



T.C.

İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı/ Klinik Psikoloji Programı

**STRESLE BAŞA ÇIKMANIN YORDAYICILARI
OLARAK ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARI VE
ÖZ ANLAYIŞ**

Yüksek Lisans Tezi

HATİCE AKTAKKA

145180112

Danışman: PROF. DR. MEHMET ENGİN DENİZ

İstanbul, 2020

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “ Stresle Başa Çıkmanın Yordayıcıları Olarak Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ve Öz Anlayış ” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

HATİCE AKTAKKA

ONAY

Tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.

HATİCE AKTAKKA

ÖZET

STRESLE BAŞA ÇIKMANIN YORDAYICILARI OLARAK ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARI VE ÖZ ANLAYIŞ

Hatice Aktakka

Yüksek Lisans Tezi, Psikoloji Anabilim Dalı

Danışman: Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ

Haziran , 2020

Erken dönem uyumsuz şemalar, çocukluk döneminde yaşanan ve etkileri hayat boyunca gözlenen olumsuz olaylar ya da travmaları içermekte, stresle başa çıkma becerisi gibi hayatın içinde yer alan konularda etkisini göstermektedir. Bu çalışmanın amacı stresle başa çıkmanın yordayıcıları olarak erken dönem uyumsuz şemaları ve öz anlayışı araştırmaktır. Bu çalışma 2020 yılında İstanbul ilinde eğitim-öğretime devam eden kolaylı örnekleme yöntemiyle belirlenen 381 üniversite öğrencisinin (224 kadın - 157 erkek) katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Öğrenci Bilgi Formu, Stresle Başa Çıkma Ölçeği, Young Şema Ölçeği ve Öz Anlayış Ölçeği kullanılarak veriler toplanmıştır. Araştırma sonucu elde edilen verilerin analizleri için, ‘Korelasyon Analizi’, ‘Çoklu Regresyon Analizi’, ‘Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)’ , ‘Bağımsız Örneklem T-Testi’ kullanılmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre; “Dine Sığınma” stresle başa çıkma tutumunun negatif yönde yordayıcıları olarak ‘Ayrıcalıklılık/ Yetersiz Özdenetim’ ve ‘Tehditler Karşısında Dayanıksızlık’ erken dönem uyumsuz şemaları bulunmuştur. “Dış Yardım Arama” stresle başa çıkma tutumunun pozitif yönde yordayıcıları olarak ‘Onay Arayıcılık’ ve ‘Terk Edilme’ erken dönem uyumsuz şemaları olarak bulunmuştur. Negatif yönde yordayıcıları ise ‘Ayrıcalıklılık/ Yetersiz Özdenetim’ , ‘Tehditler Karşısında Dayanıksızlık’ , ‘Duygusal Yoksunluk’ , ‘Kendini Feda’ erken dönem uyumsuz şemaları bulunmuştur. “Aktif Planlama” stresle başa çıkma tutumunun pozitif yönde

yordayıcıları olarak ‘Sosyal İzolasyon/Güvensizlik’ , ‘Cezalandırılma’ ve ‘Yüksek Standartlar’ erken dönem uyumsuz şemaları ve Öz-Anlayış olarak bulunmuştur. Negatif yönde yordayıcıları ise ‘Ayrıcalıklılık/ Yetersiz Özdenetim’ ve ‘Duygusal Yoksunluk’ erken dönem uyumsuz şemaları bulunmuştur. ‘‘Kaçma (Duygusal-Eylemsel)’’ stresle başa çıkma tutumunun pozitif yönde yordayıcıları olarak ‘Karamsarlık’ ve ‘Terk Edilme’ erken dönem uyumsuz şemaları olarak bulunmuştur. Negatif yönde yordayıcıları ise ‘Duyguları Bastırma’ , ‘Kusurluluk’ erken dönem uyumsuz şemaları bulunmuştur. ‘‘Kaçma (Bio-Kimyasal)’’ stresle başa çıkma tutumunun pozitif yönde yordayıcıları olarak ‘Duygusal Yoksunluk’ , ‘Ayrıcalıklılık’ ve ‘Terk Edilme’ erken dönem uyumsuz şemaları olarak bulunmuştur. Negatif yönde yordayıcıları ise ‘Onay Arayıcılık’ ve ‘Cezalandırılma’ erken dönem uyumsuz şemaları bulunmuştur. ‘‘Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma’’ stresle başa çıkma tutumunun pozitif yönde yordayıcıları olarak ‘Cezalandırılma’ erken dönem uyumsuz şeması ve Öz-anlayış bulunmuştur.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin verdiği yanıtlar aracılığıyla bu sonuçlara ulaşılması, çalışmanın sınırlılıklarını oluşturmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Erken dönem uyumsuz şemalar, Stres, Stresle Başa Çıkma, Öz anlayış.

EARLY MALADAPTIVE SCHEMAS AND SELF-COMPASSION

AS PREDICTORS OF STRESS

Hatice AKTAKKA

Master Thesis, Department of Psychology

Supervisor: Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ

Jun , 2020

Early maladaptive schemas include negative events and traumas experienced during childhood, whose effects are observed throughout life, and show their impact on issues such as the ability to cope with stress. The purpose of this study is to early maladaptive schemas and self-compassion as predictors of stress. Participants of the research were 381 (224 female- 157male) university students from Istanbul. The data were collected using the Student Information Form, Stress Coping Scale, Young Schemas Scale and Self-Compassion Scale in a survey of university students, a survey was conducted. In addition, 'Correlation Analysis', 'Multiple Regression Analysis', 'One Way ANOVA' and 'Independent Sampling T-Test' were used for the analysis of the data obtained.

According to the results of this study; Early maladaptive schemas of 'Insufficient Self-Control' and 'Vulnerability' were found as negative predictors of 'Becoming Religious'. Early maladaptive schemas of 'Approval Seeking' and 'Abandonment' were found as positive predictors of 'Looking for Outer Help'. Early maladaptive schemas of 'Insufficient Self-Control', 'Vulnerability', 'Emotional Deprivation' and 'Giving Oneself Up' were found as negative predictors of 'Looking for Outer Help'. Early maladaptive schemas of 'Social Isolation/Mistrust', 'Punitiveness' 'Unrelenting Standards' and 'Self-Compassion' were found as positive predictors of 'Active Planning'. Early maladaptive schemas of 'Insufficient Self-Control' and 'Emotional Deprivation' were found as negative predictors of 'Active Planning'. Early maladaptive schemas of 'Pessimism' and 'Abandonment' were found as positive predictors of 'Escaping (Emotional-Operational)'. Early maladaptive schemas of

'Emotional Inhibition' and 'Defectiveness' were found as negative predictors of 'Escaping (Emotional-Operational)'. Early maladaptive schemas of 'Emotional Deprivation', 'Insufficient Self-Control' and 'Abandonment' were found as positive predictors of 'Escaping (Bio-Chemical)'. Early maladaptive schemas of 'Approval Seeking' and 'Punitiveness' were found as negative predictors of 'Escaping (Bio-Chemical)'. Early maladaptive schemas of 'Punitiveness' and 'Self-Compassion' were found as positive predictors of 'Acceptance- Cognitive Reconstruction'.

Achieving these results through the answers of the university students participating in the research constitutes the limitations of the study.

Key Words: Early maladaptive schemas, Stress, Coping with stress, Self-Compassion.

ÖNSÖZ

Bu süreçte bilgi ve deneyimleriyle bana katkıda bulunan ve göstermiş olduğu anlayıştan dolayı hocam, sayın Prof.Dr. Mehmet Engin DENİZ'e ,

Tüm eğitim hayatım boyunca maddi, manevi destekleri esirgemeyen, anlayışları ve sevgilerini her zaman hissettiğim annem Fikriye AKTAKKA, babam İsmail AKTAKKA'ya,

Tez sürecinde yanımda olmaya çalışan arkadaşlarıma, ablama ve kardeşime,

Son olarak, araştırmaya katılarak destek olan tüm öğrenci arkadaşlara sonsuz teşekkür ederim.

İstanbul, 2020

Hatice AKTAKKA

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
KABUL VE ONAY	ii
YEMİN METNİ	iii
ONAY	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vii
ÖNSÖZ	ix
İÇİNDEKİLER	x
TABLolar LİSTESİ	xiii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xv

1. BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Problemi	1
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Araştırma Soruları	3
1.4. Araştırmanın Önemi	3
1.5. Sayıtlar	3
1.6. Sınırlılıklar	4
1.7. Tanımlar	4

2. BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Stresle Başa Çıkma Hakkında Temel Bilgiler.....	5
2.1.1. Stres Tanımı ve Stresin Belirtileri	5
2.1.2. Stresle Başa Çıkmayı Gerektiren Nedenler	10
2.1.3. Stresle Başa Çıkmayı Etkileyen Faktörler	11
2.1.4. Stresle Başa Çıkma Yolları.....	13
2.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Hakkında Temel Bilgiler	16
2.2.1. Şema Kavramı ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	16
2.2.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Alanları	18
2.2.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Temelleri.....	20
2.2.4. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Özellikleri	22
2.2.5. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Etkileri ve Yansımaları	24
2.3. Öz Anlayış Hakkında Temel Bilgiler.....	25
2.3.1. Öz Anlayış Tanımı.....	25
2.3.2. Öz Anlayışla İlgili Kavramlar	26
2.3.2. Öz Anlayışın Boyutları	28
2.3.3. Öz Anlayışın Geliştirilmesi	29

3. BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli	30
3.2. Evren ve Örneklem.....	30
3.3. Veri Toplama Araçları.....	31
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	32

3.3.2. Stresle Başa Çıkma Tutumları Ölçeği	32
3.3.3. Young Şema Ölçeği.....	32
3.3.4. Öz- Anlayış Ölçeği	34
3.4. Verilerin Analizi.....	34

4. BÖLÜM BULGULAR

5. BÖLÜM TARTIŞMA

KAYNAKÇA	65
EKLER.....	74
EK1: Kişisel Bilgi Formu	
EK2: Stresle Başa Çıkma Tutumları Ölçeği	
EK3: Young Şema Ölçeği	
EK4: Öz-Anlayış Ölçeği	

TABLolar LİSTESİ

	Sayfa
Tablo 1. Koşullu ve Koşulsuz Şemalar.....	6
Tablo 2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Alanları	8
Tablo 3. Stresin Belirtileri.....	16
Tablo 4. Stresin Nedenleri ve Sonuçları	18
Tablo 5. Örgütsel Düzeyde Stresle Başa Çıkma	23
Tablo 6. Bireysel Düzeyde Stresle Başa Çıkma	24
Tablo 7. Katılımcılara Ait Bilgiler.....	34
Tablo 8. Değişkenlere Ait Normallik Değerleri	34
Tablo 9. Stresle Başa Çıkma, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Öz-Anlayış Arasındaki İlişkiler	34
Tablo 10. Dine Sığınmanın Yordayıcıları Olarak Öz-Anlayış ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalara Ait Regresyon Analizi Sonuçları.....	36
Tablo 11. Dış Yardım Aramanın Yordayıcıları Olarak Öz-Anlayış ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalara Ait Regresyon Analizi Sonuçları	36
Tablo 12. Aktif Planlamanın Yordayıcıları Olarak Öz-Anlayış ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalara Ait Regresyon Analizi Sonuçları.....	37
Tablo 13. Kaçmanın (Duygusal-Eylemsel) Yordayıcıları Olarak Öz-Anlayış ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalara Ait Regresyon Analizi Sonuçları	38
Tablo 14. Kaçmanın (Bio-Kimyasal) Yordayıcıları Olarak Öz-Anlayış ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalara Ait Regresyon Analizi Sonuçları	39
Tablo 15. Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanmanın Yordayıcıları Olarak Öz- Anlayış ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalara Ait Regresyon Analizi Sonuçları	39
Tablo 16. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetler, Açısından Stresle Başa Çıkmaya <i>t testi</i> Tablosu	41

Tablo 17. Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Düzeyleri Açısından Stresle Başa Çıkmaya Ait Varyans Analizi Tablosu.....	42
Tablo 18. Üniversite Öğrencilerinin Travma Durumları Açısından Stresle Başa Çıkmaya Ait <i>t testi</i> Tablosu	43



ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa

Şekil 1. Stresle Başa Çıkma Modeli 21	21
Şekil 2. Erkek Dönem Uyumsuz Şemaların Oluşumuna Dair Bir Örnek 23	23
Şekil 3. Şemanın Aktarılması 12	12
Şekil 4. Öz Anlayışın Boyutları..... 28	28

1. BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Problemi

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

Stres, modern yaşamın temel sorunlarından bir tanesidir. İnsan hayatını çok yönlü bir biçimde olumsuz olarak etkileyen stres, mücadele edilmesi gereken bir problem niteliği taşır. Stresle başa çıkma konusundaki girişimlerin artması, stresin insanlara çok yönlü olarak verdiği zararın bir sonucudur ve çalışmada stresle başa çıkma üzerinde durulacak olan konulardan birisidir.

Stres, insanların birtakım faktörlerin etkisiyle normalden daha yüksek düzeyde gergin hissetmesi ya da gayret harcaması gibi konuları içermektedir (Gökler ve Işıtan, 2012: 157). Yani stres, insan ve çevre arasındaki etkileşim neticesinde ortaya çıkmaktadır. Günümüz yaşamında stresi ortaya çıkarmaya müsait çok sayıda faktör olması sebebiyle stresin modern çağın hastalığı olarak nitelendirilmesi söz konusudur.

Öz anlayış, bireyin çevresindeki bireylerin sorunlarına ve üzüntülerine karşı duyarlı olmayı ifade etmektedir. Gündelik hayatta anlayışlı olmanın psikoloji alanında ele alınışı olarak kabul edilen öz anlayış, pozitif yönlü bir bakış açısıyla ilgilidir. Çalışmada öz anlayışın aracılık rolüne yönelik incelemelerde bulunulacaktır.

Bireyin öz anlayış gereğince yalnızca çevresine değil kendisine de anlayışlı olması beklenmektedir. Çünkü öz anlayış, tüm insanların anlayışlı bir

yaklaşımına layık olduğu düşüncesiyle gelişmektedir. Özellikle yapılan hatalar karşısında anlayışlı davranılması, öz anlayışın önemini oluşturan bir unsurdur (Yağbasanlar, 2017: 89).

Erken dönem uyumsuz şemalar, bireyin hayatının erken dönemlerinde yaşadığı travmalar ve olumsuz deneyimleri içermektedir (Nilüfer ve Çınarbaş, 2018: 125). Erken dönem uyumsuz şemalar çocukluk döneminde ortaya çıkmakta ve hayatın her alanına yayılmaktadır. Tüm bunlar insan hayatı için gelecekte olumsuz sonuçları ortaya çıkarabilecek olan erken dönem uyumsuz şemaların açıklanmasını önemli hale getirmektedir.

Şemalar, duygular ile davranışların kaynağını oluşturan bilişsel yapılar olarak açıklanmaktadır. Erken dönem uyumsuz şemalar ise çocukluk yıllarındaki travmatik deneyimler ile yaşamdaki olumsuz olayların etkisi altında ortaya çıkmakta ve gelişmektedir. Erken dönem uyumsuz şemalar, kişilik ve duygudurum bozukluklarının açıklanmasında yararlanılan bir kavramdır (Konukçu, Akkoyunlu ve Türkçapar, 2013: 98). Çalışmada ilerleme kaydedilirken erken dönem uyumsuz şemaların bu nitelikleri göz önünde bulundurulmaktadır.

Erken dönem uyumsuz şemalar, insanların hayatlarını sürdürmeleri için bir gereklilik olarak nitelendirilmektedir ve bu durum bilişsel uyumluluk adına insan olmanın bir sonucu olarak belirtilmektedir (Altun, 2016: 2). Bununla birlikte erken dönemlerde yaşanan travmatik olaylar ile olumsuz yaşam deneyimlerinin hayatın farklı dönemlerinde etkisini göstermesi sebebiyle şemaların değiştirilmesi oldukça güçtür.

Böyle bir çalışma hazırlanması ile birlikte erken dönem uyumsuz şemalar, stresle başa çıkma ve öz anlayışla ilgili literatüre katkıda bulunulması amaçlanmaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada stresle başa çıkma tutumlarının yordayıcıları olarak erken dönem uyumsuz şemaları ve öz anlayışın incelenmesi amaçlanmaktadır.

1.3. Araştırma Soruları

1. Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemaları ve öz-anlayış stresle başa çıkmayı anlamlı yordamakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeyleri cinsiyetlerine göre anlamlı biçimde değişmekte midir?
3. Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeyleri sınıflarına göre anlamlı biçimde değişmekte midir?
4. Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeyleri travma yaşayıp yaşamamalarına göre anlamlı biçimde değişmekte midir?

1.4. Araştırmanın Önemi

Modern çağın hastalığı olarak görülen stresle başa çıkma konusunda ulaşılabilecek olan sonuçlar araştırmayı önemli hale getirmektedir. Erken dönem uyumsuz şemalar ve öz anlayış gibi insan hayatının seyrinde belirleyici rolleri olan konuların ele alınması araştırmanın önemini oluşturmaktadır.

1.5. Varsayımlar

Araştırmaya katılan öğrencilerin; Kişisel Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği (YŞÖ), Stresle Başa Çıkma Tutumları Ölçeği (SBTÖ) ve Öz-Anlayış Ölçeği'nde yer alan sorulara samimi ve gerçek durumlarını belirten bir biçimde yanıt vermiş oldukları varsayılmaktadır.

1.6. Sınırlılıklar

Bu araştırmada incelenen veriler 2019-2020 yılında İstanbul ilinde öğrenim görmeye devam eden 381 üniversite öğrencisinin katılımıyla sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Stres ve Stresle Başa Çıkma: Stres, bireyin karşılaştığı durum karşısında gerekli donanımlara sahip olmaması durumu sonucu zayıf bir uyumun ortaya çıkma halidir” (Aydın, 2004: 52). Stresin yönetilmesi ve stresin olumsuz sonuçlarının engellenmesi için yapılanlar ise stresle başa çıkmayı ifade etmektedir.

Erken Dönem Uyumsuz Şemalar: “Erken dönem uyumsuz şemalar, anıları, duyguları, bilişsel süreçleri ve beden duyularını içerir. Bireyin kendine ve diğer bireylerle olan ilişkilerine yönelik yaşam boyunca süren bilişsel örüntülerdir. Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde gelişirler ve çocuğun aile ortamına ve yakın çevresine uyumunu sağlaması açısından önemli işlevlere sahiptirler” (Okray, 2017: 55).

Öz Anlayış: “Öz anlayış, bireyin acı ve sıkıntı çekmesine neden olan duygularına açık, kendine özenli ve sevecen tutumlarla yaklaşması, yetersizlik ve başarısızlıklarına karşı anlayışlı, yaşadığı olumsuz deneyimleri insan yaşamının doğal bir süreci olarak kabul etmesidir” (Korkmaz, 2017: 532).

2. BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Çalışmanın bu bölümü, kavramsal çerçeve araştırmasına ayrılmıştır. Bu bölümde ilk olarak stresle başa çıkma hakkında bilgi verilecektir. Ardından erken dönem uyumsuz şemalara dair inceleme yapılacaktır. Öz anlayışla ilgili araştırmanın yapılması neticesinde kavramsal çerçeve bölümü tamamlanmış olacaktır.

2.1. Stresle Başa Çıkma Hakkında Temel Bilgiler

Stres, hayatın her alanında kendisini gösteren, insanların istemedikleri durumlara karşı verdikleri içsel bir tepki niteliği taşımaktadır (Demirci vd., 2013: 288). Hayatın sağlıklı bir şekilde seyri için stresle başa çıkılması gerekir. Stresle başa çıkma konusundaki araştırmada bu kısımda stres tanımı ve stresin belirtileri, stresle başa çıkmayı gerektiren nedenler, stresle başa çıkmayı etkileyen faktörler, stresle başa çıkma yolları konuları açıklanmaktadır.

2.1.1. Stres Tanımı ve Stresin Belirtileri

“Stres, herhangi bir fiziksel veya psikolojik uyarıcı karşısında gerekli uyumu sağlayabilmek için ruhsal ve bedensel olarak harekete geçmesi, tepki göstermesi olarak tanımlanmaktadır” (Tavlı ve Ünsal, 2016: 10). Yapılan bu tanımda stresin fiziksel ve psikolojik unsurlarla olan ilişkisine dikkat çekilmekte olup stresin uyarıcılara karşı olarak insanların gösterdiği tepkilere göre şekillendiğine değinilmiştir.

