini kullandıkları söylenebilir. Bununla beraber, söz konusu bulguların tam kesinlik göstermediği, farklı örneklemlerde stresli yaşantıların niteliği ve bağlamına göre birbiriyle uyuşmayan sonuçlar elde edilebildiği anlaşılmaktadır.

Stresli durumlarda başa çıkma yeterliğini artırmaya yönelik geliştirilen müdahale programlarının genel olarak psiko-eğitim niteliği taşıdığı görülmektedir. Bu programlarda genelde başa çıkma yeterliği konusunda bir gelişmenin sağlandığı, buna karşın stres düzeyini düşürmede programların

etkililik düzeylerinin sınırlı kaldığı gözlenmiştir. Bu programlar içinde özellikle bilişsel kuramdan yola çıkılarak geliştirilen programların diğerlerine göre daha etkili olduğu söylenebilir.

Alanyazında bilişsel özelliklerin başa çıkma stilleriyle ilişkilerini ele çalışmalar çoğunlukla bilişsel değerlendirmelerin başa çıkma davranışını yordadığı yönünde sonuçlar bildirmektedir. Bu araştırmalarda tipik olan bir bulgu, olumsuz bilişsel değerlendirmeler daha çok pasif başa çıkma stilleriyle ilişkili bulunduğu halde, iyimserlik gibi olumlu bilişsel değerlendirme biçimlerinin karşılaşılan stresli durumlarda çözümüne dönük başa çıkma stillerini harekete geçirdiğidir.

## **2.2. BİLİŞSEL KURAM**

Bu bölümde bilişsel psikolojinin bilişsel özellikler ve duygulanım arasındaki ilişkileri nasıl açıkladığına ilişkin kuramsal tartışmalara yer verilmiştir. Ele alınan konu başlıkları iki kategoride sunulmuştur. İlk kısımda duygusal yaşantılara ilişkin bilgi işleme modelleri ele alınmıştır. Bu başlık altında duygulanım ağ modelleri, bellek çağrışım modelleri, duygulanım etki kuramı ve farklılaşmış duygular kuramı incelenmiştir. İkinci kısımda duygusal sorunların altında yatan süreçleri açıklamak üzere geliştirilmiş bilişsel psikolojik danışma kuramları ele alınmıştır. Söz konusu başlığın altında umutsuzluk kuramı, bilişsel davranışçı kuram, akılcı duygusal kuram, etkileşimli bilişsel alt sistemler kuramı, öz-düzenleyici yürütücü işlevler kuramı ve şema odaklı bilişsel kuram incelenmiştir.

### **2.2.1. Duygusal Yaşantılara İlişkin Bilgi İşleme Yaklaşımları**

Bu başlık altında bilişsel psikolojide bilgi işleme modelleri bağlamında geliştirilmiş olan duygulanım ağ modelleri, bellek çağrışım modelleri,

duygulanım etki kuramı ve farklılaşmış duygular kuramı ele alınmıştır. Söz konusu bilgi işleme modellerinin bilişsel psikolojik danışma yaklaşımlarıyla ilişkisi kurulmaya çalışılmıştır.

### 2.2.1.1. Duygulanım Ağ Modelleri

Düşünce ve duygular, biliş ve duygu durumu arasındaki ilişkiler felsefenin ve bilimin çok eski zamanlardan beri üzerinde durduğu ve çözümlenmeye çalıştığı bir konudur. Konuya ilişkin geliştirilen modellerin büyük çoğunluğunun duygusal tepkilerin altında bilgi depolama ve bilginin çağrışım sürecini açıklamaya yönelik bilgi işleme süreçlerini temel aldığı görülmektedir (Eich ve Schooler, 2000). Diğer bir deyişle bilişsel psikolojinin duygulanımı açıklayabilmek üzere geliştirmiş olduğu modellerde bellek sistemlerinin duygusal yaşantılarla ilişkisinin modellenmeye çalışıldığı söylenebilir. Duygulanım ve bilişsel süreçler arasındaki ilişkileri açıklamaya dönük en yaygın kabul gören yaklaşım duygulanım ağ modelidir (affective network model) (Forgas, 1999a).

Duygulanımda zihinsel çağrışımların etkisini bilgi işleme süreci içinde açıklamaya dönük kuramsal tartışmaların temeli Breuer ve Freud'un (1895/1987) çalışmasına kadar götürülebilir. Pierre Janet'in histerik kişiliği açıklarken kullandığı travma bilinci modeli de benzer bir mantıkla duygu yüklü yaşantıların sonraki duygusal ve somatik tepkilerle ilişkisini kurmaktadır (van der Kolk ve van der Hart, 1989; van der Kolk, Brown ve van der Hart, 1989). Bilişsel ağ modelinin Breuer ve Freud (1895/1987) tarafında önerilen bu ilk örneğinde erken dönemde oluşan patolojik çekirdeği, duygu yüklü yaşantıların oluşturduğu öne sürülmektedir. Modele göre, bu çekirdek üzerinde zamanla oluşan deneyimler, katmanlar halinde kronolojik bir sırayla birikim oluşturur. Gelişim sürecinde patolojik çekirdekle ilişkilendirilebilecek her türlü deneyim, söz konusu çekirdeğe bağlanarak zihindeki deneyim ağlarını oluşturur. Bu ağlar kronolojik bir sırayla tabakalanmış bilişsel katmanlar halinde bir yapı meydana getirir. Çekirdeğe bağlanan deneyim kümelerinin her birine 'düğüm' denilmektedir. Tanımlanan zihinsel ağ içinde düğümlerin içeriğini harekete

geçirebilecek her türlü uyarın, aynı zamanda düğümün içerdüğü duygusal yükü de harekete geçirmektedir. En nihayetinde düğümler patolojik çekirdeğe kadar uzanan bir negatif duygu yükünü harekete geçirerek duygusal ve somatik tepkileri tetikleyebilmektedir (Power ve Dalglish, 2008: 73). Sonrasında Freud tarafından öne sürülen topoğrafik ve yapısal modellerle birlikte psikanalizin bilinç ve duygulara ilişkin yapısal bakış açısı değişmiştir. Freud'un sonraki çalışmaları bilgi işleme yaklaşımını bir kenara bırakıp, ruhsal yapıların işlevleri ve gelişim süreçlerinin ele alındığı kapsamlı bir gelişim kuramına dönüşür. Olumsuz yaşantıların simgesel anlamlarıyla değerlendirildiği ortadoks psikanalizin öne çıkmasıyla birlikte, Breur ve Freud'un (1895/1987) geliştirdiği bu ilk zihinsel ağ modeli ve Freud'un çağdaşı olan Janet'in öngörülleri uzun yıllar gölgede kalır (Herman, 1992/2007:15).

Lang'ın biyolojik temelli koşullanma kuramı ise davranışçı koşullanma kuramlarının varsayımlarını, korku ve özellikle fobik kaygılanmanın ortaya çıkış sürecini açıklamak üzere bir bilgi işleme ağ modeliyle birleştirme girişimidir. Söz konusu modelde davranışçı koşullanma sürecini bilişsel unsurlarla harmanlayarak bilgi işleme süreci bağlamında kaygıyla ilişkili bir açıklama önerilmektedir. Lang'ın yaklaşımına göre olumsuz yaşantıların her biri bilişsel yapı içinde birbiriyle bağlantılanmış düğümler halinde yerini alır. Kişide korku tepkisi vermeye neden olan bellek kayıtları, farklı düğümler arasında üç boyutlu bir bağlantı ağını temsil eder. Modelde bahsedilen üç boyut olumsuz yaşantıya ilişkin bilginin niteliğini temsil etmektedir. Bu boyutlardan birincisi, olumsuz anıya ilişkin görüntüler ve sesler gibi uyarın bilgisi veya duyusal bilgidir. İkincisi, kişinin olayla ilişkili verdiği duygusal ve fizyolojik tepkileri içeren bilgidir. Üçüncüsü de, yaşantının kişi için ne ölçüde tehlike içerdiğine ilişkin bilişsel anlam bilgisi olarak sıralanabilir. Lang'ın ağ modelinde bilişsel unsurların bedensel (somatik) ve duygusal öğelerle bir arada bulunduğu varsayılmaktadır. Bununla birlikte tıpkı James-Lange hipotezinde olduğu gibi fizyolojik tepkilerin duygusal tepkilerden önce geldiği öne sürülmektedir (Lang, 1979; Lang, 1994).

Beck'in bilişsel davranışçı modelinin ortaya çıkmasında önemli rol oynayan Bower'ın duygulanım ağ modelinde, duygusal yaşantılara bağlı olarak çağrışımların şekillendiği, genel duygulanıma göre bilişsel işleme süreci

içinde seçici dikkat süreçlerinin yaşantıları anlamlandırdığı kabul edilmektedir. Modelde duygulanıma bağlı zihinsel çağrışımlara göre şekillenen bilişsel değerlendirmelerin sonraki duygusal tepkileri belirlendiği dairesel bir döngünün işlediği öne sürülmektedir (Bower, 1981; Bower ve Cohen, 1982; Singer ve Salovey, 1988). Duygulanımın çağrışımlarla birlikte bilişsel süreçlere etkisini açıklamaya çalışan ağ örüntüsü yaklaşımı, duygusal yaşantıların pek çok fizyolojik tepki bağıyla aynı zamanda zihinsel verinin depolanması, seçilmesi ve çağrışımlara etki ederek, dünyayı algılayış biçimi ve tepki örüntümüzü özgünleştirdiğini ve bireye özgü sistematik yapılar oluşturulduğunu ifade etmektedir. Kişisel duygulanım yapılarının altında kültürlenmeye bağlı sözel olmayan yüz ve vücut dili, sözel ifadeler, davranış normları ve geçmiş yaşantılar sonucu edinilen pek çok deneyim sonucu fizyolojik yatkınlıklar yer almaktadır. Pek çok faktörün bağıl bir sonucu olarak şekillenen duygulanım süreci, bilişsel işleme sürecine etki ederek belirli durumlarda bilişsel süreci yönlendirirken, bilişsel modların işleyişini ve öncelik verilecek bilişsel içeriğin niteliğini belirlemektedir (Bower, 1981; Isen, 1987; Isen, 2008).

Ağ modellerinde duygulanım ve biliş arasındaki ilişkilerin ve etkilerin tek yönlü bir akış modelinden daha çok karşılıklı etkileşim prensibiyle işlediği öngörülmektedir. Duygulanım ve biliş arasındaki etkileşim mekanizmalarını açıklayabilmek için öngörülen açıklamaların genellikle ağ örüntüsü sistemi (network system) yaklaşımları olduğunu söylemek hiç de yanlış olmaz. Bununla beraber söz konusu yaklaşımlar temelde duygulanımda etkili olan bilişsel içeriği açıklamaya çalışmaktan ziyade, duygulanımın bilişsel süreçlerle ilişkisini anlamaya çalışmaktadır. Duygulanımın dikkat, belek, düşünce içeriği, yargılama ve çağrışımlar üzerinde etkili olduğunu gösteren önemli kanıtlar bulunmaktadır. Bununla beraber algılanan bilgi işlenirken, çağrışım sürecinin duygulanım sistemiyle paralel işlediği ve durumsal değerlendirmeler neticesinde duygusal tepkilerin şekillendiği öngörülmektedir (Ortony, Clore ve Collins, 1998; Bower ve Cohen, 1982; Lazarus, 1991b).

### 2.2.1.2. Bellek Çağrışım Modelleri

Otobiyoğrafik bellek içine alınan bir yaşantının hatırlanabilmesi için en önemli koşulun kişinin benzer bir duygu hali içinde olması gerektiği öne sürülmektedir (Tulving, 1983). Duygu ve bilişler arasındaki ilişkide belleğin rolünü açıklamaya yönelik geliştirilmiş olan bellek kayıtlarının özgünlüğü prensibinin (encoding specificity principle) somut açılımı olarak duygulanımla uyumlu bellek kavramı öne çıkmaktadır. Duygulanımla uyumlu bellek çağrışimleri (mood-congruent associations), kişinin içinde bulunduğu duygusal yaşantılarına bağlı olarak geçmişte benzer duygusal tonları yaşadığı olayları hatırlamaya yönelik eğilimi ifade etmektedir. Bu yaklaşıma göre bir deneyim sırasında hissedilen duygular, yaşantının önemli bir parçası haline gelmektedir. (Eich, Kihlstrom, Bower, Forgas ve Niedenthal, 2000: 100). Yapılan araştırmalarda kişilere telkinle veya davranışçı tekniklerle yapılan müdahalelerle sağlanan duygu durum değişiminin doğrudan bilgi işleme sürecine etki ettiğini gösteren bulgular elde edilmiştir. Bu çalışmalarda duygu durumundaki değişimin bellek, çağrışım, yargılama, dikkat gibi bilişsel performans göstergelerinde önemli ölçüde değişimlere neden olduğu görülmektedir (Bower, 1991, Forgas, 1992a; 1995; Mayer, Gaschke, Braverman and Evans, 1992).

Yapılan deneysel çalışmalarda insanların çağrışımında duygulanımın önemli rol oynadığı, halihazırdaki duygulanımlarıyla uyumlu olan otobiyoğrafik anıları seçici olarak çağrıştırmaya bir yatkınlık gösterdikleri gözlenmiştir (Bower, 1981; Synder ve White 1982). Tulving (1983) bellek çağrışımının, içeriğin zihinde kaydedildiği andaki duygusal tonla uyumlu olduğunu ve sonrasındaki çağrışımın duygulanıma uygun yaşantıları seçici olarak daha kolay hatırlanmasını sağladığını öne sürmektedir. Tanımlanan sürece duygulanıma bağlı çağrışım denilmektedir. Yapılan araştırmalarda zihinsel çağrışımın yaşantı anındaki duygulanıma bağımlı olmaktan ziyade, bellek çağrışımında kişinin içinde bulunduğu duygu durumun belirli çağrışimleri kolaylaştırıcı rolüne değinen duygu durumlarıyla uyumluluk hipotezinin (mood-congruence hypothesis) geçerliğine işaret etmektedir. Bu yaklaşım bir yandan genel algılarda duygulanıma bağlı bir yanlılığın (mood



bias) oluştuğunu öne sürerken diğer yandan duyguların öncelikli rolüne vurgu yapmaktadır. Özellikle kişiler güçlü biçimde uyarılmış duygusal yaşantılar içinde tepki verdikleri uyanları, kavramları, kelimeleri ve yorumları bir şekilde zemindeki duygulanımla bağlantılı bir şekilde bellek kayıtlarına almaktadır (Murphy ve Zajonc, 1993; Rusting, 1998). Depresif ve anksiyete bozukluğu hastaları üzerinde yapılan çalışmalarda, bu kişilerin olumsuz yaşantılarını daha fazla ve daha çabuk hatırlama eğiliminde oldukları saptanmıştır (Berner ve Maier, 2004; Segal ve Ingram, 1994; Maier, Berner ve Pekrun, 2003). Yine kelime tamlama ve çağrışım araştırmalarında katılımcıların duygulanımlarıyla uyumlu kelimeleri daha çabuk hatırladığını ve eksik bırakılan cümleleri duygusal yaşantılarıyla uyumlu olan ifadelerle tamamladıkları gözlenmiştir (Ruiz-Caballero ve Gonzalez, 1994). Bununla beraber anksiyete ve depresyon hastalarının kontrol grubunda yer alan sağlıklı bireylerle karşılaştırıldığı bir çalışmada özellikle anksiyete düzeylerinin deneysel koşullarda yapılan pozitif ve negatif değerlendirmelerde belirleyici olduğu bildirilmektedir (Dannlowski, Kersting, Lalee-Mentzel, Donges, Arolt ve Suslow, 2006).

Bilgi işleme sürecini açıklamaya yönelik geliştirilmiş modellerin genel olarak kabul ettiği varsayıma göre zihinsel işlem sürecinde her zaman için sisteme yüklenen bilgi miktarı, işlenen bilgiden daha fazla olduğu için öncelikli bilginin seçilmesi zorunluluğu vardır. Seçici algı ve öğrenmelerin etkisi bu süreçte önemli rol oynayarak hangi bilginin seçileceği konusunda öncelikleri belirlediği varsayılmaktadır. Zihinsel işleme içinde öncelikler belirlenirken halihazırdaki duygulanımın bilişsel süreçte rol oynayan önemli bir etken olduğu öne sürülmektedir (Niedenthal ve Setterlund, 1994). Duygulanımla uyumlu olan bellekte kayıtlı bilgi ve yaşantıların, kişinin duygulanımıyla uyumsuz veya nötr olanlara göre daha öncelikli olarak sürece dahil edildiği bildirilmektedir (Bower, 1981, Forgas ve Bower, 1988; Forgas 1992c). Depresif hastalarda depresif duyguları çağrıştıran kelimelerin daha hızlı öğrenildiği ve hatırlandığı, dolayısıyla duygulanımın dikkat süreçlerini etkilediği bulunmuştur (Watkins, Mathews, Williamson ve Fuller, 1992). Duyguların bilgi işleme sürecinde seçici algıya etki ederek hangi bilgilerin öncelikle hatırlanacağına etki etmesine, duygu durumuna bağlı önceleme süreci (affect priming process) denilmektedir. Bilişsel performans çalışmaları duygulanımla

uyumlu içeriğin genel olarak daha hızlı hatırlandığını kanıtlamaktadır (Murphy ve Zajonc, 1993).

### 2.2.1.3. Duygulanım Etki Kuramı

Bilgi işleme sürecine ilişkin doğrusal ve döngüsel bilgi işleme modellerinin yanı sıra çok düzeyli modellerde önerilmektedir. Duygulanım etki modeli (affect infusion model) yaşantının özelliğine göre duygulanımın zihinsel bilgi işlem süreci üzerindeki etkisini çözümleyebilmek amacıyla geliştirilmiştir. Tek yönlü akış modellerine alternatif olarak önerilen bu yaklaşım daha karmaşık, karşılıklı ve çok düzeyli bir zihinsel bilgi işleme sürecini kavramlaştırmıştır (Forgas ve Bower, 1988).

Bilişsel süreçlerde duygulanımın etkisi, kişisel yaşantılarla ilişkili çıkarımlar yapılırken duyguların bilgi işleme süreci içinde bilgi kaynağı olarak işlev görerek, bilişsel değerlendirmelere katkıda bulunması durumudur. Duygulanım etki modeli, insanların yaşantılarına ilişkin algısal verileri çözümlerken, bilişsel çıkarımlar yaparken ve karar alırken duyguların da algıda yer alan diğer bilgi kaynakları kadar etkili olabileceğini varsaymaktadır. Bununla birlikte, zihinsel bilgi işleme mekanizmasında farklı düzeyde süreçlerin işlev gördüğü öne sürülmektedir. Modele göre kişinin tercih ettiği bilgi değerlendirme sürecinin özelliklerine göre duyguların bilişsel süreçler üzerinde etkili olabildiği varsayılmaktadır. Duygulanım etki modelinde farklı bilgi işleme stratejileri ve duygulanımın bilgi işleme sürecine katılma düzeyine göre betimlenen dört tip süreç tanımlanmaktadır. Söz konusu modelin açılımında bu dört temel bilgi işleme düzeyinin genel olarak zihinsel süreçlerin akışını yönlendirdiği varsayımından hareket edilmektedir. Modelin önerdiği zihinsel bilgi işleme düzeyleri şu şekilde sıralanmaktadır: *doğrudan ulaşılabilir süreçler* (direct access processing), *güdülenmiş süreçler* (motivated processing), *sezgisel süreçler* (heuristic processing) ve *ayrıntılı süreçler* (substantive processing). Kişilerin karşılaştıkları durumların niteliğine ve kişinin elindeki bilgi miktarına göre sıralanan süreçlerinden birine göre bilgi işleme yapılmaktadır. Her bilişsel işlem modülü, bilişsel olarak çözümlenmesi

gereken durumun niteliğine bağlı olarak kendine özel bilişsel stratejiler kullanmaktadır (Forgas, 1995).

Zihinsel işleme süreci içinde *doğrudan ulaşılabilir süreçler* bireylerin yaşadıkları olaylar karşısında stereotipik tepkilerin verildiği durumlarda geçerli olan bir bilişsel modüllerdir. Eğer kişilerin karşılaştıkları olaylar tanıdık bir durumu çağırıştırıyor ise kişinin karşılaştığı duruma ilişkin neredeyse refleks tepkisi olarak kabul edilebilecek, üzerinde fazla düşünmeye gereksinim duyulmayan, davranış repertuarı içinde yer alan öncelikli davranım biçimlerinin gösterilmesi beklenmektedir. Burada zihinsel mekanizmalar içinde duygulanıma bağlı çağrışımların değerlendirilmesi süreci kısmen atlanarak hızlı bir davranış tepkisi gelişmektedir. Yapılandırmacı düşünme etkinliği, bilişsel sürecin içinde neredeyse yoktur. *Güdülenmiş süreçlerde* ise zihinsel çözümleme işleminin akış yönü en baştan çok güçlü bir şekilde belirlenmiştir. Düşünme ve karar alma mekanizmaları, kişisel hedefler doğrultusunda harekete geçirildiği için süreçte yapılandırmaya çok az gidilir. Bu nedenle bilişsel karar mekanizmaları duygusal yaşantılardan çok az etkilendiği halde, duygu durumunu kontrol edebilme yeterliliği öne çıkar. Güdülenmiş süreçlerde hedef odaklı bir düşünme sürece hâkimdir. Duyguların bilgi kaynağı olmaktan çok amaca hizmet eden araçlar olarak kullanılması önem taşımaktadır. *Sezgisel süreçlerde* duygular, karşılaşılan olaylardan veya durumlardan bağımsız olarak kendi başına işlev görmektedir. Bu bilgi işleme düzeyinde de deneyim kendi başına duygulanımın yardımıyla oluşmaktadır. Diğer bir deyişle kişinin ne yaşadığına ilişkin değerlendirmeler ve eğilimlerin şekillendirilmesinde duygusal yaşantılar temel belirleyicidir. Kişi ne hissettiğinden yola çıkarak, alacağı kararları ve hareket tarzını şekillendirmektedir. *Ayrıntılı süreçler* veya *sistemik süreçler* olarak adlandırılan bilişsel modülde ise bilgi işleme en üst düzeyde yapılandırılmaktadır. Bu süreçte duygular kadar olayla ilişkili epistemik bilgi de sürece dahil edilir. En kapsamlı bilişsel değerlendirmeler ayrıntılı süreçlerde yapılırken, yeni durumlarla ilişkili veri toplama, öğrenme, yorum yapma ve elde edilen yeni bilgileri önceki deneyimlerle karşılaştırma gibi pek çok işlev yerine getirilir. Yaşantıya ilişkin zihinsel bir tasarım oluşturmak adına çok boyutlu bir yapılandırmaya gidilir (Forgas, 1995; 1998; 1999b).

Sıralanan bilgi işleme stratejileri bir bütün olarak ele alınacak olursa, zihinsel akış içinde doğrudan ulaşılabilir süreçler ve güdülenmiş süreçlerde yaşantılarla ilişkili zihinsel çıkarımlar yapılırken sınırlı bir bilişsel bilgiye ihtiyaç duyulur, oysa sezgisel süreçlerde ve ayrıntılı süreçlerde yeni durumlar karşısında daha ayrıntılı çözümlenmelerin yapılmasına gereksinim duyulur. Bu nedenle sezgisel süreçlerde ve ayrıntılı süreçlerde kişinin duygusal yaşantılarına da odaklanması ve diğer bilgi kaynakları gibi bu verileri de yorumlaması gerekmektedir. Bu iki bilgi işleme sürecinde duyguyla uyumlu çağrışımların önemli rol oynadığı varsayılmaktadır. Sıralanan dört bilgi işleme düzeyi içinde, seçici algıda önemli rol oynayan duygulanımla uyumluluk olgusu en çok ayrıntılı süreçte rol oynar (Forgas, 1998; 1999b). Karşılaşılan durumların tanıdıklığı veya daha önce bir deneyimle ilişkilendirilebilmesi, tipikliği ve karmaşıklığı, kişilerarası özellik taşıması, kişisel motivasyon alanlarıyla ilişkisi, yaşantıyı çözümlenmenin gerektirdiği zihinsel çaba ve biyolojik duygusal düzenleme kapasitesi dört bilgi işleme düzeyinin hanginin seçileceği konusunda belirleyici olmaktadır (Forgas, 1995, 1999b).

#### **2.2.1.4. Farklılaşmış Duygular Kuramı**

Duygular (emotions) ve duygulanım (affect) farklı araştırmacılar tarafından pek çok farklı anlamda kullanılmaktadır (Izard 2010). Izard (2007) tarafından geliştirilen farklılaşmış duygular kuramı (differential emotions theory), bilişler ve duygular arasındaki karşılıklı etkileşimi bir model çerçevesinde açıklamaya çalışan ve çeşitli varsayımları olan bir kuramdır. Duygular ve bilişsel süreçler, kavramsal olarak birbirinden ayrı işlev gören farklı yapıları temsil etmesine karşın (Bechara, Damasio ve Damasio, 2000; Talmi ve Frith, 2007), beyinde birleşim zincirleri içinde aynı nörolojik alanlarda etkileşim içinde işlev görmektedir (Lewis 2005, Pessoa, 2008). Ayrılmış duygular kuramı, duyguların nörobiyolojik bir etkinlik sonucu oluştuğunu ve duygusal yaşantıların daha çok çevreye uyum sağlamaya dönük bir etkinlik olduğunu kabul eder. Bununla birlikte söz konusu yaklaşımda hisler

nörobiyolojik etkinliğin neticesinde oluşan bir sonuç değil, bilâkis nörobiyolojik etkinlik sürecinin kendisidir (Izard, 2007).

Duygular, gelişim boyunca bilincin oluşumunda ve kişinin öz farkındalığında temel teşkil eden mercilerdir. Duygular deneyime dayalı yaşantıları içerir. Bundan dolayı duygusal yaşantılar kişi için algılamada temel bilgi kaynağı olduğu kadar aynı zamanda güdülenme kaynağıdır da. Temel duygular, kişinin uyum sağlaması gereken durumlarda çok hızlı harekete geçmekte ve kişinin doğrudan öznel iyi oluşuna hizmet etmektedir. İnsanda duygusal nöral sistemlerin bilişsel süreçlerle bir arada işlev gördüğünü kabul eden kuram, duygusal yaşantıların, algıların ve bilişsel içeriğin kişinin davranışlarında etkileşim içinde işlev gördüğü 'duygusal şemalar' (emotion schemas) kavramını öne sürmektedir. Duygusal şemalar, duygusal yaşantılarla bilişsel değerlendirmelerin etkileşim içinde bulunduğu, duygu yüklü bilişsel deneyimin ve davranışsal eğilimlerin birbirine bağlanarak oluşturulduğu zihinsel yapılardır. Duygusal şemalar, aynı temel duygusal zemin üzerinde bağlanacağı bilişler ve algılara bağlı olarak sınırsız sayıda öznel yaşantı üretme kapasitesine sahiptir (Izard, 2007, 2009).

Kurama göre duyguların insanın gelişimine ve uyumuna hizmet etmesi işlevi kısmen durumsal olarak yaşanan duygulara kısmen de öğrenilmiş bilişsel, sosyal ve davranışsal becerilere bağlıdır. Bu iki alan arasındaki olumlu etkileşim, duygusal olarak zenginleştirici yaşantılara işaret etmektedir. Duygusal şemalar, kişinin öğrenilmiş bilişsel, sosyal ve davranışsal becerileriyle duygusal yaşantılarını bir arada kullanabildiği ölçüde uyuma dönük önemli katkılar sağlayabilir. Normal koşullarda merak duygusu her insanda vardır ve öznel iyi oluşun temel belirleyicisidir. Sağlıklı bir gelişim sürecinde merak duygusu tüm diğer duygusal yaşantıların çekirdeğini oluşturur. Duygusal yaşantıların daha çok uyumu bozucu bilişsel içerik ve davranış kalıplarıyla eşleşmesi sonucu oluşan duygusal şemalar ise ruh sağlığı sorunlarına kadar gidebilecek problemlerin oluşmasına neden olur. Gelişim sürecinde hislerin uyumu bozucu bilişler ve davranış biçimleriyle bağlantılandırılması sonucu olumsuz duygusal şemalar, kişinin olumsuzluklar yaşamasına neden olan risk faktörlerine dönüşebilmektedir (Izard, 2009; Izard, Woodburn, Finlon, Krauthamer-Ewing, Grossman, ve Seidenfeld, 2011).

Izard'ın modelinde temel duygular ve duygusal şemalar arasında ayırım yapılmaktadır. Duygusal şemalar için iki düzeyli bir etkileşim sistemi tanımlanmaktadır. Temel duygular, deneyimden daha bağımsız ve yaşamın erken dönemlerinde hâkim olan duygulanım biçimi olarak ele alınmaktadır. Dil yeterliliğinin kazanılması, düşüncedeki nitel ve nicel değişimler, öğrenilmiş deneyimlerle birlikte temel duygular üzerinde belirleyici işlev gören duygusal şemaları ortaya çıkarmaktadır. Duygusal şemalar, gelişmiş karmaşık davranış, düşünce ve hislerin aracısı olduğu düşünülen zihinsel birimleri ifade etmektedir. Kişilerin davranış repertuarının bireyselleşmesi ve gelişmesi, gelişim sürecinde yaşadıkları deneyimlerin temel duygular ve duygusal şemalarla etkileşimi sonucu oluşmaktadır (Izard, 2009).

### 2.2.2. Bilişsel Psikolojik Danışma Kuramları

Psikolojik danışma kuramları bağlamında ele alınan bilişsel yaklaşımlar bilgi işleme kuramlarının varsayımlarından yararlanmaktadır. Duyguların bilişsel içerik ve süreçlerle ilişkisini açıklamaya dönük geliştirilmiş pek çok kuram olmasına karşın, önerilen modellerin sürecin ancak bir kısmını açıklamada etkili olabildiği, duygusal değişimler ve tepkileri mutlak olarak açıklayabilecek tek ve genel bir modelin olmadığı görülmektedir. Duygusal problemlerin ortaya çıkmasında ise risk faktörleri ve koruyucu faktörler birlikte etkileşim içinde rol oynamaktadır. Psikolojik sorunların ortaya çıkış sürecini anlayabilmek nörolojik, algısal, bilişsel sosyal, ekolojik ve karşılaşılan yaşam olaylarının birlikte çok yönlü olarak irdelenebilmesi neticesinde kısmen mümkün olabilmektedir (Cicchetti ve Tucker, 1994). Bununla birlikte idiyografik bir gelişim süreci olarak duygu-biliş-davranış arasında eşgüdümü sağlayan yapılarda ortaya çıkan dengesizlik ve kopuşlar, sorunlu durumların ortaya çıkması için önemli bir yatkınlık zemini hazırlayabilmektedir (Izard, Youngstrom, Fine, Mostow ve Trentacosta, 2006).

Gelişimsel süreçte ortaya çıkabilen bir duygusal sorunun altında yatan risk faktörleri, yaşanan sorunun ortaya çıkmasında dolaylı olarak rol oynuyor ise bu faktörler için uzak belirleyiciler (distal antecedents) terimi

kullanılmaktadır. Buna karşın gelişimsel süreç içinde ortaya çıkan bir duygusal sorunun hemen öncesinde, bu sorunun ortaya çıkmasında yatkınlık oluşturan etkenler ise yakın belirleyiciler (proximal antecedents) olarak sınıflandırılmaktadır (Cicchetti ve Toth, 1995; Lynch ve Cicchetti, 1998). Ancak, duygusal problemlere yatkınlık oluşturan faktörler gerçekte kişi için bir risk oluşturduğu halde, gelişimsel süreç içinde bu risklerin mutlaka duygusal problemler yaratma şartı yoktur. Diğer bir deyişle risk faktörleri duygusal bir problemin ortaya çıkacağıının kesin göstergeleri değildir. Bu anlamda riskin gerçekleşme süreci her durumda kişiye özgüdür. Duygusal sorunların ortaya çıkmasında rol oynayan nedenlerin tek boyutlu olmadığı da gözden kaçırılmamalıdır. Salt psikolojik belirtilere dönük bir değerlendirme biçimi içinde kalınırsa, risk faktörlerinin düzeyi hiçbir şekilde değerlendirilemeyebilir (Ingram ve Price, 2010). Bu açıdan bakıldığında, stres durumları yaşantının süresine, zorlayıcı doğasına ve kişisel anlamlandırılma biçimine bağlı olarak normalde dengede veya dengeye yakın olan kişisel psikolojik yapılarda beklenmedik değişimlere yol açarak öznel iyi oluşta bozulmalara neden olabilen önemli riskler oluşturabilmektedir (Monroe ve Harkness, 2005; Monroe ve Simons, 1991). Bu anlamda bilişsel psikolojik danışma yaklaşımları çevre-birey etkileşiminde bir yatkınlık faktörü olarak temelde bilişsel özellikleri ve kişisel anlamlandırma biçimlerini kabul eder. Diğer bir ifadeyle bilişsel yaklaşım, kişinin bir şekilde öğrenme sonucu edindiği bir takım bilişsel özellikleri bir yatkınlık faktörü olarak tanımlarken, bu özelliklerle çevresel kolaylaştırıcılarla (örneğin olumsuz travmatik yaşantılar) etkileşimi sonucu duygusal problemlerin ortaya çıkabileceğini kabul eder. Genelde yatkınlık–stres paradigmasını (diathesis–stress paradigm) benimseyen bilişsel yaklaşımlar, bir yandan hangi düşünce biçimlerinin veya süreçlerinin bireyin öznel iyi oluşu bakımından risk doğurabileceğini belirlemeye çalışırken, diğer yandan bilişsel süreçlerin yeniden yapılandırılması konusunda koruyucu önlemler ve müdahale biçimlerinin geliştirilmesine odaklanmaktadır (Riskind ve Alloy, 2006).

Psikolojik danışmada yararlanılan bilişsel kuramların, duygulanımı açıklamaya dönük bilişsel modellerle kısmen de olsa benzerlik gösterdiği söylenebilir. Bunun önemli nedenlerinden birisi, olumsuz duygusal yaşantılarla

ilişkili bilişsel terapi modellerinin normal duygulanım süreçlerini açıklamak için öngörölmüş olan kuramsal tartışmalardan yararlanmasıdır. İkincisi ise, pozitif duygulanım kadar gündelik yaşamda depresyon gibi olumsuz duyguların varlığı da kaçınılmazdır. Bu tip olumsuz duygu durumu hallerinin kimileri için olumlu duygulanıma göre çok daha yaygın olarak yaşandığı bile söylenebilir. Bu anlamda duygusal yaşantılar için normal ve anormal duygular ayrımı yerine, duyguları bir bütün olarak ele almak çok daha işlevseldir. Son olarak, duygusal problemlerin ortaya çıkmasında rol oynayan bilişsel mekanizmalar genel duygusal yaşantılarla ilişkili ortak özellikler taşıdığından, bilişsel psikolojik danışma kuramlarının farklı durumlara genellenebilirliği artmaktadır (Power ve Dalgleish, 2008: 102).

Bilişsel psikolojik danışma yaklaşımları, tüm psikolojik problemlerin altında yatan temel belirleyicinin bilişsel özellikler ve mekanizmalar olduğunu kabul etmektedir. Kişilerin ruhsal problemlerinin altında yatan temel etken duygusal ve davranışsal tepkilerin temel belirleyicisi olan bilişsel süreçleri yönlendiren çarpıtılmış ve işlevsel olmayan düşüncelerdir. Bunların yanı sıra psikolojik sorun yaşayan kişilerde, dengeleyici ve baş etmeyi kolaylaştırıcı uyuma yönelik bilişsel yapıların eksikliği de diğer bir problem alanını oluşturmaktadır. Psikolojik danışma ve eğitimle ilişkili geliştirilen programlarda yaygın olarak kullanılan bilişsel terapinin varsayımları aynı zamanda 20'den fazla kuramsal yaklaşımı da içinde barındırmaktadır. Bunlar içinde varsayımları yaygın olarak kabul gören ve en çok tercih edilen yaklaşımların başında Ellis'in ABC modeli ve Beck'in bilişsel davranışçı modeli gelmektedir (Corey, 2008). Bununla beraber bilişsel yaklaşımlar içinde Beck'in bilişsel davranışçı geleneğini temel alan Young'ın şema odaklı yaklaşımı da araştırmacılar ve uygulayıcılar tarafından gittikçe artan bir ilgiyle karşılanmaktadır (Riso ve McBride, 2007).

Bu bölümde bilişsel psikolojik danışma yaklaşımlarında temel ekoller içinde yer alan umutsuzluk kuramı, bilişsel davranışçı kuram, akılcı duygusal kuram, etkileşimli bilişsel alt sistemler kuramı, öz-düzenleyici yürütücü işlevler kuramı ve şema odaklı bilişsel kuram ele alınacaktır.



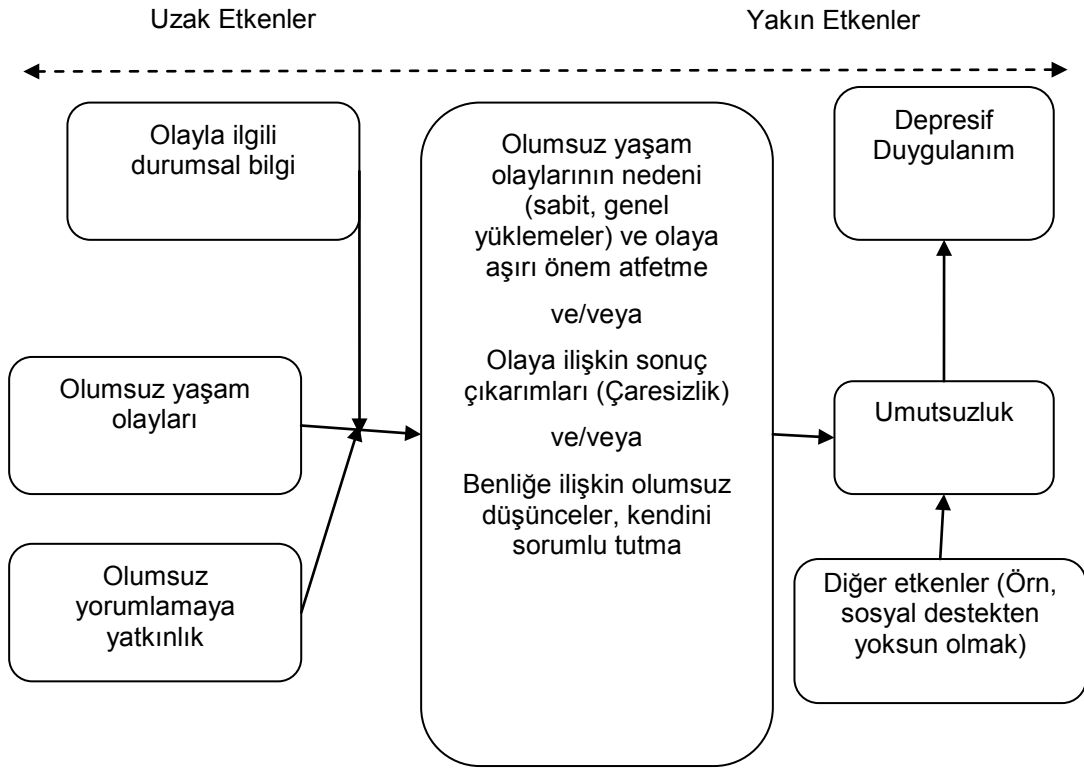
### 2.2.2.1. Umutsuzluk Kuramı

Öğrenilmiş çaresizlik modelinin ortaya çıkışında Seligman'ın laboratuvar çalışmaları etkili olmuştur. Seligman'ın deneyinde elektrik verilen köpeklerin içinde buldukları kafesten kaçmasını önleyecek engeller kullanılarak, köpeklerin bir süre sonra verilen elektrik şokuna tepki vermedikleri gözlenmiştir (Overmier ve Seligman, 1967). Temelde davranışçı bir yaklaşımla düzenlenen bu araştırma, süregelen biçimde maruz kalınan engelleyici yaşantıların davranış üzerindeki olumsuz etkisini göstermesi bakımından önemlidir. Söz konusu araştırma, sonrasında Seligman'ın insanlarda ortaya çıkan duygusal problemlerin etiolojisine ilişkin yaptığı açıklamalarda önemli rol oynayacak olan "öğrenilmiş çaresizlik" modelini geliştirmesine olanak tanımıştır (Miller ve Norman, 1979).

İlk başlarda kuramsal altyapısı davranışçı bir yaklaşımla oluşturulmuş olan öğrenilmiş çaresizlik modeli, Seligman ve arkadaşları tarafından bilişsel öğelerle harmanlanarak yeniden formüle edilmiş ve öğrenilmiş çaresizlik kuramı yeni haliyle tartışmaya açılmıştır (Abramson, Seligman ve Teasdale, 1978). Söz konusu yaklaşıma göre insanların karşılaştıkları olumsuzlukları anlamlandırma sürecinde açıklama stilleri (explanatory style) kişilerin yaşam motivasyonunun, psikolojik direncinin ve duygusal iyi oluşunun belirleyicisi olabilmektedir. Modele göre, karamsar açıklama stili (pessimistic explanatory style) olumsuz yaşantıları kalıcı, sorumluyu kişinin kendisi ve olumsuzlukları yaşamın tümüne genelleyecek şekilde yorumlama biçimlerini anlatır. Sonrasında Bernard Weiner modeli geliştirerek aynı zamanda bir motivasyon yaklaşımı olan yüklemleme stili kuramını ortaya koymuştur (Weiner, 1979, 1985). Weiner'a göre bilişsel yüklemleme stili (attributional style), karşılaşılan problemlerin olumsuz duygusal yaşantılara yol açmasına neden olabileceği gibi, problemlerin çözümüne dönük etkin sorun çözme tutumlarını harekete geçirici bir rol de oynayabilir. Söz konusu yaklaşım, olaylarla ilişkili yüklemleme stillerini üç boyutta ele almaktadır: (a) içsel – dışsal, (b) sabit - değişken ve (c) genellenmiş – olaya özel. Öğrenilmiş çaresizlik modeli içinde açıklama stili (explanatory style) olarak adlandırılan karamsar yüklemelerin, öğrenilmiş çaresizliğe yol açtığı öne sürülmektedir. Olayların karamsar yorumlanma

biçimi, karşılaşılan zorlukların kişinin kendisiyle ilişkili ve hatta kendine özel olduğu (içsel yükleme), yaşanan problemin sabit ve değişmez olduğuna ilişkin algı (sabitlik yüklemesi) ve son olarak da olumsuzlukların yaşam alanlarına genellenebilirliğine dair yapılan çıkarımları (genellenmişlik yüklemesi) içermektedir (Peterson, Buchanan ve Seligman, 1995).

Abramson, Alloy ve Metalsky (1989) öğrenilmiş çaresizlik modelini tekrar gözden geçirerek, umutsuzluk kuramı başlığı altında daha kapsamlı bir süreç tanımı ortaya koymuştur. Umutsuzluk kuramının bilişsel psikolojik danışma yaklaşımlarına önemli katkılarından birisi Beck, Rush, Shaw ve Emery' nin (1979) bilişsel terapisinden esinlenerek duyulanım problemlerinde yatkınlık faktörlerinin düzeylerine göre sınıflandırılmasıdır. Öğrenilmiş çaresizliğin tekrardan gözden geçirilmiş hali olan umutsuzluk kuramında, duygusal sorunların ortaya çıkmasında rol oynayabilecek risk faktörleri uzak nedenler (distal causes) ve yakın nedenler (proximal causes) olarak kavramlaştırılmıştır. Öğrenilmiş çaresizlik ise umutsuzluğa neden olan süreç olarak ele alınmaktadır. Bu yaklaşımda umutsuzluk olumsuz sonuç beklentisi (negative outcome expectancy) ve çaresizlik beklentisi (helplessness expectancy) olmak üzere iki ayrı kategoride ele alınmıştır. Umutsuzluğa yol açan bilişsel risk faktörleri, kişinin önem verdiği konularda yükleme biçimine bağlı olarak ortaya çıkan kötü sonuç beklentisi ve bu olumsuzlukların değişmeyeceğine ilişkin çaresizlik beklentileri olarak açıklanabilir. Şekil 2'den de anlaşılacağı üzere, çaresizlik umutsuzluk için gerekli ön koşuldur; ancak yeterli koşul değildir. Çaresizlik beklentisi, olumsuz sonuç çıkarımlarıyla birlikte umutsuzluğa neden olmakta, kişinin umutsuzluğunu artırıcı değerlendirmeleri yaşamın farklı alanlarına sıçradığı ölçüde kişisel umutsuzluğun genellenebilirliği artmaktadır. Söz konusu yaklaşımın süreç modeli Şekil 2'de gösterilmiştir.



**ŞEKİL 2. Umutsuzluk kuramında olumsuz duygulanım süreci (Abramson, Metalsky ve Alloy'dan (1989: 360) uyarlanmıştır.)**

Öğrenilmiş çaresizlik modelinin kapsamlı umutsuzluk kuramına dönüştüğü bilişsel modelde olumsuz bilişsel değerlendirme süreçleri ayrıntılı bir şekilde tanımlanmaktadır. Kuram, karamsar bilişsel açıklama stiline, kişinin yaşamında stres yaratan uyum sağlama sorunlarından, depresyon ve hatta intihar gibi psikiyatrik problemlere kadar uzanan bir yelpazede duygusal sorunlar yaşama konusunda bir yatkınlık faktörü olduğunu öne sürmektedir (Abela ve Sarin, 2001; Hankin, Abramson ve Siler, 2001; Kwok, 2011). Kapçı (1998) olumsuz yaşam olaylarından yolla çıkılarak benlikle ilişkili yapılan olumsuz değerlendirmelerin, yaşantıların olumsuz bir şekilde yaşanmasını da beraberinde getirdiğini ve depresif belirtilerin ortaya çıkmasına neden olduğunu göstermiştir. Öğrenilmiş çaresizlik modelinden türetilen umutsuzluk modelinin alanyazında intiharla ilişkili pek çok çalışmada ele alındığını, intiharı engellemek için geliştirilen müdahale yaklaşımlarında önemli ölçüde kullanıldığını söylemek yanlış olmaz (Abramson ve diğerleri, 2000).

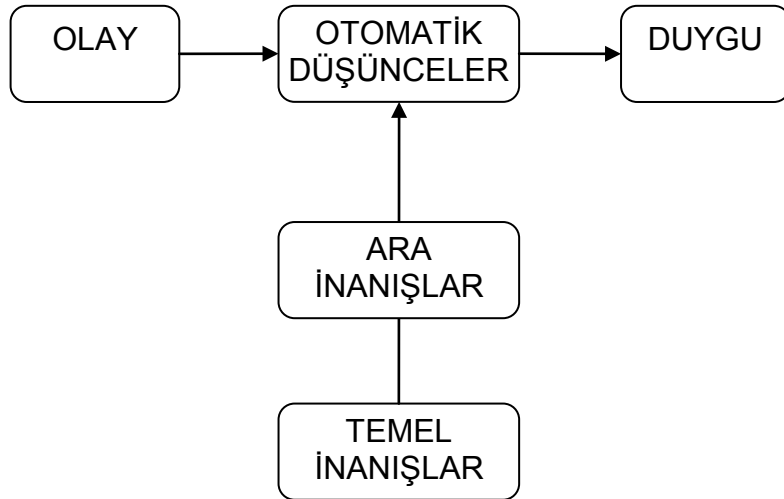
### 2.2.2.2. Bilişsel Davranışçı Kuram

Bilişsel psikolojik danışma yaklaşımlarının tarihsel gelişim süreci incelendiğinde, Kendal ve Hollon (1979), Mahoney (1974) ve Meichenbaum (1977) gibi araştırmacıların düşünsel katkılarının çok önemli olduğu görülür (akt., Dobson ve Dozois, 2010). Duygusal problemlerin altında yatan bilişsel süreçleri açıklayabilmek için geliştirilen modeller içinde Beck'in sistematik yaklaşımı ise (Beck, 1976/2008; Beck, Rush, Shaw ve Emery, 1979; Beck, Emery ve Greenberg, 1988) konuya ilişkin önemli bir mihenk noktasıdır. Beck'in formülasyonunda yer alan üç temel kavram duygusal problemlerin ortaya çıkması sürecinde rol oynadığı düşünülen temel dinamikler olarak öngörülmüştür: şemalar, bilişsel üçlü (cognitive triad) ve bilişsel çarpıtmalar veya bilişsel hatalar (Beck, Rush, Shaw ve Emery, 1979: 10). Bilişsel davranışçı kurama göre kişilerin geçmişte yaşadıkları deneyimlere bağlı olarak her birey için kendine özgü biçimde şekillenen bilişsel şemaların olduğu bir zihinsel yapı bulunmaktadır. Bilişsel şemalar olarak adlandırılan söz konusu zihinsel kayıtlar, kişilerin karşılaştıkları her türlü olay ve yaşantıyı anlamlandırma sürecinde tutumların, duygu ve davranışların oluşmasında rol oynayan bilişsel yapılardır (Beck, Rush, Shaw ve Emery, 1979:3; Beck, Emery ve Greenberg, 1988). Bilişsel şemalar, dışsal bilginin seçildiği, dikkat, beklentiler, yorumlamalar ve bellek işlevleri kanalıyla algıların şekillendirildiği kavramsal filtrelerdir (Neisser, 1993).

Duygusal sorunların ortaya çıkışını açıklayan bilişsel yaklaşımlar, olumsuz duygulanıma eğilimli kişilerin çevreyi ve öznel yaşantılarını da olumsuz ve karamsar bir şekilde yorumlamaya yatkın olduklarını öne sürmektedir. Beck'in bilişsel üçlü hipotezinde olumsuz duyguları daha yoğun yaşayan kişiler kendilerine, dünyaya ve geleceğe ilişkin olumsuz bakış açıları taşıyan ve bu üç alanda negatif yorumlar yapmaya yatkın kişilerdir. Bilişsel üçlünün ilk unsuru olan benlikle ilintili olumsuz bilişsel içerik, kişinin kendisiyle ilişkili olumsuz çıkarımlarını içermektedir. Bu bakış açısında, kişinin başka insanlar tarafından istenmediği, değersiz olduğu ve yaşadığı olumsuzlukların kendi hatası ve eksikliklerinden kaynaklandığı yönündeki değerlendirmeleri yer almaktadır. Kişinin mutlu olmayı hak etmediği veya mutlu olabilmesi için

gerekli kişisel özelliklerin kendisinde olmadığı algısı da benliliğe dair olumsuz değerlendirmelerin bir parçasıdır. Bilişsel üçlünün ikinci bileşeni, farklı yaşantıların olumsuz yorumlanması ve hayatın kişisel hedeflerin önünde sürekli aşılmaz engeller oluşturan dikenli bir yol olduğuna ilişkin inanışları içermektedir. Olumsuz düşünmeye yatkın kişilerde gözlenen bilişsel özelliklerin son ögesi ise geleceğe ilişkin negatif beklentilerdir. Bir olumsuzlukla karşılaşılması durumunda uzun vadede olumsuzluğun değişmeyeceği, hatta daha da kötüleşeceği yolunda yapılan geleceğe dönük aşırı genellemeleri içermektedir (Beck, Rush, Shaw ve Emery, 1979: 11).

Bilişsel davranışçı kuram, olumsuz duyguların deneyimlendiği yaşantıları danışma süreci içinde gözden geçirerek belirli sistematik düşünce hatalarını belirleyebilmeye ve değiştirebilmeye yönelik müdahaleleri amaçlamaktadır. Kurama göre kişisel deneyimlerin anlamlandırılması, duygusal ve davranışsal tepkilerin oluşmasında bilişsel şemalar rol oynamaktadır. Beck'in yaklaşımında 'otomatik düşünce' ve 'temel inanış' olarak iki bilişsel düzeyde kavramlaştırılan (Beck, 1995/2008), Ellis'in yaklaşımında 'akılcı olmayan düşünce' olarak tanımlanan (Ellis, David ve Lynn, 2010: 11) şemaların, temelde duygusal problemlerin ortaya çıkmasında risk faktörü oluşturduğu kabul edilmektedir. Duygusal problemler yaşayan kişilerin özellikle stresli yaşantıların ve zorlukların arttığı yaşam dönemlerinde belirli sistematik düşünce hatalarını yapmaya daha da yatkınlaşabilecekleri varsayılmaktadır. Bu anlamda strese neden olan, duygusal problemlerin ve hatta psikopatolojinin ortaya çıkmasında önemli rol oynayan bilişsel çarpıtmalar pek çok araştırmacı tarafından ayrıntılı bir şekilde tanımlanmıştır (örn., Ellis ve Dryden, 2007: 15; Leahy, 2004: 29; DeRubeis, Tang, ve Beck, 2001: 353) Bununla beraber, sistematik olarak yapılan bilişsel hataların her zaman duygusal sorunlara yol açabileceği söylenemez. Söz konusu bilişsel çarpıtmaların uzun vadede benlik, dünya ve gelecek açısından olumsuz değerlendirmeler yapmaya yatkınlık oluşturarak, psikolojik problemlerin ortaya çıkmasında bir risk faktörü olabileceği öne sürülmektedir (Riskind ve Alloy, 2006).



**ŞEKİL 3. Bilişsel davranışçı kuramın duygulanım modeli (Beck'ten (1995/2001: 20) uyarlanmıştır).**

Şekil 3'te görüleceği üzere, Beck'in modelinde danışma sürecini güçleştiren bilişsel katılığı aşabilmek ve danışanın bilişsel özelliklerini çözümlenmeyi güçleştiren kaçınan stratejilerin aşılabilmesi için yeni unsurlar eklenmiştir. Psikolojik danışma sürecinde bilişsel terapinin temel müdahale biçimi, otomatik bilişsel düşüncelerin danışman tarafından farkına varılabilmesi, bu düşüncelerin duygu ve davranışlar üzerindeki etkileri konusunda iç görüş kazandırılması ve sistematik bilişsel hataların yeniden biçimlendirilerek olumlu alternatif düşünceler üretilebilmesi şeklinde özetlenebilir. Ancak süreç içinde farklı davranış problemlerine uyarlanan bilişsel yaklaşımın daha etkili bir şekilde kullanılabilmesi ve güç danışanlarda da etkili olabilmesi için Judith Beck geleneksel bilişsel terapi modeline temel inançları (core beliefs) eklemiştir (Beck, 1995/2001: 18; Beck, 2005: 21). Temel inançlar insanların örtük düşüncelerinin altında yatan ve gelişimsel süreçte özellikle erken dönemde yaşantılar sonucu şekillenen bilişsel şemalardır. Temel inançlar her olayda etkili olmasa bile bu inançları harekete geçiren olaylarla karşılaşılması halinde yaşantının bu inançların tetiklediği örtük düşüncelerle değerlendirildiği varsayılmaktadır. Modelde teröpatik süreç içinde karşılaşılabilecek pek çok temel inancın genel olarak üç başlık altında

kümelendiği düşünölmektedir: çaresizlik temel inançları, sevilme temel inançları ve değersizlik temel inançları (Beck, 2005: 22).

### 2.2.2.3. Akılcı Duygusal Kuram

Beck'in bilişsel davranışçı kuramı (Beck, 1976/2008; Beck, Rush, Shaw, ve Emery 1979) ve Ellis'in akılcı duygusal kuramı (Ellis, 1962) duygusal problemlere müdahale sürecinin sistematikleştirilmesinde ve çağdaş bilişsel terapinin temellerinin oluşturulmasında benzer çıkış noktalarıyla hareket eden paralel yaklaşımları temsil eder (akt., Ingram ve Siegle, 2010). Akılcı duygusal kuramın psikolojik danışma modeli olarak kavramlaştırılan ABC modelinde A karşılaşılan olayı, B olay hakkında kişinin düşünceleri ve inanışları, C ise olayın kişide yarattığı duygusal ve davranışsal tepkileri ifade eder. Burada olaylar karşında uyumu bozucu duygusal ve davranışsal tepkilerin akılcı olmayan düşüncelerden kaynaklanan bilişsel değerlendirmelerin sonucunda ortaya çıktığı öne sürölmektedir (Ellis ve Dryden, 1997). Açıklamalardan da anlaşılacağı üzere, bilişsel davranışçı terapiyle çok fazla benzer yanları olmasına karşın Albert Ellis, akılcı duygusal terapinin belirli açılardan farklılıklar gösterdiğini vurgulamaktadır. Akılcı duygusal terapiyle ilişkili olarak Ellis, bilişsel davranışçı terapi ve hata pek çok bilişsel teröpatik ekolle ortak bir müdahale mantığını paylaştığını kabul ettiğı halde temelde ayrıldığı noktaları da vurgulamaktadır. Akılcı duygusal terapi, insanları kendi yaşamlarını anlamlandıran, anlam arayan, bu doğrultuda kendi geleceklerini şekillendiren doğal yaşam felsefecileri olarak kabul eder. Kurama göre insan, iradesi olan bir varlıktır. Psikolojik sorunlar başta olmak üzere pek çok zorlayıcı durumu kendi seçenekleri dahilinde oluşturur. Terapide amaç, psikolojik belirtilerde azalma ve rahatlamının ötesinde kişisel ilgiler, anlamlar, keline ve başkalarına karşı daha tolere edici, belirsizliğe hazırlıklı, esnek düşünebilen ve bilimsel değerlendirme yapabilen ve kişisel bir yaşam felsefesi oluşturmaya hizmet etmektir. Akılcı duygusal kuramın bilişsel davranışçı kuramdan ayrıldığı diğer başlıklar ise şu şekilde sıralanabilir. Akılcı duygusal yaklaşıma göre bireyin benliğinin ve özgüveninin puanlanarak

değerlendirilmesi uygun değildir.. Bu yaklaşımda danışmanın genel hedefi salt kendini iyi hissetmek için gerçekçi olmayan bir öz güven yerine artıları ve eksileriyle gerçekçi bir benlik algısı geliştirmek olmalıdır. Bir düşüncenin bilişsel çarpıtma olmasının temel ölçütü, sonu “meli, malı” ile biten kişisel bir zorunluluk yargısı taşımasıdır(Ellis, 1980; Ellis, 2003; Türküm, 1996).

Akılcı duygusal yaklaşım, bilişsel davranışçı terapiden farklı olarak bir miktar güdümlü bir danışma yaklaşımı olarak da düşünülebilir. Akılcı olmayan düşüncelerle ilişkili olarak Sokratik sorgulamanın yanı sıra, danışmanın alternatif akılcı düşünme biçimlerini tıpkı bir öğretmen gibi danışanına öğretebileceği kabul edilmektedir. Yine her ne kadar insancıl psikolojinin varsayımları kabul edilmekte ise de, danışanla kurulan ilişkide salt koşulsuz kabul yerine birlikte çalışma ilişkisini tesis edecek kadar koşulların işletilmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Yine akılcı duygusal terapi Ellis tarafından geliştirildiği ilk zamanlardan beri ikincil belirti kavramından bahsetmektedir. Diğer bir deyişle ABC modelinde A her zaman somut bir olay olmayabilir. Kişinin kendi duygularına ve davranışlarına dönük endişeler üretmesi de söz konusudur (Ellis, 1980; Ellis, 2003). Benzer bir kavram Wells (1995) tarafından tip II endişe olarak kavramlaştırılmaktadır. Bu tip endişe, kişinin endişelendiğine endişelenmeye başlaması (Wells, 1995; Papageorgiou, 2006: 33) ve psikolojik problemlerinden, yaşadığı gerilimlerden dolayı sağlığının bozulacağı endişelerinin yaşandığı duyarlılık anksiyetesi (Taylor, 1999) olarak da adlandırılan meta-endişe (metaworry) şeklinde ele alınmaktadır.

Akılcı duygusal terapi, duygular için bilişsel davranışçı terapiden farklı olarak olumlu-olumsuz duygular yerine uygun ve uygun olmayan duygular ayırımına gitmektedir. İnsanların kayba uğradıklarında ve tekrar hedeflerine ulaşmaları konusunda onları motive edebilecek üzüntü, pişmanlık, sıkıntı ve düş kırıklığı gibi duyguların akılcı olamayan zorlayıcı düşüncelerden kaynaklanan depresyon, panik, öfke ve yetersizlik hisleri gibi duygulardan ayrılması gerektiğini öne sürmektedir. Danışanın yaşam hedefleri ve değerleriyle uyumlu olan her türlü duygusal yaşantıyı sağlıklı duygular olarak niteler. Danışma sürecinde, bilişsel davranışçı terapiden farklı olarak, duygularla en az düşünceler kadar çalışılması gerektiğini vurgulanmaktadır (Ellis, 1980; Ellis, 2003).



#### 2.2.2.4. Etkileşimli Bilişsel Alt Sistemler Kuramı

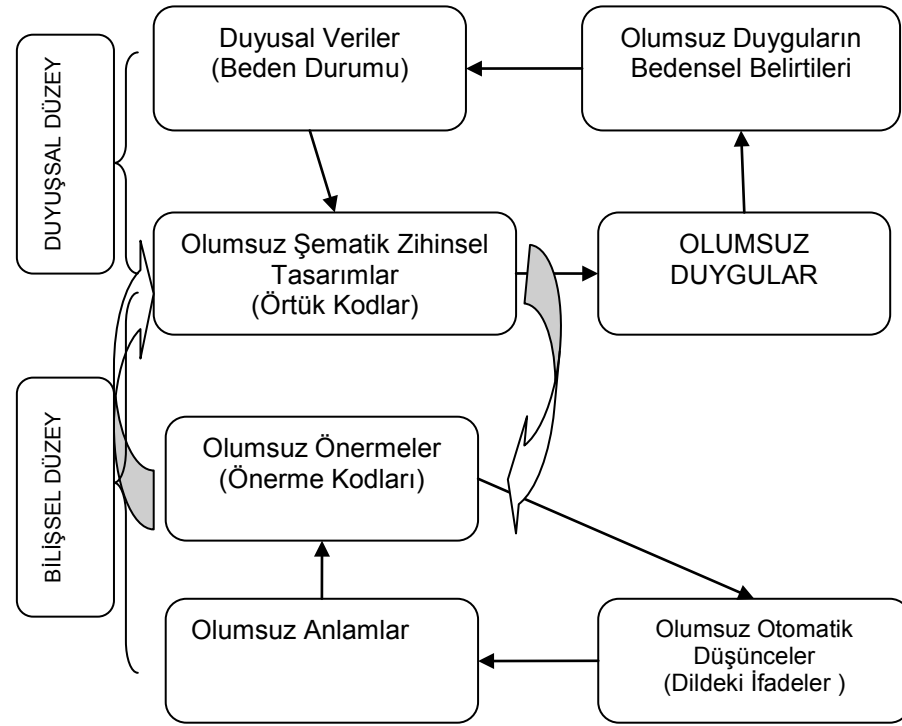
Duygulanım problemlerine bilişsel psikolojik danışma yoluyla müdahale edilebilmesi adına geliştirilen şematik yaklaşım, indirgemeci bir doğasının olması ve psikolojik olguları sadece bilişsel yapılardan yola çıkarak açıklamaya çalışması nedeniyle eleştirmektedir (Barnard ve Teasdale, 1991). Etkileşimli Bilişsel Alt Sistemler Yaklaşımı (Interacting Cognitive Subsystems – ICS) bireyin olumsuz düşünceleri konusunda bilgi sahibi olmasıyla, derin bir farkındalığa dayalı iç görü arasında önemli bir ayrımın olduğunu öne sürmektedir. Bu anlamda insanın öznel iyi oluşunda önemli rol oynayan zihinsel süreçlerde, bilişsel yapılar kadar duygular ve bedensel yaşantıların da farklı boyutlarda işlev gördüğü öne sürülmektedir. Söz konusu yaklaşım, bilişsel işleme sürecinin çok boyutlu bir yapı olduğunu kabul etmektedir. Diğer bir deyişle bilişsel süreçler nitelik olarak birbirinden farklı bilgileri veya zihinsel kodları dikkate alarak işlem yapmaktadır. Bu anlamda zihinsel kodlama sistemindeki farklılıklar deneyimin niteliğindeki farklardan kaynaklanmaktadır. Zihinsel süreçler içinde yaşantıya ilişkin bilişsel değerlendirmeler deneyimin özgün anlamı (specific meaning) ve genel anlamı (generic meaning) şeklinde ele alınmaktadır (Barnard ve Teasdale, 1991, Teasdale, 1993).

Yaşantıyla ilişkili doğrudan yapılan değerlendirmeler yaşanan olayın özelliğini tanımlamak için kullanılmaktadır. Bu düzeydeki bilgi, bilişsel işleme sisteminde Önerme Kodu (Propositional Code) olarak tanımlanmaktadır. Önerme kodu içinde ele alınan bilgi, olayın yaşandığı andaki duruma ilişkin bilişsel çıkarımları içermektedir. Bilişsel psikolojik danışmada yaygın olarak bu düzeydeki bilgilerin duygulanım üzerindeki etkileri değerlendirilmekte, akılcı olmayan düşünceler veya otomatik düşünce biçimleri söz konusu deklaratif bilgi (declarative knowledge) içinde aranmaktadır. Bununla beraber Etkileşimli Bilişsel Alt Sistemler Yaklaşımı önerme kodu olarak tanımlanan bilişlerin duygulanım üzerinden doğrudan etkili olduğu varsayımını kabul etmemektedir (Teasdale, 1993). Söz konusu model, yaşantıların kişinin önceki deneyimlerinden kaynaklı olsa bile, olayın kişideki genel şematik zihinsel çağrışımlarıyla ilişkili anlamının duygulanımla çok daha

doğrudan ilişkili olduğunu öner sürmektedir. Bu düzeydeki bilişsel değerlendirmeler deneyimle kazanılmış önceki duygu yüklü yaşantılar, pek çok öznel yükleme ve duyuşsal özellikleri içeren yaşantının daha derindeki anlamlarını, prototipik düşünceleri ve ilişkisel yapıları içermektedir (Teasdale, 1993; Teasdale, Segal ve Williams, 1995). Bilişsel davranışçı kuram benzer eleştirilerden yola çıkarak “temel inanış” kavramını bilişsel modeline eklediği halde (Beck/1995/2002), tanımlanan bu şemaların önerme kodunun ötesine geçemediği öne sürülmektedir. Daha temel ve çok boyutlu bir anlamlandırma biçimi olarak söz konusu bilişsel işleme düzeyinde yer alan zihinsel kodlar, ‘anıştırma kodu’ (implicational codes) olarak tanımlanmaktadır. Bu düzeydeki bilgi bir üst biliş özelliği barındırmakta, otomatik, mantıksal ve dile bağımlı olmaktan çok sezgisel ve doğrudan dille ifade edilen temsillerden farklı olarak duyuşsal ve duygusal içerik taşımaktadır. Bu zihinsel düzeydeki örtük anlamları barındıran zihinsel kodların ses tonu, duruş veya yüz ifadesi gibi sözsüz iletişim deneyimlerini yoğun olarak barındırdığı, bu düzeydeki bilgilerin genellenebilirliğinin çok fazla olduğu ve doğrudan duygulanımla ilişkili bir işleme düzeyi olduğu öne sürülmektedir (Teasdale, 1997).

Bilişsel davranışçı kuramın ele aldığı bilişsel işleme sürecinde önermeler dille bağlantılı olarak sözel içerik ağırlıklı olarak yapılırken, Etkileşimli Bilişsel Alt Sistemler modelinde salt sözel içerikli bilişlerin duygulanımla ilişkisinin son derece sınırlı olduğu varsayılmaktadır. Yine her yaşantının zihinsel işleme sürecinde farklı bilgi işleme düzeylerinde ele alındığı, zihinsel işleminin niteliğinin yaşantının özelliğinin özelliğine bağlı olarak değiştiği öne sürülmektedir. Her deneyimin farklı bilişsel katmanlardaki temsilinin kendine özgü olacağı varsayılmaktadır. Önerme düzeyindeki bilişlerin örtük bilişsel işleme sürecine katkıda bulunduğu, bu düzeydeki işlemleri harekete geçirerek duygulanıma dolaylı katkısı olduğu kabul edilmektedir. Buna karşın, yaşam olaylarına ilişkin mantıksal deneyimlerin hatırlanması, sorun çözme konusunda entelektüel düşünce üretme ve alternatiflerin bilişsel olarak değerlendirilmesi doğrudan önermeler düzeyinde etkinlik gören zihinsel uğraşlar neticesinde yapılır (Teasdale, Proctor, Lloyd ve Baddeley, 1993, Teadale, 1999).

