

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**LİSE ÖĞRENCİLERİNDE DUYGU DÜZENLEME VE PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIĞIN ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR AÇISINDAN
İNCELENMESİ**

DOKTORA TEZİ

MELEK SÜLER

DANIŞMAN
DOÇ. DR. EYÜP ÇELİK

HAZİRAN 2022

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**LİSE ÖĞRENCİLERİNDE DUYGU DÜZENLEME VE PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIĞIN ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR AÇISINDAN
İNCELENMESİ**

DOKTORA TEZİ

MELEK SÜLER

DANIŞMAN
DOÇ. DR. EYÜP ÇELİK

HAZİRAN 2022

BİLDİRİM

Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tez Yazım Kılavuzu'na uygun olarak hazırladığım bu çalışmada:

- Tezde yer alan tüm bilgi ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi ve sunduğumu,
- Yararlandığım eserlere atıfta bulunduğumu ve kaynak olarak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değiştirmede bulunmadığımı,
- Bu tezin tamamını ya da herhangi bir bölümünü başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.

Melek SÜLER

ÖN SÖZ

Öncelikle çalışmamın başından itibaren öğreticiliği ve yönlendiriciliği ile bakış açımı zenginleştiren, desteğini her zaman hissettiğim değerli danışman hocam Doç. Dr. Eyüp ÇELİK'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Bu zorlu süreçte çok değerli bakış açıları ile tezimin şekillenmesinde büyük katkıları olan Prof. Dr. Mustafa YILMAZLAR ve Doç. Dr. Mehmet KAYA, tez jürimde değerli önerileri ile yer alan Doç. Dr. Mehmet Emin TURAN ve Dr. Öğr. Üyesi Erol UĞUR' a çok teşekkür ederim.

Eğitimim süresince bilgi ve deneyimlerini öğrenme fırsatı bulduğum, öğrencileri olmayı bir şans olarak değerlendirdiğim hocalarıma teşekkürü bir borç bilirim. Birlikte öğrenci olmaktan keyif aldığım ve desteklerini hissettiğim için doktora dönem arkadaşlarım sevgili Dr. Aydın SÖYLEMEZ ve Dr. Lokman KOÇAK'a teşekkür ederim. Tezimin en zor ve sancılı sürecinde veri toplayabilmem için destekleri ile yanımda olan ve bana okullarını açan sevgili meslektaşlarım Feyza COŞKUN, Halit Murat UYGUN, Ayşe KORKMAZ, Ferhat GÖKYILDIZ ve Gizem ONUR'a çok teşekkür ederim. Ayrıca tez sürecinde zorlandığım her konuda bana moral ve motivasyon sağlayan dostlarım Dr. Selçuk KÜÇÜKKAMBAK ve Ezgi KOCA'ya da çok teşekkür ederim. Tez yazım sürecinde anlayışlı ve destekleyici yaklaşımlarıyla beni hep cesaretlendiren değerli müdürüm Kenan Ziya KARA ve Nurhan SARIPEKMEZ' e çok teşekkürlerimi sunarım.

Doğduğum günden itibaren maddi manevi yanımda olan, güvenlerini ve desteklerini her zaman hissettiğim canım ailem; annem ve babama gönülden teşekkürlerimi sunarım. Yoluma ışık olan ve hayatta en sevdiğim iş olan mesleğimi seçmeme büyük katkısı dokunan canım abim İlkay TÜRKOĞLU'na ve her zaman yanımda olan ve bunu hep hissettiren canım abim Türkay TÜRKOĞLU'na sonsuz teşekkürler. Bu meşakkatli doktora ve tez yazım sürecinde benden desteğini hiç esirgemeyen, her zorlandığımda yanımda olan, iyi bir arkadaş ve iyi bir baba olan değerli eşim Koray SÜLER'e ne kadar teşekkür etsem az...

Ayrıca; canım kızım Begüm, en büyük teşekkürüm sana! Varlığınla dünyama ışık oldun. Bu çalışmayı sana ithaf ediyorum.

Melek SÜLER

ÖZET

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE DUYGU DÜZENLEME VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR AÇISINDAN İNCELENMESİ

Melek SÜLER, Doktora Tezi

Danışman: Doç. Dr. Eyüp ÇELİK

Sakarya Üniversitesi, 2022

Bu araştırmada, lise öğrencilerinde duygu düzenleme ve psikolojik sağlamlığın erken dönem uyumsuz şemalar açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada ayrıca lise öğrencilerinin duygu düzenleme ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyet, sınıf düzeyi ve okul türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir.

Araştırmanın çalışma grubu, 2019-2020 eğitim-öğretim yılında Sakarya ilinde öğrenim gören 254 kadın (%51) ve 244 erkek (%49) olmak üzere toplam 498 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmanın verileri; “Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği”, “Ego Sağlamlığı Ölçeği” ve “10-16 Yaş Çocuk ve Ergenler için Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçekler Takımı” ile toplanmıştır.