Başka bir tanımda stres kavramı şöyle açıklanmıştır: “Stres; çok iyi bilinmek ve çok az anlaşılmak arasında ikilimler yaşatan ve insan vücudunda

gerilimlere neden olan bilimsel bir bakış açısıdır” (Yüksel, 2014: 111). Stresin insan üzerinde gerilim meydana getiren yapısı, bu tanımda üzerinde durulan temel husus olarak görünmektedir. Belirsizliklerin stres kavramının içeriğinde önemli bir yere sahip olduğu bu tanımda yer alan hususlardan bir diğeridir.

Stres kavramıyla ilgili farklı tanımlar yapılabilir ve bu tanımlarda stresin insanları normalin dışında düşünce ve davranışlara yöneltmesi ortak nokta olacaktır. Günümüz koşullarında stres, geçmiş dönemlere göre çok daha önemli bir sorundur. Çünkü günümüz insanı daha fazla stres faktörüne maruz kalmaktadır. İnsan hayatının değişen yapısı ve iş hayatının strese müsait yapısı, stresin bugünün temel sorunlarından birisi halini almasını beraberinde getirmiştir (Yamuç ve Türker, 2015: 390).

Hayatın farklı aşamalarında stresin belirtileri ile karşılaşılabilir. Stresin belirtileri aşağıdaki tablo üzerinde gösterildiği gibidir.

Tablo 1. Stresin Belirtileri

Fiziksel Belirtiler	<ul style="list-style-type: none">-Kalp çarpıntısı, kan basıncında artış-Uykusuzluk-Sırt ve göğüs ağrısı-Ani kilo değişimleri-Sürekli kendini yorgun hissetme-Tırnak yeme ve diş gıcırdatma-Titreme, kekeleme-Baş ağrıları-Alkol ve sigara kullanımında artış-Boğazda ve ağızda kuruluk
Ruhsal Belirtiler	<ul style="list-style-type: none">-İçinde bir boşluk hissetme-Affetmeyip kin duyma-Hayatın anlamının kaybolması
Sosyal Belirtiler	<ul style="list-style-type: none">-Diğer insanlardan soyutlanmak-Alınganlık-İletişim kuramama-Yalnızlık-Ben merkezli olma
Duygusal Belirtiler	<ul style="list-style-type: none">-Kızgınlık, depresyon, üzüntü-Soğukluk-Sık sık kâbus görme-Aşırı ağlama veya gülme krizleri-Heyecan duymama-Hastalık kuruntusu
Zihinsel Belirtiler	<ul style="list-style-type: none">-Konsantrasyon güçlüğü-Unutkanlık ve hafıza kaybı-Karamsarlık-Fobiler

Kaynak: Balcı, 2014: 12.

Tablo 1’de yer alan bilgilere göre stres belirtilerini fiziksel, ruhsal, sosyal, duygusal ve zihinsel olacak şekilde sınıflandırmak mümkündür. Fiziksel stres belirtileri; uykusuzluk, kalp çarpıntısı, baş ağrısı, titreme, tırnak yeme, ani kilo değişimi şeklinde sıralanmaktadır. Streste ruhsal belirtiler ise boşluk hissi, kin duyma, hayatın anlamını yitirmesi biçimindedir. Sosyal stres belirtileri kendini soyutlama, alıngan olma, iletişim kuramama, yalnızlıktır. Stresin duygusal belirtileri arasında depresyon, soğukluk, kabus görme, heyecanı yitirme, hastalık kuruntusu yer almaktadır. Zihinsel stres belirtileri ise konsantrasyon güçlüğü, unutkanlık, karamsar bakış açısı şeklindedir. Tüm bunlar stresin çok yönlü bir bakış açısıyla ele alınması gerektiğini göstermektedir.

Her bir insan için farklı stres kaynaklarından söz edilebilir. Örneğin kalabalık bir ortamda konuşmacı olmak kimi insan için stres oluştururken kimi insan için motivasyon kaynağıdır. Bu durum stresle ilgili geçerliliği yüksek çıktılar ortaya koymayı güçleştirir. Hayatın seyrindeki değişimler strese neden olma potansiyeline sahiptir (Sağel Çetiner vd., 2018: 291).

Günümüzde stresin nedenleri ve sonuçları, stresin başa çıkılması gereken sorunlardan birisi olmasında etkindir. Stresin nedenleri ve sonuçlarına dair bazı örnekler aşağıdaki tabloda paylaşılmıştır.

Tablo 2. Stresin Nedenleri ve Sonuçları

Neden	Sonuç
-Örgüte bağlılığın azalması	-İş kazaları
-İşten tatminsizlik	-Uyarı ve cezalarda artış
-Mal ve hizmetlerin kalitesinde düşüş	-Sigorta ödemelerinin miktarında artış
-Verimliliğin azalması	-Aleyhte açılan davaların sayısında artış
-Kararların etkinliliğin zayıflaması	-Kariyer durgunluğu
-İşgücü devrinin yükselmesi	-İşe devamsızlıklarda artış
-Örgütsel iklimde soğukluk	-İş ilişkilerinde gerginlik
-Sağlık maliyetlerinde aşırı yükselme	-Örgütsel iletişiminin zayıflaması
-Personel şikâyet ve taleplerinin artması	-Uzayan yemek ve çay molaları
-Hile ve sabotaj	-Hesapta olmayan zaman kayıpları
-Müşteri şikâyetlerinde artış	-Personele ödenen tazminatların artması
-Bölümlerarası işbirliğinin zayıflaması	-Örgütün imajının zayıflaması

Kaynak: Balcı, 2014: 20.

Tablo 2’de yer alan hususlar hayatın farklı evrelerinde stres kaynaklarının olduğunu ve bunun istenmeyen sonuçların ortaya çıkmasını beraberinde getirebileceğini göstermesi bakımından dikkate alınmalıdır.

Stres kavramı, yalnızca olumsuz sonuçları barındıran bir kavram değildir. Başka bir deyişle stresin bazı olumlu yansımaları ile karşılaşılması mümkündür. Bireyin istediği evlenme, terfi etme, ünlü olma gibi süreçlerde stres kendisini gösterebilir. Bu da stresin yalnızca olumsuz sonuçlar barındırmadığını desteklemektedir. Yine de stres çoğunlukla istenmeyen durumları beraberinde getiren yirmi birinci yüzyıl hastalığı olarak nitelendirilmektedir (İştar, 2012: 1).

2.1.2. Stresle Başa Çıkmayı Gerektiren Nedenler

Stres, insanların hayatında olumsuz durumlara neden olduğu için mücadele edilmesi gereken bir konudur. Stresle başa çıkılması, psikolojik ve sosyal açıdan gereklidir. Çünkü stres, insanları sosyal ve psikolojik açıdan yıpratmaktadır. Stres, insanlarda bir gerilim hali ortaya çıkarmaktadır (Aslan, 2007: 68). Bu nedenle gerilim halinden kurtulabilmek için stresle başa çıkılması beklenmektedir.

Bireysel, örgütsel ve çevresel stres faktörleri stresle başa çıkmayı gerektirmektedir. Stresle başa çıkılmasını gerektiren bireysel, örgütsel ve çevresel stres kaynakları aşağıdaki gibi sıralanmaktadır (Güçlü, 2001: 99-100):

- i. Kişilik özellikleri,
- ii. Duygusallık,
- iii. Olumsuz durumlara karşı gösterilen direnç düzeyi,
- iv. İşyükü,
- v. Zaman,
- vi. Denetim,
- vii. Rol belirsizliği ve çatışması,
- viii. Sorumlulukların getirdiği kaygı,
- ix. Yabancılaşma,
- x. Kişilerarası ilişkiler,
- xi. İletişimin yeterli düzeyde olmaması,
- xii. Yetersiz performans,
- xiii. Adaletsiz uygulamalar,

- xiv. Çatışmalar,
- xv. izliliğin korunmaması,
- xvi. üvenlik tehlikesinin olması,
- xvii. üvenin sarsılması,
- xviii. Toplum baskısı,
- xix. Aile ve yakın çevrenin beklentileri şeklinde dir.

Sıralanan maddelerden anlaşılacağı üzere bireyin hayatında strese neden olan pek çok faktör olması sebebiyle stresle başa çıkılması gerekmektedir. Aksi takdirde bireyin çok yönlü olarak stresin olumsuz etkileriyle karşılaşacağı değerlendirilmesi yapılabilir.

Stresle etkili bir biçimde mücadele edilmemesi durumunda insanların fiziksel ve psikolojik açıdan çöküntü yaşamaları muhtemeldir (Selvi, Erdem ve Kayar, 2014: 57). Bu nedenle stresle başa çıkılması son derece önemlidir. Stresin insanlara verdiği ya da verebileceği zararlar sebebiyle stresle başa çıkılması için çaba gösterilmesi kaçınılmaz görünmektedir.

2.1.3. Stresle Başa ıkmayı Etkileyen Faktörler

Yaklaşım, stresle başa çıkmayı etkileyen faktörlerin başında gelmektedir. Olumlu bir yaklaşım, stresle başa çıkmayı olumlu yönde etkileyecektir (Ersarı ve Naktiyok, 2012: 82). Stresin varlığının kabul edilmesi ve stresin atlatılabileceğine dair bir yaklaşımla stresle mücadelede olumlu şekilde ilerleme kaydedilmesi mümkün hale gelebilecektir.

Stresle başa çıkma da etkili olan yaklaşımlardan birisi aşağıdaki şekil üzerinde gösterildiği gibidir.

D DEĞİŞTİR	<ul style="list-style-type: none"> -Stres kaynağıyla yüzleş -Yardım iste -Zamanı iyi kullan -“Hayır” demeyi öğren -Arada bir mola ver -Stres kaynağını önceden tahmin et.
K KABUL ET	<ul style="list-style-type: none"> -Düşünce tarzını değiştir -Kaygıyı bırak -Öfkene hakim ol -Durumu daha da kötüleştirme
B BOŞVER	<ul style="list-style-type: none"> -Vazgeçmeyi öğren -İşleri üst üste ekleme -Neden boş vermen gerektiğini bil -Denge kur -“A” tipi davranıştan kaçın -“B” tipi davranış edin
Y YAŞAM TARZINI YÖNET	<ul style="list-style-type: none"> -Negatif mücadeleden kaçın -Pozitif yaşam tarzını benimse -Diyet yap -Egzersiz yap -Rahatla -Destek al

Şekil 1. Stresle Başa Çıkmada DKBY Modeli

Kaynak: Balcı, 2014: 61.

Şekil 1’de görüldüğü üzere stresle başa çıkmada değiştir, kabul et, boş ver, yaşam tarzını yönet isimlerinin ilk harfinden oluşan dkby modeli geliştirilmiştir. Değiştirme aşamasında stresle yüzleşilmesi ve stresle mücadele edilmesi için yardım istenerek zamanın iyi kullanılması konuları yer alır. Kabul etme aşamasında öfkeye hakim olmak ve düşünceyi değiştirmek gerekir. Vazgeçme, denge kurma, boş vermenin neden gerektiğini anlama gibi eylemler ise boş verme aşamasını oluşturur. Yaşam tarzını yönetme aşamasında ise

olumlu yaşam tarzının benimsenmesinin yanında spor, diyet, psikolojik destek gibi önemli değişiklikler yer almaktadır.

İnsanların hayatlarında üstlendikleri roller ve sorumluluklar strese neden olarak hayatın seyrini etkileyebilir (Tokmak, Kaplan ve Türkmen, 2011: 53). Bu durum bireyin kendisinin zarar görmesinin yanında çevresine zarar vermesine neden olabilir. Bireyin ve çevresinin zarar görmemesi adına stresle başa çıkılması gerekir. Aksi durumda, stresin olumsuz yansımaları gözlenecektir. Çevreden alınacak olan sosyal destek, stresle başa çıkabilmek için belirleyici konumdadır. Böylece bireyin çevresinin stresle başa çıkma konusunda etkili faktörlerden biri olduğu söylenebilir.

2.1.4. Stresle Başa Çıkma Yolları

Stresle başa çıkabilmek için geliştirilen yöntemler bazı kişilerde etkili olurken bazı kişilerde etkili olmayabilir. Bu durum stresle başa çıkma ile ilgili süreçlerde kapsamlı bir biçimde araştırma yapılmasını gerektirir. Stresle başa çıkma yolları sosyal destek alma, kendine güvenme, iyimser yaklaşım türlerini içermektedir (Tekin, Çilesiz ve Gede, 2019: 81). Kişiyeye ve örgüte özgü yönlerinin bulunması, stresle başa çıkma yolları açısından karar verilmesini önemli bir süreç haline getirmektedir.

Örgütsel düzeyde stresle başa çıkma yolları aşağıdaki tablo üzerinde gösterildiği gibidir.

Tablo 3. Örgütsel Düzeyde Stresle Başa Çıkma

Örgütsel Stres Çözümleri	
-çalışanlara daha fazla sorumluluk, -kararlara daha çok katılım, - profesyonel danışmanlık - sosyal yardım personeli daha çok geri bildirim, -iş değiştirme, -işini yeniden yapılandırma, - iş genişletme, -iş zenginleştirme - zaman yönetimi -kariyer yönetimi -esneklik -örgütsel iletişim, -çatışma yönetimi	-çalışma koşullarının iyileştirilmesi, -örgütsel düzeyde sosyal destek sağlanması, -çalışanlara verilecek eğitim ve danışmanlık hizmetleri, -rol belirsizlikleri ve rol çatışmalarına karşı önlem alma, -iş güvenliği sağlama, -işbölümü, -güven duygularını geliştirme, -katılımı sağlama, -aşırı ve az iş yükünü kaldırma, -bireysel ve örgütsel amaç belirleme, -değişim sürecini dikkatli planlama, -rollerin iyi tanımlanması, -performans değerlendirme sistemlerinin doğru işlenmesi,

Kaynak: Selvi, Erdem ve Kayar, 2014: 58.

Tablo 3'e göre örgütlerde stresle başa çıkılırken çalışanlara daha fazla sorumluluk verilmesi, örgütsel iletişimin geliştirilmesi, işle ilgili düzenleme yapılması, çalışma koşullarının iyileştirilmesi, sosyal destek verilmesi ve eğitim olanakları tanınması gibi yollara başvurulmaktadır.

Bireysel düzeyde stresle başa çıkmada ise aşağıdaki seçenekler vardır.

Tablo 4. Bireysel Düzeyde Stresle Başa Çıkma

-Geleceği planlamak
-Olumlu düşünüp, iyimser olmaya çalışmak
-Günü daha iyi planlamak
-Uyku düzenine dikkat etmek
-Yaratıcı hobiler edinmek
-Problemleri belirlemek
-Beslenmeye dikkat etmek
-“Hayır” demeyi bilmek
-Sosyal olmak
-İyi alışkanlıklar edinmek
-Eksikleri kabul etmek
-Kendi kendine telkin vermek
-Düşünce konsantrasyonu oluşturmak
-Aile ve grup desteği almak
-Stres danışmanı edinmek
-Özsaygıyı geliştirmek
-Problemlerden bahsetmek
-Kişisel ilgileri geliştirmek

Kaynak: Balcı, 2014: 63.

Tablo 4’de yer alan bilgilere göre bireysel düzeyde stresle başa çıkılması noktasında; geleceği planlama, olumlu düşünme, hobi edinme, düzenli uyumak,

problem alanlarını tespit etmek, insanlara hayır diyebilmek, dengeli beslenmek, kişisel eksiklikleri kabul etmek, özsaygıyı geliştirmek, aile ve grup desteği almak gibi seçenekler mevcuttur. Bu seçeneklerin bir arada değerlendirilmesi gereken stres vakalarından bahsedilmesi mümkündür. Ayrıca stresle başa çıkılması noktasında yaşam tarzında önemli değişiklikler yapıldığı yönünde bir çıkarım yapılması yanlış olmayacaktır.

Stresle başa çıkmada, herkes için geçerli olan ortak bir çözüm yolu bulunmamaktadır. Bu nedenle stresin önlenmesi noktasında insanların stresin kaynaklarını doğru bir şekilde tespit ederek streslerini kendilerinin yönetmesi beklenmektedir (Aşçı vd., 2015: 216).

2.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Hakkında Temel Bilgiler

Şema kavramsallaştırması, bağlanma kuramına dayanmaktadır (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009: 76). Erken dönem uyumsuz şemalar hakkında temel bilgiler araştırması gereğince şema kavramı ve erken dönem uyumsuz şemalar, erken dönem uyumsuz şemalar alanları, erken dönem uyumsuz şemaların temelleri, erken dönem uyumsuz şemaların özellikleri, erken dönem uyumsuz şemaların etkileri ve yansımaları açıklama getirilmektedir.

2.2.1. Şema Kavramı ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Şema ile birlikte ifade edilmek istenen bilgilerin zihinde toplanmasıdır ve şema tüm kavramlarla ilgili bilgileri içermektedir. Şema kavramı, Beck tarafından ortaya koyulan bilişsel kuramın odak noktasında yer almaktadır (Gör vd., 2017: 199).

“Şemalar, kişinin sahip olduğu bilgilere anlam verebilmek ve yaşadığı problemleri çözmek amacıyla kullandığı bir rehber gibi çalışan bilişsel planlardır” (Yıldız, 2017: 17). Şemaların çocukluk döneminden itibaren gelişen süreçleri içermektedir. Erken dönem uyumsuz şemalar, çalışmanın üzerinde duracağı konudur.

Aşağıdaki tabloda koşullu ve koşulsuz şemaların sahip olduğu kapsam açıklanmıştır.

Tablo 5. Koşullu ve Koşulsuz Şemalar

Koşulsuz Şemalar	Koşullu Şemalar
Terk Edilme ve Tutarsızlık	Boyun Eğicilik
Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma	Kendini Feda Etme
Duygusal Yoksunluk	Onay Arayıcılık
Kusurluluk/ Utanma	Duyguları Bastırma
Sosyal İzolasyon	Yüksek Standartlar ve Aşırı Eleştiricilik
Bağımlılık/ Yetersizlik	
Hastalık ve Tehditlere Karşı Dayanaksızlık	
Yapışıklık ve Gelişmemiş Benlik	
Başarısızlık	
Karamsarlık	
Cezalandırıcılık	
Hak Görme/ Büyükleme	
Yetersiz Özdenetim	

Kaynak: Güner, 2013: 14.

Tablo 5’de görüldüğü üzere koşullu şemalar; boyun eğicilik, kendini feda etme, onay arayıcılık, duyguları bastırma, yüksek standartlar ve aşırı eleştiricilik şeklinde bir içeriğe sahiptir. Koşulsuz şemalar kapsamında ise terk edilme, tutarsızlık, duygusal yoksunluk, kusurluluk, sosyal izolasyon, bağımlılık, karamsarlık, gelişmemiş benlik, başarısızlık, karamsarlık, cezalandırıcılık ve yetersiz öz denetim yer almaktadır. Erken dönem uyumsuz şemalar hakkında tanımlara yer verilmeden önce koşullu ve koşulsuz şemaların içeriğinin açıklanması uygun görülmüştür.

“Erken dönem uyumsuz şemalar; anı, duygu, biliş ve bedensel duygulardan oluşan, bir kişinin kendini ve başkalarıyla olan ilişkilerini dikkate alan, çocukluk ya da ergenlik boyunca gelişen, kişinin kendi yaşamı boyunca karmaşıklaşan, önemli dereceye kadar işlevsiz olan genel yaygın örüntülerdir” (Kömürcü ve Soygüt Pekak, 2017: 7).

Başka bir tanımda erken dönem uyumsuz şemalar “çocukluk çağının ihtiyaçları ileri derecede engellendiği veya aşırı doyurulduğunda ortaya çıkan haritalar” şeklinde açıklanmıştır (Eldoğan ve Barışkın, 2014: 109). Buna göre erken dönem uyumsuz şemalar, özellikle çocukluktaki olumsuz deneyimlerle ilişkilendirilen bir yapıya sahiptir.

2.2.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Alanları

Çoğunlukla çocukluk ve ergenlik döneminde yaşanan deneyimlerden oluşan erken dönem uyumsuz şemalar, yaşam boyunca etkisini devam ettirmektedir (Makas ve Çelik, 2018: 928). Dolayısıyla bu durum erken dönem uyumsuz şemalar alanlarının şekillenmesinde belirleyici rol oynamaktadır.

Erken dönem uyumsuz şemalar alanları aşağıdaki tablo üzerinde gösterildiği gibidir.