Şekil 4'te modellenen yaklaşıma göre, sözel içerikli bilişler doğrudan yaşantının kendisi değildir. Ancak bilgi işleme sürecinde rol oynayan zihinsel içerik, hem bilgi kaynağı olarak düşünceleri hem de kendi başına zihinsel yaşantıları içerir. Bu çok boyutluluk, bilinç sisteminin tek boyutlu temsilleriyle yeterince ifade edilemez. Aynı zamanda bilinç düzeyinde değerlendirilen bilgi, sadece bilişsel bilgi olarak ele alınamaz. Şekil 4'te görüleceği üzere, etkileşimli alt sistemler içinde sistemin ana işlem ünitesini yaşantılara ilişkin örtük değerlendirmeler oluşturmaktadır. Bu düzeyde işlemlenen bilgi hem bilişsel düzeyde yapılan değerlendirmelerden (sözel önerme kodları) hem de duygulanımın somatik unsurlarıyla karşılıklı etkileşim içinde olan duygulardan etkilenmektedir. Ancak her bir yaşantı bilinç düzeyinde daha çok genel anlamalarıyla (anırtırma kodları) duygulara etki etmekte, olay özelinde yapılan özgün değerlendirmeler kısmen örtük değerlendirmelerdeki çağrışımlara etki ederek duygulanıma katkı sağlarken, kısmen de yaşantıya bağlı örtük anlamların yapılandırılmasında etkili olmaktadır. Örneğin uzun süreli yaşanan tekrarlayıcı duygusal sorunların altında Şekil 4' te öngörülen depresif ketlenme sürecinin etkili olduğu öne sürülmektedir. Olumsuz duygularla ilişkili fizyolojik belirtilerinin başlamasıyla birlikte bedensel gerginlik depresif örtük düşünme biçimlerini tetiklemektedir. Dolayısıyla bir yandan bilişsel düzeyde olumsuz değerlendirmelerle örtük kodlama deneyimleri genişlerken, diğre yandan da depresyöjenik zihinsel tasarımların sayısında artış olmaktadır. Söz konusu model, depresif ketlenme denilen fasit daireyi temsil etmektedir (Teasdale, 1999).



**ŞEKİL 4. Etkileşimli bilişsel alt sistemler yaklaşımının duygulanım modeli (Teasdale'den (1999: 151) uyarlanmıştır).**

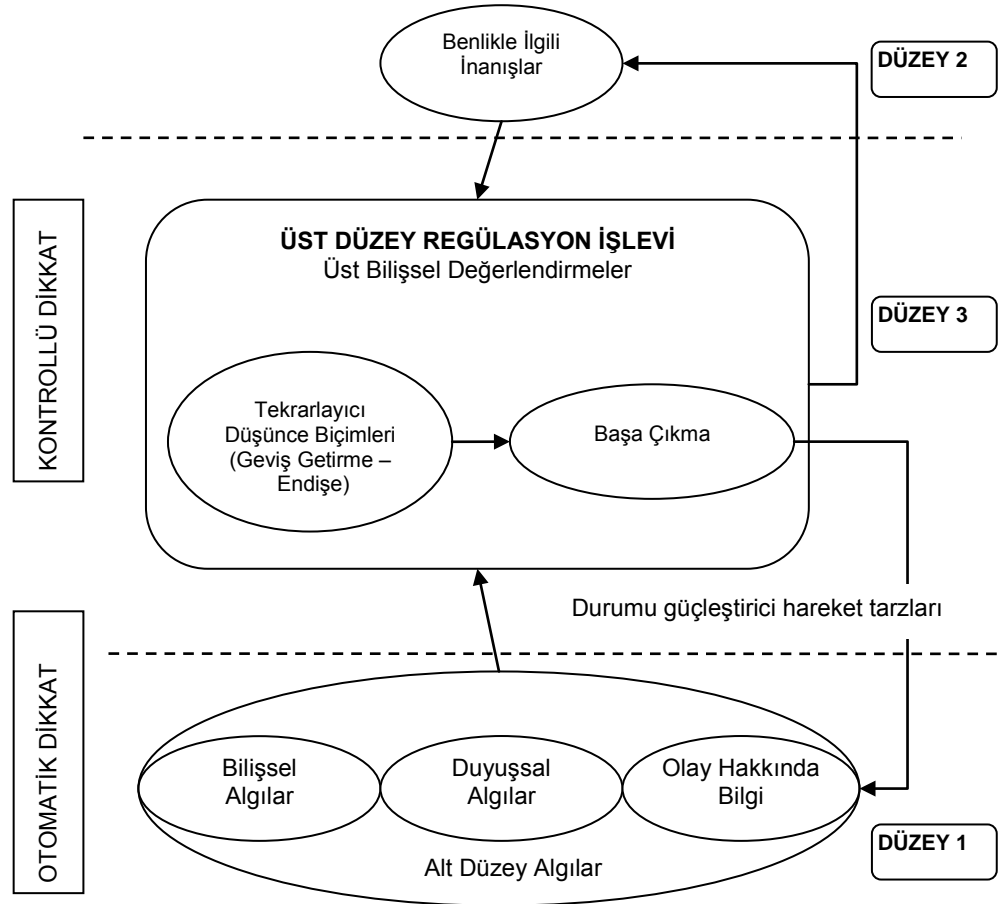
Duyusal sorunların yaşanmasında rol oynayan süreçleri açıklayabilmek için geliştirilen modellerde benzer süreçlerden bahsedilmektedir. Alanyazında geçmişe dönük zihinsel geviş getirme (ruminative thinking) biçimlerinin depresif duygulanımı kötüleştirdiği, stres düzeyini artırdığı ve duygulanım sorunlarının tekrarlanma riskini yükselttiği yönünde kanıtlar sunan araştırma bulguları vardır (Nolen-Hoeksema, 1991; Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1993; Lyubomirsky, Caldwell ve Nolen-Hoeksema, 1998). Ayrıca, zihinsel geviş getirmeye dönük düşüncelerin etkili problem çözme konusundaki algıları çok daha olumsuz hale getirdiği, etkin sorun çözüme yetersiz kaldığı ve bu düşünce biçiminin problemlerle aktif başa çıkabilmek için harekete geçebilmeyi zorlaştırıcı etkisinin olduğu belirtilmektedir (Nolen-Hoeksema, 2000; Nolen-Hoeksema ve Davis, 1999;

Nolen-Hoeksema, Morrow ve Fredrickson, 1993; Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008). Konuyla ilgili yapılan çalışmalarda zihinsel geviş getirmenin (ruminasyon) negatif duygulanımı tetiklediği açıkça görüldüğü halde, duygusal olarak problemlili olmayan kişilerde zihinsel geviş getirmeye dönük düşünce tarzının duygulanıma olumsuz etkisinin diğer gruptakiler kadar yüksek olmadığı görülmektedir (Lyubomirsky, Tucker, Caldwell ve Berg, 1999; Morrow ve Nolen-Hoeksema, 1990; Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1993). Düşünsel geviş getirmeye yatkınlığı olan kişilerin geleceğe ilişkin farklı alternatifler sunulduğunda, bu alternatifler içinde en olumsuz olanları seçmeye eğilimli oldukları bulunmuştur (Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1995). Alanyazında bu konuda yapılmış araştırmalar incelendiğinde, bu bulguların olumsuz tekrarlayıcı düşünme biçimlerinden kaynaklanan *depresif ketlenme* (depressive interlock) hipotezinin geçerliğine ilişkin güçlü kanıtlar sunduğu söylenebilir (Teasdale, Segal ve Williams, 1995; Teasdale, 1999; Beevers, Wenzlaff, Hayes ve Scott, 1999).

### 2.2.2.5. Öz-Düzenleyici Yürütücü İşlevler Kuramı

Duygusal problemlerin bilgi işleme sistemi içinde ortaya çıkışını açıklamaya yönelik Wells ve Matthews (1996) tarafından geliştirilen diğer birçok boyutlu model ise Öz-Düzenleyici Yürütücü İşlevler Modelidir (Self-Regulatory Executive Functioning – S-REF). Etkileşimli Bilişsel Alt Sistemler modeli bilişsel terapinin tek boyutlu doğrusal modeline alternatif olarak geliştirildiği halde Öz- Düzenleyici Yürütücü İşlevler modeli, Beck'in öngördüğü kuramsal modelin varsayımlarıyla uyumlu olarak geliştirilmiş çok boyutlu bir yaklaşımdır. Modelde bilişsel terapi içinde ele alınan bilişsel içeriğin dışında dikkat, bilişsel süreçler, üst biliş ve bilgi işleme süreçleri arasındaki çok boyutlu etkileşimler kavramlaştırılmaya çalışılmıştır. Söz konusu model duygusal problemlerin kendi arasında etkileşim içinde olan çok boyutlu bilişsel işleme modelinin düzeyleri arasındaki geçişleri açıklamaktadır. Şekil 5'te görüleceği üzere, söz konusu bilişsel modelde karşılıklı etkileşim içinde işlev gören üç düzey tanımlanmaktadır. Bu düzeyler sırasıyla: otomatik dikkat ve

tepkisel süreçlerinin işlev gördüğü bilinç düzeyi (Düzyey 1), uzun süreli bellek içinde depolanmış bilginin ve benliğe ilişkin temel inançların yer aldığı sistem (Düzyey 2) ve son olarak isteğe bağılı yönlendirilmiş veya seçici dikkat süreçlerinin etkin olduğı bilinç düzeyidir (Düzyey 3). Bütün bu bilinç düzeylerinde algı ve yaşantılar, karşılıklı etkileşim içinde duygusal düzenlemeye dönük bilgi işleme sürecini bir arada yürütölmektedir. Öz-düzenleme süreci, dışsal yaşantıların ve beden algılarının önemini ve ne anlama geldiğini değerlendirirken diğey yandan bilişsel süreçlerde yer alan bilişsel içeriğın genel anlamına ilişkin üst bilişsel değerlendirme sürecini de düzenlemektedir. Çok boyutlu üst biliş modelinde bilinç düzeyleri bilişsel dikkat çeşidine göre sınıflandırılmış olmakla birlikte, modelin çekirdeğini oluşturan öz düzenleme işlevinin sağlıklı biçimde yerine getirilebilmesi konusunda benliğe ilişkin değerlendirmelerinin yer aldığı temel inanışlar düzeyi (düzyey 2) etkili olmaktadır. Öz-Düzenleyici Yürütücü İşlevler Modeli'nin öngördüğü diğey bir varsayım ise yaşantılar kadar bilinçte yer alan düşünceler ve bu düşüncelere yönelik benimsenen kişisel tavrın da en az olaylar kadar etkili olduğudur. Diğey bir anlatımla modele göre düşünceler öz-düzenleyici işlevlerde olaydan bağımsız olarak kendi başına etkilidir. Kişinin kendi düşünce biçimlerine yönelik tutumu, özellikle anksiyete bozukluklarında olaylardan bağımsız olarak duygulanım üzerinde etkili olmaktadır (Wells ve Matthews, 1996; Matthews ve Wells, 1999; Matthews ve Wells, 2004).



**ŞEKİL 5. Öz-Düzenleyici Yürütücü İşlevler Modeli (Şekildeki gösterim Wells ve Matthews (1996: 883) ve Matthews ve Wells (2004: 133) adapte edilerek alınmıştır.)**

Öz-Düzenleyici Yürütücü İşlevler Modeli'nde yaşantıya ilişkin bedensel tepkiler, yaşantı özelinde doğrudan yapılan bilişsel değerlendirmeler veya kendi içinde harekete geçen duyuşsal uyarıcılar bilgi işleme sürecinde alt düzey ham veriyi oluşturmaktadır. Bu düzey daha çok otomatik dikkat işlevleriyle yönlendirilmektedir. Yaşantıların üst düzey yürütücü işlevler içinde yer edinebilmesi ve süreç içinde etkili olabilmesi, yaşantının dikkat çekebilecek düzeyde uyarıcı olmasına veya kişinin bilişsel doğasındaki yatkınlıklarına hitap edebilme potansiyeline bağlıdır. Bilişsel terapide çözümlenmeye çalışılan otomatik düşünceler, söz konusu modele göre bilinç

düzei bakımından alt düzey uyarılar kategorisinde yer almaktadır (Matthews ve Wells, 2004: 129).

Üst düzey yürütücü işlevler, alt düzey uyarılar tarafından bir kez harekete geçirildiğinde benlik idealiyle algılanan benlik arasında üst bilişteki karşılaştırmalar yapılmaya başlanmaktadır. Bu durumda alt düzeydeki uyarıcılar otomatik dikkat ve seçici algı süreçleriyle değerlendirilerek bilinç alanına dahil edilen bilgiyle karşılaşılan durumun benlik açısından bir değerlendirmesinin yapılmaktadır. Yaşantıya ilişkin benlik idealleri bakımından bir sorun olduğu değerlendirilmesi yapıldığında ise kişi başa çıkma olanaklarını değerlendirmeye almaktadır (Matthews, Campbell, Falconer, Joyner, Huggins, Gilliland, Grier ve Warm, 2003).

Üst düzey yürütücü işlevler yaşantıların öznel anlamlarıyla ilişkili değerlendirmeler yaparken, süreç benlikle ilişkili temel inançlarla etkileşimli bir şekilde yürütülmektedir. Bununla birlikte üst biliş terapisi yaklaşımı duygulanımı açıklamada süreç yönelimlidir. Duygulanım üzerinde etkili olan sürecin temel yapısını da yürütücü kontrol düzeyi belirler. Söz konusu modelde duygulanım üzerinde süreç etkili olduğu için üst bilişsel algılar ve dikkat mekanizmalarının hangi temel inanışları hangi alt düzey algılarla etkileşime soktuğu üzerinde durulmaktadır (Wells, 2000: 17).

Üst düzey yürütücü işlevlerde benliğe ilişkin temel inanışlar ve tekrarlayıcı düşüncelerin karşılıklı etkileşimi içinde yaşantılara anlam verilmektedir. Bu bilişsel düzeyde yer alan tekrarlayıcı olumsuz düşünme biçimleri temelde iki grupta sınıflanmaktadır: zihinsel geviş getirme (rumination) ve endişe (worry). Tekrarlayıcı olumsuz düşünme biçimi olarak zihinsel geviş getirme ve endişe arasında yüksek korelasyon olduğu bildirilmektedir (Papageorgiou ve Wells, 1999; Segerstrom, Tsao, Alden ve Craske, 2000). Zihinsel geviş getirme ve endişenin benliğe odaklanmaya neden olan, tekrarlayıcı, kontrolü zor ve olumsuz duygulanıma neden olan özellikleri itibarıyla üst üste binışen doğası vurgulandığı halde (McLaughlin, Borkovec ve Sibrava, 2007; Watkins ve Teasdale, 2001; Watkins, Teasdale ve Williams, 2000), faktör analizleri söz konusu psikolojik yapıların ayrı boyutlarda ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır (Fresco, Frankel, Mennin, Turk ve Heimberg 2002; Muris Roelofs, Meesters ve Boomsma,



2004; Watkins, Moulds ve Mackintosh, 2005). Zihinsel geviş getirme ve endişe arasındaki yapısal farklılıklara odaklanılacak olursa ayırıcı özellikler şu şekilde sıralanabilir: Zihinsel geviş getirme daha çok geçmişe veya şimdiye odaklıdır. Endişe ise gelecekle ilişkili beklentileri içerir. Endişede zarar görme beklentisi hâkim olduğu halde zihinsel geviş getirmede benlik saygısı veya kayıplar gibi konular daha ağırlıklı olarak yer alır. Zihinsel geviş getirmede yaşanan olayların anlamı ve ne olduğunu anlamlandırmaya yönelik tekrarlayıcı olumsuz düşünme biçimleri rol oynarken, endişede felaket veya zarar görme olasılığı karşısında kişinin önlem alma telaşı belirgindir (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008; Papageorgiou, 2006).

Özellikle travmatik engelleyici yaşam deneyimlerine dönük üst bilişsel değerlendirmeler, tekrarlayıcı olumsuz düşünce biçimlerini (zihinsel geviş getirme ve endişe) artırdığı ölçüde tercih edilen başa çıkma stratejilerinin uyuma dönük etkiliğinin azaldığı düşünülmektedir (Papageorgiou ve Wells, 2001). Tekrarlayıcı olumsuz düşünce biçimleri altında sınıflanan zihinsel geviş getirme ve endişelenme eğiliminin aynı zamanda olumsuz başa çıkma stratejilerini tetiklerken bir yandan da olayların daha da kötüleşmesine neden olduğunu varsaymaktadır (Fisher ve Wells, 2009: 29). Üst bilişsel olarak endişe (metaworry) ve zihinsel geviş getirme (ruminasyon) sonucu kişilerin sorunlarla başa çıkma konusunda bilişsel düşünce kontrol stratejilerini daha fazla kullanmaya başladığı görülmektedir. Endişe düzeyleri yüksek olan kişilerde en tipik uyumu bozucu bilişsel başa çıkma stratejisi bilişsel baskılamadır (supresyon). Özellikle endişelenme düzeylerindeki artış, düşünce baskılama mekanizmalarının harekete geçmesine, sonuç olarak olumsuz bilişsel şemaların değerlendirmelere daha fazla hakim olmasına neden olmaktadır (Wenzlaff ve Wegner, 2000).

#### **2.2.2.6. Şema Odaklı Bilişsel Kuram**

Psikolojik danışma alanında yaklaşık 400'e yakın kuramsal yaklaşımın varlığı, duygusal sorunlara müdahalenin tek bir bakış açısıyla yapılmaya çalışılmasının sınırlı kalabileceği ve eklektik olmayan yaklaşımların etkililiğinin

tartışmalı olabileceği gerçeğini ortaya koymaktadır. Yine son yıllarda psikolojik müdahalelerin etkiliğini artırabilmek için psikolojik danışma kuramlarının eklektik bir yaklaşımlarla başka ekollerin kullandıkları yöntemleri de kendi bakış açılarına dahil etmeye çalıştıkları gözlenmektedir (Harwood, Beutler ve Charvat, 2010; Safran ve Messer, 1997).

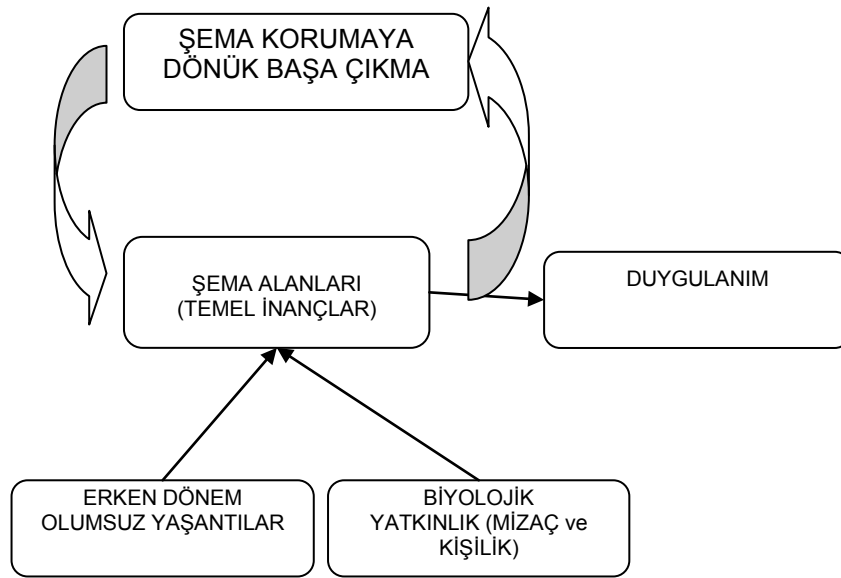
Norcross, Martin, Omer ve Pinsoff (1996) çeşitli psikolojik danışma kuramlarının farklı ekollerin yaklaşımları genellikle dört açıdan kendi müdahale mantıklarıyla bütünleştirdiklerini belirtmektedirler. Bunlar:1) duygusal problemlerin altında yatan nedensel açıklamalar bakımından, 2) genel kuramsal açıklamalar bakımından, (3) müdahale teknikleri bakımından ve (4) genel stratejiler bakımından. Bu anlamda bilişsel terapi, farklı yaklaşımların bir arada ele alınabileceği, bilişsel müdahalelerin temel amacı olan işlevsel olmayan şemaların etkisinin azaltılması, olumlu şemaların daha etkin kılınabilmesi ve olumsuz şemaların yeniden biçimlendirilmesinde etkili olabilecek farklı tekniklerin müdahale biçimi içinde kullanımına olanak tanıyan esnek bir yaklaşım olduğu söylenebilir (Norcross, Martin, Omer ve Pinsoff, 1996).

Daha önce belirtildiği üzere, bilişsel psikolojik danışma farklı psikoterapi ekolleriyle bütünleştirilmiş eklektik bir bakış açısını da temsil etmektedir. Bununla birlikte kuramsal bütünleştirme yapılırken farklı yaklaşımların işlevsel uygulamalarını almanın ötesinde bilişsel kuramın bakış açısını sistematikleştirecek bir bütünleştirmenin de önerildiği görülmektedir. Bu tip bir sistematik bütünleştirme için uygulamaların bilişsel terapiyle kuramsal tutarlılığı, değişime etki eden faktörler konusunda uyumu, test edilebilirliği ve uygulamaların çerçevesini dikkate alma gerekliliği belirtilmektedir (Alford ve Beck, 1997: 97). Eklektik yaklaşım içinde ele alınabilecek bilişsel terapi uygulamalarına multimodal terapi (Lazarus, 2005), bilişsel analitik terapi (Ryle ve Kerr, 2002); diyalektik davranışçı terapi (Linehan, 1993), duygu-odaklı bilişsel terapi (Power, 2010) psikodramayla bütünleştirilmiş bilişsel terapi (Hamamcı, 2002) örnek verilebilir. Bu anlamda şema-odaklı bilişsel psikolojik danışma kuramı, bilişsel terapide eklektik yaklaşımın iyi örneklerinden biridir (Martin ve Young, 2010).

Şema odaklı kuram, farklı psikolojik danışma yaklaşımlarının bilişsel psikolojik danışma zemininde bütünleştirildiği bir yaklaşımdır. Kronik olarak yerleşmiş, bireyin yaşamında tipik hale gelmiş kişiler arası problemler ve kişilik temelli duygusal sorunların aşılabilmesinde müdahalelerin etkililiğini artırabilmek için geliştirilmiş bir yaklaşımdır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Bununla birlikte, şema odaklı kuramın uygulamalarından tıpkı bilişsel davranışçı kuram gibi klinik müdahalelerin dışına taşarak farklı alanlarda da yararlanılmaya başlandığı görülmektedir. Bunun en tipik örneği Martin Bamber tarafından geliştirilen şema odaklı meslek danışmanlığı yaklaşımıdır (Bamber, 2006; Bamber ve McMahon, 2008). Yine ergenlerde beden algısı ve yeme sorunlarıyla ilişkili olarak da şema odaklı yaklaşımın etkili bir biçimde kullanılabileceği öne sürülmektedir (Turner, Rose ve Cooper, 2005a; 2005b; Waller, Kennerley ve Ohanian, 2007). Yaklaşım geliştirilirken temelde Beck'in yaklaşımında öngördüğü terapötik müdahale alt yapısı ve diğer bilişsel psikoloji danışma kuramları, davranışçı terapi, nesne ilişkileri yaklaşımı, bilişsel analitik terapi, Gestalt terapi, yapısalcılık, bağlanma kuramı ve psikanalizden yararlanılmıştır. Bu anlamda şema odaklı yaklaşım, bilişsel davranışçı kuramın gelişimsel bir yorumu olarak da düşünülebilir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Şema odaklı kuram, Beck'in bilişsel terapi yaklaşımı temelinde şekillenmekte ve pek çok teröpatik yaklaşımdan esinlenmekle birlikte, kendi içinde farklı bir sistematiği barındırmaktadır. Bu anlamda şema odaklı kuramın bilişsel psikolojik danışma yaklaşımları içinde yer alan diğer kuramlardan en önemli farkı, psikolojik problemlerin formülasyonunda gelişimsel süreçleri, yaşam boyu gelişim içinde her dönemin kendine özel işlevselliğini, davranış ve bilişlerde tipik hale gelmiş, katılaşmış örüntüleri dikkate almasıdır. Bu yaklaşımda danışanların yaşadıkları psikolojik sorunların neticesinde ortaya çıkan psikolojik belirtilerden çok, sorunun altında yatan nedenler gelişimsel bakış açısıyla danışanla birlikte ele alınmaktadır. Şema odaklı yaklaşımda, kronik ve uzun dönemli yaşanan psikolojik problemlerin çözülebilmesi için sorunun oluşmasında etkili olabilecek şemalara yönelik ayrıntılı bir çözümleme ve müdahale amaçlanmaktadır (James, 2001). Şema odaklı yaklaşımda duygu ve davranışların altında yatan benlik şemalarının pek çok kişilik

kuramından yararlanılarak çok boyutlu bir şekilde tanımlanmış olmasından dolayı etkili bir bilişsel müdahale biçimi oluşmuştur. Söz konusu müdahalelerin özellikle bilişsel katılığın esnetilebilmesinde etkili olduğu düşünülmektedir (Young ve Behary, 1998). Şema odaklı psikolojik danışma, psikolojik problemler sonucu ortaya çıkan psikolojik belirtilerden ziyade sorunun altında yatan gelişimsel nedenlere odaklanan bir müdahale biçimidir. Burada temel inanışlar veya şemalara odaklanma, şemalara bağlı başa çıkma stratejilerini çözümlenme ve temel inanışların problem yaratan başa çıkma stilleriyle bir araya gelerek oluşturdukları psikolojik durumu fark edebilmek, yaklaşımın özünü oluşturmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Şekil 6'da şema odaklı yaklaşımın uygulanım modeli gösterilmiştir.



**ŞEKİL 6. Şema-odaklı bilişsel model**

Erken dönem uyumsuz şemalar, bilişsel davranışçı terapi geleneğinden gelen şema odaklı yaklaşımda kişilerin yaşadıkları psikolojik sorunların altında yattığı varsayılan temel inançları tanımlamak için kullandığı bir kavramdır. Erken dönem uyumsuz şemalar, çocukluktan başlayarak hayat

boyunca tekrarlanan genel, benliği örseleyici ve süreğen bilişsel yapıları temsil etmektedir. Bu şemalar çocukluk ve ergenlik boyunca oluşur ve yaşam boyunca yapılır. Bilişsel şemaların her anlamda işlevselliği bozucu içerik taşınması gerekmez. Ancak uyumu bozucu şemalar bilişsel psikolojik danışma yaklaşımı içinde danışmanın danışanı yüzleştirmeyi ve değiştirmeyi hedeflediği temel bilişsel yapılardır. Young'ın şema odaklı bilişsel yaklaşımı dâhilinde belirlenmiş olan beş şema alanı ve bunların altında yer alan şemalara ilişkin tanımlamalar aşağıda verilmiştir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003):

A) Sosyal kopukluk ve reddedilmişlik şema alanı (Disconnection and rejection schema domain)

Bu alanda yer alan bilişsel şemaları yoğun olarak yaşayan danışanlar başka insanlarla güvenli ve doyum veren ilişkiler geliştirmek konusunda problemler yaşarlar. Yine bu şema grubu içinde yer alan inanışların varlığı, erken dönem travmatik yaşam olayları veya bakım verenle güvensiz bağlanmaya neden olacak ilişki biçimlerinin varlığını düşündürmektedir. Bu grupta yer alan bilişsel şemalar aşağıdaki gibidir:

*Terk edime/Tutarsızlık (Abandonment/Instability)*: Kişinin kendisi için önemli olan diğer insanlarla ilişkilerine dair algıladığı değişkenlik veya tutarsızlığı ifade etmektedir. Bu şemalar kişilerin yaşamlarındaki önemli kimselerin ölebilecekleri, kendilerini terk edebilecekleri veya kendilerine karşı tavırlarının her an değişebileceği yolundaki inançlarını barındırır.

*Duygusal yoksunluk (Emotional deprivation)*: Duygusal yoksunluk şemaları bir kimsenin ihtiyaç duyduğunda gereksinim duyduğu sevgiyi ve yakınlığı bulamayacağına ilişkin inanışları barındırır. Duygusal yakınlık, empati veya anlaşılma, kişilerarası ilişkilerde korunma ve gözetilme konularında olumsuz beklentiler bu şema grubu içinde tanımlanmaktadır.

*Kusurluluk/Utanç (Defectiveness/Shame)*: Kişinin eksik, kötü, yetersiz ve değersiz olduğuna ilişkin inançlarının yanı sıra kendisiyle ilişkili bu gerçeklerin anlaşılması halinde artık sevilmeceği yolundaki beklentilerini içermektedir.

*Sosyal Yalıtılmışlık/Yabancılaşma (Social isolation/Alienation)*: Kişinin ailesi dışındaki dış dünyada yer alan sosyal dünyaya uyum sağlayamaması veya farklı ya da tuhaf olduğu yolundaki inanışları bu grup altında yer almaktadır. Sosyal yalıtılmışlık/yabancılaşma şemaları olan bireylerin, herhangi bir sosyal gruba veya toplumsal yapıya ait olamadığına dair bilişsel inanışları vardır.

*Güvensizlik/Kötüye Kullanılma (Mistrust/Abuse)*: Güvensizlik şemalarına sahip olan bireyler, başka insanların ellerine fırsat geçtiğinde kendilerini bencil amaçları için kullanacağı veya sömüreceği yolundaki inançları taşımaktadırlar. Başkalarının kişiyi inciteceğine, kötüye kullanacağına, ona zarar vereceğine, yalan söyleyeceğine, onu kendi çıkarları doğrultusunda sömüreceğine ilişkin inanışları içerir.

B) Gelişmemiş otonomi ve performans şema alanı (Impaired autonomy and performance schema domain)

Kişinin yaşamdaki sorumluluklarını gerektiği gibi yerine getiremeyeceğine, hayatta kendi başına ayakta duramayacağına ve yaşam içinde kişisel işlevselliğini sürdüremeyeceğine ilişkin inançların yer aldığı şema alanıdır. Bu grupta yer alan şemaların toplam dört alt boyutu vardır. Bunlar, sırasıyla felaket beklentisi, iç içe geçmişlik/gelişmemiş benlik, bağımlılık/yetersizlik, başarısızlık şemalarıdır.

*Felaket beklentisi (Vulnerability to harm or illness)*: Kaçınılmaz bir felaketin kişiyi her an gelip bulabileceği ve kişinin bu felaketi engellemeye gücünün yetmeyeceği yolundaki inançlardır. Bu grupta yer alan inanışlar göre sağlıkla (örn. tedavisiz bir hastalığa yakalanmak gibi), duygularla (örn., çıldırmak gibi) veya dışsal felaketlerle (örn., asansörün düşmesi, bir kazaya kurban gitme, deprem gibi) ilişkili gerçekçi olmayan abartılı felaket beklentilerini barındırır.

*İç içe geçmişlik/Gelişmemiş benlik (Enmeshment/Undeveloped self)*: Bireyin kendisi için önemli olan kişi ya da kişilerle (genellikle yakın akrabalar) kendi bireyselliğinden veya psikososyal gelişiminden vazgeçmek uğruna abartılı düzeyde duygusal bağlılık ve yakınlık kurmasını içeren şemalardır. Bu sembiyotik ilişki içinde ayrışma olması halinde taraflardan en az birinin

yaşamına devam edemeyeceği yolundaki inanışları ifade eder. Bireysel kimlik gelişimi konusunda önemli eksiklikleri barındıran bilişsel şemalardır.

*Bağımlılık/Yetersizlik (Dependence/Incompetence):* Bağımlılık şemaları, kişinin günlük yaşam içinde sorumluluklarını (örn., kendine bakma, günlük problemlerini çözme, doğru karar verme, gündelik sorunlarını çözme gibi) başkalarının yardımı olmadan kendi başına gerektiği gibi yerine getiremeyeceği, kendi başına yetersiz kalacağı yolundaki inanışları kapsar. Genellikle öğrenilmiş çaresizlikle sonuçlanan inançlar grubudur.

*Başarısızlık (Failure):* Kişinin başarısız olduğu, kaçınılmaz olarak başarısız olacağı veya başarı göstermesi gereken alanlarda (örn., okul, kariyer gibi) yaşıtlarına göre geride olduğu yolundaki inanışlardır. Kişinin kendisini aptal, beceriksiz, yeteneksiz, diğerlerine göre geride kaldığı biçiminde etiketlemesini içerir.

C) Gelişmemiş kişisel sınırlar şema alanı (Impaired limits schema domain)

Kişisel sınırlar, başkalarına karşı sorumluluk veya uzun süreli amaç yöneliminde eksikliklerle kendini gösteren bilişsel şema alanıdır. Başkalarının sınırlarına saygı gösterme, işbirliği yapma, bağlılıklar oluşturma veya gerekçi kişisel hedefler koyabilme ve bunları uygulama konusunda zorluklara neden olan şemaları barındırır.

*Hak etmişlik/ Büyüklenmecilik (Entitlement/Grandiosity):* Kişinin diğer insanlardan üstün olduğu, özel ayrıcalıkları hak ettiği veya normal sosyal etkileşimler içinde geçerli olan toplumsal kurallardan muaf olduğu yolundaki inançlardır. Başkalarına neye mal olacağına aldırmadan kişinin istediği her şeye sahip olması gerektiği veya istediği biçimde hareket edebileceği temalarını içeren şemalardır. Kişinin temel motivasyonu güç ve kontrolü elde etmek ve bu şekilde sürekli üstünlüğünü (örn., en başarılı, en popüler, en gözde gibi) korumak yönündedir.

*Yetersiz Özkontrol/Özdisiplin (Insufficient Self-Control/Self-Discipline):* Yetersiz öz denetim şemalarında bireyin kişisel amaçlarına ulaşabilmek için gereken öz-kontrolün kendisinde olmadığı, engellenmeye karşı mücadele edemeyeceğine ilişkin inanışları barındırır. Aynı zamanda kişisel hedeflere

ulaşabilmek için kişinin duygu ve dürtülerini kontrol edebilmesi konusunda yetersiz olduğuna ilişkin şemalar bu grupta yer alır. Kişisel başarı, bağlanma veya kişisel bütünlüğü pahasına bireyin acıdan, çatışmadan, yüzleşmekten, sorumluluktan ve çaba sarf etmekten kaçınması gerektiği yolundaki bilişsel değerlendirmelerdir.

D) Başkalarına odaklanma şema alanı (Other-directedness schema domain)

Kendi ihtiyaçlarından vazgeçmek pahasına sevilme ve onaylanabilmek, ilişkilerini sürdürebilmek ve insanları kızdırmaktan kaçınabilmek için başkalarının istekleri, duyguları ve tepkilerine aşırı odaklanmakla belirli şema grubudur. Genellikle duygulara ve eğilimlere ilişkin kişisel farkındalıkta azalma ve bastırma ile sonuçlanır. Bu grupta yer alan şemaların toplam üç alt boyutu vardır. Bunlar, sırasıyla, kendini feda etme, onay arayışı ve boyun eğmedir.

*Kendini feda etme (Self-sacrifice):* Gündelik yaşam içinde kişinin kendi öznel doyumundan vazgeçmek pahasına isteyerek ve bilerek sadece başkalarının isteklerine odaklanması durumudur. Bunu yaparken genelde yapılan savunmalar başkalarına sıkıntı vermemek, kendini bencil hissetmenin vereceği suçluluk hissinden korunabilmek veya başkalarıyla ilişkilerinde ihtiyaç duyulan pozisyonu koruyabilmektir. Bu alt grupta yer alan şemalara sahip olan kişiler zaman zaman kendi ihtiyaçlarının yeterince karşılanmadığı düşüncesiyle başkalarına kızgınlık duymaya da başlayabilirler.

*Onay arayışı (Approval-seeking):* Başkalarının onayını alma, tanınma veya diğer insanların (mesela birlikte çalıştığı veya eğitim aldığı kişilerin) dikkatini çekmeye yönelik aşırı çabalarla kendini gösterir. Gerçek ve güvenli bir benlik algısı oluşturmanın yerini sürekli onay ve kabul arayışı almıştır. Benlik saygısını ve kişisel tutumları büyük ölçüde sosyal bağlam belirler. Statü, görünüş, sosyal kabul, para ve başarı gibi özellikler kabul edilmeye, övünç kaynağı olmaya veya dikkat çekmeye yarayacağı için kişi için aşırı derecede önemlidir.

*Boyun Eğme (Subjugation):* Bir başkasıyla tam bir uyum içinde olmak adına bir başkasının kontrolüne girme ihtiyacıdır. Kendi ihtiyaçlarının



fikirlerinin ve duygularının başkaları için değerli veya önemli olmadığı düşüncesi vardır. Duygusal olarak tuzağa düşmüşlük hissiyle birlikte ortaya çıkan aşırı bir uyumluluk haliyle kendini gösterir.

E) Aşırı uyarılmışlık ve bastırılmışlık şema alanı (Overvigilance and inhibition schema domain)

Kişinin kendi mutluluğu, kendini ifade etmesi, rahatlama, yakın ve sağlıklı ilişkiler kurma potansiyelinden feragat ederek zorlantılı davranış biçimlerini tercih etmesine sebep olan şemalardır. Kişinin spontan duygularını, dürtülerini ve tercihlerini batırması, katı, ipotekli bir şekilde içselleştirilmiş kurallar ve beklentilerin vurgulanmasını içeren şemaları barındır.

*Olumsuzluk/Karamsarlık (Negativity/Pessimism)*: Yaşamın getirdiği pozitif ve iyimser tabloları görmezden gelirken süreğen bir şekilde hayatın olumsuz taraflarına (acı, ölüm, kayıp, hayal kırıklığı, çatışma, suçluluk, kızgınlık, çözülmeyen problemler, olası hatalar, terk edime, olası yanlış gidebilecek şeyler gibi) odaklanma durumudur. Yaşamda sürekli felaket ve olumsuzluk beklentisi içinde bir bakış tarzına ilişkin şemalardır.

*Duyguları bastırma (Emotional inhibition)*: Kişinin başkaları tarafından onaylanmayacağı, utanç duyacağı veya dürtüleri üzerindeki kontrolünü kaybedebileceği endişeleriyle spontan hareket, duygu ve iletişim biçimlerinden uzak durması ve bastırması gerektiği yönündeki inanışlardır. Öfkenin bastırılması, olumlu duygulanımın bastırılması, duygusal ve bedensel ihtiyaçların bastırılması ve mantığa aşırı vurgu yaparken duyguların görmezden gelinmesi biçiminde kendini gösterir.

*Yüksek standartlar/Aşırı eleştirelilik (Unrelenting standards/Hypercriticalness)*: Eleştirilmekten korunabilmek için davranışlar ve performansla ilişkili içselleştirilmiş aşırı yüksek standartları içeren inanışlardır. Bu grupta yer alan şemaların fazla olması ve katılığı, kişinin yaptığı işte yavaşlaması, yapılan işle ilişkili alınan doyumda azalma ve kişinin kendisine ve başkalarına karşı aşırı eleştirel olmasıyla sonuçlanabilmektedir. Acımasız standartlar mükemmeliyetçilik, katı kurallar, yeterliliğe gereğinden fazla önem verme gibi özellikleri içerir.

*Cezalandırıcılık (Punitiveness)*: İnsanların hata yaptığı zaman çok acımasız bir şekilde cezalandırılacağı yönündeki inanışlardır. Aynı zamanda kişisel beklenti ve standartları karşılayamayan kişilere karşı da (kendi de dâhil olmak üzere) öfkeli, hoşgörüsüz, cezalandırıcı ve sabırsız olma eğilimini içerir. Çevresel koşulları dikkate alma, insanın eksikliklerini kabul etme veya duygulara da yer vermeye ilişkin güçlüklerden dolayı hataları affedememe ile belirlidir.

Şema odaklı psikolojik danışma yaklaşımı çocukluk ve ergenlik dönemi boyunca geçirilmiş olumsuz yaşantıların bilişsel sonuçlarını çok ayrıntılı bir şekilde tanımlayarak bilişsel psikolojik danışmaya önemli katkılarda bulunmuştur. Bu anlamda şema odaklı psikolojik danışma, zor danışanlar olarak tanımlanan ve danışmaya yoğun direnç gösteren danışan grupları için etkililik düzeyi yüksek bir yaklaşımdır (Muris, 2006; Stallard, 2007, Riso, ve McBride, 2007). Yaşamın erken dönemlerinde kazanılan uyumsuz şemaların beş yıl boyunca izlendiği bir izleme çalışmasında, söz konusu temel inanışların çok fazla değişmediği ve kararlı kaldığı saptanmıştır (Riso ve diğerleri, 2006).

Şemalar, kişinin davranışsal tepkilerini belirlerken gerçeği veya yaşam deneyimlerini açıklayabilmek ve algılarını anlamlandırabilmek amacıyla kullandığı bilişsel yapıları ifade ederler. Buna bağlı olarak bilişsel yaklaşımın şema modeli, kişinin gelişimsel süreç içinde yaşadığı deneyimlerin anlamlandırıldığı ve sonrasında kalıcı olan dirençli bilişsel yapıların psikolojik problemlerin altında yattığını varsaymaktadır. Young, Klosko ve Weishaar (2003) erken dönem uyumu bozucu şemaların aşağıdaki ortak özellikleri olduğunu belirtmektedirler:

- Bu şemaların yaşamdaki pek çok farklı alanı kapsamaları nedeniyle genellenebilir özellikleri vardır.
- Anıları, duyguları, bilişleri ve bedensel duyumları bir arada barındırırlar.
- Bireyin kişilerarası ilişkilerine dair inançlarını barındırırlar.
- Gelişimsel süreçte oluşur ve yaşantılarla desteklenirler.
- Kişinin işlevselliğini bozucu işlev görürler.

Gelişimsel süreçte oluşan erken dönem uyumu bozucu şemaların mutlaka erken dönem travmatik yaşantılarla ilişkili olması gerekmez. Kişinin biyolojik alt yapısının yanı sıra yaşantılarını anlamlandırma biçimleriyle birlikte oluşan bu bilişsel yapılar, aynı zamanda çevre ve kişinin kalıtsal özelliklerinin etkileşiminin de bir sonucudur. Temel inanışlar veya erken dönem uyumu bozucu şemalar, kişinin yaşamda varoluşunu sürdürebilmek için tutunduğu ve zaman içinde süreğenliği ve direnci artan yaşamsal inançları temsil etmektedirler (Beck, 1995/2001; Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Kişi yaşantılarını bu şemaların doğruluğunu onaylayacak ve devamlılığını sağlayacak biçimde yorumlama eğilimi taşır. Bu durum erken dönem uyumu bozucu şemaların esnekliğini ve değiştirilebilirliğini zorlaştırır. Bu şemaların diğer bir özelliği ise kişinin düşünce, duygu, davranış ve ilişki biçimlerini kendi kendine zarar veren ve işlevselliğini zedeleyici biçimde inşa etmesine sebep olması ve bu kısır döngü içinde inançların gücünü artırıcı bir yaşam çerçevesi oluşturmasıdır. Erken dönem olumsuz şemaları değerlendirirken, bu şemaların iki yapısal özelliği göz önünde bulundurulmalıdır. Bunlardan birincisi şemaların ciddiyetidir. Şemaların ciddiyeti, bu şemaların etkin hale gelmesi halinde duygusal ve yaşantısal olarak ne ölçüde uyumu bozucu olduğuyla ilişkilidir. Diğerisi ise şemaların yaygınlığıdır ki, şemaları etkin hale geçiren koşulların fazlalığı ve erken dönem uyumsuz şemaların pek çok yaşam alanıyla ilişkili olmasıyla açıklanabilir (McBride, Maddux ve Santorelli, 2007; Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Şema odaklı yaklaşım erken dönem uyumu bozucu şemaların gelişiminde kişinin çocukluktan başlayarak yaşam alanı içinde yer alan sosyal çevrenin etkisini dikkate alır. Diğer bir deyişle sosyalleşme sürecinin kimlik, benlik ve en nihayetinde kişilik üzerindeki etkilerinin özellikle erken gelişim evrelerinde oluşan temel bilişsel şemalardan kaynaklandığını vurgular. Şema odaklı yaklaşım bu yönüyle ekolojik önermelerde bulunur. En erken dönemde çekirdek aile bireyleriyle yaşanan etkileşimler, sonrasında çocuk büyüdükçe içine dahil olunan yeni sosyal ortamların etkisi (örn., yaşlılar, okul, toplumsal gruplar ve kültür gibi) şemaların kazanılmasında önemli rol oynar. Bununla birlikte bir bilişsel yapı ne kadar erken kazanılmışsa o yapının sonraki dönemlerde kazanılan yapılara göre çok daha katı olduğu ve değiştirilmesinin

de o ölçüde zor olduğu görülür. Erken dönem uyumu bozucu şemalar, genellikle psikolojik olarak sarsıcı, travmatik ve kişilerin çocukluk veya ergenlik dönemlerinde yaşadıkları tekrarlayıcı olumsuz deneyimlerin sonucunda yapılan kişisel çıkarımlardır. Söz konusu kişisel çıkarımlar bir yerde bireylerin dünyaya ve kendilerine ilişkin oluşturdukları değerlendirme ölçütleridir. Özellikle olumsuz yaşantıların tekrarlayıcı özelliği, bireyde temel inanışlarının oluşmasında ve bilişsel yapı içinde yerleşmesinde belirleyicidir (Bernstein, Arntz ve de Vos, 2007; Lumley ve Harkness, 2007; Wright, Crawford ve Castillo, 2009).

Erken gelişim dönemlerinde temel inanışların oluşumu çevreyle etkileşim içinde gerçekleşirken, çocuğun doğuştan getirdiği mizaç özellikleri ve karşılanmayan temel ihtiyaçları arasındaki etkileşim belirleyici olmaktadır. Bu nedenle çevre-birey etkileşiminde bilişsel süreçler tek yönlü değil, aksine karşılıklı etkileşim içindedir. Uyumu bozucu şemaların oluşmasında şema odaklı bakış açısı kişilerin özelliklerinin kendine özgü bir bütün içinde değerlendirilmesi gerektiğini kabul eder. Buna karşın, gelişim sürecinde olumlu temel inanışların gelişebilmesi ve uyumu bozucu bilişsel şemaların bireyde en düşük düzeyde kalabilmesi için karşılanması gereken beş temel ihtiyaç tanımlamaktadır: 1) güven, tutarlılık, şefkat ve kabulü içerecek şekilde başkalarına *güvenli bağlanma*; (2) *özerklik, yeterlilik ve biriciklik hissi*; 3) ihtiyaçların ve duyguların *ifade edilebilme özgürlüğü*; 4) *spontalık ve oyun*; 5) *gerçekçi sınırlar ve öz kontrol*. Sıralanan bu beş temel ihtiyacın erken gelişim dönemlerinde yeterince karşılanması halinde, uyumu bozucu şemaların bilişsel yapı içinde işlevselliği sekteye uğratacak düzeyde bir etkiye hiçbir zaman ulaşamayacağı hipotezi öne sürülmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Özellikle yaşamın erken dönemlerinde karşılaşılan dört yaşantı biçiminin kişide erken dönem uyumsuz şemaların oluşumuna etki ettiği düşünülmektedir. Bunlardan birincisi, çocuğun temel ihtiyaçların karşılanması sürecinde tutarlılık, anlayış ve sevginin olmamasıdır. İkincisi, çocuğun büyüdüğü ortamda özellikle yakın çevresiyle yaşadığı zarar görme, aşırı eleştirilme, kontrol edilme, istismar gibi travmatik yaşantılardır. Üçüncü tip yaşantılar, her şeyden çocuğa fazlasıyla verildiği ancak bir sınırın konulmadığı

aşırı koruyucu yetiştirme tutumlarıdır. Son olarak da çocuğun bakım verenleri veya çevresindeki rol modelleriyle paylaştığı yaşantılarında seçici içselleştirme ve özdeşim yoluyla bakım verenin düşünce, duygu, deneyim ve şema yapısını almasıdır. Tanımlanan bu son süreç, erken dönem uyumsuz şemaların kuşaklar arası geçişi olarak da adlandırılabilir. Hangi özelliklerin özdeşim ve içselleştirme yoluyla kazanılacağına belirleyicisi olarak mizaç özellikleri önemli rol oynayabilmektedir (Kagan, Reznick ve Snidman, 1998; Kagan ve Snidman, 1999; Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Erken dönem uyumu bozucu şemalar, gelişimin erken evrelerinde çevre ve birey etkileşimi içinde şekillendiği halde yaşam boyu öznel yaşantıların şekillenmesinde de etkili olabilmektedir. Bu bağlamda erken dönem uyumu bozucu şemaların etkin hale geldiği durumlarda, bu şemaların oluşmasına neden olan olumsuz yaşantıların çağrıştırdığı utanma, korku veya öfke gibi olumsuz duyguların da birlikte yaşandığı kabul edilmektedir. Benlik şemalarının her biri, zihinsel olarak bağlantılandırıldığı olumsuz yaşantı ve uyarıların çokluğuyla doğru orantılı olarak duygusal bir etki gücüne (emotional valence) sahiptir. Bu yapılar bağlandıkları erken dönem yaşantıların kişide bıraktığı duygusal izlere bağlı olarak yoğun ve uzun süreli olumsuz duygulanıma neden olabilmektedir. Diğer bir anlatımla şemalar, bu bilişsel yapıların oluşması sürecinde yaşanan anılar, duygusal algılar ve bilişleri bir arada içermektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Temel inançlar veya diğer bir ifadeyle erken dönem uyumu bozucu şemalar herkeste bulunmakla beraber, bu şemaların psikolojik problem yaşayan kimselerde çok daha yoğun ve katı bir biçimde deneyimlendiği bulunmuştur. Şema yaklaşımını diğer bilişsel yaklaşımlardan ayıran en önemli özelliği, biyopsikososyal kuramın varsayımlarını kabul etmesidir. Bu varsayımlara göre gelişim sürecinin özellikle erken dönemlerinden başlayarak deneyimlenen yaşantılar beyin sistemi içinde limbik sistem merkezli kayıtlar halinde saklandığı halde bu algısal kayıtlar zaman içinde bilişsel tasarımlar ve varsayımlara dönüştürülür. Sonuç itibarıyla erken dönem uyumsuz şemalar için gelişim dönemleri içinde insanın biyolojik kazanımlarının bilişlere dönüşmüş halidir denebilir (Blisset ve diğerleri, 2006; Schore, 2003: 36; Clark ve Beck, 2010).

Şemalar genel olarak kişisel doğrular olarak kabul edildiği ve çoğu zaman kritik düşünceyle gerçeklik testine tabi tutulmadığı halde kişilerin düşüncesi, duygu, davranış ve sosyal etkileşiminin temel belirleyicisi olmaktadır. Şemaların tanıdık yapısı, kişiye bildik ve güvenli geldiği için duygusal olarak gerilimlere yol açmasına rağmen erken dönem uyumsuz şemalardan vazgeçilemediği öne sürülmektedir. Şemayı sürdürme eğilimi, temel inanışların değiştirilmemesi için kişinin içsel, davranışsal, duygusal, düşünsel ve başkalarıyla etkileşimlerini kapsayan her türlü çabayı içermektedir. Bu çabalar şemanın içeriğinin doğruluğunu göstermeye dönük davranış biçimleridir. Şema devamlılığını sağlarken kişiler, yaşantılarını bir şekilde olumsuz inanışları doğrultusunda manupule ederek temel inanışların doğruluğuna olan inancı güçlendiren durumları oluşturmaktadır (Young, Weinberger ve Beck, 2001).

Young'ın şema odaklı yaklaşımı Beck'in bilişsel modelinden tümüyle farklı değildir. Ancak Young'un uyumu bozucu bilişsel şemalar ile bilişsel davranışçı terapidaki bazı kavramları Beck'ten farklı tanımladığı dikkati çekmektedir. Örneğin, şema modu (schema mode) kavramı bilişsel, duygusal, güdüsel ve davranışsal bileşenleri içeren birleşik yapıyı tanımlamaktadır (Beck, 1996; akt., Clark, Beck ve Alfort, 1999: 82). Beck'in yaklaşımında bilişsel mod kavramı, hizmet ettiği amaçlara göre farklılık gösteren bir yapı olarak tanımlandığı halde (Clark, Beck ve Alfort, 1999), Young'ın şema modelinde daha çok bağlandıkları duygusal içerikle sürengenlik gösteren ve davranışların altında yatan temel şemalar anlamında kullanılmaktadır. Herhangi bir an veya durumla ilişkili olarak aktive olma düzeyleri içinde öncelikli olan şema kümesine şema modu denilmektedir. Bununla beraber şema modu uyumu bozucu erken dönem şemaların etkinliğiyle ilişkili olabildiği gibi uyumu sağlayıcı veya dengeleyici şemalarla da ilişkili olabilmektedir. Bu anlamda şema modu, kişi için uyuma yönelik veya uyumu bozucu olarak ikiye ayrılabilir. Olumsuz şema aktivasyonu genellikle olumsuz duygu durum ve şemaları korumaya yönelik davranışların bir sonucu olarak meydana gelmektedir (Arntz, Klokman ve Sieswerda, 2005; Bernstein, Arntz ve de Vos, 2007).

Şema kuramınının yaklaşımına göre şemalarla ilişkili yine iki temel bilişsel işleme biçimi olduğu varsayılmaktadır. Uyumu bozucu bilişsel şemalarla ilişkili düşünce, duygu, davranış ve yaşamda karşılaşılan olaylar şemaların sürdürülmesine (şemaları güçlendirme) veya şemayı iyileştirme (şemayı zayıflatma) yönünde işlev gösterebilir. 'Şema güçlendirme', şemaların devamlılığını sağlayabilmek adına yapılan her türlü davranışı ifade etmektedir. Kronik duyusal sorunların altında yatan nedenin, bireylerin şema güçlendirme ve koruma yönündeki çabalarının olduğu varsayılmaktadır. Bir anlamda şema güçlendirme sürecinde kendi kendini gerçekleştiren kehanetten bahsedebiliriz. Şema süreğenliğini sağlayabilmek üzere kişilerin kullandıkları üç temel mekanizmadan söz edilmektedir: Algıda çarpıtmalar, kişinin kendine zarar verdiği yaşam biçimlerini benimsemesi ve şemaları çağrıştıran durumlardan kaçınma. Bilişsel çarpıtmalar, şemaların devamlılığını sağlayabilecek yönde gerçeğin farklı yorumlarına dayalı bilişsel değerlendirmelerdir. Bir şemaya bağlanan duygusal içerik, kişisel olarak izole edilebilir ve bu durum uyumu bozucu şemaların değiştirilmesine engel olacak bir savunma biçimi olarak benimsenebilir. Diğer bir savunma biçimi ise davranışsal olarak uyumu bozucu şemalara dokunmayacak, bu şemaların süreğenliğini sağlayacak, buna karşın kişinin işlevselliğini yok eden bir yaşam biçiminin benimsenmiş olmasıdır. Şemaların tedavi edilebilmesi tamamıyla kişilerin şemalarına ilişkin içgörü düzeylerindeki artış ve uygun olmayan şemalarını devam ettirici davranışlardan vazgeçerek bu şemalarla yüzleşmeleri sayesinde mümkün olabilmektedir (Young, Weinberger ve Beck, 2001; Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Şema odaklı psikolojik danışma, kişilerin benimsedikleri başa çıkma stratejilerini olaylar karşısında yaşanan stresle ilişkili hareket biçimleri olarak değil; daha ziyade benlik şemalarını sürdürmeye dönük tavırlar olarak ele almaktadır. Bununla birlikte erken dönem uyumsuz şemaların her biri için özel bir başa çıkma stratejisi tanımlanamaz. Şemalar uzun süreli kalıcı bilişsel yapılarıdır (Riso ve diğerleri, 2006). Şema odaklı başa çıkma, benlik şemalarının sürdürülebilirliğini sağlamaya yönelik benimsenen çeşitli stratejileri açıklamak için kullanılan bir kavramdır. Uyumu bozucu şemaların farklı durumlarla ve yaşamın farklı dönemlerinde farklı başa çıkma

stratejilerinin tercih edilmesinde etkili olduğu öne sürülmektedir. Her insanda farklı başa çıkma davranışlarının ortaya çıkmasının altında, şemaların kişiliğin önemli bir belirleyici olan mizaçla etkileşim içinde olmasının yattığı ifade edilmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Yaklaşım kendi sistematiği içinde şemaların devamlılığının sağlanmasına dönük üç temel uyumu bozucu başa çıkma stili tanımlamaktadır: Boyun eğici (surrender), kaçınmacı (avoidance) ve aşırı dengeleyici (overcompensation). Söz konusu bilişsel yaklaşım içinde tanımlanan başa çıkma stratejilerinin genel anlamda stresle başa çıkma alanyazınında tanımlanan başa çıkma stillerinden önemli ölçüde farklı olduğu söylenebilir. Başa çıkma stillerine ilişkin alanyazında önerilen sınıflamalar genel olarak stres yaratan problemleri merkezinde tanımlanmış başa çıkma biçimleridir. İnsanlar karşılaştıkları yaşam stresleri karşısında yaşadıkları sorunun çözümü için aktif olarak harekete geçebilirler (problem dönük), duygusal olarak kendilerini dengelemeye çalışabilirler veya olayın üzerinden dikkatlerini çekebilecek şekilde dikkat dağıtma eğilimi gösterebilirler. Şema odaklı yaklaşımda ise başa çıkma stillerinin kullanımına ilişkin kavramsal çerçeve genel stresle başa çıkma alanyazınından birkaç yönden ayrılmaktadır. Birincisi, kuram kronik duygusal problem yaşayan kişilerin kullandıkları başa çıkma stillerini stresli durumlar yerine şema merkezli olarak tanımlar. Yaşantılar karşısında alınan tavır ve benimsenen davranış biçimleri problemle ilişkili bilişsel değerlendirmelerden etkilenmektedir. Bununla beraber karşılaşılan olumsuz durumlar veya engellerin nesnel değerlendirmelerinin ötesinde benlik şemalarıyla ilişkilendirildiği ölçüde yıkıcı olarak algılandığı, yaşantı karşısında verilen duygusal tepkilerin temel inanışların yüklü olduğu duyguları yansıttığı öne sürülmektedir. Kısaca ifade etmek gerekirse, olaylar insanlarda erken dönem uyumsuz şemalarla ilişkilendirildiği ölçüde korku, kaygı veya endişe yaratmaktadır (Arntz, van Genderen ve Drost, 2009; Young, Weinberger ve Beck, 2001). İkincisi, Lazarus ve arkadaşları genel başa çıkma stratejilerinin olumlu ve ya olumsuz sonuçlarına odaklanmak yerine başa çıkma biçiminin problem durumuna uygunluğunun değerlendirilmesi gerektiği üzerinde durmaktadırlar (örn., Folkman, Lazarus, Gruen ve DeLongis, 1986; Lazarus,



2006). Yine probleme dönük başa çıkma biçimlerinin öznel iyi oluşa olumlu katkı sağladığını gösteren amprik bulgular elde edilmiş olmasına karşın, özellikle probleme dönük başa çıkma stratejilerinin farklı sorunlarda psikolojik stresi azaltıcı olumlu etkileri olabileceği kabul edilmektedir (Aspinwall ve Taylor, 1997). Şema odaklı yaklaşımda ise problemlili durum tanımlaması bilişsel yaklaşıma göre şemalar bağlamında yapıldığı için yaklaşımın öngördüğü başa çıkma biçimleri de bilişsel yapılar merkezinde tanımlanmıştır. Şema yaklaşımına göre özellikle tekrarlayıcı duygusal sorunları olan insanlar olaylara göre değil şemalara göre başa çıkma stratejilerini seçerler. Ancak başa çıkma stratejileri problemin çözümü amacıyla değil şemaların sürdürülmesine yönelik çabaların bir göstergesi olarak tanımlanmıştır. Psikolojik danışma sürecinde üzerinde çalışılan başa çıkma stratejileri erken dönem uyumsuz şemaların sürdürülmesine hizmet eden ve kişilerde psikolojik uyumu bozucu olumsuz savunmalardır (Arntz, van Genderen ve Drost, 2009). Dolayısıyla şema odaklı yaklaşımdaki başa çıkma terminolojisinin analitik terapinin savunma mekanizmaları ve direnç kavramına daha yakın olduğu söylenebilir.

Şema odaklı yaklaşımın öne sürdüğü çıkma stilleri şu şekilde açıklanmaktadır. Danışanın *boyun eğmesi* kişide sorunlara yol açan olumsuz şemaların mutlak doğru olarak kabul edilmesi anlamına gelmektedir. Uyumu bozucu şemaların olumsuz etkileri doğrudan hissedildiği halde bu şemaların doğru olduğunu ispatlayacak davranış biçimleri ve tercihler yapılarak şemanın içeriğinin doğruluğuna yönelik inanç kişinin kendisi tarafından güçlendirilir. Örneğin, yoksunluk veya terk edilmişlik şemaları olan kişilerin kendilerini terk edebilecek veya ilgisiz bırakacak insanları seçmesi bunun en tipik örneğidir. Boyun eğmede genellikle bağımlılık ve kendinden ödün verme davranışları eşlik eder. Erken dönem uyumsuz şemaların içeriğinde ne yer almakta ise kişi bu varsayımları kendi doğruları kabul ederek onlara göre hareket eder. Kaçınmacı başa çıkma stilini benimseyen danışanlarda ise erken dönem uyumsuz şemaların duygusal olarak örseleyici sonuçlarının bir dereceye kadar farkındalığı oluşmuştur. Şemaları harekete geçirebilecek her türlü düşünce, duygu ve davranıştan kaçınmaya dönük bir davranış biçimi benimsenir. Kişilerde gerilim yaratan temel inanışların harekete geçmesini önlemeye,

duygusal zayıflığa neden olan bilişsel yapılardan kaçınmaya dönük davranış biçimlerine sosyal ve psikolojik çekilme, aşırı bireysellik, madde kullanımı, kişinin eleştiri alabileceği durumlardan kaçınması gibi örnekler verilebilir. Son olarak aşırı dengeleyici başa çıkma biçimlerini benimseyen danışanlarda şema içeriğinin tam tersi yönde davranışlar sergilenerek direnç oluşturulur. Kişi şema içeriğinden rahatsızlığını tersi yönde hareket ederek gidermeye çalıştığı halde yine de şemaya bağımlılığı devam ettiği için kişi zor durumda kalabilir. Yine bu başa çıkma biçimi zaman içinde katılarak abartılı, çözüme götürmeyen ve karşılaşılan durumlarla orantısız tepkiler vermeye neden olan genel davranış biçimlerine dönüşebilmektedir. Aşırı dengeleyici davranış stratejileri olarak saldırganlık, aşırı kontrol etme, abartılı kendini gösterme, onay ihtiyacı, statü arayışı, pasif agresif davranışlar, aşırı düzenlilik ve obsesiflik sayılabilir (Young, Weinberger ve Beck, 2001; Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

#### **2.2.2.7. Bilişsel Yaklaşımlar Bağlamında Yapılan Araştırmalar**

Bu bölümde bilişsel psikolojik danışma kuramlarından yararlanılarak geliştirilen rehberlik programları incelendikten sonra erken dönem uyumu bozucu şemaların gelişimsel özelliğini vurgulayan araştırmalar ele alınacaktır. Sonrasında erken dönem uyumu bozucu şemaların kişilik, psikolojik iyi oluş, davranış problemleri ve özellikle yeme bozukluklarıyla ilişkisini araştıran çalışmaların bulguları özetlenmiştir.

Bilişsel kuram, farklı psikolojik sorunların aşılabilmesi için geliştirilmiş gelişimsel rehberlik programlarının hazırlanmasında yaygın olarak kullanılan bir yaklaşımdır. Bu yaklaşım kullanılarak farklı eğitim düzeylerinde pek çok sorunla ilişkili müdahaleler hazırlanmaktadır. Bilişsel yaklaşımdan yola çıkılarak hazırlanan eğitim programları ve bu programların etkililik düzeylerine ilişkin elde edilen bulgular aşağıda özetlenmiştir.

Ege Üniversitesi'nin rehberlik ve psikolojik danışma birimine başvurmuş olan üniversite öğrencilerinde yürütülmüş olan bir deneysel çalışmada öğrencilerin yaşadıkları psikolojik problemleri aşabilmeleri için

bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı bir rehberlik programının etkiliği değerlendirilmiştir. Sonuçlar uygulanan grupla psikolojik danışma programının öğrencilerin psikolojik sorunlarını aşmada etkili olduğunu göstermiştir (Sarisooy, 2011). 15-18 yaş arasındaki ergenlerin katıldığı bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmaya katılan deney grubundaki ergenlerin korkularının kontrol grubuyla karşılaştırıldığında önemli ölçüde azalttığı ve bu etkinin bir buçuk ay sonrasında bile devam ettiği bulunmuştur (Elmacı, 2008). İlköğretim okulu 6. ve 7. Sınıf öğrencilerinde uygulanan 12 oturumluk bilişsel - davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitimi sonucunda öğrencilerin sosyal kaygılarında kontrol grubuna göre önemli ölçüde ilerleme kaydedilmiştir (Mercan, 2007). Akın (2008) ise üniversite öğrencilerinde akılcı duygusal davranışçı terapi (SDDT) odaklı grupla psikolojik danışmanın, öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinde önemli ölçüde artışa neden olduğunu bildirmiştir.

Yıkılmaz'ın (2009) hazırladığı akılcı duygusal terapi temelli eğitim programına katılan lise öğrencilerinin deney ve kontrol grubuyla karşılaştırıldığında Problem Çözme Envanteri'nin bir boyutu dışında tüm alt ölçeklerinden yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Duy, (2003) tarafından yürütülen bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma oturumları neticesinde deney grubundaki üniversite öğrencilerinin yalnızlık puanları kontrol grubundaki öğrencilere göre manidar düzeyde azalmıştır.

Yerlikaya (2006) ilköğretim öğrencilerinde bilişsel-davranışçı yaklaşıma ve hobi terapiye dayalı umut eğitimi programlarının etkililik düzeylerinin karşılaştırmasını yapmıştır. Her iki müdahale programının da öğrencilerin umut düzeylerinde önemli ölçüde artışa neden olduğu, ancak programlarının etkililik düzeyleri arasında manidar bir fark olmadığı görülmüştür. Sekiz oturumluk bilişsel davranışçı mükemmeliyetçilikle başa çıkma programının sporcularda uygulanması sonucunda Kağan (2006), deney grubunun mükemmeliyetçilik düzeylerinde kontrol grubuna göre önemli ölçüde azalma gözlemlemiştir. Sütçü'nün (2006) hazırladığı bilişsel davranışçı öfke kontrol programının ergenlerde öfke yönetimi konusunda başarılı olduğu ve saldırganlık puanlarında deney grubuna göre önemli düzeyde azalmaya neden olduğu görülmüştür. Bozanoğlu (2004) ise yıl tekrarı yapıp, akademik

olarak okuldan atılma riski altında olan lise öğrencilerinde bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grup rehberliğinin akademik güdülenme, akademik benlik saygısı, akademik başarı ve sınav kaygısı düzeylerine etkisini ele almıştır. Sonuçlar eğitim programına katılan lise öğrencilerinin akademik özellikleri bağlamında ele alınan bu dört değişkende manidar düzeyde gelişme elde edildiğini göstermiştir. Sezer (2008) ise eğitim çalışanlarının örgüt depresyonunu azaltabilmek için bilişsel davranışçı yaklaşımın hobi terapisiyle birlikte uygulanması sonucunda, deney grubundaki öğretmenlerin örgüt depresyonunda iki ay sonra bile istatistik olarak önemli ölçüde azalma olduğunu bulmuştur.

Alanda bilişsel psikolojik danışma yaklaşımının genel olarak alan uzmanları tarafından başarıyla uygulandığı görülmektedir. Bununla birlikte, bilişsel kurama dayalı olarak geliştirilmiş rehberlik programlarının tümünde başarılı sonuçlar alındığı söylenemez. Örneğin Altun (2006) ilköğretim öğrencilerinde akılcı olmayan düşüncelerdeki azalma sağlayan bir program geliştirmesine karşın, eğitimin sonunda öğrencilerin güvengenlik düzeylerinde bir artış sağlayamamıştır. Yine Çivit'in (2003) akılcı duygusal terapi yaklaşımına göre hazırladığı eğitim programı öğrencilerin akılcı olmayan düşüncelerinde önemli düzeyde azalma sağlamış olmasına karşın, öğrencilerin kaygı düzeylerinde önemli ölçüde bir rahatlama sağlanamamış, yine mantıklı karar verme becerilerinde beklenen olumlu gelişmeler de gözlenememiştir.

Bilişsel davranışçı kuram içinde yer alan şema odaklı yaklaşımın varsayımları son yıllarda araştırmacıların artan şekilde ilgisini çekmeye başlamıştır. Şema odaklı kuramda erken dönem uyumu bozucu şemaların gelişiminde yaşamın erken dönemlerinden itibaren bakım verenle kurulan ilişkilerin önemli rol oynadığı kabul edilmektedir. Bilişsel kuramın şema odaklı modeli erken dönem uyumsuz şemaların süreğen olduğunu varsaymakta ve bu şemalara bağlı olarak kişinin yaşantılarına ilişkin olumsuz değerlendirmeler yapma eğilimini sürdüreceği ileri sürülmektedir (Stallard, 2007). Young tanımladığı şemaların gelişimsel özellikler taşıdığını ve bu şemaların gelişimsel süreçte kişisel ihtiyaçların karşılanmamasıyla ilişkili olabileceğini kabul edilmektedir. Bu anlamda gelişimsel olarak ihtiyaçların yeterinde

karşılanmaması veya aşırı biçimde karşılanmış olması erken dönem uyumsuz şemaların gelişiminde olası etkenler olarak rol oynadığı düşünülebilir. Bilişsel yaklaşım içinde yer alan şema modeli uyumsuz şemaların gelişimiyle ilişkili olarak başkalarına bağlanma, özerklik, yeterlilik, kimlik duygusu, kabul edilebilir ihtiyaçların özgürce dile getirilebilmesi, spontanlık ve oyun, gerçekçi kişisel sınırlar ve öz kontrolü çekirdek ihtiyaçlar olarak kabul etmektedir. Yine gelişimsel görevlerin yerine başarılmasının erken dönem olumsuz şemalarla ilişkili olduğu varsaymaktadır (Young, 1990; Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Bu anlamda Thimm (2010) araştırmasında Erikson'un sekiz gelişim evresinde karşılaşılan gelişimsel görevlerde yakalanan başarının erken dönem uyumsuz şemalara ne ölçüde bağımlı olduğunu ele almıştır. Young'ın tanımladığı beş şema alanında yer alan bütün alt şema başlıklarının gelişim görevlerinin başarıyla yerine getirilebilmesini istatistik olarak önemli düzeyde yordadığı görülmüştür. Altı aylık takip çalışmasının da yer aldığı araştırmada uyumu bozucu şemalardaki azalmaların gelişimsel görevlerin çözümlenmesine önemli ölçüde katkıda bulunduğunu ortaya konulmuştur. Sonuçlar, uyumsuz şemaların varlığına bağlı olarak gelişim dönemlerinde yaşanan krizlerin çözülebilmesi ve gelişimin sağlıklı bir şekilde sürdürülebilmesinin zorlaştırdığını kanıtlamaktadır.