Araştırmada duygu düzenleme ve psikolojik sağlamlığın erken dönem uyumsuz şemalar ile ilişkileri Pearson korelasyon katsayısı ve çoklu regresyon analizi ile incelenmiştir. Ayrıca cinsiyet, sınıf düzeyi ve okul türüne göre duygu düzenleme ve psikolojik sağlamlık düzeyinin anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile belirlenmiştir.

Regresyon analizi sonucunda, lise öğrencilerinde duygu düzenlemenin alt boyutu olan içsel işlevsel duygu düzenlemenin erken dönem uyumsuz şemalardan kuşkuculuk, dayanıksızlık, haklılık ve cezalandırıcılık şemalarını; içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutunun ise kuşkuculuk, duygusal yoksunluk, dayanıksızlık ve karamsarlık şemaları tarafından yordandığı görülmüştür. Ayrıca dışsal işlevsel duygu düzenlemenin duygusal yoksunluk, bağımlılık, dayanıksızlık, haklılık, kendini onaylamama ve karamsarlık şemaları; dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemenin ise kuşkuculuk, haklılık, yetersiz özdenetim, kendini onaylamama ve karamsarlık şemaları tarafından yordandığı sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik sağlamlığa ilişkin analiz sonucunda

da kusurluluk, kuşkuçuluk, dayanıksızlık, kendini onaylamama, karamsarlık ve cezalandırıcılık erken dönem uyumsuz şemaları tarafından psikolojik sağlamlığın yordandığı sonucuna varılmıştır. Ayrıca araştırmada cinsiyete göre duygu düzenleme alt boyutlarından olan içsel işlevsel duygu düzenleme, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme puanlarının kadınlar lehine anlamlı farklılaştığı; dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemenin ise erkekler lehine anlamlı farklılaştığı görülmüştür. Bu araştırmada cinsiyete göre psikolojik sağlamlık ve dışsal işlevsel duygu düzenlemenin anlamlı farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Araştırmada, duygu düzenleme alt boyutlarından içsel ve dışsal işlevsel duygu düzenleme puanlarının sınıf düzeyine göre anlamlı farklılaştığı; psikolojik sağlamlık ve duygu düzenleme alt boyutlarından olan içsel ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemenin ise sınıf düzeyine göre anlamlı farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın, dışsal işlevsel olan ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemenin okul türü değişkenine göre anlamlı farklılaştığı içsel işlevsel olan ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemenin okul türüne göre anlamlı farklılaşmadığı görülmektedir. Elde edilen bulgular ilgili alanyazın bağlamında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Duygu düzenleme, Psikolojik sağlamlık, Erken dönem uyumsuz şemalar

ABSTRACT

Melek SÜLER, Doctoral Dissertation

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Eyüp ÇELİK

Sakarya University, 2022

In this study, it was aimed to examine emotion regulation and psychological resilience in high school students in terms of early maladaptive schemas. It was also examined whether the levels of emotion regulation and psychological resilience differed according to gender, class level, and type of school in the study.

The research has been conducted with 498 high school students, 254 female (51%) and 244 male (49%), studying in Sakarya in the 2019-2020 academic year. As data collecting tools, “The Regulation of Emotions Questionnaire (REQ)”, “Ego Resilience Scale” and “Early Maladaptive Schema Questionnaires Set for Children and Adolescents between the ages of 10-16” were used.

In the study, the relationships between emotion regulation and psychological resilience with early maladaptive schemas were examined via correlation and regression analysis. In addition, independent samples t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) were used to determine whether emotion regulation and resilience levels significantly differed according to gender, class level, and type of school.

As a result of the regression analysis, internal functional emotion regulation, which is a sub-dimension of emotion regulation in high school students, predicted early maladaptive schemas of mistrust, vulnerability to harm, entitlement/grandiosity and punitiveness; internal dysfunctional emotion regulation predicted mistrust/abuse, emotional deprivation, vulnerability to harm and pessimism. It was concluded that external functional emotion regulation predicted emotional deprivation, dependence, vulnerability to harm, entitlement/grandiosity, self-disapproval and pessimism schemas, and external dysfunctional emotion regulation predicted mistrust, defectiveness, insufficient self-control, self-disapproval and pessimism. Moreover, it was concluded that psychological resilience predicted the early maladaptive schemas of defectiveness, mistrust, vulnerability to harm, self-disapproval, pessimism and punitiveness. In addition, it was

observed in the study that the scores of internal functional emotion regulation and internal dysfunctional emotion regulation, which are sub-dimensions of emotion regulation, differed significantly in favor of female, while external dysfunctional emotion regulation differed significantly in favor of male. In the research, it was determined that psychological resilience and external functional emotion regulation did not differ significantly according to gender. In the study, it was concluded that the internal and external functional emotion regulation scores, which are the sub-dimensions of emotion regulation, differed significantly according to the grade level, while the internal and external dysfunctional emotion regulation, which are the sub-dimensions of psychological resilience and emotion regulation, did not differ significantly according to the grade level. In the study, it was observed that psychological resilience, external functional and external dysfunctional emotion regulation differed significantly in high school students according to the school type variable, while internal functional and internal dysfunctional emotion regulation did not differ significantly according to school type. The findings which was obtained from the analysis have been discussed in the context of the relevant literature.