Tablo 6. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Alanları

ŞEMA ALANI ve KARŞILANMAYAN İHTİYAÇ	ŞEMA BOYUTLARI
Kopukluk ve Reddedilmişlik Alanı (Diğerlerine güvenli bağlanma ihtiyacı)	Terk Edilme/ İstikrarsızlık Güvensizlik/ Suiistimal Edilme Duygusal Yoksunluk Kusurluluk/Utancı Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma
Zedelenmiş Otonomi ve Kendini Ortaya Koyma Alanı (Otonomi, yeterlilik, kimlik algısı ihtiyacı)	Bağımlılık/Yetersizlik Hastalıklar/Tehditler Karsısında Dayanıksızlık İççe Geçme/Gelişmemiş Benlik Başarısızlık
Zedelenmiş Sınırlar Alanı (Gerçekçi sınırlar ve özdenetim ihtiyacı)	Hak Görme/Büyüklik Yetersiz Özdenetim
Diğerleri Yönelimlilik Alanı (Gereksinim ve duygularını ifade özgürlüğü ihtiyacı)	Boyun Eğicilik Kendini Feda Onay Arayıcılık
Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık Alanı (Kendiliğindenlik ve oyun ihtiyacı)	Karamsarlık Duyguları Bastırma Yüksek Standartlar/Asırı Elestiricilik Cezalandırılma

Kaynak: Haspolat Özcan, 2015: 26.

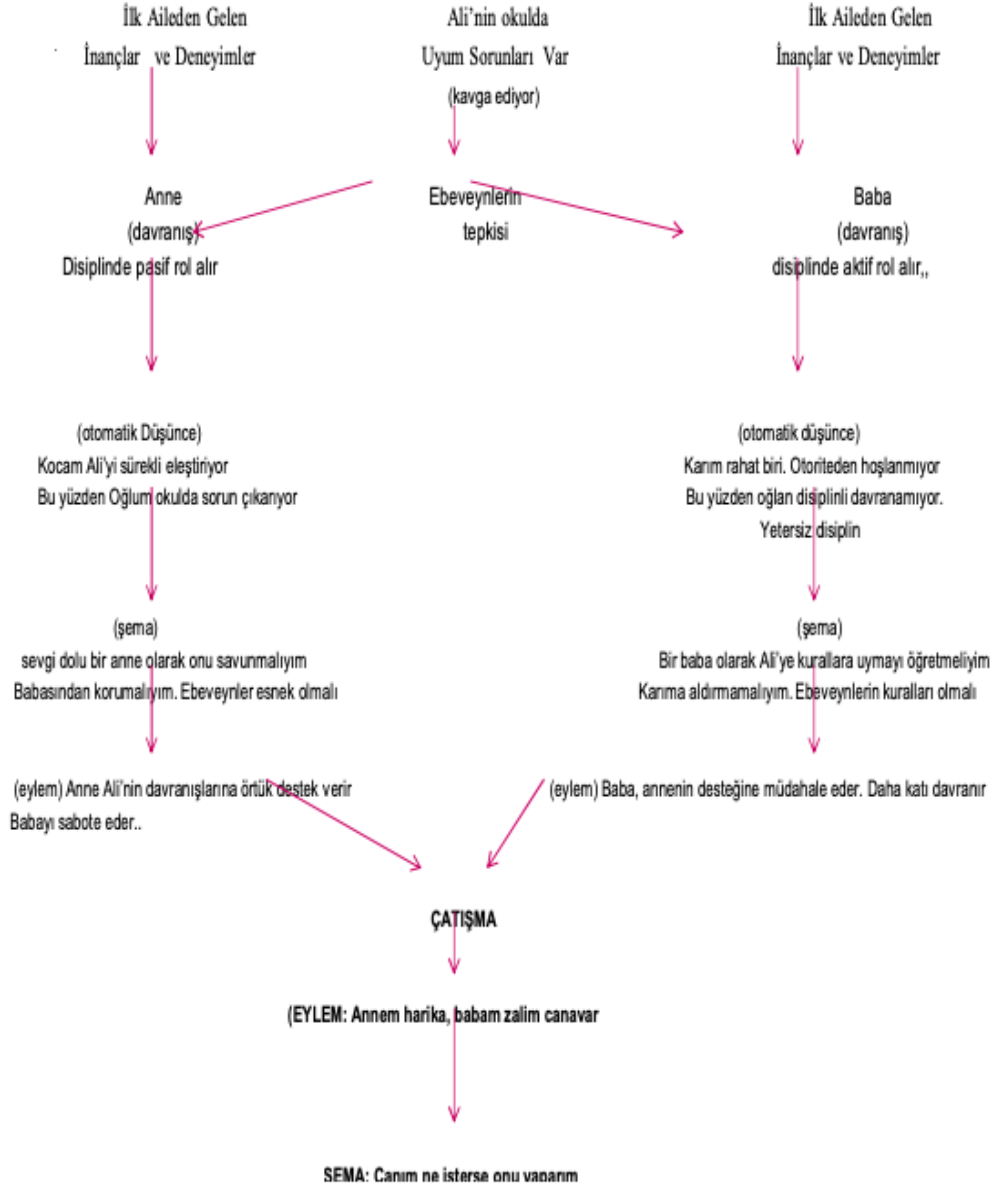
Tablo 6’da görüldüğü üzere erken dönem uyumsuz şemalar alanları kopukluk ve reddedilmişlik alanı, zedelenmişlik otonomi ve kendini ortaya koyma alanı, zedelenmiş sınırlar alanı, diğerleri yönelimlilik alanı, yüksek standartlar ve bastırılmış alanı olmak üzere beş alandan oluşur. Her bir alanın içerdiği boyutların anlaşılması adına tablo üzerindeki bilgiler açıklayıcıdır.

2.2.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Temelleri

Farkındalık alanının dışında gelişen süreçler, erken dönem uyumsuz şemaların temelleri konusunda önemli bir yere sahiptir. Panik bozukluklar, kişiler arası ilişki kurmada sorun yaşama, sosyal fobi gibi hususlar buna örnek olarak gösterilebilir (Kömürcü ve Soygüt Pekak, 2017: 7). Erken dönem uyumsuz şemaların temelinde kötü deneyimler yer almaktadır.

Duygusal ihtiyaçlar ve mizaç, erken dönem uyumsuz şemaların temelinde yer alan hususlar arasındadır. Çocukluk döneminde yaşanan travmalar da erken dönem uyumsuz şemaların oluşmasında etkisini göstermektedir (Güler ve Gümüş, 2018: 384).

Erken dönem uyumsuz şemaların temellerine yönelik bir örnek aşağıdaki şekil üzerinde paylaşılmıştır.



Şekil 2. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Oluşumuna Dair Bir Örnek

Kaynak: Arı, 2015: 24.

Şekil 2’de yer alan örneğe göre erken dönem uyumsuz şemaların oluşumunda aileden gelen inanç ve deneyimler, ebeveynlerin tepkisi, çevrede yaşanan uyum sorunları gibi hususların etkisi gözlenmektedir. Paylaşılan örnekte anne ve babanın farklı yaklaşımlarının neticesinde çatışmaya dair anne ve baba hakkında gelişen düşüncenin tamamen zıt olduğu görülmektedir. Erken

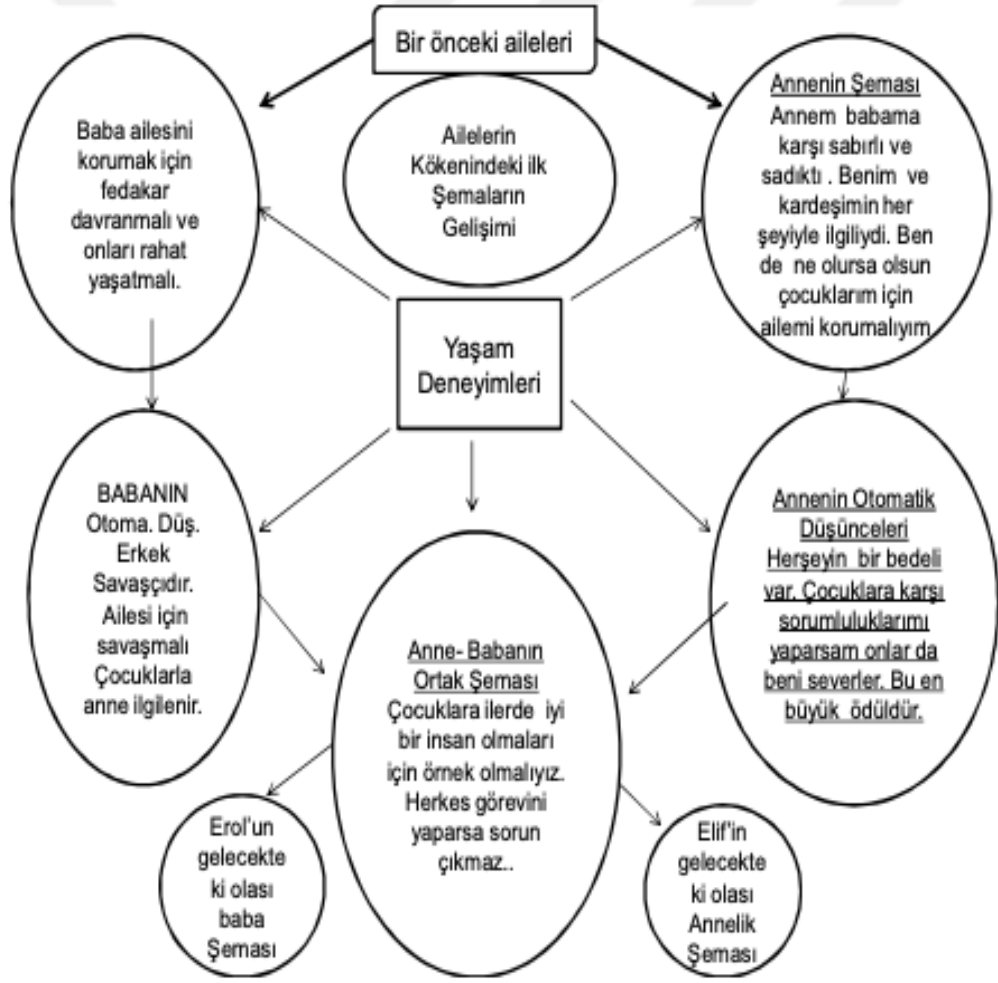
dönem uyumsuz şemalara dair bu örnek, şemanın oluşması suretiyle temelleri açıklamada yardımcı niteliktedir.

2.2.4. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Özellikleri

Erken dönem uyumsuz şemalar, erken dönemlerde bakım veren tarafla yaşanan deneyimlerle yakın ilişkilidir. Bakım veren kişiyle ilgili olumsuz deneyimlerin varlığı, erken dönem uyumsuz şemaların oluşmasına neden olmaktadır (Gör vd., 2017: 200). Bu özellik, erken dönem uyumsuz şemalara dair göz önünde bulundurulması gereken temel noktalardan birisidir.

Değişime karşı dirençli olması, erken dönem uyumsuz şemaların temel özelliklerinden birisidir (Yıldız, 2017: 19). Bu özelliğin sonucunda erken dönem uyumsuz şemalar, gelecekte bireyin uyum sorunları yaşamasına neden olacak şekilde etkisini göstermektedir.

Aşağıdaki şekilde erken dönem uyumsuz şemaların özelliklerine dair aktarılmayla ilgili bilgiler yer almaktadır.



Şekil 3. Şemanın Aktarılması

Kaynak: Arı, 2015: 23.

Şekil 3'de yer alan bilgilere göre ailelerin kökenindeki ilk şemaların gelişimi, yaşam deneyimleri, anne ve babanın şeması şemanın aktarılmasında etkili olan hususlar arasındadır. Ailede çocuğa model olarak anne ve babanın farklı rollerinin olması, şemanın aktarılması konusunda varlığını hissettiren unsurlardan bir tanesidir.

Benlik ve çevre ilişkilerine dair inançlarla yakından ilişkili olması erken dönem uyumsuz şemaların özelliklerinden birisidir (Makas ve Çelik, 2018: 928).

Bu özellik aynı zamanda erken dönem uyumsuz şemalar hakkındaki tanımlayıcı açıklamalarda yer edinmiştir.

2.2.5. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Etkileri ve Yansımaları

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

Erken dönem uyumsuz şemaların etkileri ve yansımaları aşağıdaki gibi sıralanmaktadır (Eldoğan ve Barışkın, 2011: 111):

- i. Duygusal yoksunluk gözlenir.
- ii. Bastırılmış duygular görülür.
- iii. Güvensizlik hissi artar.
- iv. Kusurlar belirginleşir.
- v. Başarısızlıklar ortaya çıkar.
- vi. Terk edilme görülür.
- vii. Bağımlılık söz konusu olur.
- viii. Karamsar bir yaklaşım kendisini gösterir.
- ix. Tehditlere karşı direnç gösterilemez.
- x. Özdenetim seviyesi yetersiz kalır.
- xi. Cezalandırılmalar görülür.

xii. Kendini feda etme davranışı gözlenir.

xiii. Onay arayışları belirginleşir.

xiv. Yüksek standartlar beklenir.

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

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

2.3. Öz Anlayış Hakkında Temel Bilgiler

Öz anlayış, insanların duyarlı ve bilinçli olmasıyla ilgili bir kavramdır (Korkmaz, 2018: 54). Öz anlayış hakkında temel bilgilere yer verilecek olan bu kısımda öz anlayış tanımı, öz anlayışla ilgili kavramlar, öz anlayışın boyutları, öz anlayışın geliştirilmesi konuları yönelik açıklama getirilmektedir.

2.3.1. Öz Anlayış Tanımı

“Öz-anlayış, bireyin acı ve başarısızlık durumlarında kendini eleştirmeden, kendine özenli ve anlayışlı davranma, yaşadığı olumsuz deneyimleri yaşamının bir parçası olarak görme, olumsuz duygu ve düşüncelerin üstünde fazlaca durmaktansa mantıklı çözüm yolları aramadır” (Dilmaç, Deniz

ve Deniz, 2009: 11). Bu tanımdan hareketle öz anlayış kavramı için olumlu yaklaşımların etrafında şekillendiği değerlendirilebilir.

Başka bir tanımda öz anlayış “bireyin kendi acılarına karşı açık ve duyarlı, kendine karşı nazik, affedici olması ve yapılan hataları insanlığın ortak deneyimi olarak görmesi, içinde bulunduğu anı yargılamadan, olduğu gibi kabul etmesi” şeklinde açıklanmaktadır (Deniz, Amanvermez ve Buyruk Genç, 2017: 358). Bireyin karşısındaki kişi ya da kişileri anlayışla karşılaşması ve insanlara karşı olumlu bir yaklaşıma sahip olması, öz anlayış kavramının temelini oluşturan unsurlar olarak öne çıkmaktadır.

Öz anlayış kavramıyla ilgili yapılan tanımlarda insanların sorunlarına karşı farkındalık, önyargıdan uzak bir yaklaşım gibi hususlar merkezi konumda yer almaktadır (Alibekiroğlu vd., 2017: 2). Öz anlayış, insanların psikolojik açıdan iyi oluşlarıyla ilgili bir kavram olduğu için yapılan tanımlarda bunun yansımaları görülmektedir.

2.3.2. Öz Anlayışla İlgili Kavramlar

Pozitif psikolojinin gelişmesiyle birlikte bu alana olan ilgi artmış ve öz anlayış gibi pozitif yönleri öne çıkan kavramlar ön plana çıkmaya başlamıştır. Öz anlayış insanların iyi oluşları ve ruh sağlıkları ile ilgilidir (Bayar ve Tuzgöl Dost, 2018: 690). Buradan hareketle öz anlayışla ilgili kavramların da bu bağlamda şekillenmesi beklenebilir.

Öz anlayışla ilgili kavramlar aşağıdaki gibi sıralanmaktadır (Sayın, 2017: 25-26):

- i. Şefkat,
- ii. Farkındalık,
- iii. Bilinç,
- iv. Benlik saygısı,

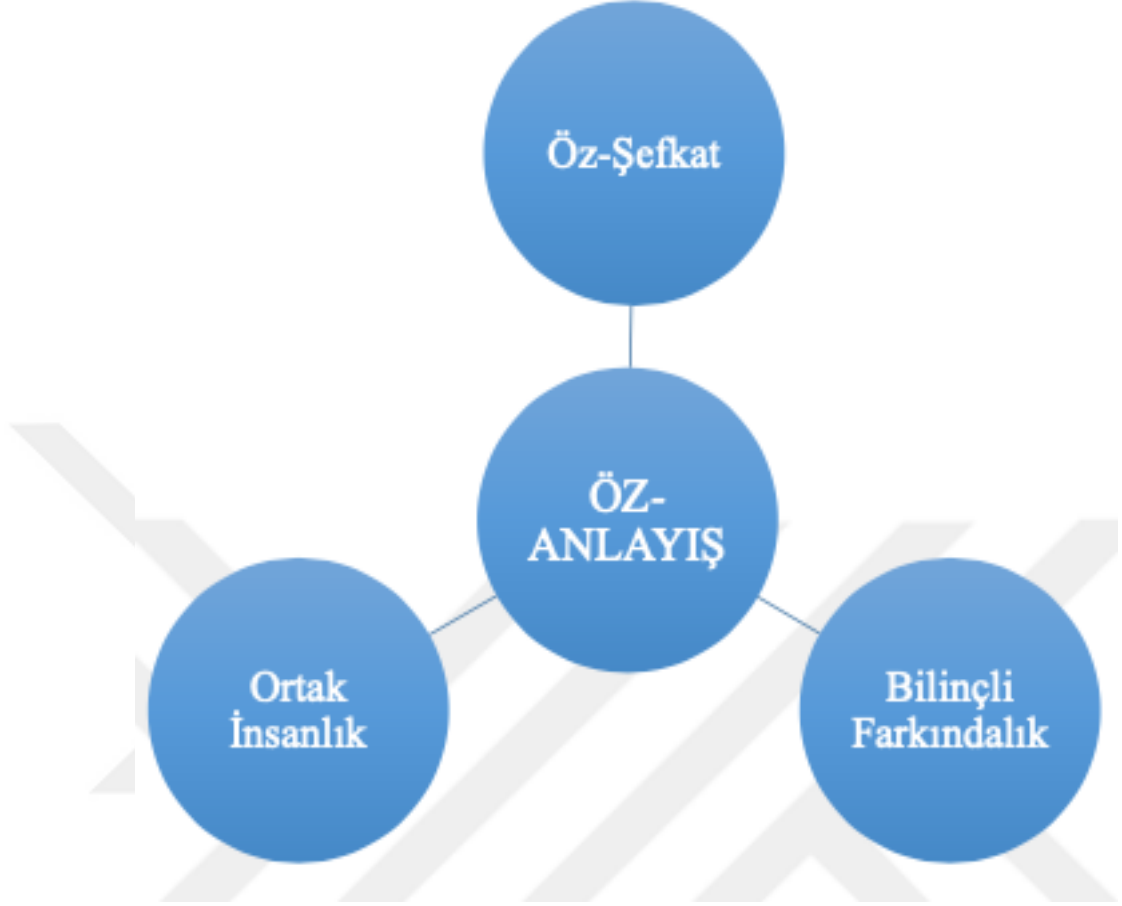
- v. Öz saygı,
- vi. Öz imaj,
- vii. Kendine acıma,
- viii. Uyum,
- ix. İçsel motivasyon,
- x. İnsancıl bakış açısı,
- xi. Mutluluk,
- xii. İyimserlik,
- xiii. Psikolojik sağlamlık şeklindedir.

Sıralanan maddelerden anlaşılacağı üzere öz anlayışla ilgili kavramlar, hayata karşı pozitif bir bakışa sahip olmayla alakalıdır. Öz anlayış hakkında bu kavramla karıştırılan ya da yakın anlamda kullanılan kavramların yanı sıra öz anlayışın gelişmesinde etkili olan kavramların bulunduğu anlaşılmaktadır. Dolayısıyla öz anlayışla ilgili kavramlara dair araştırma yaparken bu farklı hususların bilinmesinde yarar vardır.

İnsanların kendilerini psikolojik açıdan iyi hissetmesi, öz anlayışla yakından ilgilidir. Hayatın farklı evrelerinde sorumlulukların yerine getirilebilmesi için psikolojik açıdan sağlığın yüksek olması gerekmektedir. Psikolojik sağlığın yüksekliği öz anlayışla doğru orantılı bir biçimde değerlendirmeye alınmaktadır (Deniz, Amanvermez ve Buyruk Genç, 2017: 358). Öz anlayışla ilgili kavramlar konusunda bu ayrıntı mutlaka göz önünde bulundurulmalıdır.

2.3.2. Öz Anlayışın Boyutları

Öz anlayışın boyutları aşağıdaki şekil üzerinde gösterildiği gibidir.



Şekil 1. Öz Anlayışın Boyutları

Kaynak: Sayın, 2017: 23.