Çakır (2007) anne ve babaların ebeveynlik biçimleriyle erken dönem uyumsuz şemalar arasında önemli ilişkiler bildirmektedir. Cukor (2004) ise erken dönem uyumsuz şemaların varlığının aile içindeki olumsuz ortamlar ve ebeveynlik biçimleriyle yakından ilişkili olduğunu bulmuştur. Meyer ve Gillings (2004) aşırı koruyucu ana-baba tutumlarının özellikle güvensiz/kötüye kullanılmışlık şemalarıyla ilişkisi manidar bulmuştur. Yine depresif kişilerde ebeveynle geçirilen olumsuz yaşantıların yoksunluk/utanç, kendini feda etme ve yetersiz öz kontrol şemalarıyla önemli düzeyde ilişkili olduğu gösterilmiştir (Shah ve Waller, 2000). Kapçı ve Hamamcı'nın (2010) 352 üniversite öğrencisinde yürüttükleri araştırmada ise psikolojik belirtilerin duygusal yalıtılmışlık şema alanıyla ilişkili olduğu görülmüştür. Aile içinde aşırı duygusal tepki gösteriminin erken dönem uyumu bozucu şemalarla önemli ölçüde ilişkili olduğu bildirilmektedir. Bir başka araştırmada ise Sarıtaş (2007), 15-18 yaş arasındaki ergenlerin öfke duygularıyla anne tarafından reddedilmişlik algısı

arasında önemli bir ilişki gözlemlenmiştir. Bu araştırmada öfke duygularıyla anne tarafından reddedilmişlik algısı arasında gözlenen ilişkide erken dönem uyumu bozucu şema alanlarından reddedilmişlik ve sosyal kopukluk şemalarının aracı değişken rolü oynadığı bulunmuştur. En az iki yıldır evli olan 171 kişide yürütülen bir çalışmada Caner (2009), deneklerin eşlerine dair algılarının kişilerin anne-babalarıyla ilişkili değerlendirmeleriyle bağlantılı olduğu ve erken dönem uyumsuz şemaların bu değişkenler arasındaki ilişkide aracı değişken olduğu sonucunu elde etmiştir.

Blisset, Walsh, Harris, Jones, Leung ve Meyer'in (2006) üniversite öğrencilerinde yürüttükleri çalışmada erken dönem uyumu bozucu şemaların anne ve babayla olan ilişkinin kalitesini ne ölçüde etkilediği araştırılmıştır. Elde edilen bulgular güvensizlik/kötüye kullanılmışlık, duygusal yoksunluk, yetersiz öz kontrol ve aşırı iç içe geçmişlikle ilişkili şemaların anne ile olan ilişkinin kalitesini büyük ölçüde olumsuz etkilediğini göstermektedir. Güvensizlik/kötüye kullanılmışlık, duygusal yoksunluk ve terk edilmişlik şemalarının ise baba ile olan ilişkinin niteliğini ve doyumunu düşürdüğü ortaya çıkmıştır.

Kaya (2010) tarafından 20-48 yaş arasındaki yetişkin örnekleminde yürütülen çalışmada, çocukluk dönemlerde yaşanan örseleyici yaşantıların erken dönem uyumsuz şemalarla ilişkili olduğu, söz konusu olumsuz şemaların kişiler arası ilişkilerde olumsuz iletişim biçimlerinin benimsenmesinde önemli rol oynadığı gösterilmiştir.

Bosmans, Braet ve Van Vlierberghe (2009) 289 geç ergenlik dönemindeki öğrencide yaptıkları çalışmada, öğrencilerin bağlanma tipleri ve erken dönem şemalar arasındaki ilişkileri ele almışlardır. Bu çalışmanın sonuçları başkalarına odaklı olmayla kopukluk ve reddedilmişlik bilişsel alanlarının endişeli bağlanmayla ilişkili olduğunu göstermiştir. Kaçınan bağlanmanın ise kopukluk ve reddedilmişlik bilişsel alanıyla gelişmemiş kişisel otonomi alanını yordadığı anlaşılmaktadır. Mason, Platts ve Tyson'ın (2005) çalışmasında da erken dönem uyumsuz şemalar güvensiz bağlanma stilleriyle büyük ölçüde ilişkili çıkmıştır. Saplantılı ve özellikle korkulu bağlanma özelliği sergileyen kişilerin olumsuz temel inanç alanlarından diğerlerine göre önemli düzeyde daha yüksek puanlar aldıkları görülmüştür. Cecero, Nelson, ve Gillie'

nin (2004) araştırmasında ise erken dönem uyumsuz şemaların bağlanma tipleriyle ilişkisinin yanı sıra erken dönem çocukluk travmalarıyla ilgisi de ele alınmıştır. Yapılan analizler sonucunda erken dönem uyumsuz şemaların güvenli bağlanmayla ters yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Duygusal yoksunluk ve duygusal kısıtlılık şemalarındaki azalmanın güvenli bağlanma biçimine artırıcı yönde etki ettiği görülmüştür. Terk edilme/tutarsızlık şemaları istatistik olarak önemli ölçüde saplantılı bağlanma stiline yordayıcısıdır. Sosyal yalıtılmışlık/ yabancılaşma ve duygusal yoksunluk şemaları, kaçınan bağlanma alt tipinden alınan puanlardaki artışla ilişkili bulunmuştur. Son olarak da, güvensizlik/kötüye kullanılmışlık ve duygusal yoksunluk şemaları, korkulu bağlanmanın altında yatan önemli bir etken olarak araştırmacıların karşına çıkmıştır. Aynı çalışmada elde edilen çok önemli diğer bir bulgu ise erken dönem uyumu bozucu şemaların çocuklukta yaşanan travmatik yaşantılarla ilişkisidir. Çocukluk döneminde duygusal ihmal ve duygusal suistimal yaşamış olan kişilerde sosyal kopukluk ve reddedilmişlik alanında yer alan erken dönem uyumsuz şemalara ilişkin alt ölçeklerden önemli ölçüde yüksek puanlar alındığı gözlenmiştir. Benzer sonuçlar Messman-Moore ve Coates (2007) tarafından da bildirilmiştir. Bu çalışmada çocukluk döneminde yaşanan psikolojik olumsuzlukların güvensizlik/kötüye kullanılmışlık, duygusal yoksunluk ve terk edilmişlik şemalarını önemli ölçüde yordadığı ve erken dönem travmatik yaşantıların uyumu bozucu şemalar üzerinden kişilerarası ilişkilerde sorunlara neden olduğu ortaya çıkmıştır.

Şema odaklı kuram kişilerde olumsuz duygusal yaşantılara yol açan bilişsel özellikleri ayrıntılı bir şekilde tanımlayarak, psikolojik sorunlara bilişsel müdahalenin etkinliğini artırmayı hedeflemektedir. Alanyazında kuram bağlamında son derece ayrıntılı bir şekilde tanımlanmış olan olumsuz şemaların kişilikle ilişkisini ele alınan çalışmaların yer aldığı fark edilmektedir. Young Şema Ölçeği özel olarak kişilikle ilişkili ölçümler yapmak üzere geliştirilmediği halde bu ölçme aracının kişilikle ilişkili pek çok çalışmada kullanıldığını görmek mümkündür. Carine (1997) diskriminant fonksiyonu analiziyle Young'ın tanımladığı şemaların DSM-IV eksen II bozukluklarını ne ölçüde ayırt edebildiğini araştırmıştır. Söz konusu çalışmanın sonuçları erken dönem uyumu bozucu şemalara bağlı olarak kişilik bozukluklarının %83

oranında doğru tahminlenebildiğini göstermiştir. Schmidt, Joiner, Young ve Telch (1995) benzer şekilde erken dönem uyumu bozucu şemalarla kişilik bozuklukları arasında anlamlı ilişkiler bildirmiştir. Gelişmemiş otonomi ve performans şema alanı obsesif kişilik bozukluğunda ayırıcı bir özellik olarak bulunurken, kopukluk ve reddedilmişlik alanının sınırda ve kaçınan kişilik bozukluğunda önemli rol oynadığına işaret edilmektedir (Jovev ve Jackson, 2004). Petrocelli, Glaser, Calhoun ve Campbell (2001) tarafından yürütülen diğer bir çalışmada ise elde edilen diskriminant fonksiyonunun beş şema alanından elde edilen puanlarla kişilik özelliklerinin %61.2 oranında doğru sınıflanabildiğini gösterilmiştir. Muris (2006), Young'ın şema modeli içinde tanımlanan erken dönem uyumu bozucu şema alanlarının tümünün büyük beşli kişilik özellikleri içinde nevrozizm başlığı altında tanımlanan kişilik özelliğiyle istatistik olarak manidar düzeyde ilişkili olduğunu bulmuştur.

Şema odaklı yaklaşım bağlamında tanımlanan erken dönem uyumu bozucu şemaların, kişilerin olumsuz duygusal yaşantılarıyla ve davranış problemiyle ilişkisini ortaya koyan çalışmaların sayısı da her geçen gün artış göstermektedir. Bu çalışmaların sonucunda elde edilen bulgular aşağıda özetlenmeye çalışılmıştır. Türkiye'de konuya ilişkin yapılan bir araştırmada Köse (2009) ergenlerde erken dönem uyumu bozucu şemaların öznel iyi oluş düzeylerindeki düşüşü önemli ölçüde yordadığını bildirmektedir.

Amsterdam Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi'nde ergenlerle yürütülen bir çalışmada erken dönem uyumsuz şemaların kaygı, duygusal ve davranışsal problemlerle ilişkileri değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular sosyal kopukluk ve reddedilmişlik, gelişmemiş otonomi ve performans ve başkalarına odaklanma şema alanlarında yer alan bilişsel inanışların araştırılan psikolojik problemlerle istatistik olarak önemli düzeyde ilişkili olduğunu göstermiştir (Vlierberghe, Braet, Bosmans, Rosseel ve Bögels, 2009).

Üniversite öğrencilerinin katıldığı bir çalışmada duygusal yoksunluk, güvensizlik/kötüye kullanılma, sosyal yalıtılmışlık/yabancılaşma, hak etmişlik/büyükleme, gelişmemiş öz kontrol/yetersizlik şemalarının kişilerarası şiddet ve öfke kontrol problemlerindeki artışı yordadığı bulunmuştur (Tremblay ve Dozois, 1999).



Anksiyete problemi yaşayan kişilerin normal sağlıklı bireylerle karşılaştırıldığı bir araştırmada erken dönem uyumu bozucu şemaları çağrıştıran ipuçları normal kontrollere göre duygusal problemi olan kişilerde önemli düzeyde duygusal tepkilere neden olmuştur (Delattre ve diğerleri, 2004).

Sosyal fobisi olan kişilerin normal kontrollerle karşılaştırıldığı bir başka çalışmada ise sosyal işlevsellikte problem yaşayan gruptaki bireylerin güvensizlik/kötüye kullanım, hak etmişlik, duygusal yoksunluk, yüksek standartlar ve utanç şemalarından çok yüksek puan aldığı görülmüştür (Pinto-Gouveia, Castilho, Galhardo ve Cunha, 2006).

ABD'nin Kaliforniya eyaletinde çalışmakta olan öğretmenlerden oluşan bir örneklem üzerinde işle ilişkili tükenmişlik ve uyumu bozucu şemalar arasındaki ilişkilerin araştırıldığı bir çalışmada ilgi çekici sonuçlarla karşılaşmıştır. Söz konusu çalışmada erken dönem uyumu bozucu şemaların öğretmenlerin mesleki tükenmişliklerini doğrudan önemli düzeyde yordadığı bulunmuştur. Rittenmeyer (1997) bu çalışmada özellikle yüksek standartların Maslak Tükenmişlik Ölçeği'nin Duygusal Tükenmişlik alt ölçeğiyle ilişkili olduğunu bildirmektedir.

A.B.D.'de lisans eğitimi almakta olan 305 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmada, öğrencilerin espri yapma tarzlarıyla erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre Young'ın tanımladığı şema alanlarının tümünün kişinin duygusal olarak stresli durumlarla baş etmesini kolaylaştıran yapıcı espri yapma tarzıyla negatif yönde ve kişiyi zor durumda bırakan espri stiliyle de pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Dozois, Martin ve Bieling, 2009).

Cinsel saldırganlık ve fiziksel şiddet nedeniyle hüküm giymiş mahkumların normal toplum örneklemiyle yapılan bir karşılaştırmasında her iki saldırganlık biçiminin de erken dönem uyumsuz şemaların varlığıyla ilişkili olduğu ve bu iki grupta yer alan hükümlülerin herhangi bir saldırganlığa karışmamış kişilerden oluşan kontrol grubuna göre Young Şema Ölçeği'nden yüksek puanlar aldıkları dikkat çekmektedir (Baker ve Beech, 2004).

Şema odaklı yaklaşımın tanımladığı erken dönem uyumu bozucu şema alanlarının yeme problemleri ve beden algısıyla ilişkisinin araştırmacılar tarafından incelenmeye başlandığı görülmektedir. Üniversite öğrencilerinde yürütülen bir çalışmada ise Young'ın öngördüğü beş şema alanından alınan yüksek puanların özsaygının fiziksel güzelliğe bağımlılığı olduğu algısını artırdığını bulan Ledoux, Winterowd, Richardson ve Clark, 2010, bu durumun gençlerin kendine güveninde kırılmalığa sebep olduğu gözlenmiştir.

Meyer ve Gillings (2004) 19-21 yaş arasındaki genç kızlar üzerinde yaptığı çalışmada güvensizlik/kötüye kullanılmışlık şemalarının ebeveynlere duyulan güveni ve yakınlığı zayıflattığı için dolaylı olarak yeme problemlerindeki artışı yordadığını bildirmektedir. Ortaöğretim kurumlarında eğitim almakta olan 17-18 yaş aralığındaki ergenlerin katıldığı bir araştırmada ise Turner, Rose ve Cooper (2005a), duygusal yoksunluk, terk edilme, boyun eğme ve yetersiz öz kontrol şemaları yeme problemlerini yordadığını ve erken dönem uyumu bozucu şemaların aileyle olan bağlarla ters yönde ilişkili olduğu bildirmiştir. Ergenlerde yürütülen benzer bir çalışmada erken dönem uyumu bozucu şemaların ebeveyn ile olan bağlara etki ettiği ve problemlili yeme davranışı için aracı değişken işlevi gördüğü bulunmuştur (Turner, Rose ve Cooper, 2005b). Yeme bozukluğu problemi yaşayan yetişkin kadınlarda da uyumsuz şemaların önemli bir belirleyici değişken olduğu görülmüştür (Leung, Waller ve Thomas, 1999). Yeme bozukluğu olan 70 kadında yürütülmüş olan bir başka araştırmada katılımcıların terk edilmişlik ve duygusal bastırılmış şemaların yüksekliği dikkat çekmiştir (Hinrichsen, Waller ve Emanuelli, 2004). Bu çalışmaların yanı sıra erken dönem uyumsuz şemaların yeme problemiyle ilişkisini gösteren daha pek çok araştırma bulunmaktadır (Hinrichsen, Waller ve Emanuelli, 2004; Meyer, Leung, Feary ve Mann, 2001; Waller, Dickson ve Ohanian, 2002; Unoka, Tolgyes ve Czobor, 2007).

Young'ın bilişsel modeli araştırmacılar ve uygulayıcılar tarafından gün geçtikçe daha fazla ilgiyle karşılanmaktadır. Bilişsel özellikleri gelişimsel kuramlarla harmanlayan modelin özellikle rehberlik programlarındaki uygulanabilirliği ve psikolojik danışmadaki önemi konuya ilişkin empirik çalışmaların sayısındaki artışla doğru orantılı olacaktır. Bu bölümde ele alınan araştırma sonuçlarından yola çıkılarak elde edilen bulgular özetlenecek

olursa, rehberlik ve psikolojik danışma alanında hazırlanan rehberlik programlarının büyük çoğunluğunun bilişsel kuram temelli olduğu veya her halükarda bilişsel unsurları içerdiği görülmektedir. Yine bu yaklaşımla çok geniş bir alanda pek çok farklı psikolojik soruna ilişkin psiko-eğitim ve rehberlik etkinliklerinin hazırlanması mümkün görünmektedir. Bilişsel temelli rehberlik programlarının büyük ölçüde uygulamada başarılı olduğunu söylemek de yanlış olmaz. Bununla birlikte Young'ın şema odaklı yaklaşımından yola çıkılarak hazırlanan bir gelişimsel rehberlik programına alanyazında rastlanmamıştır.

Bilişsel davranışçı kuram geleneğinin geliştirilmiş bir şekli olan şema odaklı kuram uygulayıcılar açısından çeşitli avantajlar içermektedir. Yaklaşım bilişsel alanlara ilişkin somut ve tanımlamalar getirerek psikolojik danışmada danışanlara ilişkin kolayca ve derinlemesine değerlendirme yapmaya olanak tanımaktadır. Yapılan pek çok araştırmada erken dönem uyumu bozucu şemaların gelişimsel özellik taşıdığı, anne-baba tutumları ve yaşanan olumsuz kişilerarası deneyimlerin bu şemaların ortaya çıkmasında önemli rol oynadığı gösterilmiştir. Yine bu şemaların kişilik özellikleriyle ilişkili olduğu anlaşılmaktadır.

Çalışmalar erken dönem uyumu bozucu şemaların kişilerin yaşadıkları duygusal problemleri önemli ölçüde yordadığını göstermiştir. Yine söz konusu olumsuz şemaların kişilerde davranış problemlerinin ortaya çıkmasında önemli bir etken olduğu bulunmuştur. Özellikle yeme problemleri ve beden imgesindeki bozulmayla önemli ölçüde ilişkili olduğunu gösteren çalışmaların sayısında her geçen gün artış olmaktadır.

Şimdiye kadar yapılan araştırmalar şema odaklı kuramın varsayımlarının doğruluğunu ispatlayıcı kanıtlar sunmuştur. Bununla beraber, bilişsel psikolojik danışma kuramları içinde şema odaklı yaklaşım gelişmiş bir kuramsal zemini bünyesinde barındırmasına rağmen farklı sorunlara uygulamaları yeterince yapılamamıştır. Özellikle Türkiye'de henüz hiçbir gelişimsel rehberlik programının hazırlanmasında şema odaklı kuramdan yararlanılmamıştır.

### 2.3. ÖZNEL İYİ OLUŞ

İyi oluş kavramı, felsefe ve psikolojide pek çok farklı şekillerde tanımlanmış geniş ölçekli bir olgudur. Son yıllarda ‘mutluluk’ veya ‘güzel hayat kavramı’ salt rasyonel tartışmaların dışına taşır, görgül çalışmaların konusu olmaya başlamıştır. Felsefede mutlu yaşam veya mutluluk olarak ele alınan kavram psikolojide öznel iyi oluş terimi altında kavramlaştırılmıştır. Bu anlamda öznel iyi oluş, en genel kullanımıyla mutluluk olarak tanımlanabilir. Öznel iyi oluşu açıklarken Wilson (1967) mutlu insanı “cinsiyeti ne olursa olsun genç, sağlıklı, iyi eğitim almış, iyi geliri olan, dışa dönük, olumlu, endişeden uzak, dindar, evli, kendine güveni yüksek olan, iş motivasyonu yerinde, mütevazı talepleri olan ve zeki kişi” olarak tarif etmektedir (akt., Diener, 2009a). Mutluluğu tamamen dışsal faktörlerle değerlendiren bu ilk tanımın ardından araştırmaların sayısı arttıkça, mutluluğun aslında tek boyutlu bir kavram olmadığı, aksine farklı boyutları bünyesinde barındıran bir yapı olduğu anlaşılmağa başlanmıştır. Günümüzde öznel iyi oluş pek çok tanımı bulunan, çok boyutlu bir psikolojik yapı olarak ele alınmaktadır.

Bu bölümde öncelikle duygular ve duygusal bir yaşantı olarak kabul edilen mutluluk kavramı psikolojik bir bakış açısı ile incelenecektir. Öznel iyi oluşun yaygın olarak kabul edilen genel bir tanımı verildikten sonra öznel iyi oluşla ilişkili kuramsal tartışmalar ele alınacaktır. İnsan için mutluluğun ne olduğunu ve nasıl mutlu olabileceğine ilişkin farklı kuramsal açıklamaların ele alındığı yaklaşımlar içinde istek kuramı, otantik öznel iyi oluş kuramı, özünü gerçekleştirme kuramı, öz belirleme kuramı, akış kuramı, iyimserlik kuramı, olumlu duyguların kapsamlı ve yapılandırılmış kuramı, öznel iyi oluşun çok boyutlu bütünleştirilmiş kuramı, biyopsikososyal kuram ve önleyici bir model olarak öznel iyi oluş incelenecektir.

### 2.3.1. Duygusal Yaşantılar İçinde Temel Bir Duygu Olarak Mutluluk

Duygunun ne olduğuna ilişkin yapılan açıklamalar içinde Plato'yla temelleri atılan ve René Descartes ile kabul gören dualistik yaklaşımın önemli bir ekol olduğunu kabul etmek gerekir. Bu ekol, pek çok kuramcının içinde yer alacağı bir çeşitlilik içermekle birlikte genel olarak "hissetme kuramı" (feeling theory) olarak da nitelendirilen ruh - beden ayrımını temsil etmektedir. Dualistik açıklama fenomenolojik veya bilinçli duygusal deneyimin bir ruhsal veya psişik alan dahilinde gerçekleşebileceğini öne sürmektedir. Buna karşın bu alanın fiziksel yaşantılardan bağımsız olmadığı, aksine duyguların fizyolojik süreçlerin psişik bir yansıması olduğu kabul edilmektedir (Power ve Dalgleish, 2008: 26). William James'in (1890) duygu kuramı bu ekol içinde yer alan klasik yaklaşımlardan biridir. Sonrasında Carl Lange'ın stres tepkisi yaklaşımıyla bir arada ele alınarak James-Lange duygu kuramı olarak adlandırılmıştır. James-Lange hipotezine göre insanlar olaylar karşısında önce fizyolojik tepkiler verirler sonrasında fizyolojik tepkilere bağlı olarak duygusal tepkiler oluşur. Örneğin insan bir ayıyı gördüğü zaman korktuğu için ondan kaçmaz. Aksine önce kaçmaya başlar sonrasında fizyolojik yapısı harekete geçtiği için korku hisseder ve en nihayetinde ayıdan korkar (akt. Cannon, 1987; akt. Damasio, 1994). Konuyla ilişkili tartışmalar içinde klasik davranışçılığın önemli isimlerinden Watson'ın öngörülerini ise duygusal yaşantıların psikolojide geçirdiği evrimi gözler önüne sermektedir. Watson (1913) yaklaşık yüz yıl önce, duygular gibi nesnel olarak ölçülemeyecek, dolayısıyla pozitif bilimin dışında kalan zihinsel hallerin araştırma kapsamına alınmaması gerektiğini öne sürmüştür. Ona göre, psikolojinin asıl konusu, dışsal uyaranların bedensel tepkilerle ilişkisi olmalıdır. Dolayısıyla, araştırmacının psikolojinin temel çalışma sınırı olarak gözlenebilirliği ölçüt olarak belirlediği ve duygusal yaşantıları psikolojinin bilimsel çalışma alanı dışında bıraktığı görülür (akt., Schultz ve Schultz, 2001: 319).

Günümüzde ise duygusal yaşantılarla ilişkili pek çok bilim dalının bir arada çok disiplinli çalışmalar yaptığı görülmektedir. Kültürler arası araştırmalar duyguların sadece olumlu ve olumsuz duygular olarak iki boyut

içinde sınıflandırılmayacağını, sözsüz iletişimde özellikle yüz mimiklerinin kullanımının sosyal öğrenmeyle kazanılan kültüre özgü bir iletişim şeklinin ötesine geçerek türe genellenebilecek ölçüde evrensel özellikler taşıdığına işaret etmektedir. Bu konuda kültürler arası küçük farklılıklar olabileceği, ancak temel duygulara (örn., mutluluk gibi) ilişkin belirli yüz mimiklerin her kültürde genel olarak çabucak tanınabildiği ileri sürülmektedir. Alanda bu konuda yapılan çalışmaların bu hipotezi destekler nitelikte kanıtlar sunduğu, insanların temel duyguları tanıması ve bu duygular arasında ayırım yapabilmesinin genel olarak her kültürde benzer şekillerde olduğu görülmüştür (Ekman, 1992a; 1992b; Izard, 1977:502; Ekman ve Friesen, 2003: 34).

Evrimsel psikologları ise duyguların yaşamda kalabilmek için geliştirilmiş insan türüne özgü bir uyum mekanizması olduğunu iddia etmektedir (Buss, 2000). Bu açıklamalar, duyguların kültürden bağımsız olarak yüz ifadelerinden tanınabilmesi, duygusal yaşantıların insan türüne genellenebilir bir yaşantı olduğu çıkarımına götürmektedir.

Alanyazın incelendiğinde, insana özgü temel duyguların olup olmadığı tartışmalarının sürdüğü görülmektedir. Temel duygular diye bir ayrıma gidilmesinin mümkün olamayacağını, duygusal yaşantının öznelliği içinde bütün duyguların temel olduğunu iddia eden kuramcılara karşı, psikolojide duyguların çeşitliliği ve 'temel duygu' tartışması önemli yer tutmaya devam etmektedir (Ekman, 1992a; 1992b; Izard, 1992; Ortony ve Turner, 1990). 'Temel duygular' (basic emotions) kavramının özünü kişilerin karşılaştıkları temel yaşam görevleri oluşturmaktadır. Hayat boyunca karşılaşılan engeller ve bunların şiddeti kültüre, yaşam dönemlerine, insandan insana önemli ölçüde çeşitlilikler gösterse bile genel olarak duygusal yaşantıların kendi içinde evrensel bir sınıflamasının yapılabileceği düşünülmektedir (Johnson-Laird ve Oatley, 1992). Evrimsel psikolojinin bakış açısıyla duygular, kültürel olarak öğrenilmiş belirli içsel tepki biçimlerinin ötesine geçerek insanların ilişkilerinde ve diğer canlılarla yaşadığı zorlukları aşabilmek için geliştirmiş olduğu bir iletişim biçimi olduğu kabul edilmektedir. Duyguların insandaki temel işlevinin, sorunlu durumlarla karşılaşıldığında geçmişte benzer durumlarda benimsenen hareket tarzının hatırlanmasına ve zaman kaybedilmeden harekete geçilmesine hizmet etmek olduğu öne sürülmektedir (Ekman, 1993; 1997).

“Temel duygular” terimi ise tıpkı renklerde olduğu gibi pek çok duygunun ortaya çıkmasında rol oynayan, duygusal yelpazenin açılımında belirleyici olan birincil duyguları tanımlamak için kullanılan bir kavramdır. Temel duygular her insanda bulunmakla birlikte zamanla kişiye özgü hale gelerek duygusal zemine paralel olarak önceki duygusal çağrışımlarla birleşerek ‘ karmaşık duyguları’ oluşturmaktadır (Ekman ve Friesen, 2003; Oatley, 2009; Izard, 2011).

Literatürde temel duygular ile karmaşık duygular arasında bir ayrıma gitme çabası gözlenmektedir. Duygusal iletişim teorisi temel duyguların sadece insanlarda görülebilecek karmaşık duyguları oluşturduğunu öne sürmektedir (Oatley ve Johnson-Laird, 1996). Temel duygular üzerine kalıtımın önemli rol oynadığı, bu duyguların farklı beyin bölgelerinin işlevlerine göre ayrıştırılabildikleri, kültürler arasında ise aynılık ve tutarlık gösterdiği ifade edilmektedir (Panksepp, 1998: 41; 2005).

Damassio (1999: 50) ve (Ekman ve Friesen, 2003: 22) temel duyguların genel olarak şu altı başlık altında sınıflanabileceğini öne sürmektedirler: Mutluluk (happiness), üzüntü (sadness), öfke (anger), korku (fear), şaşkınlık (surprise) ve iğrenme (disgust).

Araştırmalar ayrıca, bu duyguların otonomik sinir sistemi içinde farklı fizyolojik özelliklere sahip olduklarını göstermektedir. Bu fizyolojik işlevlerin bir yerde organizmanın hayatta kalmasına hizmet ettiği ve duyguların temelde üst düzey bir yaşam mekanizması olduğu varsayılmaktadır (Ekman, Levenson ve Friesen, 1983; Levenson, Ekman and Friesen, 1990; Levenson, Ekman, Heider ve Friesen, 1992; Laird, 2007: 72).

Ekman ve Friesen’e (2003: 99) göre temel duygulardan biri olan mutluluk zevk alma, heyecan duyma ve rahatlama gibi olumlu hisleri içeren bir yaşantı olduğu halde, sadece bu hislere indirgenemeyecek ve bu hislerin ötesinde genel bir olumluluğu içeren ruhsal bir haldir. Argyle (2001) temel bir duygu olan mutluluğu en az iki boyutlu psikolojik bir yapı olarak ele almanın daha doğru olduğunu öne sürmektedir. Bu boyutlardan birini, olumlu yaşantının etkilerinin bedensel olarak hissedildiği keyif alma, uyarılma, eğlenme hali oluşturduğu halde, buna yaşamdan doyum almayla kendini

gösteren genel bir saadet ve memnuniyet hissini eşlik ettiği diğer boyutla bir bütünlük oluşturmaktadır (Layard, 2005). Söz konusu boyutlar, Ryan ve Deci'nin (2001) öznel iyi oluşu açıklamak için kullandığı yaklaşımların genel sınıflaması olan hedonik ve eudaimonik mutluluk boyutlarıyla da uyumlu görünmektedir.

### 2.3.2. Öznel İyi Oluş Kavramının Tanımı

Mutlu hayatın ne olduğu sorunsalı antik Yunan medeniyetinden bu yana düşünce insanların cevabını aradıkları temel bir varoluşsal problemdir. Güzel hayat veya iyi yaşamak felsefede genel olarak değerler üzerinde duran etik felsefenin konusudur. (Haybron, 2008a: 29). Aristoya göre bütün iyi olan şeylerin iyisi olarak her işte bir son amaç ve neden olan, bütün eylemlerin uğruna yapıldığı, salt kendisi için istenen, her eylemde kısmen de olsa kendisi için bir değeri olan son bir erek, tüm olasılıkların sonunda murat edilen son nokta olan şey mutluluktur. Aristo'ya göre erdemli yaşam en mutlu olandır (Aristoteles, 2007).

Aydınlanma çağının modernlik anlayışı, erken dönem felsefecilerden farklı olarak insanın gücü ve yönetme kabiliyetine ve kendi kararını verebilme gücüne atıfta bulunarak insanın iyilik hali tanımlanmaya çalışılmıştır. Bu noktada kişisel esenlik insanın bağımsızlığına koşul olarak ele alınmıştır. İnsan hata yapabilir; ancak insanın kendi esenliğini taşıyabilmesi için öncelikle kendini tanıması gereklidir. İnsanın bu anlamda öznel iyi oluşuna giden yol özgürlüktür. İnsanlar ne istediğini bulabilmek için onu araştırmak ve bunun içinde özerk olmak isterler. Öyleyse insan serbest kalabilir ve önceliklerini belirleme fırsatı olursa seçimini yapar. Günümüzde ise psikolojik bir yapı olarak iyi oluş kavramı, etik felsefe üzerinde şekillenmeye başlamasına rağmen insanların içsel yaşantılarını ve özellikle duygularını da kapsayan bir çerçevede tanımlanmaya çalışılmaktadır (Haybron, 2008b).

Konuya ilişkin geniş örneklemlerle ilk çalışmaları yürüten Bradburn ve Caplovitz (1965), negatif duygulanım ve pozitif duygulanımın öznel iyi oluşla ilgili birbirinden bağımsız iki önemli boyut olduğunu ifade etmektedir (akt., Diener, 2009a). Bunun yanı sıra, öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğunu



ifade eden bireylerde aynı zamanda stres düzeylerinin de bir göstergesi olan fizyolojik tepkilerin gözlenmesi ilgi çekicidir (Shedler, Maymann ve Manis, 1993). Yapılan çalışmalar, pozitif ve negatif duygulanımın, birbirinden bağımsız olarak bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörler olduklarını göstermektedir (Diener ve Emmons, 1984; Diener, Smith ve Fujita, 1995).

Öznel iyi oluş hakkında yapılan tanımlamalar ve değerlendirmeler dikkate alındığında aşağıdaki dört hususun altı çizilebilir: Birincisi, iyi oluş her ne şekilde tanımlanırsa tanımlansın veya insanın esenliğini etkileyen temel faktörler ve etki büyüklükleri ne şekilde ele alınmaya çalışılırsa çalışılsın, öznel iyi oluş en temelde kişiye özgüdür; yani öznedir (Kahneman, 1999; Diener, 2009a). İkincisi, sağlık, zenginlik, refah veya diğer değerler insanın öznel iyi oluşuyla ne ölçüde ilişkili bulunursa bulunsun, bu psikolojik yapının zorunlu koşulları veya bir parçası değildir (Diener, 2009a; Diener, Scollon ve Lucas, 2009). Üçüncüsü, öznel iyi oluş kavramı temelde pozitif bir psikolojik yapıyı tanımlamaktadır. Her ne kadar araştırmalarda ölçülen psikolojik yapı negatif duygulanımı içerse de, öznel iyi oluş çalışmalarında insanın daha çok olumlu psikolojik hallerine karşılık gelen değerlendirmeler yapıldığı söylenebilir (Larsen, McGraw ve Cacioppo, 2001). Son olarak, öznel iyi oluş duygulanımla ilişkili özellikler taşısa da genel olarak insanın yaşama bakış açısı, kişinin hayatının tüm yönlerini değerlendirirken yaşamından ne ölçüde mutlu olduğunun bir ifadesidir. Bu anlamda kavramın, hem çok boyutluolma, hem de insan yaşamını tümünü kapsayıcı bir özelliği vardır (Ryff, 1989; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff, Magee, Kling ve Wing, 1999).

Bütün bu açıklamalar dikkate alındığında öznel iyi oluş kavramının çok daha geniş bir nosyonu yansıttığı açıktır. Öznel iyi oluş, insanın öznel yaşantılarında olumlu duyguların daha fazla deneyimlendiği bir ruh halinin yanı sıra başkalarının nasıl algıladığından bağımsız olarak, kişinin kendi yaşantısını ne ölçüde istenilir, memnuniyet verici ve güzel algıladığıdır (Diener, 2009a).

### 2.3.3. Öznel İyi Oluş Kuramları

Mutluluğun, diğer bir deyişle öznel iyi oluşun ne olduğunu açıklamaya yönelik yaklaşımlar incelendiğinde, bu yaklaşımların bir ucunda biyolojik mutluluk olarak tarif edilebilecek haz anlayışı (hedonizm), diğer ucunda ise aşkın benliğe temas edebilecek bir yaşantıya işaret eden aşkın mutluluk olmak üzere geniş bir yelpazede yer aldıkları görülmektedir (Waterman, 1993; Waterman, Schwartz ve Conti, 2008; Deci ve Ryan, 2008a; Ryan, ve Deci, 2001). Bu bölümde öznel iyi oluşla ilişkili kuramsal tartışmalar ele alınacaktır. Bu bağlamda öznel iyi oluşun altında yatan temel dinamiklere ilişkin açıklamalar getirmeyi amaçlayan istek kuramı, otantik öznel iyi oluş kuramı, insan doğasını gerçekleştirme kuramı, öz belirleme kuramı, akış kuramı, olumlu duyguların kapsamlı ve yapılandırılmış kuramı ele alınacaktır.

#### 2.3.3.1. İstek Kuramı

Epikürcüler mutlak esenlik için insanın doğasında yatan özelliklere ulaşması gerektiğini savundukları halde insanın gerçek doğasına kavuşmanın ancak zevk almakla mümkün olduğuna inanırlar. Hedonizm iyi oluşu tamamen haz ilkesiyle açıklama eğimindedir. Konuya ilişkin hedonistik açıklamalar, insanın temel ihtiyacının haz almak olduğunu, zevk almanın ihtiyaçların karşılanmasıyla mümkün olabileceğini önemli olanın temel istekleri doğru tanımlayıp giderebilmek olduğunu öne sürmektedir (Haybron, 2008b).

Psikolojide hedonistik ekolün önemli örneklerinden biri olarak Fried'un psikonalitik yaklaşımı gösterilebilir (Daley, 1967). İd'in temel işlev görme süreci olarak tanımlanan haz ilkesi hedonistic yaklaşımın en tipik örneklerinde birisidir (Freud, 1923/2011). Uygarlığın Huzursuzluğu'nda ise Freud insanın güvenlik ve ikincil ihtiyaçlarını karşılayabilmek adına sosyalleşmesinin sonucunda birincil dürtüsel ihtiyaçlarını karşılamaktan mahrum kaldığını ifade eder. Bu anlamda insanın içinde yaşadığı toplumsal yaşamda dürtüsel yaşantıların tam olarak karşılanması mümkün olamayacağı için insan tam olarak mutluluğu bulamayacak ve huzursuz olacaktır (Freud,

1930/2011). Bununla birlikte Breuer ile birlikte geliştirdikleri katarsız yaklaşımı psikolojide Gestalt gibi pek çok psikoterapi anlayışına esin kaynağı olmuştur (Bohart, 1980).

İsteklerin ele alındığı açıklamalarda ise esenlik, insanların tercihlerinin veya ihtiyaçlarının karşılanmasıyla eşdeğer tutulmaktadır. İnsanın istekleri üzerinde yoğunlaşan teorik yaklaşımlar genel olarak işlevsel psikolojide ilgi görmüştür. İnsanların neyi istediğini veya neye ihtiyaç duyduğunu bilmesi önemlidir. İnsanın neyi istediğinin bilinmesi ve ihtiyaçlarının karşılanması yaşamdan haz almayı artıracaktır. Bu yaklaşımlar iyi oluş hakkında pratik açıklamalar yapmaya olanak tanımaktadır. Yine pek çok farklı duruma uygulanabilmesi, geniş bir perspektifte pek çok farklı tanımlamalar yapmaya olanak tanınması bakımından arzu psikolojisi araştırmacılara çeşitli avantajlar sunmaktadır. Bunların birlikte insanın düşünme biçimleri ve algıları bir miktar geride kalmış, içsel yaşantılar söz konusu yaklaşımlarda ihtiyaçlara indirgenmiş gibi durmaktadır (Heathwood, 2006).

Analitik kuramdan etkilenen Henry Murray ise istek teorisinin belki de en iyi örneklerinden birini vermektedir. Kuramcı, insanın gereksinimlerinin davranışın altında yatan temel etken olduğunu öne sürmektedir. Bu anlamda psikolojik gereksinimlerin ayrıntılı bir listesini hazırlayan araştırmacı, projektif bir test olan Tematik Algı Testi'nde çevreyle etkileşim içinde birey için öne çıkan gereksinim kümelerini değerlendirmeyi amaçlamaktadır (Öğülmüş, 2009; Burger, 2010: 157). Yine Maslow'un ihtiyaç hiyerarşisi de bu bağlamda ele alınabilir. İnsanın temel ihtiyaçları olan fizyolojik gereksinimleri, güvenlik gereksinimi, yakınlık ve sevgi ihtiyacı, saygınlık ihtiyacı giderildiği ölçüde kişi kendini üst düzeydeki kendini gerçekleştirme amaçlarına adanmaktadır (Bacanlı, 2002:206; Bilge, 2007). Gerçeklik terapisinde ise insanı mutluluğa götüren sürecin temel gereksinimlerinin fark edilip giderilmesiyle mümkün olacağını öne sürülmektedir. Kuram, hayatta kalma, sevgi ve ait olma, güç, özgürlük ve eğlence ihtiyaçlarının insanda doğuştan var olduğunu, bu ihtiyaçların özgür seçimlerde giderilebildiği ölçüde mutlu olunabileceğini kabul etmektedir (Corey, 2008: 347; Glasser, 1998/2002: 113).

### 2.3.3.2. Otantik Öznel İyi Oluş Kuramı

Otantik olabilmek ve otantik varoluşun mutlulukla ilişkisi felsefe ve psikolojide köklü bir tartışma alanıdır. Heidegger'in (1962) Varlık ve Zaman'ında otantik varoluş, öznel varolabilme potansiyeline dokunabilmektir. Otantik varoluşun olanaklılığı anı yaşamaya cesaret edebilme ve bu konuda kararlı olabilmekle özdeşdir. Otantik olabilmek, varlığın bütünlüğünü sağlama potansiyelinin olanaklılığıyla ölçülür. Ancak otantik olabilmenin veya varolabilme olanaklılığını hayata geçirebilmenin ön koşulu anksiyetedir. (Heidegger, 1962: 342). Heidegger'in öngördüğü otantik varoluş önermesinde ise Kierkegaard'ın etkisinde kaldığı açıktır (Kierkegaard, 1849/2000).

Yalom'a göre (1980/2000) öznel iyi oluşun varoluşçu çözümlemesinde insan mutluluğunu otantik olabilmekle özdeşleşmektedir. Otantiklik bir varoluş için kişinin çevre ve kendi içindeki kalıplardan ve etiketlerden kurtulabilmesi gereği vurgulanır. Bu anlamda yaşamda her insan için önemli çelişkiler yaratan ölüm, özgürlük, yalnızlık ve anlam sorunlarına kişisel olarak otantik cevaplarının verilebilmesi öznel iyi oluşun ön koşuludur.

Seligman ve Royzman (2003) ise otantik mutluluk kavramıyla haz ilkesi, istekler ve daha üst düzey bir varoluş arasında bir sentez yakalamaya çalışmaktadır. Otantik mutluluk, insanın yaşamında söz sahibi olurken, aynı zamanda da gerçekten önem verdiği değerlerini ve özelliklerini yaşamında özerk bir şekilde tercihlerine yansıtabilmesi anlamına gelmektedir. Burada zorlayıcı koşullar ve sınırların bir şekilde aşılabildiği kişi için gerçek olan ve kendi gerçek özünü yansıtan anlamın veya anlamların yaşam tercihlerine yansıtılabilmesi otantikliğin ölçüsüdür. Otantik olabilmenin göstergesi ise yaşamdan doyum alabilmektir. Otantik mutluluk için üç çeşit iyi oluş biçiminin genel mutluluğun üç sacayağı olduğu öne sürülmektedir. Bunlar sırasıyla yaşamadan keyif alabilmek, belirli ölçüde bir yaşam standardını bulabilmek ve anlamlı bir hayat yaşayabilmektir (Seligman ve Royzman, 2003).

Seligman (2002/2007) neden mutlu olmak için çaba harcanması gerektiğini, kimlerin mutlu olabileceği ve mutluluğu devam ettirebilme şansının yüksek olduğu ve son olarak da mutluluğu yakalayabilmenin yollarının neler

olduğu sorularının cevabını aramaktadır. Seligman'a (2002/2007) göre mutluluk, insan türüne özgü, insanın yarına kalabilmesi ve türünün devamını sağlayabilmesi için evrim sürecinde geliştirmiş olduğu en önemli uyum mekanizmasıdır. Mutlu olabilmek için dışsal değişkenler ele alındığında daha çok para kazanmanın, fiziksel olarak sağlıklı olmanın, olabildiğince çok eğitim almanın ve ırksal özelliklerin insanların genelde zannedildiğinin aksine öznel iyi oluşun temel belirleyicileri olmadıklarını ifade etmektedir. Otantik mutluluğa giden yolun yaşamın çok boyutluluğu içinde insanı insan yapan sevgi, minnettarlık, bağışlayabilmek, cesaret ve bilgelik gibi değerlerini ve kendine ilişkin güçlü yanların fark edilebilmesiyle yakından ilişkili olduğunu düşünmektedir.

### 2.3.3.3. Özünü Gerçekleştirme Kuramı

İyi oluş kavramıyla ilişkili bir başka bakış açısı ise temelde iyi olan insan tabiatının benlik gelişimi içinde kendini üst sıralara taşıması olarak gören “kendini gerçekleştirme” yaklaşımlarıdır. Burada insanın kendini gerçekleştirmesinden ve kendini gerçekleştirirken neye ulaşması gerektiği konusunda farklılıklar vardır. Farklı felsefi ve psikolojik yaklaşımlarda bu durum “iyi işlev görme” (well-functioning) veya “tam algı” (parperception) veya “tam işlev görme” (fully functioning) olarak kavramlaştırılmıştır (Waterman, 2011). Rogers'a göre ‘güzel bir yaşam’ statik bir durum değil bir süreçtir; bir hedef değil bir yönelimdir. İnsanoğlu içsel ve çevreden algıladığı yaşantılara karşı açık olmayı ve kabullenmeyi öğrenerek tam işlev görmeye doğru önemli bir adım atar (Rogers, 1963). Bu durumun tersi savunmacı bir tutumdur. Yaşantılara açık olabilmek anı yakalamanın önemli bir yoludur ki, bu şekilde her anı insan yeni ve saf bir deneyim olarak tadabilsin. Yaşantıya açıklık davranışlar, soysal ihtiyaçlar, karmaşık ve hatta çatışmalı istekler, benzer durumlarda edinilmiş geçmiş deneyimler gibi çok yönlü bir kavrayışı içerir. Deneyime açık olan bir bilinç hali dürtüleri, istekleri, ihtiyaçları kendi yoğunluğu ve önem sırası içinde kavrayabilmeye ve duruma özgü en gerçekçi hareket tarzını benimseyebilmeye olanak tanır. Güzel bir yaşam, “anı tam

yaşamak” yoluyla mümkündür. Savunmaları bir kenara bırakıp yaşantılara tam açık olan ve tam işlev görebilen kimse, her anı yeni ve taze bir yaşantı olarak deneyimlediği için yaşantı varoluşsal dönüşümün aracısı olur. Güzel bir hayata doğru yaşanan sürekli evrilme sürecinde deneyim, benlik ve kişiliğin filtresinden geçerek şekillendirilmez. Tersine benlik algısı doğrudan koşulsuz ve aracısız deneyimin içinden çıkar. Koşulsuz deneyim, gözlemciyi deneyimin bir parçası haline getirir. Bu şekilde organizma seyirci konumundan yaşayan konumuna geçtiği için büyümeye ve varoluşunu geliştirmeye, en nihayetinde mutlu olmaya doğru sürekli bir ilerleyiş içine girer. Bu sürecin adına kendini gerçekleştirme denilmektedir (Rogers, 1961).

Kendini gerçekleştirme konusunda en önemli teorik tartışmalardan biri de, insanın kendi doğasıyla yüzleşeceği ve kabul edebileceği şekilde kişisel hedeflere ulaşmak adına bireysel potansiyeller, kapasiteler ve yeterliliklerin olgunlaştırılması süreci olarak tanımlayan Maslow’ a aittir. Maslow’un tanımladığı özü gerçekleştirme sürecinde artan ölçüde kişisel nitelikler konusunda farkındalık sağlanırken, kişinin farklı nitelikleri arasında bütünleşme ve sinerjinin ortaya çıkması gerekliliği vurgulanır. Maslow’un bahsettiği içsel doğa (intrinsic nature) gerçek benliğe karşılık gelir. İnsanın anlamlı bulduğu, değer verdiği kişisel amaçların kendini gerçekleştirmeyle ilişkisini kurarken, insanın en çok keyif aldığı veya önem atfettiği niteliklerini geliştirmesine olanak tanıyan etkinliklerin, kendini gerçekleştirme konusunda en çok katkı sağlayanlar olduğunu ifade eder (Maslow, 1968: 25).

Kişi için iyi olan tercihleri iyi olmayandan ayırabilmek, ancak kimlik gelişimi sürecini anlayabilmekle mümkün olur ki mutlu bir yaşama hizmet eden tercihler kişinin doğasıyla uyumlu olanlardır. Başarılı bir kimlik gelişimi ise kişinin kendi potansiyelini en gerçekçi bir şekilde anlayabilen ve bu potansiyeli sonuna kadar götürebilen etkinliklere yönelebilmekle mümkün olmaktadır (Waterman, 2004, 2011). Kişinin aşkın deneyimleri içinde kendi gerçek potansiyelini tanıma girişimlerinin psikolojik yansımalarına, kişisel olarak kendini ifade etme hisleri (feelings of personal expressiveness) denilmektedir. İnsanın aşkın deneyimi olarak mutluluk, her anlamda haz duygularına hizmet eder ve hedonik yaşantılara bağlanır. Buna karşın salt haz duygularıyla bağlantılı etkinlikler her zaman aşkın mutluluğa hizmet etmeyebilir (Waterman,

1990; 1993). Otantik deneyimlerden kaynaklanan aşkın mutluluk yaşantılarının kısmen içsel motivasyon ve psikolojik akışla yakından ilişkili, hatta binişen yönleri olduğu vurgulanmaktadır (Waterman, 1990; Waterman, Schwartz, Goldbacher, Green, Miller, ve Philip, 2003).

Felsefede ve psikolojide insanın hem yapıcı hem de yıkıcı potansiyeli bir arada taşıdığına ilişkin genel bir tartışma ve kabul vardır (Hobbes,1651/1950; Nietzsche, 1967/2010, Freud, 1923/2011). Yeni Freudçu akım içinde yer alan Karen Horney benliğe ilişkin iki kutuplu bir açılım önerir. Horney'e göre üst ben içinde oluşan benlik ideali, gelişim sürecinde gerçek ilgi ve ilişki ihtiyacının karşılanmadığı ve önemli ölçüde engellemelerle karşılaşıldığı durumlarda, güçlü özdeşim nesnelereyle aşırı özdeşleşmeye giderek abartılı bir şişme gösterir. Bu şişme egonun gerçeklik testi işlevini bozabilecek ölçüde ruhsal yapıda çoklu bir benlik tasarımının oluşmasına neden olur. Horney'e (1950: 110-154) göre benlik içinde işlev gören yapılar temelde üç başlık altında toplanır: i) kişinin kendisi için olmak istediği idealindeki ben olarak ideal benlik (idealized self), ii) kişinin kendine ilişkin yaşadığı biçimiyle algılanan benlik (actual self) ve iii) farkında olup olmamızdan bağımsız olarak gerçekte kişide varolan asıl kapasitesinin bir ifadesi olarak gerçek benlik (real self). Horney, gerçek benliği gelişimin içsel kaynağı olarak her insanda varolan, ancak her insanda kendine özgü özellikler taşıyan bir potansiyel yumağı olarak düşünmektedir. Bu anlamda insanın ruhsal büyümesi, gelişimin sağlamlığı ve son noktada gerçek mutluluk, bu gerçek benlik kapasitesi ve özellikleriyle uyumlu deneyimlerle mümkün olabilir (Horney, 1950 :17).

Horney (1950) psikolojik sağlık ve iyi oluşu, gerçek benliğin keşfedilmesi ve gerçek bir hayat yaşanmaya başlanmasında bulur. Gerçek benliğe ulaşmanın yolu, aynı zamanda yaşamın gerçekçiliği içinde kendi geçekliğine ulaşmakla (self-realization) mümkün olur. Kurt Goldstein (1939/1995) ise çevreyle bütün olarak ele aldığı organizmaya ilişkin dinamikleri açıklamaya çalışmaktadır. Kişiliği bir organizasyon olarak düşünen organizmik kuram yapı içindeki parçalar yerine bütünlüğü, tutarlılığı ve uyumu öne çıkarmaktadır. Söz konusu organizasyonun birden fazla dürtüyle değil de genel olarak tek bir motivasyonla hareket ettiğini öne sürer. Her kişilik

organizasyonu kendi içinde endemik bir yapıyı temsil etmekle beraber temel amacı özünü gerçekleştirmektir (self-actualization veya self-realization). Organizmik kuram bireyi açık bir sistem olarak ele alsa da, çevreyle birey etkileşimi içinde çevrenin etkisinin sınırlı olduğunu düşünmektedir. Çünkü kişilik organizasyonu her zaman için öz yönelimlidir.

Organizmik kuram davranışı doğal ve doğal olmayan davranış biçiminde ayırmakta, bir davranış bütünsel, esnek ve duruma uygun olduğu ölçüde doğal olarak nitelendirilmektedir. Temel davranış kategorileri üç başlık altında sınıflandırılmaktadır. Birincisi, istemli ve bilinçli olarak bulunulan girişimler şeklinde tanımladığı '*performanslar*'. İkinci olarak hisler, duygulanım ve diğer içsel deneyimleri kapsayan '*tutumlar*'. Son olarak da doğrudan deneyimlenen bedensel işlevler olarak tanımlanan '*süreçler*'. Kuram organizmanın çevreyle etkileşimi içinde rol oynayan temel dinamikleri de yine üç başlık altında ele almaktadır: dengelenim süreci, kendini gerçekleştirme ve çevreyle başa çıkma. Kurama göre organizmada genel olarak sabit düzeyde bir enerji dağılımı vardır. Bir uyaran karşısında bu ortalama enerji dağılımındaki değişimler her zaman için genel ortalama düzeyine geri dönme eğilimi gösterir. Organizma üzerindeki pek çok etki düşünüldüğünde, bireyi en yüksek işlevsellik düzeyinde tutabilecek enerji dağılımı optimal dengelenim noktasıdır. Organizmik dinamiklerin ikincisi her organizasyonun temel güdülenme kaynağı olan kendini gerçekleştirmektir. Bu nedenle gereksinimlerin giderilmesi bir eksikliğin giderilmesi değildir. Aksine organizmanın bütünlüğünü sağlama ve tamamlanabilme ihtiyacını karşılayarak kendini gerçekleştirme amacına hizmet eden bir araçtır. Kendini gerçekleştirme güdüsü evrensel olmakla birlikte sonuçları bireysel olarak çeşitlilik gösterir. Kendini gerçekleştirmenin en temel yolu kişinin neyi tercih ettiğini ve neyi en iyi yaptığını farklı deneyimlerle keşfederek, kendi belirlediği yolda yürüebilmesidir. Son olarak, organizmik kuram her ne kadar kişilik organizasyonunu öz yönelimli olarak kabul etse de çevreyle birey etkileşiminin önemini kabul etmektedir. Bununla beraber, çevresel etkilerin önemi bireyin kendini gerçekleştirme sürecinde çevreden sunulan olanaklar ve karşılaştığı engeller bağlamında ele alınmaktadır. Bu anlamda kuramın öngördüğü üçüncü davranış dinamiği, kişinin kendini gerçekleştirme sürecinde çevresel



olanakları kendi özünü gerçekleştirebilmek adına kullanabilmesi ve karşılaştığı engelleri kendi amaçlarına ulaşabilmek adına aşabilmesi yeterliği olarak tanımladığı başa çıkmadır (Hall ve Linzley, 1957:305).

Felsefede saadet kavramı (eudemonia) genel olarak haz almaktan veya ihtiyaçların karşılanmasından fazlasını ifade eder. Saadet insanın sadece insan mutluluğuyla açıklanamaz. İnsanın keyif aldığı veya istediği halde ulaştığı her şey onun yaşamdan zevk almasını sağlasa bile her zaman ona saadet getirmeyebilir. Çünkü haz veren her şey veya acıdan kaçındığı her durum, özde insan için her zaman iyi olmayabilir. Waterman (1993) mutluluğun çoğunlukla haz anlayışı içinde anlaşılmasına rağmen, asıl iyi oluşun insanın yaşamını gerçek benliği veya özüyle (daimon) uyumlu bir hayat yaşamasıyla mümkün olduğu öne sürülmektedir. Bununla beraber, öznel iyi oluş durumu olarak insanın potansiyeline ulaşması ve doğasıyla uyumlu bir yaşam sürdürüyor olması, yaşam sürecinin sonunda ortaya çıkan bir durum olmaktan çok süreç içinde zaman zaman ulaşılan nitelikli yaşantıları ifade eder. İnsan yaşam etkinlikleri ve tercihlerinin öznel gerçeğine ve değerlerine en çok yaklaşabildiği zamanlarda, en yüksek düzeyde bağlanma ve bütünlüğü yakalar ki bu anlar varoluşsal iyilik halleridir (Ryan ve Deci, 2001).

İyi oluşu haz ilkesine dayalı deneyimler ve daha aşkın bir varoluş hali arasında ayırım yaparak açıklamaya çalışan yaklaşımların, bu iki insani durumu keskin bir sınıflamayla iki kategoriye ayırmaları pratikte pek de geçerli bir ayırım gibi görünmemektedir. İyi oluşun ne olduğunu açıklarken hedonik açıklamaların daha varoluşsal bir kendiliği gerçekleştirme veya tam işlev görme süreciyle ele alan açıklamalardan tamamen ayrı olmadığı görülmektedir. Bu konuda gerçekleştirilen araştırmalar, iyi oluşun kendi içinde paralellik taşıdığını göstermektedir. Araştırmalar haz ilkesine dayalı mutluluk ve eudemonic mutluluk düzeylerinin göstergeleri arasında yüksek ilişki olduğu göstermektedir. İnsanın kendi özüyle uyumlu öznel yaşantıları ele alındığında, bu yaşantıların haz duygusuyla birlikte deneyimlendiği ve kuramsal olarak ayrı olduğu düşünülen iki psikolojik yapının gerçekte paralellik taşıdığı anlaşılmaktadır (Ryan, Huta ve Deci, 2008; Deci ve Ryan, 2008).

### 2.3.3.4. Öz Belirleme Kuramı

White (1959) dışsal etkilere karşı harekete geçme veya dürtüsel gerilimler sonucu dengelenmenin ötesinde doğuştan getirilen bir güdülenme sisteminden bahsetmektedir. Araştırmacıya göre salt dürtüler veya salt etki tepki mekanizmaları davranışı açıklamak için yeterli olamaz. “Yeterlilik” kavramı, insanın çevreye etkin ve değişime yol açan bir şekilde uyum sağlamaya dönük etkileşiminin adıdır. Yeterlilik, zaman içinde çevreyle organizma arasında karşılıklı etkilerin oluşturduğu, kişinin yönlendirdiği, seçici ve süregelen etkinliklerin sonucunda ortaya çıkar. Yeterlilik ihtiyacı insanı harekete geçiren başlı başına temel bir motivasyon kaynağıdır. Bu temel ihtiyaç he insanda vardır. İnsan davranışında eğer bir ödüllendirme sistemi işliyor ve davranış bu şekilde devam ediyorsa, en temel ödüllendirme sistemi çevrede fark edilir bir değişime neden olur. İnsanoğlu dürtüsel yoksunluklarından kaynaklı hemeostatik dengelenim krizleriyle değil, çevreyle etkileşim içinde bir dönüşüm istenci içinde aktif olma ihtiyacıyla yaşar. İnsanın yeterlilik algısı ve bu algı temelinde şekillendirdiği değişime dönük etkinlikler, öznel iyi oluşa katkı sağlayan kişisel bütünleşmenin yolunu açar.

Öz belirleme teorisi (Self-determination theory) White'ın (1959) öngördüğü çizgiyi çok daha ileri götürerek insanın doğasında bulunan yeterlilik ve gelişim ihtiyacını güdülenme ve kişilik özellikleri üzerinde şekillendirerek son derece kapsamlı açılımlar içeren bir çerçeveyi oluşturur. Öz belirleme teorisi organizmik yaklaşımların varsayımlarıyla uyumlu olarak kişilik gelişimi ve benliğin düzenlenmesinde etkili olan içsel kaynakların neler olduğunu araştırmaktadır (Ryan, Kuhl ve Deci, 1997). Söz konusu yaklaşım, insanda gelişim ihtiyacının insan olmaktan kaynaklandığını ve bu temel ihtiyacın benlik motivasyonunu ve kişilik bütünleşmesini sağlayıcı her türlü olumlu süreci harekete geçirerek sağlıklı gelişimin çekirdeğini oluşturduğunu varsayar. Güdülenmeyi benlik ve kişilik gelişiminin merkezine yerleştiren kuram, temelde iki çeşit güdülenme biçiminden bahseder: 1) dışsal güdülenme; dışsal olarak beklentilerin karşılanması, kişinin davranışı sonucunda elde ettiği olumlu sonuç ve ödüllendirmeler ve 2) içsel güdülenme; organizmanın doğasında olan yeterli olma ve kendi istediği amaçlar doğrultusunda hareket etme

ihtiyacının karşılandığı etkinlikleri tercih etme potansiyelidir (Deci ve Ryan, 1985: 35; Deci ve Ryan, 2008b). Öz belirleme kuramına göre öznel iyi oluş, kişilik bütünleşmesine olumlu katkıda bulunan üç temel ihtiyacın karşılanabilmesi için yeterli olanakların sağlanması neticesinde bireyin optimal düzeyde işlev görebilmesidir. Kişi işlevselliğini optimal düzeyde tutmak suretiyle öznel iyi oluşunu sürdürebilmesi için şu üç gereksinimin karşılanması gerekir: Yeterlilik (competence), ilişkisellik (relatedness) ve özerklik (autonomy) (Ryan ve Deci, 2000). Bu temel ihtiyaçların insanın doğasından kaynaklandığı, değişen durumlardan, zaman, cinsiyet ve kültürden bağımsız olduğu düşünülmektedir (Chirkov, Ryan, Kim ve Kaplan, 2003).

İnsanın pozitif gelişim potansiyelini tek bir olguyla ifade etmek doğru olmayabilir. Bununla beraber öz belirleme kuramı, insan gelişiminin ve kendini gerçekleştirme yöneliminin temel kaynağı olarak içsel güdülenme yönelimini görmektedir. İçsel güdüleyici etkinliklerin keşfedilebilmesi için yenilik ve değişim arayışı, insanın kendi potansiyelini geliştirme ve deneme isteği, araştırma ve öğrenme arzusu insanın sahip olduğu doğal yönelimler olarak ele alınmaktadır. Doğumdan itibaren herhangi bir dışsal ödül olmaksızın ortaya çıkan spontan ilgi, araştırma, oyun ihtiyacı ve merak içsel güdülenmenin temel göstergeleri olarak söz konusu özelliğin insanın doğasının bir parçası olduğunun delilleri olarak kabul edilmektedir (Ryan, 1995). Yine içsel güdülenmenin bilişsel ve sosyal gelişimin odağında, yaşamdan keyif alma ve hayata bağlanma konusunda önemli bir faktör olduğu vurgulanmaktadır (Csíkszentmihályi ve Rathunde, 1993; Ryan, 1995).

### **2.3.3.5. Akış Kuramı**

Bilinçteki değişimlerle ortaya çıkan bir yaşantı olarak akış deneyimi ilk olarak Tellegen ve Atkinson (1974) tarafından disosiyatif emilim (absorpsiyon) kavramıyla tanımlanmıştır. 'Disosiyatif emilim' içsel yaşantılara (örneğin, hayallere) veya dışsal bir uyarıcıya (örn., ilgi çekici bir kitap veya filme) tüm dikkatin yoğunlaşarak çevresel farkındalığın neredeyse tamamen kaybedildiği bir bilinç durumu olarak tasvir edilmektedir (Putnam, 1997: 177). İnsan

güdülenmesinin zirveye ulaştığı nokta olarak kavram Csíkszentmihályi tarafından yeniden tanımlanmıştır. Pozitif psikolojinin tanımına göre akış yaşantısı, kişinin bütün enerjisini vererek içinde bulunduğu duruma odaklandığı, yaşadığı anı bütün benliğiyle deneyimlediği ve sonuçta keyifli bir başarı hissi yaşadığı zihinsel durumun ifadesidir (Nakamura ve Csíkszentmihályi, 2002).

Akış deneyiminin okul başarısı ve öğrenmeyle (Shernoff ve Csíkszentmihályi, 2009); güdülenmeyle (Csíkszentmihályi, Abuhamdeh ve Nakamura, 2005), benlik saygısıyla (Wells, 1988), yılmazlıkla (Schmidt, 2003; Tezel, 2005) ve öznel iyi oluşla (Asakawa 2004; Asakawa, 2010, Ishimura ve Kodama 2006) pozitif yönde ilişkili olduğunu bildiren araştırmaların sayısı hızla artmaktadır.

Csíkszentmihályi (1991/2005) akış deneyimi için gereken koşulları sekiz başlık altında sırlamaktadır. Optimal akış deneyimi yaşayan bireyin giriştiği etkinlikle ilişkili olarak bu sekiz koşuldan en az birini, genel olarak da birden fazlasını yerine getirdiğini öne sürmektedir. Csíkszentmihályi'ye (1991/2005:59) akış deneyiminin oluşması ve bu deneyimden mutluluk duyabilmek için şu koşulların yerine getirilmesi gerektiğini ifade etmektedir. Birincisi, girilen işin beceri gerektiren ancak kişinin yeteneklerini aşmayacak düzeyde zorlayıcı bir etkinlik olmasıdır. İkincisi, eylem yapılırken bütün psişik enerjinin aynı zamanda başka bir şeye de dikkati vermeye izin vermeyecek ölçüde yapılan etkinlik üzerinde yoğunlaşmasıdır. Üçüncüsü, yapılan etkinliğin sonucunda başarıyı tadabilmek için ulaşılabilecek açık hedeflerin bulunması, belirli hedefe ne kadar yaklaşıldığı veya ne ölçüde başarının yakalandığı konusunda geri bildirimler alabilmesidir. Dördüncüsü, kişinin odaklandığı işte kendini kaptırırken kendini tamamen unutmaması, yalnızca eylemi düşünerek yaptığı şeyin içinde akıp gidebilmesidir. Beşincisi, kişinin yaptığı şeyin içinde kaybolurken yaşama dair tüm rahatsız edici ayrıntıların ve olumsuzlukların kaybolduğunun hissedilmesidir. Altıncısı, yapılan iş üzerinde kişinin bir hakimiyet oluşturduğu hissi taşımasıdır. Son olarak da, zamanın dönüştüğü, hızla akıp gitmeye başladığı ve zamanı fark etmediğimiz yaşantılardır.

### 2.3.3.6. İyimserlik Kuramı

İyimserlik, yaşanılan bir durumun umut dolu beklentilerle deneyimlenebilmesi ve insanların genel olarak olumlu beklentiler içinde olması şeklinde tanımlanmaktadır (Scheier ve Carver, 1993). Bu genel iyimserlik hallinin psikolojik ve fiziksel iyi oluşla ilişkisini gösteren pek çok çalışma yapılmıştır. İyimserlik düzeyleri yüksek olan insanların duygusal olarak daha pozitif bir ruh hali yaşadıkları, başa çıkma stratejilerini etkili bir şekilde kullanabildikleri ve beden sağlığı bakımından daha zinde oldukları gözlenmiştir (Scheier ve Carver, 1992, 1993). İyimser insanların yaşamlarında karşılaştıkları engelleri geçici, genelleştirmeden her olayı kendine özel münferit bir durum ve dışsal nedenlerden kaynaklı olarak algıladıkları ifade edilmektedir (Gillham, Shatté, Reivich ve Seligman, 2001).

Yükleme biçimi ve beklentilerin tıpkı öğrenilmiş çaresizlikte olduğu gibi psikolojik iyi oluşla da ilgisi olduğu öne sürülmektedir. Olayların olumlu yorumlanması, olumlu beklentiler içinde olmak ve olumlu çağrışımlar kişiler için özellikle stresli durumlarda güdüleyici olabilmektedir. Karşılaşılan engeller ve travmatik olaylar karşısında öğrenilmiş çaresizlik modelinde önemli rol oynadığı düşünülen üç temel yükleme alanında iyimser yüklemelerin yapılması, olayın yıkıcı etkilerini engellediği gibi yapıcı davranış biçimleri konusunda da harekete geçirici olabilmektedir. Olumsuzluklarla ilişkili olarak geçici, duruma özgü ve dışsal nedenlerden kaynaklı değerlendirmelerinin sorunlarla başa çıkılmasını kolaylaştırdığı ve karşılaşılan problemleri aşma konusunda güdüleyici olduğu belirtilmektedir (Peterson, 2000; Zullow, 1991).

Öğrenilmiş çaresizlik modelinden yola çıkılarak, özellikle olumsuz yaşantılarla ilişkili olarak olayların kişisel açıklama biçimleri kişileri karamsarlığa sürükleyerek umutsuzluğu artırabildiği gibi, duruma bağlı olarak iyimser değerlendirmelerle birlikte umut düzeyinde artışla da sonuçlanabilmektedir. Bazı araştırmacıların olayların yorumlanma biçimleriyle ilişkili olarak karamsarlık ve iyimserliği aynı psikolojik yapının karşıt kutupları olarak ele aldıkları görülmektedir (Sweeney, Anderson ve Bailey, 1996; Peterson, 1991; Peterson, 2000; Seligman, 2006: 71). Bununla birlikte,

konunun ele alınış biçimini eleştiren başka araştırmacılar, iyimserlik ve karamsarlığın süreklilik gösteren iki kutuplu bir psikolojik yapı olmadığını iddia etmektedirler. Bu anlamda karamsarlık ve iyimserlik arasında taksonomik bir ayırım önerilmektedir. Diğer bir anlatımla karamsarlık ve iyimserlik birbiriyle ilişkili olmakla beraber birbirinden bağımsız iki ayrı psikoloji yapıyı temsil etmektedir (Chang, 1998, akt., Gillham, Shatté, Reivich ve Seligman, 2001; Nunn, 1996). Karamsarlık gelecekle ilişkili beklentilerin olumsuzluğuna işaret ederken, iyimserlik yine gelecekle ilişkili olumlu beklentiler olarak tanımlanmaktadır. Bireylerin genel olarak iyimserliğe yatkınlıkları yüksek veya düşük olabildiği gibi, iyimserlikten bağımsız olarak karamsarlık eğilimleri de yüksek veya düşük olabilmektedir (Chang, D’Zurilla ve Maydeu-Olivares, 1994; Chang, Maydeu-Olivares ve D’Zurilla, 1997).