Key Words: Emotional regulation, Psychological resilience, Early maladaptive schemas

İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM	i
ÖN SÖZ	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar LİSTESİ	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiii
SİMGELER VE KISALTMALAR	xiv
BÖLÜM I	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem durumu	1
1.2. Araştırmanın amacı ve önemi	5
1.3. Problem cümlesi	7
1.4. Alt problemler	7
1.5. Varsayımlar	8
1.6. Sınırlılıklar	8
1.7. Tanımlar	8
BÖLÜM II	10
ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	10
2.1. Lise dönemi ve ergenlik	10
2.2. Duygu düzenleme	12
2.3. Psikolojik sağlamlık	15
2.4. Erken dönem uyumsuz şemalar	17
2.4.1. Erken dönem uyumsuz şema alanları	19

2.4.2. Kopukluk ve reddedilmişlik alanı.....	20
2.4.3. Zedelenmiş özerklik ve performans alanı	21
2.4.4. Zedelenmiş sınırlar alanı.....	22
2.4.5. Diğerleri yönelimlilik alanı.....	23
2.4.6. Aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık alanı.....	24
2.5. İlgili araştırmalar	25
2.5.1. Duygu düzenleme ile ilgili yapılan araştırmalar.....	25
2.5.2. Psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan araştırmalar	28
2.5.3. Erken dönem uyumsuz şemalar ile ilgili yapılan araştırmalar	30
BÖLÜM III.....	33
YÖNTEM.....	33
3.1. Araştırmanın yöntemi.....	33
3.2. Araştırmanın çalışma grubu	33
3.3. Veri toplama araçları ve veri toplama süreçleri.....	33
3.3.1. Ego Sağlamlığı Ölçeği (ESÖ).....	34
3.3.2. Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDDÖ).....	35
3.3.3. 10-16 Yaş Çocuk ve Ergenler için Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçekler Takımı (ÇEŞÖT).....	35
3.4. Verilerin analizi	36
BÖLÜM IV	38
BULGULAR	38
4.1. Psikolojik sağlamlık ve erken dönem uyumsuz şemalar arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına ilişkin bulgular.....	38
4.2. Duygu düzenleme ve erken dönem uyumsuz şemalar arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına ilişkin bulgular.....	40

4.3. Psikolojik sağlamliğın erken dönem uyumsuz şemalar tarafından yordanıp yordanmadığına ilişkin bulgular.....	42
4.4. İçsel işlevsel duygu düzenlemenin erken dönem uyumsuz şemalar tarafından yordanıp yordanmadığına ilişkin bulgular.....	44
4.5. Dışsal işlevsel duygu düzenlemenin erken dönem uyumsuz şemalar tarafından yordanıp yordanmadığına ilişkin bulgular.....	45
4.6. İçsel işlevsel olmayan duygu düzenlemenin erken dönem uyumsuz şemalar tarafından yordanıp yordanmadığına ilişkin bulgular.....	46
4.7. Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemenin erken dönem uyumsuz şemalar tarafından yordanıp yordanmadığına ilişkin bulgular	47
4.8. Cinsiyet değişkenine göre psikolojik sağlamlık ve duygu düzenlemenin farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular.....	48
4.9. Sınıf düzeyi değişkenine göre psikolojik sağlamlık ve duygu düzenlemenin farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular.....	49
4.10. Okul türü değişkenine göre psikolojik sağlamlık ve duygu düzenlemenin farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular.....	51
BÖLÜM V	55
SONUÇ, TARTIşMA VENERİLER	55
5.1. Sonuç ve tartişma	55
5.1.1. Liseğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar ile duygu düzenleme arasındaki ilişkilere yönelik bulguların sonuçları ve tartişılması.....	55
5.1.2. Liseğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkilere yönelik bulguların sonuçları ve tartişılması	62
5.1.3. Liseğrencilerinin psikolojik sağlamlığı, duygu düzenleme puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığının tartişılması.....	67
5.1.4. Liseğrencilerinin psikolojik sağlamlığı, duygu düzenleme puan ortalamalarının sınıf düzeyine göre anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığının tartişılması	69

5.1.5. Lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlığı, duygu düzenleme puan ortalamalarının okul türü değişkenine göre anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığının tartışılması	70
5.2. Öneriler.....	72
5.2.1. Araştırmanın sonuçlarına dayalı öneriler	72
5.2.2. Gelecek araştırmalara yönelik öneriler.....	73
KAYNAKLAR.....	74
EKLER	109