Şekil 4'te görüldüğü üzere öz anlayış kavramının öz şefkat, bilinçli farkındalık, ortak insanlık (ortak paydaşım olarak da ifade edilir) olmak üzere üç boyutu bulunmaktadır.

Öz anlayış boyutlarından öz şefkat, insanın kendisine karşı eleştirel yaklaşmak yerine anlayışlı yaklaşmasını ifade etmektedir. Ortak insanlık boyutunda yaşanan tecrübeleri kendi deneyimi yerine insanların ortak tecrübesi

olarak görmesi işaret edilmektedir. Bilinçli farkındalık boyutu ise yoğun özdeşleştirmeden kaçınmak suretiyle olumsuz hislerin dengede tutulmasının sağlanmasını açıklamaktadır (Dilmaç, Deniz ve Deniz, 2009: 11).

2.3.3. Öz Anlayışın Geliştirilmesi

Öz anlayışın geliştirilmesi, duyarlılıkla ilişkilidir. Karşılaşılan olumlu ya da olumsuz şeyleri sağduyulu bir şekilde ele almayı içeren duyarlılık, stres oluşturan unsurlardan kaçınmayı içerir (Korkmaz, 2018: 50). Dolayısıyla öz anlayışın geliştirilmesi noktasında duyarlı bir yaklaşımın varlığına duyulan gereksinimden bahsedilmektedir.

İnsanlar öz anlayışın varlığı durumunda yaşadıkları tecrübeleri diğer insanların da yaşadığı düşüncesiyle değerlendirmekte, böylece kendilerine daha anlayışlı ve daha şefkatli bir biçimde davranışlar sergilemektedir (Yıldırım ve Demir, 2017: 681). O halde öz anlayışın geliştirilmesi için olumlu ve olumsuz olarak yaşanan tüm deneyimler konusunda bireyin kendisini bir bütün olarak kabul etmesi gerekmektedir.

3. BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Stresle başa çıkmanın yordayıcıları olarak erken dönem uyumsuz şemaları ve öz anlayışın çalışıldığı bu çalışma nicel ve betimsel bir araştırmadır. İlişkisel tarama modeline uygun olarak düzenlenmiştir.

3.2. Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini İstanbul ilinde 2019-2020 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini İstanbul ilinden kolaylı örnekleme yöntemiyle seçilmiş toplam 381 öğrencidir. Öğrencilerin 224'ü (%58.8) kadın ve 157'si (%41.2) erkektir. Yaşları 18 ile 35 arasında değişmekte olup yaş ortalamaları 20.86, standart sapması 2.16'dır. Katılımcılar Eğitim, Hukuk, İktisadi ve İdari Bilimler, Mühendislik, Tıp, İletişim, Siyasal Bilgiler Fakülteleri gibi farklı fakültelerde öğrenim görmektedirler. Katılımcılara ait ayrıntılı bilgiler Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 7. Katılımcılara ait bilgiler

	Kadın		Erkek		Toplam	
	<i>n</i>	<i>%</i>	<i>n</i>	<i>%</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
<i>Sınıf düzeyi</i>						
1. sınıf	71	31.7	51	32.5	122	32.0
2. sınıf	39	17.4	30	19.1	69	18.1
3. sınıf	49	21.9	38	24.2	87	22.8
4. sınıf	65	29.0	38	24.2	103	27.0
<i>Algılanan ekonomik durum</i>						
Düşük	19	8.5	21	13.4	40	10.5
Orta	200	89.3	128	81.5	328	86.1
Yüksek	5	2.2	8	5.1	13	3.4
<i>Anne-baba birlikte yaşama durumu</i>						
Beraber	199	88.8	135	86.0	334	87.7
Ayrı	25	11.2	22	14.0	47	12.3
<i>İlk çocukluk yıllarında travma yaşama durumu</i>						
Yaşanmış	53	23.7	51	32.5	104	27.3
Yaşanmamış	171	76.3	106	67.5	277	72.7

3.3. Veri Toplama Araçları

Yapılan araştırmada veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3 (YŞÖ-KF3), Stresle Başa Çıkma Tutum Ölçeği (SBTÖ) ve Öz Anlayış Ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyet, sınıf, yaş, fakülte ve bölüm, aile sosyo-ekonomik durumu, anne-baba beraberlik durumu, ebeveyn tutumu ve ilk çocukluk yıllarında herhangi bir travmatik yaşantı olma durumu değişkenlerinin yer aldığı 8 soru içeren formdur.

3.3.2. Stresle Başa Çıkma Tutumları Ölçeği (SBTÖ)

43 maddeden oluşmakta ve beşli likert tipinde bir ölçektir. Hiçbir zaman seçeneği %0 ve her zaman seçeneği %75-100 arası puana sahiptir. Bu ölçeğin orijinali Özbay (1993) tarafından Amerika Birleşik Devletleri'nde öğrenim gören yabancı uyruklu üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yollarını ölçmek için geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Özbay ve Şahin tarafından (1993) gerçekleştirilmiştir. Türkçe uyarlaması yapılmadan 56 madde olan ölçek, faktör analizi sonucunda 43 madde, 6 alt boyutlu halini almıştır. Faktör Analizi sonucu belirlenen 6 alt boyut ise şöyledir: Dine Sığınma (12, 13, 17, 20, 21, 31), Dış yardım Arama (1, 8, 9, 10, 11, 14, 29, 33, 38), Aktif Planlama (2, 3, 5, 7, 16, 19, 25, 32, 35, 37), Kaçma- Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) (6, 22, 34, 36, 40, 41, 42), Kaçma-Soyutlama (Bio- Kimyasal) (18,23,24,28), Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma (4, 15, 26, 27, 30, 39, 43).

Ölçeğin güvenirlik hesaplamaları Cronbach Alpha (α) iç tutarlılık yöntemiyle hesaplanmıştır. Genel ve alt ölçekler için belirlenen güvenirlik katsayıları .56 ile .89 arasında değişmektedir. Testin genel güvenirlik katsayısı (α) .81 olarak hesaplanmış fakat alt boyutların katsayıları ise şöyledir; Aktif Planlama .75, Dış Yardım Arama .81, Dine Sığınma .89, Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) .62, Kaçma-Soyutlama(Bio-Kimyasal) .56 ve Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma .56.

3.3.3. Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3 (YŞÖ-KF3)

Young Şema Ölçeği'nin kısa formu 3 (Young Schema Questionnaire-YSQ-SF3)'ün Türkçeye uyarlanmış biçimidir (YŞÖ-KF 3). Young ve

arkadaşları (2003) tarafından geliştirilen bu ölçeğin orijinalinde 16 şema ve 205 madde bulunmaktadır. Daha sonra Cecero ve arkadaşları (2004) tarafından oluşturulan ölçeğin kısa formu 15 şema ve 75 maddeden oluşturulmuştur. Bu araştırmada kullanılan ölçek ise cezalandırıcılık, karamsarlık ve onay arayıcılık şemalarının eklenmesiyle uyarlanan halini almıştır. (Young 2003).

Türkiye de yapılan geçerlilik güvenirlik çalışması sonucunda ölçek çalışmada kullanılan halini almıştır. Ölçeğin uyanlanmasına ilişkin yapılan çalışma yaşları 17-35 arasında değişen, 1071 katılımcıyla yürütülmüştür. Katılımcıların 597'si kadın (% 55,7) 469'u (% 43,8) erkektir. 5 katılımcı cinsiyet belirtmemiştir (% 0,5). Temel Bileşenler Analizi Equamax rotasyonu ile yürütülmüş, kesim noktası .33 olarak alınmıştır. Bulgulara göre, başlangıçta 15 faktör yapısının oluştuğu ancak yorumlanabilir düzeyde 14 faktörlü bir yapının bulunduğu gözlenmiştir. 15. faktörün altına yüklenmiş olan 27. ve 45. maddelerden oluşan bu son faktör İç İç Geçme/Gelişmemiş Benlik faktörünün tekrarı olduğu ve ayrı bir boyut olarak kabul edilmediğinden ölçek dışı kalmışlardır. Çalışma sonucunda ölçek 5 şema alanı ve 14 şema boyutundan oluşmaktadır. (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009). Güvenirlik çalışmalarında ise test-tekrar test güvenirliğinde yapılan faktör analizlerine göre, şema boyutları için Pearson korelasyon kat sayıları $r=.66-.82$ ($p<.01$) arasında, şema alanları için ise Pearson korelasyon katsayıları $r=.66-.83$ ($p<.01$) arasında değişmekte olduğu belirtilmiştir.

Ölçek 90 maddeden meydana gelmektedir. 1 (benim için tamamıyla yanlış) ve 6 (beni mükemmel şekilde tanımlıyor) olarak derecelendirilen likert tipi bir ölçektir. Katılımcılardan istenen her madde için 1 ile 6 arasında kendilerine en uygun olan biçimde puanlamalarıdır. Alınan yüksek puan ilgili uyumsuz şemanın yoğunluğunu bilinmektedir. Soygüt ve arkadaşları tarafından uyarlanan bu ölçeğin şema boyutları ve ilgili maddeleri şu şekildedir; Duygusal Yoksunluk (1, 19, 37, 55, 73), Terk Edilme (2, 20, 28, 38, 74), Kusurluluk/Utanç (23, 41, 43, 59, 77, 90), Sosyal İzolasyon/Güvensizlik (3, 4, 40, 57, 58, 75, 76), Onay Arayıcılık (88, 52, 70, 56, 34, 16), İç İç Geçme/Bağımlılık (63, 81, 9, 79, 7, 64, 10, 25, 82), Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim (68, 69, 15, 50, 32, 51, 22), Kendini

Feda (83, 47, 29, 65, 11), Dayanıksızlık (62, 71, 44, 21, 39), Yüksek Standartlar (31, 13, 14), Karamsarlık (35, 17, 8, 80, 26), Başarısızlık (6, 24, 33, 42, 60, 78), Duyguları Bastırma (12, 30, 48, 66, 84), Cezalandırılma (54, 72, 18, 53, 49, 89).

3.3.4.Öz Anlayış Ölçeği (ÖZ-AN)

24 maddeden oluşmakta ve beşli likert tipinde hazırlanmış bir ölçektir. Ölçek 1: Hemen hemen hiçbir zaman ve 5: Hemen hemen her zaman şeklinde puanlamaya sahiptir.

Öz-Anlayış ölçeği orijinali 26 madde 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Neff (2003) tarafından geliştirilen bu ölçeğinin Türkçe güvenirlik ve geçerlik çalışması Deniz ve ark. (2008) tarafından yapılmıştır. Türkçe uyarlaması yapıldığında orijinalinden farklı olarak ölçeğin tek boyutlu yapı gösterdiği bulunmuştur. Ölçeğin madde toplam korelasyonunda .30' altında olan 2 tane madde ölçekten çıkartılarak toplam 24 maddeden oluşan ve araştırmada kullanılan halini almıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .89 ve test-tekrar test korelasyonu .83 olarak hesaplanmıştır. Öz-anlayış ölçeğinin ölçüt-bağıntılı geçerliğinde ise, benlik saygısı ile $r=.62$; yaşam doyumu ile $r=.45$; pozitif duygu ile $r=.41$ ve negatif duygu ile $r=-.48$ düzeyinde ilişkiler saptanmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Analizler öncesinde değişkenlerin normallik varsayımlarını sağlayıp sağlamadığı incelenmiştir. Bu noktada bağımlı değişken olan stresle başa çıkmanın çarpıklık ve basıklık katsayıları ile değerlendirilmiştir. Bu değerler Tablo 8'de yer almaktadır.

Tablo 8. Değişkenlere ait normallik değerleri

Değişken	Çarpıklık	Basıklık
Dine sığınma	-.067	-1.163
Dış yardım arama	-.410	.248
Aktif planlama	-.619	1.124
Kaçma (eylemsel)	.047	-.110
Kaçma (bio-kimyasal)	1.466	1.742
Kabul-bilişsel yeniden yapılanma	.118	-.104

Tablo 8 incelendiğinde stresle başa çıkmanın alt boyutlarının çarpıklık katsayılarının -.619 ile 1.466 arasında ve basıklık katsayılarının -1.163 ile 1.742 arasında oldukları görülmektedir. Bu değerler normallik için kriter olan ± 2.00 sınırı içinde olduğundan değişkenlerin normal olduğuna karar verilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma alt boyutlarının öz-anlayış ve erken dönem uyumsuz şemalar tarafından yordanma durumunun incelenmesi için çoklu regresyon analizine kullanılmıştır. Regresyon analizi öncesinde varsayımlar detaylı bir biçimde ele alınmış ve ilgili sonuçlar regresyon bulguları öncesinde rapor edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma alt boyutlarının cinsiyetlerine ve travma yaşayıp yaşamalarına göre anlamlı farklılaşım farklılaşmadığı belirleyebilmek için bağımsız örneklem *t* testi (iki ortalama arasındaki farkın anlamlılık testi) kullanılmıştır. Ayrıca, Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma alt boyutlarının sınıf düzeylerine göre farklılaşım farklılaşmadığını saptayabilmek için ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği kullanılmıştır. Farkın kaynağını belirleyebilmek için de Tukey post-hoc testi gerçekleştirilmiştir. Verilerin istatistiksel analizinde IBM SPSS Statistics 22 paket programı kullanılmıştır.

4. BÖLÜM

BULGULAR

Çalışmanın bulgular bölümünde araştırma sorularına yanıt bulabilmek için yürütülen analizlere ait sonuçlar sunulmuştur.

4.1.Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyumsuz Şemaları Ve Öz-Anlayış Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Anlamli Yordayıcı Yordamadığına İlişkin Bulgular

Araştırmanın katılımcı grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeyleri erken dönem uyumsuz şemalar ve öz-anlayış tarafından anlamli biçimde yordanıp yordanmadığı incelenmiştir. Bu bağlamda çoklu regresyon analizine geçmeden önce değişkenler arasındaki ilişkileri belirleyebilmek amacıyla Pearson korelasyon katsayısı ele alınmıştır. Korelasyon sonuçları Tablo 9’da sunulmuştur.

Tablo 9. Stresle başa çıkma, erken dönem uyumsuz şemalar ve öz-anlayış arasındaki ilişkiler

Değişken	Stresle başa çıkma					Kabul
	Dine sığınma	Dış yardım arama	Aktif planlama	Kaçma (Duygusal)	Kaçma (Biokimyasal)	
Öz-anlayış	.08	-.07	.32**	-.24**	-.22**	.09
Duygusal yoksunluk ^b	-.09	-.15**	-.20**	.21**	.43**	.09
Başarısızlık ^b	.02	.10	-.22**	.23**	.25**	.12*
Karamsarlık ^b	-.14**	-.09	-.11*	.31**	.32**	.09
Sosyal izolasyon ^b	-.20**	-.09	-.08	.18**	.30**	.10*
Duyguları bastırma ^b	-.03	-.16**	-.06	.06	.21**	.14**
Onay arayıcılık ^b	-.08	.22**	-.07	.18**	.07	.06
İç içe geçme ^b	.03	.05	-.22**	.27**	.34**	.14**
Ayrıcalıklık ^b	-.25	-.06	-.11*	.12*	.18**	.08
Kendini feda ^b	.06	-.04	-.04	.20**	.14**	.08
Terk edilme ^b	-.02	.06	-.12**	.34**	.43**	.16**
Cezalandırma ^b	-.03	.05	.14	.08	.02	.22**
Kusursuzluk ^b	-.05	-.07	-.19**	.17**	.37**	.11*
Tehditler karşısında ^b	-.20**	-.09	-.11*	.25**	.33**	.08
Yüksek standartlar ^b	-.04	.05	.04	.13**	.18**	.06

Not. * $p < .05$, ** $p < .01$, ^b erken dönem uyumsuz şemaları

4.2. Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyumsuz Şemaları Ve Öz-Anlayış Stresle Başa Çıkmayı Anlamli Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular

Araştırmanın katılımcı grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeyleri erken dönem uyumsuz şemalar ve öz-anlayış tarafından anlamli biçimde yordanıp yordanmadığı incelenmiştir. Bu bağlamda çoklu regresyon analizine geçmeden önce değişkenler arasındaki ilişkileri belirleyebilmek amacıyla Pearson korelasyon katsayısı ele alınmıştır. Korelasyon sonuçları Tablo 9’da sunulmuştur.

Stresle başa çıkmanın altı boyutunun öz-anlayış ve erken uyumsuz şemalarının alt boyutları ile ilişkilerini gösteren Tablo 9 incelendiğinde; dine sığınmanın erken uyumsuz şemalarından karamsarlık ($r = -.14, p < .01$), sosyal izolasyon ($r = -.20, p < .01$) ve tehditler karşısında karamsarlık ($r = -.20, p < .01$) ile negatif yönde anlamli ilişkili olduğu anlaşılmaktadır. Diğer taraftan dine sığınmanın hem öz-anlayışla hem de diğer erken uyumsuz şemaları ile anlamli ilişkilere sahip olmadığı belirlenmiştir.

Stresle başa çıkmanın bir başka boyutu olan dış yardım aramanın erken uyumsuz şemalarından duygusal yoksunluk ($r = -.15, p < .01$) ve duyguları bastırma ($r = -.16, p < .01$) ile negatif yönde; onay arayıcılığı ($r = .22, p < .01$) ile pozitif yönde anlamli ilişkiler gösterdiği anlaşılmaktadır. Diğer taraftan dış yardım aramanın hem öz-anlayışla hem de diğer erken uyumsuz şemaları ile anlamli ilişkilere sahip olmadığı belirlenmiştir.

Aktif planlamanın öz-anlayışla pozitif yönde anlamli ilişkili olduğu saptanmıştır, ($r = .32, p < .01$). Bununla birlikte aktif planlama erken dönem uyumsuz şemalarından duygusal yoksunluk ($r = -.20, p < .01$), başarısızlık ($r = -.22, p < .01$), karamsarlık ($r = -.11, p < .05$), iç içe geçme ($r = -.22, p < .01$), ayrıcalıklılık ($r = -.11, p < .05$), terk edilme ($r = -.12, p < .01$), kusursuzluk ($r = -.19, p < .01$) ve tehditler karşısında karamsarlık ($r = -.11, p < .05$) ile negatif yönde anlamli ilişkili olduğu görülmektedir. Aktif planlama diğer erken dönem uyumsuz şemaları ile anlamli ilişkiler göstermemektedir.

Stresle başa çıkmanın kaçma (duygusal) boyutunun öz-anlayış ile negatif yönde anlamli olduğu belirlenmiştir, ($r = -.24, p < .01$). Diğer taraftan, kaçma

(duygusal) boyutun erken dönem uyumsuz şemalardan duygusal yoksunluk ($r = .21, p < .01$), başarısızlık ($r = .23, p < .01$), karamsarlık ($r = .31, p < .01$), sosyal izolasyon ($r = .18, p < .01$), onay arayıcılık ($r = .18, p < .01$), iç içe geçme ($r = .27, p < .01$), ayrıcalıklılık ($r = .12, p < .05$), terk edilme ($r = .34, p < .01$), kusursuzluk ($r = .17, p < .01$), tehditler karşısında karamsarlık ($r = .25, p < .01$) ve yüksek standartlar ($r = .13, p < .01$) ile pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu anlaşılmıştır.

Stresle başa çıkmanın kaçma (bio-kimyasal) boyutunun öz-anlayış ile negatif yönde anlamlı olduğu belirlenmiştir, ($r = -.22, p < .01$). Diğer taraftan, kaçma (bio-kimyasal) boyutun erken dönem uyumsuz şemalardan duygusal yoksunluk ($r = .43, p < .01$), başarısızlık ($r = .25, p < .01$), karamsarlık ($r = .32, p < .01$), sosyal izolasyon ($r = .30, p < .01$), duyguları bastırma ($r = .21, p < .01$), iç içe geçme ($r = .14, p < .01$), terk edilme ($r = .16, p < .01$) ve kusursuzluk ($r = .11, p < .05$) ile pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu anlaşılmıştır.

Son olarak, stresle başa çıkmanın kabul boyutunun erken dönem uyumsuz şemalarından başarısızlık ($r = .12, p < .01$), sosyal izolasyon ($r = .10, p < .01$), duyguları bastırma ($r = .14, p < .01$), iç içe geçme ($r = .14, p < .01$), terk edilme ($r = .16, p < .01$), cezalandırma ($r = .22, p < .01$) ve kusursuzluk ($r = .11, p < .01$) ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiği saptanmıştır. Diğer taraftan kabul boyutunun hem öz-anlayış ile hem de erken dönem uyumsuz şemaların diğerleri ile anlamlı ilişkiler görülememiştir.