İyimserlik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler akademisyenler tarafından öncelikle iyimserliğin fiziksel sağlığın korunması ve hastalıkların tedavi sürecinde insanların yaşantısını ne ölçüde etkileyebildiği yönünde ele alınmıştır. Bu araştırmalarda, iyimserliğin hamilelik ve çocuğun doğumu sonrasında özellikle annenin psikolojik ve fiziksel sağlığı bakımından, açık kalp ameliyatı olan hastalarda ve kanser hastalarında kişilerin sağlığında koruyucu ve sağaltımı kolaylaştırıcı rol oynadığı saptanmıştır (Scheier ve Carver, 1987; Scheier ve Carver, 1992; Scheier, Carver ve Bridges, 2001). Stresli durumlar karşısında iyimser tutumların bireylerde çözüme dönük başa çıkma stratejilerinin daha fazla tercih edilmesine neden olduğu, uyuma dönük davranış biçimlerinin daha çok benimsenmesine yol açarak zorlukların neden olduğu stresi azalttığı gözlenmiştir (Brissette, Scheier ve Carver, 2002; Ironson ve diğerleri, 2005). Pek çok psikolojik yapının bir arada ele alındığı üniversite öğrencilerinin katıldığı bir araştırmada, iyimserliğin akılcı olmayan inançlarla ters yönde ilişkili olduğu, iyimser düşünce biçiminin depresyon ve anksiyete düzeylerine akılcı olmayan inançlarla birlikte etki ederek psikolojik iyi oluşu artırıcı rol oynadığı bildirilmiştir (Day ve Maltby, 2003). Ayrıca, düşüncelerde iyimserliğe dönük çarpıtmaların da var olabileceği öngörüldüğü halde, iyimserlik çarpıtmalarının öznel iyi oluşu artırıcı etkisi olduğu belirlenmiştir (Schweizer, Beck-Seyffer ve Schneider, 1999).

### 2.3.3.7. Olumlu Duyguların Kapsamlı ve Yapılandırılmış Kuramı

Fredrickson (1998, 2001) olumlu duyguların kapsamlı ve yapılandırılmış kuramında (broaden-and-build theory of positive emotions) olumlu duyguların yaşamda nasıl geliştirici bir rol oynayabildiğine vurgu yapmaktadır. Kurama göre olumlu duygular kişilerin çok geniş bir alanda düşüncelerini test edebilmelerine ve davranışlarında pek çok hareket tarzını benimseyebilmelerine olanak tanımaktadır. Olumlu hislerle düşünce ve davranış repertuarı genişleyen birey, yaşama pek çok açıdan tutunabilme, üretken olabilme ve hayatın tadını çıkarabilme olanağına kavuşmaktadır. Olumlu duyguların insanların ufuklarında da bir genişlemeye neden olduğu, olumsuz duyguların yoğun olarak yaşandığı durumlarda ise yerelleşme, daha kısa soluklu ve dar çerçevede fikirler üretme eğiliminin harekete geçmesine neden olduğu öne sürülmektedir (Fredrickson ve Branigan, 2005). Yaklaşımın ikinci ayağında ise pozitif duyguların insanların kişisel yaşam kaynaklarında artışa neden olduğuna vurgu yapılmaktadır. Kurama göre, olumlu duyguların bilişsel esnekliği artırıp, algılamadaki bakış açısını genişlettiği, kişisel gelişimin önünü açan dışsal destekler ve yeni kaynakların da ulaşılabilirliğine önemli ölçüde katkı sağlayabildiği varsayılmaktadır. Bir başka ifadeyle olumlu duyguların içsel yaşantılardan yola çıkarak dış dünyayla insanın temasında yaşamı zenginleştirmede önemli rol oynayabildiği ifade edilmektedir (Fredrickson, 2005).

Olumlu duyguların kapsamlı ve yapılandırılmış kuramında öne sürülen varsayımların geçerliğini gösteren pek çok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalarda pozitif duyguların etkili karar alma, problem çözme, sistematik ve ayrıntılı düşünebilmeye olumlu katkıları olduğu saptanmıştır (Ashby, Turken ve Isen, 1999). Ergenler ve yetişkinler üzerinde yapılan çalışmalarda, pozitif duyguların dil yeterliliğini önemli ölçüde artırdığını, kelime çağrışımlarıyla ilişkili zihinsel problemlerde üretilen çözüm sayısını artırdığı ve çok farklı yorumlara kaynaklık edebildiği gözlenmiştir (Greene ve Noice, 1988; Hirt, Melton, McDonald ve Harackiewicz, 1996). Pozitif duyguların ayrıca farklı zihinsel görevler karşısında esnek düşünebilme ve farklı çözüm olasılıkları geliştirebilme şansını artırdığını gösteren ve kendi içinde tutarlı

sonuçlar veren araştırma bulguları vardır (Isen, Niedenthal ve Cantor, 1992; Dovidio, Gaertner, Isen ve Lowrance, 1995; Kahn ve Isen, 1993).

Pozitif duyguları daha yoğun olan kişilerin, geçekten ilgi çekici zihinsel etkinliklere diğer deneklere göre çok daha fazla ilgi gösterdikleri bulunmuştur (Kraiger, Billings ve Isen, 1989). Pozitif duyguların yoğun olması insanların karşılaştıkları problem durumlarında tercih edebilecekleri alternatif çözüm içinden en kolay ve en kısa yoldan çözüme gidenlere öncelik verdikleri görülmektedir. Araştırmacılar, elde edilen bu bulgunun nedenini olumlu duygulanımı yüksek olan kişilerin sonuç beklentilerinin olumlu olmasıyla ilişkilendirerek açıklamaktadırlar (Kahn ve Isen, 1993). Yine beklenebileceği gibi, pozitif duygulanıma yatkın bireylerin stresli durumlarla karşılaştıklarında daha az savunmacı oldukları ve olumsuz durumlarla karşılaştıklarında da bu durumlarla yüzleşme cesareti gösterebildikleri saptanmıştır (Aspinwall, 1998; Isen ve Geva, 1987; Trope ve Neter, 1994; Trope ve Pomerantz, 1998).

### **2.3.3.8. Öznel İyi Oluşun ok Boyutlu Bütünleştirilmiş Kuramı**

Power ve Dalgleish (2008: 329) mutluluğu çok boyutlu bir kavram olarak kişisel hedefler çerçevesinde algılamaktadır. Her türlü yaşantıya ilişkin kişisel değerlendirmelerde üç temel alan olduğu kabul edilmektedir. Bu alanlar temelde kişisel olarak önemli görülen hedeflerin ilişkisine göre şekillenmektedir. Kişisel hedefler bir bütün olarak düşünüldüğünde her hedef amaçlar hiyerarşisinin bir parçasıdır. Kişisel amaçlar ise öncelik ve önem durumuna göre sıralanırken en üstten alta kadar bir hiyerarşik düzen içinde yer alır. Amaçlar hiyerarşisi içinde insanların duygularıyla doğrudan ilişkili olan kişisel hedefler üç temel kategoride ele alınabilir: doğrudan kişinin kendine dönük hedefleri, başkalarının hedeflerine ilişkin kişisel algılar ve başkalarıyla ortak belirlenmiş hedefler (Averill ve More, 2000).

Mutluluk kişisel olduğu kadar başkalarıyla paylaşılan hedeflerin ve hatta başkalarının kişisel hedeflerinin de optimal düzeyde başarıya ulaşmasının bir sonucu olarak yaşanan duygudur. İnsanlar bütün alanlarda tümüyle hedeflerine ulaşamazlar. Ancak kimilerinin sadece bu üç alandan tek



bir tanesiyle ilişkili kaygıları ve çabası olduğu, diğer alanlarda yer alan hedefleri göz ardı ettiği için belirli olumsuzluklara yatkın hale gelmesi ihtimali ortaya çıkar. İnsanoğlu mutlu olabilmek için kendi hedeflerine hizmet ederken optimal düzeyde başkalarıyla ortak çıkarlarına ve diğer insanların kişisel hedeflerine de katkı vermek durumundadır (Champion ve Power, 1995). İkinci olarak, sadece amaç hiyerarşisi içinde üst düzey hedeflerin başarılması veya temel ihtiyaçların tek başına giderilmesi mutluluk kaynağı olamaz. İnsanın mutlu olabilmesi için hem alt düzeydeki hem de üst düzeydeki ihtiyaçlarının bir arada karşılanması gereklidir. Diğer bir deyişle insanın biyolojik ihtiyaçları ve ruhsal ihtiyaçları hiyerarşik değil taksonomik bir bütündür. Bunların bir arada karşılanması gereklidir. Üçüncüsü, mutlu olabilmek eğer üst düzey ve alt düzey hedeflere ulaşmak konusunda farklı amaç alanları arasında bir orta yolun bulunmasını gerektiriyor ise bu kendi başına bir başarıdır. Öyleyse gerçek başarı kişisel veya kişilerarası amaçları gerçekleştirebilmek değil, bu amaçlar arasında diğerlerinden vazgeçmeden bir denge oluşturabilmektir. Bu çok ideal bir başarı tanımı olsa bile bu başarıya yaklaşabildiği ölçüde insan mutludur (Power ve Dalgleish, 2008: 332). Dördüncü olarak, insanın kendisine amaçlar belirleyebilmesi mutlu olabilmesi için gerekli bir ön koşuldur. Amaç belirleyebilmek neredeyse bütün kişisel gelişim programlarının vazgeçilmez bir unsurudur. Bu programlar genel olarak ulaşılması zor ve uzun soluklu hedeflerin, kısa vadeli ve daha ulaşılabilir hedeflerle yer değiştirmesi üzerinde durur. Paradoksal olarak amaç belirleme ve bu amaçlara ulaşma, mutlu olabilmek için gerekli olduğu halde insanın mutsuzluğunun da alt yapısını hazırlar (Averill ve More, 2000). Amaç belirleme ve belirlenen amaçlara bağlanmak, insanoğlunun en temel ihtiyacı olarak kabul edilebileceği halde ulaşılan her hedefin sonrasında doğal olarak yeni hedefler belirlemek ve bu hedefleri belirlerken daha yüksek standartlara göre hareket etmek hiç de alışılmadık bir durum değildir. Yaşamda arda arda gelen başarılar insanda yaşam sevincini azaltan bir yenilenme arzusunu doğurabilir ki amaçlara ulaşmanın getirdiği mutluluk gelecekteki mutsuzluğun temellerini atar (Gilbert, 2006). Son olarak, asla unutulmamalıdır ki, mutluluk ne kadar nesnel bir psikolojik yapı olarak ele alınmaya çalışılsa bile son derece göreceli bir kavramdır. İnsanın mutluluğu farklı alanlarda belirlediği amaçlarıyla ilişkilidir. Ancak amaçların içeriği ve kişi için anlamı her zaman duruma ve kişiye göre

çok geniş bir yelpazede farklılıklar gösterme potansiyelini içinde taşır. Bir zamanlar insanı çok mutlu edebilen koşullar süreç içinde beklentilerdeki ve kişisel amaçlardaki değişime bağlı olarak anlamsızlaşabilir (Power ve Dalglish, 2008: 333).

### 2.3.3.9. Biyopsikososyal Kuram

Seligman (2002/2007: 51) kişilerin süreğen mutluluk düzeyini genel olarak formüle ederken üç belirleyici faktörden bahsetmektedir. Bunlardan birincisi yaşamda içinde bulunduğumuz koşullar, ikincisi karşımıza çıkan beklenmedik durumlar veya olaylar ve son olarak da daha çok biyolojik bir zeminde düşünülmesi gereken belirlenmiş mutluluk alanımızdır. Seligman (2007: 15) gelişimsel süreç içinde başta duygular olmak üzere insan davranışının değişiminde her bireye özel belirli sınırların oluştuğunu, insanın içsel yaşantılarının kısmen de olsa çevreyle etkileşimden bağımsız olarak kalıtımla getirilen biyolojik bir zemin üzerinde belirli sınırlar içinde ele alınması gerekliliğine vurgu yapmaktadır. Burada değişimin sınırlarını zorlamadan önce duygular başta olmak üzere kişinin kendi özelliklerini tanımasının, zorlayıcı özellikleri olsa bile öncelikle kendi içinde bir uyum tesis etmesinin önemine değinilmektedir (Seligman, 2007: 239). Özellikle kişiliğin çekirdeğini oluşturan mizaç özelliklerinde epigenetik süreçlerin önemli rol oynadığı pek çok araştırmayla ispatlanmıştır. Bununla beraber, fenotipik gelişimde genler arası etkileşimim doğrusal olmayan bir ilişki gösterdiği ve gen-çevre etkileşiminin farklı genetik setlerin harekete geçmesinde öncelikli belirleyici olduğu görülmektedir (Cloninger, 2004: 293).

Biyopsikosoyal kuramı destekleyen araştırmacılar öznel iyi oluşun uyum veya sabit bir noktaya dönüş modelini öngörmektedir. Öznel iyi oluşun biyopsikosoyal uyum modeli özellikle üç kaynaktan gelen verilerle desteklenmektedir. Birincisi, gelir, yaş, sağlık, medeni durum ve sosyal çevrenin genişliği gibi özelliklerin öznel iyi oluş düzeylerindeki değişimi çok az yordadığı bildirilmektedir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Bu duruma ilişkin bir açıklama gerçekte insanların özenle iyi oluş düzeylerinin çevresel ve

bireysel koşullardan etkilendiği yönündedir. Bununla beraber, çok uzun süren duygusal ve fizyolojik reaksiyonların insan doğasında oluşturacağı tahribattan koruyabilmek adına bir geri dönüş veya uyum sisteminin işlediği öne sürülmektedir. Yine kişinin kendine içsel yaşantılarındaki değişimlerden çok, dışsal değişime dikkatini odaklayabilmesini sağlayabilmek için bir uyum sağlama mekanizmasının gerekli olduğu düşünülmektedir (Frederick ve Loewenstein, 1999).

İkincisi, yaşam doyumunu değerlendirmek için yapılan ölçümlerdeki varyasyonun 20 yıllık zaman diliminde yaşam koşullarından bağımsız olarak %30-40 oranında sabit kaldığı görülmektedir (Lucas, 2007a). Öznel iyi oluşu etkileyen kişisel özelliklerin başında mizaç özellikleri gelmektedir. Öznel iyi oluşa mizaç yatkınlığının etkisini ele alan temel çalışmalardan birisi Tellegen, Lykken, Bouchard, Wilcox, Segal ve Rich (1988) tarafından yürütülen davranış genetiği çalışmasıdır. Bu çalışmada tek yumurta ikizleri ve çift yumurta ikizlerinde öznel iyi oluş düzeyleri bakımından benzerlikler ve genetik kalıtımın etkisi araştırılmıştır. Bu çalışmanın ilginç bulgularından birisi tek yumurta ikizlerinden ayrı evlerde büyüyenlerde öznel iyi oluş bakımından genetik olarak benzerliğin arttığı bulunmuştur. Diğer bir ilginç bulgu ise pozitif duygulanımda genetik kalıtımın etkisi %40 iken negatif duygulanımda kalıtımın etkisi %55'tir. Paylaşılan çevre faktörünün etkisi pozitif duygulanım için %22 olduğu halde negatif duygulanımda %2'ye kadar inmektedir. Mutluluk düzeylerindeki uzun dönemli kalıtımın etkisinin oranını %80'e kadar çıkaran çalışmalar bulunmaktadır (Lykken ve Tellegen, 1996; Lykken 2007). Braungart, Plomin, DeFries ve Fulker (1992) 12 aylık evlat edinilen ve ikiz bebekler üzerinde yürüttükleri çalışmada da yukarıdaki bulguları destekler nitelikte, pozitif duygulanımın kalıtımla yüksek düzeyde ilişkili olduğunu saptamışlardır. İyi oluş düzeylerindeki genetik yatkınlık oranlarının yüksekliği çeşitli tartışmaları başlatmıştır. Kalıtıma bağlı olarak ortaya çıkan etkilerin dolaylı etkilere bağlı olduğu düşünülmektedir. Genler kişinin ortalama doyum hissinde, duygusal tepkiselliğinde ve tepkilerin duygusal yoğunluğunda belirleyici olurken, asıl etki mekanizmasının dolaylı seçimler, davranışsal tercihler ve yönelimler yoluyla organizmanın şekillenmesindeki etkinliktен kaynaklandığı düşünülmektedir (Lucas, 2008).

Üçüncü olarak da Brickman, Coates ve Janoff-Bulman (1978) tarafından yürütülen bir çalışmada piyangodan para çıkan kişilerin kontrol grubundaki bireylerden daha mutlu olmadıkları gözlenmiştir. Dışa dönük kişilik özelliğine sahip bireylerde yürütülen boylamsal bir çalışmanın sonuçları, sosyal koşullarındaki değişimler, yaş, ırk, cinsiyet gibi demografik özelliklerden bağımsız olarak bireylerin 10 sene boyunca öznel iyi oluş düzeylerinde önemli bir değişimin olmadığını göstermiştir (Diener, Sandvik, Pavot ve Fujita, 1992). Suh, Diener ve Fujita (1996) iki senelik bir boylamsal çalışmada bir grup olumlu ve olumsuz yaşam olayının öznel iyi oluşla ilişkisini değerlendirmişlerdir. Sonuçlar çalışmaya katılanların yaşadıkları olumlu ve olumsuz olayların öznel iyi oluş düzeylerinde sadece üç ay kadar bir değişime neden olabildiğini, sonrasında tekrar eski öznel iyi oluş düzeylerine geri döndüklerini göstermektedir.

Bununla beraber alanyazında öznel iyi oluşun biyopsikosoyal modelin varasayımlarıyla ters yönde kanıtlar da yer almaktadır. Lucas, Clark, Georgellis ve Diener, (2003) eşlerini kaybederek dul kalan insanların eski öznel iyi oluş düzeylerine tekrar geri dönüşlerinin çok uzun sürdüğünü bildirmektedir. Literatürde ayrıca eşlerinden ayrılan veya işsiz kalan kişilerin yaşam doyumlarında kalıcı değişimler olduğunu bildiren araştırma bulguları da mevcuttur (Lucas, 2005; Lucas, Clark, Georgellis ve Diener, 2004). Kişileri kronik olarak engelli hale getiren rahatsızlıklar sonucunda da öznel iyi oluşta kalıcı düşüşler meydana geldiği görülmüştür (Lucas, 2007b).

### **2.3.3.10. Önleyici bir Model Olarak Öznel İyi Oluş**

Sağlık harcamalarının büyük ölçüde fiziksel ve ruhsal sağlık problemlerinin sağaltımına harcanması, halihazırdaki sağlık hizmetlerinden sorumlu sistemlerin koruyucu yaklaşıma yeterince önem vermediklerinin bir göstergesidir. Bu durum sağlık konusunda yapılan harcamaların, özellikle koruyucu ve önleyici hizmetlerin yeterince etkili olamamasına yol açmaktadır (Erginöz, 2008; Gültekin, 2010). Öznel olarak iyi oluş düzeyleri yüksek olan bireylerin geleceğe daha güvenle baktıkları, kendilerine ilişkin problemleri

durumları rahatlıkla başkalarıyla paylaşabildikleri, akademik motivasyon düzeylerinin daha fazla olduğu, yaşam kalitelerinin yükseldiği, daha az psikiyatrik problemlerle karşılaştıkları, duygusal zeka düzeylerinin daha yüksek olduğu, sorunlar karşısında yüksek psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma becerileri sergileyebildikleri gözlenmiştir (Çelik, 2008; Deniz, 2010; Eryılmaz, 2010; 2011; Malkoç, 2011; Terzi, 2005; Yavuz, 2006). Araştırmacılar konuyla ilişkili etkili modellerin geliştirilmesi gereği üzerinde durmaktadırlar. Koruyucu ruh sağlığı hizmetlerinde ise öncelikle önleyici yaklaşımların geliştirilmesi, erken müdahalenin yapılabilmesi ve sağaltımda alternatif yöntemlerin kullanılabilmesi önem taşımaktadır. İnsanın yaşam biçiminin öznel iyi oluşunu ve dolayısıyla da genel sağlığını etkilediği düşünülecek olursa, özellikle sosyal hizmetler ve psikolojik danışma alanındaki profesyonellerin, kişilerin tüm yaşam stilini kapsayan, iyi oluşunu destekleyen kapsamlı modeller geliştirme çabası içine girmeleri önem taşımaktadır.

İyi oluş çemberi (Wheel of Wellness) psikolojik danışmanlar için iyi oluşun bütüncül ve gelişimsel bir yaklaşım içinde bütünleştirildiği koruyucu ve sağaltıma dönük bir modeli temsil etmektedir (Myers, Sweeney ve Witmer, 2000). Modelde birbiriyle ilişkili ve iç içe geçmiş beş genel yaşam görevi tanımlanmaktadır. Bu yaşam görevleri sıralanacak olursa: spiritüellik (spirituality), öz- yönetim (Self direction), çalışma hayatı ve boş zaman etkinlikleri (work and leisure), yakın ilişkiler (close relationships) ve sevgi (love). Spiritüellik, dindarlığın ötesinde, kişinin hayatın materyalist yapısını aşabilecek ve bütünlüğün, ilişkiselliğin ve sonsuzluğa açıklığın derin bir farkındalığını yakalayabildiği aşkınlığı ifade etmektedir. Öz- yönetim, kişinin yetenekleri doğrultusunda uzun vadeli kişisel amaçlar belirleyip, bu hedeflere dönük harekete geçebilme yeterliğini ifade eder. Çalışma yaşamı, ekonomik, sosyal ve psikolojik amaçla yapılan iş hayatına dönük etkinlikleri anlattığı halde, boş zaman etkinlikleri içsel motivasyonun daha önde olduğu fiziksel, sosyal, entelektüel ve gönüllü etkinlikleri ifade eder. Kişilerarası ilişkiler evlilik, cinsel ve akrabalık ilişkileri dışındaki tüm etkileşimleri kapsamaktadır. Sevgiye dayalı ilişkide ise insanların yakın, kendini kişisel olarak açtığı, işbirliğine açık ve bağlanmanın yaşandığı ilişkiler kastedilmektedir. Bu alanların altında yer

alan 12 alt yaşam görevi sınıflanmaktadır. Söz konusu liste şu şekildedir: 1) Değerli olduğu hissi (sense of worth); 2) Kontrol hissi (sense of control); 3) Gerçekçi inanışlar (realistic beliefs); 4) Duygusal farkındalık ve başa çıkma (emotional awareness and coping; 5) Problem çözme (problem solving); 6) Espri anlayışı (sense of humor) 7) Beslenme (nutrition) 8) Antrenman (exercise) 9) Öz bakım (self-care); 10) Stres yönetimi (stres management); 11) Cinsel kimlik (gender identity) ve 12) Kültürel kimlik (cultural identity) (Hattie, Myers ve Sweeney, 2004; Wittner ve Sweeney, 1992). Modelde çok boyutlu olarak tanımlanan yaşam görevlerinin kendi içinde bir bütünlük taşıdığı, bireyin birey-çevre etkileşiminde ortaya çıkan sonucu hem etkilediği hem de bu sonuçtan etkilendiği öne sürülmektedir. Bir anlamda iyi oluşun ekolojik bir açılımı olan modelde yaşam görevlerinin dinamik bir şekilde aile, toplum, din, eğitim, hükümet, medya ve iş yaşamındaki değişimlerle etkileşim halinde olduğu kabul edilmektedir. Bu beş boyutun benliğin oluşumunda etkileşim içinde olduğu, kişilerin iyi oluş durumlarının bu beş temel boyut içinde ayrıştırılmadan ele alınması gerektiği vurgulanmaktadır (Myers ve Sweeney, 2004; 2008).

### **2.3.3.11. Öznel İyi Oluşla İlişkili Faktörler**

Öznel iyi oluş konusunda psikoloji özelinde yapılan ampirik araştırmalar birkaç başlık altında sınıflanabilir: Bunlardan biricisi, öznel iyi oluşun yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim gibi demografik özelliklerle ne derece ilişkili olduğu bilimsel araştırmaların konusu olmuştur. Bu anlamda insanın iyilik haline ilişkin değerlendirmelerin durumsallığı ve genellenebilirliği önemli bir tartışma konusu olarak çok geniş bir kapsamda karşımıza çıkmaktadır (Diener, 2009a). İkincisi, öznel iyi oluşu etkileyen statü, gelir gibi dışsal faktörler ve mizaç özellikleri gibi psikolojik değişkenlerin iyi oluşu ne ölçüde yordadığına ilişkin çalışmalardır. Bir diğer araştırma başlığı ise mutlulukla ilişkili olan faktörlerin ne ölçüde durumsal veya kalıcı özellikler taşıdığını, karşılaşılan benzer durumlarda tipik olarak benimsenen davranış biçimleriyle değişkenlik gösterenler arasında nasıl bir ayırma gidilmesi

gerektiğini ele alan araştırmalardır (Hsee, Yang, Li ve Shen, 2009). Son olarak öznel iyi oluşa etki eden faktörlerin ne ölçüde evrensel veya kalıcı olduğu ve ne ölçüde kültürel özelliklere bağlı olarak değiştiğidir (Diener ve Suh, 2000).

Farklı çalışmalarda cinsiyet, yaş, gelir, ırk, eğitim ve medeni durum gibi kişinin kendi dışındaki faktörlerin öznel iyi oluş düzeylerini %8-%20 arasında açıkladığı bildirilmiştir (Argyle, 1999; Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Bu bölümde öznel iyi oluşla ilişkili araştırmacıların yoğun olarak odaklandıkları konu başlıkları ve kişisel mutlulukla ilişkisi ele alınan faktörlere ilişkin araştırma bulguları özetlenmiştir.

**a) Yaş:** Yapılan çalışmalar pozitif ve negatif duygulanımın birbirinden ayrı olarak öznel iyi oluş düzeylerini temsil eden faktörler olduğunu ve yaşla birlikte bu iki faktörün daha da ayrıştığını bildirmektedir (Diener ve Emmons, 1984; Diener, Smith ve Fujita, 1995). Yaşın öznel iyi oluşla ilişkisini ele alan çalışmalarda gençlerin duygularını ileri yaşta olan bireylere göre çok daha canlı bir şekilde yaşadıkları, bu nedenle daha erken yaşlarda yaşam koşullarındaki değişime bağlı olarak olumlu ve olumsuz duygusal tepkilerini çok daha yoğun verdikleri görülmektedir. Buna karşın, yıllar geçtikçe sağlık dışında kalan alanlarda gözlenen yaşam doyumunda yukarı doğru bir ivmenin ortaya çıktığı bildirilmektedir. Araştırmacıların son yıllarda konuyla ilişkili olarak kronolojik yaş değişkeninden çok yaşam dönemlerine odaklanmaya başladıkları gözlenmektedir (Diener, 2009a).

**b) Cinsiyet:** Alanyazında yapılan araştırmalarda kadınlar ve erkekler arasında duygulanım bakımından çok büyük farklılıklar bulunmadığı bildirilmesine karşın (Diener, 2009a), kadınların ruh sağlığı sorunlarını erkeklere göre çok daha fazla yaşadığı genel kabul olarak gözlenen bir olgudur (Frank, 2000; Pigott, 1999). Bununla birlikte kadınların duygularını erkeklere nazaran çok daha canlı ve yüksek tonlarda yaşadıkları bildirilmektedir (Myers ve Diener, 1995, Fujita, Diener ve Sandvik, 1991).

**c) Medeni durum:** Yapılan araştırmalar evlilerin yalnız yaşayanlara göre çok daha mutlu olduğunu göstermektedir. Diğer değişkenlerin etkisi kontrol edildiğinde bile evli olmak öznel iyi oluş konusunda olumlu yönde bir yordayıcıdır. Buna karşın öznel iyi oluşun asıl belirleyicisinin salt evlilik değil,

evlilikten elde edilen doyum olduğu vurgulanmaktadır (Diener, 2009a). Araştırmalar boşanmanın ise yaşam doyumunda önemli ölçüde düşüşe neden olduğunu ortaya koymaktadır. Yine eşlerini kaybederek dul kalmış olanların öznel iyi oluş düzeylerinde kalıcı düşüşler olduğu bildirilmiştir (Lucas, 2005; Lucas, Clark, Georgellis ve Diener, 2003).

**d) Eğitim:** Araştırmalar eğitim düzeyinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin çok sınırlı olduğunu göstermektedir. Ancak diğer değişkenlerin etkisinin kontrol edildiği durumlarda eğitimin öznel iyi oluş üzerinde yordayıcı bir etkisinin kalmadığı görülmektedir. Bununla birlikte eğitimin öznel iyi oluşa katkısının dolaylı olduğu, eğitimin kişisel yaşantıyı zenginleştirici ve alternatifleri arttıran değerli bir kaynak olduğu vurgulanmaktadır (Diener, 2009a).

**e) Gelir Düzeyi:** İnsanların öznel iyi oluşuna refahın etkisi, literatürde belki de üzerinde en çok durulan konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Ekonomik gelirin kişisel mutluluğu arttıran önemli bir etken olduğu genel olarak kabul edilmektedir (Hagerty ve Veenhoven, 2003). Ancak ekonomik kazancın, insanların mutluluğunda tek başına işlev gören bir etken olmadığı belirtilmektedir. Örneğin enflasyon oranlarındaki düşüşün yaşam doyumuyla ilişkili olduğu ve toplumsal sistemden memnuniyetin önemli göstergelerinden biri olduğu belirtilmekle birlikte, işsizlikteki artışın sosyal güvenlik sisteminden bağımsız olarak insanların yaşam doyumlarını olumsuz etkileyen bir faktör olarak karşımıza çıktığı saptanmıştır (Easterlin ve Sawangfa, 2010; Ouweneel, 2002). Buna karşın, bu durumun aynı zamanda göreceli olduğu da öne sürülmektedir. Gelir düzeyi düşük insanlar için gelir ve mutluluk arasında çok yüksek ilişkiler bulunduğu, kişinin gelir kaynaklarında çok küçük değişimler yaşasa bile kişisel mutluluğa çok önemli bir katkısı olabildiği görülmüştür (Diener, Sandvik, Seidlitz ve Diener, 1993; Biswas-Diener ve Diener, 2001). Sonuç olarak ekonomik gelir ve yaşamdan alınan doyum arasındaki ilişkinin doğrusal olmayan bir ilişki olduğu söylenebilir. Ekonomik gelirin, özellikle gelişmekte olan ülkelerde, temel ihtiyaçların karşılanması aşamasında yaşam doyumunu ve mutluluğa çok önemli katkıda bulunduğu, ancak gelir düzeyindeki artışla birlikte yaşam doyumunu ve zenginlik arasındaki etkileşimin sınırlı kaldığı belirtilmektedir (Diener ve Seligman, 2009). Gelişmiş



ekonomilerin yaşam doyumuyla ilişkisinin, kişinin temel ihtiyaçları karşılandıktan sonra ekonomik ürünler ve hizmetler içindeki çeşitliliğin alım gücüyle etkileşimine bağlı olarak kişilerin seçme özgürlüğü ve seçeneğindeki artışla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Kişiler kendi özgün tarzlarına uygun bir yaşam biçiminin altyapısını oluşturarak kendilerini ifade edebilmekte, bu şekilde ekonomik gelişmişliğin gerçekte tüketicilere sunduğu çeşitliliğe bağlı öz belirleme özgürlüğüyle birlikte, toplumdaki bireylere sunduğu kendi varoluşlarına katkının önemi vurgulanmaktadır (Schwartz, 2004). Bütün bunların ötesinde ekonomik gelir parametrelerin ötesinde öznel iyi oluşun temel belirleyicisi olarak, toplumsal sistemler ve çalışma ortamları içinde kişiler arası güvene dayalı ilişki tarzıyla belirli olan sosyal sermaye (Helliwell, 2003; Twenge, 2002) ve insanların çalıştıkları kuruma kendilerini ait hissetmelerinin de önemli rol oynadığı öne sürülmektedir (Deluga ve Mason, 2002; Miles, Borman, Spector ve Fox, 2002).

**f) Kültür:** Dünya nüfusunun %98'ni kapsayan 156 ülkede yapılan Gallup Dünya Mutluluk Araştırmasında, Cantril Kendini Değerlendirme Ölçeği kullanılarak insanların hayal ettikleri yaşama ne kadar yakın olduklarını 0-10 arasında değişen bir ölçek üzerinde değerlendirmeleri istenmiştir (Cantril, 1965). 2005-2011 yılı arasında elde edilen sonuçların toplam dağılımı incelendiğinde Türkiye'nin 78. sırada yer aldığı ve ülkedeki insanların yaşam doyumunu ortalamasının beş olduğu görülmektedir ( $SS \pm 2.2$ ). Yine dünya ülkelerinin %26'sında yaşayan insanların yaşam doyumunun ortalama beş puan civarında olduğu saptanmıştır. Dünya nüfusunun %69.1'inin ise yaşamdan doyum alma düzeylerini ortalama beş ve beşin üzerinde puan vererek değerlendirdikleri belirlenmiştir. Bu anlamda dünyadaki insanların genel olarak mutlu oldukları söylenebilir (Helliwell, Layard ve Sachs, 2012). Bununla birlikte dünya insanların üçte birinin ortalamanın gerisinde kaldığı da açıkça görülmektedir. Dünya ortalamasının gerisine düşen ülkelerde yaşayan insanların, temel ihtiyaçlarını karşılama konusundaki yetersizliklerin yaşam doyumundaki azalmada önemli rol oynadığı düşünülmektedir (Biswas-Diener ve Diener, 2001; Howell, Howell ve Schwabe, 2006)

Öznel iyi oluş kavramının temel boyutları olan yaşamdan keyif almanın yanı sıra duygulanımla ilişkili özellikler de kültürler arasında farklılıklar

gösterebilmektedir. Duyguların ifade edilme biçimine ilişkin oluşmuş kültürel normlar, insanların farklı durumları hangi duygularla yaşaması gerektiğinin belirleyicisi olabilmektedir (Kitayama, Markus, Matsumoto ve Norasakkunkit, 1997). Yine duyguların ifade edilmesi konusunda bireyci kültürlerde yaşayan insanların çok daha belirgin normlara sahip olduğu, toplulukçu kültürlerde ise hangi duyguların yaşanacağına ilişkin alt kültürler arasında bile önemli ölçüde farklılıkların ortaya çıkabildiği bulunmuştur (Eid ve Diener, 2001). Toplulukçu kültürlerde insanların birey olarak kendini ifade etmesinden çok topluma uyumu önem taşımaktadır. Bu anlamda bireysel benlik tasarımının öne çıktığı toplumlarla karşılaştırıldığında, Asya kültüründe negatif duyguların çok daha fazla kabul gördüğü, olumlu duygular arasında topluluk yapısı içinde kalmayı kolaylaştırıcı pozitif duyguların (örn., sakinlik) daha fazla olumlulandığı gözlenmiştir (Diener ve Suh, 1999; Tsai, Knutson ve Fung, 2006). Doğu ve batı kültürlerinde yapılan karşılaştırmalı araştırmaların, sonuçları toplulukçu kültürden gelen insanların genellikle daha az olumlu duygu ve daha çok negatif duygulanım bildirdiklerini ortaya koymaktadır. Araştırmacılar bu sonucu, doğulu toplumlarda var olan kültürel normlarla ilişkilendirmektedirler (Kang, Shaver, Sue, Min ve Jing, 2003; Sheldon ve diğerleri, 2004).

### **2.3.3.12. Öznel İyi Oluşun Değerlendirilmesi**

Öznel iyi oluş düzeylerinin değerlendirilmesi sürecinde araştırmacılar bütün duygusal yaşantıları olumlu ve olumsuz biçiminde tanımlayarak bir arada aynı özelliğin iki kutbu gibi düşünme eğilimi göstermektedir. Buna karşın çalışmalar duygusal tepkilerin iki kutuplu süreklilikten çok, iki boyutlu bir özellik taşıdığını göstermektedir (Bradburn, 1969; akt., Lucas ve Diener, 2008). Dünya genelini örneklem alan bir araştırmada, Pozitif ve Negatif Duygulanım Ölçeği'nde yer alan 20 duygu sıfatının kültürden bağımsız olarak pozitif ve negatif duygulanım alt kümelerinde sınıflanabildiği görülmüştür (Kuppens, Ceulemans, Timmerman, Diener ve Kim-Prieto, 2006). Watson ve diğerleri pozitif duygulanım ve negatif duygulanımın birbirinden farklı boyutlarda ve bağımsız psikolojik yapılar olduğunu göstermiştir (Watson, Clark ve Tellegen,

1988; Watson ve Tellegen, 1985). Başka araştırmacıların sonuçları ise pozitif ve negatif duyguların süreklilik göstermekten çok taksonomik özellikli bir yapı olduğunu onaylayan sonuçlar bildirmektedir (Diener ve Emmons, 1984; Warr, Barter ve Brownbridge, 1983; Zevon ve Tellegen, 1982). Pozitif duygulanım, negatif duygulanım ve yaşam doyumunun öznel iyi oluşun temel boyutları olduğu genel olarak kabul edilmektedir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999; Lucas ve Diener, 2008).

Öznel iyi oluş, kişinin duygusal tepkileri, halinden memnuniyeti ve yaşam doyumuna ilişkin değerlendirmelerini içermektedir. İki yıllık boylamsal bir çalışmanın sonuçları, pozitif duygulanım, negatif duygulanım ve yaşam doyumunun öznel iyi oluşa ilişkin yapının boyutları olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışmanın sonuçları, bu üç yapının ayrı boyutlar olmasına karşın, üçünün birlikte öznel iyi oluşa ilişkin genel yapıyı oluşturduğunu göstermektedir (Lucas, Diener ve Suh, 1999). Öznel iyi oluş düzeylerinin değerlendirilmesinde olumlu ve olumsuz duyguların yanı sıra öznel iyi oluşun önemli bir boyutunu temsil eden yaşam doyumunun da ele alınması gerektiği vurgulanmaktadır (Pavot ve Diener, 1993). Bu anlamda yaşam doyumunu değerlendirebilmek için kullanılan beş maddelik yaşam doyumunu ölçeğinin, kırk bir farklı kültürde tek faktörlü yapısının geçerli olduğu bulunmuştur (Vittersø, Røysamb ve Diener, 2002, akt., Diener, Diener ve Diener, 2009).

### **2.3.3.13. Öznel İyi Oluş Konusunda Yapılan Araştırmalar**

Bu bölümde alanyazında kişilerin öznel iyi oluş düzeylerini artırmaya dönük geliştirilen rehberlik programları incelendikten sonra demografik özelliklerin öznel iyi oluşla ilişkisini ele alan çalışmaların sonuçları değerlendirilmiştir. Bölümün sonunda kişilerin öznel iyi oluş düzeyleriyle farklı psikolojik değişkenler arasındaki ilişkilerin ele alındığı araştırmaların sonuçları özetlenmiştir.

Alanyazında doğrudan kişilerin öznel iyi oluş düzeylerinin artırılabilmesine dönük hazırlanan rehberlik programlarının sayısı çok fazla değildir. Kuzucu (2006) yürütmüş olduğu deneysel araştırmada, kendi

hazırladığı duygusal farkındalığı artırmaya yönelik bir eğitim programının psikolojik ve öznel iyi oluş düzeylerindeki artışla ilişkisini değerlendirmiştir. Eğitim programı sonucunda kontrol ve plasebo gruplarıyla karşılaştırılması yapılan deney grubunun öznel ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde önemli ölçüde ilerleme olduğu görülmüştür (Kuzucu, 2006). Gülaçtı' nın (2009) geliştirdiği sosyal beceri programında da benzer biçimde öznel ve psikolojik iyi oluş düzeylerine ilişkin olumlu gelişmelerin ortaya çıktığı gözlenmiştir.

Alanyazında demografik özelliklerle öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkileri inceleyen pek çok çalışmaya rastlanmıştır. Doğan (2006) tarafından Başkent ve Hacettepe Üniversiteleri'nde lisans eğitimi almakta olan 936 öğrencide yürütülmüş bir çalışmada ise öznel iyi oluş düzeyleri çeşitli değişkenler bakımından ele alınmıştır. Yapılan analizlerde erkeklerin serbest zaman alt ölçeğinden yüksek puanlar alırken, kız öğrenciler sevgi alt ölçeğinden önemli ölçüde yüksek puanlar bildirmiştir. Karşı cinsten bir arkadaşı olanlar, daha sık egzersiz yapanlar, sigara kullanmayanlar, daha az alkol kullananlar, dengeli beslenenler, gelecekle ilişkili olumlu düşünceleri olanlar, dindar olanlar, aile desteği olanlar ve arkadaş desteği olanlar İyilik Halleri Ölçeği'nin çeşitli alt ölçeklerinden yüksek puanlar almıştır. Güven (2004) ise 544 fen lisesi ve genel lise öğrencisinde yürütülen çalışma erkeklerin öznel iyi oluş düzeylerinin kızlara göre daha yüksek olduğunu bildirmektedir. Şahin (2011) Buca Eğitim Fakültesi'nde lisans eğitimi almakta olan 312 son sınıf öğrencisinin katıldığı araştırmada cinsiyet, gelir düzeyi, kardeş sayısı, ailenin ekonomik durumu, anne ve babanın eğitim düzeyine göre öznel iyi oluş düzeylerinde önemli bir fark bulamamıştır. Ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin belirleyicilerini ele alan bir çalışmada ise Özen, (2005) cinsiyet, sınıf düzeyi, anne ve babanın öğrenim durumuna bağlı olarak öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Buna karşın ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri algılanan akademik başarı ve algılanan ekonomik duruma bağlı olarak anlamlı bir artış göstermiştir.

Alanyazında sosyal destekle öznel iyi oluş arasında önemli ilişkiler olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Ankara'da 282 ortaöğretim öğrencisinde yürütülen bir çalışmada benlik saygısının anne-babaya bağlanma ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur

(Kocayörük ve Şimşek, 2009). Onaylı (2010) Ankara ve Kırşehir’de üniversite eğitimi almakta olan 426 kız öğrencinin anneleriyle olan ilişkilerinde karşılıklı bağlılık ve hiyerarşiden kaynaklanan saygıyla öznel iyi oluşlarının pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Hacettepe Üniversitesi öğrencilerinin katıldığı bir başka çalışmada ise öznel iyi oluş durumunun, öğrencilerin gelir düzeyi, öğrencilerin iç kontrol odaklı olması ve fiziksel görünülerinden memnun olmalarıyla ilişkili olduğu anlaşılmıştır. Anne baba tutumlarının demokratik olduğunu ifade eden öğrenciler diğerlerine oranla çok daha yüksek öznel iyi oluş puanları almıştır (Dost, 2004; 2006). Ankara’nın ilçelerinde genel liseye devam eden 373 lise öğrencisinin katıldığı bir çalışmada öznel iyi oluş düzeylerinin aileden kaynaklı tükenmişlik ve okula ilgideki azalmadan olumsuz yönde etkilendiği bulunmuştur (Aypay ve Eryılmaz, 2011).

Üniversite öğrencilerinden oluşan bir çalışma grubunda benlik saygısı, sosyal destek ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Elde edilen sonuçlar benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasında manidar bir ilişkiye rastlanmadığını göstermiştir. Buna karşın, algılanan sosyal destek ve öznel iyi oluş düzeyleri arasında manidar pozitif yönde bir ilişki olduğu bildirilmiştir (Saygın ve Arslan, 2009). Öznel iyi oluşun kişilerarası ilişkilerde yalnızlık düzeylerini yordama gücünün araştırıldığı bir diğer çalışmada ise önemli ilişkiler bulunmuştur. Söz konusu araştırmanın sonuçlarına göre öznel iyi oluş düzeylerindeki artış kişilerarası ilişkilerdeki düzelmeyi ve sosyalleşmeyi önemli düzeyde yordamaktadır (Çeçen ve Cenkseven, 2007). Sayar (2006) alt sosyoekonomik düzeyden gelen 14-16 yaş arası ergenlerde algılanan sosyal destek ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Elde edilen sonuçlar alt sosyoekonomik grupta yer alan ergenlerde sosyal destek düzeylerindeki azalmanın öznel iyi oluş düzeylerinin olumsuz etkilenmesiyle sonuçlandığını göstermektedir.

Kişilerin öznel iyi oluş düzeylerinin pek çok farklı değişkenle ilişkisini ele alan çalışmalar yapılmıştır. Mizah tarzları, kişilik özellikleri, öz yeterlilik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin ele alındığı çalışmada söz konusu psikolojik değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. 454 üniversite öğrencisinden oluşan çalışma grubundan elde edilen verilerin analizi sonucunda mizah tarzlarından sadece kendini geliştirici mizahın iyi oluşa

dolaylı bir katkı sağladığı, bu ilişkiye öz-yeterliğin aracılık ettiği görülmüştür (Tahsin, 2005). 419 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmada duygusal düzenleme kapasitesi, mizah tarzları, öz-yeterlik ve başa çıkma stillerinin öğrencilerin iyi oluşunu açıklamada önemli değişkenler olduğu ortaya çıkmıştır (Özbay, Palancı, Kandemir ve Çakır, 2012).

Terzi (2005) Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde farklı bölümlerinde lisans eğitimi alan 395 kişinin katıldığı araştırmasında, psikolojik dayanıklılık kişilik özelliğiyle öznel iyi oluş arasında dolaylı ilişkiler bulmuştur. Bu çalışmada elde edilen bulgulara göre psikolojik dayanıklılık stresli durumlar karşısında başa çıkma ve bilişsel değerlendirmeleri olumlu yönde etkileyerek, öznel iyi oluş düzeylerinin artışına neden olmaktadır.

Eryılmaz (2010) ergenlerde öznel iyi oluşu artıran davranış biçimlerini belirlemeye yönelik beş faktörlü Ergenlerde İyi Oluşu Artırma Stratejileri Ölçeği'ni geliştirmiştir. 17 maddelik ölçme aracı Çevreden Olumlu Tepkiler Almak, Dini inancın Gereğini Yerine Getirmek, Çevreye Olumlu Tepkiler Vermek, İstekleri Doyurmak ve Öznel İyi Oluşu Korumak üzere beş faktörlü bir yapıdan oluşmaktadır. Söz konusu ölçme aracını kullanıldığı 255 lise öğrencisinin katıldığı bir çalışmada ergenlerde öznel iyi oluşu artırma stratejilerinin öz belirleme ihtiyaçlarını ve öznel iyi oluş düzeylerini artırmaya olumlu katkıda bulunduğu görülmüştür (Eryılmaz, 2012).

Terzi ve Çankaya (2009) üniversite öğrencilerinde güvenli bağlanma, özsaygı ve başa çıkma stillerinden aktif planlama, dış yardım arama, dine sığınma ve kabul/bilişsel yeniden yapılanmanın yaşam doyumundaki artışı önemli ölçüde yordadığını ortaya koymuştur. Kankotan, (2008) bir grup üniversite öğrencisinde bağlanma tipleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri ele almıştır. Regresyon analizi sonuçları kaçınan bağlanmanın öznel iyi oluşu ters yönde yordadığını ortaya koymuştur. Yine kızların ve yakın arkadaşlık ilişkisi olanların öznel iyi oluş düzeyleri diğerlerine oranla çok daha yüksek olduğu görülmüştür.

Morsünbül (2011) tarafından yürütülen 18-23 yaş arasında 602 ergenin katıldığı çalışmada, özerkliğin kimlik biçimlenmesi ve öznel iyi oluşla ilişkisi ele alınmıştır. Elde edilen yapısal modelde özerkliğin öznel iyi oluşa

ilişkili olduğu, kimlik biçimlenmesinin bu iki değişken arasında aracılık ettiği bildirilmektedir.

Bilişsel özelliklerle öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri ele alan araştırmaların bulguları ise şu şekilde özetlenebilir. Düşünme stilleri ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkileri inceleyen Ayşe (2009), bütünsel ve ayrıntısal düşünme stillerinin öznel iyi oluşa etkisini araştırmıştır. Bütünsel düşünme stilleri alt ölçeğinden düşük puan alan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri önemli düzeyde düşük çıkmıştır. Bilişsel özellikler ve öznel iyi oluş arasındaki bağlantıları inceleyen diğer bir çalışmada ise akılcı olmayan düşüncelerin öznel iyi düzeylerine etkisi incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular, kişinin değerinin başarıya bağlı olduğu yönündeki inanışlar, kişinin onay gördüğü sürece kıymetli olduğuna ilişkin değerlendirmeler ve hak etmişlik değerlendirmelerinin negatif duygularda artışa neden olduğunu ortaya koymuştur (Ciarrochi, 2004).

Ciarrochi, Heaven ve Davies' in (2007) ergenlerde umut etme, kendine güven ve olumlu değerlendirmeye yatkınlığın akademik başarı, psikolojik uyum ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisini irdeledikleri boylamsal araştırmada, umut etmenin olumlu yükleme ve benlik saygısına göre akademik başarının altında yatan temel faktör olduğunu bildirmektedir. Benlik saygısı üzüntü düzeyleriyle ters yönde ilişkilidir. Pozitif duygulanım ve olumlu yüklemeye yatkınlık ise korku ve saldırganlık düzeylerinde azalmanın belirleyicisidir.

Alanyazın incelendiğinde negatif duygulanımla kişisel eksilikler, olumsuz algılar veya psikolojik sorunlar arasındaki ilişkiler ele alındığı halde, kişilerin güçlü yönlerinin daha çok pozitif duygulanım ve psikolojik sağlıkla ilgisini göstermeye yönelik araştırmaların yürütüldüğü görülmektedir (Peterson ve Seligman, 2004; 2006). Kişilerin umut etme, affetme gibi bir grup güçlü yönlerinin bilişsel çarpıtmalarla birlikte ele alındığı bir çalışmada bilişsel çarpıtmaların negatif duygulanım düzeylerini artırıcı yönde etkilerken, kişilerin olumlu düşünme potansiyelinin psikolojik sağlıklılık düzeylerini artırdığı bulunmuştur. Bunun yanı sıra olumlu ve olumsuz düşünme potansiyellerinin iki kutuplu bir psikolojik yapı olmaktan çok birlikte etkileşim içinde olan çok boyutlu bir özellik olduğu görülmüştür. Buna karşın olumlu düşünme

potansiyelinin koruyucu etkisinin, bilişsel çarpıtmaların bozucu etkisine göre çok daha güçlü olduğu anlaşılmaktadır (Huta ve Hawley, 2010). Norveç, Amerika Birleşik Devletleri ve Avustralya'da yürütülen çalışmada kişilik özellikleri kontrol edildikten sonra bilişsel stratejilerin pozitif-negatif duygulanım ve yaşam doyumu üzerine etkine bakılmıştır. Bulgular bilişsel olarak olayları ve durumları tekrar değerlendirme eğiliminin pozitif duygulanım ve yaşam doyumuyla manidar ilişkisine işaret ederken, bilişsel baskılamının öznel iyi oluşla ilişkisi bulunamamıştır (Haga, Kraft ve Corby, 2009). Çin'li üniversite öğrencilerinin aile içindeki evlilik çatışmalarını bilişsel olarak değerlendirme biçimleri ise hem pozitif hem de negatif duygulanımla ilişkili bulunmuştur (Xin, Chi ve Yu, 2009). Aile içindeki ilişki biçimlerinin öznel iyi oluşa etkisini inceleyen araştırmada bilişsel esnekliğin bu iki değişken arasında aracı değişken olarak rol oynadığı bildirilmektedir (Koesten, Schrodt ve Debra, 2009).

Alanyazında bilişsel özellikler ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin iş yerindeki çalışma koşulları bağlamında incelendiği araştırmalardaki artış dikkat çekmektedir. Üniversitede çalışmakta olan öğretim üyeleri ve personelin çalışma grubu olarak alındığı bir araştırmada yapısal eşitlik analizinden yararlanılmıştır. Elde edilen yapısal modelde, fonksiyonel olmayan düşüncelerin iş doyumunda düşüşe neden olarak yaşam doyumu üzerinde olumsuz etkilerinin olduğu bulunmuştur (Judge ve Locke, 1993). Konuya ilişkin bir başka araştırma ise bir sosyal hizmet kurumunda çalışmakta olan personelle yürütülmüştür. Araştırmacılar fonksiyonel olmayan bilişsel üslup ve işe ilişkin başa çıkma tutumlarının öznel iyi oluş düzeyleriyle ilişkisi araştırmıştır. Sonuçlar pasif başa çıkma tutumları ve bilişsel çarpıtmalarının öznel iyi oluş düzeylerini olumsuz etkilediği yönündedir (Guppy ve Weatherstone, 1997).

Alanyazında gözden geçirilen çalışmaların bulguları genel olarak özetlenecek olursa, öznel iyi oluş düzeylerinin artırılmasını amaçlayan rehberlik programlarında bilişsel yaklaşımın ötesine geçilerek duygusal farkındalık kazandırmak veya sosyal becerilere odaklanmak gibi daha kapsamlı bir yaklaşım mantığının benimsendiği görülmüştür. Bununla beraber



doğrudan öznel iyi oluş düzeylerine odaklanan gelişimsel rehberlik programlarının sayısı neredeyse yok denecek kadar azdır.

Konuya ilişkin görgül çalışmaların önemli bir bölümünü, demografik özelliklerle öznel esenlik hali arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalar oluşturmaktadır. Demografik özelliklerle öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri ele alan Türk örneklemindeki çalışmalarda birbiriyle çelişen sonuçlar elde edilmiştir. Bunun en önemli nedeni söz konusu çalışmaların örneklem alınarak yürütülmüş epidemiyolojik çalışmalar olmayışı, ikinci ise bu çalışmalarda benimsenen öznel iyi oluş düzeylerine ilişkin değerlendirmeler arasında tutarlılık olmayışıdır. Bu araştırmaların hemen hepsinde öznel iyi oluş kavramı birbirinden çok farklı boyutlarda ve değişik kavramsal tanımlamalarla ölçülmüştür.

Sosyal destek ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri ele alan çalışmalar, aile desteği başta olmak üzere, sosyal desteğin öznel iyi oluşa önemli ölçüde olumlu etki yaptığını göstermiştir. Yine yapılan araştırmalardan anlaşılacağı üzere öznel iyi oluş düzeylerinin psikolojik dayanıklılık, mizah tarzları, özerklik, başa çıkma gibi pek çok farklı psikolojik yapıyla ilişkili olduğu görülmektedir. Öznel iyi oluşun bu kadar farklı değişkenlerle bir arada ele alınması kavramın holistik yapısı ve çok boyutluluğuyla ilişkilidir.

Bilişsel özelliklerle öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkileri ele alan çalışmalarda ise bilişsel özelliklerin genelde duygulanıma etkisini inceleyen çalışmalar yapıldığı göze çarpmaktadır. Bu araştırmaların öznel iyi oluşa daha çok bilişsel kuramın varsayımlarından yola çıkarak, bilişlerin duygulanımla ilişkisini inceleyen çalışmalar olması dikkat çekmektedir. Bu anlamda bilişler ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri çok boyutlu ve karşılıklı etkileşimler bağlamında ele alan araştırmalara rastlanmamıştır. Bu çalışmalarda olumlu bilişsel özelliklerin pozitif duygulanımı ve olumsuz bilişsel özelliklerin ise daha çok negatif duygulanımı yordadığına ilişkin bulgular elde edilmiştir.

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma, ilişkisel desen kullanılarak yürütülmüştür. Araştırma grubundan elde edilen veriler gözlenen değişkenler arasında çalışmanın öncesinde önerilen modelden yola çıkılarak ilişkisel bir modelle yapısal eşitlik modellemesi yapılarak değerlendirilmiştir.

#### 3.2. Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu çeşitli üniversitelerde öğrenim gören lisans öğrencileri oluşturmuştur.

Tablo 1. Çalışma grubunun demografik özelliklerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler (N=645)

		N	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	213	33.02
	Kız	432	66.98
Algılanan Gelir Durumu	Düşük	63	9.77
	Orta	517	80.16
	Yüksek	65	10.08
Babanın Eğitimi	Okuma Yazması yok	13	2.02
	İlkokul	202	31.32
	Ortaokul	84	13.02
	Lise	166	25.74
	Üniversite veya lisansüstü	180	27.91
Annenin Eğitimi	Okuma yazması yok	22	3.41
	İlkokul	358	55.50
	Ortaokul	69	10.70
	Lise	116	17.98
	Üniversite veya lisansüstü	80	12.40

Araştırmaya katılan öğrencilerin 645'inden elde edilen veriler analize alınmıştır. 213 erkek (%33.02) ve 432 kadından (%66.98) oluşan çalışma grubunun yaş ortalaması 20.10'dur (SS± 2.35). Demografik soru formunda aynı zamanda öğrencilerin algıladıkları gelir düzeylerini, babalarının eğitim durumunu ve annelerinin eğitim durumunu belirtmeleri istenmiştir. Çalışma grubunun demografik özelliklerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 1'de verilmiştir.

### **3.3. Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçları**

Bu araştırmada veri toplamak amacıyla toplam dört ölçme aracından yararlanılmıştır. Bu ölçme araçları Yaşam Doyumu Ölçeği, Pozitif ve Negatif Duygulanım Ölçeği, Stresli Durumlarla Başa Çıkma Envanteri ve Young Şema Ölçeği – Kısa Form'dur. Sıralanan ölçeklerden Stresli Durumlarla Başa Çıkma Envanteri'nin Türkçe'ye uyarlaması yapılmıştır. Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği ise Stresli Durumlarla Başa Çıkma Envanteri'nin Türkçe'ye uyarlama çalışmasında ölçüt geçerliğini değerlendirebilmek için kullanılmıştır. Yine Young Şema Ölçeği – Kısa Form'un beş şema alanını temsil eden orijinal beş faktörlü yapısına ilişkin analizler yapılarak, aracın psikometrik özellikleri Türk örnekleminde yeniden değerlendirilmiştir. Bu araştırmada kullanılan ölçme araçlarına ilişkin bilgiler aşağıda sunulmuştur.

#### **3.3.1. Yaşam Doyumu Ölçeği**

Yaşamdan alınan doyumun düzeyini belirleyebilmek amacıyla Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 5 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin maddeleri 1 ve 7 arasında puanlanan likert tipi bir ölçektir. Yaşam Doyumu Ölçeği'nde işaretlenen seçeneklerin değerleri

toplanarak toplam puan elde edilmektedir. Ölçme aracının toplam puanlarındaki artış yaşam doyumundaki artışa işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Köker (1991) ve Durak, Senol-Durak ve Gençöz (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin güvenirlik çalışmaları sonucunda; Üç hafta ara ile iki kez uygulanan ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayısı, .85 olarak bulunmuştur. Madde analizlerinde ölçeğin toplam puanı ile 1.Madde .73, 2.Madde .73, 3.Madde .76, 4.Madde .75 ve 5.Madde .90 düzeyinde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin yapılan güvenirlik çalışmasında Cronbach Alfa güvenirlik katsayıları ilk çalışmada .76 ikincisinde ise .82 olarak elde edilmiştir. Ölçme aracının pozitif duygulanımla korelasyonu  $r = .26$  ( $p < .01$ ), negatif duygulanımla ilişkisi  $r = -.29$  ( $p < .01$ ), iş stresiyle ilişkisi  $r = -.34$  ( $p < .01$ ) ve tükenmişlikle ilişkisi  $r = -.39$  ( $p < .01$ ) ve depresyonla ilişkisi  $r = -.30$  ( $p < .01$ ) olarak bulunmuştur (Durak, Senol-Durak ve Gençöz, 2010) (Bkz. Ek-1).

### 3.3.2. Pozitif ve Negatif Duygulanım Ölçeği

Kişilerde duygulanımla ilişkili olarak ölçüm yapabilmek amacıyla Watson, Clark ve Tellegen (1988) tarafından geliştirilmiş 20 maddelik bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçek maddeleri beşli likert tipi ölçüm yapmaktadır. Ölçeğin iki alt boyutunda pozitif duygulanım ve negatif duygulanım düzeyleri belirlenmektedir. Pozitif duygulanım alt ölçeğinden alınan puanlardaki artış kişinin yaşamdan keyif alma düzeyinde yükselme olduğunu, negatif duygulanım puanlarındaki artış ise kişinin yaşadığı stres düzeyinde yükselmeyi göstermektedir. Pozitif duygu alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .86 ve negatif duygu alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı ise .87'dir. Sekiz haftalık test tekrar test korelasyon katsayıları ise pozitif duygulanım için .68 ve negatif duygulanım için ise .71 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin psikometrik özelliklerinin değerlendirildiği geniş örneklemlerle bir toplum taramasında iki faktörlü yapının doğrulandığı, ölçekten elde edilen ölçümlerin demografik değişkenlerden ve farklı alt örneklemlerden etkilenmediği bildirilmiştir (Crawford ve Henry, 2004). Ölçeğin Türkçe'ye çevirisi Dürü (1998), geçerlilik ve güvenirlik çalışması ise Gençöz (2000) tarafından

yapılmıştır. Ölçme aracının Türkiye örneklemindeki güvenilirlik düzeylerine ilişkin hesaplanan Cronbach Alfa katsayısı 10 maddelik pozitif duygulanım alt ölçeği için .83 ve 10 maddelik negatif duygulanım için ise .86 olarak bulunmuştur. (Bkz. Ek-2).

### 3.3.3. Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği

Stresli durumlar karşısında bireylerin kullandığı başa çıkma stillerini değerlendirebilmek için Carver, Scheier ve Weintraub, (1989) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, her biri 1 ve 4 arasında ölçüm yapan dörtlü likert tipi maddelerden oluşan 15 farklı başa çıkma stilini değerlendirmektedir. Ölçeğin Türkçe'ye çevirisi Ağargün, Beşiroğlu, Kıran, Özer ve Kara (2005) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada ölçeğin toplamı için elde edilen iç tutarlılık katsayısı .79'dur. Ölçme aracının alt ölçeklerinin test tekrar test güvenilirliği .46 ve .95 arasında değişmektedir (Bkz. Ek-3). Söz konusu ölçek Stresli Durumlarla Başa Çıkma Envanteri'nin halihazır geçerliğini değerlendirebilmek amacıyla kullanılmıştır.

### 3.3.4. Stresli Durumlarla Başa Çıkma Envanteri

Stresli Durumlarla Başa Çıkma Envanteri (Coping Inventory for Stressful Situations) kişilerin stresli durumlarda tercih ettikleri başa çıkma stillerini belirleyebilmek amacıyla Endler ve Parker (1990) tarafından geliştirilmiştir. Ölçme aracının maddeleri 1 ve 5 arasında puanlanan likert tipi 48 maddeden oluşmaktadır. Ölçme aracı her biri 16 maddeden oluşan üç alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçeğin faktör yapısının sonraki çalışmalarda da aynı kaldığı görülmüştür (Cosway, Endler, Sadler ve Deary, 2000). Bunlar sırasıyla Çözüm Odaklı Başa Çıkma (Task Oriented Coping), Duygu Odaklı Başa Çıkma (Emotion Oriented Coping) ve Kaçınma Odaklı Başa Çıkma (Avoidance Oriented Coping). Ölçeğin alt ölçekleri için elde edilen Cronbach alfa katsayıları sırasıyla Çözüm Odaklı Başa Çıkma için  $\alpha = .86$ ; Duygu Odaklı Başa Çıkma için  $\alpha = .89$  ve Kaçınma Odaklı Başa Çıkma için  $\alpha = .87$ 'dir (Bkz.

Ek-4). Bu ölçeğin Türkçe'ye çevirisi, geçerlik ve güvenilirlik çalışması bu araştırma dahilinde yapılmıştır (Bkz. Ek-4).

### **3.3.5. Stresli Durumlarla Başa Çıkma Envanteri'nin Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenilirliği**

Alanyazında başa çıkma stratejilerinin psikolojik ve beden sağlığıyla yakından ilişkili olduğunu gösteren sonuçlara ulaşmış pek çok araştırma vardır (Somerfield ve McCrae, 2000; Scheier ve Carver, 1985). Bu anlamda başa çıkma stratejilerinin farklı açıdan ele alınması, konunun psikososyal ve bedensel işlevsellikle ilişkilerinin etkili bir şekilde incelenebilmesi için başa çıkma stratejilerinin ölçülmesinde kullanılan geçerli ve güvenilir ölçme araçlarının geliştirilmesi ayrı bir önem taşımaktadır. Bir alan yazın incelemesi yapıldığında, başa çıkma stratejilerine ilişkin değerlendirme yapabilmek için pek çok psikometrik çalışmanın yapıldığı görülmektedir (Schwarzer ve Schwarzer, 1996; Skinner, Edge, Altman ve Sherwood, 2003).

Stresli Durumlarla Başa Çıkma Envanteri stresli durumlarla başa çıkma konusundaki kuramsal tartışmaları güçlü psikometrik özelliklerle bütünleştirebilmek amacıyla geliştirilmiş bir ölçme aracıdır. Ölçek içinde konuya ilişkin kuramsal modeller ve psikometrik özellikler arasında bir denge sağlanmaya çalışılmıştır. Ölçme aracının ilk versiyonu 70 sorudan oluşmaktadır (Endler ve Parker, 1988). Sonrasında ölçek 48 maddeye kısaltılarak genel başa çıkma stratejilerini ölçen üç faktörlü bir yapı elde edilmiştir (Endler ve Parker, 1994; Cosway, Endler, Sadler ve Deary, 2001). Bu ölçme aracının diğer araçlardan en önemli farkı, durumsal başa çıkma (situational coping) stillerinden çok kişilerin genel başa çıkma örüntüsünü (generic coping) değerlendirmeye yönelik geliştirilmiş olmasıdır. Bunun ötesinde maddeler bilişsel şemalardan arındırılmış davranış örüntülerini değerlendirmek üzere hazırlanmıştır. Ölçme aracının sorularının alt ölçekler bazında eşit olması kişinin kendi içinde başa çıkma stratejilerini karşılaştırmaya olanak tanıyan bir varyans eşitliği avantajı sağlamaktadır. Stresli Durumlarla Başa Çıkma Envanteri'nin orijinal versiyonunda yer alan alt

faktörler için iç tutarlılık değerleri sıralanacak olursa, Çözüm Odaklı Başa Çıkma alt ölçeği için  $\alpha=.86$ , Duygu Odaklı Başa Çıkma alt ölçeği  $\alpha=.89$  ve Kaçınma Odaklı Başa Çıkma alt ölçeği için  $\alpha=.87$  olarak hesaplanmıştır. Ölçme aracının psikometrik özelliklerinin değerlendirildiği çalışmalarda, ölçeğin alt ölçeklerinin kişilik ve duygu durum değişkenleriyle yüksek birlikte geçerlik düzeyleri gösterdiği bulunmuştur (McWilliams, Cox ve Enns 2003; Rafnsson, Smari, Windle, Mears ve Endler, 2006).

Yukarıda özetlendiği üzere Stresli Durumlarla Başa Çıkma Envanteri konuya ilişkin diğer ölçeklerle karşılaştırıldığında oldukça önemli psikometrik üstünlükleri olan bir araçtır. Özellikle duruma özel değil de genel başa çıkma stratejilerinin değerlendirilmesi amacıyla geliştirildiği için bu çalışma dahilinde tercih edilmiştir. Bu bağlamda, ölçme aracının Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışmasının yapılması amaçlanmıştır. Bu bölümde ölçeğin psikometrik özelliklerine ilişkin elde edilen bulgular ele alınacaktır.

Stresli Durumlarla Başa Çıkma Envanteri iyi düzeyde İngilizce bilen beş akademisyen tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir. Sonrasında çevrilen formalar üzerinde madde madde karşılaştırmalar yapılarak, aracın Türkçe formu hazırlanmıştır. Yine iyi düzeyde İngilizce bilen konuyla ilişkili akademisyenlerden uzman görüşü alınarak ölçme aracının uygulama formuna son şekli verilmiştir.