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Normallik sayıltılarına ilişkin sonuçlar.....	109
Tablo 2. Psikolojik sağlamlık için regresyon analizi sayıltıları.....	110
Tablo 3. İçsel işlevsel duygu düzenleme için regresyon analizi sayıltıları.....	111
Tablo 4. Dışsal işlevsel duygu düzenleme için regresyon analizi sayıltıları.....	112
Tablo 5. İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme için regresyon analizi sayıltıları.....	113
Tablo 6. Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme için regresyon analizi sayıltıları.....	114
Tablo 7. Psikolojik sağlamlık ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiler.....	39
Tablo 8. Duygu düzenleme ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiler.....	41
Tablo 9. Psikolojik sağlamlık ile erken dönem uyumsuz şemalara ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi.....	43
Tablo 10. İçsel işlevsel duygu düzenleme ile erken dönem uyumsuz şemalara ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi.....	44
Tablo 11. Dışsal işlevsel duygu düzenleme ile erken dönem uyumsuz şemalara ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi.....	45
Tablo 12. İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ile erken dönem uyumsuz şemalara ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi.....	46
Tablo 13. Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ile erken dönem uyumsuz şemalara ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi.....	47
Tablo 14. Bağımlı değişkenler ile cinsiyete ilişkin bulgular.....	48
Tablo 15. Bağımlı değişkenler ile sınıf düzeyine ilişkin bulgular.....	50
Tablo 16. Lise öğrencilerinin sınıf düzeyi değişkenine göre içsel işlevsel duygu düzenleme puanlarına ilişkin tukey-hsd testi sonuçları.....	50
Tablo 17. Lise öğrencilerinin sınıf düzeyi değişkenine göre dışsal işlevsel duygu düzenleme puanlarına ilişkin tukey-hsd testi sonuçları.....	51
Tablo 18. Bağımlı değişkenler ile okul türüne ilişkin bulgular.....	52

Tablo 19. Lise öğrencilerinin okul türü değişkenine göre psikolojik sağlamlık puanlarına ilişkin tukey-hsd testi sonuçları.....	53
Tablo 20. Lise öğrencilerinin okul türü değişkenine göre dışsal işlevsel duygu düzenleme puanlarına ilişkin tukey-hsd testi sonuçları.....	53
Tablo 21. Lise öğrencilerinin okul türü değişkenine göre dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puanlarına ilişkin tukey-hsd testi sonuçları.....	54



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Standardize edilmiş bağımlı değişken psikolojik sağlamlık için oluşturulan normal dağılım grafiği.....	110
Şekil 2. Standardize edilmiş bağımlı değişken içsel işlevsel duygu düzenleme için oluşturulan normal dağılım grafiği.....	111
Şekil 3. Standardize edilmiş bağımlı değişken dışsal işlevsel duygu düzenleme için oluşturulan normal dağılım grafiği.....	112
Şekil 4. Standardize edilmiş bağımlı değişken içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme için oluşturulan normal dağılım grafiği.....	113
Şekil 5. Standardize edilmiş bağımlı değişken dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme için oluşturulan normal dağılım grafiği.....	114

SİMGELER VE KISALTMALAR

WHO: World Health Organization

UNICEF: United Nations Children's Emergency Fund

ÇEŞÖT: 10-16 Yaş Çocuk ve Ergenler için Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçekler Takımı

ESÖ: Ego Sağlamlığı Ölçeği

EİDDÖ: Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği

ANOVA: Tek Yönlü Varyans Analizi



BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem durumu

Çocukluktan yetişkinliğe geçiş süreci olan ergenlik döneminin yaşamın önemli bir dönüm noktası olduğu ifade edilebilir. Çünkü ergenlik döneminin içerisinde yer alan lise yıllarında birey fiziksel, zihinsel ve psiko-sosyal yönden birçok değişim geçirmektedir. Lise çağındaki ergenlerin bireysel, cinsel ve toplumsal kimlik krizi, bağımsızlık isteği, aile ile çatışmalar, akran ilişkileri ve romantik ilişkiler gibi birçok konuda sorun yaşadığı bilinmektedir. Bu süreçte genç, toplumda kendine bir yer edinmeye çalışırken bir taraftan da geleceğe dair planlama yapmaya ve hedeflerini gerçekleştirmeye çalışmaktadır. Dolayısıyla yaşanan bu değişimlerin yoğun ve hızlı olmasının, ergenliği hassas bir dönem haline getirdiği söylenebilir.