İlişkiler incelendikten sonra stresle başa çıkmanın yordanmasına yönelik çoklu regresyon analizine geçilmiştir. Çoklu regresyon analizlerinde stresle başa çıkmanın her bir alt boyutu sırasıyla bağımlı değişken olarak kullanılmıştır. İlk olarak dine sığınma boyutunun öz-anlayış ve erken dönem uyumsuz şemalar tarafından anlamlı yordanıp yordanmadığı incelenmiştir. Regresyon analizi öncesinde varsayımlar kontrol edilmiştir. Bu bağlamda teklik varsayımı (singularity) korelasyon analizi ile incelenmiştir. Korelasyonel ilişkilerden de görüleceği üzere değişkenler arası tekliğin olmadığı ifade edilebilir. Ayrıca çoklu doğrusal bağlantı (multicollinearity) VIF değerleri ile incelenmiştir. VIF değerlerinin 1.44 ile 3.00 arasında olduğu ve Tabachnick ve Fidell (2001) önerisi

olan 10'dan küçük olmayı sağladığı belirlenmiştir. Son olarak artık terimlerin bağıntılı olmaması için Durbin-Watson değeri 1.79 bulunmuş ve Field'in (2005) 1 ile 3 kritik değerini sağlamıştır. Sonuç olarak varsayımlar karşılanmıştır. Regresyon bulgular Tablo 10'da yer almaktadır.

Tablo 10. Dine sığınmanın yordayıcıları olarak öz-anlayış ve erken dönem uyumsuz şemalara ait regresyon analizi sonuçları

Yordayan	<i>B</i>	<i>SH_B</i>	β	<i>t</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i> ₍₁₅₋₃₆₅₎
(Sabit)	9.46	3.41	-	2.78**		
Öz-anlayış	.05	.03	.09	1.56		
Duygusal yoksunluk ^b	.05	.10	.04	.53		
Başarısızlık ^b	.15	.10	.11	1.44		
Karamsarlık ^b	-.05	.09	-.04	-.57		
Sosyal izolasyon ^b	-.15	.08	-.15	-1.85		
Duyguları bastırma ^b	.07	.09	.05	.85		
Onay arayıcılık ^b	.03	.08	.02	.32		
İç içe geçme ^b	.12	.07	.12	1.64	.15	4.12**
Ayrıcalıklık ^b	-.25	.06	-.25	-4.00**		
Kendini feda ^b	.16	.08	.11	1.92		
Terk edilme ^b	-.02	.12	-.01	-.13		
Cezalandırma ^b	.08	.07	.07	1.10		
Kusursuzluk ^b	-.03	.11	-.02	-.27		
Tehditler karşısında ^b	-.28	.11	-.20	-2.63**		
Yüksek standartlar ^b	.19	.10	.11	1.79		

Not: * $p < .05$; ** $p < .01$, bağımlı değişken = dine sığınma

Tablo 10'a göre stresle başa çıkmanın dine sığınma alt boyutunun öz-anlayış ve erken dönem uyumsuz şemalar tarafından yordanmasına yönelik kurulan çoklu regresyon modelinin anlamlı olduğu anlaşılmaktadır, [$F_{(15, 365)} = 4.12, p < .01$]. Dine sığınmayı; erken dönem uyumsuz şemalarından ayrıcalıklılık ($\beta = -.25, p < .01$) ve tehditler karşısında karamsarlık ($\beta = -.20, p < .01$) negatif yönde anlamlı yordamaktadır. Bu değişkenler dine sığınma toplam varyansının yaklaşık %15'ini açıklamaktadır. Regresyona dahil edilen öz-anlayış ve erken dönem uyumsuz şemaların diğer boyutları dine sığınmayı anlamlı yordamamaktadır.

Ardından stresle başa çıkmanın dış yardım arama boyutunun öz-anlayış ve erken dönem uyumsuz şemalar tarafından anlamlı yordanıp yordanmadığı incelenmiştir. Regresyon analizi öncesinde varsayımlar kontrol edilmiştir. Bu bağlamda teklik varsayımı (singularity) korelasyon analizi ile incelenmiştir. Korelasyonel ilişkilerden de görüleceği üzere değişkenler arası tekliğin olmadığı ifade edilebilir. Ayrıca çoklu doğrusal bağlantı (multicollinearity) VIF değerleri ile incelenmiştir. VIF değerlerinin 1.44 ile 3.00 arasında olduğu ve Tabachnick ve Fidell (2001) önerisi olan 10'dan küçük olmayı sağladığı belirlenmiştir. Son olarak artık terimlerin bağıntılı olmaması için Durbin-Watson değeri 1.91 bulunmuş ve Field'in (2005) 1 ile 3 kritik değerini sağlamıştır. Sonuç olarak varsayımlar karşılanmıştır. Regresyon bulgular Tablo 11'de yer almaktadır.

Tablo 11. Dış yardım aramanın yordayıcıları olarak öz-anlayış ve erken dönem uyumsuz şemalara ait regresyon analizi sonuçları

Yordayan	<i>B</i>	<i>SH_B</i>	β	<i>t</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i> ₍₁₅₋₃₆₅₎
(Sabit)	21.11	2.97		7.11**		
Öz-anlayış	.00	.03	-.01	-.11	.19	5.64**
Duygusal yoksunluk ^b	-.23	.09	-.19	-2.62**		

Başarısızlık ^b	.13	.09	.11	1.42
Karamsarlık ^b	-.10	.08	-.09	-1.29
Sosyal izolasyon ^b	.04	.07	.05	.58
Duyguları bastırma ^b	-.13	.08	-.11	-1.76
Onay arayıcılık ^b	.36	.07	.32	4.87**
İç içe geçme ^b	.08	.06	.09	1.21
Ayrıcalıklık ^b	-.11	.06	-.12	-2.05*
Kendini feda ^b	-.15	.07	-.12	-2.10*
Terk edilme ^b	.30	.11	.21	2.84**
Cezalandırma ^b	.08	.07	.07	1.20
Kusursuzluk ^b	-.11	.10	-.09	-1.10
Tehditler karşısında ^b	-.24	.09	-.19	-2.54**
Yüksek standartlar ^b	.12	.09	.08	1.35

Not: * $p < .05$; ** $p < .01$, bağımlı değişken = dış yardım arama

Tablo 11'e göre stresle başa çıkmanın dış yardım arama alt boyutunun öz-anlayış ve erken dönem uyumsuz şemalar tarafından yordanmasına yönelik kurulan çoklu regresyon modelinin anlamlı olduğu anlaşılmaktadır, [$F_{(15, 365)} = 5.64, p < .01$]. Dış yardım aramayı; erken dönem uyumsuz şemalarından duygusal yoksunluk ($\beta = -.19, p < .01$), ayrıcalıklılık ($\beta = -.12, p < .05$), kendini feda ($\beta = -.12, p < .05$) ve tehditler karşısında karamsarlık ($\beta = -.19, p < .01$) negatif yönde anlamlı yordamaktadır. Ayrıca onay arayıcılık ($\beta = .32, p < .01$) ve terk edilme ($\beta = .21, p < .01$) dış yardım aramayı pozitif yönde anlamlı yordadığı anlaşılmıştır. Bu değişkenler dış yardım arama toplam varyansının yaklaşık %19'unu açıklamaktadır. Regresyona dahil edilen öz-anlayış ve erken dönem uyumsuz şemaların diğer boyutları dış yardım aramayı anlamlı yordamamaktadır.

Sonrasında stresle başa çıkmanın aktif planlama boyutunun öz-anlayış ve erken dönem uyumsuz şemalar tarafından anlamlı yordanıp yordanmadığı incelenmiştir. Regresyon analizi öncesinde varsayımlar kontrol edilmiştir. Bu bağlamda tekillik varsayımı (singularity) korelasyon analizi ile incelenmiştir. Korelasyonel ilişkilerden de görüleceği üzere değişkenler arası tekilliğin olmadığı ifade edilebilir. Ayrıca çoklu doğrusal bağlantı (multicollinearity) VIF değerleri ile incelenmiştir. VIF değerlerinin 1.44 ile 3.00 arasında olduğu ve Tabachnick ve Fidell (2001) önerisi olan 10'dan küçük olmayı sağladığı belirlenmiştir. Son olarak artık terimlerin bağıntılı olmaması için Durbin-Watson değeri 1.79 bulunmuş ve Field'in (2005) 1 ile 3 kritik değerini sağlamıştır. Sonuç olarak varsayımlar karşılanmıştır. Regresyon bulgular Tablo 12'de yer almaktadır.

Tablo 12. Aktif planlamanın yordayıcıları olarak öz-anlayış ve erken dönem uyumsuz şemalara ait regresyon analizi sonuçları

Yordayan	<i>B</i>	<i>SH_B</i>	β	<i>t</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i> ₍₁₅₋₃₆₅₎
(Sabit)	15.25	2.71		5.64**		
Öz-anlayış	.13	.02	.31	5.35**		
Duygusal yoksunluk ^b	-.17	.08	-.15	-2.21*		
Başarısızlık ^b	-.10	.08	-.09	-1.19		
Karamsarlık ^b	.01	.07	.01	.08		
Sosyal izolasyon ^b	.13	.06	.16	2.10*	.22	6.84**
Duyguları bastırma ^b	.01	.07	.01	.13		
Onay arayıcılık ^b	.02	.07	.02	.32		
İç içe geçme ^b	-.03	.06	-.04	-.59		
Ayrıcalıklık ^b	-.18	.05	-.21	-3.50**		
Kendini feda ^b	-.02	.07	-.02	-.32		

Terk edilme ^b	.09	.10	.06	.89
Cezalandırma ^b	.26	.06	.25	4.33**
Kusursuzluk ^b	-.09	.09	-.08	-.99
Tehditler karşısında ^b	-.03	.09	-.03	-.39
Yüksek standartlar ^b	.20	.08	.14	2.44*

Not: * $p < .05$; ** $p < .01$, bağımlı değişken = aktif planlama

Tablo 12'ye göre stresle başa çıkmanın aktif planlama alt boyutunun öz-anlayış ve erken dönem uyumsuz şemalar tarafından yordanmasına yönelik kurulan çoklu regresyon modelinin anlamlı olduğu anlaşılmaktadır, [$F_{(15, 365)} = 6.84, p < .01$]. Aktif planlamayı; erken dönem uyumsuz şemalarından duygusal yoksunluk ($\beta = -.15, p < .01$) ve ayrıcalıklılık ($\beta = -.21, p < .05$) negatif yönde anlamlı yordamaktadır. Ayrıca öz-anlayış ($\beta = .31, p < .01$), sosyal izolasyon ($\beta = .16, p < .01$), cezalandırma ($\beta = .25, p < .01$) ve yüksek standartlar ($\beta = .14, p < .05$) aktif planlamayı pozitif yönde anlamlı yordadığı anlaşılmıştır. Bu değişkenler aktif planlama toplam varyansının yaklaşık %22'sini açıklamaktadır. Regresyona dahil edilen erken dönem uyumsuz şemaların diğer boyutları aktif planlamayı anlamlı yordamamaktadır.

Ardından stresle başa çıkmanın kaçma (duygusal-eylemsel) boyutunun öz-anlayış ve erken dönem uyumsuz şemalar tarafından anlamlı yordanıp yordanmadığı incelenmiştir. Regresyon analizi öncesinde varsayımlar kontrol edilmiştir. Bu bağlamda tekillik varsayımı (singularity) korelasyon analizi ile incelenmiştir. Korelasyonel ilişkilerden de görüleceği üzere değişkenler arası tekilliğin olmadığı ifade edilebilir. Ayrıca çoklu doğrusal bağlantı (multicollinearity) VIF değerleri ile incelenmiştir. VIF değerlerinin 1.44 ile 3.00 arasında olduğu ve Tabachnick ve Fidell (2001) önerisi olan 10'dan küçük olmayı sağladığı belirlenmiştir. Son olarak artık terimlerin bağıntılı olmaması için Durbin-Watson değeri 1.87 bulunmuş ve Field'in (2005) 1 ile 3 kritik değerini sağlamıştır. Sonuç olarak varsayımlar karşılanmıştır. Regresyon bulgular Tablo 13'de yer almaktadır.

Tablo 13. Kaçmanın (duygusal-eylemsel) yordayıcıları olarak öz-anlayış ve erken dönem uyumsuz şemalara ait regresyon analizi sonuçları

Yordayan	<i>B</i>	<i>SH_B</i>	β	<i>t</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i> ₍₁₅₋₃₆₅₎
(Sabit)	12.26	2.21		5.54**		
Öz-anlayış	-.03	.02	-.10	-1.73		
Duygusal yoksunluk ^b	.04	.06	.05	.68		
Başarısızlık ^b	.03	.07	.03	.42		
Karamsarlık ^b	.19	.06	.23	3.36**		
Sosyal izolasyon ^b	-.08	.05	-.12	-1.59		
Duyguları bastırma ^b	-.12	.06	-.13	-2.12*		
Onay arayıcılık ^b	-.02	.05	-.02	-.35		
İç içe geçme ^b	.04	.05	.06	.90	.20	5.97**
Ayrıcalıklık ^b	.04	.04	.06	1.00		
Kendini feda ^b	.06	.05	.06	1.03		
Terk edilme ^b	.31	.08	.28	3.89**		
Cezalandırma ^b	-.06	.05	-.08	-1.31		
Kusursuzluk ^b	-.17	.07	-.19	-2.34*		
Tehditler karşısında ^b	.07	.07	.08	1.04		
Yüksek standartlar ^b	.04	.07	.03	.57		

Not: * $p < .05$; ** $p < .01$, bağımlı değişken = kaçma (duygusal-eylemsel)

Tablo 13'e göre stresle başa çıkmanın kaçma (duygusal-eylemsel) alt boyutunun öz-anlayış ve erken dönem uyumsuz şemalar tarafından yordanmasına yönelik kurulan çoklu regresyon modelinin anlamlı olduğu anlaşılmaktadır, [$F_{(15, 365)} = 5.97, p < .01$]. Kaçma (duygusal-eylemsel); erken

dönem uyumsuz şemalarından duyguları bastırma ($\beta = -.13, p < .05$) ve kusursuzluk ($\beta = -.19, p < .05$) negatif yönde anlamlı yordamaktadır. Ayrıca karamsarlık ($\beta = .23, p < .01$) ve terk edilme ($\beta = .28, p < .01$) kaçmayı (duygusal-eylemsel) pozitif yönde anlamlı yordadığı anlaşılmıştır. Bu değişkenler kaçma (duygusal-eylemsel) toplam varyansının yaklaşık %20'sini açıklamaktadır. Regresyona dahil edilen öz-anlayış erken dönem uyumsuz şemaların diğer boyutları kaçmayı (duygusal-eylemsel) anlamlı yordamamaktadır.

Ardından stresle başa çıkmanın kaçma (bio-kimyasal) boyutunun öz-anlayış ve erken dönem uyumsuz şemalar tarafından anlamlı yordanıp yordanmadığı incelenmiştir. Regresyon analizi öncesinde varsayımlar kontrol edilmiştir. Bu bağlamda tekillik varsayımı (singularity) korelasyon analizi ile incelenmiştir. Korelasyonel ilişkilerden de görüleceği üzere değişkenler arası tekilliğin olmadığı ifade edilebilir. Ayrıca çoklu doğrusal bağlantı (multicollinearity) VIF değerleri ile incelenmiştir. VIF değerlerinin 1.44 ile 3.00 arasında olduğu ve Tabachnick ve Fidell (2001) önerisi olan 10'dan küçük olmayı sağladığı belirlenmiştir. Son olarak artık terimlerin bağıntılı olmaması için Durbin-Watson değeri 1.74 bulunmuş ve Field'in (2005) 1 ile 3 kritik değerini sağlamıştır. Sonuç olarak varsayımlar karşılanmıştır. Regresyon bulgular Tablo 14'de yer almaktadır.

Tablo 14. Kaçmanın (bio-kimyasal) yordayıcıları olarak öz-anlayış ve erken dönem uyumsuz şemalara ait regresyon analizi sonuçları

Yordayan	<i>B</i>	<i>SH_B</i>	β	<i>t</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i> ₍₁₅₋₃₆₅₎
(Sabit)	.69	1.61		.43		
Öz-anlayış	-.01	.01	-.02	-.39		
Duygusal yoksunluk ^b	.18	.05	.25	3.76**		
Başarısızlık ^b	-.02	.05	-.03	-.42	.30	10.53**
Karamsarlık ^b	.05	.04	.08	1.25		
Sosyal izolasyon ^b	-.05	.04	-.10	-1.44		

Duyguları bastırma ^b	-.04	.04	-.06	-1.04
Onay arayıcılık ^b	-.09	.04	-.14	-2.29*
İç içe geçme ^b	.01	.03	.03	.43
Ayrıcalıklık ^b	.07	.03	.12	2.16*
Kendini feda ^b	-.03	.04	-.03	-.64
Terk edilme ^b	.25	.06	.29	4.35**
Cezalandırma ^b	-.11	.04	-.18	-3.24**
Kusursuzluk ^b	.05	.05	.07	.89
Tehditler karşısında ^b	.09	.05	.12	1.68
Yüksek standartlar ^b	.07	.05	.08	1.51

Not: * $p < .05$; ** $p < .01$, bağımlı değişken = kaçma (bio-kimyasal)

Tablo 14'e göre stresle başa çıkmanın kaçma (bio-kimyasal) alt boyutunun öz-anlayış ve erken dönem uyumsuz şemalar tarafından yordanmasına yönelik kurulan çoklu regresyon modelinin anlamlı olduğu anlaşılmaktadır, [$F_{(15, 365)} = 10.53, p < .01$]. Kaçma (bio-kimyasal); erken dönem uyumsuz şemalarından onay arayıcılık ($\beta = -.14, p < .05$) ve cezalandırma ($\beta = -.18, p < .01$) negatif yönde anlamlı yordamaktadır. Ayrıca duygusal yoksunluk ($\beta = .25, p < .01$), ayrıcalıklılık ($\beta = .12, p < .05$) ve terk edilme ($\beta = .29, p < .01$) kaçmayı (bio-kimyasal) pozitif yönde anlamlı yordadığı anlaşılmıştır. Bu değişkenler kaçma (bio-kimyasal) toplam varyansının yaklaşık %30'unu açıklamaktadır. Regresyona dahil edilen öz-anlayış erken dönem uyumsuz şemaların diğer boyutları kaçmayı (bio-kimyasal) anlamlı yordamamaktadır.

Stresle başa çıkmanın son alt boyutu olan kabul-bilişsel yeniden yapılanma boyutunun öz-anlayış ve erken dönem uyumsuz şemalar tarafından anlamlı yordanıp yordanmadığı incelenmiştir. Regresyon analizi öncesinde varsayımlar kontrol edilmiştir. Bu bağlamda tekillik varsayımı (singularity) korelasyon analizi ile incelenmiştir. Korelasyonel ilişkilerden de görüleceği

üzere değişkenler arası tekliğin olmadığı ifade edilebilir. Ayrıca çoklu doğrusal bağlantı (multicollinearity) VIF değerleri ile incelenmiştir. VIF değerlerinin 1.44 ile 3.00 arasında olduğu ve Tabachnick ve Fidell (2001) önerisi olan 10'dan küçük olmayı sağladığı belirlenmiştir. Son olarak artık terimlerin bağıntılı olmaması için Durbin-Watson değeri 1.66 bulunmuş ve Field'in (2005) 1 ile 3 kritik değerini sağlamıştır. Sonuç olarak varsayımlar karşılanmıştır. Regresyon bulgular Tablo 15'de yer almaktadır.

Tablo 15. Kabul-bilişsel yeniden yapılanma yordayıcıları olarak öz-anlayış ve erken dönem uyumsuz şemalara ait regresyon analizi sonuçları

Yordayan	<i>B</i>	<i>SH_B</i>	β	<i>t</i>	<i>R²</i>	<i>F</i> ₍₁₅₋₃₆₅₎
(Sabit)	5.39	1.98		2.72**		
Öz-anlayış	.07	.02	.25	4.05**		
Duygusal yoksunluk ^b	.00	.06	.00	-.06		
Başarısızlık ^b	.06	.06	.09	1.09		
Karamsarlık ^b	.01	.05	.01	.12		
Sosyal izolasyon ^b	.01	.05	.02	.27		
Duyguları bastırma ^b	.04	.05	.05	.86		
Onay arayıcılık ^b	-.01	.05	-.01	-.17	.11	3.11**
İç içe geçme ^b	.08	.04	.14	1.89		
Ayrıcalıklık ^b	.01	.04	.02	.25		
Kendini feda ^b	-.06	.05	-.07	-1.20		
Terk edilme ^b	.10	.07	.11	1.47		
Cezalandırma ^b	.15	.04	.22	3.52**		
Kusursuzluk ^b	-.04	.06	-.06	-.65		

Tehditler karşısında ^b	-.06	.06	-.07	-.96
Yüksek standartlar ^b	.01	.06	.01	.09

Not: * $p < .05$; ** $p < .01$, bağımlı değişken = kabul-bilişsel yeniden yapılanma

Tablo 15'e göre stresle başa çıkmanın kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt boyutunun öz-anlayış ve erken dönem uyumsuz şemalar tarafından yordanmasına yönelik kurulan çoklu regresyon modelinin anlamlı olduğu anlaşılmaktadır, [$F_{(15, 365)} = 3.11, p < .01$]. Kabul-bilişsel yeniden yapılanma; öz-anlayış ($\beta = .25, p < .05$) ve erken dönem uyumsuz şemalarından cezalandırma ($\beta = .22, p < .05$) pozitif yönde anlamlı yordamaktadır. Bu değişkenler kabul-bilişsel yeniden yapılanma toplam varyansının yaklaşık %11'ini açıklamaktadır. Regresyona dahil edilen erken dönem uyumsuz şemaların diğer boyutları kabul-bilişsel yeniden yapılanmayı anlamlı yordamamaktadır.