Öncelikle Stresli Durumlarla Başa Çıkma Envanteri'nin madde analizleri yapılmıştır. Ölçme aracının üç alt ölçeği için kendi içinde madde toplam korelasyonları hesaplanmıştır. Aracın kararlılığı Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü üçüncü sınıf öğrencilerinin katılımıyla değerlendirilmiştir. Bu grupta yer alan 87 öğrencinin katılımıyla 15 gün arayla yapılan test-tekrar test uygulamaları arasında hesaplanan Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayılarına bakılarak aracın kararlılığı değerlendirilmiştir. Ölçeğin dil geçerliği ise Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Eğitim Fakültesi İngiliz Dili Eğitimi bölümü dördüncü sınıfında eğitim gören 43 öğrencinin katıldığı uygulamalarla değerlendirilmiştir. Stresli Durumlarla Başa Çıkma Envanteri'nin ilk uygulamasında Türkçe formu, 15 gün sonra yapılan ikinci uygulamasında ise İngilizce formu verilerek iki uygulama puanları arasında Pearson momentler

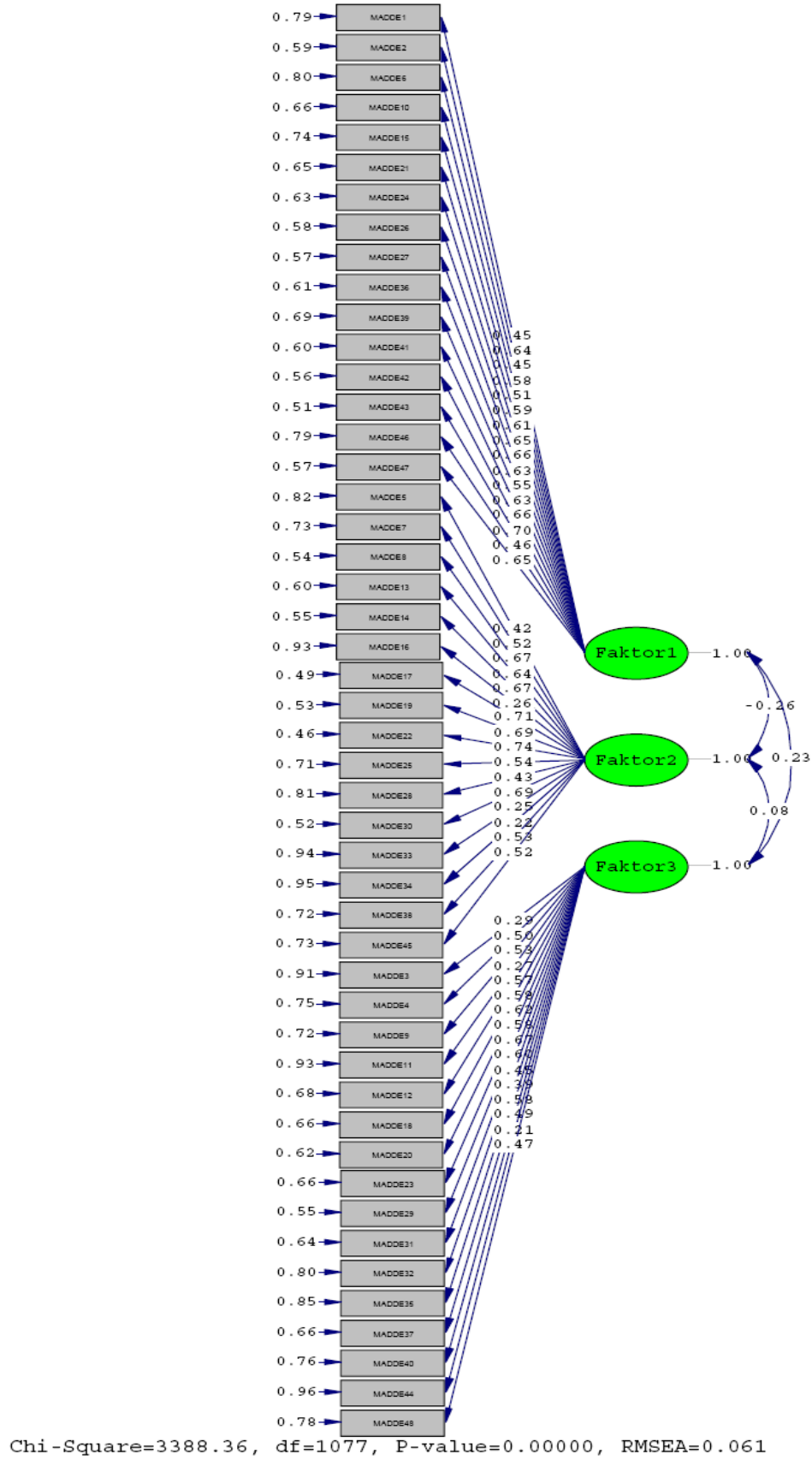
çarpımı korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Aracın birlikte geçerliğini değerlendirebilmek için Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü üçüncü sınıf öğrencilerine Stresli Durumlarla Başa Çıkma Envanteri'yle birlikte Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği de uygulanmış, alt ölçekler arasında ölçüt bağıntı geçerlik katsayıları hesaplanmıştır. Ölçme aracının Türkçe formunun üç faktörlü orijinal yapısının geçerliğini değerlendirebilmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılarak, Satorra-Bentler Ölçeklendirilmiş  $\chi^2$  değeri ve normalite düzeltmeli model uyum indeksleri hesaplanmıştır.

Stresli Durumlarla Başa Çıkma Envanteri'nin Türkçe formunun psikometrik özellikleri incelendiği çalışmada öncelikle her bir alt ölçek için madde toplam korelasyonları hesaplanmıştır. Her bir alt ölçek için elde edilen madde toplam korelasyonlarının genel olarak yeterli düzeyde olduğu görülmüştür. Duygu odaklı başa çıkma alt ölçeğinde yer alan 16. 33. ve 34. maddeler ile kaçınma odaklı başa çıkma alt ölçeğinde yer alan 3. 11. ve 44. maddelerin madde ayırt edicilik düzeylerinin .30'un altında kaldığı görülmüştür. Bu maddeler orta düzeyde ayırtediciliğe sahip oldukları için ölçme aracından çıkarılmamıştır (Nunnally ve Bernstein, 1994: 306; Everitt, ve Skronnal, 2010: 225). Ölçme aracının üç faktörlü orijinal yapısının geçerliğini test edebilmek adına yapılan doğrulayıcı faktör analizinde söz konusu maddeler de dahil olmak üzere bütün maddelerin alt faktörlerindeki faktör yüklerinin istatistiksel olarak manidar olduğu bulunmuştur. Ölçme aracına ilişkin madde toplam korelasyonları Tablo 2'de verilmiştir. Ölçme aracının maddelerine ilişkin doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen faktör yükleri Şekil 7'de gösterilmiştir.



Tablo 2. Stresli Durumlarla Başa Çıkma Envanteri'ne ilişkin madde-toplam korelasyonları (N=570)

	Çözüm Odaklı Başa Çıkma	Duygu Odaklı Başa Çıkma	Kaçınma Odaklı Başa Çıkma
MADDE 1	.43		
MADDE 2	.61		
MADDE 6	.43		
MADDE 10	.57		
MADDE 15	.48		
MADDE 21	.57		
MADDE 24	.57		
MADDE 26	.60		
MADDE 27	.61		
MADDE 36	.59		
MADDE 39	.53		
MADDE 41	.59		
MADDE 42	.61		
MADDE 43	.64		
MADDE 46	.43		
MADDE 47	.62		
MADDE 5		.40	
MADDE 7		.47	
MADDE 8		.63	
MADDE 13		.58	
MADDE 14		.60	
MADDE 16		.28	
MADDE 17		.66	
MADDE 19		.62	
MADDE 22		.67	
MADDE 25		.50	
MADDE 28		.41	
MADDE 30		.64	
MADDE 33		.28	
MADDE 34		.24	
MADDE 38		.48	
MADDE 45		.48	
MADDE 3			.29
MADDE 4			.45
MADDE 9			.46
MADDE 11			.28
MADDE 12			.53
MADDE 18			.53
MADDE 20			.57
MADDE 23			.52
MADDE 29			.61
MADDE 31			.54
MADDE 32			.41
MADDE 35			.31
MADDE 37			.51
MADDE 40			.46
MADDE 44			.22
MADDE 48			.47



**ŞEKİL 7. Stresli Durumlarla Başa Çıkma Envanteri'ne ilişkin doğrulayıcı faktör analizi diyagramı (N=570)**

Madde istatistiklerinden sonra orijinal üç faktörlü yapının Türk örneklemindeki geçerliliği doğrulayıcı faktör analizi kullanılarak test edilmiştir. Yapısal eşitlik analizi kullanılarak test edilen ölçme aracının orijinal üç faktörlü yapısının Türkçe form için geçerliliğine bakılmıştır. Söz konusu analizde Satorra-Bentler normalite düzeltmesi kullanılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizinde elde edilen  $\chi^2$  değeri 1077 serbestlik derecesinde 3388.36 olarak bulunmuştur ( $p < .001$ ). Buna karşın yakınlığın kareler ortalamasının karekökü (RMSEA) değeri .06, karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI) .91, artan uyum indeksi (IFI) .91, normalleştirilmemiş uyum indeksi (NNFI) .90 ve Standardize Edilmiş Artık Değerler Kareler Ortalamasının Karekökü (SRMR) ise .08 olarak bulunmuştur. Elde edilen değerler Stresli Durumlarla Başa Çıkma Envanteri'nin orijinal üç faktörlü yapısının Türk örneklemindeki geçerliliğine işaret etmektedir (Kline, 2010). Maddeler için faktör yüklerinin dağılımı Şekil 7'de verilmektedir.

Ölçme aracının Türkçe formunun güvenilirlik düzeylerini belirleyebilmek amacıyla alt ölçekler için Cronbach Alfa katsayısı ve 15 günlük test tekrar-test korelasyonu elde edilmiştir. Bunu yanı sıra ölçeğin Türkçe formu ve İngilizce formu arasında 15 gün arayla yapılan uygulamalar arasında Pearson çarpım momentler korelasyon katsayıları hesaplanarak dil geçerliliğine bakılmıştır. Elde edilen güvenilirlik değerleri Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3. Stresli Durumlarla Başa Çıkma Envanteri'nin güvenilirlik ve dil geçerliliğine ilişkin hesaplanan değerler<sup>‡</sup>

	Cronbach Alfa	15 gün arayla yapılan test tekrar test korelasyonu	15 gün arayla yapılan test tekrar test dil korelasyonu
Çözüm Odaklı Başa Çıkma	.89	.79 **	.79**
Duygu Odaklı Başa Çıkma	.86	.74 **	.86**
Kaçınma Odaklı Başa Çıkma	.84	.76 **	.73**

\*\* $p < .01$ ; <sup>‡</sup> İç tutarlılık değerleri 570 kişide, 15 günlük test tekrar test korelasyonu 87 kişide ve 15 günlük test tekrar test dil uygulaması 43 kişide hesaplanmıştır.

Tablo 3'te görüleceği üzere, 570 kişiden elde edilen verilerde hesaplanan Cronbach Alfa katsayısı Çözüm Odaklı Başa Çıkma için  $\alpha = .89$ ,

Duygu Odaklı Başa Çıkma için  $\alpha=.86$  ve Kaçınma Odaklı Başa Çıkma için  $\alpha=.84$  olarak bulunmuştur. Elde edilen iç tutarlılık değerleri psikometrik aracın yüksek iç tutarlılık güvenilirliğine sahip olduğunu göstermiştir (Cronbach, 1951). Ölçeğin kararlılığını değerlendirebilmek için 87 öğrenciden elde edilen verilerde 15 günlük test tekrar-test güvenilirlik katsayısı hesaplanmıştır. Elde edilen korelasyon katsayıları Çözüm Odaklı Başa Çıkma için  $r=.79$  ( $p<.01$ ), Duygu Odaklı Başa Çıkma için  $r=.74$  ( $p<.01$ ) ve Kaçınma Odaklı Başa Çıkma için  $r=.76$  ( $p<.01$ ) olarak hesaplanmıştır. Söz konusu katsayıların yeterli düzeyde olduğu görülmektedir. Son olarak aracının dil geçerliği 15 gün arayla Türkçe'ye çevrilmiş form ve orijinal İngilizce formdan elde edilen puanlar arasında Pearson korelasyon katsayısı hesaplanarak değerlendirilmiştir. Bu çalışmaya da 43 öğrenci katılmıştır. Elde edilen değerler Çözüm Odaklı Başa Çıkma için  $r=.79$  ( $p<.01$ ), Duygu Odaklı Başa Çıkma için  $r=.86$  ( $p<.01$ ) ve Kaçınma Odaklı Başa Çıkma için  $r=.73$  ( $p<.01$ ) olarak hesaplanmıştır. Söz konusu değerler de ölçme aracının dil geçerliğinin sağlandığını göstermektedir. Ölçme aracına ilişkin elde edilen iç tutarlılık, kararlılık ve dil geçerliği değerleri Tablo 3'te sunulmaktadır.

Ölçme aracının ölçüt geçerliğini değerlendirebilmek için aracın test tekrar test uygulamalarının birinde 87 öğrenciye Stresli Durumlarla Başa Çıkma Envanteri'yle birlikte Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği'de uygulanmıştır. Analiz aşamasında bu iki ölçme aracının alt ölçekleri arasında Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Stresli Durumlarla Başa Çıkma Envanteri'ne ilişkin ölçüt bağıntı katsayıları Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Stresli Durumlarla Başa Çıkma Envanterinin alt ölçekleriyle Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeğinin alt ölçekleri arasında hesaplanan Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayıları (N=87)

	Çözüm Odaklı Başa Çıkma	Duygusal Başa Çıkma	Kaçınan Başa Çıkma
Pozitif Yeniden Yorumlama ve Gelişme	0.50 **	-0.25 *	0.32 **
Zihinsel Uzaklaşma	-0.22 *	0.26 *	0.67 **
Duygulara Odaklanma Ve Duyguları Açığa Vurma	-0.02	0.31 **	0.02
Çözüme Dönük Sosyal Destek Arama	0.39 **	-0.07	0.43 **
Aktif başa çıkma	0.65 **	-0.46 **	0.02
İnkâr	-0.16	0.52 **	0.28 **
Dini olarak başa çıkma	-0.05	0.19	0.36 **
Şakaya vurma	-0.07	-0.07	0.20
Davranışsal olarak uzaklaşma	-0.40 **	0.58 **	0.06
Geri durma	0.01	0.34 **	0.12
Duygusal olarak sosyal destek arama	0.04	0.24 *	0.50 **
Madde kullanımı	-0.41 **	0.31 **	0.14
Kabullenme	0.34 **	0.04	-0.04
Zorlayıcı etkinliklere ara verme	0.40 **	0.07	-0.04
Planlama	0.73 **	-0.37 **	-0.03

\*:p<.05; \*\*:p<.01

Ölçme aracının birlikte geçerlik düzeylerine ilişkin değerlendirmeler Stresli Durumlarla Başa Çıkma Envanteri'nin alt ölçekleri ve Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği'nin (COPE) alt ölçekleri arasında hesaplanan Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayılarıyla değerlendirilmiştir (bkz Tablo 4). Tablo 4'ten de anlaşılacağı üzere, Çözüm Odaklı Başa Çıkma alt ölçeğiyle Pozitif Yeniden Yorumlama ve Gelişme, Çözüme Dönük Sosyal Destek Arama, Aktif Başa Çıkma Kabullenme, Zorlayıcı Etkinliklere Ara Verme ve Planlama gibi olumlu başa çıkma stratejileriyle pozitif yönde güçlü ilişkiler bulunmuştur. Yine Çözüm Odaklı Başa Çıkma alt ölçeği puanlarının Zihinsel Uzaklaşma, Davranışsal Olarak Uzaklaşma ve Madde Kullanımıyla negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Duygusal Başa Çıkma alt ölçeğinin Zihinsel Uzaklaşma, Duygulara Odaklanma ve Duyguları Açığa Vurma, İnkâr, Davranışsal Olarak Uzaklaşma, Geri Durma, Duygusal Olarak Sosyal Destek Arama ve Madde Kullanımıyla pozitif yönde güçlü ilişkiler gösterdiği anlaşılmıştır. Aynı zamanda Duygusal Başa Çıkma alt ölçeğinin Pozitif Yeniden Yorumlama ve Gelişme, Aktif Başa Çıkma ve Planlama alt ölçekleriyle negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Son olarak, Kaçınan Başa Çıkma alt ölçeği ise Pozitif Yeniden Yorumlama ve Gelişme, Zihinsel Uzaklaşma, Çözüm Dönük Sosyal Destek Arama, İnkâr, Dini Olarak Başa Çıkma ve Duygusal Olarak Sosyal Destek Arama alt ölçekleriyle pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Elde edilen ölçüt bağıntı katsayıları ölçme aracını alt ölçeklerinin yapı geçerliğine ilişkin önemli kanıtlar sunmaktadır.

Elde edilen sonuçlar genel olarak yorumlanması gerekirse, Stresli Durumlarla Başa Çıkma Envanteri'nin üniversite öğrencilerinden elde edilen veri setinde yeterli geçerliğe ve güvenilirliğe sahip olduğu söylenebilir.

### 3.3.6. Young Şema Ölçeği – Kısa Form

Bu ölçek, Young'ın şema odaklı yaklaşımı bağlamında erken dönem uyumsuz bilişsel şemaların düzeyini belirleyebilmek amacıyla geliştirilmiştir (Young ve Brown, 1990). Sonrasında kısa formu oluşturulan 90 maddelik ölçme aracının maddeleri 1 ve 6 arasında likert tipi ölçüm yapmaktadır. Ölçeğin uzun formu ve kısa formu bulunmaktadır. Young Şema Ölçeği – Kısa Formu Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin uyarlama çalışmasında 14 alt faktör elde edilmiştir. Yine araştırmacılar ölçme aracından elde ettikleri 14 alt faktöre ikinci seviyeden faktör analizi yaparak elde ettikleri beş faktörü şu şekilde adlandırmışlardır: Zedelenmiş Otonomi, Kopukluk, Yüksek Standartlar, Zedelenmiş Sınırlar ve Diğerleri Yönelimlilik.

Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) yürütülen uyarlama çalışmasında ölçme aracına ilişkin elde edilen birinci seviyeden 14 alt faktörü, Cronbach alfa katsayıları ve test-tekrar test güvenilirliği değerleri tablo 5'te verilmektedir (Bkz. Ek-5).

Tablo 5. Young Şema Ölçeği'ne ilişkin önceki uyarlama çalışmasında elde edilen güvenilirlik değerleri ‡

	İç tutarlılık	Test tekrar test
Duygusal Yoksunluk	.78	.71**
Başarısızlık	.80	.70**
Karamsarlık	.79	.77**
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	.78	.77**
Duyguları Bastırma	.72	.78**
Onay Arayıcılık	.74	.72**
İç İçe Geçme/Bağımlılık	.80	.76**
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	.72	.66**
Kendini Feda	.74	.82**
Terk Edilme	.73	.72**
Cezalandırılma	.71	.67**
Kusurluluk	.68	.75**
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	.63	.68**
Yüksek Standartlar	.70	.76**

\*\*: $p < .01$ ; ‡ Söz konusu çalışma Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından yürütülmüştür.

### 3.3.7. Young Şema Ölçeği – Kısa Form'un Geçerlik ve Güvenilirliği

Beck'in bilişsel yaklaşımından yola çıkarak geliştirilen şema odaklı psikolojik danışma yaklaşımını diğer yaklaşımlardan ayıran ve güçlü kılan yanı, yaklaşımın ayrıntılı olarak tanımlanmış olduğu bilişsel şemalardır. Şema odaklı bilişsel müdahalenin temel amacı kronik psikolojik sorun yaşayan bireylerde duygusal sıkıntıların altında yattığı varsayılan çok geniş bir yelpazede tanımlanmış temel inanışlara doğrudan müdahale ederek bu bilişsel yapıların değiştirilmesidir. Bu anlamda Young Şema Ölçeği öncelikli olarak psikolojik danışmada kullanılmak amacıyla geliştirilmiştir (Young, 1994; Young ve Brown, 1994). Ölçme aracının 205 maddelik orijinal uzun formu için tanımlanan 16 faktör yapısını ele alan araştırmalar söz konusu boyutların geçerliğini farklı örneklerde de saptamışlardır (Rijkeboer ve Bergh, 2006; Schmidt, Joiner, Young ve Telch, 1995). Sonrasında Young Şema Ölçeği'nin

75 ve 90 maddelik kısa formları geliştirilmiştir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Ölçeğin uzun ve kısa formları için yüksek geçerlik ve güvenilirlik değerleri elde edilmiştir (Stopa, Thorne, Waters ve Preston, 2001). Aracın maddelerinin büyük ölçüde cinsiyete, eğitim durumuna ve psikopatolojiye bağlı olarak yanlılık göstermediği bildirilmiştir (Rijkeboer, Bergh ve Bout, 2011). Yine ölçme aracının yeterli birlikte ve ayırt edici geçerliğe sahip olduğu bildirilmektedir. Young Şema Ölçeği'nin tekrarlı ölçümlerde yüksek kararlılık gösterdiği bulunmuştur (Rijkeboer, Bergh ve Bout, 2005). Ölçme aracının klinik olarak psikolojik sorunları olan bireyleri kontrol grubunda yer alan normal bireylerden başarıyla ayırt edebildiği bildirilmektedir (Shah ve Waller, 2000; Waller, Meyer ve Ohanian, 2001).

Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından ölçme aracının 90 maddelik formunun Türkçe'ye uyarlaması yapılırken sadece açıklayıcı faktör analizi kullanılmış, doğrulayıcı faktör analizi yapılmamıştır. Young Şema Ölçeği'nin orijinal formunda bulunan 90 maddenin bir kısmı faktör yükleri düşük bulunduğu için araçtan çıkarılmıştır. Sıralanan nedenlerden dolayı aracın kuramsal olarak önerilen beş şema alanını temsil eden beş faktörlü yapısının geçerliği ve psikometrik özellikleri bu araştırma kapsamında yeniden değerlendirmeye alınmıştır.

Bu bölümde 645 üniversite öğrencilerinden toplanan veriler kullanılarak Young Şema Ölçeği – Kısa Form'unun temel şema alanlarını temsil eden beş faktörlü orijinal yapı bağlamında ölçeğin psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda Young, Klosko ve Weishaar (2003) tarafından önerilen Sosyal Kopukluk ve Reddedilmişlik, Gelişmemiş Otonomi ve Performans, Gelişmemiş Kişisel Sınırlar, Başkalarına Odaklanma ve Aşırı Uyarılmışlık ve Bastırılmışlık şema alanlarını temsil eden beş faktörlü yapı için madde istatistikleri hesaplanmış, doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve güvenilirlik değerleri elde edilmiştir.

Analizlere ise öncelikle madde toplam korelasyonları hesaplanarak başlanmıştır. Beş alt faktörün her biri için ayrı ayrı hesaplanan madde ayırt edicilikleri neticesinde Sosyal Kopukluk ve Reddedilmişlik şema alanında 22. maddenin, Başkalarına Odaklanma şema alanında 11., 16. ve 70. maddelerin, Aşırı Uyarılmışlık şema alanında ise 90. maddenin ayırt edicilik indeksi orta



düzeyde kalmıştır (Nunnally ve Bernstein, 1994: 306; Everitt, ve Skrondal, 2010: 225). Sadece Gelişmemiş Otonomi ve Performans şema alanında yer alan 45. maddenin toplam korelasyon katsayısı istenenden daha düşük bulunmuştur. Bununla beraber doğrulayıcı faktör analizinde madde yükü istatistik olarak manidar bulunduğu için ölçme aracının orijinal yapısını bozmamak adına bu tek madde araçtan çıkarılmamıştır. Young Şema Ölçeği – Kısa Form için beş alanda tanımlanan erken dönem uyumu bozucu şema alanlarının üniversite öğrencilerinden toplanan bu araştırmanın veri setinde yapı geçerliği doğrulayıcı faktör analiziyle değerlendirilmiştir. Ölçme aracının beş temel şema alanında yapı geçerliğini değerlendirebilmek için yapısal eşitlik analizinden yararlanılmıştır. Üniversite öğrencilerinden elde edilen verilerin beş faktörlü yapıya uygunluğunun test edildiği modelde elde edilen Satorra-Bentler  $\chi^2$  değeri 3905 serbestlik derecesinde 21598 olarak hesaplanmıştır ( $p < .001$ ). Yapısal eşitlik modellerinde özellikle ölçüm ve gözlenen değişken sayısında artışa bağlı olarak artış gösteren  $\chi^2$  değeri yerine model uyum istatistikleriyle model değerlendirilmektedir (Bollen, 1989). Bu amaçla hesaplanan yakınlığın kareler ortalamasının karekökü değeri .08, karşılaştırmalı uyum indeksi .92, artan uyum indeksi 0.92, normlaştırılmamış uyum indeksi .91 ve Standardize Edilmiş Artık Değerler Kareler Ortalamasının Karekökü ise 0.08 olarak bulunmuştur. Elde edilen değerler Young Şema Ölçeği Kısa Formu'nun beş faktörlü erken dönem uyumu bozucu inanış alanlarını temsil eden yapısının Türkiye örneklemindeki geçerliliğine işaret etmektedir (Kline, 2010). Yapılan doğrulayıcı faktör analizinden elde edilen faktör yüklerinin bütün maddeler için istatistik olarak manidar olduğu görülmüştür. Young Şema Ölçeği 90 maddelik formu için madde-toplam korelasyon katsayıları ve doğrulayıcı faktör analizinden elde edilen en çok olabilirlik tahminlemeleri Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6. Young Şema Ölçeği-Kısa Form'una ilişkin madde-toplam korelasyon katsayıları ve faktör yük değerleri (N=645)

	Sosyal Kopukluk ve Reddedilmişlik		Gelişmemiş Otonomi ve Performans		Gelişmemiş Kişisel Sınırlar		Başkalarına Odaklanma		Aşırı Uyarılmışlık ve Bastırılmışlık	
	r	$\lambda$	r	$\lambda$	r	$\lambda$	r	$\lambda$	r	$\lambda$
MADDE 1	.50	.52								
MADDE 2	.48	.50								
MADDE 3	.53	.55								
MADDE 4	.48	.49								
MADDE 5	.40	.43								
MADDE 19	.60	.62								
MADDE 20	.50	.52								
MADDE 21	.56	.57								
MADDE 22	.25	.25								
MADDE 23	.46	.49								
MADDE 37	.48	.51								
MADDE 38	.63	.64								
MADDE 39	.64	.66								
MADDE 40	.65	.67								
MADDE 41	.51	.55								
MADDE 55	.64	.66								
MADDE 56	.61	.63								
MADDE 57	.50	.52								
MADDE 58	.60	.63								
MADDE 59	.54	.59								
MADDE 73	.56	.60								
MADDE 74	.68	.71								
MADDE 75	.38	.40								
MADDE 76	.65	.68								
MADDE 77	.54	.58								
MADDE 6			.49	.55						
MADDE 7			.41	.43						
MADDE 8			.52	.55						
MADDE 9			.53	.53						
MADDE 24			.51	.59						
MADDE 25			.55	.61						
MADDE 26			.53	.55						
MADDE 27			.44	.46						
MADDE 42			.50	.58						
MADDE 43			.44	.49						
MADDE 44			.46	.45						
MADDE 45			.16	.16						
MADDE 60			.59	.67						
MADDE 61			.49	.54						
MADDE 62			.42	.44						
MADDE 63			.54	.54						
MADDE 78			.53	.60						
MADDE 79			.57	.65						
MADDE 80			.37	.40						
MADDE 81			.47	.50						

r= madde toplam korelasyon katsayısı;  $\lambda$  = doğrulayıcı faktör analiziyle elde edilen yükler

Tablo 6. Young Şema Ölçeği-Kısa Form'una ilişkin madde-toplam korelasyon katsayıları ve faktör yük değerleri (devamı)

	Sosyal Kopukluk ve Reddedilmişlik		Gelişmemiş Otonomi ve Performans		Gelişmemiş Kişisel Sınırlar		Başkalarına Odaklanma		Aşırı Uyarılmışlık ve Bastırılmışlık	
	r	$\lambda$	r	$\lambda$	r	$\lambda$	r	$\lambda$	r	$\lambda$
MADDE 14					.40	.55				
MADDE 15					.44	.51				
MADDE 32					.38	.43				
MADDE 33					.30	.43				
MADDE 50					.37	.41				
MADDE 51					.40	.44				
MADDE 68					.40	.47				
MADDE 69					.39	.42				
MADDE 86					.31	.37				
MADDE 87					.30	.39				
MADDE 10							.38	.56		
MADDE 11							.25	.18		
MADDE 16							.29	.39		
MADDE 28							.47	.61		
MADDE 29							.40	.33		
MADDE 34							.44	.44		
MADDE 46							.38	.41		
MADDE 47							.53	.48		
MADDE 52							.55	.62		
MADDE 64							.40	.52		
MADDE 65							.34	.29		
MADDE 70							.28	.25		
MADDE 82							.44	.57		
MADDE 83							.48	.44		
MADDE 88							.48	.59		
MADDE 12									.40	.45
MADDE 13									.34	.29
MADDE 17									.50	.62
MADDE 18									.32	.31
MADDE 30									.50	.55
MADDE 31									.39	.32
MADDE 35									.53	.65
MADDE 36									.48	.52
MADDE 48									.34	.41
MADDE 49									.35	.29
MADDE 53									.52	.56
MADDE 54									.30	.26
MADDE 66									.46	.46
MADDE 67									.53	.56
MADDE 71									.45	.54
MADDE 72									.37	.36
MADDE 84									.39	.38
MADDE 85									.38	.44
MADDE 89									.51	.58
MADDE 90									.27	.37

r= madde toplam korelasyon katsayısı;  $\lambda$  = doğrulayıcı faktör analiziyle elde edilen yükler

Young Şema Ölçeği-Kısa Formu'na ilişkin güvenilirlik düzeylerini değerlendirebilmek amacıyla aracın her bir alt ölçeği için iç tutarlılık değerleri ve 15 günlük test tekrar test düzeyleri hesaplanmıştır. Ölçme aracının değerlendirdiği beş temel şema alanlarına ilişkin 645 katılımcıdan elde edilen veriler üzerinden hesaplanan Cronbach Alfa katsayılarının .71 ile .92 arasında değişen iç tutarlılık değerleri verdiği görülmüştür. Bu bulgulardan yola çıkılarak ölçme aracının hesaplanan iç tutarlılık değerlerinin yeterli düzeyde olduğu söylenebilir (Cronbach, 1951). Aracın kararlılık düzeyi Ankara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı dördüncü sınıf öğrencilerinden uygulamaya gönüllü olarak katılan 54 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. 15 gün arayla yapılan iki uygulama arasında hesaplanan Pearson momentler çarpımı korelasyonları beş şema alanına ilişkin kararlılık değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermiştir. Young Şema Ölçeği-Kısa Formu'nun güvenilirlik değerleri Tablo 7'de verilmektedir.

Tablo 7. Young Şema Ölçeği-Kısa Formu'na ilişkin güvenilirlik değerleri<sup>‡</sup>

	Cronbach Alfa	15 günlük test-tekrar test korelasyonu
Sosyal Kopukluk ve Reddedilmişlik	.92	.79**
Gelişmemiş Otonomi ve Performans	.87	.78**
Gelişmemiş Kişisel Sınırlar	.71	.65**
Başkalarına Odaklanma	.80	.72**
Aşırı Uyarılmışlık ve Bastırılmışlık	.84	.66**

\*\*: $p < .01$  ‡ Aracın iç tutarlılığı 645 kişide hesaplanmıştır; 15 günlük test-tekrar test korelasyonu 54 kişiden elde edilmiştir.

Young Şema Ölçeği Kısa Formu'nun üniversite öğrencilerinde değerlendirilen psikometrik özellikleri, aracın yeterli geçerlik ve güvenilirlik düzeylerine sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

### 3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri 2010-2011 eğitim öğretim yılında Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi ve Eczacılık Fakültesi, Zonguldak Kara Elmas Üniversitesi, Gazi Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi ve Eczacılık Fakültesi'nde lisans eğitimi görmekte olan öğrencilerin katılımıyla toplanmıştır. Uygulamalar derslerin bitiminden sonra dersliklerde yapılmıştır. Araştırmanın genel amacı ve uygulama konusunda bilgilendirme yapıldıktan sonra gönüllü olan öğrenciler çalışmaya katılmıştır. Ölçme araçlarının uygulanmasından elde edilen bireysel değerlendirmeler uygulama formunda e-posta adresiyle birlikte bir rumuz veren katılımcıların elektronik adreslerine gönderilerek geri dönüt verilmiştir. Ölçme araçlarının uygulanmasının 45-55 dakika arasında değişen sürelerde gerçekleştiği gözlenmiştir.

Bu çalışmada kullanılan ölçekler her ne kadar 978 üniversite öğrencisine uygulanmışsa da araştırmada eksik bilgi veren veya ölçekleri tam doldurmayan 333 gözlem analize başlamadan önce veri dosyasından çıkarılmıştır. Ulaşılan çalışma grubunun %65'i çalışmaya dahil edilmiştir. Bu çalışmaya toplam 645 gönüllü lisans öğrencisi katılmıştır.

### 3.5. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında çalışma grubunun demografik özelliklerine ilişkin tanımlayıcı istatistiklere yer verilmiştir. Psikolojik değişkenler arasındaki ilişkilerin analiz edilmesi sürecinde cinsiyetlere göre farklar bağımsız gruplar için t-testi kullanılarak analiz edilmiştir. T-testinde etki büyüklükleri Cohen d istatistiği hesaplanarak verilmiştir. Cohen d istatistiğine göre elde edilen değerler 0.20'nin altı düşük etki değeri, 0.20-0.50 arası orta etki düzeyi ve .51 üstü yüksek etki düzeyine karşılık gelmektedir (Cohen, 1988). Psikolojik değişkenlere ilişkin gelir düzeyleri, anne ve babanın eğitim düzeyleri arasındaki farklar tek yönlü varyans analiziyle değerlendirilmiştir. Varyans analizlerinde etki büyüklüğü  $\eta^2$  değerleri hesaplanarak verilmiştir.  $\eta^2$  değerleri

varyans analizinde determinasyon katsayısına karşılık gelmektedir. İstatistik olarak önemli bulunan F değerlerine ilişkin gruplar arası farklar Student-Newman-Keuls (SNK) gruplarlar arası çoklu karşılaştırma testi kullanılarak analiz edilmiştir.

Erken dönem uyumsuz şemalar, başa çıkma stratejileri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler yapısal eşitlik modeliyle test edilmiştir. Yapısal eşitlik modellemesinde bir modelin özelleştirilmesi sürecinde üç yöntem izlenebilir. Birincisi, teorik bir yaklaşımda öne sürülen modelin geçerliğinin test edilmesi, ikincisi olası birden fazla modelin geçerliğinin test edilmesi, son olarak değişkenler arasındaki ilişkilerin wald istatistiğinden yararlanılarak kurulmasıdır (Jöreskog, 1993). Bu araştırmada ele alınan değişkenler arasındaki ilişkilerin test edilmesinde kuramsal zeminden yararlanılarak kurulan ilişkiler örüntüsünü temsil eden hipotetik model oluşturulmuştur. Söz konusu hipotetik modelin geçerliği gizil yapısal eşitlik analiziyle test edildikten sonra, gizil değişkenler arasındaki ilişkilerin manidarlığı değerlendirilmiştir. Araştırmada SPSS 13 ve LISREL 8.7 istatistik paket programları kullanılmıştır. Analizlerde istatistik önem düzeyi  $p < .05$  dir.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Bu bölümde çalışma grubunun öznel iyi oluş düzeylerinin göstergeleri olan Yaşam Doyumu Ölçeği, pozitif duygulanım ve negatif duygulanım puanları, Stresli Durumlarla Başa Çıkma Envanterinin alt ölçekleri ve Young Şema Ölçeği'nin alt ölçeklerinin cinsiyete göre farkları bağımsız gruplar arasında yapılan t-testleriyle karşılaştırılmıştır. Söz konusu psikolojik değişkenlerden alınan puanların gelir düzeyi, babanın eğitim düzeyi ve annenin eğitim düzeyi bakımından karşılaştırılmasında ise varyans analizi kullanılmıştır. Son olarak öznel iyi oluş, başa çıkma stilleri ve erken dönem uyumu bozucu şema alanlarını temsil eden bilişsel şemalar gizil değişkenleri arasındaki ilişkileri temsil eden hipotetik modelin geçerliği test edilmiştir.

#### **4.1. Öğrencilerin Özel İyi Oluş, Başa Çıkma Stilleri ve Erken Dönem Uyumu Bozucu Şema Puanlarının Cinsiyet Bakımından Karşılaştırılması**

Araştırma kapsamında ele alınan psikolojik yapılara ilişkin elde edilen ölçümlerin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini değerlendirebilmek amacıyla aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Çalışma grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
2. Çalışma grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin stresli durumlar karşısında kullandıkları başa çıkma stilleri cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?

3. Çalışma grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin sahip oldukları erken dönem uyumu bozucu şemalar cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?

Çalışma grubunda yer alan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin göstergesi olan yaşam doyumu, pozitif duygulanım ve negatif duygulanım, başa çıkma stilleri ve erken dönem uyumu bozucu şema alanlarından aldıkları puanların cinsiyet bakımından farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için bağımsız gruplar arasında yapılan t testi kullanılmıştır. Cinsiyet faktörünün psikolojik değişkenler üzerindeki etki büyüklüğü Cohen d hesaplanarak gösterilmiştir. Bağımsız gruplar arası tüm t testi sonuçları Tablo 8'de sunulmuştur.

Tablo 8. Psikolojik değişkenlerden elde edilen puanların cinsiyet bakımından karşılaştırılmasına ilişkin t-testi sonuçları (N=645)

	Cinsiyet				t(643)	P	Cohen d
	Erkek (n=213)		Kadın (n=432)				
	Ort	SS	Ort	SS			
Yaşam Doyumu Ölçeği	20.75	6.39	22.78	6.30	-3.833	<b>.000</b>	<b>.32</b>
Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği							
Pozitif Duygulanım	34.74	6.57	31.80	6.78	5.232	<b>.000</b>	<b>.44</b>
Negatif Duygulanım	20.81	6.94	21.30	7.02	-0.830	.407	.07
Stresli Durumlarla							
Baş Çıkma Envantesi							
Çözüm Odaklı Baş Çıkma	55.80	10.14	54.30	11.09	1.663	.097	.14
Duygu Odaklı Baş Çıkma	41.90	11.14	46.21	11.15	-4.618	<b>.000</b>	<b>.39</b>
Kaçınma Odaklı Baş Çıkma	44,55	10,84	45,84	11,31	44,55	.193	.12
Young Şema Ölçeği							
Sosyal Kopukluk ve Reddedilmişlik	60.94	20.94	56.51	19.84	2.622	<b>.009</b>	<b>.22</b>
Gelişmemiş Otonomi ve Performans	43.70	14.44	43.25	13.85	0.386	.700	.03
Gelişmemiş Kişisel Sınırlar	33.53	8.14	32.65	7.29	1.375	.170	.11
Başkalarına Odaklanma	45.51	10.42	44.98	10.50	0.599	.549	.05
Aşırı Uyarılmışlık ve Bastırılmışlık	61.22	14.83	59.20	13.90	1.695	.091	.14

Yapılan t-testi analizinde kadınların yaşamdan doyum alma düzeylerinin erkeklerden ( $t(643)=-3.833$ ;  $p<.01$ ,  $Cohen d=.32$ ), buna karşın erkeklerin pozitif duygulanım düzeylerinin kadınlardan anlamlı biçimde daha



yüksek olduğu belirlenmiştir ( $t(643)=5.232$ ;  $p<.01$ , *Cohen d*=.44). Negatif duygulanımda ise cinsiyete göre manidar bir fark bulunmamıştır ( $t(643)=-0.830$ ;  $p>.05$ , *Cohen d*=.07).

Erkek ve kadınların kullandığı başa çıkma stilleri arasındaki farklar değerlendirildiğinde, stresli durumlar karşısında çözüm odaklı ve kaçınma odaklı başa çıkma stratejilerinin tercihinde cinsiyetler arasında istatistik olarak önemli bir fark bulunmamıştır ( $p>.05$ ). Buna karşın, duygu odaklı başa çıkma biçimlerinin kadın katılımcılar tarafından erkeklere göre daha fazla tercih edildiği anlaşılmıştır ( $t(643)=-4.618$ ;  $p<.01$ , *Cohen d*=.39).

Young Şema Ölçeği alt boyutlarında yer alan erken dönem olumsuz şema alanlarına göre cinsiyet farkları değerlendirildiğinde, Sosyal Kopukluk ve Reddedilmişlik şemalarının erkeklerde daha fazla olduğu görülmüştür ( $t(643)=2.622$ ;  $p<.01$ , *Cohen d*=.22). Bununla beraber Gelişmemiş Otonomi ve Performans, Gelişmemiş Kişisel Sınırlar, Başkalarına Odaklanma, Aşırı Uyarılmışlık ve Bastırılmışlık şema alanlarında cinsiyetler arasında istatistik olarak önemli bir fark bulunmamıştır ( $p>.05$ ).

Elde edilen sonuçlar özetlenecek olursa yaşam doyumunda kadınların lehine, pozitif duygulanım ve Sosyal Kopukluk ve Reddedilmişlik şema alanlarında ise erkeklerin lehine orta düzeyde etki gücüne sahip istatistik olarak önemli farklar bulunmuştur.

#### **4.2. Öğrencilerin Özel İyi Oluş, Başa Çıkma Stilleri ve Erken Dönem Uyumu Bozucu Şema Puanlarının Gelir Düzeyi Bakımından Karşılaştırılması**

Araştırma kapsamında ele alınan psikolojik yapılara ilişkin elde edilen ölçümlerin algılanan gelir düzeyine göre farklılık gösterip göstermediğini değerlendirebilmek amacıyla aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

4. Çalışma grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri gelir düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

5. Çalışma grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin stresli durumlar karşısında kullandıkları başa çıkma stilleri gelir düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

6. Çalışma grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin sahip oldukları erken dönem uyumu bozucu şemalar gelir düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

Çalışma grubunda yer alan öğrencilerin öznel iyi oluş (yaşam doyumu, pozitif duygulanım ve negatif duygulanım), Stresli Durumlarla Başa Çıkma Envanteri ve Young Şema Ölçeği alt ölçeklerinden aldıkları puanların algılanan gelir düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analiziyle değerlendirilmiştir. Algılanan gelir düzeyinin psikolojik değişkenlerdeki değişimi açıklama oranı  $\eta^2$  değeri hesaplanarak gösterilmiştir. Manidar grup farklarının bulunduğu analizlerde gruplar arası farkları değerlendirebilmek amacıyla yapılan Post Hoc analizlerde Student-Newman-Keuls (SNK) testinden yararlanılmıştır. Varyans analizi sonuçları Tablo 9'da verilmiştir.

Tablo 9. Psikolojik değişkenlerden elde edilen puanların gelir düzeyine göre karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA tablosu (N=645)

	Algılanan Gelir Düzeyi						F (2, 642)	P	$\eta^2$	Post Hoc <sup>‡</sup>
	Düşük (A) (n=63)		Orta (B) (n=517)		Yüksek (C) (n=65)					
	Ort	SS	Ort	SS	Ort	SS				
Yasam Doyumu Ölçeği	18.94	5.91	22.22	6.38	24.25	5.90	11.845	.000	.036	C > B > A
Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği										
Pozitif Duygulanım	33.10	6.87	32.53	6.80	34.37	7.13	2.178	.114	.007	-
Negatif Duygulanım	22.13	7.13	21.04	7.07	20.92	6.26	0.706	.494	.002	-
Stresli Durumlarla Başa Çıkma Envanteri										
Çözüm Odaklı Başa Çıkma	55.90	11.26	54.65	10.90	54.92	9.60	0.385	.680	.001	-
Duygu Odaklı Başa Çıkma	46.92	12.17	44.41	11.33	45.74	10.17	1.642	.194	.005	-
Kaçınma Odaklı Başa Çıkma	45.06	8.18	46.35	7.92	46.51	7.52	1.581	.206	.005	-
Young Şema Ölçeği										
Sosyal Kopukluk ve Reddedilmişlik	62.95	20.28	57.05	20.21	60.51	20.42	2.958	.053	.009	-
Gelişmemiş Otonomi ve Performans	44.86	13.57	43.07	14.10	44.58	14.07	0.715	.490	.002	-
Gelişmemiş Kişisel Sınırlar	31.67	7.38	32.74	7.38	35.74	8.85	<b>5.553</b>	<b>.004</b>	.017	C > A = B
Başkalarına Odaklanma	46.41	10.30	44.97	10.49	45.43	10.56	0.560	.572	.002	-
Aşırı Uyarılmışlık ve Bastırılmışlık	62.37	15.54	59.32	14.14	61.80	13.49	1.952	.143	.006	-

<sup>‡</sup>Post Hoc karşılaştırmalar Student-Newman-Keuls (SNK) Gruplararası Çoklu Karşılaştırma Testi kullanılarak yapılmıştır ( $p < .05$ ).

Tablo 9'da görüleceği üzere, çalışma grubunda yer alan öğrencilerin yaşamdan doyum alma düzeylerinin gelir düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir ( $F(2,642) = 11.845, p < .001, \eta^2 = .04$ ). Çoklu grup karşılaştırmalarında SNK testi sonuçları söz konusu üç grubun da istatistiksel olarak birbirinden farklı olduğunu göstermiştir ( $p < .05$ ). Bu bulgulara göre, gelir düzeyi arttıkça kişilerin yaşam doyumu da doğru orantılı olarak artmaktadır. Buna karşın pozitif ve negatif duygulanım alt ölçekleri için gelir düzeylerine göre yapılan ANOVA sonucunda önemli bir fark bulunmamıştır ( $p > .05$ ).

Bulgular ayrıca, farklı gelir düzeyine sahip öğrencilerin kullandıkları başa çıkma stillerinin de istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığını ortaya koymaktadır ( $p > .05$ ).

Son olarak, erken dönem uyumu bozucu şema alanları bakımından gelir düzeyleri arasında yapılan varyans analizlerinde sadece Gelişmemiş Kişisel Sınırlara ilişkin erken dönem uyumu bozucu şemalar alanında önemli bir fark bulunmuştur ( $F(2,642) = 5.553; p < .01, \eta^2 = .02$ ). Post hoc SNK karşılaştırmalarında yüksek gelir grubunda yer alan öğrencilerin, orta ve düşük gelir grubunda yer alan öğrencilere göre Gelişmemiş Kişisel Sınırlar şema alanında daha yüksek puanlar aldıkları görülmüştür. Buna karşın Sosyal Kopukluk ve Reddedilmişlik, Gelişmemiş Otonomi ve Performans, Başkalarına Odaklanma ve Aşırı Uyarılmışlık ve Bastırılmışlık şema alanlarında yer alan inanışların şiddeti bakımından gelir grupları arasında önemli bir fark bulunmamıştır ( $p > .05$ ).

#### **4.3. Öğrencilerin Özel İyi Oluş, Başa Çıkma Stilleri ve Erken Dönem Uyumu Bozucu Şema Puanlarının Babanın Eğitim Durumu Bakımından Karşılaştırılması**

Araştırma kapsamında ele alınan psikolojik yapılara ilişkin elde edilen ölçümlerin babanın eğitim durumuna göre farklılık gösterip göstermediğini değerlendirebilmek amacıyla aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

7. Çalışma grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri babanın eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

8. Çalışma grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin stresli durumlar karşısında kullandıkları başa çıkma stilleri babanın eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

9. Çalışma grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin sahip oldukları erken dönem uyumu bozucu şemalar babanın eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

Bu amaçlar doğrultusunda öznel iyi oluş düzeylerinin göstergesi olan yaşam doyumu, pozitif duygulanım ve negatif duygulanımla birlikte, öğrencilerin başa çıkma stilleri ve erken dönem uyumu bozucu şema alanlarının babanın eğitim durumuna göre farkları tek yönlü varyans analiziyle değerlendirilmiştir. Babası okuma yazma bilmeyen 13 kişi sayının normallik dağılımı varsayımlarını karşılayabilmek için yetersiz olması nedeniyle analizden çıkarılmıştır, Babanın eğitim durumuna göre psikolojik değişkenlerdeki farkların ele alındığı varyans analizleri 632 kişi için yapılmıştır. Babanın eğitim durumunun psikolojik değişkenlerdeki değişimi açıklama oranı  $\eta^2$  değeri hesaplanarak gösterilmiştir. Varyans analizi sonuçları Tablo 10'da aşağıda verilmiştir.

Tablo 10. Psikolojik değişkenlerden elde edilen puanların babanın eğitim düzeyi bakımından karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA tablosu (N=632)<sup>Ψ</sup>

	Babanın Eğitim Düzeyi								F(3, 628)	P	$\eta^2$	Post Hoc <sup>‡</sup>
	İlkokul (A) (n= 202)		Ortaokul (B) (n= 84)		Lise (C) (n= 166)		Üniversite veya lisansüstü (D) (n= 180)					
	Ort	SS	Ort	SS	Ort	SS	Ort	SS				
Yasam Doyumu Ölçeği	20.82	6.43	21.71	6.54	22.32	6.48	23.67	5.87	6.639	<b>.000</b>	<b>.031</b>	D>A
Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği												
Pozitif Duygulanım	32.46	7.01	33.21	6.52	33.69	6.65	32.14	6.95	1.764	.153	.008	-
Negatif Duygulanım	22.24	7.10	21.23	8.35	20.24	6.13	20.73	6.87	<b>2.809</b>	<b>.039</b>	<b>.013</b>	A>C
Stresli Durumlarla Başa Çıkma Envanteri												
Çözüm Odaklı Başa Çıkma	54.77	11.17	55.43	11.17	54.37	10.81	54.79	10.48	0,176	.913	.001	-
Duygu Odaklı Başa Çıkma	45.51	11.39	45.54	13.02	43.39	10.66	44.89	11.05	1.249	.291	.006	-
Kaçınma Odaklı Başa Çıkma	44.27	11.52	48.14	10.85	45.04	11.29	45.93	10.68	2.584	.052	.012	-
Young Şema Ölçeği												
Sosyal Kopukluk ve Reddedilmişlik	60.79	20.98	58.89	20.86	55.58	18.87	56.87	20.51	2,298	.076	.011	-
Gelişmemiş Otonomi ve Performans	44.57	13.76	43.85	15.48	42.43	13.61	42.89	14.24	0,836	.474	.004	-
Gelişmemiş Kişisel Sınırlar	32.34	7.42	32.62	7.81	32.84	7.36	34.16	7.75	2,017	.110	.010	-
Başkalarına Odaklanma	46.14	10.63	45.76	11.23	44.69	10.08	44.50	10.19	1,030	.379	.005	-
Aşırı Uyarılmışlık ve Bastırılmışlık	61.55	14.31	58.70	14.88	59.84	13.85	58.83	14.27	1,442	.229	.007	-

<sup>Ψ</sup> Annesi okuma yazma bilmeyen 13 kişi sayının yetersizliğinden dolayı analize alınmamıştır.

<sup>‡</sup>Post Hoc karşılaştırmalar Student-Newman-Keuls (SNK) Gruplararası Çoklu Karşılaştırma Testi kullanılarak yapılmıştır ( $p < .05$ )

Tablo 10'dan anlaşılacağı üzere, varyans analizi sonuçları öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinde babanın eğitim durumuna göre istatistik olarak manidar fark bulunmuştur ( $F(2,628) = 6.639$ ;  $p < .01$ ,  $\eta^2 = .03$ ). Post hoc SNK karşılaştırmalarında babası üniversite veya lisansüstü eğitim almış olan öğrencilerin yaşam doyumları babası ilkokul mezunu olan öğrencilere göre yüksektir ( $p < .05$ ). Çalışma grubunda yer alan öğrencilerin negatif duygulanım düzeylerinin babanın eğitimine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir ( $F(2,628) = 2.809$ ,  $p < .05$ ,  $\eta^2 = .01$ ). SNK çoklu grup karşılaştırmalarında babası ilkokul mezunu olan öğrenciler babası lise mezunu olanlara göre çok daha yüksek negatif duygulanım düzeyleri bildirmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerden elde edilen verilere yapılan varyans analizi sonuçları, katılımcıların stresli durumlar karşısında tercih ettikleri başa çıkma stillerinin ve sahip oldukları erken dönem uyumu bozucu şema alanlarının babalarının eğitim durumuna göre farklılaşmadığını göstermektedir ( $p > .05$ ).

#### **4.4. Öğrencilerin Özel İyi Oluş, Başa Çıkma Stilleri ve Erken Dönem Uyumu Bozucu Şema Puanlarının Annenin Eğitim Durumu Bakımından Karşılaştırılması**

Araştırma kapsamında ele alınan psikolojik yapılara ilişkin elde edilen ölçümlerin annenin eğitim durumuna göre farklılık gösterip göstermediğini değerlendirebilmek amacıyla aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

10. Çalışma grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri annenin eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

11. Çalışma grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin stresli durumlar karşısında kullandıkları başa çıkma stilleri annenin eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

12. Çalışma grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin sahip oldukları erken dönem uyumu bozucu şemalar annenin eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

Öğrencilerin yaşam doyumu, pozitif duygulanım, negatif duygulanım, stresli durumlar karşısında kullandıkları başa çıkma stilleri ve sahip oldukları olumsuz bilişsel şemaların annelerinin eğitim durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analiziyle değerlendirilmiştir. Annesi okuma yazma bilmeyen 22 kişi sayının normallik dağılımı varsayımlarını karşılayabilmek için yetersiz olması nedeniyle analizden çıkarılmıştır, Annenin eğitim durumuna göre psikolojik değişkenlerdeki farkların ele alındığı varyans analizleri 623 kişi için yapılmıştır. Annelerin eğitim durumunun psikolojik değişkenlerdeki değişimi açıklama oranı  $\eta^2$  değeri hesaplanarak gösterilmiştir. Varyans analizi sonuçları Tablo 11'de aşağıda verilmiştir.



Tablo 11. Psikolojik değişkenlerden elde edilen puanların annenin eğitim düzeyine göre karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA tablosu (N= 623)<sup>Ψ</sup>

	Annenin Eğitim Düzeyi								F(3, 628)	P	$\eta^2$	Post Hoc <sup>‡</sup>
	İlkokul (A) (n= 358)		Ortaokul (B) (n= 69)		Lise (C) (n= 116)		Üniversite veya lisansüstü (D) (n= 80)					
	Ort	SS	Ort	SS	Ort	SS	Ort	SS				
Yasam Doyumu Ölçeği	21.70	6.37	22.13	5.79	22.90	6.34	23.63	6.53	2.586	.052	.012	-
Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği												
Pozitif Duygulanım	32.56	6.76	34.04	6.52	32.80	6.96	32.93	7.16	0.917	.432	.004	-
Negatif Duygulanım	21.78	7.25	20.43	6.73	20.06	6.41	20.31	6.52	2.555	.054	.012	-
Stresli Durumlarla Başa Çıkma Envanteri												
Çözüm Odaklı Başa Çıkma	54.67	11.06	55.41	10.63	54.72	9.85	54.41	11.66	0.115	.951	.001	-
Duygu Odaklı Başa Çıkma	45.55	11.46	43.90	11.38	43.01	10.65	44.84	11.66	1.632	.181	.008	-
Kaçınma Odaklı Başa Çıkma	45.02	11.38	45.23	11.59	46.06	10.48	47.30	11.09	1.014	.386	.005	-
Young Şema Ölçeği												
Sosyal Kopukluk ve Reddedilmişlik	59.05	20.59	55.54	17.00	56.12	19.51	56.74	20.75	1.105	.346	.005	-
Gelişmemiş Otonomi ve Performans	44.42	14.81	42.78	13.71	42.29	12.58	42.07	13.38	1.120	.340	.005	-
Gelişmemiş Kişisel Sınırlar	32.51	7.63	33.71	6.99	33.36	7.18	34.24	8.47	1.496	.214	.007	-
Başkalarına Odaklanma	45.63	10.82	45.99	9.56	44.40	10.05	44.04	10.47	0.881	.451	.004	-
Aşırı Uyarılmışlık ve Bastırılmışlık	60.53	14.72	58.28	11.90	59.83	13.62	58.15	14.72	0.935	.423	.005	-

<sup>Ψ</sup> Annesi okuma yazma bilmeyen 22 kişi sayının yetersizliğinden dolayı analize alınmamıştır.

<sup>‡</sup>Post Hoc karşılaştırmalar Student-Newman-Keuls (SNK) Gruplararası Çoklu Karşılaştırma Testi kullanılarak yapılmıştır ( $p < .05$ ).

Tablo 11'den anlaşılacağı üzere, yapılan varyans analizi sonuçlarına göre, öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin, stresli durumlar karşısında tercih ettikleri başa çıkma stillerinin ve erken dönem uyumu bozucu şema alanlarının annelerinin eğitim durumuna göre istatistik olarak anlamlı düzeyde değişmediği görülmüştür ( $p>.05$ ).

#### **4.5. Araştırma Kapsamında Geliştirilen Hipotetik Yapısal Modelin Değerlendirilmesi**

Konuya ilişkin kuramsal tartışmalardan yola çıkarak araştırma kapsamında ele alınan erken dönem uyumu bozucu bilişsel şema alanları, başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluş gizil değişkenleri arasındaki ilişkileri temsil eden hipotetik modele ilişkin aşağıdaki sorulara cevap aranmaktadır:

13. Erken dönem uyumsuz şema alanlarını temsil eden bilişsel şemalar gizil değişkeni başa çıkma stilleri gizil değişkenini istatistik olarak manidar düzeyde yordamakta mıdır?

14. Başa çıkma stilleri gizil değişkenini öznel iyi oluş gizil değişkenini istatistik olarak manidar düzeyde yordamakta mıdır?

15. Öznel iyi oluş gizil değişkeni erken dönem uyumsuz şema alanlarını temsil eden bilişsel şemalar gizil değişkenini istatistik olarak manidar düzeyde yordamakta mıdır?

Bu araştırmada kurulan hipotetik yapısal modelle ilişkili belirlenen söz konusu amaçlara ulaşabilmek için yapısal eşitlik analizi yapılmıştır. Yapısal eşitlik analizinde öncelikle modelde ele alınan gizil değişkenlerin aynı modelde yer alabileceğine ilişkin ön bilginin edinildiği ölçme modeli test edilerek başlanmıştır. Sonrasında kuramsal tartışmalardan yola çıkılarak kurulan hipotetik yapısal model test edilmiştir. Son olarak da gizil değişkenler arasındaki ilişkilerin istatistik olarak manidarlığı değerlendirilmiştir.

Yapısal eşitlik algoritması kullanılarak gizil değişkenler arasındaki ilişkileri temsil eden bir analiz yapılırken, model test etme sürecinde iki aşamalı bir yol takip edilmektedir. Yapısal modellemenin iki aşaması şu şekilde tanımlanabilir: 1) Yapısal modelin özelleştirilmesi ve geçerliğinin test edilmesi ve 2) yapısal modelde ele alınan değişkenler arasındaki ilişkilerin istatistik olarak önemliliğinin test edilmesi (Şehribanoğlu, 2005). Bu nedenle yapısal eşitlik analizi algoritması kullanarak yapısal eşitlik modellemesi yaparken, model özelleştirme süreciyle modelde ele alınan değişkenler arasındaki ilişkilerin birbirinden farklı şeyler olduğu gözden kaçırılmamalıdır (Kline, 2010).

Yapısal eşitlik modellemesinin birinci basamağı olan yapısal modelin özelleştirilmesi ve geçerliğinin test edilmesi aşamasında, araştırmacılara kolaylık sağlayabilmek adına iki basamaklı bir prosedür önerilmektedir. Bu aşamada birinci basamak ölçme modelinin kurulup test edilmesi, ikinci basamak ise hipotetik modelin test edilmesidir (Brown, 2006; Byrne, 2010).

Yapısal modelin özelleştirilmesi ve geçerliğinin test edilmesi aşamasında ölçme modeli latent değişkenler arasında kurulacak bir yapısal modelinin geçerliliği konusunda ön bilgi verir. Modele alınan gizil değişkenler arasındaki ilişki durumunu temsil eden ölçme modelinin geçerliği yönünde kanıtlar elde edildikten sonra latent değişkenler arasındaki nedensellik ilişkilerinin özelleştirildiği hipotetik modelin test edilme aşamasına geçilir. Model özelleştirilmesi basamağında test edilen ölçme modeli ve hipotetik model arasındaki en temel ayırım, ölçme modelinde latent değişkenler arasında kabaca ilişki olup olmadığı değerlendirilir. Ölçme modelinin model uyum istatistiklerinin istenilen düzeyde çıkması üzerine hipotetik modelin geçerliğinin test edilmesi basamağına geçilir. Hipotetik modelde ise gizil değişkenler arasındaki nedensellik ilişkilerini gösteren genel yapının geçerliği değerlendirilir (Brown, 2006; Byrne, 2010). Model özelleştirmenin ikinci ayağı olan hipotetik modelin oluşturulmasında değişkenler arasındaki ilişkilere yönelik kuramsal çerçeveden, önceki araştırmalardan, eldeki verilerden yola çıkarak değişkenler arasında elde edilen ilişkilerden ve Wald istatistiğinden yararlanılabilmektedir (Bollen, 1989; Kline, 2010).

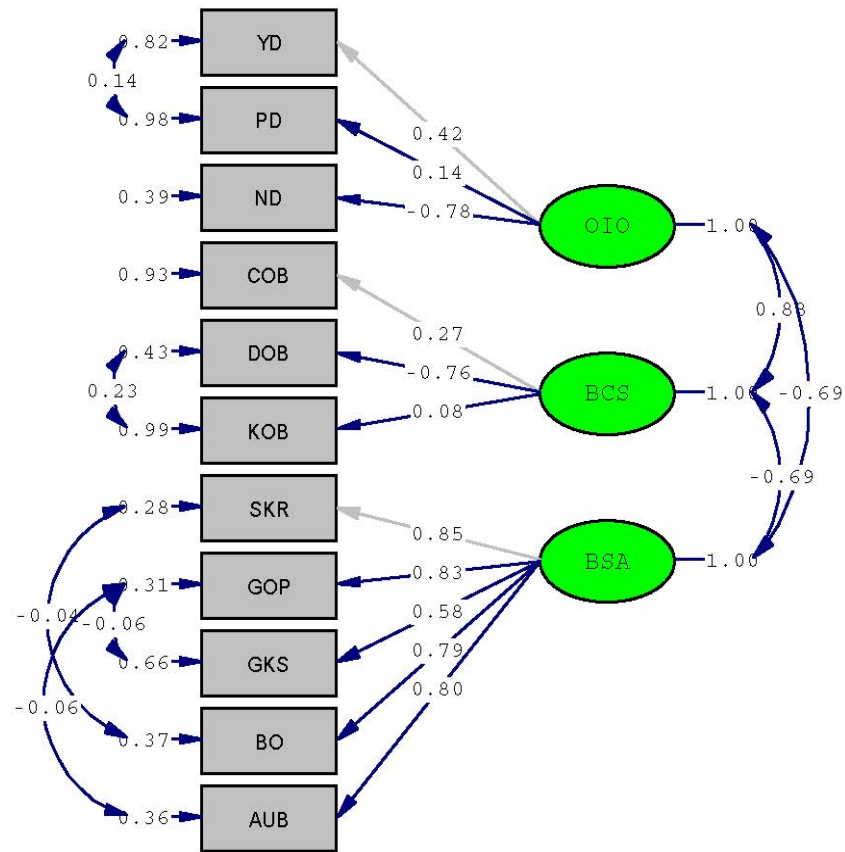
Ölçme modeli ve sonrasında hipotetik modelin geçerliğine ilişkin değerlendirmeler model uyum istatistikleri yardımıyla yapılır (Hu ve Bentler, 1999). Yapısal eşitlik algoritmasıyla test edilen hipotetik modelin geçerli olduğunun bulunması halinde, yapısal modelde ele alınan değişkenler arasındaki ilişkilerin istatistik olarak önemliliğinin test edilmesi süreci başlar. Analizin bu son aşamasında gizil değişkenler arasında özelleştirilen nedensellik ilişkilerinin (modeldeki oklar) manidarlığı, path katsayıları için elde edilen t değerlerinin manidarlığı değerlendirilerek yorumlanır. Gizil yapısal eşitlik analizinde ölçme ve hipotetik modelin doğrulanması süreci çok değişkenli analiz, gizil değişkenler arasındaki ilişkilerin istatistik olarak manidarlık düzeylerinin değerlendirilmesi ise tek değişkenli analizlerden oluşur (Bollen, 1989; Marcoulides ve Moustaki, 2002; Loehlin, 2004).

Kurulan modelde bilişsel şemalar gizil değişkeni, erken dönem uyumsuz şemaları içeren beş şema alanından oluşmaktadır. Modeldeki bilişsel şema alanları gizil değişkeni sosyal kopukluk ve reddedilmişlik şemaları, gelişmemiş otonomi ve performans şemaları, gelişmemiş kişisel sınırlar şemaları, başkalarına odaklanma şemalarıyla aşırı uyarılmışlık ve bastırılmışlık şema alanlarını temsil etmektedir. Başa çıkma stilleri gizil değişkeni ise problem odaklı başa çıkma, duygu odaklı başa çıkma ve kaçınma odaklı başa çıkma stillerinden oluşmaktadır. Son olarak da öznel iyi oluş gizil değişkeni yaşam doyumu, pozitif duygulanım ve negatif duygulanım değişkenlerini temsil etmektedir.

Analize öncelikle erken dönem uyumsuz şema alanları, başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluş gizil değişkenleri arasındaki gizil ilişkilerin geçerliği konusunda önsel olarak fikir sahibi olabilmek adına ölçme modeli test edilerek başlanmıştır. Lisrel programı istatistiksel olarak modele eklenmesi gereken beş parametre önermiştir. Ölçme modeline yaşam doyumu ve pozitif duygulanım ( $\theta = -.14$ ;  $p < .01$ ), duygu odaklı başa çıkma ve kaçınma odaklı başa çıkma stilleri ( $\theta = .23$ ;  $p < .01$ ), sosyal kopukluk ve reddedilmişlik şemalarıyla başkalarına odaklanma şemaları arasına ( $\theta = -.04$ ;  $p > .05$ ), gelişmemiş otonomi ve performans şemalarıyla gelişmemiş kişisel sınırlar şemaları arasına ( $\theta = -.06$ ;  $p < .01$ ) ve gelişmemiş kişisel sınırlar şemaları ve aşırı uyarılmışlık ve bastırılmışlık şemaları arasına ( $\theta = -.06$ ;  $p < .01$ ) hata kovaryansları eklenmiştir.

Eklenen parametrelerle birlikte elde edilen ölçme modelinin geçerliği yapısal eşitlik analiziyle değerlendirilmiştir.

Araştırma kapsamında ele alınan gizil değişkenler arasındaki ilişkilere dair fikir sahibi olmak amacıyla test edilen ölçme modelinde 36 serbestlik derecesinde Satorra- Bentler Ölçeklendirilmiş  $\chi^2$  değeri 215.79'dur ( $p < .01$ ). Yapısal eşitlik modellerinde özellikle araştırmaya katılan kişi sayısındaki artışa bağlı olarak  $\chi^2$  değeri çok fazla yükselebildiği için model geçerliliği model uyum istatistikleri kullanılarak değerlendirilmektedir (Bollen, 1989). Model uyum istatistiklerinden yakınlığın kareler ortalamasının karekökü değeri .088, karşılaştırmalı uyum indeksi .96, artan uyum indeksi .96, normlaştırılmamış uyum indeksi .95 ve standardize edilmiş artık değerler kareler ortalamasının karekökü ise 0.078 olarak bulunmuştur. Elde edilen değerler bilişsel şema alanları, başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluş gizil değişkenler arasındaki ölçme modelinin geçerli olduğunu göstermiştir (Kline, 2010). Diğer bir ifadeyle söz konusu üç gizil değişken arasında önerilen hipotetik modelin geçerli olabileceği konusunda ön bilgi edinilmiştir. Araştırmada ele alınan gizil değişkenler arasındaki ilişkilerin genel olarak değerlendirildiği ölçme modeli Şekil 8'de modele ilişkin diyagramda gösterilmiştir.