Çocukluk ve ergenlik dönemine dair yapılan araştırmalarda ruh sağlığı problemlerinin yaygınlığı ve olumsuz sonuçları göze çarpmaktadır. Ergenlik döneminde ruhsal bozuklukların ortaya çıkışında dikkat çekici bir artışla (Costello, Mustillo, Erkanli, Keeler, ve Angold, 2003) beraber riskli davranışların da genellikle bu dönemde daha fazla görüldüğü ortaya konulmuştur (Casey ve Jones, 2010; Peltzer, 2010). Yapılan araştırmalarda lise yıllarında saldırgan davranışlar (Özgür, Yörükoğlu ve Baysan-Arabacı, 2011), madde kullanımı (Miller, Azrael ve Hemenway, 2002), problemli internet kullanımı (Adiele ve Olatokun, 2014), sanal zorbalık (Navarro ve Jasinski, 2013), intihar (Ulusoy, Demir ve Baran, 2005) ve erken cinsel ilişki (Moberly ve Labouev, 2002) gibi çok sayıda sorunların ortaya çıktığı görülmektedir. Ergenlik yıllarında görülen problemli davranışların, bireyin kendisinden beklenen toplumsal rolleri yerine getirebilmesini, sosyal ilişkilerini ve kendi kimliğini sağlıklı şekilde kazanabilme sürecini olumsuz etkilediği belirtilmiştir (Donovan, Jessor ve Costa, 1991). Bu problemlerin ergenlik döneminde tedavi edilmezse, yetişkinlik dönemlerinde ruhsal sorunlar ile beraber tekrar ortaya çıkabileceği vurgulanmaktadır (Gried ve Pine, 2002; Merikangas, Burstein, Swanson, Avenevoli, Cui, Benjet, Georgiades, Swendsen, 2010). Bu nedenle çocukluk ve ergenlik

dönemi olumsuz yaşantıların, erken dönem uyumsuz şemaların oluşumunda temel oluşturduğunu savunan “Şema terapi modeli”ni lise öğrencilerinde diğer değişkenlerle birlikte ele almanın, erken dönem uyumsuz şemaların gelişimine etki eden faktörlerin belirlenmesi açısından alanyazına katkı sunacağı söylenebilir.

J. Young (1999) tarafından öne sürülen şema terapi modelinde, erken yaşta deneyimlenen olumsuz yaşantılara bağlı olarak gelişen erken dönem uyumsuz şemalar; işlevsel olmayan düşünce kalıpları olarak açıklanmıştır. Erken dönem uyumsuz şemaların tekrarlayıcı ve yıkıcı özelliği olduğu, çocukluk ve ergenlik süresince geliştiği ifade edilmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Uyum bozucu niteliğe sahip bu şemalar, kişinin ilerleyen zamanlarda işlevselliğini bozabilmekte, psikolojik bozuklukların temelinde rol alabilmektedir (Mairet, Boag ve Warburton, 2014). Buna ek olarak bireyin ergenlik döneminde yaşadığı olumsuz deneyimlerin, erken dönem uyumsuz şemaların katılaşmasına ve detaylandırılmasına neden olabileceği bildirilmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2009). Duygusal tepkileri şekillendirdiği belirtilen erken dönem uyumsuz şemalar (Masomi, Hejazi ve Sobhi, 2014) ile duygu düzenleme (Thompson, Corsello, McReynolds ve Conklin-Powers, 2013), psikolojik sağlamlık (Akman, Abaslı ve Polat, 2018) değişkenlerinin, duygusal gelişim ile ilişkili olduğu bildirilmektedir. Bu bakımdan lise dönemindeki öğrencilerin uyumsuz şemaları aktive olduğunda üstesinden gelebilmek için şemalarını tanımaları, problemlerini çözerken hangi şemaların tetiklenip, nasıl davranışlara yönlendirdiğini fark edebilmeleri işlevselliklerini arttırabilir. Bu doğrultuda erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik sağlamlık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi ergenlerin sorunlarına ve başetme stratejilerine yönelik bilgi kaynaklarının oluşmasına katkı sağlayabilir.

Ergenlik döneminde meydana gelen fiziksel, zihinsel ve psikolojik değişim sonucunda genç başa çıkması gereken pek çok zorlukla karşılaşabilmektedir. Örneğin bu dönemde ergenin ailesiyle ve çevresiyle olan ilişkilerinde yaşanan sorunların arttığı (Bedel ve Ulubey, 2015), problemleri davranışların sık görülmeye başlandığı (Glieb ve Pine, 2002) belirtilmektedir. Gençlerin bu dönemde karşılaştıkları sorunlarının üstesinden gelebilmelerinin ve uyumlu baş edebilme becerilerini kullanabilmelerinin, duygusal gelişimlerine olumlu katkılar sunabileceği söylenebilir. Yapılan araştırmalarda, duygu düzenlemenin psikolojik sorunların ortaya çıkmasında önleyici olabileceği ve bireyin sorunlarla baş ederken dengede kalabilmesine doğrudan etki edebileceği (Gross ve Munoz,

1995); psikolojik sağlamlığın zorlantılı (travma vb.) yaşam olaylarıyla baş etmede (Sleijpen, Ter Heide, Boeije ve Kleber, 2013) etkili bir değişken olduğu belirtilmektedir. Ergenlerin bu sũreçte karşılaştıkları gũçlũklerle (ũrn: bedensel değişimlere uyum, sınav stresi, romantik ilişkinin bitmesi vb.) baş etmeleri için ve onların ruh sağlığını destekleyici mũdahale çalışmalarına ışık tutmak için duygu dũzenleme ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin ergenlerin ruh sağlığı açısından ȃnemli etmenler olduğu ifade edilebilir.