4.3. Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeyleri cinsiyetlerine göre anlamlı biçimde değişmekte midir?

Araştırmanın katılımcı gurubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeylerinin cinsiyetlerine göre anlamlı bir biçimde farklılaşıp farklılaşmadığını belirleyebilmek amacıyla İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “*t*” testi tekniği gerçekleştirilmiştir. Analizler stresle başa çıkmanın alt boyutları olan “dine sığınma, dış yardım arama, aktif planlama, kaçma (eylemsel), kaçma (bio-kimyasal) ve kabul- bilişsel yeniden yapılanma” üzerinden yapılmıştır. Bulgular Tablo 16’da yer almaktadır.

Tablo 16. Üniversite öğrencilerin cinsiyetleri açısından stresle başa çıkmaya ait *t* testi tablosu

Değişken	Cinsiyet	<i>n</i>	\bar{X}	<i>ss</i>	<i>t</i>	<i>Sd</i>	<i>p</i>
Dine sığınma	Kadın	224	11.49	6.85	1.58	379	.11

	Erkek	157	10.33	7.26			
Dış yardım arama	Kadın	224	23.71	6.58	2.89	379	.01
	Erkek	157	21.83	5.69			
Aktif planlama	Kadın	224	26.78	5.49	2.24	379	.03
	Erkek	157	25.43	6.26			
Kaçma (eylemsel)	Kadın	224	14.09	4.72	3.89	379	.01
	Erkek	157	12.21	4.51			
Kaçma (bio-kimyasal)	Kadın	224	2.53	3.24	3.29	379	.01
	Erkek	157	3.78	4.16			
Kabul-bilişsel yeniden yapılanma	Kadın	224	15.69	4.05	.94	379	.34
	Erkek	157	16.08	3.99			

Tablo 16’da kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma alt boyutlarına ait puan ortalamaları ile standart sapmaları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri dine sığınma ($t_{0.05: 379} = 1.58, p > .05$) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma ($t_{0.05: 379} = 0.94, p > .05$) alt boyutlarında anlamlı bir biçimde farklılık göstermediği saptanmıştır. Dolayısıyla kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin dine sığınma ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma düzeylerinin birbirlerine benzer oldukları ifade edilebilir.

Diğer taraftan üniversite öğrencilerin dış yardım arama ($t_{0.05: 379} = 2.89, p < .01$), aktif planlama ($t_{0.05: 379} = 2.23, p < .01$), kaçma (eylemsel) ($t_{0.05: 379} = 3.89, p < .01$) ve kaçma (bio-kimyasal) ($t_{0.05: 379} = 3.29, p < .01$) alt boyutları ise cinsiyete göre anlamlı değiştiği belirlenmiştir. Bu anlamlı farklılık göz önüne alındığında kadın üniversite öğrencilerin erkek üniversite öğrencilerden dış yardım arama, aktif planlama ve kaçma (eylemsel) düzeylerinde anlamlı biçimde daha yüksek olduğu ifade edilebilir. Diğer taraftan erkeklerin ise kaçma (bio-kimyasal) boyutta kadınlardan daha yüksek düzeyde oldukları saptanmıştır.

4.4.Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeyleri sınıflarına göre anlamlı biçimde değişmekte midir?

Çalışmanın bir diğer araştırma sorusunda üniversite öğrencilerin stresle başa çıkma düzeylerinin sınıflarına göre anlamlı biçimde farklılaşp farklılaşmadığı ele alınmıştır. Bu bağlamda sınıf düzeyleri “1”, “2”, “3” ve “4” olan üniversite öğrencilerin stresle başa çıkmanın alt boyutlarına göre karşılaştırılmaları tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği ile incelenmiştir. Bulgular Tablo 17’de sunulmuştur.

Tablo 17. Üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyleri açısından stresle başa çıkmaya ait varyans analizi tablosu

Değişken	Sınıf	n	\bar{x}	Ss	Kaynak	Kareler ortalaması	sd	Kareler ortalaması	F	Post Hoc
Dine sığınma	1	122	10.38	7.06	Gruplar arası	451.23	3	150.41	3.08*	2 < 3
	2	69	9.41	7.03						
	3	87	12.48	7.19						
	4	103	11.60	6.66	Grup içi	18365.69	377	48.71		
Dış yardım arama	1	122	21.56	6.53	Gruplar arası	580.78	3	193.59	5.05**	1 < 3
	2	69	22.54	5.91						
	3	87	24.89	6.30						
	4	103	23.20	5.87	Grup içi	14454.83	377	38.34		
Aktif planlama	1	122	25.60	6.65	Gruplar arası	442.23	3	147.41	4.42**	2 < 4
	2	69	24.61	5.95						

	3	87	26.78	5.03						
	4	103	27.57	5.07	Grup içi	12561.81	377	33.32		
Kaçma (eylemsel)	1	122	14.31	4.44	Gruplar arası	289.93	3	96.64	4.46**	1 > 4
	2	69	13.90	5.08						
	3	87	12.68	4.93						
	4	103	12.28	4.37	Grup içi	8168.28	377	21.67		
Kaçma (bio- kimyasal)	1	122	3.96	4.32	Gruplar arası	223.38	3	74.46	5.66**	1 < 4
	2	69	3.42	3.79						
	3	87	2.06	2.73						
	4	103	2.53	3.24	Grup içi	4955.95	377	13.15		
Kabul- bilişsel yeniden yapılanma	1	122	16.28	4.39	Gruplar arası	96.57	3	32.19	2.00	-
	2	69	16.07	3.90						
	3	87	16.03	4.01						
	4	103	15.04	3.59	Grup içi	6055.90	377	16.06		

Not. * $p < .05$; ** $p < .01$

Tablo 17’de farklı sınıf düzeylerin öğrenim gören üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkmanın alt boyutlarına ait puan ortalamaları arasındaki farka yönelik varyans analizi sonuçları görülmektedir. ANOVA sonuçları incelendiğinde; sınıf düzeyi açısından kabul-bilişsel yeniden yapılanma ($F_{3-423} = 1.20$, $p > .05$) anlamlı bir farklılık olmadığı anlaşılmaktadır, ($F_{3-377} = 2.00$, $p > .05$)

Diğer taraftan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma alt boyutlarından dine sığınma alt boyutunda ise sınıf düzeyine göre anlamlı bir değişimin olduğu belirlenmiştir, ($F_{3-423} = 3.09$, $p < .05$). Bu farklılığın kaynağını belirleyebilmek için gerçekleştirilen Tukey post-hoc testinde; 2. sınıfta öğrenim gören üniversite öğrencilerinin dine sığınma puan ortalamaları açısından 3.

sınıfta öğrenim gören üniversite öğrencilerinden anlamlı biçimde daha düşük düzeye sahip oldukları anlaşılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma alt boyutlarından dış yardım arama alt boyutunda da sınıf düzeyine göre anlamlı bir değişimin olduğu belirlenmiştir, ($F_{3-423} = 5.05$, $p < .01$). Bu farklılığın kaynağını belirleyebilmek için gerçekleştirilen Tukey post-hoc testinde; 1. sınıfta öğrenim gören üniversite öğrencilerinin dış yardım arama puan ortalamaları açısından 3. sınıfta öğrenim gören üniversite öğrencilerinden anlamlı biçimde daha düşük düzeye sahip oldukları anlaşılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma alt boyutlarından aktif planlama alt boyutunda sınıf düzeyine göre anlamlı bir değişimin olduğu belirlenmiştir, ($F_{3-423} = 4.42$, $p < .01$). Bu farklılığın kaynağını belirleyebilmek için gerçekleştirilen Tukey post-hoc testinde; 2. sınıfta öğrenim gören üniversite öğrencilerinin aktif planlama puan ortalamaları açısından 4. sınıfta öğrenim gören üniversite öğrencilerinden anlamlı biçimde daha düşük düzeye sahip oldukları anlaşılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma alt boyutlarından kaçma (eylemsel) alt boyutunda sınıf düzeyine göre anlamlı bir değişimin olduğu belirlenmiştir, ($F_{3-423} = 4.46$, $p < .01$). Bu farklılığın kaynağını belirleyebilmek için gerçekleştirilen Tukey post-hoc testinde; 1. sınıfta öğrenim gören üniversite öğrencilerinin kaçma (eylemsel) puan ortalamaları açısından 4. sınıfta öğrenim gören üniversite öğrencilerinden anlamlı biçimde daha yüksek düzeye sahip oldukları anlaşılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma alt boyutlarından kaçma (bio-kimyasal) alt boyutunda sınıf düzeyine göre anlamlı bir değişimin olduğu belirlenmiştir, ($F_{3-423} = 5.66$, $p < .01$). Bu farklılığın kaynağını belirleyebilmek için gerçekleştirilen Tukey post-hoc testinde; 1. sınıfta öğrenim gören üniversite öğrencilerinin kaçma (bio-kimyasal) puan ortalamaları açısından 4. sınıfta öğrenim gören üniversite öğrencilerinden anlamlı biçimde daha düşük düzeye sahip oldukları anlaşılmıştır.

4.5. Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeyleri travma yaşıyıp yaşamamalarına göre anlamlı biçimde değişmekte midir?

Araştırmanın katılımcı gurubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeylerinin travma yaşıyıp yaşamamalarına göre anlamlı bir biçimde farklılaşıp farklılaşmadığını belirleyebilmek amacıyla İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “*t*” testi tekniği gerçekleştirilmiştir. Analizler stresle başa çıkmanın alt boyutları olan “dine sığınma, dış yardım arama, aktif planlama, kaçma (eylemsel), kaçma (bio-kimyasal) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma” üzerinden yapılmıştır. Bulgular Tablo 18’de yer almaktadır.

Tablo 18. Üniversite öğrencilerin travma durumları açısından stresle başa çıkmaya ait *t* testi tablosu

Değişken	Travma Yaşama	<i>n</i>	\bar{X}	<i>ss</i>	<i>t</i>	<i>Sd</i>	<i>P</i>
Dine sığınma	Evet	104	8.90	7.03	3.64	379	.01
	Hayır	277	11.81	6.89			
Dış yardım arama	Evet	104	22.77	6.06	.32	379	.75
	Hayır	277	23.00	6.38			
Aktif planlama	Evet	104	25.36	6.53	1.77	379	.08
	Hayır	277	26.55	5.55			
Kaçma (eylemsel)	Evet	104	14.22	5.26	2.31	379	.02
	Hayır	277	12.97	4.46			
Kaçma (bio-kimyasal)	Evet	104	4.72	4.35	5.65	379	.01
	Hayır	277	2.41	3.20			
	Evet	104	16.41	4.33	1.67	379	.09

Kabul-bilişsel yeniden yapılanma	Hayır	277	15.64	3.89
----------------------------------	-------	-----	-------	------

Tablo 18’de ilk çocukluk yıllarında herhangi bir travmatik yaşantısı olan ve olmayan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma alt boyutlarına ait puan ortalamaları ile standart sapmaları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin travma yaşayıp yaşamamaları dış yardım arama ($t_{0.05: 379} = 0.32, p > .05$), aktif planlama ($t_{0.05: 379} = 1.77, p > .05$) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma ($t_{0.05: 379} = 1.67, p > .05$) alt boyutlarında anlamlı bir biçimde farklılık göstermediği saptanmıştır. Dolayısıyla ilk çocukluk yıllarında herhangi bir travmatik yaşantısı olan ve olmayan üniversite öğrencilerinin dış yardım arama, aktif planlama ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma düzeylerinin birbirlerine benzer oldukları ifade edilebilir.

Diğer taraftan üniversite öğrencilerin dine ($t_{0.05: 379} = 3.64, p < .01$), kaçma (eylemsel) ($t_{0.05: 379} = 2.31, p < .01$) ve kaçma (bio-kimyasal) ($t_{0.05: 379} = 5.65, p < .01$) alt boyutları ise cinsiyete göre anlamlı değiştiği belirlenmiştir. Bu anlamlı farklılık göz önüne alındığında ilk çocukluk yıllarında herhangi bir travmatik yaşantısı olan üniversite öğrencilerinin travmatik yaşantısı olmayan üniversite öğrencilerinden kaçma (eylemsel) ve kaçma (bio-kimyasal) düzeylerinde anlamlı biçimde daha yüksek olduğu ifade edilebilir. Diğer taraftan travmatik yaşantısı olmayanların dine sığınma boyutunda olanlardan daha düşük düzeyde oldukları saptanmıştır.

5. BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgular tartışılacak literatür üzerinden örnekler verilecek, araştırmanın sınırlılıklarına ve gelecek araştırmalara yönelik önerilere yer verilecektir.

5.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Öz Anlayış ve Stresle Başa Çıkma Alt Boyutlarına Ait Bulguların Tartışılması

Stresle başa çıkma tutumlarının çoklu regresyon analizleri her bir alt boyutun ayrı ayrı bağımlı değişken olarak kullanılmasıyla elde edilmiştir. Bu bölümde erken dönem uyumsuz şemaların ve öz anlayışın, stresle başa çıkma tutumu alt boyutlarından hangilerinin ne şekilde yordayıcıları oldukları ele alınmıştır.

Duygusal Yoksunluk şeması, Kaçma (Bio- Kimyasal) stresle başa çıkma tutumunun pozitif yönde anlamlı yordayıcısıdır. Aynı zamanda Dış Yardım Arama ve Aktif Planlama stresle başa çıkma tutumlarının ise negatif yönde yordayıcısıdır. Duygusal Yoksunluk şeması bireyin duygusal destek ihtiyacının başkaları tarafından karşılanamayacağı inancıdır. Bu şemaya sahip bireyler kimsenin kendi hissettiklerini anladığını hissetmemektedirler (Young ve ark., 2011). Dolayısıyla bireyler bu yalnızlık inancıyla stresle başa çıkmaları gereken durumlarda dış yardım arama tutumunu gerçekleştirmemektedirler. Ayrıca bu yalnızlık inancıyla karşılanamayacağını düşündüğü sevgiyi sağladığını düşünerek bu bireylerin kaçma (bio-kimyasal) stresle başa çıkma durumunu gösteriyor olmaları da beklendik bir durumdur.

Karamsarlık şeması, Kaçma (duygusal-eylemsel) stresle başa çıkma tutumunun pozitif yönde yordayıcısıdır. Bu şemaya sahip bireylerde genelde hayatın olumsuz yönlerine (ölüm, hayal kırıklıkları çözülmeyen problemler vs.) odaklanma görülmektedir. Bu bireylerin genel bir endişe halinde oldukları

söylenbilir. Şemalarıyla uyumsuz baş etme şekli olarakta şemalarına aşırı telafi (hoş olmayan gerçekleri inkar etme, aşırı iyimser olma gibi) davranışları gösterebilirler (Young ve ark., 2009). Bu bilgiler ışığında bu bireylerin stresle başa çıkma durumlarında Kaçma (duygusal- eylemsel) tutumunu gösteriyor olması da beklendiktir.

Duyguları Bastırma şeması, Kaçma (duygusal-eylemsel) stresle başa çıkma tutumunun negatif yönde yordayıcısı bulunmuştur. Şemaya sahip olan bireyler utanç duygusu, başkaları tarafından reddedilme ya da dürtüsel kontrolü kaybetmekten kaçınmak için duygu ve eylemlerini aşırı baskılamaktadırlar. (Young ve ark., 2009). Bu bireyler duygularını görmezden gelmektedir ve daha çok akılcı davranmaya önem vermektedirler. Dolayısıyla stresle başa çıkma durumlarında da Kaçma(duygusal- eylemsel) tutumunu göstermeye uzak olmaları beklendik bir durumdur.

Onay Arayıcılık şeması, Dış Yardım Arama stresle başa çıkma tutumunun pozitif yönde yordayıcısı bulunmuştur. Bu şemaya sahip bireyler için kendi doğal eğilimlerinden çok başkalarının tepkileri önemlidir. Onay almaya, tanınmaya, ilgi görmeye ihtiyaç duyarlar. (Young ve ark., 2009). Bu tip ihtiyaçları olan bireylerin de strese yol açan zorlayıcı durumlarda da başkalarından yardım almaya çalışmaları olağan bir durumdur. Ayrıca verilere bakıldığında bu şemanın Kaçma (bio-kimyasal) stresle başa çıkma tutumunun negatif yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Başkalarının onayını almaya bu kadar ihtiyaç duyan bir bireyin içinde bulunmuş olduğu toplumun bakış açısı gerekçesiyle de madde, alkol kullanımı gibi sorular içeren Kaçma (bio-kimyasal) stresle başa çıkma tutumu sorularına düşük puan vermesi beklenebilir bir durumdur.

Yetersiz Özdenetim şeması, kaçma (bio-kimyasal) stresle başa çıkma tutumunun pozitif yönde yordayıcısı bulunmuştur. Bu şemada bireyler kişinin hedef koyma bu hedefleri gerçekleştirmede disiplini sağlamakta zorlanmaktadır. Bu bireyler rutin işleri kolayca bırakabilirler, sorumluluk almaktan kaçınırlar (Young ve ark., 2009). Anlı ve ark. (2017)'nin 206 alkol kullanım bozukluğu tanısı almış araştırma grubu, 102 herhangi bir tanısı olmayan kontrol grubu ile yapmış oldukları araştırmada güvensizlik/suistimal

edilme”, “sosyal izolasyon/yabancılaşma”, “bağımlılık/yetersizlik”, “iç içe geçme/gelişmemiş benlik”, “duyguları bastırma” ve “yetersiz özdenetim” erken dönem uyumsuz şemalarının alkol kullanım bozukluğunu yordadığı saptanmıştır. Alkol kullanım bozukluğu olmasa da bu şemadaki bireylerin stres gibi zorlayıcı durumlarda kaçma (bio-kimyasal) tutumu sorularına yüksek puan vermeleri beklenen bir durumdur. Bu şema aynı zamanda ‘dine sığınma’, ‘dış yardım arama’, ‘aktif planlama’ stresle başa çıkma tutumlarının ise negatif yönde yordayıcısıdır. Sorumluluk gerektiren dini ritüelleri yerine getirmek ve aktif planlama yapmak bu şemaya sahip bireyler için oldukça zorlayıcı olduğu düşünülürse bu tutumların sorularında da düşük puan vermeleri beklenen bir durumdur.

Kendini Feda şeması, dış yardım arama stresle başa çıkma tutumunun negatif yönde yordayıcısı olarak bulunmuştur. Bu şemada bireyler başkalarının ihtiyaçlarını gönüllü olarak gidermeye odaklıdır. Başkalarının acısına çok duyarlıdır, bencillik duygusundan dolayı suçluluktan kaçınmaya çabalarlar (Young ve ark., 2019). Bu bireylerin şemalarıyla uyumsuz baş etme tepkileri başkalarının ihtiyaçlarını tümüyle karşılama karşılığında hiçbir şey talep etmeme ya da bir şeyler verme-alma durumlarından kaçınma şeklinde olabilir (Young ve ark., 2019). Bu yüzden bu bireylerin stresle başa çıkma tutumu olan ‘dış yardım arama’ alt boyutunun negatif yönde yordayıcısı olması beklendiği bir durumdur.