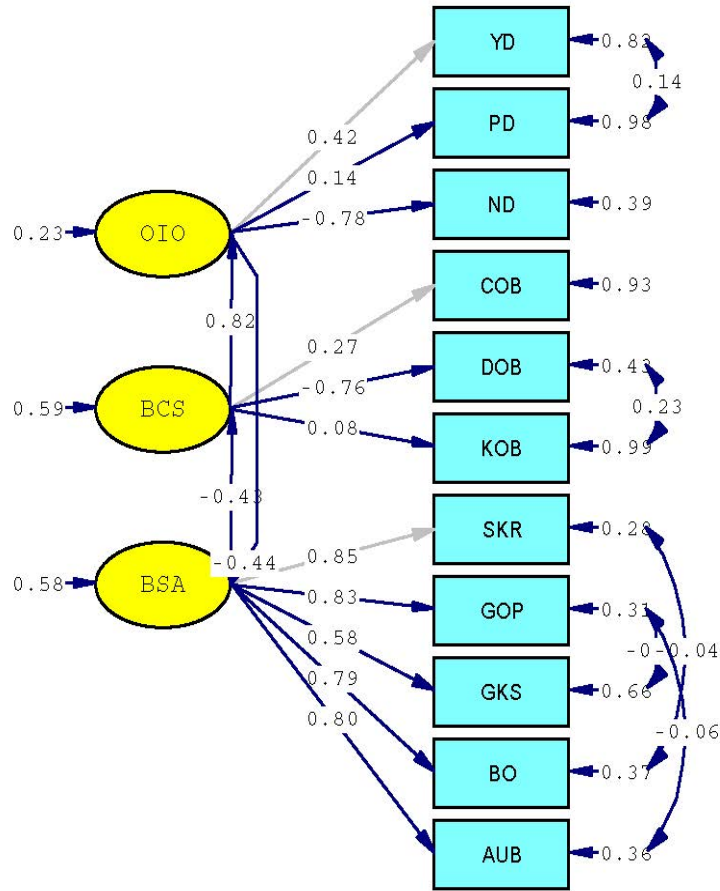
Chi-Square=215.79, df=36, P-value=0.00000, RMSEA=0.088

**Şekil 8. Öznel iyi oluş, başa çıkma stilleri ve bilişsel şema alanları gizil değişkenleri arasında kurulan ölçme modeli (N=645)**

OIO = Öznel İyi Oluş gizil değişkeni, BCS = Başa Çıkma Stratejileri gizil değişkeni, BSA = Bilişsel Şema Alanları gizil değişkeni, YD = Yaşam Doyumu, PD = Pozitif Duygulanım, ND = Negatif Duygulanım, COB = Çözüm Odaklı Başa Çıkma, DOB = Duygu Odaklı Başa Çıkma, KOB = Kaçınma Odaklı Başa Çıkma, SKR=Sosyal Kopukluk ve Reddedilmişlik, GOP=Gelişmemiş Otonomi ve Performans, GKS = Gelişmemiş Kişisel Sınırlar, BO= Başkalarına Odaklanma, AUB = Aşırı Uyarılmışlık ve Bastırılmışlık

Yapısal eşitlik analiziyle test edilen ölçme modelinin geçerliği yolunda bulgular edinildikten sonra öznel iyi oluş, başa çıkma ve olumsuz bilişsel şema alanları gizil değişkenleri arasındaki ilişkilere dair hipotetik modelin değerlendirilmesine geçilmiştir. Bu araştırma çerçevesinde yapılan kapsamlı bir kuramsal alanyazının taraması sonucunda, başa çıkma stilleri gizil değişkeninin öznel iyi oluşu yordadığı, erken dönem uyumu bozucu şemaların ise başa çıkma stilleri gizil değişkenine etki ettiği hipotetik bir model önerilmiştir. Modelde öznel iyi oluş gizil değişkeni ise uyumu bozucu şema alanları gizil değişkenini yordadığı döngüsel bir ilişki ağı kurulmuştur (Bkz. Şekil 1).

Araştırma bağlamında önerilen hipotetik modelin yapısal eşitlik analiziyle test edilmesi sonucunda 36 serbestlik derecesinde Satorra- Bentler Ölçeklendirilmiş  $\chi^2$  değeri 129.88 olarak hesaplanmıştır ( $p < .01$ ). Modelin geçerliğini değerlendirebilmek amacıyla model uyum indeksleri kullanılmıştır. Bu amaçla hesaplanan yakınlığın kareler ortalamasının karekökü değeri .064, karşılaştırmalı uyum indeksi .98, artan uyum indeksi 0.98, normlaştırılmamış uyum indeksi .97 ve Standardize Edilmiş Artık Değerler Kareler Ortalamasının Karekökü ise 0.078 olarak bulunmuştur. Elde edilen değerler bilişsel şema alanları, başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluş gizil değişkenler arasında kuramsal çerçeveden yola çıkılarak önerilen ilişkileri temsil hipotetik modelin geçerli olduğunu göstermiştir (Kline, 2010). Diğer bir ifadeyle söz konusu üç gizil değişken arasında önerilen hipotetik modelin geçerli olduğu görülmüştür. Araştırmada ele alınan gizil değişkenler arasındaki ilişkilerin genel olarak değerlendirildiği hipotetik model Şekil 9'da modele ilişkin diyagramda gösterilmiştir.



Chi-Square=129.88, df=36, P-value=0.00000, RMSEA=0.064

**Şekil 9. Öznel iyi oluş, başa çıkma stilleri ve bilişsel şema alanları gizil değişkenleri arasındaki ilişkileri temsil eden hipotetik model (N=645)**

OIO = Öznel İyi Oluş gizil değişkeni, BCS = Başa Çıkma Stratejileri gizil değişkeni, BSA = Bilişsel Şema Alanları gizil değişkeni, YD = Yaşam Doyumu, PD = Pozitif Duygulanım, ND = Negatif Duygulanım, COB = Çözüm Odaklı Başa Çıkma, DOB = Duygu Odaklı Başa Çıkma, KOB = Kaçınma Odaklı Başa Çıkma, SKR=Sosyal Kopukluk ve Reddedilmişlik, GOP=Gelişmemiş Otonomi ve Performans, GKS = Gelişmemiş Kişisel Sınırlar, BO= Başkalarına Odaklanma, AUB = Aşırı Uyarılmışlık ve Bastırılmışlık



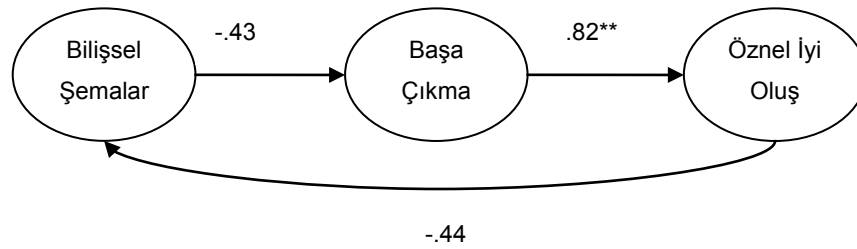
Yapısal eşitlik analiziyle test edilen ölçme modeli ve hipotetik modele ilişkin model uyum indeksleri Tablo 12’de verilmektedir.

Tablo 12. Yapısal eşitlik analizlerine ilişkin model uyum istatistikleri (N= 645)

	S-B $\chi^2$	sd	YKOK	NUİ	AUİ	KUE	SAKOK
Ölçme Modeli	215.79	36	.088	.95	.96	.96	.078
Hipotetik Model	129.88	36	.064	.97	.98	.98	.078

S-B  $\chi^2$  = Satorra- Bentler Ölçeklendirilmiş  $\chi^2$  , sd = Serbestlik Derecesi; YKOK = Yakınlığın Kareler Ortalamasının Karekökü; NUİ= Normlaştırılmamış Uyum İndeksi; AUİ = Artan Uyum İndeksi; KUE = Karşılaştırmalı Uyum İndeksi; SAKOK =Standardize Edilmiş Artık Değerler Kareler Ortalamasının Karekökü

Yapısal eşitlik analiziyle geçerliği gösterilen hipotetik modeldeki gizil değişkenler arasındaki kuramsal ilişkileri gösteren Şekil 9’dan alınan yapısal model ise Şekil 10’da gösterilmektedir.



\*\*. $p < .01$

**Şekil 10. Hipotetik modeldeki gizil değişkenler arasındaki ilişkileri gösteren yapısal model (N=645)**

Şekil 10’da ele alınan değişkenler arasındaki gizil ilişki yapısını temsil eden yapısal modeldeki ilişkilerin istatistik olarak manidarlığı t değerlerine bakılarak yorumlanmıştır. Modelde başa çıkma stilleri gizil değişkeninin öznel iyi oluş gizil değişkenini istatistik olarak manidar düzeyde yordadığı belirlenmiştir ( $\beta = .82$ ,  $t = 4.32$ ,  $p < .01$ ). Erken dönem uyumsuz şema alanlarını temsil eden bilişsel şemalar gizil değişkeninin başa çıkma stillerini yordama düzeyi ise istatistiksel olarak manidar bulunmamıştır ( $\beta = -.43$ ,  $t = -1.70$ ,  $p > .05$ ). Benzer şekilde öznel iyi oluş gizil değişkeninin de bilişsel şema alanlarını manidar düzeyde yordamadığı görülmüştür ( $\beta = -.44$ ,  $t = -1.80$ ,  $p > .05$ ).

## BÖLÜM V

### TARTIŞMA ve SONUÇ

Gelişimsel rehberlik anlayışı içinde geliştirilen eğitim programlarında ve psikolojik danışmada, bilişsel yaklaşımların varsayımları gün geçtikçe farklı uygulamalarıyla öne çıkmaktadır (örn., Kargı, 2009; Larson ve Lochman, 2003; Mennuti, Freeman ve Christner, 2006). Son yıllarda kişisel sağlık durumunun bütün boyutlarıyla kapsanacak bir şekilde ele alındığı, yaşam kalitesi için risk olabilecek faktörleri tanımlamak ve doğrudan bu risklere müdahale etmek yerine, kişinin mutluluğunu ve öznel iyi oluşunu artırıcı yaklaşımların daha fazla benimsendiği dikkati çekmektedir (Myers, Sweeney ve Witmer, 2000; Ryff ve Keyes, 1995; Seligman, 2002). Özellikle çağdaş eğitim anlayışı içinde çok büyük önem taşıyan gelişimsel rehberlik yaklaşımlarında bireye problem çözme ve başa çıkma yeterliklerinin kazandırılması üzerinde önemle durulmaktadır (örn., Koeries, Marris ve Rae 2005; Öğülmüş, 2006; Thomas, 2009). Bu anlamda söz konusu çalışmada bilişsel yaklaşımda önemli bir yer tutan olumsuz bilişsel şemaların, öznel iyi oluş ve başa çıkma stratejileriyle ilişkisi ele alınmıştır.

Bu bölümde öznel iyi oluşun göstergeleri olarak ele alınan yaşam doyumu, pozitif duygulanım ve negatif duygulanım düzeylerinde demografik özelliklere göre farklar tartışılmıştır. Öğrencilerin demografik özellikleri olarak cinsiyet, gelir durumu ve anne-baba eğitimine göre stresli durumlar karşısında katılımcıların benimsedikleri başa çıkma stilleri bakımından farklar yorumlandıktan sonra, demografik özelliklere göre erken dönem uyumu bozucu şema alanlarındaki farklar yorumlanmıştır.

Farklı üniversitelerde lisans eğitimi almakta olan öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirilmiş olan bu çalışmada yaşam doyumu, pozitif ve negatif duygulanım, başa çıkma stilleri ve beş temel bilişsel şema alanında demografik özelliklere göre gözlenen farklar tartışıldıktan sonra araştırma

bağlamında özelleştirilen hipotetik modele ilişkin değerlendirmelere geçilmiştir. Bu aşamada bilişsel şemaların, öznel iyi oluş ve başa çıkma stratejileriyle ilişkisinin kuramsal tartışmalar ışığında araştırma dahilinde tanımlandığı hipotetik modelden elde edilen bulgular yorumlanmıştır.

### **5.1. Öğrencilerin Öznel İyi Oluş Düzeylerinin Demografik Değişkenler Bakımından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması**

Öznel iyi oluş düzeylerinin göstergeleri olarak ele alınan yaşam doyumunu, pozitif duygulanım ve negatif duygulanım düzeylerinin cinsiyet, gelir düzeyleri, babanın eğitim durumu ve annenin eğitim durumu bakımından farkları istatistik olarak değerlendirilmiştir. Yapılan t testi sonuçları çalışma grubundaki kadınların yaşam doyumlarının erkeklerle göre çok daha yüksek olduğunu gösterdiği halde, erkeklerin pozitif duygulanım düzeyleri kadınlara göre yüksek bulunmuştur. Negatif duygulanım düzeyleri bakımından cinsiyetler arası manidar bir fark gözlenmemiştir.

Gelir düzeyine göre öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerindeki farkların manidarlığı varyans analiziyle değerlendirilmiştir. Yapılan analizlerde gelir düzeyi yükseldikçe öğrencilerin yaşam doyumlarında da önemli ölçüde artış olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte, öğrencilerin pozitif ve negatif duygulanım düzeylerinde gelir düzeyine göre manidar bir farka rastlanmamıştır.

Son olarak da, anne-babanın eğitim düzeyine göre öznel iyi oluş göstergelerindeki farklar varyans analizleriyle değerlendirilmiştir. Yapılan analizler neticesinde babası ilkökul mezunu olan öğrencilerin yaşam doyum düzeylerinin babası üniversite veya lisansüstü eğitimi almış olanlardan düşük olduğu görülmüştür. Yine babası ilkökul mezunu olan öğrencilerin babası lise mezunu olan öğrencilere göre daha fazla negatif duygulanım bildirdikleri gözlenmiştir. Araştırmaya katılan çalışma grubunun öznel iyi oluş düzeylerinde annenin eğitim düzeyine göre manidar bir fark bulunmamıştır.

İyi oluş kavramı felsefe ve psikolojik araştırmalarda oldukça uzun geçmişli olan çok temel bir tartışmayı temsil etmektedir (Diener, 2009a). Duygusal yaşantılarla yakından ilişkisi yadsınamayan öznel iyi oluş kavramını tanımlanırken, pozitif ve negatif duygulanım arasında bir süreklilik olarak iki uçlu tanımlar öneren yaklaşımların çok fazla geçerli olmadığı anlaşılmaktadır (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999; Diener, Scollon ve Lucas, 2009). Bunun ötesinde kavramın çok boyutlu ve insanın farklı varoluşsal alanlarını kapsayan tanımları üzerindeki kuramsal tartışmalar da devam etmektedir (örn., Keyes ve Waterman, 2003; Myers ve Sweeney, 2008; Ryff ve Keyes, 1995). Öznel iyi oluşu çok daha ayrıntılı tanımlamalar dahilinde ele alan yaklaşımlar günümüzde gittikçe daha fazla ilgi görmektedir. Öznel iyi oluş alanlarını yaşamın bütününe kapsayacak bir şekilde temsil eden tanımlamalarla kavramın daha gerçekçi ve işlevsel temsillerine ulaşılmaya çalışılmaktadır (Myers, Sweeney ve Witmer, 2000; Ryff ve Keyes, 1995). Bununla beraber, pek çok amprik çalışmanın sonuçları, pozitif duygulanım ve negatif duygulanımın, öznel iyi oluşun iki ayrı uçta yer alan kutupları olmaktan ziyade psikolojik esenliğin bir parçası olarak birlikte rol oynayan iki ayrı boyutu temsil ettiğini göstermektedir (Shedler, Maymann ve Manis, 1993; Diener, Smith ve Fujita, 1995, Diener, 2009a). Bu iki boyuta ek olarak, yaşamdan doyum alma ise kişinin yaşamla bütünleşme ve uyumunun bir göstergesi olarak öznel iyi oluşun üçüncü boyutunu oluşturmaktadır (Pavot ve Diener, 1993; Lucas, Diener ve Suh, 1999).

Alanyazın incelendiğinde, öznel iyi oluşun başta demografik özellikler olmak üzere pek çok değişkenle ilişkisinin ele alındığı çalışmalara rastlanmaktadır. Bu çalışmalarda cinsiyet, yaş, gelir, ırk, eğitim ve medeni durum gibi kişinin kendi dışındaki faktörlerin bireyin öznel iyi oluş düzeyini %8-%20 arasında değişen oranlarda açıkladığı bildirilmiştir (Argyle, 1999; Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Bu çalışmada öznel iyi oluşun göstergeleri olarak yaşam doyumunu, pozitif duygulanım ve negatif duygulanım değişkenleri ele alınmıştır. Öznel iyi oluşun üç boyutunun çalışma grubunun demografik özellikleriyle ilişkisi, öznel iyi oluşun üç boyutunda cinsiyet, gelir düzeyi, babanın ve annenin eğitim düzeylerine göre farklara bakılarak değerlendirilmiştir.

Elde edilen sonuçlar kız öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinin erkeklere göre önemli ölçüde yüksek olduğunu göstermiştir. Kişisel mutluluğun diğer göstergeleri olan pozitif ve negatif duygulanım bakımından cinsiyet farklarına bakıldığında, erkek öğrencilerin pozitif duygulanım düzeyleri kızlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu halde negatif duygulanım bakımından önemli bir cinsiyet farkına rastlanmamıştır. Elde edilen bulgular önceki çalışmaların sonuçlarını kısmen destekler niteliktedir. Nitekim geçmiş araştırmalardan elde edilen bulgularda, genellikle kadınların daha fazla olumsuz duygulanım yaşadıkları, buna karşın yaşam doyumlarının erkeklere göre bir miktar daha yüksek olduğu bildirilmektedir (Diener, 2009a, Wood, Rhodes ve Whelan, 1989). Alanyazında konuya ilişkin epidemiyolojik çalışmalardan elde edilen veriler de kadınlar arasında duygu durumu problemleri ve anksiyete bozukluklarının erkeklere göre çok daha yaygın yaşandığına işaret etmektedir (Frank, 2000; Pigott, 1999). Kadınların erkeklere göre daha fazla ruhsal sorun yaşamalarına karşın yaşam doyumlarının erkeklerden yüksek olması, kadınların duygusal dünyasının zenginliğiyle açıklanabilir. Nitekim alanyazında kadınların negatif duygular gibi pozitif duyguları da çok güçlü yaşadıkları halde bu iki zıt durumu dengeleyebildikleri belirtilmekte ve bu duruma ilişkin bir dengeleme hipotezi öne sürülmektedir (Myers ve Diener, 1995, Fujita, Diener ve Sandvik, 1991). Cinsiyet rolleri ve duygulanım arasında bulunan önemli ilişkiler ise konunun diğer bir yönüdür. Kadınların özellikle doğu kültüründe iki duyguyu da bir arada yoğun olarak yaşabilme özelliği taşıdıkları belirtilmektedir (Bagozzi, Wong ve Yi, 1999). Yine erkekler ve kadınlar arasında kültürel ve sosyal motivasyon kaynaklarının farklı algılanmasının, cinsiyete göre duygusal tepkilerin çeşitlenmesinde önemli rol oynadığı ifade edilmektedir (Brody ve Hall, 2008).

Bu araştırma kapsamında elde edilen bulgular, öznel iyi oluşa ilişkin ortaya konulan cinsiyet farklarını ve önerilen dengeleme hipotezini kısmen de olsa destekler niteliktedir. Negatif duygulanımda cinsiyet farkı gözlenmediği halde kadınların erkeklere göre daha yüksek yaşam doyumu bildirmeleri kadınların öznel iyi oluş konusunda kendi cinsiyetlerine özgü önemli avantajları olduğunu akla getirmektedir. Diğer bir deyişle, kadınlar

dengelemeye ihtiyaç duyacakları olumsuz duygulardan uzak kaldıklarında erkeklere göre yaşamdan daha fazla doyum alabilmektedirler. Bütün bu yorumlara karşın yine de çalışma grubunun araştırma sırasında yaşam stresleri ve katılımcıların bağamlarının yeterince değerlendirilmediği akıldan çıkarılmamalıdır.

Bu çalışmanın bulguları, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin ekonomik durumla doğru orantılı olarak artış gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar uluslararası çalışmaların bulgularını destekler niteliktedir. İlgili araştırmalar bölümünde de belirtildiği üzere, ekonomik gelir düzeyi farklı kültürlerde gerçekleştirilen araştırmalarda öznel iyi oluşla maddi zenginlik arasındaki ilişkinin gücünün de değişkenlik gösterdiği saptanmıştır. Bununla birlikte, genel olarak öznel iyi oluşun ekonomik refahla bağlantılı olduğu anlaşılmaktadır (Graham, Chattopadhyay ve Picon, 2010). Özellikle gelişmekte olan ülkelerde yürütülen araştırmalardan elde edilen bulgular, halihazırdaki refah düzeyinden çok, genel gelir düzeyindeki artış trendinin veya gelirdeki artış olasılığının kişisel esenliğe olumlu katkı yaptığını göstermektedir (Easterlin ve Sawangfa, 2010; Sacks, Stevenson ve Justin, 2010). Bununla beraber öznel iyi oluş ve ekonomik gelir arasındaki ilişkinin farklı gelir gruplarına ve ülkelerin gelişmişlik düzeylerine göre çok büyük bir değişkenlik gösterdiği de dikkat çekmektedir. İnsanların temel ihtiyaçlarının karşılanması konusunda eksiklikleri olan az gelişmiş veya gelişmekte olan ülkelerde ekonomik gelir düzeyindeki artış öznel iyi oluşla en yüksek düzeyde doğrusal bir ilişki gösterdiği halde refah düzeyi yüksek topluluklarda gelir düzeyinin etkisi çok daha sınırlı kalabilmektedir (Di Tella ve MacCulloch, 2010). Bu nedenle öznel iyi oluş düzeyleriyle gelir arasındaki ilişkiyi değerlendirirken mutlak gelir düzeyi yerine, algılanan gelir düzeyinin kullanılması önerilmektedir (Easterlin, 2005a, 2005b). Bu nedenle söz konusu çalışmada öğrencilerin ekonomik gelir düzeylerini belirlemeye dönük mutlak bir gösterge yerine göreceli olarak kişilerin kendi yaptıkları değerlendirmeler esas alınmıştır. Araştırma grubunu oluşturan öğrencilerin ekonomik durumlarının analizi, elde edilen bulguları yorumlamayı kolaylaştırabilir. Araştırmanın yapıldığı grubun büyük oranda orta ekonomik gelir seviyesinden gelen öğrencilerden oluştuğu ve bu öğrencilerin gelişmekte olan bir ülkede

eğitim alan üniversite öğrencileri olduğu dikkate alınacak olursa, ekonomik gelir düzeyinin yaşam doyumundaki artışa manidar bir etkisinin olması beklenen bir durum olarak değerlendirilebilir. Bu araştırmada algılanan ekonomik düzeyin yaşam doyumundaki belirleyicilik oranı %4'te kalmıştır. Bununla beraber ekonomik değerlendirmelerin öznel iyi oluşla ilişkisi yaşam doyumunu boyutuyla sınırlı kalmış, pozitif ve negatif duygulanımın gelir düzeylerine göre farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Bu çalışmada aile ile doğrudan ilişkili değişkenler olarak sadece anne ve babanın eğitim düzeyleri değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgulara göre babanın eğitim düzeyine göre öğrencilerin yaşam doyumunu ve negatif duygulanımlarında manidar fark görülmüştür. Özellikle babası ilkokul mezunu olan öğrenciler yaşam doyumunu ve negatif duygulanım anlamında öznel iyi oluş düzeyleri bakımından dezavantajlı grubu oluşturmuştur. Buna karşın, annenin eğitim düzeyindeki değişim yaşam doyumunu, pozitif ve negatif duygulanımda istatistik olarak önemli bir fark oluşturmamıştır. Yapılan araştırmalarda aile içinde olumlu etkileşimin ve uyumun, çocukların öznel iyi oluşlarına katkıda bulunduğunu göstermektedir (Demo ve Acock, 1996; Grych ve Fincham, 1990). Anne-babanın eğitim düzeylerindeki artışın çocukların benlik saygısıyla ilişkisi pek çok araştırmada ortaya konulmuştur (örn., Gürel, 2007; Özmen, Dünder, Çetinkaya, Taşkın ve Özmen, 2008; Yüksel, 2002). Pinguart ve Sörensen (2000) tarafından 286 araştırmanın sonuçlarının ele alındığı bir meta analiz çalışmasında, aileyle kurulan güçlü bağların ve ailenin sosyal desteğinin, insanların yaşamlarında ileri yaşlarda öznel iyi oluşlarına önemli ölçüde katkı sağladığı belirlenmiştir. Türkmen (2011) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada da anne-baba tutumlarının sosyal destek alabilme becerileri ve benlik saygısına etki ederek kişisel öznel iyi oluşu etkilediğı saptanmıştır. Yine 352 üniversite öğrencisinde yürütölen bir başka çalışmada aile işlevlerinin erken dönem uyumsuz şema alanlarındaki olumsuz bilişsel inanışları önemli ölçüde yordadığı görölmüştür (Kapçı ve Hamamcı, 2010).

Bu araştırmanın bulguları alanyazında yer alan diğer araştırmaların bulgularıyla birlikte değerlendirildiğinde, özellikle babanın eğitim düzeyindeki artışın yaşam doyumuyla ilişkisinin doğrudan bir ilişki olmaktan çok, dolaylı

olduğu söylenebilir. Ebeveynlerin eğitim düzeylerinin evde sosyal etkileşim biçimi, anne-babalık tarzı, çocukların kendilerine güven ve öz yeterlilik algılarındaki artış veya ailenin gelir düzeyindeki artışa etki ederek dolaylı yoldan katılımcıların yaşam doyumunda artışa neden olduğu düşünülebilir.

## **5.2. Başa Çıkma Stillерinin Demografik Değişkenler Bakımından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması**

Bu araştırmada başa çıkma davranışları olarak ele alınan çözüm odaklı başa çıkma, duygu odaklı başa çıkma ve kaçınma odaklı başa çıkma stillerinin cinsiyet, gelir düzeyi, babanın eğitim durumu ve annenin eğitim durumu bakımından farkları istatistik olarak değerlendirilmiştir. T-testi sonuçları, çalışma grubundaki kadınların duygu odaklı başa çıkma stilini erkeklere göre daha fazla kullandıklarını göstermiştir. Buna karşın çözüme dönük başa çıkma ve kaçınma odaklı başa çıkma stilleri bakımından cinsiyete göre manidar bir farklılık bulunmamıştır.

Gelir düzeyine göre yapılan varyans analizi karşılaştırmalarında, çalışma grubundaki öğrencilerin başa çıkma stillerinde manidar bir farka rastlanmamıştır.

Babanın ve annenin eğitim düzeylerine göre çalışma grubunda yer alan öğrencilerin stresli durumlar karşısında benimsedikleri başa çıkma stilleri bakımından da manidar bir fark görülmemiştir.

Başa çıkma konusunda yapılan araştırmalarda genellikle gözlenen olgu, kadınların erkeklere göre stres yaşamaya daha yatkın olduklarıdır (Aldwin, 2007). Bu durumun stresli durumlarla başa çıkma konusunda sosyal kısıtlamalarla ilişkili olabileceği düşünülmektedir (Rosario, Shinn, Morch ve Huckabee, 1988). Literatürde ayrıca erkeklerin daha çok aktif başa çıkma stratejilerini tercih ettiklerini gösteren araştırma bulguları vardır (Diehl, Coyle ve Labouvie-Vief, 1996; Hooker, Manoogian-O'Dell, Monahan, Frazier, ve Shifren, 2000; Lazarus ve Folkman, 1984; Stone ve Neale, 1984). Bununla birlikte Türkiye'de yapılan çalışmaların önemli bir kısmı, kadınların erkeklere



göre daha aktif başa çıkma stillerini tercih ettiklerini ve özellikle sosyal destek alma konusunda son derece başarılı olduklarını göstermektedir (Çiftçi, 2002; Eraslan, 2000; Göçet, 2004; Kahraman, 1995; Şahin, 1995). Araştırmalarda ayrıca kadınların erkeklerle kıyaslandıklarında duygusal savunmaları daha fazla kullandıkları belirlenmiştir (Endler ve Parker, 1990; Folkman ve Lazarus, 1980; Stone ve Neale, 1984).

Bu araştırmada elde edilen sonuçların alanyazınla kısmen uyumlu olduğu söylenebilir. Her ne kadar stresli durumlar karşısında tercih edilen savunma stratejileri bakımından çözüme dönük başa çıkma ve kaçınmacı başa çıkma stratejilerinin kullanımında cinsiyetlere göre önemli bir fark bulunmamış olsa da, kadınların erkeklere göre duygusal savunma stratejilerini daha fazla tercih ettikleri bulunmuştur. Bunun en önemli nedeni kadınların yaşamında duyguların çok önemli rol oynaması olabilir. Öznel iyi oluşla ilişkili çalışmalar da göstermektedir ki kadınlar duygularını daha yüksek tonlarda ve daha canlı yaşamaktadır (Myers ve Diener, 1995, Fujita, Diener ve Sandvik, 1991). Kadınların karşılaştıkları durumlar karşısında erkeklere göre duygularına daha fazla önem veriyor olması da söz konusu olabilir. Bu konuda cinsiyet rollerine ilişkin algıların da önemli rol oynadığını düşünmek yanlış olmaz (Plant, Hyde, Keltner ve Devine, 2000). Stresli durumlar karşısında kadınların erkeklere göre çok daha fazla duygusal tepkiler veriyor olması bu bağlamda beklenen bir durumdur. Bununla birlikte problem odaklı ve kaçınma odaklı savunmalarda cinsiyet farkının bulunamamış olması çalışma grubunun yaşam streslerinin değerlendirilmemiş ve grup içinde bir sınıflamaya gidilmemiş olmasıyla ilişkili olabilir. Problem odaklı ve kaçınma odaklı savunmalarda cinsiyet farkının bulunamamış olması çalışma grubunun özelliği ile de ilişkili olabilir. Araştırma grubunu oluşturan grubun üniversite öğrencileri oldukları, bu grup içinde yer alan kadınların oldukça rekabetçi merkezi bir sınav sisteminden kadınların yanı sıra erkeklerle de yarışarak ve kendilerini kanıtlayarak üniversite yaşamına atılmaları erkeklerle olan farklılığı azaltıcı nedenlerden biri olabilir.

Başta çıkma stratejileri sosyal ortam ve bağlamdan önemli ölçüde etkilenmektedir. Stresli durumlar karşısında başta çıkma güçlerini iyi koordine edebilen aileler sorunlar karşısında ruhsal ve fiziksel sağlıklarını daha iyi

koruyabilmektedir (Franks ve Parris-Stephens, 1998). Ekonomik zorluklar gibi dışsal etkenler karşısında olumlu ebeveynlik tarzları çocukları önemli ölçüde stresten korucuyu olmaktadır (Conger ve Conger, 2002). Bu çalışmada anne-baba tutumları konusunda bir değerlendirme yapılmamıştır. Ancak sosyo-ekonomik düzeyin önemli göstergeleri olan algılanan gelir seviyesi, baba ve annenin eğitim düzeyine göre katılımcıların stresli durumlar karşısında genel olarak tercih ettikleri başa çıkma stratejilerinde önemli bir fark bulunmamıştır. Bu durum başa çıkma stilleri üzerinde sosyoekonomik özelliklerin sınırlı bir etkisinin olduğu biçiminde yorumlanabilir.

### **5.3. Erken Dönem Uyumu Bozucu Şema Alanlarının Demografik Değişkenler Bakımından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması**

Erken dönem uyumu bozucu şemaların göstergeleri olarak çalışma grubunda ölçüm yapılan beş şema alanında bildirilen puanların cinsiyet, gelir düzeyleri, babanın eğitim durumu ve annenin eğitim durumu bakımından farkları istatistik olarak değerlendirilmiştir. Yapılan t testi sonuçları çalışma grubundaki erkeklerin sosyal kopukluk ve reddedilmişlik şema alanında kadınlara göre önemli ölçüde yüksek puanlar aldığını göstermiştir. Buna karşın diğer dört erken dönem şema alanında cinsiyete göre yapılan karşılaştırmalarda manidar bir farka rastlanmamıştır.

Gelir düzeyine göre öğrencilerin erken dönem uyumu bozucu şemalarının düzeyini değerlendirebilmek amacıyla yapılan varyans analizlerinde sadece gelişmemiş kişisel sınırlar şema alanı için manidar fark gözlenmiştir. Yüksek gelir grubundaki öğrencilerin bu şema alanından aldıkları puanların ortalaması diğer gelir gruplarında yer alan katılımcıların bildirdikleri puanlara göre yüksektir.

Son olarak da, anne-babanın eğitim düzeyine göre olumsuz bilişsel şemaları şiddetindeki farklar varyans analizleriyle değerlendirilmiştir.

Ebeveynlerin eğitim düzeylerine göre erken dönem uyumu bozucu şema alanlarında manidar bir farka rastlanmamıştır.

Öğrencilerin beş farklı şema alanındaki olumsuz temel inançlarına ilişkin puanlarının cinsiyet bakımından farklılaşıp farklılaşmadığı analiz edildiğinde, erkeklerin kız öğrencilere göre Sosyal Kopukluk ve Reddedilmişlik şema alanından çok daha yüksek puanlar aldıkları görülmüştür. Bu şema grubunda Terk edilme/Tutarsızlık, Duygusal yoksunluk, Kusurluluk/Utanç, Sosyal izolasyon/Yabancılaşma ve Güvensizlik/Kötüye Kullanma başlıkları altında yer alan daha çok kişilerarası olumsuz inanış biçimlerini barındıran bilişsel şemalar yer almaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Cinsiyet rollerinde kadınsı roller olarak tanımlanan rollerin daha çok kişiler arası ilişki becerisi ve anlayış üzerinde şekillendiği, erkeksi rollerin ise performansla ilişkilendirildiği görülmektedir (Bem, 1981; Deaux ve Major, 1987; Markus, Crane, Bernstein ve Siladi, 1982). Bu anlamda geleneksel cinsiyet rollerinin etkisinin erkeklerde olumsuz kişiler arası şemaların bir temsili olan Sosyal Kopukluk ve Reddedilmişlik şema alanında artışla kendini gösterdiği düşünülebilir. Diğer dört şema alanlarında ise cinsiyete göre önemli bir fark bulunmamıştır.

Araştırmada erken dönem uyumsuz şemaların sosyo-ekonomik göstergeler olarak ele alınan gelir seviyesi ile anne ve babanın eğitim düzeyi değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı değerlendirilmiştir. Yapılan analizlerde yüksek gelir grubundan öğrencilerin diğer gruplara göre Gelişmemiş Kişisel Sınırlar şema alanından daha yüksek puanlar aldıkları görülmüştür. Alanyazında erken dönem uyumu bozucu şemaların anne-baba tutumlarıyla ilişkisini ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Muris, 2006; Sheffield, Waller, Emanuelli, Murray ve Meyer, 2005; Shah ve Waller, 2000) Yine Kağıtçıbaşı sosyoekonomik durumdaki ilerlemeye bağlı olarak çocuğun psikolojik değerinin arttığını ve anne-baba tutumlarında değişimlerin ortaya çıktığını ifade etmektedir (Kağıtçıbaşı ve Ataca, 2005). Bu anlamda ekonomik gelir düzeyi yüksek olan ailelerin aşırı koruyucu çocuk yetiştirme tutumlarının bireylerin benlik tasarımlarının ve temel inanışlarının oluşmasında etken olduğu düşünülebilir. Bu anlamda gelir düzeyinin Gelişmemiş Kişisel Sınırlar şema alanında yer alan büyülenmeci tutumların ve hak etmişlik inanışlarının

oluşmasında dolaylı bir risk faktörü oluşturduğu söylenebilir. Bununla birlikte, bulgular, anne ve babanın eğitim düzeyindeki farklılıkların diğer erken dönem uyumsuz şema alanlarının önemli bir yordayıcı olmadığını göstermektedir.

#### **5.4. Öznel İyi Oluş, Başa Çıkma Stilleri ve Bilişsel Şemalar Arasındaki İlişkilerin Değerlendirildiği Hipotetik Yapısal Modelin Tartışılması**

Erken dönem uyumu bozucu şemalar, başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluş gizil değişkenleri arasında kurulan hipotetik modelin geçerliği yapısal eşitlik analizinden yararlanılarak test edilmiştir. Yapısal analiz sonucunda model uyum kriterleri modelin geçerli olduğu yolunda güçlü kanıtlar sunmuştur. Gizil değişkenler arasındaki ilişkilerin manidarlığı değerlendirildiğinde, başa çıkma stillerinin öznel iyi oluş düzeylerini pozitif yönde önemli ölçüde yordadığı bulunmuştur. Öznel iyi oluş gizil değişkeni ve bilişsel şemalar arasındaki ilişki manidar değildir. Yine bilişsel şemaların başa çıkma stillerine etkisinin de istatistik olarak manidar olmadığı görülmüştür.

Bu çalışmada, erken dönem uyumu bozucu şemaların öznel iyi oluş ve başa çıkma stratejileriyle ilişkisi yapısal eşitlik modellemesi yapılarak değerlendirilmiştir. Alanyazın taraması yapılarak konuya ilişkin araştırmalardan ve kuramsal tartışmalardan yola çıkılarak oluşturulan hipotetik bir modelin bu çalışma bağlamında değerlendirmesi yapılmıştır. Yapısal modelin değerlendirilmesinde iki aşamalı bir yaklaşım benimsenmiştir. Öncelikle bu çalışma bağlamında ele alınan öznel iyi oluş, başa çıkma stilleri ve erken dönem uyumu bozucu şema alanları gizil değişkenleri arasındaki ilişkinin varlığına ilişkin ön bilgi edinilen yapısal ölçme modeli test edilmiştir. Sonrasında ise öznel iyi oluşun bilişsel özellikler üzerine etki ettiği, bilişsel şema alanları gizil değişkeninin bağlanma biçimleri üzerinde etkili olduğu, son olarak da bağlanma biçimlerinin öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde belirleyici olduğunu gösteren döngüsel hipotetik model test edilmiştir. Analiz sonucunda bu çalışma bağlamında önerilen hipotetik modelin geçerli olduğu bulunmuştur.

Duygulanımı, özellikle duygusal problemlerin ortaya çıkışını, açıklamaya yönelik geliştirilen bilişsel modellerde sistematik düşünce biçimlerinin duygusal yaşantıları ve kişisel çıkarımları şekillendirdiği öne sürülmektedir (örn., Beck, Emery ve Greenberg, 1988; Clark, Beck ve Alford, 1999; Ellis ve Dryden, 1997). Bilişlerin öznel duygusal yaşantılar üzerindeki etkisinin psikolojik danışma müdahalelerine dönüştürülmesi konusunda, öğrenilmiş çaresizlik modelinden başlayarak (Abramson, Seligman, ve Teasdale, 1978; Abramson, Alloy, ve Metalsky, 1989) Beck'in etkisiyle birlikte alanyazında genel olarak kabul gören şematik psikolojik danışma modeli ortaya çıkmıştır (Beck, Rush, Shaw, ve Emery, 1979; Beck, 1995/2001). Söz konusu modelde olayların kişisel anlamları üzerinde durulmaktadır. Olayların kişisel yorumlama biçimine etki eden temel bilişsel şemaların duygusal yaşantıların belirleyicisi olduğu öne sürülmektedir. Beck'in bilişsel yaklaşımının uzmanlaşmış bir şekli olan şema odaklı yaklaşımın diğer yaklaşımlardan önemli bir farkı, çok geniş bir alanda farklı kuramsal yaklaşımların öngörülerinden yararlanılarak temel inanç alanlarının ayrıntılı bir tanımının yapılmış olmasıdır. Bu şekilde insanların duygu ve davranışlarına etki eden daha temeldeki şemalar üzerinde çalışarak müdahalenin etkinliğinin artırılması hedeflenmektedir (Riso ve McBride, 2007; Young, Weinberger ve Beck, 2001). Geleneksel bilişsel psikolojik danışma yaklaşımlarının varsayımları incelendiğinde, düşüncelerin duygular ve öznel iyi oluş üzerinde etkili olduğunun genel olarak kabul gördüğü söylenebilir.

Bilişsel davranışçı psikolojik danışma geleneğinin bel kemiğini oluşturan temel varsayım, bilişsel yapıların öznel yaşantılar üzerindeki etkisidir. Şema odaklı yaklaşıma göre, mizaç gibi kişinin öznel iyi oluşu üzerinde etkili olan biyolojik faktörlerin de, yaşanan olaylar karşısında yapılan bilişsel değerlendirmeler kadar insanların duygusal tepkilerinin şekillenmesinde rol oynamaktadır (Arntz, van Genderen ve Drost, 2009; Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Bununla beraber, şema odaklı modelin bakış açısında bilişsel davranışçı müdahalelerin genel mantığıyla uyumlu olarak insanların duygusal yaşantılarını, özellikle duygusal tepkilerini, erken dönemlerdeki kişilerarası deneyimlerle çekirdeği oluşan uyumu bozucu

şemaların şekillendirdiği varsayımı yer almaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003; Young, Weinberger ve Beck, 2001).

Şematik bilişsel psikolojik danışma yaklaşımlarının geliştirdiği bilişsel modellerin geçerliğine ilişkin eleştiriler son yıllarda artarak devam etmektedir. Duyguların ve başa çıkma stillerinin bilişsel süreçler üzerindeki etkisini vurgulayan pek çok kanıt olmasına karşın, geleneksel bilişsel psikolojik danışma yaklaşımlarının tek yönlü bilişsel etki modelinin geçerliliği şüphe yaratır hale gelmiştir (örn., Coyne ve Gotlib, 1983; 1986; Parker, Roy ve Eysers, 2003; Barnard ve Teasdale, 1991, Teasdale, 1993). Persons ve Miranda'nın (2002) konuyu ayrıntılı bir şekilde ele aldıkları derlemelerinde görüleceği üzere boylamsal çalışmalarda özellikle duygulanımdaki değişmelere bağlı olarak bilişsel değerlendirmelerin içeriğinde ve bilişsel çarpıtmaların şiddetinde önemli değişimler ortaya çıkmaktadır.

Bilişsel davranışçı psikolojik danışma modeline yöneltilen eleştiriler doğrultusunda modelde revizyona gitme gereği duyulmuş, bilişsel mod ve temel inanış kavramları modele eklemek suretiyle kuramın eksik yönleri giderilmeye çalışılmıştır (Clark, Beck ve Alfort, 1999; Beck, 1995/2001). Young ise şema odaklı bilişsel psikolojik danışma yaklaşımına Izard'ın (2009) duygusal şemalar tanımını çağrıştıran erken dönem uyumu bozucu şemalar bağlamında geniş bir kuramsal çerçeveden yararlanarak gelişimsel bir psikolojik danışma modeli oluşturmaya çalışmıştır. Bununla birlikte şema odaklı yaklaşımda da bilişlerin duygusal yaşantılarla etkileşimi tek yönlü bir model dahilinde ele alınmaya devam etmektedir (Young, Klosko ve Wheishaar, 2003).

Bilişsel psikolojik danışma kuramları, kişileri stres ve duygusal problemlerden koruyabilmek için duygular ve bilişsel özellikler arasındaki ilişkileri temsil eden gerçekçi modeller oluşturmaya çalışırken, psikoloji içinde insanın esenliğini çok boyutlu olarak ele alan yeni bir disiplinin doğmakta olduğu görülmektedir. Mutluluğu sağlıklı olmak, refah içinde yaşamak, iş yaşamında ilerlemek ve mutlu bir aile yaşamına sahip olmak gibi salt yaşam koşullarının iyileştirilmesinde gören anlayışın varsayımları öznel iyi oluşu açıklamakta sınırlı kalabilmektedir (Diener ve Biswas-Diener, 2008). Bu anlamda öznel iyi oluşu veya psikolojik sağlıklılık olgusunu salt bilişsel

şemalarla açıklamaya çalışan bilişsel modellerinin varsayımlılarının geçerliliğinin de sorgulanması gerekliliği açıktır. Bunun en önemli nedeni, öznel iyi oluşun bir durumdan çok bir süreç olarak yaşanmasıdır (Rogers, 1961; Diener ve Biswas-Diener, 2008). İkincisi, pek çok farklı bilişsel modelin duygusal yaşantıları olumlu ve olumsuz duygular olarak ayırıştırma yönünde ortak görüşler öne sürmesidir. Ellis bu duyguları iyi veya kötü duygular olarak kavramlaştırmak yerine uygun duygular veya uygunsuz duygular olarak ayırmayı önermektedir (Ellis, David ve Lynn, 2010). Bununla beraber, bilişsel psikolojik danışma müdahaleleri genel olarak olumsuz düşünme biçimlerine ilişkin iç görü kazandırarak, düşünceleri ve algıları yeniden şekillendirerek sıkıntı veren duygusal yaşantılardan insanları daha mutlu bir ruhsal duruma taşımayı amaçlamaktadır (Beck, 1976/2010; Beck, Emery ve Greenberg, 1988; Clark, Beck ve Alford, 1999).

Öznel iyi oluş kavramı ise salt duygusal yaşantılara indirgenemeyecek kadar varoluşsal bir yapıyı önerirken, bu psikolojik yapının içinde olumlu duygular kadar olumsuz duyguların da geliştirici rolüne vurgu yapmaktadır (Diener ve Biswas-Diener, 2008). Yukarıda özetlenen sorunlara çözüm getirmek amacıyla yeni nesil bilişsel yaklaşımlardan olan kabul ve bağlanma terapisinin duygusal bütünleşme tekniklerini kullanarak yaşantı bütünlüğüne odaklandığı görülmektedir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999). Son olarak, biyopsikososyal teorinin varsayımlarının öznel iyi oluş kavramıyla yakından ilişkili olduğunu gösteren bulgular gün geçtikçe artmaktadır. Öznel iyi oluş ve kişilik arasında güçlü ilişkiler olduğu bildirilmektedir (örn., DeNeve ve Cooper, 1998; Diener, Oishi ve Lucas, 2003; Schimmack, Radhakrishnan, Oishi, Dzokoto, ve Ahadi, 2002). Araştırmalar mizaç özellikleri ve genetik aktarımın öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde yüzde elli gibi yüksek bir oranda belirleyici olduğunu göstermektedir (Braungart, Plomin, DeFries ve Fulker, 1992; Tellegen, Lykken, Bouchard, Wilcox, Segal ve Rich, 1988; Lucas, 2008). Bunun ötesinde kişilerin öznel iyi oluş düzeylerinin tıpkı kişilik özellikleri gibi yaşamın erken dönemlerinde belirginleştiği ve olaylardan bağımsız olarak belirli bir ranj içinde süreğenlik gösterdiği ifade edilmektedir (Diener ve Lucas, 1999).

Bu araştırmada söz konusu kuramsal tartışmalar ve araştırma bulguları ışığında önerilen hipotetik modelde, öznel iyi oluşun erken dönem bilişsel şema alanları üzerinde etkili olduğu varsayılmıştır. Modelin geçerli olması ilişkinin yönünün önerilen modelde doğru tayin edildiği yolunda bir fikir vermektedir. Bununla birlikte öznel iyi oluş gizil değişkeninin erken dönem bilişsel şema alanlarına etkisinin istatistik olarak önemli olmadığı bulunmuştur. Bu durumun nedeni araştırmanın tek bir zamanda yapılmış olması, zaman içinde öznel iyi oluş düzeylerindeki değişimin erken dönem uyumu bozucu bilişsel şemalardaki değişimle ilişkisinin değerlendirilmemiş olması şeklinde açıklanabilir. Konuyla ilişkili yapılan çalışmalar olumsuz bilişsel şemaların duygusal problem yaşanan dönemlerde şiddetinin arttığını, buna karşın duygulanımın normal seyrine döndüğu durumlarda etkilerinin büyük ölçüde ortadan kalktığını göstermektedir (Persons ve Miranda, 2002). Bu anlamda benlik saygısıyla ilişkili benzer sonuçlardan bahsedilmektedir. Benlik saygısının yüksek veya düşük olmasının ötesinde benlik saygısındaki iniş çıkışların kişinin psikolojisinde çok daha belirleyici olduğu öne sürülmektedir (Kernis, 2005; Kernis, Cornell, Sun, Berry ve Harlow, 1993). Özetlenecek olursa, öznel iyi oluş ve bilişsel şemalar arasındaki ilişkilerde kişiler arası farklar değil, kişinin duygulanımındaki zaman içindeki değişimlerin daha önemli olduğu söylenebilir.

Bu araştırma bağlamında geçerli olduğu gösterilen hipotetik modelde, öznel iyi oluş gizil değişkeniyle erken dönem uyumu bozucu şema alanlarını temsil eden gizil değişken arasında manidar bir ilişki bulunamayışının önemli bir diğer sebebi de şema odaklı yaklaşımın sadece olumsuz duygulara odaklanmasıdır. Diğer bir deyişle öznel iyi oluş kavramı çok boyutlu olarak pozitif ve negatif duygularla birlikte yaşamdan alınan doyumunu temsil eder. şema odaklı bilişsel model ise sadece olumsuz duygusal yaşantıların altında yatan süreçleri açıklamak adına geliştirildiği için yaklaşımın bu anlamda yeterince kapsayıcı olmadığı söylenebilir. Alanyazında yapılan araştırmalar da bu açıklamayı kanıtlayan bulgular ortaya koymaktadır. Nitekim Seidnitz, Wyer ve Diener (1997) tarafından yapılan araştırmada da olumlu ve olumsuz olayları hatırlama ve bilişsel olarak olumlu ve olumsuz değerlendirme eğiliminin öznel iyi oluşla ilişkisi manidar bulunmamıştır. Olumlu veya olumsuz



olayların çağrılmalarıyla ve öncelikleriyle ilgili öznel iyi oluş bakımından katılımcılar arasında önemli bir farka rastlanmamıştır (Seidnitz, Wyer ve Diener, 1997). Diğer bir çalışmada ise akılcı olmayan düşüncelerin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi incelenmiştir. Sonuçlar akılcı olmayan düşüncelerin negatif duygularla yüksek ilişkisine işaret ederken, olumsuz bilişlerin yaşam doyumu ve olumlu duygulanımla ilişkisi çok düşük bulunmuştur (Ciarrochi, 2004). Benzer bir çalışmada yükleme biçiminin pozitif ve negatif duygulanımla ilişkisine bakılmıştır. Bulgular depressif yükleme biçiminin olumsuz duygularla ilişkisinin anlamlı olduğunu gösterdiği halde pozitif duygulanımla yükleme biçimi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Ciarrochi, Heaven ve Davies, 2007). Bu anlamda şema odaklı yaklaşımın da içinde yer aldığı geleneksel psikolojik danışma yaklaşımlarının sadece olumsuz duygulara odaklandığı, duygusal bir bütünlüğün temsili olan ve daha çok insanın pozitif yönünü temsil eden öznel iyi oluşu tam anlamıyla kavrayan kuramsal bir çizgisinin olmadığı söylenebilir.

Başta çıkma konusunda günümüzde gelinen noktadaki kuramsal çerçevenin oluşturulmasında özellikle Richard Lazarus'un önemli katkıları olmuştur (Cooper ve Dewe, 2004). Fenomenolojik transaksyonel kuram veya diğer adıyla bilişsel motivasyonel stres kuramı bu çabalara örnek verilebilir (Lazarus ve Folkman, 1984; Lazarus, 1991b; Lazarus, 2006). Söz konusu yaklaşım, çevre ve birey arasındaki etkileşimi bir uyum sağlama ve başta çıkma süreci olarak tanımlamaktadır. Bu yaklaşımda, başta çıkma sürecinde "çevrenin talepleri", "çevreden sunulan olanaklar", "kısıtlamalar" ve "kültür" çevresel belirleyiciler olarak tanımlanırken, "kişisel hedefler ve hedef hiyerarşileri", "benliğe ve dünyaya ilişkin inanışlar" ve "kişisel olarak algılanan kaynaklar" ise bireysel özellikler olarak sınıflandırılmaktadır (Lazarus, 2006). Söz konusu kuramsal yaklaşımda stresli durumlarla kişilerin başta çıkma sürecini şekillendiren iki basamaklı bir bilişsel değerlendirme sürecinden bahsedilmektedir. Stresli durumlar karşısında yapılan birincil değerlendirmeler, yaşam streslerinin bireylerin kişisel hedefleri ve öznel iyi oluşuna ne ölçüde zarar verebileceği yönünde yapılan çıkarımları içermektedir. İkincil bilişsel değerlendirmeler ise kişinin karşılaştığı durumlarla baş edebilme yeterliliğinin değerlendirildiği bir süreçtir. Yaşanan stresli duruma ilişkin olayla ilgili yapılan

bilişsel çıkarımlar sonucu kişinin stresli durumlar karşısında benimseyeceği başa çıkma biçimlerinin kişinin duygusal esenliği ve öznel iyi oluşunun belirleyicisi olduğu varsayılmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1988a; Lazarus, 1991a; Folkman ve Moskowitz, 2004). Alanyazında başa çıkma süreçlerinin bireyin öznel oluşu üzerinde önemli rol oynadığını ortaya koyan ve yukarıda ileri sürülen varsayımları destekleyen pek çok araştırma bulgusu yer almaktadır (Chao, 2011; Headey ve Wearing, 1990; Tomás, Sancho, Melendez ve Mayordomo, 2012).

Geleneksel bilişsel davranışçı modellerden farklı olarak, şema odaklı psikolojik danışma kuramı içinde başa çıkma stratejilerine ayrı bir önem atfedilmektedir. Özellikle problemlili kişilik özellikleri veya dirençli duygusal problemlerin altında yatan uyumu bozucu bilişsel yapıların korunmasına yönelik olumsuz bir baş etme sürecinin de buna eşlik ettiği belirtilmektedir. Bu anlamda erken dönem uyumu bozucu bilişsel şemaları değiştirmek yerine bu temel inanışların olumsuz etkilerinden korunabilmek veya bu şemaların kendisiyle yüzleşmekten kaçınabilmek adına boyun eğici, kaçınmacı ve aşırı dengeleyici davranış biçimlerinin benimsendiği öne sürülmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003; Young, Weinberger ve Beck, 2001). Bu anlamda şema odaklı yaklaşımda kendi bakış açısıyla tanımlanan başa çıkma stratejileriyle olumsuz bilişsel inanışlar arasında karşılıklı bir etkileşimden söz etmek yanlış olmaz (Young, Weinberger ve Beck, 2001).

Fenomenolojik stres kuramı ve Young'ın şema odaklı bilişsel yaklaşımı doğrultusunda bu çalışmada önerilen hipotetik modelde, bilişsel şema alanları ve öznel iyi oluş gizil değişkenleri arasında başa çıkma stilleri aracı değişken olarak tanımlanmıştır. Yapısal eşitlik analizinde başa çıkma stillerinin öznel iyi oluş düzeylerini manidar ölçüde yordadığı görülmüştür. Söz konusu bulgu önceki pek çok araştırmanın sonucunu da destekler niteliktedir (Cappelieza ve Robitaille, 2010; Chao, 2011; Haley ve diğerleri, 1996; Tomás, Sancho, Melendez ve Mayordomo, 2012). Söz konusu bulgudan kişilerin stresli durumlar karşısında benimsedikleri başa çıkma stillerinin çevreye uyumu sağlayarak öznel iyi oluş düzeylerini yükseltmede önemli rol oynadığı anlaşılmaktadır

Bununla birlikte erken dönem uyumu bozucu bilişsel şemaların başa çıkma stillerine manidar düzeyde etki etmediği bulunmuştur. Elde edilen bulgular, Young'ın şema odaklı yaklaşımının temel varsayımlarından olan temel inanışların başa çıkma stilleri üzerinde etkili olduğuna ilişkin tezini desteklememektedir. Geçerliği gösterilen hipotetik model, olumsuz bilişsel düşünmeye yatkınlığın başa çıkma stilleri üzerinden kişilerin yaşadıkları stres düzeylerine etki ettiği yönündeki temel varsayımların geçerliğini sorguladır niteliktedir (Pretzer, Beck ve Newman, 2002). Fenomenolojik stres kuramı ise yaşanan olayla ilgili nesnel bilginin yorumlandığı ve kişinin öz yeterliliğini sorguladığı bir bilişsel sürecin işleyerek başa çıkma süreçlerini yönlendirdiğini kabul etmektedir. Araştırmalar kişilerin stresli durumlar karşısında, durum özelliğinde yaptığı birincil bilişsel çıkarımlara bağlı olarak başa çıkma davranışı gösterdiğini kanıtlamaktadır (Alkan, 2004; Durak, 2007). Yine Alkan (2004) yaşanan stresli durumlar karşısında olaya yönelik değerlendirmelerin ötesinde olay karşısında yaşanan duygulara ilişkin yapılan değerlendirmelerin başa çıkma stilleri üzerinde önemli ölçüde belirleyici olduğunu göstermiştir. Bu durumda elde edilen sonuçlar kişilerin yaşantılarıyla ilişkili birincil ve ikincil değerlendirmelerin başa çıkma davranışı üzerinde etkili olabileceğini öne süren Lazarus'un öngörülerini destekler niteliktedir. Şema odaklı yaklaşım bağlamında stereotipik bir biçimde temel inanışlar veya erken dönem uyumsuz şemalar olarak tanımlanan bilişsel şemaların stresle başa çıkma davranışı üzerinde etkili olduğunu savunan stres-yatkınlık hipotezinin ise geçerli görünmediği bulunmuştur (Pretzer, Beck ve Newman, 2002; Riskind ve Alloy, 2006).

Bu çalışmada önerilen yapısal model bilişsel davranışçı kuramın özelleşmiş bir şekli olan şema odaklı bilişsel terapinin (Young, Klosko ve Weishaar, 2003) ve fenomenolojik bilişsel modelin (örn.,Lazarus, 2006) öngörülerini karşılaştırıldığında şema odaklı yaklaşımın varsayımlarının geçerliğinin dikkatle ele alınması gerektiği yönünde kanıtlar sunmaktadır. Bu anlamda elde edilen bulgulardan yola çıkılarak şema odaklı yaklaşımın tek boyutlu yapısının modelin önemli bir eksikliği olduğu düşünülebilir. Yine sonuçlar bilişsel psikolojik danışma yaklaşımları içinde yeni nesil kuramlar olan Öz-Düzenleyici Yürütücü İşlevler Modeli (Wells, 2000; Wells ve

Matthews, 1994) ve Etkileşimli Bilişsel Alt Sistemler yaklaşımının (Teasdale, 1999; Segal, Teasdale ve Williams, 2002) varsayımlarına da dikkat çeker niteliktedir. Her iki model de çok boyutlu bilişsel yaklaşımlar içinde yer almaktadır. Etkileşimli Bilişsel Alt Sistemler modeli, benlikle ilişkili temel inanışların yanı sıra karşılaşılan olaylar ve duygusal yaşantıları bilgi işleme sürecinde girdi olarak kabul etmektedir. Diğer bir deyişle modelde temel inanışlar gibi öznel duygusal yaşantılar bilişsel süreçlerde tıpkı karşılaşılan stresli olay gibi üst bilişsel sürece etki ederek başa çıkma biçimlerini etkilediği öne sürülmektedir. Bu anlamda bilişsel işleme sürecinde, özellikle stresli durumlar karşısında, zihinsel geniş getirme ve endişelenmeye yatkınlık gibi bilişsel özelliklerin başa çıkma stillerinin verimli bir şekilde kullanımında belirleyici olmaktadır. Yine söz konusu yaklaşımlara göre insanların stres yaşamaları için mutlaka özel bir takım stresli durumlarla karşılaşmaları gerekmez. Kişinin kendi duygusal durumundaki değişimler ve bu değişimlere ilişkin algılar da tekrarlayıcı düşünme biçimleri (zihinsel geniş getirme ve endişe) yoluyla başa çıkma stratejilerine etki ederek durumun kötüleşmesine neden olabilir (Teasdale, 1999; Wells ve Matthews 1996; Matthews ve Wells, 2004). Dolayısıyla, farklı bilişsel özelliklerin başa çıkma stilleriyle birlikte ele alındığı araştırmalara ihtiyaç olduğu söylenebilir.

Yapısal eşitlik analiziyle test edilen yapısal modelden elde edilecek bulgular özetlenecek olursa bilişsel özellikler, başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri ortaya koyan hipotetik olarak tanımlanan etkileşim yapısının geçerli olduğu görülmüştür. Test edilen modelden yola çıkılarak başa çıkma stillerinin kişilerin öznel iyi oluş düzeylerinde temel belirleyici olduğu bulunmuştur.

## ÖNERİLER

Bu çalışmada ele alınan psikolojik yapılar arasında gözlenen ilişkiler ve bu çalışmanın yürütülmesi sürecinde elde edilen izlenimlerden yola çıkılarak yapılan öneriler iki bölüm altında toplanmıştır. İlk bölümde alanda çalışan uygulayıcıların psikolojik danışma sürecinde ve gelişimsel rehberlik programlarının hazırlanmasında yararlanabilecekleri öneriler sıralanmıştır. İkinci bölümde ise bu çalışmada ele alınan psikolojik değişkenlerle ilgilenen araştırmacılar için gelecekte planlayacakları çalışmalarda dikkate alabilecekleri ve yararlanabilecekleri önerilerde bulunulmuştur.

Yürütülen çalışmadan elde edilen bulgular ışığında psikolojik danışma yaklaşımları ve müdahale programları konusunda aşağıdaki başlıklar dahilinde düzenlemeler yapılması önerilmektedir:

1. Grupla ve bireysel psikolojik danışma programlarının hazırlanmasında başa çıkma ve sorun çözme becerilerinin kazandırılması konusunda belirlenen hedeflere öncelik verilmelidir.
2. Her insanın kişilik gibi kendine özel bir duygulanım biçimi olduğu, kişinin kendi duygusal tonlarını tanımanın ötesinde, duygularıyla uyumlu sosyal ve bilişsel stratejiler geliştirmesine olanak tanıyan yaklaşımlar geliştirilmelidir.
3. Bireysel veya grupla danışma sürecinde bilişsel değerlendirme yapılırken benlikle ilişkili olumsuz değerlendirmeler ve temel inanışların ötesinde olumlu değerlendirmelere ve kişinin güçlü yanlarına odaklanılmalıdır.
4. Önleyici ve geliştirici özellikleri bir arada içeren gelişimsel rehberlik programlarında, olumsuz duygular kadar olumlu duygulara da odaklanması, müdahalenin kişisel bütünlüğün sağlanmaya yönelik olması önem taşımaktadır.
5. Önleyici rehberlik çalışmalarında davranış sorunlarının altında yatan risk faktörleri kadar hatta daha ağırlıkla olarak bireyleri davranış problemlerinden uzak tutabilecek koruyucu ve geliştirici kişisel ve çevresel özelliklere odaklanılmalıdır.

6. Problem çözüme becerilerinin kazandırılmasında duygularla birlikte bilişsel değerlendirmelere de yer verilmesi bütünsel yaklaşımlara dayalı programların etkililiğini artıracak unutulmamalıdır.
7. Gelişimsel rehberlik etkinlikleri hazırlanırken ve uygulama sürecinde demografik ve sosyo-ekonomik özelliklerdeki bireysel farklar mutlaka dikkate alınmalıdır.

Bu araştırmanın sonunda elde edilen bulgular, yeni çalışmalara ve araştırmalara gereksinim olduğunu ortaya çıkarmıştır. Bu anlamda aşağıda belirtilen konularda yeni çalışmaların yapılmasına ihtiyaç olduğu düşünülmektedir:

1. Erken dönem uyumu bozucu şemalar, başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluş değişkenlerinin bir arada ele alındığı bu çalışmanın tekrarlı ölçümlü verinin kullanıldığı, zaman içindeki değişimlerin dikkate alındığı yeni bir çalışmayla tekrarlanmasında yarar vardır.
2. Stresli yaşam koşullarına göre homojen bir şekilde sınıflanmış gruplarda bilişsel özellikler başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi gereklidir.
3. Olumsuz duygusal yaşantıların ortaya çıkmasında önemli rol oynayan bilişsel çarpıtmaların yanı sıra insanların olumlu duygular hissetmesine yola açan düşünce biçimlerinin neler olduğu konusunda daha ayrıntılı tanımlamalar ihtiyaç vardır.
4. Bilişsel psikolojik danışma kuramları insanların yaşantılarını olumsuz algılamalarına neden olan bilişsel değerlendirme biçimleri üzerinde durmaktadır. Bilişsel psikolojik danışma yaklaşımlarında genel olarak kişilerin yaşantılarına ilişkin olumsuz değerlendirmeler yapmasına neden olan bilişsel yapılar tanımlanmaya çalışılmaktadır. Bununla birlikte, kişilerin kendi duygularına ilişkin bilişsel değerlendirmelerinin de en az olaylara ilişkin yaptıkları çıkarımlar kadar önemli olabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda insanların kendi duygularına ilişkin temel inanışları tanımlanarak duygulara ilişkin bilişsel değerlendirmelerin başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluş üzerindeki etkilerinin incelenmesi, konuya ilişkin tartışmalara önemli katkı sağlayabilir.

5. Araştırmalar duygular üzerinde kültürel normların önemini vurgulamaktadır. Duygular konusundaki kültürel normların, bilişsel özellikler ve öznel iyi oluşla ilişkilerinin incelenmesi son derece ilgi çekici sonuçlar verebilir.
6. Son dönemlerde örtük düşünme (implicit cognition) üzerindeki çalışmaların arttığı gözlenmektedir. Örtük bilişlerin değerlendirilmesi konusunda dünyada yeni bir ölçme değerlendirme yaklaşımı geliştirilmekte (Wittenbrink ve DrPhil, 2007; Gawronski ve Payne, 2010), dünya genelinde 'Harvard Projesi' olarak adlandırılan ve tüm dünya dillerini kapsayan bir proje yürütülmektedir (Project Implicit). Örtük düşünme stillerinin başa çıkma ve öznel iyi oluşla birlikte ele alınması, konunun daha iyi anlaşılmasına önemli katkılar sunabilir görünmektedir.
7. Olaylara ilişkin kişisel algıları şekillendiren inanışların ötesinde mantıksal çıkarım süreçlerinin öznel iyi oluşla önemli ölçüde ilişkili olduğu öne sürülmektedir. Bu konuda kişilerin mantık yürütme (reasoning) süreçlerini ve mantık yürütme stratejilerini ele alan zihinsel modellerin geliştirilebilmesi için yeni çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

## KAYNAKÇA

- Abela, J.R.Z., Sarin, S. (2001). Cognitive vulnerability to hopelessness depression: A chain is only as strong as its weakest link. *Cognitive Therapy and Research*, 26 (6), 811-829.
- Abramson, L., Alloy, L., Hogan, M., Whitehouse, W., Gibb, B., Hankin, B., and Cornette, M. (2000). The Hopelessness Theory of Suicidality. In: TE Joiner, MD Rudd (eds). *Suicide Science: Expanding the Boundaries* (pp. 17-31). Norwell, MA: Kluwer Academic Publishers.
- Abramson, L.Y., Alloy, L.B., Metalsky, G.I. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96, 358-372.
- Abramson, L.Y., Seligman, M.E.P., Teasdale, J.D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49–74.
- Adebayo, D.O., Sunmola, A.M., Udegbe, I.B. (2008). Subjective wellbeing, work-school conflict and proactive coping among Nigerian non-traditional students. *Career Development International*, 13 (5), 440-455.
- Ağargün, M.Y, Beşiroğlu, L., Kıran, Ü. K., Özer, Ö.A., Kara, H. (2005). COPE (Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği): Psikometrik özelliklere ilişkin bir ön çalışma. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 6, 221-226.
- Ağargün, M.Y., Beşiroğlu, L., Kıran, Ü.K., Özer, Ö.A., Kara, H. (2005). COPE (Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği): Psikometrik özelliklere ilişkin bir ön çalışma. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 6, 221-226.
- Akın, A. (2008). *Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (SDDT) Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Psikolojik İyi Olma Ve Öz-Duyarlık Üzerindeki Etkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Akpınar, O. (2004). *Grup Rehberliğinin İlköğretim Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Becerilerine Etkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.



- Aldao, A. Nolen-Hoeksema, S., Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217–237.
- Aldwin, C.M. (2007). *Stress, Coping, and Development* (2<sup>nd</sup> Edition). New York: The Guilford Press.
- Aldwin, C., Revenson, T.A. (1987). Does coping help? A reexamination of the relation between coping and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 337-348.
- Alford, B.A., Beck, A.T. (1997). *The Integrative Power of Cognitive Therapy*. New York: The Guilford Press.
- Alkan, N. (2004). *Bilişsel Değerlendirmeler, Duygular ve Başa Çıkma: Yapısal Eşitlik Tekniği ile Etkileşimsel Stres ve Başa Çıkma Modelinde İncelenmesi*, Yayınlanmamış doktora tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Almog, O., Shechtman, Z. (2007). Teachers' democratic and efficacy beliefs and styles of coping with behavioural problems of pupils with special needs. *European Journal of Special Needs Education*, 22 (2), 115–129.
- Altun, E. (2006). *Akılcı Duygusal Temelli Güvengenlik Eğitiminin İlköğretim Beşinci Sınıf Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnanç Ve Güvengenlik Düzeylerine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Amirkhan, J.(1990). A factor analytically derived measure of coping: The coping strategy indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5),1066-1074.
- Andrew, C., Butler, A., Chapman, J.E., Forman, E.M., Beck, A.T. (2006). The empirical status of cognitive-behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Clinical Psychology Review*, 26(1), 17–31.
- Argyle, M. (1999). Causes and Correlates of Happiness. In D. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 353–373). New York: Sage Foundation.

- Argyle, M. (1999). Causes and Correlates of Happiness. In D. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness* (2nd ed.). New York: Routledge.
- Aristoteles (2007). *Nikomakhos'a Etik* (Çev. Saffet Babür) Ankara: Bilgesu Yayıncılık.
- Arntz, A., Klokman, J., Sieswerda, S. (2005). An experimental test of the schema mode model of borderline personality disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 36, 3, 226–239.
- Arntz, A., van Genderen, H., Drost, J. (2009). *Schema Therapy for Borderline Personality Disorder*. Singapore: Wiley-Blackwell.
- Asakawa, K. (2004). Flow experience and autotelic personality in Japanese college students: How do they experience challenges in daily life? *Journal of Happiness Studies*, 5, 123–154.
- Asakawa, K. (2010). Flow experience, culture, and well-being: how do autotelic Japanese college students feel, behave, and think in their daily lives? *Journal of Happiness Studies*, 11, 205–223.
- Ashby, F.G., Turken, A.U., Isen, A.M. (1999) A neuropsychological theory of positive affect and its influence on cognition. *Psychology Review*, 106, 529–550.
- Aspinwall, L.G. (1998). Rethinking the role of positive affect in self regulation. *Motivation and Emotion*, 22, 1-32.
- Aspinwall, L.G., Taylor, S.E. (1992). Modeling cognitive adaptation: a longitudinal investigation of the impact of individual differences and coping on college adjustment and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63 (6), 989-1003
- Aspinwall, L.G., Taylor, S.E. (1997). A stitch in time: self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*, 121(3), 417-436.
- Averill, J.R., More, T.A. (2000). Happiness. In M. Lewis, J.M. Haviland (Eds.), *Handbook of Emotions* (2nd ed.) (pp. 666-676). New York: Guilford Publications.