Ergenlik dȃneminde bireylerin bir dizi gelişim sũrecinden geçtiği sȃylenebilir. Bu dȃnemde soyut dũřũnme, risk yȃnetimi, duygusal ȃzerklik, kimlik gelişimi ve cinsellik alanlarında bilişsel, sosyal ve fizyolojik stresler yaşanmaktadır (Cummings ve Davies, 1996). Ergenlerin strese karşı verdikleri tepkiler ve uyum mekanizmaları onların gelişimini etkilemektedir (Eminağaoğlu, 2006). Yoğun duygulanım nedeniyle duygusal istikrarsızlık yaşayan ergenler duygularını kontrol edemediğinde, gũnlũk yaşamları da zorlaşabilmektedir (Gross ve John, 2003). Duyguların dalgalanmalı şeklinde yaşandığı bu dȃnemde, ergenlerin risk alma eğiliminde olduğu ve bu sebeple duygu dũzenleme stratejilerine daha fazla ihtiyaç duyduğu ifade edilmektedir (Zeman, Cassano, Perry-Parrish ve Stegall, 2006). Duygu dũzenleme, duyguların sağlıksız şekilde ve yanlış bir zamanda, yoğun bir şekilde ortaya çıktığında duygusal tepkilerin izlenerek değiştirilmesi sũrecidir (Rottenberg ve Gross, 2003). Ergenlik dȃneminde duygu dũzenleme becerilerini kullanabilmenin psikolojik sorunların ortaya çıkmasında ȃnleyici olabileceği ve problemlerle baş edilebilmesini kolaylaştırabileceği ifade edilmektedir (Gross ve Munoz, 1995). Ȗte yandan işlevsel olmayan duygu dũzenleme becerilerinin kullanılmasının, pek çok ruhsal rahatsızlıkların temelini oluşturduğu, problemli davranışın ortaya çıkmasında etkisinin olduğu vurgulanmaktadır (Blandon, Calkins, Grimm, Keane ve O'Brien, 2010). Duygu dũzenleme gũçlũđũ; depresyon, korku ve stres (Garnefski ve Kraaij, 2007; Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001), kaygı (Bender, Reinholdt-Dunne, Esbjȃrn ve Pons, 2012), saldırganlık (Eisenberg, Fabes, Nyman, Bernzweig, Bernzweig ve Pinuelas, 1994) ile ilişkili olduğu, duygu dũzenleme becerilerinin etkili şekilde kullanabilmesinin ise daha az davranış problemleri (Blandon ve diğerleri, 2010; Bowie, 2010; Silk, Steinberg ve Morris, 2003) ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca erken dȃnem uyumsuz şemaların temel duygu dũzenlemeyi etkilediği belirtilmektedir (Masomi ve diğerleri, 2014). Bu nedenle mevcut araştırmada; ergenin sorunlarla baş edebilmesinde ȃnemli bir kavram olan

duygu düzenleme ile erken dönemde oluşan uyumsuz şemalar arasındaki ilişki incelenmeye çalışılmıştır.

Ergenin zorlu yaşantılar karşısında etkili ve uyumlu şekilde baş edebilmesini kolaylaştıran, önleyici ve koruyucu etkileri olan diğer bir etmenin psikolojik sağlamlık olduğu ifade edilebilir. Psikolojik sağlamlık, bireyin yaşamda karşılaştığı olumsuzluklara yönelik değişime uyum gösterme ve zorluklarla başa çıkabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Terzi, 2008). Bazı ergenlerin değişim ve strese daha kolay uyum sağladığı görülürken bazılarının ise başa çıkma mekanizmalarını yeterli şekilde kullanamadığı görülmektedir (Ünüvar, 2012). Uyum konusunda bireysel farklılıkların görülmesi, psikolojik sağlamlık kavramının özellikle ergenlik dönemindeki önemini ortaya koymaktadır (Eminağaoğlu, 2006). Yapılan araştırmalarda; psikolojik sağlamlığın dışadönüklük (Campbell-Sills, Barlow, Brown ve Hofmann, 2006), güvenli bağlanma (Gökmen, 2009), duygu düzenleme becerileri (Masten, Best ve Garnezy, 1990), duygusal zeka (Aydın, 2010), stresle başa çıkma becerileri (Aydoğdu, 2013), iyimserlik (Başak, 2012) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğu; stres ve depresyon (Taş, 2013), tükenmişlik (Tekin, 2011) ve yalnızlık (Kılıç, 2014) ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğu bulunmuştur. Kişinin olumsuz yaşantılara maruz kalmasının, travma yaşamasının ve travmanın getirdiği yıkıcı etkilerin psikolojik sağlamlığı olumsuz etkilediği bildirilmektedir (Bonanno ve Burton, 2013). Erken dönem uyumsuz şemaların temeline inildiğinde ise aile ve çevresiyle yaşadığı travmatize yaşam olaylarıyla ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Young ve diğerleri, 2003). Erken çocukluk döneminde ve ergenlik döneminde uyumsuz şemaların gelişmeye devam ettiği, katı ve sert bir yapılanmaya doğru gittiği belirtilmektedir (Güner, 2013). Bu bakımdan erken dönem uyumsuz şemaların psikolojik sağlamlığın üzerinde olumsuz etkisinin olabileceği düşünülebilir. Öte yandan bireylerin şemalarını tanımlarının, aktive olduğunda kontrolü sağlayabilmelerinin problemlerin üstesinden gelmede etkili olabileceği vurgulanmaktadır (Young ve diğerleri, 2009). Bu bağlamda lise öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemaların psikolojik sağlamlık açısından incelenmesinin ergenlerin uyumu ve zorluklarla baş edebilme sürecine ışık tutabileceği söylenebilir.