Terk Edilme şemasının ‘dış yardım arama’, ‘kaçma (duygusal-eylemsel)’, ‘kaçma (bio-kimyasal) stresle başa çıkma tutumlarının pozitif yönde yordayıcısı bulunmuştur. Bu şemada sevilen insanların kendilerini terk edeceği, sonsuza kadar yalnız ve duygusal olarak dışlanmış olarak kalacağı inancı hakimdir. Bu inançla beraber kişiler karşılardakilere aşırı yapışma davranışı gösterebilir (Young ve ark., 2011). Terk edilme şemasıyla uyumsuz baş etme tepkileri olarak bireyler ilişkide kararsız olan ve ilişkide kalan kişileri seçebilirler, yakın ilişkilerden kaçınıp yalnız kalıp alkol alabilirler ya da kişilere aşırı bağlanarak onları baskı altına almaya çalışabilir en küçük tartışmalarda saldırgan olabilirler (Young ve ark., 2009). Tüm bu şema özellikleri ele alındığında bu bireylerin stres gibi zorlayıcı durumlar karşısında bu tutumları göstermeleri beklendiktir.

Cezalandırılma şeması, ‘aktif planlama’ ve ‘kabul- bilişsel yeniden yapılanma’ stresle başa çıkma tutumlarının pozitif yönde yordayıcısı bulunmuştur. Şemaya sahip kişilerde hata yapıldığı takdirde sert bir şekilde cezalandırılmak zorunda olduğu inancı vardır. Bu şemaya sahip bireyler belli beklentiler yerine getirilmediğinde kendisine ve başkalarına karşı hoşgörüsüz ve öfkeli olma eğilimindedirler (Young ve ark., 2009). Bu bireylerin hatalara karşı toleransı olmadığı göz önüne alındığında stres gibi zorlayıcı durumlarda dahi hiçbir hataya sebep vermemek adına daha bu tutumların yordayıcısı olmaları beklendik bir sonuçtur. Bu şemanın aynı zamanda ‘kaçma (bio-kimyasal)’ stresle başa çıkma tutumunun ise negatif yönde yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Hata yaptığında çok sert bir şekilde cezalandırılması gerektiğine inancı olan birinin kişiyi hata yapmaya daha meyilli hale getiren madde, alkol kullanımına karşı tutumu da beklendik karşılanabilir.

Yüksek Standartlar şeması, ‘aktif planlama’ stresle başa çıkma tutumunun pozitif yönde yordayıcısı olarak bulunmuştur. Bu şemada bireyler kınanma, eleştirilme ve utançtan kaçınmak için yüksek standartları benimsemiş ve bunları karşılamaya çabalamaktadır. Bireylerde mükemmeliyetçilik, zamanı verimli kullanma, detaylara karşı aşırı hassas olma gibi özellikler görülür (Young ve ark., 2009). Bunlar göz önüne alındığında da bu bireylerin stresle başa çıkma tutumu olarak aktif planlama alt boyutunu benimsemiş olmaları beklendik bir sonuçtur.

Sosyal İzolasyon/ Güvensizlik şeması ‘aktif planlama’ stresle başa çıkma tutumunun pozitif yönde yordayıcısı olarak bulunmuştur. Bu şemaya sahip bireyler kendilerini diğer insanlardan farklı olarak görürler ve kendilerini pek çok grubun parçası olarak görmemektedirler. Diğer kişilerin açık ve dürüst olabileceklerine gerçekten inanmazlar. Diğer insanlardan şüphe duyarlar ve korunmaya ihtiyaç duyarlar (Young ve ark., 2009). Kişilerin özelliklerine bakıldığında dış dünyadan bağımsız ve diğer insanlardan sürekli kötülük gelmesini bekleyen bu kişiler hayatları boyunca bir tetikte olma halinde olabilecekleri ve yahut kişilerden ve gruplardan bu denli uzak kalarak stresle başa çıkma becerileri konusunda daha iyi kendilerini geliştirmiş olabilirler.

Kusurluluk şeması, 'kaçma (duygusal-eylemsel)' stresle başa çıkma tutumunun negatif yönde yordayıcısı olarak bulunmuştur.

Tehditler Karşısında Dayanıksızlık şeması ise 'dine sığınma' ve 'dışa yardım arama' stresle başa çıkma tutumlarının negatif yönde yordayıcısı bulunmuştur. Bu şemaya sahip bireyler her an bir felaket çıkacağı korkusuyla yaşamlarını sürdürürler. Kötü olayların onların kontrolü dışında olabileceği inançları vardır. Şemalarıyla baş etmek için genelde kaçınma (sürekli felaket haberleri okuyup onların başına gelmesini bekleme) ya da aşırı telafiyi (pervasızca hareket etme) kullanırlar. Yaşamlarının kısıtlarlar, fobik olurlar ve komuulsif ritüeller uygularlar (Young ve ark., 2009).

Başarısızlık ve İç içe Geçme/ Bağımlılık şemaları hiçbir stresle başa çıkma tutumunun anlamlı yönde yordayıcısı olduğu bulunmamıştır.

Öz Anlayış 'aktif planlama' ve 'kabul- bilişsel yeniden yapılanma' başa çıkma tutumlarının pozitif yönde yordayıcısı bulunmuştur. Kristin Neff tarafından geliştirilen öz anlayış kavramı üç ögeden oluşmaktadır, bunlar öz şefkat, ortak insanlık ve bilinçli farkındalık. Öz anlayış düzeyi yüksek olan bireylerin başlarına gelen hoş olmayan durumlarda problemlerden kaçmadan olduğu gibi kabul edebilme, dikkatini ve farkındalığını zihnine ve bedenine yoğunlaştırabilme gibi psikolojik olarak sağlıklı birey eylemlerinde bulunması beklenir (Özyeşil, 2011). Literatüre bakıldığında da S.Sümer'in farklı öz anlayış düzeylerine sahip 523 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmada öz anlayış düzeyleri yüksek olan öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur (Deniz, 2010). Alibekiroğlu ve arkadaşlarının (2018) 405 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirdikleri psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu ilişkisinde öz anlayışın aracı rolünü araştırdıkları çalışmalarında öz anlayışın yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık ilişkisinde kısmi bir aracı etkisi olduğunu tespit etmişlerdir. Sayın'ın (2017), üniversite öğrencilerinde öz anlayış, kendini affetme ve başa çıkma stratejileri ilişkisini araştırdığı çalışmasında öz anlayışın, başa çıkma stratejileri üzerinde pozitif yönde bir etkiye sahip olduğu sonucuna varmıştır. Araştırmalar neticesinde öz anlayış düzeyi yüksek bireyler psikolojik olarak sağlıklı bireyler eylemleri göstermektedirler. Bu bireylerin stresle başa çıkma tutumlarından da

‘aktif planlama’ ve ‘kabul- bilişsel yeniden yapılanma’ tutumlarını göstermiş olmaları beklendik bir durumdur.

5.2. Stresle Başa Çıkma Tutumları ve Cinsiyet, Sınıf, Travmatik Yaşantı Değişkenlerine Ait Bulguların Tartışılması

Stresle başa çıkma tutumlarından dine sığınma ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre benzerlikler göstermektedir. Bunun yanında kadın üniversite öğrencilerinin dış yardım arama, aktif planlama, kaçma (duygusal-eylemsel) stresle başa çıkma tutumları puanları anlamlı bir şekilde erkek üniversite öğrencilerinden yüksek bulunmuştur. Erkek öğrencilerin kaçma (bio-kimyasal) stresle başa çıkma tutumu puanı ise kadın öğrencilerden yüksek bulunmuştur. Bazı araştırmalar Yamaç (2009) stresle başa çıkma arasında anlamlı ilişkiler bulmasa da Fırat ve Kaya (2015) İyimser Yaklaşım alt boyutunun kadınlarda daha anlamlı olduğunu bulmuş, Kök (2016) ise Sosyal Desteğe Başvurma alt boyutunun kadınlarda daha anlamlı olduğunu bulmuştur. Araştırmayla paralel sonuçlar gösteren araştırmalar ise şöyle; Demirtaş (2006), İlköğretim sınıf öğretmenleriyle yapmış olduğu çalışmada kaçma(duygusal-eylemsel) başa çıkma tutumu puanlarının kadın öğretmenlerde erkek öğretmenlerden daha anlamlı olduğunu bulmuştur. Altundağ (2011), 396 üniversite öğrencisi ile yapmış olduğu araştırmada kadın öğrencilerin dış yardım arama, kaçma (duygusal-eylemsel) stresle başa çıkma tutumunun erkeklerden daha yüksek olduğunu, kaçma (bio-kimyasal) başa çıkma tutumunun ise erkeklerde kadın öğrencilerden daha fazla olduğunu bulmuştur. Turhan ve ark. (2011)’nin 3684 üniversite öğrencisinin katılımıyla yapmış oldukları araştırmada, Coşkun ve ark. (2019)’nin 2111 üniversite öğrencisinin katılımıyla yapmış oldukları araştırmada, Öz ve Alkefli (2018)’nin 502 üniversite öğrencisinin katılımıyla yapmış oldukları araştırmada ve Süngü (2014) ‘nün 4628 üniversite öğrencisinin katılımıyla yapmış olduğu araştırmada erkek öğrencilerin, kadın öğrencilere oranla daha fazla madde kullandıkları bulunmuştur. Araştırmalar neticesinde de toplumda kadınların duygularını daha rahat ifade edebiliyor olması, duygusal davranışları daha rahat sergileyebilmesi ve bunun kabul görmesi kadın öğrencilerin dış yardım arama, kaçma (duygusal-

eylemsel) ve aktif planlama stresle başa çıkma tutumlarının anlamlı derecede yüksek bulunmasını desteklemektedir. Diğer yandan da erkek öğrencilerin stres gibi zorlayıcı bir durumla karşı karşıya geldiğinde kaçma (bio-kimyasal) stresle başa çıkma tutumunu daha çok kullanması erkek öğrencilerin madde kullanımının kadın öğrencilerden daha fazla olmasıyla da bağdaştırılabilir.

Sınıf değişkenine göre stresle başa çıkma tutumlarından ‘Kabul- Bilişsel Yeniden Yapılanma’ alt boyutu anlamlı bir farklılık göstermemektedir. ‘Dine Sığınma’ alt boyutunda 2. sınıf öğrencilerinin 3. sınıf öğrencilerinden anlamlı derecede düşük olduğu, ‘Dış Yardım Arama’ alt boyutunda 1.sınıf öğrencilerinin 3. sınıf öğrencilerinden anlamlı derecede düşük olduğu, ‘Aktif Planlama’ alt boyutunda 2. sınıf öğrencilerinin 4. sınıf öğrencilerinden anlamlı derecede düşük olduğu bulunmuştur. Burada dikkat çeken ise ‘Kaçma (Duygusal-Eylemsel)’ alt boyutunda 1. sınıf öğrencilerinin 4. sınıf öğrencilerinden anlamlı derecede yüksek olduğunun, ‘Kaçma (Bio- Kimyasal)’ alt boyutunda ise 4. sınıf öğrencilerinin anlamlı derecede yüksek olduğunun ve 1. sınıf öğrencilerinin anlamlı derecede düşük olduğunun bulunmasıdır. Coşkun ve ark. (2019)’nın 2111 üniversite öğrencisinin katılımıyla yapmış oldukları araştırmada, Öz ve Alkeveli (2018)’nin 502 üniversite öğrencisinin katılımıyla yapmış olduğu araştırmada ve Süngü (2014)’nün 4628 üniversite öğrencisinin katılımıyla yapmış olduğu araştırmada ilk sınıf öğrencilerinin alkol ve madde kullanımının son sınıf öğrencilerinden anlamlı derecede az olduğunu bulmuşlardır. Üniversite yaşantısında çevrenin genişlemesi alkol ve madde ile tanışmanın devam etmesi son sınıf öğrencilerinin ilk sınıf öğrencilerinden daha fazla kullanmasına sebep olabilir. Buna istinaden de stres gibi zorlayıcı durumlarla başa çıkmak için son sınıf öğrencileri ilk sınıf öğrencilerine nazaran bu tutumu benimsemiş olabilirler.

Üniversite öğrencilerinin travma yaşayıp yaşamama değişkenine göre ise ‘Dış Yardım Arama’, ‘Aktif Planlama’, ‘Kabul- Bilişsel Yeniden Yapılanma’ stresle başa çıkma alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. ‘Kaçma (Duygusal- Eylemsel)’ ve ‘Kaçma (Bio- Kimyasal)’ alt boyutlarında ise travmatik yaşantısı olanlar olmayanlardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. ‘Dine Sığınma’ alt boyutunda ise travmatik yaşantısı olmayanların olanlardan

daha düşük olduğu bulunmuştur. Tel (2017), 1862 üniversite öğrencisinin katılımıyla yapmış olduğu çalışmada üniversite öğrencilerinin travma ile başa çıkmak için problem, kaçınma odaklı başa çıkma, sosyal destek ve dine sığınma yollarını kullandıklarını bulmuştur. Bu çalışma kaçma odaklı başa çıkma ve dine sığınma başa çıkma tutumları açısından yapmış olduğum çalışmayla benzer sonuçlar göstermektedir. Baysak (2010) 123 acil servis,139 yoğun bakım çalışanı ve 133 gönüllü sağlık çalışanı katılımıyla gerçekleştirdiği araştırmasında TSSB tanısı almış acil çalışanlarının pasif stresle başa çıkma tarzı olan çaresiz yaklaşımı kullandıkları, yoğun bakım çalışanlarının ise pasif stresle başa çıkma tarzı olan çaresiz ve boyun eğici yaklaşımı daha fazla kullandıklarını bulmuştur. Travmatik geçmişinin olması her zaman TSSB tanısı almaya elbet sağlamamaktadır. Ayrıca bu çalışmanın örnekleme ve stresle başa çıkma ölçekleri de farklılık göstermektedir. Tüm bunların yanında daha pasif olan başa çıkma tutumlarının (dine sığınma, kaçma gibi) travmatik yaşantıyla ilgisi olduğu söylenebilir.

5.3. Araştırmanın Sınırlılıkları Ve Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

Araştırma İstanbul ili sınırları içerisinde yer alan üç ayrı üniversitede eğitim öğretime devam etmekte olan üniversite öğrencileri üzerinde yürütülmüştür. Araştırmanın örneklemini gönüllü üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Üniversite öğrencileri evreninin geniş olması, zaman kısıtlılığı, tüm öğrencilere ulaşma güçlüğü, mali kısıtlılıklar göz önüne alındığında evrenin tümüne ulaşmadan belirlenen örneklem üzerinden araştırmayı tamamlamak bu araştırmanın sınırlılıklarından biridir.

Kullanılan veri toplama araçlarına katılımcıların verdikleri cevaplar içinde buldukları durumu objektif bir şekilde yansıtamaması riski ve veri toplama araçlarının fazla soru içermesi katılımcıların yanıt verme konusunda isteklerinin azalmasına yol açmış olabileceğinden doğru verilerin elde edilmeme ihtimalini oluşturmaktadır.

Erken dönem uyumsuz şemaların oluşmasında mizacın yanında yaşamın ilk yıllarında öğrenilen öğretiler, karşılanmaya ihtiyaçları oldukça önemlidir. Şemalar yıkıcı, işlevsiz ve kişinin hayat boyu sürdürmekte olduğu oluşumlardır (Young ve ark., 2009). Bu çalışmada erken dönem uyumsuz şemaların stresle başa çıkma tutumlarıyla anlamlı ilişkileri olduğu bulunmuştur. Yani kişiler çocukluk yaşantılarında öğrendikleri öğretiler doğrultusunda ileriki yaşlarda karşılaştıkları zorlayıcı durumlarla baş etmeye çalışmaktadırlar. Daha işlevsel olan başa çıkma tutumlarını benimsemek insan psikolojisi ve hayat kalitesi açısından oldukça önemli olduğu için ebeveynlerin erken dönem uyumsuz şemalar konusunda daha çok bilgilendirilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Erken dönem uyumsuz şemalar ülkemizde son yıllarda çalışılmakta olan konulardandır. Erken dönem uyumsuz şemalar ve stresle başa çıkma tutumları ile ilgili kaynak yetersizliği bulunmaktadır. Bu konunun ileride farklı gruplarla yapılan benzer çalışmalarla ilgili literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Öz anlayış ve stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişki oldukça beklendik sonuçlar göstermektedir. Fakat ileride farklı örneklem ve farklı değişkenlerle yapılan çalışmaların yine stresle başa çıkma tutumları ve öz anlayış kavramlarıyla ilgili literatüre katkı sağlanacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Albayrak, S. ve Balcı, S. (2014). Gençlerde Madde Bağımlılığı ve Önlenmesi. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 11 (2), 30-37.
- Alibekiroğlu, P.B., Akbaş, T., Bulut Ateş, F. ve Kırdök, O. (2018). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27 (2), 1-17.
- Altun, S. (2016). *Hükümlü tutuklardaki erken dönem uyumsuz şemalar ile ontolojik iyi oluş ve öfke ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Altundağ, G. (2011). *Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri, Stresle Başa Çıkma Tutumları ve Stresi Algılama Düzeyinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Anlı, İ., Can, Y. ve Evren, C. (2017). Erkek Alkol Kullanım Bozukluğu Hastalarında Patolojik Narsisizmin Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Gelişimi Üzerindeki Etkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9 (1), 63-74.
- Arı, F.A. (2015). *Evliliklerinde sorun yaşayan bireylerin bağlanma stilleri ve erken dönem uyumsuz şemalarının incelenmesi*. Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Aslan, Ş. (2007). Örgütsel ortamda bireysel stresle başa çıkma tutumlarının araştırılması. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18, 67-84.
- Aşçı, Ö., Hazar, G., Kılıç, E. ve Korkmaz, A. (2015). Üniversite öğrencilerinde stres nedenlerinin ve stresle başa çıkma biçimlerinin belirlenmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8 (4), 213-232.

- Avşaroğlu, S. ve Üre, Ö. (2007). Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (18), 85-100.
- Aydın, Ş. (2004). Örgütsel stres yönetimi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6 (3), 49-74.
- Balcı, A. (2014). *Çalışanlarda stres kaynakları, stresle başa çıkma yöntemleri ve sağlık sektörü*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bayar, Ö. ve Tuzgöl Dost, M. (2018). Üniversite öğrencilerinde öz şefkatin yordayıcıları olarak bağlanma tarzı ve algılanan sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33 (3), 689-704.
- Baysak, E. (2010). Acil ve Yoğun Bakım Çalışanlarında Travma Sonrası Stres Bozukluğu, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Tükenmişlik ve İlişkili Etkenler. Uzmanlık Tezi, Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.
- Beck, A. T., B., Rush, J., Shaw, B. F. ve Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford.
- Camara, M., & Calvete, E. (2012). Early Maladaptive Schemas as Moderators of The Impact of Stressful Events on Anxiety and Depression in University Students. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 34(1), 58-68.
- Carr, S. N., & Francis, A. J. (2010). Early Maladaptive Schemas and Personality Disorder Symptoms: An Examination in A Non- Clinical Sample. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83(4), 333-349.
- Cecero, J.J., Nelson, J.D., ve 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 &*

Psychotherapy: An International Journal of Theory&Practice, 11 (5), 344-357.

Coşkun, F., Özçırpıcı, B. ve Özgür, S. (2019). Gaziantep Üniversitesi Merkez Kampüsü'ndeki lisans öğrencilerinde alkol ve madde kullanma durumu. *Ortadoğu Tıp Dergisi*, 11 (2), 143-147.

Demirci, N., Engin, A.O., Bakay, İ. ve Yakut, Ö. (2013). Stres ve stresi ortaya çıkaran durumların öğrenci üzerindeki etkisi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2 (3), 288-296.

Demirtaş, Ç.P. (2006). *İlköğretim Sınıf Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri, Ruh Sağlığı Ve Denetim Odağının Yönü*, Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi.

Deniz, M.E.(2006). Relationships Among Coping With Stress, Life Satisfaction, Decision-Making Styles And Decision Self-Esteem an Investigation With Turkish University Students. *Social Behavior and Personality*, 34(9), 1161-1170.

Deniz, M.E. ve Yılmaz, E. (2006). Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zeka ve Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 25, 17-26.

Deniz, M. E., Kesici Ş., & Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability study of the Turkish version of self-compassion scale. *Social Behavior and Personality*, 36(9), 1151-1160.

Deniz, M.E., Amanvermez, Y. ve Buyruk Genç, A. (2017). Ruminasyon ve yaşamda anlamın farklı öz anlayış düzeylerine göre incelenmesi. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 7 (2), 353-372.

Deniz, M.E., Sümer, A.S. (2010). Farklı Öz Anlayış Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Anksiyete ve Stresin Değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 158, 115-127.