- Averill, J. R., Rosenn, M. (1972). Vigilant and nonvigilant coping strategies and psychophysiological stress reactions during anticipation of electric shock. *Journal of Personality and Social Psychology*, 23, 128–141.
- Aydın, A.S. (2003). *Ergenlerde Stresle Başa Çıkma Tarzları İle Cinsiyet Ve Cinsiyet Rollerini Arasındaki İlişki*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Aydın, İ.P. (2002). *İş Yaşamında Stres* (2. Baskı). Ankara: Pegema Yayıncılık.
- Aydın, K.B. (2010). *Stresle Başa Çıkma*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Aypay, A., Eryılmaz, A. (2011). Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşları ve Okul Tükenmişliği Arasındaki İlişkiler. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3 (1), 181-199.
- Aypay, A., Eryılmaz, A. (2011). Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşları ve Okul Tükenmişliği Arasındaki İlişkiler. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3 (1), 181-199.
- Aysan, F. (1994). Stresle başa çıkma programı: lise öğrencileri üzerinde bir uygulama. *Buca Eğitim Fakültesi Eğitim Dergisi*, 8, 24-31.
- Aysan, F.(1994). *Başa çıkma stratejisi ölçeğinin üniversite öğrencileri için geçerliliği güvenilirliği*. Birinci Eğitim Bilimleri Kongresi Bildiriler Kitabı. Adana: Çukurova Üniversitesi,3,1158-1168.
- Ayşe, G.N. (2009). *Effects of thinking styles and gender on psychological well-being*. Unpublished master thesis, Middle East Technical University, Ankara.
- Bacanlı, H. (2002). *Gelişim ve Öğrenme*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Bagozzi, R.P., Wong, N., Yi, Y. (1999). The role of culture and gender in the relationship between positive and negative affect. *Cognition and Emotion*, 13 (6), 641±672.
- Baker, E., Beech, A.R. (2004). Dissociation and variability of adult attachment dimensions and early maladaptive schemas in sexual and violent offenders. *Journal of Interpersonal Violence*, 19, 1119–1136.
- Bal, S., Crombez, G., Van Oost, P., Debourdeaudhuij, I. (2003). The role of social support in well-being and coping with self-reported stressful events in adolescents. *Child Abuse and Neglect*, 27, 1377–1395.

- Baltaş, A., Baltaş, Z. (2012). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul. Remzi Kitabevi.
- Bamber, M., McMahon, R. (2008). Danger—Early maladaptive schemas at work!: The role of early maladaptive schemas in career choice and the development of occupational stress in health workers. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 15, 96–112.
- Bamber, M.R. (2006). *CBT for Occupational Stress in Health Professionals: Introducing a Schema-Focused Approach*. London: Routledge.
- Barnard, P.J., Teasdale, J.D. (1991). Interacting cognitive subsystems: A systemic approach to cognitive-affective interaction and change. *Cognition and Emotion*, 5, 1-39.
- Bechara, A., Damasio, H., Damasio, A. (2000). Emotion, decision making and the orbitofrontal cortex. *Cerebral Cortex*, 10, 295–307.
- Beck, A.T. (1976/2008). *Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar* (Çev. A. Türkcan). İstanbul: Litera Yayınları.
- Beck, A.T. (1991). Cognitive therapy: A 30-year retrospective. *American Psychologist*, 46(4), 368-375.
- Beck, A.T. (1996). Beyond Belief: A Theory of Modes, Personality, and Psychopathology. In P. M. Salkovskis (Ed.) *Frontiers of Cognitive Therapy* (pp. 1-25) New York: Guilford Press.
- Beck, A.T., Emery, G., Greenberg, R.L. (1988). *Anxiety Disorders and Phobias*. Basic Books.
- Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F., Emery G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guildford Press.
- Beck, J.S. (1995/2001). *Bilişsel Terapi ve Ötesi*. Ankara: Türk Psikoloji Derneği Yayınları.
- Beck, J.S. (2005). *Cognitive Therapy for Challenging Problems: What to Do When the Basics Don't Work*. New York: Guilford Press.
- Beevers, C.G., Wenzlaff, R.M., Hayes, A.M., Scott, W.D. (1999). Depression and the ironic effects of thought suppression. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 6, 133–48.

- Bem, S.L. (1981). Gender schema theory: A cognitive account of sex typing source. *Psychological Review*, 88, 354.
- Benson, P.R. (2010). Coping, distress, and well-being in mothers of children with autism. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 4, 217–228.
- Berner, M.P., Maier, M.A. (2004). The direction of affective priming as a function of trait anxiety when naming target words with regular and irregular pronunciation. *Experimental Psychology*, 3, 180–190.
- Bernstein, D.P., Arntz, A., de Vos, M. (2007) Schema-focused therapy in forensic settings: theoretical model and recommendations for best clinical practice. *International Journal of Forensic Mental Health*, 6, 169-183.
- Bınar, E.S. (2011). *Sığınma Evinde Kalan Kadınların Algıladıkları Sosyal Destek İle Stresle Başa Çıkma Tarzları Ve Umut Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bijstra, J.O., Jackson, S. (1998). Social skills training with early adolescents: Effects on social skills, well-being, self-esteem and coping. *European Journal of Psychology of Education*, 13, 569-583.
- Bilge, F. (2007). *Gestalt ve İnsancıl Yaklaşımda Öğrenme* (Üçüncü Baskı). B. Yeşilyaprak (Editör) *Eğitim Psikolojisi: Gelişim, Öğrenme, Öğretim* (s 243- 274) Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Bilgin, N. (1983). *Yükseliş Lisesi Psikoloji Dersi Öğretiminde Bir Grup Rehberliği Uygulaması*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Billings, A.G., Moos, R.H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 157–189.
- Biswas-Diener, R., & Diener, E. (2001). Making the best of a bad situation: Satisfaction in the slums of Calcutta. *Social Indicators Research*, 55, 329–352.
- Biswas-Diener, R., Diener, E. (2001). Making the best of a bad situation: Satisfaction in the slums of Calcutta. *Social Indicators Research*, 55, 329–352.

- Blisset, J.M., Walsh, J., Harris, G. Jones, C, Leung, N., Meyer, C. (2006). Different core beliefs predict paternal and maternal attachment representations in young women. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, 163–171.
- Bohart, A. (1980). Toward a cognitive theory of catharsis. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 17, 192–201.
- Bollen, K.A. (1989). *Structural Equations with Latent Variables*. New York: Wiley.
- Bollen, K.A.(1989).*Structural Equations with Latent Variables*. New York: Wiley.
- Bonanno, G.A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59, 20–28.
- Bosmans, G., Braet, C., and Van Vlierberghe, L. (2009). Attachment and symptoms of psychopathology: early maladaptive schemas as a cognitive link? *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 667-679.
- Bower, G.H. (1981). Mood and memory. *American Psychologist*, 36, 129-148.
- Bower, G.H. (1983). Affect and cognition. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London*, 30(2), 387-402.
- Bower, G.H. (1991). Mood congruity of social judgments. In J.P. Forgas (ed.), *Emotion and Social Judgments*. (pp. 31-53) Oxford: Pergamon.
- Bower, G.H., Cohen, P.R. (1982). Emotional Influences in Memory and Thinking: Data and Theory. In M.S. Clark, S.T. Fiske (eds), *Affect and Cognition*, Hillsdale, NJ: Erlbaum, pp. 291-332..
- Bozanoğlu, İ. (2004). *Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grup Rehberliğinin Akademik Risk Altındaki Öğrencilerin Akademik Alandaki Güdülenme, Benlik Saygısı, Başarı Ve Sınav Kaygısı Düzeylerine Etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bradburn, N.M. (1969). *The Structure of Psychological Well-being*. Chicago: Aldine.
- Bradburn, N.M., Caplovitz, D. (1965). *Reports on Happiness*. Chicago: Aldine.

- Braungart, J.M., Plomin, R., DeFries, J.C., Fulker, D.W. (1992). Genetic influence on tester-rated infant temperament as assessed by Bayley's Infant Behavior Record: Nonadoptive and adoptive siblings and twins. *Developmental Psychology*, 28, 40-47.
- Breuer, J., Freud, S. (1895/1987). *Studies on Hysteria*. Basic Books.
- Brickman, P., Coates, D., Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 917-927.
- Brisette, I., Scheier, M.F., Carver, C.S. (2002). The role of optimism and social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 102-111.
- Brody, L., Hall, J. (2008). Gender and Emotion in Context. In M. Lewis, J. Haviland-Jones & L. Feldman Barrett (Eds.), *Handbook of Emotions (3 ed) (pp. 395-408)*. New York: The Guildford Press.
- Brown, T.A. (2006). *Confirmatory Factor Analysis for Applied Research*. New York: Guilford Press.
- Burger, J.M. (2011). *Personality (8th edition)*, Wadsworth/Cengage.
- Buss, D. M. (2000). The evolution of happiness. *American Psychologist*, 55(1), 15-23.
- Byrne, B.M. (2010). *Structural Equation Modeling with AMOS: Basic Concepts, Applications, and Programming (2nd edition)*. New York: Taylor and Francis Group, LLC.
- Byrne, D. (1964). Repression–Sensitization as a Dimension of Personality. In B. A. Maher (Ed.), *Progress in Experimental Personality Research*, (Vol. 1, pp. 169–220). New York: Academic Press.
- Caner, M. (2009). *Evli Bireylerde Kendi Ebeveynlerini Algılama Biçimleri, Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar Ve Eşe Yönelik Değerlendirmeler Arasındaki İlişkiler: Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Bir İnceleme*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Cannon, W.B. (1929). *Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage*. Oxford: Appletton.

<http://verbodengeschriften.nl/pdf/Bodily%20Changes%20in%20Pain,%20Hunger,%20Fear%20and%20Rage.%20By%20Walter%20B.%20Cannon,%20M.D.,%20C.B.%201927.pdf>

- Cannon, W.B. (1939). *The Wisdom of the Body*. New York: W.W. Norton and Co Inc.
- Cannon, W.B. (1987). The James – Lange theory of emotions: a critical examination and an alternative theory. *American Journal of Psychology*, 100, 567–586.
- Cantril, H. (1965). *The Pattern of Human Concerns*. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press.
- Cappeliez, P., Robitaille, A. (2010). Coping mediates the relationships between reminiscence and psychological well-being among older adults. *Aging and Mental Health*, 14(7), 807-818.
- Cappelieza, P., Robitaille, A. (2010). Coping mediates the relationships between reminiscence and psychological well-being among older adults. *Aging & Mental Health*, 14(7), 807-818.
- Carine, B.E. (1997). Assessing personal and interpersonal schemata associated with Axis II Cluster B personality disorders: An integrated perspective. *Dissertations Abstracts International*, 58, 1B.
- Carver, C.S., Scheier, M.F. (1999). Themes and Issues in the Self-regulation of Behavior. In R. S.Wyer, Jr. (Ed.), *Perspectives on Behavioral Self-Regulation: Advances in Social Cognition* (Vol. XII, pp. 1–105). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Carver, C.S., Scheier, M.F., Weintraub, J.K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Carver, C.S., Scheier, M.F., Weintraub, J.K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (2), 267-283.
- Cecero, J.J., Nelson, J.D., and Gillie, J.M. (2004). Tools and tenets of schema therapy: Toward the construct validity of the Early Maladaptive Schema Questionnaire- Research Version (EMSQ-R). *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 11, 344–357.



- Champion, L.A., Power, M.J. (1995). Social and cognitive approaches to depression: Towards a new synthesis. *British Journal of Clinical Psychology, 34*, 485–503.
- Chang, E.C. (1998). Distinguishing between Optimism and Pessimism: A Second look at the “Optimism-Neuroticism Hypothesis.” In R.R. Hoffman, M.F. Sherrick, J.S. Warm (Eds.), *Viewing Psychology as a Whole: The Integrative Science of William N. Dember* (pp. 415-432). Washington, DC: American Psychological Association.
- Chang, E.C., DeSimone, S.L. (2001). The influence of hope on appraisals, coping, and dysphoria: A test of hope theory. *Journal of Social and Clinical Psychology, 20*(2), 117-129.
- Chang, E.C., D’Zurilla, T.J., & Maydeu-Olivares, A. (1994). Assessing the dimensionality of optimism and pessimism using a multimeasure approach. *Cognitive Therapy and Research, 18*, 143-160.
- Chang, E.C., Maydeu-Olivares, A., D’Zurilla, T.J. (1997). Optimism and pessimism as partially independent constructs: relations to positive and negative affectivity and psychological well-being. *Personality and Individual Differences, 23*, 433–440.
- Chao, R.C.L. (2011). Managing stress and maintaining well-being: social support, problem-focused coping, and avoidant coping. *Journal of Counseling Development, 89*, 338-438.
- Chirkov, V., Ryan, R. M., Kim, Y., Kaplan, U. (2003). Differentiating autonomy from individualism and independence: A self-determination perspective on internalisation of cultural orientations, gender and well being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 97–110.
- Ciarrochi, J. (2004). Relationships between dysfunctional beliefs and positive and negative indices of well-being: A critical evaluation of the Common Beliefs Survey-III. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, 22*, 171–188.
- Ciarrochi, J., Heaven, P.C.L., Davies, F. (2007). The impact of hope, self-esteem, and attributional style on adolescents’ school grades and emotional well-being: A longitudinal study. *Journal of Research in Personality, 41*, 1161–1178.

- Cicchetti, D., Toth, S.L. (1995). Developmental Psychopathology and Disorders of Affect. In D. Cicchetti, D.J. Cohen (Eds.), *Developmental Psychopathology: Risk, Disorder, and Adaptation* (Vol. 2, pp. 369-420). New York: Wiley.
- Cicchetti, D., Tucker, D. (1994). Development and self-regulatory structures of the mind. *Development and Psychopathology*, 6, 533–549.
- Cicognani, E. (2011). Coping strategies with minor stressors in adolescence: relationships with social support, self-efficacy, and psychological well-being. *Journal of Applied Social Psychology*, 41 (3), 559-578.
- Clark, D.A., Beck, A.T. (2010). Cognitive theory and therapy of anxiety and depression: Convergence with neurobiological findings. *Trends in Cognitive Sciences*, 14(9), 418–424.
- Clark, D.A., Beck, A.T., Alford, B.A. (1999). *Scientific Foundations of Cognitive Theory and Therapy of Depression*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Cloninger, C.R. (2004). *Feeling good: The science of well-being*. Oxford:Oxford University Press.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Earlbaum Associates.
- Compas, B.E., Connor-Smith, J.K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Progress, problems, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127, 87-127.
- Conger, R.D., Conger, K.J. (2002). Resilience in midwestern families: Selected findings from the first decade of a prospective, longitudinal study. *Journal of Marriage and Family*, 64, 361–373.
- Conyne, R. (2004). *Preventive Counseling: Helping people to become empowered in systems and settings* (2nd ed.). New York: Brunner-Routledge/Taylor and Francis.
- Cooper, C.L., Dewe, P.J. (2004). *Stress: A Brief History*. New York: Wiley-Blackwell.

- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları* (T. Ergene, Çev). Ankara: Mentis Yayıncılık. (Orijinal eser 2005 yılında basılmıştır)
- Cosway, R, Endler, N.S., Sadler, A.J., Deary, I.J. (2000). The coping inventory for stressful situations: factorial structure and associations with personality traits and psychological health. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 5, 2, 121-143.
- Coyne, J.C., Gotlib, I (1986). Studying the role of cognition in depression: Well-trodden paths and cul-de-sacs, *Cognitive Therapy and Research*, 10(6), 695-705.
- Coyne, J.C., Gotlib, I.H. (1983). The role of cognition in depression: A critical appraisal. *Psychological Bulletin*, 94, 472-505.
- Crawford, J.R., Henry, J.D. (2004). The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): Construct validity, measurement properties and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 43, 245–265
- Cronbach, L.J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16 ,297-334.
- Csikszentmihalyi, M. (1991/2005). *Akış: Mutluluk Bilimi* (Çev. S.K. Akbaş). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Csikszentmihályi, M., Abuhamdeh, S., Nakamura, J. (2005). Flow. Elliot, Andrew J. (Ed); Dweck, Carol S. (Ed), (2005). *Handbook of Competence and Motivation* (pp. 598-608). New York: Guilford Publications.
- Csikszentmihalyi, M., Rathunde, K. (1993). The measurement of flow in everyday life: Toward a theory of emergent motivation. In J. E. Jacobs (Ed.), *Developmental perspectives on motivation* (pp. 57-97). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Cukor, D. (2004). The relation between parenting patterns, childhood events, and cognitive schema. *Dissertation Abstracts International: Section B: Science and Engineering*, 65, 432.
- Çakır, Z. (2007). *Antisosyal Kişilik Bozukluğunda Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Algılanan Ebeveynlik Stilleri Ve Şema Sürdürücü Başa*

- Çıkma Davranışları Arasındaki İlişkiler: Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Bir İnceleme.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çakır, Z. (2007). *Antisosyal Kişilik Bozukluğunda Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Algılanan Ebeveynlik Stilleri Ve Şema Sürdürücü Başa Çıkma Davranışları Arasındaki İlişkiler: Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Bir İnceleme.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Çatak, P.D., Ögel, K. (2010). Bir terapi yöntemi olarak farkındalık. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 47, 69-73.
- Çatak, P.D., Ögel, K. (2010). Farkındalık temelli terapiler ve terapötik süreçler. *Klinik Psikiyatri*, 13, 85-91.
- Çeçen, A.R., Cenkseven, F. (2007). *Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Psikolojik İyi Olma.* Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 16(2), 109-118.
- Çelik, Ş. (2008). *Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Duygusal Zeka Açısından İncelenmesi,* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Çelik, Ş. (2008). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal zeka açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Çiftçi, M.P. (2002). *Bir Grup Lise Öğrencisinin Stresle Başa Çıkma Yolları İle Strese Karşı Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Çivit, A. (2003). *Akılcı Duygusal Eğitimin İlköğretim Öğrencilerinin Mantıkdışı İnanç, Sürekli Kaygı Ve Mantıklı Karar Verme Düzeylerine Etkisi.* Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çoruhlu, K.E. (2001). *Deprem Bölgesinde Yaşayan İlköğretim Birinci Kademe Öğretmenlerinin Stres İle Başa Çıkma Yolları (Sakarya İli Örneği),* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Daley, J.W. (1967). Freud and hedonism. *The Journal of Value Inquiry*, 1 (3-4), 198-209.
- Damasio, A.R. (1994). *Descartes's Error: Emotion, Reason and the Human Brain*. New York: Avon Books.
- Damasio, A.R. (1999). *The Feeling of What Happens*. New York: Harcourt Brace and Company.
- Dannowski, U., Kersting, A., Lalee-Mentzel, J., Donges, U.S., Arolt, V., Suslow, T. (2006). Subliminal affective priming in clinical depression and comorbid anxiety: A longitudinal investigation. *Psychiatry Research*, 143, 63–75.
- Day, L., Maltby, J. (2003). Belief in good luck and psychological well-being: The mediating role of optimism and irrational beliefs. *Journal of Psychology*, 137, 99–113.
- Deaux, K., Major, B. (1987). Putting gender into context: An interactive model of gender-related behavior. *Psychological Review*, 94(3), 369-389.
- Deci, E.L., Ryan, R. M. (2008b). Self-determination theory: A macro- theory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, 49, 182–185.
- Deci, E.L., Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E.L., Ryan, R.M. (2008a). Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1) 1-11.
- Delattre, V., Servant, D., Rusinek, S., Lorette, C., Parquet, P. J., Goudemand, M., and Hautekeete, M. (2004). The early maladaptive schemas: A study in adult patients with anxiety disorders. *Encephale*, 30, 255–258.
- DeLongis, A., Coyne, J. C., Dakof, G., Folkman, S., Lazarus, R.S. (1982). The impact of daily hassles, uplifts and major life events to health status. *Health Psychology*, 1(2), 119-136.
- Deluga, R.J., & Mason, S. (2000). Relationship of resident assistant conscientiousness, extraversion, and positive affect with rated performance. *Journal of Research in Personality*, 34, 225–235.

- Deluga, R.J., Mason, S. (2000). Relationship of resident assistant conscientiousness, extraversion, and positive affect with rated performance. *Journal of Research in Personality*, 34, 225–235.
- Demirtaş, A.S. (2007). *İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek Ve Yalnızlık Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Demo, D.H., Acock, A.C. (1996). Family structure, family process, and adolescent well-being. *Journal of Research on Adolescence*, 6, 457-488.
- DeNeve, K.M., Cooper, H.(1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197-229.
- DeNeve, K.M., Copper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197-229.
- Deniz, M. (2010). *Ergenlerde Sır Saklamanın Duygusal ve Gelişimsel Değişkenler Açısından İncelenmesi (Yayımlanmamış Doktora Tezi)*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Deniz, M. (2010). *Ergenlerde sır saklamanın duygusal ve gelişimsel değişkenler açısından incelenmesi (Yayımlanmamış Doktora Tezi)*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- DeRubeis, R.J., Tang, T.Z., Beck, A.T. (2001). Cognitive therapy. In K. S. Dobson (Ed.), *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies (2nd Ed.)*, pp. 349-392. New York: Guilford.
- DeRubeis, R.J., Tang, T.Z., Beck, A.T. (2001). Cognitive Therapy. In K.S. Dobson (Ed.) *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies* (p. 3- 38), (2nd Edition). New York: Guilford Press.
- Di Tella, R., MacCulloch, R. (2010). Happiness Adaptation to Income Beyond “Basic Needs”. In E. Diener, J. F. Helliwell, D. Kahneman, E. Diener, J. F. Helliwell, D. Kahneman (Eds.), *International differences in well-being* (pp. 217-246). New York, NY US: Oxford University Press.

- Diehl, M., Coyle, N., Labouvie-Vief, G. (1996). Age and sex differences in strategies of coping and defense across the life span. *Psychology and Aging, 11*, 127–139.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment, 49* (1), 71-75.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*, 542-575.
- Diener, E. (2009a). The Science of Well-Being. In E., Diener (Ed) *The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener* (pp. 11-58), London: Springer Science+Business Media B.V.
- Diener, E. (2009b). Introduction. In E., Diener (Ed) *The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener* (pp. 1-10), London: Springer Science+Business Media B.V.
- Diener, E., Diener, M., Diener, C. (2009). Factors Predicting the Subjective Well-Being of Nations. In E. Diener (Ed.) *Culture and Well-Being: The Collected Works of Ed Diener* (p. 9-42) Dordrecht: Springer Science+Business Media B.V.
- Diener, E., Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology, 47*, 1105-1117.
- Diener, E., Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*. Oxford: Blackwell Publishing.
- Diener, E., Emmons, R.A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology, 47*, 1105-1117.
- Diener, E., Larsen, R.J.(1993). The Experience of Emotional Well-Being. In M. Lewis, J.M. Haviland (Ed.) *Handbook of Emotions.*, (pp. 405-415). New York: Guilford Press.
- Diener, E., Lucas, R.E. (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman; E. Diener; N. Schwarz (Eds), *Well-being: The foundations of hedonic psychology.*, (pp. 213-229). New York, NY, US: Russell Sage Foundation.
- Diener, E., Oishi, S., Lucas, R.E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being. *Annual Review of Psychology, 54*, 403–425.
- Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W. (1991). Happiness is the Frequency, Not The Intensity, of Positive Versus Negative Affect. In F. Strack, M.

- Argyle, & N. Schwarz (Eds.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective* (pp. 119–139). Elmsford, NY: Pergamon Press.
- Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L., Diener, M. (1993). The relationship between income and subjective well-being: relative or absolute? *Social Indicators Research*, 28, 195-223.
- Diener, E., Scollon, C. N., Lucas, R.E. (2009). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. In E. Diener (ed.), *Assessing Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*, *Social Indicators Research Series 39*, Springer Science+Business Media B.V.
- Diener, E., Seligman, M.E.P. (2009). Beyond Money: Toward an Economy of Well-Being The Science of Well-Being (Vol. 37, pp. 201-265): Springer Netherlands.
- Diener, E., Seligman, M.E.P. (2009). Beyond Money: Toward an Economy of Well-Being. In E. Diener (ed.), *Assessing Well-Being: The Collected Works of Ed Diener* (pp. 201- 266) Dordrecht: Springer Science+Business Media B.V.
- Diener, E., Smith, H., Fujita, F. (1995). The personality structure of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 130-141.
- Diener, E., Suh, E.M. (1999). National differences in subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 434– 450). New York: Russell Sage Foundation.
- Diener, E., Suh, E.M. (Eds.). (2000). *Culture and subjective well-being*, Cambridge, MA: MIT Press.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., Smith, H.L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 276-302.
- Diener, E., Wolsic, B., Fujita (1995). Physical attractiveness and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 120-129.



- Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W., Fujita, F. (1992). Extraversion and subjective well-being in a U.S. national probability sample. *Journal of Research in Psychology*, 26, 205-215.
- Diong, S.M., Bishop, G.D. (1999). Anger expression, coping styles, and well-being. *Journal of Health Psychology*, 4(1), 81-96.
- Dobson, K.S., Dozois, D.J.A. (2010). Historical and Philosophical Bases of the Cognitive-Behavioral Therapies. In K.S. Dobson (Ed.) *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies* (p. 3- 38), (3rd Edition). New York: Guilford Press.
- Doğan, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 30, 120-129.
- Dost, M.T. (2006). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31, 188-197.
- Dost, M.T. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri. Yayınlanmamış doktora tezi*, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dovidio, J.F., Gaertner, S.L., Isen, A.M., Lowrance, R. (1995). Group representations and intergroup bias: Positive affect, similarity, and group size. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 856-865.
- Dozois, D.J.A., Martin, R.A., Bieling, P.J. (2009). Early Maladaptive Schemas and Adaptive/Maladaptive Styles of Humor. *Cognitive Therapy and Research*, 33, 585–596.
- Durak, M. (2007). *Ceza İnfaz Kurumu Personelinde Stresin Bilişsel Değerlendirmesi, Baş Etme Stratejileri ve Psikolojik Yakınmalar Arasındaki İlişki: Bireysel Ve Çevresel Etkenler*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Durak, M., Senol-Durak, E., Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of the Satisfaction with Life Scale among Turkish university students, correctional officers, and elderly adults. *Social Indicators Research*, 99, 413–429.
- Duy, B. (2003). *Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Yalnızlık Ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Üzerine*

*Etkisi*, Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Dürü, Ç. (1998). *Anxiety and depression: Searching the distinctive and overlapping features*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Dykman, B.M. (1998). Integrating cognitive and motivational factors in depression: Initial tests of a goal-orientation approach. *Journal of Personality and Social psychology*, 74(1):139-58.
- Easterlin, R.A. (2005a). Feeding the Illusion of Growth and Happiness: A Reply to Hagerty and Veenhoven. *Social Indicators Research* 74(3): 429-433.
- Easterlin, R.A. (2005b). Diminishing Marginal Utility of Income? Caveat Emptor. *Social Indicators Research*, 70(3): 243-55.
- Easterlin, R.A., Sawangfa, O. (2010). Happiness and economic growth: does the cross section predict time trends? evidence from developing countries. In E. Diener, J.F., Helliwell, D. Kahneman (Eds.) *International Differences in Well-Being* (pp. 166-216) , Oxford: Oxford University Press.
- Eich, E., Kihlstrom, J.F., Bower, G.H., Forgas, J.P., Niedenthal, P.M. (2000). *Cognition and Emotion*. New York: Oxford University Press.
- Eich, E., Schooler, J.W. (2000). Cognition/emotion Interaction. In E. Eich, J.F. Kihlstrom, G.H. Bower, J.P. Forgas, P.M. Niedenthal (Eds.) *Cognition and Emotion* (p.3-29). Oxford: Oxford University Press.
- Eid, M., Diener, E. (2001). Norms for experiencing emotions in different cultures: Inter- and intranational differences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(5), 869-885.
- Ekman, P. (1992a). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, 6, 169-200.
- Ekman, P. (1992b). Are there basic emotions? *Psychological Review*, 99, 550-553.
- Ekman, P. (1993). Facial expressions of emotions. *American Psychologist*, 48, 384-392.

- Ekman, P. (1997). Expression or Communication about Emotion? In N. Segal, G.E. Weisfeld, C.C. Wiesfeld (Eds.) *Uniting Psychology and Biology: Integrative Perspectives on Human Development* (pp: 315-338). Washington, DC: APA.
- Ekman, P., Friesen, W.V. (2003). *Unmasking the Face*. Cambridge MA.: Malor Books.
- Ekman, P., Levenson, R.W., Friesen, W.V. (1983). Autonomic nervous system activity distinguishes between emotions, *Science*, 221, 1208-1210.
- Elliot, A.J. Thrash, T.M., Murayama, K. (2011). A longitudinal analysis of self-regulation and well-being: avoidance personal goals, avoidance coping, stress generation, and subjective well-being. *Journal of Personality* 79(3), 643-674.
- Elliot, A.J., Thrash, T.M., Murayama, K. (2011). A longitudinal analysis of self-regulation and well-being: avoidance personal goals, avoidance coping, stress generation, and subjective well-being. *Journal of Personality*, 79(3), 643- 674.
- Ellis, A. (1962). *Reason and Emotion in Psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.
- Ellis, A. (1980). Rational-emotive therapy and cognitive behavior therapy: similarities and differences. *Cognitive Therapy and Research*, 4 (4), 325-340.
- Ellis, A. (2003). Similarities and differences between rational emotive behavior therapy and cognitive therapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 17 (3), 225-
- Ellis, A., David, D., Lynn, S.J., (2010). Rational and Irrational Beliefs: A Historical and Conceptual Perspective. In D., David, S.J. Lynn, A. Ellis (Eds.). *Rational and Irrational Beliefs in Human Functional and Disturbances: Research, Theory and Practice*, (pp. 3-22). New York: Oxford University Press.
- Ellis, A., Dryden, W. (1997). *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy (2nd edition)*. New York: Springer Publishing Company.
- Ellis, A., Dryden, W. (2007). *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy*. New York: Springer Publishing Company, LLC.

- Elmacı, F. (2008). *Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Ergenlerin Korkuları Üzerindeki Etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü , Ankara.
- Endler, N., Parker, J.D.A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 844–854.
- Endler, N.S., Parker, J.D.A. (1994). Assessment of multidimensional coping: task, emotion, and avoidance strategies. *Psychological Assessment*, 6(1), 50-60.
- Eraslan, B. (2000). Yaşam Doyumları Farklı İlköğretim Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Erdur-Baker, Ö., Bugay, A. (2010). The Ruminative Response Scale: Reliability, validity and its relation to Psychological Symptoms Scale. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 2178-2181.
- Erginöz, E. (2008). Halk sağlığı ve mental hastalıklar. *Türkiye’de Sık Karşılaşılan Psikiyatrik Hastalıklar Sempozyum Dizisi*, 62, 31-40.
- Eryılmaz, A. (2010). Ergenlerde öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma ile akademik motivasyon arasındaki ilişki. *Klinik Psikiyatri*, 13, 77-84.
- Eryılmaz, A. (2010). Ergenler için Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri Ölçeği’nin geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışına ve Rehberlik Dergisi*, 4 (33), 81-88.
- Eryılmaz, A. (2011). Ergen öznel iyi oluşu ile olumlu gelecek beklentisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24, 209-215.
- Eryılmaz, A. (2012). A model of subjective well-being for adolescents in high school. *Journal of Happiness Studies*, 13, 275–289.
- Eryılmaz, A., Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte öznel iyi oluş ve beş faktörlü kişilik modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 189-203.
- Everitt, B.S., Skrondal, A. (2010). *The Cambridge Dictionary of Statistics* (4th Edition). Cambridge: Cambridge University Press.

- Eysenck, M.W. (1988). Anxiety and attention *Anxiety Research*, 1(1), 9-15.
- Fisher, P., Wells, A. (2009). *Metacognitive Therapy : Distinctive Features*. London: Taylor and Francis.
- Folkman, S., Lazarus, R., Gruen, R., DeLongis, A. (1986). Appraisal coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 571–579.
- Folkman, S., Lazarus, R.S. (1980). An analysis of coping in a middle aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219–239.
- Folkman, S., Lazarus, R.S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170.
- Folkman, S., Lazarus, R.S. (1988a) Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 466-475.
- Folkman, S., Lazarus, R.S. (1988b). *Manual for the Ways of Coping Questionnaire*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., Gruen, R. (1986). The dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 992-1003.
- Folkman, S., Moskowitz, J. T. (2004). Coping: pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745–774.
- Forgas, J.P. (1992a). Affect and social perceptions: research evidence and an integrative model. *European Review of Social Psychology*, 3, 183-224.
- Forgas, J.P. (1992b). Affect in Social Judgments and Decisions: A Multi-Process Model. *Advances in Experimental Social Psychology*, 25, 227-275 .
- Forgas, J.P. (1992c). Mood and the perception of unusual people: Affective asymmetry in memory and social judgments. *European Journal of Social Psychology*, 22, 531-547.
- Forgas, J.P. (1995). Mood and judgment: The Affect Infusion Model (AIM). *Psychological Bulletin*, 117 (1): 39–66.

- Forgas, J.P. (1998). On feeling good and getting your way: Mood effects on negotiator cognition and bargaining strategies. *Journal of Personality and Social Psychology, 74* (3): 565–577.
- Forgas, J.P. (1999a). Network Theories and Beyond. In: T. Dalgleish, M. Power (Editors) *The Handbook of Cognition and Emotion* (pp. 591-612). Chichester: Wiley.
- Forgas, J.P. (1999b). On feeling good and being rude: Affective influences on language use and request formulations. *Journal of Personality and Social Psychology, 76*, 928–939.
- Forgas, J.P., Bower, G. H. (1988). Affect in social judgements. *Australian Journal of Psychology, 40*, 125-145.
- Frank, E. (2000). *Gender and Its Effects on Psychopathology*. Washington, DC: American Psychiatric Press, Inc.
- Franks, M.M., Parris-Stephens, M.A. (1998). Social support in the context of caregiving: Husbands' provision of support to wives involved in parent care. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences, 51B*, 43–52.
- Frederick, S., Loewenstein, G. (1999). Hedonic Adaptation. In D. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz (Eds.), *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology* (pp. 302–329). New York: Sage.
- Fredrickson, B.L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology, 2*, 300–319.
- Fredrickson, B.L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*, 218–226.
- Fredrickson, B.L. (2005). The broaden-and-build theory of positive emotions. In F.A. Huppert, N. Baylis, & B. Keverne (Eds.), *The science of well-being*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Fredrickson, B.L., Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought--action repertoires. *Cognition and Emotion, 19*, 313–332.
- Fresco, D.M., Frankel, A.N., Mennin, D.S., Turk, C.L., Heimberg, R.G. (2002). Distinct and overlapping features of rumination and worry: The relationship of cognitive production to negative affective states. *Cognitive Therapy and Research, 26*, 179–188.

- Freud, A. (1936/2011). *Ben ve Savunma Mekanizmaları*. İstanbul:Metis Yayınları: Ötekini Dinlemek Dizisi.
- Freud, S. (1923/2011). *Haz İlkesinin Ötesinde Ben ve İd*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Freud, S. (1930/2011) *Uygarlığın Huzursuzluğu*. İstanbul: Metiş Yayınları.
- Frydenberg, E., Lewis, R. (2009). Relations among well-being, avoidant coping, and active coping in a large sample of Australian adolescents. *Psychological Reports, 104* (3), 745-58.
- Fujita F, Diener E, Sandvik E. (1991). Gender differences in negative affect and well-being: the case for emotional intensity. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*(3):427-34.
- Gawronski, B., Payne, B.K. (2010). *Handbook of Implicit Social Cognition: Measurement, Theory, and Applications*. New York: Guilford Press.
- Geçtan, E. (1999). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normal Dışı Davranışlar*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Geçtan, E. (2000). *Psikanaliz ve Sonrası*. Remzi Kitabevi (9. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gençöz, F. (1998). Uyum psikolojisi. *Kriz Dergisi, 6*(2): 1-7.
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi, 15*(46),19-26.
- Gilbert, D.T. (2006). *Stumbling on Happiness*. New York: Knopf.
- Gill, T.M., Feinstein, A.R (1994). A critical appraisal of the quality of quality-of-life measurements. *Jama,272*(8):619-26.
- Gillham, J.E., Shatté, A.J., Reivich, K.J., Seligman, M.E.P. (2001). Optimism, Pessimism, and Explanatory Style. In E.C. Chang (Ed.), *Optimism and Pessimism* (pp. 53-75). Washington, DC: American Psychological Association.
- Glasser, W. (1998/2002) *Kişisel Özgürlüğün Psikolojisi* (Çev. Müge İzmirli) . İstanbul: Hayat Yayıncılık.
- Glidden, L. M., Billings, F. J., Jobe, B. M. (2006) Personality, coping style and well-being of parents rearing children with developmental disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research 50*, 949–62.

- Gohm, C. L., Clore, G. L. (2002). Four latent traits of emotional experience and their involvement in well-being, coping, and attributional style. *Cognition & Emotion*, 16, 495–518.
- Goldstein, K. (1939/1995). *The organism: A holistic approach to biology derived from pathological data in man*. Cambridge, MA: Zone Books.
- Göçet, E. (2006). *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Görüş, Y. (1999). *Bir Grup Lise Öğrencisinin Atılganlık Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Yolları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Graham, C., Chattopadhyay, S., Picon, M. (2010). The Easterlin and Other Paradoxes: Why Both Sides of the Debate may be Correct. In E. Diener, J. F. Helliwell, D. Kahneman, E. Diener, J. F. Helliwell, D. Kahneman (Eds.), *International differences in well-being* (pp. 247-288). New York, NY US: Oxford University Press.
- Greenberg, J.S. (2011). *Comprehensive Stress Management*. (12<sup>th</sup> Edition). New York: McGraw-Hill.
- Greene, T.R., Noice, H. (1988). Influence of positive affect upon creative thinking and problem solving in children. *Psychological Reports*, 63, 895-898.
- Grych, J.H., Fincham, F.D. (1990). Marital conflict and children's adjustment: A cognitive contextual framework. *Psychological Bulletin*, 108, 267-290.
- Guppy, A., Weatherstone, L. (1997). Coping strategies, dysfunctional attitudes and psychological well being in white-collar public sector employees. *Work and Stress*, 11, 58–67.
- Gülaçtı, F. (2009). *Sosyal Beceri Eğitime Yönelik Programın Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri, Öznel Ve Psikolojik İyi Olma Düzeylerine Etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.



- Güloğlu, B. (2006). *Bilişsel Davranışçı Grupla Psikolojik Danışma Programının İlköğretim Okulu Öğrencilerinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri Ve Otomatik Düşünce Biçimleri Üzerindeki Etkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gültekin, B. K. (2010). Ruhsal bozuklukların önlenmesi: Kavramsal çerçeve ve sınıflandırma. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2, 583-594.
- Gümüş, A.E. (2010). *Sosyal Kaygıyla Başa Çıkma* (2. Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Gürel, Ö. (2007). *Görme Engelli Ergenlerle Gören Ergenlerin Benlik Saygısı Gelişimlerinin Karşılaştırılması*, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara.
- Güven, İ.G.S.(2004) *Fen ve Genel Lise Öğrencilerinin Cinsiyet ve Sosyometrik Statülerine Göre Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Genel Sağlık Örüntüleri ve Psikolojik Belirti Türleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Haan, N. (1977). *Coping and Defending: Processes of Self-Environment Organization*. New York: Academic Press.
- Haga, S.M., Kraft, P., Corby, E. (2009). Emotion Regulation: Antecedents and Well-Being Outcomes of Cognitive Reappraisal and Expressive Suppression in Cross-Cultural Samples. *Journal of Happiness Studies*, 10, 271–291.
- Hagerty, M., Veenhoven, R. (2003). Wealth and happiness revisited—growing national income does go with greater happiness. *Social Indicators Research*, 64, 1–27.
- Haley, W. E., Roth, D. L., Coleton, M. I.; Ford, G. R., West, C. A. C.; Collins, R. P.; Isobe, T. L. (1996). Appraisal, coping, and social support as mediators of well-being in Black and White family caregivers of patients with Alzheimer's disease. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(1), 121-129.
- Hall, C.S., Lindzey, G. (1957). *Theories of personality*. New York: John Wiley & Sons.

- Hamamcı, Z. (2002). *Bilişsel Davranışçıl Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Psiko-Dramanın Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaların ve Temel İnançlar Üzerine Etkisi*. Ankara Üniversitesi (Yayımlanmamış Doktora Tezi) Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı, Ankara.
- Hamilton. E.W., Abramson. L.Y. (1983). Cognitive patterns and major depressive disorder: A longitudinal study in a hospital setting. *Journal of Abnormal Psychology*, 92, 1 73- 1 84.
- Hammen, C., Miklowitz, D., Dyck, D.G. (1986). Stability and severity parameters of depressive self-schema responding. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 4, 23-45.
- Hankin, B.L., Abramson, L.Y., Siler, M. (2001). A prospective test of the hopelessness theory of depression in adolescence. *Cognitive Therapy and Research*, 25 (5), 607-632.
- Harwood, T.M., Beutler, L.E., Charvat, M. (2010). Cognitive-Behavioral Therapy and Psychotherapy Integration. In K. S. Dobson (Ed) *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies (3rd edition)* pp 94-132. New York: Guilford Publications, Inc.
- Hattie, J.A., Myers, J.E., and Sweeney, T.J. (2004). A factor structure of wellness: theory, assessment, analysis and practice. *Journal of Counseling and Development*, 82, 354-364.
- Hattie, J.A., Myers, J.E., Sweeney, T.J. (2004). A Factor Structure of Wellness: Theory, Assessment, Analysis and Practice. *Journal of Counseling and Development*, 82, 354-364.
- Haybron, D.M. (2008a) *The Pursuit of Unhappiness. The Elusive Psychology of Well-Being*, Oxford: Oxford University Press.
- Haybron, D.M. (2008b). Philosophy and the science of subjective well-being. In M. Eid, R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp. 17-43). New York, NY: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy : An Experiential Approach to Behavior Change*. New York: Guilford Press.
- Hayo, B., Seifert, W. (2003). Subjective economic well-being in Eastern Europe. *Journal of Economic Psychology*, 24, 329–348

- Headey, B., and Wearing, A. (1990). Subjective well-being and coping with adversity. *Social Indicators Research*, 22 (4), 327- 349.
- Headey, B., Veenhoven, R. (1991). Top-down versus bottom-up: Theories of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 24, 81 – 100.
- Heathwood, C (2006). Desire satisfactionism and hedonism. *Philosophical Studies*, 128, 539–563.
- Heidegger, M. (1962). *Being and Time*. Oxford: Basil Blackwell Publisher Ltd.
- Helliwell, J. F. (2003). How's life? Combining individual and national variables to explain subjective well-being. *Economic Modelling*, 20, 331–360.
- Helliwell, J., Layard, R., Sachs, J. (2012) World Happiness Report. <http://www.earth.columbia.edu/sitefiles/file/Sachs%20Writing/2012/World%20Happiness%20Report.pdf> 17 Haziran 2012 tarihinde alınmıştır.
- Hemenover, S.H., Dienstbier, R.A. (1998). Prediction of health patterns from general appraisal, attributions, coping, and trait anxiety. *Motivation and Emotion*, 22 (3), 231-254.
- Herman, J. (1992/2007). *Travma ve İyileşme Şiddetin Sonuçları: Ev İçi İstismardan Siyasi Teröre*. İstanbul: Literatür Yayıncılık.
- Hill, M.A., King, E. (1995). Women's education and economic well-being. *Feminist Economics*, 1(2), 21-46.
- Hinrichsen, H., Waller, G., and Emanuelli, F. (2004). Social anxiety and agoraphobia in the eating disorders: Associations with core beliefs. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 192, 784–787.
- Hirt, E.R., Melton, R.J., McDonald, H.E., Harackiewicz, J.M. (1996). Processing goals, task interest, and the mood-performance relationship: A mediational analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 245-261.
- Hobbes, T. (1651/1950). *Leviathan*. New York: Dutton.
- Holahan C.J., Moos, R.H., Holahan, C.K., Brennan P.L., Schutte, K.K. (2005). Stress Generation, Avoidance Coping, and Depressive Symptoms: A 10-Year Model. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73, 4, 658–666.

- Holahan, C.J., and Moos, R. (1990). Life stressors, resistance factors, and improved psychological functioning: An extension of the stress-resistance paradigm. *Journal of Personality and Social Psychology*, *58*, 909-917.
- Holahan, C.J., Moos, R.H. (1987). Risk, resistance, and psychological distress: A longitudinal analysis with adults and children. *Journal of Abnormal Psychology*, *96*, 3-13.
- Holahan, C.J., Moos, R.H. (1991). Life stressors, personal and social resources, and depression: A 4-year structural model. *Journal of Abnormal Psychology*, *100*, 31–38.
- Holling, C.S., Schindler, D.W., Walker, B.W., Roughgarden, J. (1995). Biodiversity in the Functioning of Ecosystems: An Ecological Synthesis. In C. Perrings, K.G. Maler, C. Folke, C.S. Holling, B.O. Jansson (Eds.), *Biodiversity and Loss: Economic and Ecological issues* (pp. 44–83). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Hollon, S.D., Kendall, P.C., Lumry, A. (1986). Specificity of depressotypic cognitions in clinical depression. *Journal of Abnormal Psychology*, *95*, 52-59.
- Holmes, T.H., Rahe, R.H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, *11* (2), 213–218.
- Hooker, K., Manoogian-O'Dell, M., Monahan, D.J., Frazier, L.D., Shifren, K. (2000). Does type of disease matter? Gender differences among Alzheimer's and Parkinson's disease spouse caregivers. *The Gerontologist*, *40*, 568–573.
- Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth: The Struggle Toward Self-Realization*. New York: Norton.
- Howell, C.J., Howell, R.T., Schwabe, K.A. (2006). Does wealth enhance life satisfaction for people who are materially deprived? Exploring the association among the Orang Asli of Peninsular Malaysia. *Social Indicators Research*, *76*, 499–524.
- Hsee, C., Yang, Y., Li, N., Shen, L. (2009). Wealth, warmth, and well-being: Whether happiness is relative or absolute depends on whether it is

- about money, acquisition, or consumption. *Journal of Marketing Research*, 46, 396 – 409
- Hu, L., Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1),1-55.
- Huta, V., Hawley, L. (2010). Psychological strengths and cognitive vulnerabilities: are they two ends of the same continuum or do they have independent relationships with well-being and ill-being? *Journal of Happiness Studies*, 11, 71–93.
- Ingram, R.E., Atchley, R.A., Segal, Z.V. (2011). *Vulnerability to Depression: From Cognitive Neuroscience to Prevention and Treatment* New York: Guilford Press.
- Ingram, R.E., Price, J.M. (2010). Understand Psychopathology: The Role of Vulnerability. In R.E. Ingram J.M. Price, (Eds.) *Vulnerability to Psychopathology: Risk Across the Lifespan*, (2nd Ed), (pp. 3-17). New York: Guilford Press.
- Ingram, R.E., Siegle, G.J. (2010). Cognitive Science and the Conceptual Foundations of Cognitive-Behavioral Therapy. In K. S. Dobson (Ed) *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies* (3rd edition) (pp 74-93) New York: Guilford Press.
- Ironson, G., Balbin, E., Stuetzle, R., Fletcher, M.A., O’Cleirigh, C., Laurenceau, J.P., Schneiderman, N., Solomon G. (2005). Dispositional optimism and the mechanisms by which it predicts slower disease progression in HIV: Proactive behavior, avoidant coping, and depression. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12, 86-97.
- Isen, A.M. (1987). Positive affect, cognitive processes, and social behavior. *Advances in Experimental Social Psychology*, 20, 203-253.
- Isen, A.M. (1999). Positive affect. In T. Dalgleish & M. Power (Eds.), *The handbook of cognition and emotion*, (pp. 521-539). New York: Wiley.
- Isen, A.M. (2008). Some Ways in Which Positive Affect Influences Decision Making and Problem Solving. In M. Lewis , J. Haviland-Jones L.

- Feldman Barrett , (Eds.), *Handbook of Emotions* (3rd ed., pp. 548–573). New York: Guilford.
- Isen, A.M., Geva, N. (1987). The influence of positive affect on acceptable level of risk: The person with a large canoe has a large worry. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 39, 145-154.
- Isen, A.M., Niedenthal, P., Cantor, N. (1992). The influence of positive affect on social categorization. *Motivation and Emotion*, 16, 65-78.
- Ishimura, I., Kodama, M. (2006). Dimensions of flow experience in Japanese college students: Relation between flow experience and mental health. *Journal of Health Psychology*, 13, 23–34.
- Izard, C.E. (1977). *Human Emotions*. New York: Plenum Press.
- Izard, C.E. (1992). Basic emotions, relations among emotions, and emotion-cognition relation. *Psychological Review*, 99(3), 561-565.
- Izard, C.E. (2007). Basic emotions, natural kinds, emotion schemas, and a new paradigm. *Personality Psychology and Science*, 2, 260–280.
- Izard, C.E. (2009) Emotion theory and research: highlights, unanswered questions, and emerging issues. *Annual Review of Psychology*, 60, 1–25.
- Izard, C.E. (2010). The many meanings/aspects of emotion: definitions, functions, activation, and regulation, *Emotion Review*, 2, 363-372.
- Izard, C.E. (2011). Forms and functions of emotions: matters of emotion-cognition interactions. *Emotion Review*, 3, 371-380.
- Izard, C.E., Woodburn, E.M., Finlon, K.J., Krauthamer-Ewing, E.S., Grossman, S.R., Seidenfeld, A. (2011). Emotion knowledge, emotion utilization, and emotion regulation. *Emotion Review*, 3, 44-52.
- Izard, C.E., Youngstrom, E.A., Fine, S.E., Mostow, A.J., Trentacosta, C.J. (2006). Emotions and Developmental Psychopathology. In D. Cicchetti, D. J. Cohen (Eds.), *Developmental Psychopathology: Theory and method, 2nd edition* (Vol. 1, pp. 244-292). New York: John Wiley & Sons, Inc.
- James, I.A. (2001). Schema therapy: the next generation, but should it carry a health warning? *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 29, 401-407.

- James, W. (1890). *The Principles of Psychology* (Volumes. 1- 2). New York: Holt.
- Jonker, A.A.G.C., Comijs, H.C., Knipscheer, K.C.P.M., Deeg, D.J.H. (2009). The role of coping resources on change in well-being during persistent health decline. *Journal of Aging and Health, 21*(8), 1063 –1082.
- Jovev, M., Jackson, H.J. (2004). Early maladaptive schemas in personality disordered individuals. *Journal of Personality Disorders, 18*, 467–484.
- Jöreskog, K. (1993). Testing structural equation models. In K. A. Bollen, J. S. Long, *Testing structural equation models*, Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Judge, T.A., Locke, E.A. (1993). The effect of dysfunctional thought processes on subjective well-being and job satisfaction. *Journal of Applied Psychology, 78*, 3, 475-490.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*, (3rd Edition). New York, Bantam Dell.
- Kagan, J., Reznick, J.S., Snidman, N. (1988). Biological bases of childhood shyness. *Science, 240*, 167–171.
- Kagan, J., Snidman, N. (1999). Early childhood predictors of adult anxiety disorders. *Biological Psychiatry, 46*, 1536–1541.
- Kağan, M. (2010). *Akılcı Duygusal Davranışsal Yaklaşım Dayalı Akademik Erteleme Davranışını Önleme Programlarının Etkililiğinin Değerlendirilmesi*, Yayımlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kağan, S. (2006). *Bilişsel Davranışçı Terapiye Dayalı Mükemmeliyetçilik Eğitiminin Sporcuların Mükemmeliyetçilik, Başarı Güdüsü Ve Başarısızlık Korkusuna Etkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kağıtçıbaşı, Ç., Ataca, B. (2005). Value of children and family change: A three-decade portrait from Turkey. *Applied Psychology, 54*(3), 317–337.
- Kahn, B.E., Isen, A.M. (1993). Variety seeking among safe, enjoyable products. *Journal of Consumer Research, 20*, 257-270.

- Kahneman, D. (1973). *Attention and Effort*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Kahneman, D. (1999). Objective happiness. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 3–25). New York: Russell Sage Foundation.
- Kahraman, S. (1995). *Cinsiyetleri, Yalnızlık, Başarı Ve Sınıf Düzeyleri Farklı Yatılı Olan Ve Olmayan Meslek Lisesi Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kammeyer-Mueller, J.D., Judge, T.A., Scott, B.A. (2009). The role of core self-evaluations in the coping process. *Journal of Applied Psychology*, 94,(1), 177–195.
- Kang, S.M., Shaver, P.R., Sue, S., Min, K-H., Jing, H. (2003). Culture-specific patterns in the prediction of life satisfaction: Roles of emotion, relationship quality, and self-esteem. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 1596–1608.
- Kankotan, Z.Z. (2008). *The Role Of Attachment Dimensions, Relationship Status, And Gender In The Components Of Subjective Well-Being*. Unpublished master thesis, Middle East Technical University, Ankara.
- Kapçı, E. G., Hamamcı, Z. (2010). Aile işlevi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 13(3):127-136.
- Kapçı, E.G. (1998) Test of the hopelessness theory of depression: Drawing negative inference from negative life events. *Psychological Reports*, 82, 355-363.
- Kaplan, R.M., Anderson, J.P., Wu, A.W., Mathews, W.C., Kozin, F., Orenstein, D. (1989). The Quality of Wellbeing Scale: applications in AIDS, cystic fibrosis, and arthritis. *Medical Care*, 27:27-43.
- Karademas, E.C. (2007). Positive and negative aspects of well-being: Common and specific predictors. *Personality and Individual Differences* 43 (2007) 277–287.
- Karagöz, Y. (2011). *Olumlu Düşünme Eğitim Programının Ergenlerin Geleceğine Yönelik İyimserlik, Depresyon Ve Bilişsel Çarpıtma*



- Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Karaosmanoğlu, H.A., Soygüt, G., Kabul, A. (2011). Psychometric properties of the Turkish Young Compensation Inventory. *Clinical Psychology and Psychotherapy*.
- Kargı, E. (2009). *Bilişsel Yaklaşım Dayalı Kişiler Arası Sorun Çözme Becerileri Kazandırma (BSC) Programının Etkililiği: Okul Öncesi Dönem Çocukları Üzerinde Bir Araştırma*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ankara.
- Kaya, F. (2010). *Çocukluk Döneminde Yaşanan İstismarın Kişilerarası İlişki Tarzları Üzerindeki Etkisi: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Aracı Rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kendall, P.C., Hollon, S.D. (1979). *Cognitive-Behavioral Interventions: Theory, Research, and Procedures*. New York: Academic Press.
- Kernis, M.H. (2005). Measuring self-esteem in context: the importance of stability of self-esteem in psychological functioning. *Journal of Personality*, 73(6), 1569–1605,
- Kernis, M.H., Cornell, D.P., Sun, C.-R., Berry, A., Harlow, T. (1993). There's more to self-esteem than whether it is high or low: The importance of stability of self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(6), 1190-1204.
- Kesgin, G.T. (1998). *Grup Rehberliğinin Kronik Astımlı Çocuğu Olan Ebeveynlerin Stres Düzeylerini Düşürme ve Stresle Başaçıkma Stratejileri Üzerindeki Etkisine Yönelik Deneysel Bir Çalışma*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Keyes, C. L. M.; Waterman, M. B. (2003). Dimensions of well-being and mental health in adulthood. In M. H. Bornstein, L. Davidson, C. L. M. Keyes, K. A. Moore (Eds), *Well-being: Positive development across the life course*. *Crosscurrents in contemporary psychology*, (pp. 477-497). Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

- Keyes, C.L.M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61, 121–140.
- Kırdök, O. (2010). *Bilişsel Bilgiyi İşleme Yaklaşımına Göre Geliştirilen Mesleki Karar Verme Programının Sınanması*. Yayımlanmamış doktora tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Kierkegaard, S. (1849/2000). Ölümçül hastalık umutsuzluk (çev. Mehmet Mukadder Yakupoğlu). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Kitayama, S., Markus, H.R., Matsumoto, H., Norasakkunkit, V. (1997). Individual and collective processes in the construction of the self: self-enhancement in the United States and self-criticism in Japan. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(6), 1245-1267.
- Kline, R.B. (2010). Principles and practice of structural equation modeling (3rd ed.). New York: Guilford Press.
- Kocayörük, E; Şimşek, Ö. F. (2009). Ergenlerde Ana-Baba Bağlanması ile İyi Oluş İlişkisinde Benlik Saygısının Aracılık Etkisi (The mediator role of self-esteem in the relationship between parental attachment and subjective well-being in adolescents), the First International Congress of Educational Research, Çanakkale Onsekiz Mart University, May 1-3, Çanakkale, Turkey.
- Koeries, J., Marris, B., Rae T. (2005). *Problem Postcards: Social, Emotional and Behavioural Skills Training for Disaffected and Difficult Children aged 7-11*. Sage Publications.
- Koesten, J., Schrod, P., Debra J.F. (2009). Cognitive Flexibility as a Mediator of Family Communication Environments and Young Adults' Well-Being, *Health Communication*, 24, 1, 82 — 94.
- Korkut, F. (2007). *Okul Temelli Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Köker, S. (1991). *Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Köse, B. (2009). *Erken Yaş Dönemi Uyumsuz Şemaları Ve Dengeli Bütünleşme Ayrışma Modeli İle Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişki*,

Yayımlanmamış yüksek lisans tezi Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.-

- Kraiger, K., Billings, R.S., Isen, A.M. (1989). The influence of positive affective states on task perception and satisfaction. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 44, 12-25.
- Krohne, H.W. (1993). Vigilance and cognitive avoidance as concepts in coping research. In H. W. Krohne (Ed.), *Attention and avoidance: Strategies in Coping with Aversiveness* (pp. 19-50). Seattle: Hogrefe & Huber.
- Kuiper, N.A., Olinger, L.J., Air, P.A. (1989). Stressful events, dysfunctional attitudes, coping styles, and depression. *Personality and Individual Differences*, 10(2), 229–237.
- Kuppens, P., Ceulemans, E., Timmerman, M.E., Diener, E., Kim-Prieto, C. (2006). Universal intracultural and intercultural dimensions of the recalled frequency of emotional experience. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 37, 491–515.
- Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları Fark Etmeye ve İfade Etmeye Yönelik Bir Psikoeğitim Programının, Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Düzeylerine, Duyguları İfade Etme Eğilimlerine, Psikolojik Ve Öznel İyi Oluşlarına Etkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Kuzucu, Y. (2010). *Duyguları Fark Etme ve İfade Etme Psiko-Eğitim Programı* (2. Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kwok, S.Y. (2011). Perceived family functioning and suicidal ideation: hopelessness as mediator or moderator. *Nursing Research*, 60(6): 422-429.
- Laird, J.D. (2007). *Feelings: The Perception of Self*. New York: Oxford University Press.
- Lang, P.J. (1979). A bio-informational theory of emotional imagery. *Journal of Psychophysiology*, 16, 495–512.
- Lang, P.J. (1994). The varieties of emotional experience: a meditation on James-Lange theory. *Psychological Review*, 101(2), 211-221.
- Lange, C.G, James, W. (1922). *The Emotions*. Baltimore: Williams & Wilkins.

- Lange, C.G. (1885). The mechanism of the emotions. In: Rand B, editor. *The classical psychologist*. Boston: Houghton Mifflin. p 672–685. <http://psychclassics.yorku.ca/Lange/> 13.01.2012 tarihinde alınmıştır.
- Larsen, J.T., McGraw, A.P., Cacioppo, J.T. (2001). Can people feel happy and sad at the same time? *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 684–696.
- Larson, J., Lochman, J.E. (2003). *Helping School Children Cope with Anger*. New York: Guilford Press.
- Larson, J.S. (1993). The measurement of social well-being, *Social Indicators Research*, 28, 285–296.
- Layard, R. (2005) *Happiness. Lessons from a new science*, London: Allen Lane.
- Lazarus, A.A. (2005). Multimodal therapy. In J. C. Norcross, M. R. Goldfried (Eds.), *Handbook of Psychotherapy integration* (2nd ed., pp. 105–120). New York: Oxford.
- Lazarus, R.S. (1982). Thoughts on the relations between emotion and cognition. *American Psychologist*, 37, 1019–1024.
- Lazarus, R.S. (1984). On the primacy of cognition. *American Psychologist*, 39, 124–129.
- Lazarus, R.S. (1989). Constructs of the Mind in Mental Health and Psychotherapy. In A. Freeman, K.M. Simon, L. E. Beutler, H. Arkowitz (Eds) *Comprehensive handbook of cognitive therapy* (pp. 99–121). New York, L.: Plenum Press.
- Lazarus, R.S. (1991a). *Emotion and Adaptation*. New York, Oxford University Press.
- Lazarus, R.S. (1991b). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist*, 46(8), 819-834.
- Lazarus, R.S. (1997). How we cope with stress. *Mental Health Research*, 16, 1-24.
- Lazarus, R.S. (2000). Toward better research on stress and coping. *American Psychologist*, 55, 665–673.
- Lazarus, R.S. (2006). *A New Synthesis: Stress and Emotion*. New York: Springer.

- Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R.S., Folkman, S. (1988). Coping as a Mediator of Emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466–475.
- Leahy, R. L. (2004). Bilişsel Terapi ve Müdahaleleri. İçinde R. L. Leahy (Ed) *Bilişsel Terapi ve Uygulamaları* (syf. 25-44), İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Ledoux, T., Winterowd, C., Richardson, T., Clark, J.D. (2010). Relationship of negative self-schemas and attachment styles with appearance schemas. *Body Image*, 7(3), 213–217.
- Leung, N., Waller, G., Thomas, G. (1999). Core beliefs in anorexic and bulimic women. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 187, 736–741.
- Levenson, R.W., Ekman, P., Friesen, W.V (1990). Voluntary facial action generates emotion – specific autonomic nervous system activity. *Psychophysiology*, 27, 363-384.
- Levenson, R.W., Ekman, P., Heider, K., Friesen, W.V. (1992). Emotion and autonomic nervous system activity in the Minangkabau of West Sumatra. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 972-988.
- Lewis, M. (2005). Bridging emotion theory and neurobiology through dynamic systems modeling. *Behaviour and Brain Science*, 28, 169–245
- Linehan, M.M. (1993). *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York: Guilford Press.
- Lochman, J.E., Wells, K.C., Murray, M. (2007). *Coping Power: Child Group Program Facilitator Guide*. New York: Oxford University Press.
- Loehlin, J. C. (2004). *Latent Variable Models: An Introduction to Factor, Path, and Structural Equation Analysis*. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Loumidis, K., Wells, A. (2001). Exercising for the wrong reasons: relationships among eating disorder beliefs, dysfunctional exercise beliefs and coping. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 8, 416–423.
- Lucas, R.E. (2005). Time does not heal all wounds: A longitudinal study of reaction and adaptation to divorce. *Psychological Science*, 16, 945–950.

- Lucas, R.E. (2007a). Adaptation and the set-point model of subjective well-being does happiness change after major life events? *Current Directions in Psychological Science*, 16(2), 75-79.
- Lucas, R.E. (2007b). Long-term disability is associated with lasting changes in subjective well-being: Evidence from two nationally representative longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(4), 717-730.
- Lucas, R.E. (2008). Personality and Subjective Well-Being. In M. Eid, R. J. Larsen (Eds), *The Science of Subjective Well-Being* (pp. 171 - 194) New York: Guilford Press.
- Lucas, R.E., Clark, A.E., Georgellis, Y., Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and the set point model of happiness: Reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 527-539.
- Lucas, R.E., Clark, A.E., Georgellis, Y., Diener, E. (2004). Unemployment alters the set point for life satisfaction. *Psychological Science*, 15, 8-13.
- Lucas, R.E., Diener, E. (2008). Subjective Well-Being. In M. Lewis, J. M.Haviland-Jones, L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of Emotions (3rd Edition)*. (pp. 471-484) New York: Guilford.
- Lucas, R.E., Diener, E., Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616-628.
- Lumley, M.N., Harkness, K.L. (2007). Specificity in the relations among childhood adversity, early maladaptive schemas, and symptom profiles in adolescent depression. *Cognitive Therapy and Research*, 31, 639-657.
- Lykken, D., Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7(3), 186-189.
- Lykken, D.T. (2007). Comment on Diener, Lucas, and Scollon (2006). Beyond the hedonic treadmill: revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 62(6):611-612.
- Lynch, M., Cicchetti, D. (1998). An ecological-transactional analysis of children and contexts: The longitudinal interplay among child

- maltreatment, community violence, and children's symptomatology. *Development and Psychopathology*, *10*, 235-257.
- Lyubomirsky, S., Caldwell, N.D., Nolen-Hoeksema, S. (1998). Effects of ruminative and distracting responses to depressed mood on retrieval of autobiographical memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, *75*, 166–177.
- Lyubomirsky, S., Nolen-Hoeksema, S. (1993). Self-perpetuating properties of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, *65*, 339–349.
- Lyubomirsky, S., Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, *69*, 176– 190.
- Lyubomirsky, S., Tucker, K.L., Caldwell, N.D., Berg, K. (1999). Why ruminators are poor problem solvers: Clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, *77*, 1041–1060.
- Macklem, G.L. (2011). *Evidence-Based School Mental Health Services: Affect Education, Emotion Regulation Training, and Cognitive Behavioral Therapy*. New York: Springer.
- Maddi, S.R. (1999a). Hardiness and optimism as expressed in coping patterns. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, *51*(2), 95-105.
- Maddi, S.R. (1999b). The personality construct of hardiness: Effects on experiences, coping and strain. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, *51*(2), 83-94.
- Maddi, S.R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal*, *54*, 173–185.
- Maddi, S.R., Harvey, R.H., Lu, J.L., Persico, M., Brow, M. (2006). The personality construct of hardiness, III: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance. *Journal of Personality*, *74*, 575–598.
- Maddi, S.R., Hightower, M. (1999). Hardiness and optimism as expressed in coping patterns. *Consulting Psychology Journal*, *51*, 95- 105.

- Maddi, S.R., Khoshaba, D.M. (2005). *Resilience at Work*. New York: American Management Association.
- Mahoney, M.J. (1974). *Cognition and Behavior Modification*. Cambridge, MA: Ballinger.
- Maier, M.A., Berner, M.P., Pekrun, R. (2003). Directionality of affective priming: effects of trait anxiety and activation level. *Experimental Psychology* 50, 116–123.
- Malkoç, A. (2011). Quality of life and subjective well-being in undergraduate students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 2843–2847.
- Marcoulides, G. A., Moustaki, I. (2002). *Latent Variable and Latent Structure Models*. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Markus, H., Crane, M., Bernstein, S., Siladi, M. (1982). Self-schemas and gender. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 38-50
- Martin, R. Young, J. (2010). Schema Therapy. In K. S. Dobson (Ed) *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies (3rd edition)* (pp 317-346), New York: Guilford Press.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being*. Van Nostrand Reinhold.
- 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, 549–564.
- Masten, A.S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56, 227–238.
- Maşraf, F.U. (2003). *Sağlık Yaşam Biçimi Geliştirmeye Yönelik Stresle Başa Çıkma Programının Üniversite Öğrencilerinin Stres Düzeyleri Ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Üzerine Etkisi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Matheson, K., Skomorovsky, A., Fiocco, A., Anisman, H. (2007). The limits of "adaptive" coping: Well-being and mood reactions to stressors among women in abusive dating relationships. *Stress: The International Journal on the Biology of Stress*, 10, 75-91.
- Matthews, G., Campbell, S. E., Falconer, S., Joyner, L., Huggins, J., Gilliland, K., Grier, R., Warm, J. S. (2003). Fundamental dimensions of



- subjective state in performance settings: Task engagement, distress and worry. *Emotion*, 2, 315–340.
- Matthews, G., Wells, A. (1999). The Cognitive Science of Attention and Emotion. In: T. Dalgleish, M. Power (eds), *Handbook of Cognition and Emotion* (pp. 171–192). New York: John Wiley and Sons.
- Matthews, G., Wells, A. (2004). Rumination, Depression And Metacognition: The S-REF Model. In: C. Papageorgiou, A. Wells (Eds.). *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment*. Chichester, UK: Wiley.
- Mayer, J.D., Gaschke, Y.N., Braverman, D.L., Evans, T.W. (1992). Mood congruent judgment is a general effect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 119-132.
- Mayhew, R., Edelman, R.J. (1989). Self-esteem, irrational beliefs and coping strategies in relation to eating problems in a non-clinical population. *Personality and Individual Differences*, 10(5), 581–584.
- McBride, C., Maddux, R.E., Santorelli, N.T. (2007). Major Depressive Disorder and Cognitive Schemas. In L. P. Riso, P. L. du Toit, D. J. Stein, & J. E. Young (Eds.), *Cognitive schemas and core beliefs in psychological problems: A scientist-practitioner guide* (pp. 3–9). Washington, DC: American Psychological Association.
- McCown, D., Reibel, D., Micozzi, M.S. (2010). *Teaching Mindfulness A Practical Guide for Clinicians and Educators*. New York: Springer.
- McEwen, B.S. (1998). Protective and damaging effects of stress mediators, *New England Journal of Medicine*, 338, 171–79.
- McEwen, B.S., Lasley, E.N. (2002). *The end of stress*. Washington: Joseph Henry Press.
- McEwen, B.S., Stellar, E. (1993). Stress and the individual: mechanisms leading to disease, *Archives of Internal Medicine*, 153, 2093–2101.
- McLaughlin, K., Borkovec, T.D., Sibrava, N.J. (2007). The effect of worry and rumination on affective states and cognitive activity. *Behavior Therapy*, 38, 23–38.
- McWilliams, L.A, Cox, B.J., Enns, M.W. (2003). Use of the Coping Inventory for Stressful Situations in a clinically depressed sample: factor

- structure, personality correlates, and prediction of distress. *Journal of Clinical Psychology*, 59(4): 423–437.
- Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive Behavior Modification*. New York: Plenum Press.
- Mennuti, R.B., Freeman, A., Christner R.W. (Eds) (2006). *Cognitive-Behavioral Interventions in Educational Settings: A Handbook for Practice*. New York: Taylor & Francis Group, LLC.
- Mercan, Ç.S. (2007). *Bilişsel Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Sosyal Beceri Eğitiminin Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeyine Etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Messman-Moore, T.L., Coates, A.A.(2007) The Impact of Childhood Psychological Abuse on Adult Interpersonal Conflict: The Role of Early Maladaptive Schemas and Patterns of Interpersonal Behavior. *Journal of Emotional Abuse*, 7 (2), 75 — 92
- Meyer, C., Gillings, K. (2004). Parental bonding and bulimic psychopathology: The mediating role of mistrust/abuse beliefs. *International Journal of Eating Disorders*, 35, 229–233.
- Meyer, C., Leung, N., Feary, R., Mann, B. (2001). Core beliefs and bulimic symptomatology on non-eating disordered women: The mediating role of borderline characteristics. *International Journal of Eating Disorders*, 30, 434–440.
- Meyer, T.J., Miller, M.L., Metzger, R.L., Barkovec, T.J. (1990). Development and validation of the Penn State Worry Questionnaire. *Behavioral Research and Therapy*, 28, 487-495
- Miles, D.E., Borman, W.E., Spector, P.E., Fox, S. (2002). Building an integrative model of extra role work behaviors: A comparison of counterproductive work behavior with organizational citizenship behavior. *International Journal of Selection and Assessment*, 10, 51–57.
- Miller, I.W., Norman, W.H. (1979). Learned helplessness in humans: A review and attribution-theory model. *Psychological Bulletin*, 86(1), 93-118.