Araştırmadaki değişkenlerin cinsiyet, sınıf düzeyi ve okul türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. İnsan yaşamında en fırtınalı dönem olarak ifade edilen ergenlik döneminde bireylerin zorlu yaşantılara işlevsel veya işlevsel olmayan şekilde farklı baş etme yöntemleri ve farklı tepkiler gösterebildiği söylenebilir. Bu tepkilerin farklı

olması cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türünden kaynaklanabilmektedir (Çelikkaleli, Gökçakan ve Çapri, 2005). Alanyazın incelendiğinde söz konusu değişkenlerin incelendiği araştırmaların sınırlı olduğu göze çarpmaktadır. Psikolojik sağlamlığın lise öğrencilerinde demografik değişkenlerle ele alındığı bazı araştırmalarda psikolojik sağlamlık cinsiyete göre anlamlı farklılaşma gösterirken (Turgut, 2015), bazı araştırmalarda ise cinsiyete göre anlamlı farklılaşma olmadığı belirlenmiştir (Özcan, 2005; Terzi, 2008; Topbay, 2016). Ayrıca bazı araştırmalarda sınıf düzeyi artarken duygu düzenleme becerileri puanının da arttığı çalışmalar görülmüştür (Morris, Silk, Steinberg, Myers ve Robinson, 2007; Gross ve Munoz, 1995). Bu araştırmada duygu düzenleme ve psikolojik sağlamlık kavramı cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü değişkenleri ile birlikte incelenmiştir.

1.2. Araştırmanın amacı ve önemi

Bu araştırmada lise öğrencilerinde duygu düzenleme ve psikolojik sağlamlığın erken dönem uyumsuz şemalar ve bazı nitelikler (cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü) açısından incelenmesi amaçlanmaktadır. İlgili alanyazın incelendiğinde lise öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar ile duygu düzenleme ve psikolojik sağlamlık ilişkilerinin birlikte çalışıldığı bir araştırmaya rastlanmamıştır. Zor ve çalkantılı olarak değerlendirilen ergenlik döneminin hızlı değişimlerine uyum sağlama evresinde olan lise öğrencilerinin yarına toplumsal, ekonomik ve sosyal bir birey olarak katılacağı bilinmektedir. Bu sebeple bu çalışmada; ergenlerin ruh sağlığı için önemli olan duygu düzenleme ve psikolojik sağlamlıklarına uzanan yolda etkili olan faktörleri incelemenin alanyazına katkı sunabilecek bir çalışma olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca araştırmanın değişkenleri olan duygu düzenleme ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin bazı demografik niteliklere (cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü) göre anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığı da araştırmanın bir diğer amacını oluşturmaktadır. Bu sebeple güncel araştırmanın ortaya çıkabilecek sonuçlarının alanyazına katkı sağlayacağı ve araştırmacılara yol göstereceği düşünülmektedir.

Sosyal, mesleki ve psikolojik yönden yetişkinliğe hazırlanma süreci olan lise döneminde, bireylerin gelişim ödevlerine uyum sağlayarak o güne kadar edindiği alışkanlıklarını, yaşama bakışını sorguladığı ve bireyselleşmenin hız kazandığı bilinmektedir (Dinçel,

2006). Gelişim evresi itibariyle lise dönemi öğrencileri ergenlik döneminde bulunmaktadır. Ergenlik döneminde duyguların ani geçişli ve yoğun şekilde yaşanması nedeniyle farklı davranış ve tepkilerin deneyimlendiği ifade edilmektedir (Casey, Jones ve Hare, 2008). Bu dönemde görülen psikolojik sorunların temeli duygu düzenleme becerilerinin uyumlu ve etkili şekilde kullanılamaması olarak bildirilmektedir (Southam-Gerow ve Prinstein, 2014). Ayrıca duygu düzenleme ile erken dönem uyumsuz şemalar, cinsiyet, sınıf düzeyi ve okul türü arasındaki ilişkinin ele alındığı çalışmaların kısıtlı olduğu göze çarpmaktadır. Bu kapsamda erken dönem uyumsuz şemalar üzerinde rol oynayıp oynamadığını tespit edebilme açısından duygu düzenlemenin, diğer değişkenler (cinsiyet, sınıf düzeyi ve okul türü) ile ilişkisinin incelenmesinin önemli olacağı söylenebilir.