- Dilmaç, D., Deniz, M. ve Deniz, M.E. (2009). Üniversite öğrencilerinin öz anlayışları ile değer tercihlerinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7 (18), 9-24.
- Düşmez, İ., Yayıcı, L. (2015). Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri Ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi, *OPUS - Türkiye Sosyal Politika ve Çalışma Hayatı Araştırmaları Dergisi*, 5(9), 61-84
- Eldoğan, D. ve Barışkın, E. (2014). Erken dönem uyumsuz şemalar alanları ve sosyal fobi belirtileri. *Türk Psikoloji Dergisi*, 29 (74), 108-115.
- Ersarı, G. ve Naktiyok, A. (2012). İşgörenin içsel ve dışsal motivasyonunda stresle mücadele tekniklerinin rolü. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16 (1), 81-101.
- Fırat, N., Kaya, F. (2015). Yurttan Veya Ailesinin Yanında Kalan Öğrencilerin Sosyal Destek Düzeyleri Ve Stresle Başa Çıkma Stillerinin İncelenmesi. *Turkish Studies International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 10, 7, 407-426.
- Gilbert, F. ve Daffern, M. (2013). The association between early maladaptive schema and personality disorder traits in an offender population. *Psychology, Crime and Law*, 19(10), 933-946.
- Gökler, R. ve Işıtan, İ. (2012). Modern çağın hastalığı: stres ve etkileri. *Tarih Kültür ve Sanat Araştırmaları Dergisi*, 1 (3), 154-168.
- Gör, N., Yiğit, İ., Kömürcü, B. ve Şenkal Ertürk, İ. (2017). Geçmişin mirası ve geleceğin haritası: erken dönem uyumsuz şemalar. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 5 (10), 197-217.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21 (1), 91-109.

- Güler, K. ve Gümüş, Z. (2018). Erken dönem uyumsuz Şemaların yordayıcısı olarak çocukluk çağı travmalarının incelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6 (81), 379-388.
- Güner, O. (2013). *10-16 yaş çocuk ve ergenler için erken dönem uyumsuz Şema ölçekler takımının geçerlik, güvenirlik ve norm çalışması*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Haspolat Özcan, A. (2015). *Bağlanma ile öfke düzeyi ve ifadesi arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz Şemaların aracı rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- İştar, E. (2012). Stres ve verimlilik ilişkisi. *Akademik Bakış Dergisi*, 33, 1-21.
- Kapçı, E.G. ve Hamamcı Z. (2010). Aile işlevi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: Erken dönem uyum bozucu Şemaların aracı rolü. *Klinik Psikiyatri*, 13, 127-136.
- Konukçu, H.B., Akkoyunlu, S. ve Türkçapar, M.H. (2013). Kadınlarda erken dönem uyumsuz Şemalar ve depresyon ile ilişkisi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2, 98-105.
- Korkmaz, B. (2018). Öz duyarlık: psikolojik belirtiler ile ilişkisi ve psikoterapide kullanımı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi*, 10 (1), 40-58.
- Korkmaz, N.E. (2017). Özgüven bir yanılısama olabilir mi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10 (51), 529-537.
- Kök, O. (2016). *Yetiőkin Bireylerde Stresle Başa Çıkma Düzeyleri ile Öz - Yeterlik Arasındaki İlişkinin Çeőitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi.
- Kömürcü, B. ve Soygüt Pekak, G. (2017). Erken dönem uyumsuz Şemalar, ebeveynlik biçimleri ve psikolojik belirtiler ile psikolojik dışlanmanın tehdit ettiği ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 20, 6-18.

- Makas, S. ve Çelik, E. (2018). Erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17 (67), 926-937.
- Neff K. D. & Helwig, C.C. (2002). A Constructivist Approach to Understanding the Development of Reasoning About Rights and Authority with in Cultural Contexts. *Cognitive Development*, 17,1429-1450.
- Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2003). Self- Compassion: An Alternativr Conceptualization of a Healthy Attitde to ward Oneself. *Self and Identitty*,2 (2), 85-102.
- Nilüfer, G. ve Çınarbaş, D.C. (2018). Doğum sırası algılanan ebeveynlik biçimleri ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişki. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 25 (2), 125-139.
- Okray, Z. (2017). Erken dönemi uyumsuz şemalar ve göç. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 1 (1), 51-58.
- Öz, B. ve Alkeveli, A. (2018). Öğrencilerin Madde Kullanımı ve Bağımlılığında Etkili Olan Faktörlere Bakışının Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi: Çukurova Üniversitesi Örneği. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 39 , 29-43.
- Özbaş, A.A., Sayın, A. ve Coşar B. (2012). Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde sınav öncesi anksiyete düzeyi ile erken dönem uyumsuz şema ilişkilerinin incelenmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1, 81-89.
- Özbay, Y. & Şahin, B. (1997). Stresle Başa çıkma Tutumları Envanteri (SBTE): Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. IV. Rehberlik ve Psikolojik Danışma Kongresi, Ankara.

- Özbay, Y. (1993). "An Investigation of the Relationship Between Adaptational Coping Process and Self-Perceived Negative Feeling on International Student. Unpublished Dissertation, Texas Tech University, TX, USA.
- Özyeşil, Z.(2011). *Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık Kişilik Özellikleri ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Sağel Çetiner, E., Sayın Karakaş, G., Selçuk, O.C. ve Şakiroğlu, M. (2018). Algılanan stres ve üniversiteye uyum süreci. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 6 (13), 289-308.
- Sarıtaş Atalar, D. ve Gençöz, T. (2015). Anne ret algısı ile psikolojik sorunlar arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26 (1), 40-47.
- Sayın, M. (2017). *Üniversite öğrencilerinin öz anlayış kendini affetme ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiler örüntüsü*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Selvi, M.S., Erdem, Y. ve Kayar, Y. (2014). Örgütsel stres kaynakları ve baş etme yolları. *Balkan Sosyal Bilimler Dergisi*, 3 (6), 56-75.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A. ve Çakır, Z. (2009). Erken dönem uyumsuz şemaların değerlendirilmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20 (1), 75-84.
- Soygüt, G., ve Çakır, Z. (2009). Ebeveynlik biçimleri ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilerde kişilerarası şemaların aracı rolü: Şema odaklı bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20 (2), 144-152.
- Süngü, H. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Zararlı Madde Kullanımına İlişkin Tutumları. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11 (26), 167-197.

- Tavlı, F. ve Ünsal, G. (2016). Fabrika çalışanlarının stres kaynakları ve stresle başa çıkma tutumlarının değerlendirilmesi. *Journal of Academic Research in Nursing*, 2 (1), 9-15.
- Tekin, E., Yazgan Çilesiz, Z. ve Gede, S. (2019). Farklı meslek gruplarında algılanan stres düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları üzerine bir araştırma. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 9 (1), 79-89.
- Tel, F.D. (2017). Travma Yaşamış Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygıları ve Travma Sonrası Büyüme Düzeyleri Arasındaki İlişkide Stresle Başa Çıkmanın Aracılık Rolü. Doktora Tezi. Eskişehir Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Eskişehir.
- Terzi, Ş. ve Cihangir Çankaya, Z. (2009). Bağlanma Stillerinin Öznel İyi Olmayı ve Stresle Başa Çıkma Tutumlarını Yordama Gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (31), 1-11.
- Tokmak, C., Kaplan, Ç. ve Türkmen, F. (2011). İş koşullarının sağlık çalışanlarında yol açtığı stres üzerine Sivas'ta bir araştırma. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 3 (1), 49-68.
- Turhan, E., İnandı, T., Özer, C. ve Akoğlu, S. (2011). Üniversite Öğrencilerinde Madde Kullanımı, Şiddet ve Bazı Psikolojik Özellikler. *Türkiye Halk Sağlığı Dergisi*, 9 (1), 33-44.
- Türkçapar, H.M. (2012). Bilişsel Terapi: Temel İlkeler ve Uygulama. Ankara: Hyb Yayınları.
- Yağbasanlar, O. (2017). Kavramsal bir bakış: öz şefkat. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 6 (2), 88-101.
- Yamuç, V.A. ve Türker, D. (2015). Örgütsel stres kaynaklarının analizi. *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 13 (25), 389-423.

- Yamaç, Ö. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek İle Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Konya.
- Yıldırım, F.B. ve Demir, A. (2017). Kendini engelleme yordayıcıları olarak öz saygı, öz anlayış ve akademik özyeterlik. *Ege Eğitim Dergisi*, 18 (2), 676-701.
- Yıldız, M. (2017). Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemaların depresif belirtilere etkisi. *İhlara Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2 (2), 18-23.
- Young JE, Klosko JS, Weishaar ME ve ark. (2003) Schema therapy: A practitioner's guide. New York. The Guilford Press.
- Young, J. E. ve Klosko, J. S. (2011). Hayatı Yeniden Keşfedin. (S. Kohen ve D. Güler, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 1993.)
- Young, Je., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2009). Şema Terapi. T. Özakkaş (Ed.), (T. V. Soylu Çev.), İstanbul:Litera Yayıncılık.
- Young, J. E., Bernstein, D. P. ve Rafaeli, E. (2013). Şema terapi: Ayırıcı özellikler. (M. Şaşıoğlu, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Yüksel, H. (2014). Çalışma yaşamı ve stres kavramı. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3 (3), 109-13

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Açıklama: Sevgili öğrenci arkadaşlarım, bu araştırmada erken dönem uyumsuz şemalar ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkide; öz anlayış faktörünün aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Lütfen her ifadeyi dikkatlice okuyunuz ve bu ifadelerden kendi durumunuza en uygun olanın yanındaki kutucuğa (x) işareti koyunuz. Araştırma sonuçlarının güvenilir olabilmesi, vereceğiniz cevapların yansız ve samimi olmasına bağlıdır. Araştırma bilimsel bir nitelik taşıdığından dolayı sizden isim istenmemektedir ve verdiğiniz cevaplar tamamen gizli kalacaktır. Lütfen cevapsız ifade bırakmayınız. Yardımlarınız için teşekkür ederim.

Hatice Aktakka

KİŞİSEL BİLGİLER

1. Cinsiyetiniz : Kız () Erkek ()
2. Sınıfınız : 1. () 2. () 3. () 4. ()
3. Yaşınız:
4. Fakülte ve Bölümünüz:.....
5. Ailenizin sosyo-ekonomik durumu?
() Düşük () Orta () Yüksek
6. Anne-Babanız beraber mi?
() Evet () Hayır (Boşanmış veya ayrı yaşıyor)
7. Ebeveynlerinizin size karşı genel tutumu nasıldır?
() Değişken ve tutarsız
() Demokratik ve ilgili
() Koruyucu ve kollayıcı
() İlgisiz ve ihmalkar
() Suçlayıcı, engelleyici, baskıcı ve otoriter
8. İlk çocukluk yıllarında herhangi bir travmatik yaşantınız var mı?
Evet () Hayır ()

SBTÖ

Yönerge: Aşağıda günlük yaşantılarınız içerisinde karşılaştığınız değişik problem durumlarıyla nasıl başa çıktığınız ile ilgili ifadeler bulacaksınız. Kafanızda bazı problemleri somutlaştırarak bunlar üzerinde bir süre odaklaşıp cevaplamalarınızı somut durumlara yönelik olarak gerçekleştiriniz. Lütfen aşağıda verilen derecelendirmeyi kullanarak sizin durumunuz için en uygun olan sayıyı yuvarlak içine alınız veya üzerini **X** ile işaretleyiniz.

Hiçbir zaman	0 (%0)	Bazen	2 (%25-50)	Genellikle	4 (%75-100)
Arasına	1 (% 1-25)	Sık sık	3 (% 50-75)		

1	Arkadaşlarım ve yakınlarımdan duygusal destek almaya çalışırım	0	1	2	3	4
2	Asıl problemim üzerinde yoğunlaşır, gerekirse başka şeyleri bir kenara bırakırım	0	1	2	3	4
3	Attığım her adımı ve yapacağım her hareketi çok iyi düşünürüm	0	1	2	3	4
4	Başa gelenin çekileceğine inanırım	0	1	2	3	4
5	Başıma gelenden bir şeyler öğrenmeye çalışırım	0	1	2	3	4
6	Başıma gelenlere inanmak istemem	0	1	2	3	4
7	Başka şeylerden ziyade o problem üzerinde daha çok odaklaşıyorum	0	1	2	3	4
8	Başkalarından ne yapabileceğim konusunda tavsiyeler alırım	0	1	2	3	4
9	Başkalarından şefkat ve anlayış beklerim	0	1	2	3	4
10	Benden yaşlı birine danışırım	0	1	2	3	4
11	Benzer şeyleri yaşayan insanların tecrübelerinden yararlanırım.	0	1	2	3	4
12	Dini aktivitelere katılırım	0	1	2	3	4
13	Dini inançlarımdan güç alarak kendimi güvende hissederim.	0	1	2	3	4
14	Durum ile ilgili daha çok bilgi edinmek için başkalarına danışırım	0	1	2	3	4
15	Duruma olduğu gibi alışmaya çalışırım	0	1	2	3	4
16	Enerjimi yaptığım işler üzerinde yoğunlaştırırım	0	1	2	3	4
17	Eskisinden daha fazla ibadet / dua ederim	0	1	2	3	4
18	Gerginliğimi azaltmak için sigara içerim	0	1	2	3	4
19	Her ne yaparsam zamanında yaparım	0	1	2	3	4
20	Her şeyimle ilahi bir güce sığınırım	0	1	2	3	4
21	Huzuru dinimde bulmayı denerim	0	1	2	3	4
22	Kendime bunun gerçek olmadığını söylerim	0	1	2	3	4
23	Kendimi daha iyi hissedebilmek için uyuşturucu alırım	0	1	2	3	4
24	Kendimi daha iyi hissetmek için ilaç alırım	0	1	2	3	4
25	Ne yapacağım konusunda bir plan hazırlarım	0	1	2	3	4
26	Olanlara daha iyimser bir gözle bakmaya çalışırım	0	1	2	3	4
27	Olayın daha olumlu gözükmemesini sağlamak için farklı bir bakış açısı ile yaklaşırım	0	1	2	3	4
28	Problem hakkında daha az düşünmek için içki içerim	0	1	2	3	4
29	Problem hakkında hissettiklerimi başkaları ile tartışırım	0	1	2	3	4
30	Problemi bütün geçekliğiyle olduğu gibi hissederim	0	1	2	3	4
31	İlahi bir güçten yardım isterim	0	1	2	3	4
32	Problemi çözmemi engelleyen diğer şeylerden kendimi alıkoymaya çalışırım	0	1	2	3	4
33	Problemim hakkında somut bir şeyler yapabilecek birileri ile konuşurum	0	1	2	3	4
34	Problemimden kurtulmak için değişik işlerle ilgilenirim	0	1	2	3	4
35	Problemimden kurtulmak için üzerine direkt olarak giderim	0	1	2	3	4
36	Problemimi daha az düşünmek için sinemaya giderim veya TV seyredirim	0	1	2	3	4
37	Problemimi en iyi nasıl çözebileceğimi düşünürüm	0	1	2	3	4
38	Problemim ile ilgili duygularımı başkalarıyla paylaşıyorum	0	1	2	3	4
39	Problemimle yaşamayı öğrenirim	0	1	2	3	4
40	Problemimi unutmak için ders çalışır veya başka farklı şeylerle ilgilenirim	0	1	2	3	4
41	Rahatlamak için ağlarım	0	1	2	3	4
42	Müzik dinleyerek bir çok şeyi unuturum	0	1	2	3	4
43	Sanki hiçbir şey olmamış gibi davranırım	0	1	2	3	4

Yönerge: Aşağıda, kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Emin olmadığınız sorularda neyin doğru olabileceğinden çok, sizin **duygusal olarak** ne hissettiğinize dayanarak cevap verin.

Bir kaç soru, anne babanızla ilişkiniz hakkındadır. Eğer biri veya her ikisi şu anda yaşamıyorlarsa, bu soruları o veya onlar hayatta iken ilişkinizi göz önüne alarak cevaplandırın.

1 den 6'ya kadar olan seçeneklerden sizi tanımlayan en yüksek şıkkı seçerek her sorudan önce yer alan boşluğa yazın.

Derecelendirme:

- | | |
|--|-------------------------------------|
| 1- Benim için tamamıyla yanlış | 4- Benim için orta derecede doğru |
| 2- Benim için büyük ölçüde yanlış | 5- Benim için çoğunlukla doğru |
| 3- Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla | 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 hissedirim.
18. ____ Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hakkederim.
19. ____ Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.

20. _____ Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.
21. _____ İnsanlara karşı tedbiri elden bırakmam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissederim.
22. _____ Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.
23. _____ Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.
24. _____ İşleri halletmede son derece yetersizim.
25. _____ Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.
26. _____ Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hissedyorum.
27. _____ Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.
28. _____ Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hissedyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.
29. _____ Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.
30. _____ Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.
31. _____ En iyisini yapmalıyım, “yeterince iyi” ile yetinemem.
32. _____ Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.
33. _____ Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim.
34. _____ Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.
35. _____ İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.
36. _____ Eğer yanlış yaparsam, bunun özürü yoktur.
37. _____ Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.
38. _____ Yakınlarımla beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım
39. _____ Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.
40. _____ Bir yere ait değilim, yalnızım.
41. _____ Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.
42. _____ İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.
43. _____ Doğru ile yanlış birbirinden ayırmakta zorlanırım.
44. _____ Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.
45. _____ Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış 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. _____ İstedığımı yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.
51. _____ Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden fedakarlık etmekte zorlanırım
52. _____ Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissederim.
53. _____ Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.
54. _____ Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.
55. _____ Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarım ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.
56. _____ Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissederim.
57. _____ Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheciyimdir.
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 kararlarıma güvenilemez.
62. _____ Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.
63. _____ Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum-Benim kendime ait bir hayatım yok.
64. _____ Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.
65. _____ Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.
66. _____ Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.
67. _____ Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.
68. _____ Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.
69. _____ Benim yararına olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.
70. _____ Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim.
71. _____ Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.

72. _____ Neden yanlış yaptığının önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.
73. _____ Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.
74. _____ İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.
75. _____ Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.
76. _____ Kendimi hep grupların dışında hissederim.
77. _____ Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımalarına izin vermiyorum.
78. _____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.
79. _____ Ortaya çıkan gündelik sorunları çözebilme konusunda kendime güvenmiyorum.
80. _____ Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.
81. _____ Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.
82. _____ Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.
83. _____ Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.
84. _____ Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.
85. _____ Kendimi sorumluluktan kolayca sıyıramıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum.
86. _____ Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum.
87. _____ Kararlarıma nadiren sadık kalabilirim.
88. _____ Bir dolu övgü ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.
89. _____ Yanlış bir kararın bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim.
90. _____ Ben cezalandırılmayı hakeden kötü bir insanım.

ÖZ-ANLAYIŞ ÖLÇEĞİ

ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM?

Yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.

	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Nadiren	Arasıra	Çoğu Zaman	Hemen Hemen Her Zaman
	1	2	3	4	5
1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.					
2. İşler benim için kötü gittiğinde zorlukların yaşamın bir parçası olduğunu ve herkesin bu zorlukları yaşadığını görebilirim.					
3. Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmeme neden olur.					
4. Duygusal olarak acı yaşadığım durumlarda kendime sevgiyle yaklaşmaya çalışırım.					
5. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle tükenirim.					
6. Kötü hissettiğimde, dünyada benim gibi kötü hisseden pek çok kişi olduğunu kendi kendime hatırlatırım.					
7. Zor zamanlar geçirdiğimde kendime daha katı (acımasız) olma eğilimindeyim.					
8. Herhangi bir şey beni üzdüğünde hislerimi dengede tutmaya çalışırım.					
9. Kendimi bir şekilde yetersiz hissettiğimde kendi kendime birçok insanın aynı şekilde kendi hakkında yetersizlik duyguları yaşadığını hatırlatmaya çalışırım.					
10. Kişiliğimin sevmediğim yanlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızım.					
11. Çok sıkıntılıysam, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm					
12. Kendimi kötü hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden mutlu olduğunu düşünme eğilimindeyim.					
13. Acı veren bir şey olduğunda, durumu dengeli bir bakış açısıyla görmeye çalışırım.					
14. Başarısızlıklarımı insan olmanın bir parçası olarak görmeye çalışırım.					
15. Sevmediğim yanlarımı gördüğümde kendi kendimi üzerim.					
16. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, işleri belli bir bakış açısı içerisinde tutmaya çalışırım.					
17. Ben mücadele halindeyken diğer herkesin işlerinin benimkinden kolay gittiğini hissetme eğilimim vardır.					
18. Acı çektiğim zamanlarda, kendime karşı iyiyimdir.					
19. Bir şey beni üzdüğünde, duygusal olarak bunu abartırım.					
20. Acı çektiğim durumlarda kendime karşı bir parça daha soğukkanlı olabilirim.					
21. Kendi kusur ve yetersizliklerime karşı hoşgörülüymdür.					
22. Acı veren bir şey olduğunda, olayı büyütme eğilimim vardır.					
23. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, başarısızlığın yalnız benim başıma geldiği duygusunu hissetme eğiliminde olurum.					
24. Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.					