- Miller, S., Mangan, C.E. (1983). Interacting effects of information and coping style in adapting to gynecological stress: When should the doctor tell all? *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 223–236.
- Miranda, J., Persons, B. (1988). Dysfunctional attitudes are mood-state dependent. *Journal of Abnormal Psychology*, 97, 76-79.
- Miranda, J., Persons, B., Byers, C.N. (1990). Endorsement of dysfunctional beliefs depends on current mood state. *Journal of Abnormal Psychology*, 99, 237-241.
- Monroe, S.M., Harkness, K.L. (2005). Life stress, the “kindling” hypothesis, and the recurrence of depression: Considerations from a life stress perspective. *Psychological Review*, 112, 417–445.
- Monroe, S.M., Simons, A.D. (1991). Diathesis–stress theories in the context of life stress research: Implications for the depressive disorders. *Psychological Bulletin*, 110, 406–425.
- Moos, R. (2002). The mystery of human context and coping: An unraveling of clues. *American Journal of Community Psychology*, 30, 67–88.
- Moos, R. H. (1993). *Coping responses inventory*. CRI-Adult Form professional manual. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources Inc.
- Morrow, J., Nolen-Hoeksema, S. (1990). Effects of responses to depression on the remediation of depressive affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 519–527.
- Morsünbül, Ü. (2011). *Ergenlikte özerkliğin ve kimlik biçimlenmesinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi (Yayımlanmamış Doktora Tezi)*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Motan, İ., Gençöz, F. (2009). Psikolojik dayanıklılığı nasıl ölçebiliriz? Bir Türk örneğinde Kişisel Görüş Ölçeği-II'nin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kriz Dergisi*, 17(1), 1-13.
- Mullen, B., Suls, J. (1982). The effectiveness of attention and rejection as coping styles: A meta-analysis of temporal differences. *Journal of Psychosomatic Research*, 26, 43–49.
- Muris, P. (2006). Maladaptive schemas in non-clinical adolescents: relations to perceived parental rearing behaviours, Big Five personality factors

- and psychopathological symptoms. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13(6), 405–413.
- Muris, P., Roelofs, J., Meesters, C., Boomsma, P. (2004). Rumination and worry in nonclinical adolescents. *Cognitive Therapy and Research*, 28, 539–554.
- Murphy, S.T, Zajonc, R.B. (1993). Affect, cognition, and awareness: affective priming with optimal and suboptimal stimulus exposures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(5), 723-739.
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *The American Psychologist*, 55, 56–67.
- Myers, D.G., Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10-19.
- Myers, J.E., Sweeney, T.J. (2004). The Indivisible Self: An Evidence-Based Model of Wellness. *Journal of Individual Psychology*, 60(3), 234-245.
- Myers, J.E., Sweeney, T.J. (2008). Wellness counseling: The evidence base for practice. *Journal of Counseling & Development*, 86, 482-493.
- Myers, J.E., Sweeney, T.J., Witmer, J.M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling & Development*, 78, 251–266.
- Nakamura, J., Csíkszentmihályi, M. (2002). The Concept of Flow. In C.R. Snyder, S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (p. 89–105) New York: Guilford Press.
- Nazlı, S. (2008). *Kapsamlı gelişimsel rehberlik programı* (3. Baskı). Ankara: Savaş Yayınları.
- Neisser, U. (1993). The Self Perceived. In U. Neisser (Ed) *The Perceived Self: Ecological and Interpersonal Sources of Self-Knowledge* (pp. 3-25). Cambridge: Cambridge University Press.
- Newlin, K., Melkus, G. D., Peyrot, M., Koenig, H. G., Allard, E., Chyun, D. (2010). Coping as a Mediator in the Relationships of Spiritual Well-Being to Mental Health in Black Women with Type 2 Diabetes. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 40 (4), 439 – 459.
- Niedenthal, P.M., Setterlund, M.B. (1994). Emotion congruence in perception. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20, 401-410.

- Nietzsche, F.W. (1967/2010). Güç İstenci. İstanbul: Say Yayınları.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology, 100*, 569–582.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology, 109*, 504–511.
- Nolen-Hoeksema, S. (2004). The response styles theory. In C. Papageorgiou, A.Wells (Eds.), *Depressive rumination: Nature, theory, and treatment* (pp. 107–124). New York: Wiley.
- Nolen-Hoeksema, S., Davis, C.G. (1999). “Thanks for sharing that”: Ruminators and their social support networks. *Journal of Personality and Social Psychology, 77*, 801–814.
- Nolen-Hoeksema, S., Morrow, J. (1993). Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Cognition and Emotion, 7*, 561–570.
- Nolen-Hoeksema, S., Morrow, J., Fredrickson, B.L. (1993). Response styles and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of Abnormal Psychology, 102*, 20–28.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B.E., Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science, 3*, 400-424.
- Norcross, J.C., Martin, J.R., Omer, H., Pinsof, W.M. (1996). When and how does psychotherapy integration improve clinical effectiveness?: A round table. *Journal of Psychotherapy Integration, 6*, 295–332.
- Nunn, K.P. (1996). Personal hopefulness: A conceptual review of the relevance to the perceived future of psychiatry. *British Journal of Medical Psychology, 69*, 227-245.
- Nunnally, J.C., Bernstein, I.H. (1994). *Psychometric Theory* (3rd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Oatley K., Johnson-Laird, P.N. (1987). Towards a cognitive theory of emotions. *Cognition and Emotion, 1*, 29-50.
- Oatley, K. (2009). Communications to self and others: emotional experience and its skills. *Emotion Review, 1*(3), 206-213.

- Oatley, K., Johnson-Laird, P.N. (1992). Basic emotions, rationality, and folk theory. *Cognition and Emotion*, 6 (3-4), 201-223.
- Oatley, K., Johnson-Laird, P.N. (1996). The Communicative Theory of Emotions: Empirical Tests, Mental Models, and Implications for Social Interaction. In L.L. Martin , A. Tesser (Eds), *Striving and feeling: Interactions among Goals, Affect, and Self-Regulation* (pp. 363-393). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Ollendick, T.H., Langley, A.K., Jones, R.T., Kephart, C. (2001). Fear in Children and Adolescents: Relations with Negative Life Events, Attributional Style, and Avoidant Coping. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 42 (8) 1029-1034.
- Onaylı, S. (2010). *Anne-Kız İlişkisi ile Kızın İyi Olma Durumu Arasındaki İlişki*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Oral, A. (1994). *Sources of Stress and Coping Strategies During Adolescence*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Oral, E.A. (2004). *Ergenlik Döneminde Stresle Başa Çıkma: Stresle Başa Çıkma Programının Geliştirilmesi Ve Etkililiğinin Değerlendirilmesi*, Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ortony, A., Clore G.L., Collins A., (1988). *The Cognitive Structure of Emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Ortony, A., Turner, W. (1990). What's basic about "basic" emotions? *Psychological Review*, 97, 315–331.
- Otlu, F.N. (2010). *Uluslar Arası Öğrencilerin Üniversite Uyumu: Cinsiyet, Kültürleşme Stresi, Başa Çıkma Becerileri, Kültürel Uzaklık Ve Algılanan Sosyal Desteğin Rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ouweneel, P. (2002). Social security and well-being of the unemployed in 42 nations. *Journal of Happiness Studies*, 3, 167–192.

- Overmier, J.B., Seligman, M.E.P. (1967). Effects of inescapable shock upon subsequent escape and avoidance learning. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 63, 28-33.
- Öğülmüş, S. (2001). *Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık*. I.Ulusal Çocuk ve Suç: Nedenler ve Önleme Çalışmaları Sempozyumu, Bildiriler ,29-30 Mart 2001 Ankara Üniversitesi . ATAUM, Ankara.
- Öğülmüş, S. (2006). *Kişilerarası Sorun Çözme Becerileri ve Eğitimi*. Ankara Nobel Yayın Dağıtım.
- Öğülmüş, S. (2009). *Güdülenme Kuramları Ders Notları*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi.
- Öngen, D. (2006). The relationships between coping strategies and depression among Turkish. *Social Behavior and Personality*, 34 (2), 181–196.
- Örücü, M.Ç. (2005). *Stres Yönetimi Eğitim Programının Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres, Kendine Yeterlilik Ve Başaçıkma Stilleri Üzerindeki Etkisi*, Yayımlanmamış doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özbay, Y. (1993). An investigation of the relationship between adaptational coping process and self-perceived negative feelings on international students. Unpublished Doctoral Thesis. TTU, Lubbock, Texas, USA.
- Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir Çakır, O (2012). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal özyeterlilik ve başaçıkma davranışları ile yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(2), 325-345.
- Özbay, Y., Şahin, B. (1997). *Stresle Başaçıkma Tutumları Envanteri: Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması*. IV. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi. Ankara: 1-3 Eylül.
- Özen, Ö. (2005). *Ergenlerin Öznel İyi Oluş Düzeyleri*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özer, İ. (2001). *Ergenlerin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başaçıkma Stratejilerinin Benlik İmajı İle İlişkisi*, Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

- Özmen, A. (2009). *Öfke ile Başa Çıkma* (2. Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Özmen, D., DüNDAR, P. E., Çetinkaya, A. Ç., Taşkın, O., Özmen, E. (2008). Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve umutsuzluk düzeyini etkileyen etkenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9, 8-15.
- Panksepp, J. (1998). *Affective neuroscience: The foundations of human and animal emotions*. Oxford: Oxford University Press.
- Panksepp, J. (2005). Affective consciousness: Core emotional feelings in animals and humans. *Consciousness and Cognition*, 14, 30–80.
- Papageorgiou, C. (2006). Worry and Rumination: Styles of Persistent Negative Thinking in Anxiety and Depression. In G. C. L. Davey, A. Wells (Eds.), *Worry and Its Psychological Disorders: Theory, Assessment and Treatment* (pp. 21–40). Hoboken, NJ: Wiley Publishing.
- Papageorgiou, C., Wells, A. (1999). Process and metacognitive dimensions of depressive and anxious thoughts and relationships with emotional intensity. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 6, 156–162.
- Papageorgiou, C., Wells, A. (2001). Metacognitive beliefs about rumination in recurrent major depression. *Cognitive and Behavioral Practice*, 8, 160–164.
- Parker, G., Roy, K., Eysers, K. (2003). Cognitive behavior therapy for depression? Choose horses for courses. *American Journal of Psychiatry*, 160, 825–834.
- Parker, J.D.A., Endler, N.S. (1992). Coping with coping assessment: A critical review. *European Journal of Personality*, 6, 321-344.
- Parmaksız, İ. (2011). *Öğretmen Adaylarının Benlik Saygısı Düzeylerine Göre İyimserlik Ve Stresle Başa Çıkma Tutumlarının İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Patrick, J.H., Hayden, J.M. (1999). Neuroticism, coping strategies, and negative well-being among caregivers. *Psychology and Aging*, 14(2), 273-283



- Pavot, W., Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5, 164-172.
- Pearlin, L.I. (1989). The sociological study of stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 30, 241–256.
- Pearlin, L.I., Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19, 1–21.
- Persons, J.B., Miranda, J. (2002). Treating Dysfunctional Beliefs: Implications of the Mood-State Hypothesis. In T. Dowd, R. Leahy (Eds) *Clinical Advances in Cognitive Psychotherapy: Theory and Application* (pp. 62-74). New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Pessoa, L. (2008). On the relationship between emotion and cognition. *National Review of Neuroscience*, 9, 148–158.
- Peterson, C. (1991). The meaning and measurement of explanatory style. *Psychological Inquiry*, 2, 1-10.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55(1), 44-55.
- Peterson, C. Bossio, L.M. (2001). Optimism and physical well-being. In E. C. Chang (Ed), *Optimism and Pessimism: Implications for Theory, Research, and Practice.*, (pp. 127-145). Washington, DC: American Psychological Association.
- Peterson, C., Buchanan, G.M., Seligman, M.E.P. (1995). Explanatory style: History and evolution of the field. In G.M. Buchanan, M.E.P. Seligman (Eds.), *Explanatory Style*. Hillsdale, New Jersey: Erlbaum.
- Peterson, C., Park, N., Seligman, M.E.P. (2006). Greater strengths of character and recovery from illness. *Journal of Positive Psychology*, 1, 17–26.
- Peterson, C., Seligman, M.E.P. (2004). Introduction to a “Manual of the Sanities” In C. Peterson, M. E. P. Seligman (Eds) *Character Strengths and Virtues A Handbook and Classification* (pp. 3-32) New York: Oxford University Press, Inc.
- Petrie, A. (1978). *Individuality in Pain and Suffering*. Chicago: University of Chicago Press.

- Petrocelli, J.V., Glaser, B.A., Calhoun, G.B., Campbell, L.F. (2001). Early maladaptive schemas of personality disorder subtypes. *Journal of Personality Disorders, 15*, 546–559.
- Pigott, T.A. (1999). Gender differences in the epidemiology and treatment of anxiety disorders. *Journal of Clinical Psychology, 60*, 4-15.
- Pinquart, M., Sörensen, S. (2000). Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: A meta-analysis. *Psychology and Aging, 15*, 187–224.
- Pinto-Gouveia, J., Castilho, P., Galhardo, A., and Cunha, M. (2006). Early maladaptive schemas and social phobia. *Cognitive Therapy and Research, 30*, 571–584.
- Plant, E.A., Hyde, J.S., Keltner, D., Devine, P.G. (2000). The gender stereotyping of emotions. *Psychology of Women Quarterly, 24*(1), 81–92.
- Porter, N.M., Garman, E.T. (1993). Testing a conceptual model of financial well-being. *Financial Counseling and Planning, 4*, 135–164.
- Power, M. (2010). *Emotion-Focused Cognitive Therapy*. Chichester: JohnWiley & Sons Ltd.
- Power, M., Kuyken, W. (1998). World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): Development and general psychometric properties. *Social Science and Medicine, 46* (12), 1569-1585.
- Power, M.J., Dalgleish, T. (2008). *Cognition and Emotion: From Order to Disorder* (second edition). Hove, U.K.: Taylor Francis.
- Pretzer, J.L., Beck, A.T., Newman, C.F. (2002). Stress and Stress Management: A Cognitive View. In R.L. Leahy, E.T. Dowd (Eds.), *Clinical Advances in Cognitive Psychotherapy: Theory and Application* (pp. 345–360). New York: Springer Publishing Company.
- Project Implicit. <https://implicit.harvard.edu/implicit/>
- Putnam, F.W. (1997). *Dissociation in Children and Adolescents*. New York: Guilford Press.
- Putnam, R.D. (2001). Social capital: Measurement and consequences. In J.F. Helliwell (Ed.), *The contribution of human and social capital to*

- sustained economic growth and well-being (pp. 117–135). Ottawa, Ontario, Canada: Human Resources Development Canada.
- Radnitz, C.L., Tiersky, L. (2007). Psychodynamic and Cognitive Theories of Coping. In E. Martz, H. Livneh (Eds.), *Coping with Chronic Illness and Disability: Theoretical, Empirical and Clinical Aspects* (pp. 29-48). New York: Springer.
- Rafnsson, F.D., Smari, J., Windle, M., Mears, S.A., Endler N.S. (2006). Factor structure and psychometric characteristics of the Icelandic version of the Coping Inventory for Stressful Situations (CISS). *Personality and Individual Differences, 40*, 1247–1258.
- Rijkeboer, M.M., Bergh, H. Van den, & Bout, J. Van den (2011). Item bias analysis of the Young Schema-Questionnaire for psychopathology, gender, and educational level. *European Journal of Psychological Assessment, 27*, 65-70.
- Rijkeboer, M.M., Bergh, H. van den (2006). Multiple group confirmatory factor of the Young Schema-Questionnaire in a Dutch clinical versus nonclinical sample. *Cognitive Therapy and Research, 30*, 263–278.
- Rijkeboer, M.M., Bergh, H. van den, Bout, J. van den (2005). Stability and discriminative power of the Young Schema-Questionnaire in a Dutch clinical versus nonclinical sample. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 36*, 129–144.
- Riskind, J.H., Alloy, L.B. (2006). Cognitive Vulnerability to Emotional Disorders: Theory and Research Design/Methodology. In L. B. Alloy, J. H. Riskind (Eds.), *Cognitive Vulnerability to Emotional Disorders* (pp. 1–29). NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Riso, L. P., Froman, S. E., Raouf, M., Gable, P., Maddux, R. E., Turini-Santorelli, N., Penna, S., Blandino, J. A., Jacobs, C. H., Melissa Cherry, M. (2006). The long-term stability of early maladaptive schemas. *Cognitive Therapy and Research, 30*(4), 515-529.
- Riso, L.P., McBride, C. (2007). Introduction: A return to a focus on cognitive schemas. In L. P. Riso, P. L. du Toit, D. J. Stein, & J. E. Young (Eds.), *Cognitive schemas and core beliefs in psychological problems: A*

*scientist-practitioner guide* (pp. 3–9). Washington, DC: American Psychological Association.

- Rittenmeyer, G. J. (1997). The relationship between early maladaptive schemas and job burnout among public school teachers. *Dissertations Abstracts International*, 58, 5A.
- Roescha, S.C., Weiner, B. (2001). A meta-analytic review of coping with illness Do causal attributions matter? *Journal of Psychosomatic Research*, 50, 205- 219.
- Rogers, C. (1961) *On Becoming A Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C.R. (1963). The concept of the fully functioning person. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 1(1), 17-26.
- Rohde, P., Lewinsohn, P.M., Tilson, M., Seeley, J.R. (1990). Dimensionality of coping and its relation to depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 499–451.
- Roper, L., Dickson, J.M., Tinwell, C., Booth, P.G., McGuire, J. (2010). Maladaptive cognitive schemas in alcohol dependence: Changes associated with a brief residential abstinence program. *Cognitive Therapy and Research*, 34, 207–215.
- Rosario, M., Shinn, M., Morch, H., Huckabee, C. (1988). Gender differences in coping and social supports: Testing socialization and role constraints theories. *Journal of Community Psychology*, 16, 55–69.
- Rossnée-Waugh, L. (1995). The spiritual dimension: its importance to patients' health, well-being and quality of life and its implications for nursing practice. *International Journal of Nursing Studies* 32 (5) , pp. 457-468
- Roth, S., Cohen, L.J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist*, 41, 813–819.
- Ruiz-Caballero, J.A., Gonzalez, P., 1994. Implicit and explicit memory bias in depressed and nondepressed subjects. *Cognition and Emotion*, 8(6), 555– 569.

- Rusting, C.L. (1998). Personality, mood, and cognitive processing of emotional information: three conceptual frameworks. *Psychology Bulletin*, 124(2), 165-196.
- Ruus, V., Veisson, M., Leino, M., Ots, L., Pallas, L., Sarv, E., & Veisson, A. (2007). Students' well-being, coping, academic success, and school climate. *Social Behavior and Personality*, 35(7), 919–936.
- Ryan, R.M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63, 397-427.
- Ryan, R.M., Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68–78.
- Ryan, R.M., Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.
- Ryan, R.M., Huta, V., Deci, E.L. (2008). Living well: a self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 139-170.
- Ryan, R.M., Kuhl, J., Deci, E.L. (1997). Nature and autonomy: Organizational view of social and neurobiological aspects of self-regulation in behavior and development. *Development and Psychopathology*, 9, 701–728.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081.
- Ryff, C.D., Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Ryff, C.D., Magee, W.J., Kling, K.C., and Wing, E.H. (1999). Forging macro-micro linkages in the study of psychological well-being. In C. D. Ryff and V. W. Marshall *The Self and Society in Aging Processes* (pp. 247–278), New York: Springer.
- Ryff, C.D., Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics* 65(1), 14-23

- Ryle, A., Kerr, I.B. (2002). *Introducing Cognitive Analytic Therapy: Principles and Practice*. Chichester: John Wiley & Sons Ltd.
- Sacks, D.W., Stevenson, B., Justin, W. (2010). Subjective well-being, income, economic development and growth, *NBER Working Paper No. 16441*.
- Sadock, B.J., Sadock, V.A. (2007). Kaplan and Sadock's Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry (10<sup>th</sup> Edition). Baltimore:Lippincott Williams & Wilkins.
- Safran, J., Messer, S. (1997). Psychotherapy integration: A postmodern critique. *American Psychologist*, 4, 140–152.
- Sahin, N.H., Durak, A.(1995). Stresle Basa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.
- Sales, J., Fivush, R., Teague, G.W. (2008). The role of parental coping in children with asthma's psychological well-being and Asthma-related quality of life. *Journal of Pediatric Psychology*, 33(2), 208–219.
- Sandler, I.N., Kim-Bae, L.S., MacKinnon, D. (2000). Coping and negative appraisal as mediators between control beliefs and psychological symptoms in children of divorce. *Journal of Clinical Child Psychology*, 29 (3), 336–347.
- Sarısoy, M. (2011). *Bilişsel Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Ruhsal Belirti Düzeylerine Etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Santaş, D. (2007). *Anne Kabul-Red Algısının Ergenlerin Psikolojik Sıkıntılarna Etkisi: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Aracı Rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Sayar, M. (2006). *A Longitudinal Study Of The Relationship Between Perceived Social Support And Psychological Well-Being Of Adolescents From Low Socioeconomic Status*. Unpublished master thesis, Boğaziçi University, İstanbul.
- Saygın, Y., Arslan, C. (2009). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 207 -222.

- Scheier, M.F., Carver, C.S. (1985). Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology, 4*, 219-247.
- Scheier, M.F., Carver, C.S. (1987). Dispositional optimism and physical well-being: the influence of generalized expectancies on health. *Journal of Personality, 55*, 169-210.
- Scheier, M.F., Carver, C.S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research, 16* (2), 201-228.
- Scheier, M.F., Carver, C.S. (1993). On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. *Current Directions in Psychological Science, 2*, 26-30.
- Scheier, M.F., Carver, C.S., Bridges, M.W. (2001). Optimism, Pessimism, and Psychological Well-Being. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism and Pessimism: Implications for Theory, Research, and Practice* (pp. 189–216). Washington, DC: American Psychological Association.
- Schimmack, U., Radhakrishnan, P., Oishi, S., Dzokoto, V., Ahadi, S. (2002). Culture, personality, and subjective well-being: Integrating process models of life satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(4), 582-593.
- Schmidt, J. (2003). Correlates of reduced misconduct among adolescents facing adversity. *Journal of Youth and Adolescence, 32*, 439–452.
- 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.
- Schore, A.N. (2003). *Affect Dysregulation and Disorders of the Self*. New York: W.W.Norton Company.
- Schultz, D.P., Schultz, S.E. (2001). *Modern Psikoloji Tarihi*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Schwartz, B. (2004). *The Paradox of Choice: Why More is Less*. New York: Ecco.

- Schwarzer, R., Schwarzer, C. (1996). A Critical Survey of Coping Instruments. In M. Zeidner, N.S. Endler (Eds.). *Handbook of Coping* (pp.107-132), New York: Wiley.
- Schweizer, K., Beck-Seyffer, A., Schneider, R. (1999). Cognitive bias of optimism and its influence on psychological well-being. *Psychological Reports, 84*, 627–636.
- Sears, S., Kraus, S. (2006). I think therefore I am: cognitive distortions and coping style as mediators for the effects of mindfulness meditation on anxiety, positive and negative affect, and hope. *Journal of Clinical Psychology, 65*, 561–573.
- Segal, Z.V., Ingram, R.E. (1994). Mood priming and construct activation in tests of cognitive vulnerability to unipolar depression. *Clinical Psychology Review, 14* (7), 663–695.
- Segal, Z.V., Williams, M.G., Teasdale, J.D. (2002). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*. New York: Guilford Press.
- Seegerstrom, S.C., Tsao, J.C.I., Alden, L.E., Craske, M.G. (2000). Worry and rumination: Repetitive thought as a concomitant and predictor of negative mood. *Cognitive Therapy and Research, 24*, 671–688.
- Seidlitz, L., Wyer, R.S. Jr., and Diener, E. (1997). Cognitive Correlates of Subjective Well-Being: The Processing of Valenced Life Events by Happy and Unhappy Persons. *Journal of Research in Personality, 31*, 240–256.
- Seiffge-Krenke, I, Bosma, H., Cahu, C., Cok, F., Gillespie, C., Loncaric, D., Roberta Molinar, R., Cunha, M., Veisson, M., Rohail, I. (2010). All they need is love? Placing romantic stress in the context of other stressors: A 17-nation study. *International Journal of Behavioral Development, 34*(2), 106-112
- Seiffge-Krenke, I. (2000). Causal links between stressful events, coping style, and adolescent symptomatology. *Journal of Adolescence, 23*, 675–691.



- Seligman, M. E. P. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. In C. R. Snyder, S.J. Lopez (Eds.), *The Handbook of Positive Psychology* (pp. 3-12). New York: Oxford Press.
- Seligman, M.E.P. (2002/2007). Gerçek Mutluluk (Çev. S.K. Akbaş). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Seligman, M.E.P. (2006). Learned optimism. New York: Vintage Books.
- Seligman, M.E.P. (2007b). *What You Can Change and What You Can't: The Complete Guide to Successful Self-Improvement*. New York: Vintage Books.
- Seligman, M.E.P., Royzman, E. (2003). Happiness: The three traditional theories. Authentic Happiness Newsletter. [http://pq.2004.tripod.com/happiness\\_three\\_traditional\\_theories.pdf](http://pq.2004.tripod.com/happiness_three_traditional_theories.pdf)  
13.05.2012 tarihinde alıntı yapılmıştır.
- Selye, H. (1946). The general adaptation syndrome and the diseases of adaptation. *Journal of Clinical Endocrinology*, 6, 117–230.
- Selye, H. (1950). Stress and the general adaptation syndrome. *British Medical Journal*, 1, 1383–1392.
- Senol-Durak, E., Durak, M., Elagöz ,F.Ö. (2011). Testing the psychometric properties of the Ways of Coping Questionnaire (WCQ) in Turkish university students and community samples. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. 18(2), 172-185.
- Senol-Durak,E., Ayvasik, H.B. (2010). Factors Associated with Posttraumatic Growth Among Myocardial Infarction Patients: Perceived Social Support, Perception of the Event and Coping. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 17(2), 150-158.
- Sezer, S. (2008). *Bilişsel Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilen Hobiterapi Uygulamasının Bir Eğitim Kurumunun Örgüt Depresyonu Üzerindeki Etkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Shah, R., Waller, G. (2000). Parental style and vulnerability to depression– The role of core beliefs. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 188, 19–25.

- Shedler, J., Mayman, M., Manis, M. (1993). The illusion of mental health. *American Psychologist*, 48, 1117–1131.
- Sheffield, A., Waller, G., Emanuelli, F., Murray, J., Meyer, C. (2005). Links Between Parenting and Core Beliefs: Preliminary Psychometric Validation of the Young Parenting Inventory. *Cognitive Therapy and Research*, 29(6), 787-802.
- Sheldon, K. M., Elliot, A. J., Ryan, R. M., Chirkov, V., Kim, Y., Wu, C., Demir, M., Sun, Z. (2004). Self-concordance and subjective well-being in four cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 35, 209–223.
- Shernoff, D.J., Csikszentmihályi, M. (2009). Flow in Schools: Cultivating Engaged Learners and Optimal Learning Environments. In R. Gilman, E.S. Huebner, M. Furlong (Eds.), *Handbook of Positive Psychology in Schools* (pp. 131-145). New York: Routledge.
- Silverman, S., Silverman, A., Eardley, D.A. (1984). Do maladaptive attitudes cause depression? *Archives of General Psychiatry*, 41, 28-30.
- Singer, J.A., Salovey, P. (1988). Mood and memory: evaluating the network theory of affect. *Clinical Psychology Review*, 8, 211-251.
- Siva, A.N. (1991). *Coping With Distress, Learned Powerfulness And Depression Among Infertile People*. Unpublished Doctoral Dissertation. Ankara, Turkey: Hacettepe University.
- Skinner, E. A., Zimmer-Gembeck, M. J. (2006). The development of coping. *Annual Review of Psychology*, 58, 119–144.
- Skinner, E.A., Edge, K., Altman, J., and Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129, 216–269.
- Skinner, E.A., Zimmer-Gembeck MJ. (2006). The development of coping. *Annual Review of Psychology*, 58, 119–144.
- Smith, C.A., Haynes, K.N., Lazarus, R.S., Pope, L.K. (1993). In search of the "hot" cognitions: attributions, appraisals, and their relation to emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(5), 916-29.
- Smith, C.A., Lazarus, R.S. (1993). Appraisal components, core relational themes, and the emotions. *Cognition and Emotion*, 7, 3-4, 233-269

- Snyder, M., White, P. (1982). Moods and memories: Elation, depression and the remembering of the events of ones life. *Journal of Personality*, 50(2):149-167.
- Solso, R.L., Maclin, M.K., Maclin, O.H. (2007). *Bilişsel Psikoloji* (Çev:A. Ayçiçeği-Dinn). İstanbul:Kitabevi.
- Somerfield, M.R., McCrae RR. (2000). Stress and coping research: Methodological challenges, theoretical advances, and clinical applications. *American Psychologist*, 55, 620– 625.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A., ve 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.
- Spangler, D. L.; Simons, A. D.; Monroe, S. M.; Thase, M. E. (1997). Comparison of cognitive models of depression: Relationships between cognitive constructs and cognitive diathesis–stress match. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(3), 395-403.
- Staempfli, M.B. (2007). Adolescent playfulness, stress perception, coping and well being. *Journal of Leisure Research*, 39, 3, 393-412.
- Stallard, P. (2007). Early maladaptive schemas in children: stability and differences between a community and a clinic referred sample. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 14, 10–18.
- Stone, A.A. , Greenberg, M.A., Kennedy-Moore, E., Newman, M.G. (1991). Self- report, situation specific, coping questionnaires: what are they measures? *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 648-658.
- Stone, A.A., Neale, J.M. (1984). New measure of daily coping: Development and preliminary results. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 892–906.
- Stopa, L., Thorne, P., Waters, A., & Preston, J. (2001). Are the short and long forms of the Young Schema-Questionnaire comparable and how well does each version predict psychopathology scores? *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 15, 253-272.

- Strack S, Coyne JC. (1983). Social confirmation of dysphoria: shared and private reactions to depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(4), 798-806.
- Stroebe, M., Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: rationale and description. *Death studies*, 23, 197-224.
- Stroebe, M., Schut, H. (2001). Meaning Making in the Dual Process Model of Coping and Bereavement. In R. Neimeyer (Ed.), *Meaning Reconstruction in the Experience of Loss* (pp. 55–73). Washington, DC: American Psychological Association.
- Suh, E., Diener, E., Fujita, F. (1996). Events and subjective well-being: Only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1091-1102.
- Suh, E.M., Diener, E., Oishi, S., Triandis, H. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1091–1102.
- Suls, J., Fletcher, B. (1985). The relative efficacy of avoidant and nonavoidant coping strategies: A meta-analysis. *Health Psychology*, 4, 249-288.
- Sütçü, S.T. (2006). *Ergenlerde Öfke Ve Saldırganlığı Azaltmaya Yönelik Bilişsel Davranışçı Bir Müdahale Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Sweeney, P.D., Anderson, K., Bailey, S. (1996). Attributional style in depression: a meta-analytic review. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 974-91.
- Şahin, G.N. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Kendini Açma, Öznel İyi Oluş Ve Algıladıkları Sosyal Destek Düzeylerinin Karşılaştırılması*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Şahin, H. (1995). *Yetiştirme Yurdunda Kalan Ve Aileleriyle Yaşayan Liseli Gençlerin Stresle Başa Çıkma Stratejileri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Şahin, N.H., Durak, A. (1995). Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite öğrencileri için Uyarlaması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10, 56-73

- Şehribanoğlu, S. (2005). *Yapısal Eşitlik Modelleri ve Bir Uygulama*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Tahsin, İ. (2005). *Öznel İyi Oluşa Dayalı Mizah Tarzları Modeli*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Talmi, D., Frith, C. (2007). Neurobiology: feeling right about doing right. *Nature*, 446, 865–866.
- Taylor, S. (1999). *Anxiety Sensitivity Theory, Research, and Treatment of Fear of Anxiety*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Teasdale, J. D., & Fogarty, S. J. (1979). Differential effects on induced mood on retrieval of pleasant and unpleasant events from episodic memory. *Journal of Abnormal Psychology*, 88, 248-257.
- Teasdale, J.D. (1983). Negative thinking in depression: Cause, effect, or reciprocal relationship? *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 5(1), 3–25.
- Teasdale, J.D. (1993). Emotion and two kinds of meaning: Cognitive therapy and applied cognitive science. *Behaviour Research and Therapy*, 31, 339-354.
- Teasdale, J.D. (1997). The Relationship between Cognition and Emotion: The Mind-in-Place in Mood Disorders'. In D.M. Clark, C.G. Fairburn (eds), *Science and Practice of Cognitive Behaviour Therapy*. Oxford: Oxford University Press.
- Teasdale, J.D. (1999). Emotional processing, three modes of mind, and the prevention of relapse in depression. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 53-77.
- Teasdale, J.D., Dent, J. (1987). Cognitive vulnerability to depression: An investigation of two hypotheses. *British Journal of Clinical Psychology*, 26, 113- 126.
- Teasdale, J.D., Proctor, L., Lloyd, C.A., Baddeley, A.D. (1993). Working memory and stimulus-independent thought: Effects of memory load and presentation rate. *European Journal of Cognitive Psychology*, 5, 417-433.

- Teasdale, J.D., Segal, Z.V., Williams, J.M.G. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? *Behaviour Research and Therapy*, 33, 25-39.
- Tellegen, A., Atkinson, G. (1974). Openness to absorbing and self-altering experiences ("absorption"), a trait related to hypnotic susceptibility. *Journal of Abnormal Psychology*, 83, 268-277.
- Tellegen, A., Lykken, D.T., Bouchard, T.J., Wilcox, K.J., Segal, N.L., and Rich, S. (1988). Personality similarity in twins reared apart and together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1031-1039.
- Terzi, Ş. (2005). *Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli*, Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Terzi, Ş., Çankaya, Z.C. (2009). Bağlanma stillerinin öznel iyi olmayı ve stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (31), 1-11.
- Thimm, J. C. (2010). Relationships between early maladaptive schemas and psychosocial developmental task resolution. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 17, 219–230.
- Thomas, B. (2009). *Creative Coping Skills for Children: Emotional Support Through Arts and Crafts Activities*. Jessica Kingsley Publishing.
- Tomás, J.M., Sancho, P., Melendez; J.C., Mayordomo (2012). Resilience and coping as predictors of general well-being in the elderly: A structural equation modeling approach. *Aging and Mental Health*, 16(3), 317–326.
- Topal, T. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Stres İle Başa Çıkma Stilleri İle Pozitif Ve Negatif Duygu Arasındaki İlişki*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Tosun, A., Irak, M. (2008). Üstbiliş Ölçeği-30'un Türkçe uyarlaması, geçerliği, güvenilirliği, kaygı ve obsesif-kompulsif belirtilerle ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(1), 67-80.

- Tremblay, P.F., Dozois, D.J.A. (1999). Another perspective on trait aggressiveness: Overlap with early maladaptive schemas. *Personality and Individual Differences, 46*, 569–574.
- Trope, Y., Neter, E. (1994). Reconciling competing motives in selfevaluation: The role of self-control in feedback seeking. *Journal of Personality and Social Psychology, 66*, 646-657.
- Trope, Y., Pomerantz, E.M. (1998). Resolving conflicts among selfevaluative motives: Positive experiences as a resource for overcoming defensiveness. *Motivation and Emotion, 22*, 53-72.
- Tsai, J., Knutson, B., Fung, H.H. (2006). Cultural variation in affect valuation. *Journal of Personality and Social Psychology, 90*, 228–307.
- Tulving, E. (1983). *Elements of Episodic Memory*. Oxford: Oxford University Press.
- Turner, H.M., Rose, K.S., Cooper, M.J. (2005a). Schema and parental bonding in overweight and nonoverweight female adolescents. *International Journal of Obesity, 29*, 381–387.
- Turner, H.M., Rose, K.S., Cooper, M.J. (2005b). Parental bonding and eating disorder symptoms in adolescents: The meditating role of core beliefs. *Eating Behaviors, 6*, 113–118.
- Türkçapar, M.H. (1999). Sosyal fobinin psikolojik kuramı. *Klinik Psikiyatri Dergisi, 2*, 247-253.
- Türkmen, M. (2011). Öznel iyi oluşun yapısı ve ana-baba tutumları, özsaygı ve sosyal destekle ilişkisi: bir model sınaması. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi (yayımlanmamış doktora tezi), Ankara.
- Türküm, A.S. (1996). *Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Bilişsel Çarpıtmalar Ve İletişim Becerileri Üzerindeki Etkisi*. Ankara Üniversitesi (yayımlanmamış doktora tezi) Eğitim Bilimleri Fakültesi, Ankara.
- Türküm, A.S. (2002). Stresle Başa Çıkma Ölçeği'nin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 18*, 25-34.

- Türküm, A.S. (2003). Akılcı olmayan inanç ölçeğinin geliştirilmesi ve kısaltılması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 19(2),41-47.
- Twenge, J.M. (2002). Birth cohort, social change, and personality: The interplay of dysphoria and individualism in the 20th century. In D. Cervone, W. Mischel (Eds.), *Advances in personality science* (pp. 196–218). New York: Guilford Press.
- Unoka, Z., Tolgyes, T., Czobor, P. (2007). Early maladaptive schemas and body mass index in subgroups of eating disorders: a differential association. *Comprehensive Psychiatry*, 48, 199–204.
- Van der Kolk, B.A, van der Hart O. (1989). Pierre Janet and the breakdown of adaptation in psychological trauma. *American Journal of Psychiatry*, 146, 1530- 1540.
- Van der Kolk, B.A., Brown, P., van der Hart, O. (1989). Pierre Janet on post-traumatic stress. *Journal of Traumatic Stress*, 2(4), 365–378.
- van Dierendonck, D. (2004). The construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-being and its extension with spiritual well-being. *Personality and Individual Differences* 36 (3), 629-643.
- van Horn, J.E., Taris, T.W, Schaufeli, W.B., Schreurs, P.J.G. (2004). The structure of occupational well-being: A study among Dutch teachers. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 77, 365–375.
- Vitaliano, P.P, Maiuro, R.D., Russo, J, and Becker, J. (1987). Raw versus relative scores in the assessment of coping strategies. *Journal of Behavioral Medicine*, 10, 1–18.
- Vittersø, J., Røysamb, E., Diener, E. (2002). The concept of life satisfaction across cultures: Exploring its diverse meaning and relation to economic wealth. In E. Gullone & R. A. Cummins (Eds.), *The Universality of Subjective Wellbeing Indicators* (pp. 81–103). Dordrecht, The Netherlands: Kluwer Academic Publishers.
- Vlierberghe, L.V., Braet, C., Bosmans, G., Rosseel, Y., Bögels, S. (2009). Maladaptive Schemas and Psychopathology in Adolescence: On the Utility of Young's Schema Theory in Youth. *Cognitive therapy and research*, 34(4) 316-332.



- Waller, G., Dickson, C., Ohanian, V. (2002). Cognitive content in bulimic disorders: Core beliefs and eating attitudes. *Eating Behaviors*, 3, 171–178.
- Waller, G., Kennerley, H., Ohanian, V. (2007). Schema-Focused Cognitive—Behavioral Therapy for Eating Disorders. In L.P., Riso, P.L., du Toit, D.J. Stein, J.E. Young, *Cognitive Schemas and Core Beliefs in Psychological Problems: A Scientist-Practitioner Guide* (pp. 139-175), Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Waller, G., Meyer, C., Ohanian, V. (2001). Psychometric properties of the long and short versions of the Young Schema Questionnaire: Core beliefs among bulimic and comparison women. *Cognitive Therapy and Research*, 25, 137–147.
- Warr, P. (1992). Age and occupational well-being. *Psychology and Aging*, 7(1), 37-45.
- Warr, P., Barter, J., Brownbridge, G. (1983). On the independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 644–651.
- Waterman, A.S. (1990) Personal expressiveness: Philosophical and psychological foundations. *Journal of Mind and Behavior*, 11, 47-74.
- Waterman, A.S. (1992). Identity as an Aspect of Optimal Psychological Functioning. In G. R.Adams, T. P. Gullotta, & R. Montemayor (Eds.), *Adolescent identity formation: Advances in Adolescent Development* (pp. 50-72). Newbury Park, CA: Sage.
- Waterman, A.S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691.
- Waterman, A.S. (2004). Finding someone to be: Studies on the role of intrinsic motivation in identity formation. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 4, 209-228.
- Waterman, A.S. (2011). Eudaimonic Identity Theory: Identity as Self-Discovery. In: S.J. Schwartz, K. Luyckx, V.L. Vignoles (Eds), *Handbook of Identity Theory and Research*, New York: Springer.

- Waterman, A.S., Schwartz, S. J., Conti, R. (2008). The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies*, 9, 41-79
- Waterman, A.S., Schwartz, S.J., Goldbacher E., Green H., Miller C. and Philip S. (2003). Predicting the subjective experience of intrinsic motivation: The roles of self-determination, the balance of challenges and skills, and self-realization values. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 1447-1458.
- Watkins, E., Moulds, M., Mackintosh, B. (2005). Comparisons between rumination and worry in a non-clinical population. *Behaviour Research and Therapy*, 43, 1577–1585.
- Watkins, E., Teasdale, J.D. (2001). Rumination and overgeneral memory in depression: Effects of self-focus and analytic thinking. *Journal of Abnormal Psychology*, 110, 353–357.
- Watkins, E., Teasdale, J.D., Williams, R.M. (2000). Decentering and distraction reduce overgeneral autobiographical memory in depression. *Psychological Medicine*, 30, 911–920.
- Watkins, T., Mathews, A.M., Williamson, D.A., Fuller, R. (1992). Mood congruent memory in depression: Emotional priming or elaboration. *Journal of Abnormal Psychology*, 101, 581-586.
- Watson, D., Pennebaker, J. W. (1989). Health complaints, stress, and distress: Exploring the central role of negative affectivity. *Psychological Review*, 96, 234–254.
- Watson, D., Clark, L.A., Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063–1070.
- Watson, D., Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98, 219-235.
- Watson, J.B. (1913). Psychology as the behaviorist views it. *Psychological Review*, 20, 158-177
- Weiner, B. (1979). A theory of motivation for some classroom experiences. *Journal of Educational Psychology*, 71(1), 1979, 3-25.

- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92(4), 548-573.
- Weissman, A.N., Beck, A.T. (1978). *Development and validation of the Dysfunctional Attitude Scale: A preliminary investigation*. Paper presented at the meeting of the Association for the Advancement of Behavior Therapy, Chicago.
- Wells, A. (1995). Meta-cognition and worry: A cognitive model of generalized anxiety disorder. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, 23: 301-320.
- Wells, A. (2000). *Emotional Disorders and Metacognition: Innovative Cognitive Therapy*. Chichester, UK: John Wiley & Sons.
- Wells, A. (2002). GAD, metacognition, and mindfulness: an information processing analysis. *Clinical Psychology and Scientific Practice*, 9, 95-100.
- Wells, A., Matthews, G. (1996). Modelling cognition in emotional disorder: The S-REF model. *Behaviour Research and Therapy*, 34, (11–12), 881–888.
- Wells, A.J. (1988). Self-Esteem and Optimal Experience. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness* (pp. 327–341). New York: Cambridge University Press.
- Wenzlaff, R.M., Wegner, D. M. (2000). Thought suppression. *Annual Review of Psychology*, 51, 59–91.
- White, R.W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence, *Psychological Review*, 66, 5, 297-333.
- Wilson, W.R. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67(4), 294-306.
- Wittenbrink, B., DrPhil, N.S. (2007). *Implicit Measures of Attitudes*. New York: Guilford Press.
- Wittner, J., Sweeney, T. (1992). A holistic model for wellness and prevention over the life span. *Journal of Counseling and Development*, 71(2), 140–148.

- Wood, A.M., Tarrier, N. (2010). Positive clinical psychology: A new vision and strategy for integrated research and practice. *Clinical Psychology Review, 30*, 819–829
- Wood, W., Rhodes, N., Whelan, M. (1989). Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status. *Psychological Bulletin, 106*, 249-264.
- Woolfolk, R.L., Lehrer, P.M., Allen, L.A. (2007). Conceptual Issues Underlying Stress Management. In P. M. Lehrer, R. L. Woolfolk, W. E. Sime (Editors), *Principles and Practice of Stress Management* (3rd Edition) (pp. 3-15). New York: The Guilford Press.
- Wright, M.O., Crawford, E., Castillo, D.D. (2009). Childhood emotional maltreatment and later psychological distress among college students: The mediating role of maladaptive schemas. *Child Abuse & Neglect, 33*(1), 59–68
- Xin, Z., Chi, L., Yu, G. (2009). The relationship between interparental conflict and adolescents' affective well-being: Mediation of cognitive appraisals and moderation of peer status. *International Journal of Behavioral Development, 33* (5), 421–429
- Yalom, I. (1980/2000). *Varoluşçu Psikoterapi*. İstanbul: Kabalıcı Yayınevi.
- Yavuz, Ç. (2006). *Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Öğrencilerinde Öznel İyi Olma Hali, Psikiyatrik Belirtiler Ve Bazı Kişilik Özellikleri: Karşılaştırmalı Bir Çalışma (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yerlikaya, İ. (2006). *Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Ve Hobi Terapiye Dayalı "Umut Eğitimi Programları"nın İlköğretim Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeyine Etkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yeşilyaprak, B. (2007). *İlköğretimde Gelişimsel Rehberlik*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Yeşilyaprak, B. (2011). *Eğitimde Rehberlik Hizmetleri: Gelişimsel Yaklaşım*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Yıkılmaz, M. (2009). *Akılcı Duygusal Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançları Ve Problem Çözme Beceri Algıları Üzerine*

- Etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Yıldırım, İ. (2004). Gündelik Sıkıntılar Ölçeği'nin geliştirilmesi. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4(15), 122-131.
- Yorulmaz, O., Dirik, G., Karaali, O., Üvez, E. (2010). Obsessif-kompulsif bozukluk hastalarında Çıkarımsal Karmaşa Ölçeği'nin psikometrik özellikleri. *Türk Psikiyatri Dergisi* 21(2), 135-142.
- Young, J., Behary, W.T. (1998). Schema-focused Therapy for Personality Disorders. In N. Tarrier, A. Wells, G. Haddock (Eds.), *Treating Complex Cases: The Cognitive Behavioural Therapy Approach* (pp. 340–376). Chichester: Wiley.
- Young, J.E. (1990). *Cognitive Therapy for Personality Disorders*. Sarasota, FL: Professional Resources Press.
- Young, J.E., Brown, G. (1990). *Young Schema Questionnaire*. New York: Cognitive Therapy Center of New York.
- Young, J.E., Klosko, J.S., Weishaar, M.E. (2003). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. New York: Guilford Press.
- Young, J.E., Weinberger, A.D., Beck, A.T. (2001). Cognitive Therapy for Depression. In D. H. Barlow (Ed.), *Clinical Handbook of Psychological Disorders: A Step by-step Treatment Manual* (3rd ed.; pp. 264–308). New York: Guilford Press.
- Yüksel, G. (2002). Üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini etkileyen faktörler. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(3), 37-57.
- Zajonc, R.B. (1984). On the primacy of affect. *American Psychologist*, 39, 117–123.
- Zautra, A.J. (2003). *Stress, Emotions and Health*. New York: Oxford University Press.
- Zautra, A.J., Fasman, R., Reich, J.W., Harakas, P., Johnson, L.M., Olmsted, M.E., Davis, M.C. (2005). Fibromyalgia: Evidence for deficits in positive affect regulation. *Psychosomatic Medicine*, 67, 147–155.
- Zautra, A.J., Hall, J.S., Murray, K.E. (2010). Resilience: A New Definition of Health for People and Communities. In J.W. Reich, A.J. Zautra, J.S.

Hall (Eds.), *Handbook of Adult Resilience* (pp. 3-34). New York: Guilford Press.

Zevon, M.A., Tellegen, A. (1982). The structure of mood change: An idiographic/nomothetic analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 111–112.

Zullow, H.M. (1991). Explanations and expectations: Understanding the “doing” side of optimism. *Psychological Inquiry*, 2, 45-49.

**EKLER****EK - 1****Yaşam Doyumu Ölçeği**

Aşağıda yer alan maddeleri okuyarak, sizi en iyi yansıtan seçeneği aşağıdaki derecelendirmeye göre işaretleyiniz.

- (1) Tamamen karşıyım
- (2) Karşıyım
- (3) Biraz karşıyım
- (4) Ne doğru ne de yanlış
- (5) Biraz katılıyorum
- (6) Katılıyorum
- (7) Tamamen katılıyorum

- |   |                             |
|---|-----------------------------|
| 1. Hayatım birçok yönden idealimdekine yakın.                             | (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) |
| 2. Hayat şartlarım mükemmel.  | (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) |
| 3. Hayatımdan memnunum.   | (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) |
| 4. Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.            | (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) |
| 5. Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmedim. | (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) |

## EK - 2

**Pozitif ve Negatif Duygulanım Ölçeği**

Bu ölçek farklı duyguları tanımlayan bir takım ifadeler içermektedir. **Geçtiğiniz hafta** nasıl hissettiğinizi düşünüp her maddeyi okuyunuz. Uygun cevabı her maddenin yanına ayrılan yere puanları yuvarlak içine aşarak işaretleyiniz.

(1) = Çok az veya hiç

(2) = Biraz

(3) = Ortalama

(4) = Oldukça

(5) = Çok fazla

1. İLGİLİ	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2. SIKINTILI	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3. HEYECANLI	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4. MUTSUZ	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5. GÜÇLÜ	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6. SUÇLU	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7. ÜRKMÜŞ	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8. DÜŞMANCA	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9. HEVESLİ	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10. GURURLU	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11. ASABİ	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12. UYANIK	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13. UTANMIŞ	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14. İLHAMLI	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15. SİNİRLİ	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16. KARARLI	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17. DİKKATLİ	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
18. TEDİRGİN	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
19. AKTİF	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
20. KORKMUŞ	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)



## EK-3

**Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği**

Aşağıda insanların stresli durumlar karşısında gösterdikleri çeşitli davranış biçimleri listelenmiştir. Aşağıdaki ifadelerin doğru veya yanlış cevabı yoktur. Sizin için en uygun olan seçeneği 1 (Asla böyle bir şey yapmam) ve 4 (Çoğunlukla böyle yaparım) arasında puanlayınız.

Aşağıdaki her maddenin karşısında yer alan puanlardan size en uygun olanını *puanlama yönergesine* göre işaretleyiniz.

**Puanlama yönergesi aşağıdaki gibidir.**

1	2	3	4
Asla böyle bir şey yapmam	Çok az böyle yaparım	Yarı yarıya böyle yaparım	Çoğunlukla böyle yaparım

1. Sorunla karşılaştığımda daha önceki tecrübelerden yararlanıp sorunun üstesinden gelmeye çalışırım. (1) (2) (3) (4)
2. Sorun olan şeyleri aklımdan atmak için bir şeyler yapmaya ya da başka türlü meşguliyetlere yönelirim. (1) (2) (3) (4)
3. Sorunla karşılaştığımda moralim bozulur ve duygularımı dışarıya yansıtırım (1) (2) (3) (4)
4. Başkalarından bu tür sorunlarda ne yaptıkları konusunda tavsiyeler almaya çalışırım (1) (2) (3) (4)
5. Sorunla basa çıkma konusunda kendimi konsantre ederim. (1) (2) (3) (4)
6. Kendi kendime "böyle bir sorunun gerçekte var olmadığını" söylerim. (1) (2) (3) (4)
7. Allah`a tevekkül eder, O`na sığınırım. (1) (2) (3) (4)
8. İçinde bulunduğum sorunla ilgili olarak gülerim. (1) (2) (3) (4)

9. Kendi kendime bir şey yapamayacağımı söyleyerek çabalamayı bırakır ve soruna teslim olurum. (1) (2) (3) (4)
10. Kendimi hemen bir şeyler yapmaktan vaz geçiririm. (1) (2) (3) (4)
11. Duygularımı bir başkasıyla tartışırım. (1) (2) (3) (4)
12. Kendimi daha iyi hissedebilmek için alkol ya da sakinleştirici ilaç alırım. (1) (2) (3) (4)
13. Kendimi yasadığım soruna alıştırmaya çalışırım. (1) (2) (3) (4)
14. Sorunla ilgili bir şeyler öğrenmek için birileriyle konuşurum. (1) (2) (3) (4)
15. Diğer düşünce ve meşguliyetlere yönelmem ve sorundan kendimi uzak tutmaya uğraşmam. (1) (2) (3) (4)
16. Karşılaştığım sorundan farklı şeylerle ilgili hayaller kurarım. (1) (2) (3) (4)
17. Üzülürüm ama söz konusu sorunun bilincinde olurum. (1) (2) (3) (4)
18. Allah`in yardımını umarım (1) (2) (3) (4)
19. Bir eylem planı yaparım. (1) (2) (3) (4)
20. Söz konusu sorunla ilgili sakalar yaparım. (1) (2) (3) (4)
21. Karşıma çıkan sorunun var olduğunu ve değişmeyeceğini kabullenirim. (1) (2) (3) (4)
22. Sorun el verinceye kadar herhangi bir şey yapmayı ertelerim. (1) (2) (3) (4)
23. Arkadaş veya akrabalarımın moral ve manevi destek almaya çalışırım. (1) (2) (3) (4)
24. Sorunla bas etmede amacıma ulaşmaya çabalamaktan hemen vaz geçerim. (1) (2) (3) (4)
25. Sorunun üstesinden gelebilmek için ilave şeyler yaparım. (1) (2) (3) (4)
26. Alkol ya da sakinleştirici olarak bir an olsun kendimi kaybedip olanları unutmaya çalışırım. (1) (2) (3) (4)
27. Sorun olduğuna inanmayı reddederim. (1) (2) (3) (4)
28. Duygularımı dışarı vururum. (1) (2) (3) (4)
29. Daha olumlu taraflarını görebilmek için sorunu başka bir acıdan ele almaya çalışırım. (1) (2) (3) (4)
30. Sorunla ilgili somut bir şeyler yapabilen kişilerle konuşurum. (1) (2) (3) (4)

31. Sorunla karşılaştığımda her zamankinden daha çok uyurum. (1) (2) (3) (4)
32. Ne yapacağım ya da yapmam gerektiği konusunda bir strateji belirlemeye çalışırım. (1) (2) (3) (4)
33. Sorunu çözmeye odaklanır ve eğer gerekirse yapmam gereken diğer şeyleri bir süre kendi haline bırakırım. (1) (2) (3) (4)
34. Başkalarından sempati ve anlayış görmeyi beklerim. (1) (2) (3) (4)
35. Sorunla daha az meşgul olmak için alkol ya da ilaç alırım. (1) (2) (3) (4)
36. Sorunla ilgili saka yaparım. (1) (2) (3) (4)
37. İstedikimi elde etmeye uğraşmayı bırakırım. (1) (2) (3) (4)
38. İyiye giden bir şeyler arayıp bulmaya çalışırım. (1) (2) (3) (4)
39. Sorunu en iyi nasıl çözebileceğim konusunda düşünürüm. (1) (2) (3) (4)
40. Sorun gerçekte olmamış gibi davranırım. (1) (2) (3) (4)
41. Olumsuz şeyler yaparak işlerin daha da kötüye gitmesine yol açmadığımdan emin olmak isterim. (1) (2) (3) (4)
42. Sorunun çözümüne yönelik gayretlerime engel olabilecek şeyleri önlemeye ciddi şekilde caba gösteririm. (1) (2) (3) (4)
43. Sorunla karşılaştığımda sinemaya gider veya TV izler ya da sorunla ilgili daha az düşünürüm. (1) (2) (3) (4)
44. Olup biten şeyin ya da sorunun bir realite olduğunu kabul ederim. (1) (2) (3) (4)
45. Benzer durumlarla karşılaşan kişilere bu durumda ne yaptıklarını sorarım. (1) (2) (3) (4)
46. Büyük oranda duygusal rahatsızlık hisseder ve bu tür hisleri dışarıya yansıtırım. (1) (2) (3) (4)
47. Sorunla aktif olarak uğraşmayı hedefleyerek için daha iyi bir tavır takınırım. (1) (2) (3) (4)
48. Sorunla karşılaştığımda dini inancımda bir huzur bulmaya çalışırım. (1) (2) (3) (4)
49. Bir şeyler yapmak konusunda kendimi uygun ve doğru zamanı beklemeye zorlarım. (1) (2) (3) (4)
50. Sorunlu durumla ilgili eğlenir ya da oyun oynarım (1) (2) (3) (4)
51. Sorunu çözmeye yönelik çabalarımı azaltırım. (1) (2) (3) (4)

52. Neler hissettiğim konusunda birisiyle konuşurum. (1) (2) (3) (4)
53. Yaşadıklarım konusunda kendi kendime yardım olsun diye alkol ya da sakinleştirici ilaç alırım. (1) (2) (3) (4)
54. Sorunla birlikte yaşamayı öğrenirim. (1) (2) (3) (4)
55. Soruna odaklanabilmek için diğer meşguliyetlerimi bir tarafa bırakırım. (1) (2) (3) (4)
56. Takınmam gereken tavır konusunda daha ciddi düşünürüm. (1) (2) (3) (4)
57. Sanki sorun yokmuş veya hiç olmamış gibi davranırım. (1) (2) (3) (4)
58. Yapmam gereken şey neyse atmam gereken adımı zamanında atarım. (1) (2) (3) (4)
59. Basıma gelen şeyden ya da yaşadığım sorundan bir şeyler öğrenir ya da tecrübe kazanırım. (1) (2) (3) (4)
60. Her zamankinden daha çok dua ve ibadet ederim. (1) (2) (3) (4)

## EK - 4

**Stresli Durumlarla Başa Çıkma Envanteri**

Aşağıda insanların zorlayıcı, stresli veya üzücü durumlar karşısında gösterdikleri çeşitli davranış biçimleri listelenmiştir. Aşağıdaki ifadelerin doğru veya yanlış cevabı yoktur. Sizin için her madde için en uygun olan seçeneği 1 (kesinlikle bana uygun değil) ve 5 (Tamamıyla bana uygun) arasında puanlayınız. Zorlayıcı, stresli veya üzücü durumlar karşısında aşağıda listelenen davranış biçimlerini ne ölçüde gösterdiğinizi lütfen belirtiniz.

Aşağıdaki her maddenin karşısında yer alan puanlardan size en uygun olanını *puanlama yönergesine* göre işaretleyiniz.

**Puanlama yönergesi aşağıdaki gibidir.**

1	2	3	4	5
<b>Kesinlikle</b> bana uygun değil	Bana <b>biraz</b> uygun	Bana <b>orta</b> <b>düzeyde</b> uygun	<b>Çoğunlukla</b> bana uygun	<b>Tamamıyla</b> bana uygun

**Stresli, can sıkıcı, üzüntü yaşadığım olaylar veya durumlar karşısında;**

1. Zamanımı daha iyi planlarım. (1) (2) (3) (4) (5)
2. Probleme odaklanıp, nasıl çözebileceğime bakarım. (1) (2) (3) (4) (5)
3. Daha önce yaşadığım güzel anları düşünürüm. (1) (2) (3) (4) (5)
4. Diğer insanlarla birlikte olmaya çalışırım. (1) (2) (3) (4) (5)
5. Bir şeyleri ertelediğim için kendi kendimi suçlarım. (1) (2) (3) (4) (5)
6. En iyisi olduğunu düşündüğüm şey  
ne ise onu yaparım. (1) (2) (3) (4) (5)

7. Ağrılarla sızılarla uğraşıp dururum. (1) (2) (3) (4) (5)
8. Bu duruma düştüğüm için kendi kendimi suçlarım. (1) (2) (3) (4) (5)
9. Vitrinlere bakarım. (1) (2) (3) (4) (5)
10. Önceliklerimi belirlerim. (1) (2) (3) (4) (5)
11. Uyumaya çalışırım. (1) (2) (3) (4) (5)
12. Kendime, sevdiğim bir yiyecek veya  
atıştıracak bir şeyler alırım. (1) (2) (3) (4) (5)
13. Baş edemeyeceğim kaygısını yaşarım. (1) (2) (3) (4) (5)
14. Çok gergin olurum. (1) (2) (3) (4) (5)
15. Benzer problemleri nasıl çözdüğümü düşünürüm. (1) (2) (3) (4) (5)
16. Kendi kendime yaşadıklarımın  
gerçek olmadığını söylerim. (1) (2) (3) (4) (5)
17. Bu durum karşısında çok duygusal  
davrandığım için kendimi suçlarım. (1) (2) (3) (4) (5)
18. Bir şeyler atıştırmak veya  
yemek yemek için dışarı çıkarım. (1) (2) (3) (4) (5)
19. Çok üzülürüm. (1) (2) (3) (4) (5)
20. Kendime bir şeyler satın alırım. (1) (2) (3) (4) (5)
21. Bir eylem planı yapıp, bu planı uygularım. (1) (2) (3) (4) (5)
22. Ne yapacağımı bilemediğim için kendimi suçlarım. (1) (2) (3) (4) (5)
23. Eğlenebileceğim bir yere giderim. (1) (2) (3) (4) (5)
24. Durumu anlamaya çalışırım. (1) (2) (3) (4) (5)
25. "Donup kalırım" ve ne yapacağımı bilemem. (1) (2) (3) (4) (5)
26. Derhal durumu düzeltecek bir davranışta bulunurum. (1) (2) (3) (4) (5)
27. Olay hakkında düşünürüm ve  
hatalarımdan ders çıkarırım. (1) (2) (3) (4) (5)

28. Olanları ya da hissettiklerimi  
değiştirebilmiş olmayı isterim. (1) (2) (3) (4) (5)
29. Bir arkadaşşı ziyaret ederim. (1) (2) (3) (4) (5)
30. Ne yapacağım konusunda endişe duyarım. (1) (2) (3) (4) (5)
31. Benim için özel olan bir kişiyle zaman geçiririm. (1) (2) (3) (4) (5)
32. Yürüyüşe çıkarım. (1) (2) (3) (4) (5)
33. Kendi kendime, bunun bir daha asla  
olmayacağını söylerim. (1) (2) (3) (4) (5)
34. Kendi yetersizliklerime odaklanırım. (1) (2) (3) (4) (5)
35. Tavsiyelerine değer verdiğim biriyle konuşurum. (1) (2) (3) (4) (5)
36. Tepki vermeden önce problemi analiz ederim. (1) (2) (3) (4) (5)
37. Bir arkadaşşa telefon ederim. (1) (2) (3) (4) (5)
38. Öfkelenirim. (1) (2) (3) (4) (5)
39. Önceliklerimi yeniden düzenlerim. (1) (2) (3) (4) (5)
40. Bir film izlerim. (1) (2) (3) (4) (5)
41. Durumun kontrolünü ele alırım. (1) (2) (3) (4) (5)
42. Bir şeyleri yoluna koymak için  
daha fazla çaba sarf ederim. (1) (2) (3) (4) (5)
43. Probleme ilişkili birkaç farklı çözüm yolu üretirim. (1) (2) (3) (4) (5)
44. Bir süreliğine ara verir, durumdan uzaklaşırım. (1) (2) (3) (4) (5)
45. Hırsımı başkalarından çıkarırım. (1) (2) (3) (4) (5)
46. Yaşadığım durumu, onun üstesinden gelebileceğimi  
göstermek için kullanırım. (1) (2) (3) (4) (5)
47. Durumu genel olarak değerlendirebilmek için  
organize olmaya çalışırım. (1) (2) (3) (4) (5)
48. Televizyon seyredirim. (1) (2) (3) (4) (5)

**EK-5****Young Şema Ölçeği-Kısa Form**

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 hissettiğimize 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.

Lütfen 1' den 6'ya kadar olan seçeneklerden sizi en iyi tanımlayan seçeneği belirleyerek her sorudan önce yer alan boşluğa yazın.

**Puanlama Yönergesi:**

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

1. \_\_\_\_\_ Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.
2. \_\_\_\_\_ Beni terkedeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.
3. \_\_\_\_\_ İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum
4. \_\_\_\_\_ Uyumsuzum.



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

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

36. \_\_\_\_\_ Eğer yanlış yaparsam, bunun özrü yoktur.
37. \_\_\_\_\_ Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.
38. \_\_\_\_\_ Yakınlarımla beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım
39. \_\_\_\_\_ Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.
40. \_\_\_\_\_ Bir yere ait değilim, yalnızım.
41. \_\_\_\_\_ Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.
42. \_\_\_\_\_ İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.
43. \_\_\_\_\_ Doğru ile yanlış birbirinden ayırmakta zorlanırım.
44. \_\_\_\_\_ Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.
45. \_\_\_\_\_ Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hisseder veya suçluluk duyarız.
46. \_\_\_\_\_ İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.
47. \_\_\_\_\_ Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.
48. \_\_\_\_\_ İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.
49. \_\_\_\_\_ Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.
50. \_\_\_\_\_ İstedikimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.
51. \_\_\_\_\_ Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimizden fedakarlık etmekte zorlanırım.
52. \_\_\_\_\_ Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissederim.
53. \_\_\_\_\_ Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.

54. \_\_\_\_\_ Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.
55. \_\_\_\_\_ Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarım ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.
56. \_\_\_\_\_ Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissederim.
57. \_\_\_\_\_ Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheliyimdir.
58. \_\_\_\_\_ Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.
59. \_\_\_\_\_ Kendimi sevilebilecek biri gibi hissetmiyorum.
60. \_\_\_\_\_ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.
61. \_\_\_\_\_ Gündelik işler için benim kararlarım güvenilemez.
62. \_\_\_\_\_ Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.
63. \_\_\_\_\_ Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum-Benim kendime ait bir hayatım yok.
64. \_\_\_\_\_ Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.
65. \_\_\_\_\_ Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.
66. \_\_\_\_\_ Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.
67. \_\_\_\_\_ Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.
68. \_\_\_\_\_ Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.
69. \_\_\_\_\_ Benim yararına olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.
70. \_\_\_\_\_ Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim.

71. \_\_\_\_\_ Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.
72. \_\_\_\_\_ Neden yanlış yaptığının önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.
73. \_\_\_\_\_ Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.
74. \_\_\_\_\_ İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.
75. \_\_\_\_\_ Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.
76. \_\_\_\_\_ Kendimi hep grupların dışında hissedirim.
77. \_\_\_\_\_ Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımalarına izin vermiyorum.
78. \_\_\_\_\_ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.
79. \_\_\_\_\_ Ortaya çıkan gündelik sorunları çözebilme konusunda kendime güvenmiyorum.
80. \_\_\_\_\_ Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.
81. \_\_\_\_\_ Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.
82. \_\_\_\_\_ Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.
83. \_\_\_\_\_ Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.
84. \_\_\_\_\_ Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.

85. \_\_\_\_\_ Kendimi sorumluluktan kolayca sıyıramıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum.
86. \_\_\_\_\_ Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum.
87. \_\_\_\_\_ Kararlarıma nadiren sadık kalabilirim.
88. \_\_\_\_\_ Bir dolu övgü ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.
89. \_\_\_\_\_ Yanlış bir kararın bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim.
90. \_\_\_\_\_ Ben cezalandırılmayı hak eden kötü bir insanım.