Ergenlik dönemi kendi doğal özellikleriyle başlı başına bir risk faktörü olarak ifade edilmektedir (Eryılmaz, 2011). Lise dönemindeki ergenlerin biyolojik, psikolojik, akademik, sosyal yönden değişim içinde olmaları nedeniyle, stresli yaşam olaylarına uyum sağlayabilmelerinde psikolojik sağlamlık kavramı önemli bir koruyucu faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Ergenler ile psikolojik sağlamlık kavramının incelenmesi son yapılan çalışmalarda artış gösterse de psikolojik sağlamlığa dair araştırmaların daha çok üniversite öğrencileri ve yetişkinler üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir (Aydın, 2010; Erarslan, 2014; Kilpatrick, Acierno, Saunders, Resnick, Best ve Schnurr, 2000; Toprak, 2014). Bu araştırmanın bir diğer bağımlı değişkeni olan psikolojik sağlamlığın erken dönem uyumsuz şemaların bazı demografik değişkenler ile (cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü) ayrı ayrı ele alınmasının okul temelli önleyici çalışmalar açısından kaynaklık edebileceği söylenebilir.

Erken dönem uyumsuz şemalar, bireyin çocukluktan itibaren öğrenmeleri ve yaşantıları sonucunda oluşan bilişsel örüntülerdir (Young, 1999). Fakat şema modelinde sadece şemaların ortaya çıkışı değil, bu uyum bozan şemaların gelişim hikayesinin de önemi vurgulanmaktadır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2013). Çünkü şemaların bireyin hayatı boyunca gelişmeye devam ettiği ve detaylandırılma sürecinde olduğu belirtilmektedir (Güner, 2013). Ergenlik döneminde akranlarıyla etkileşimi, aile ile ilişkileri, okul yaşamı ve sosyal çevresindeki zorlantılı yaşantılara maruz kalınması şemaların gelişmesine neden olabilir (Rafaeli ve diğerleri, 2013). Yarının toplumunu oluşturacak olan ergenlerin uyumsuz şemalarının gelişimi yetişkinlik dönemindeki yaşamlarını olumlu veya olumsuz şekilde etkileyebilir. Ülkemizde lise öğrencilerinde erken dönem şemalar ile yapılan

Çalışmaların özellikle ergen örnekleminde azlığı dikkat çekmektedir. Kalıcı ve katı uyum bozucu örüntülerin yeterince yerleşmesinden önce fark edilmesi açısından erken dönem uyumsuz şemaları özellikle ergenlik döneminde ele almanın önemli olduğu düşünülmektedir. Bireyin işlevselliğini büyük oranda etkilediği düşünülen erken dönem uyum bozucu şemaların, ruh sağlığını koruyucu etki sağladığı düşünülen duygu düzenleme ve psikolojik sağamlık ile birlikte incelenmesinin ergenler üzerindeki etkilerini anlamaya ışık tutacağı söylenbilir.

Araştırmadan elde edilecek bulguların, lise ğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemalarının duygu düzenleme ve psikolojik sağamlıklarının üzerindeki etkisini anlamaya katkı sağlayacağı, ortaya çıkabilecek farkındalığın okullarda görev yapan psikolojik danışmanlara, ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlara kaynaklık edebileceği düşünülmüştür. Bu araştırma ile profesyoneller tarafından yapılacak bireysel çalışmalarda ve grup çalışmalarında; duygularını düzenleyebilme ve psikolojik sağamlığı gçlendirebilmeye yönelik çalışmalar dahil edilerek ergenlerin duygusal problemlerin üstesinden gelebilmesine bakış açısı sunabilir. Araştırmanın sonuçları ile rehberlik ve psikolojik danışmanlık, psikoloji ve sosyal hizmetler alanında lise öğrencileri ile çalışan uzmanlara gelişim görevlerini yerine getirebilme sürecinde destek olabilmelerine ışık tutacağı düşünülmektedir. Bu araştırmanın toplum ruh sağlığı ile ilgilenen her bireye kaynaklık edebilme özelliği taşıması yönünden önemli olduğu söylenbilir.

1.3. Problem cümlesi

Lise ğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemaların duygu düzenleme ve psikolojik sağamlık ile ilişkisi nasıldır? Duygu düzenleme ve psikolojik sağamlık bazı değişkenlere (cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü) göre farklılık göstermekte midir?

1.4. Alt problemler

1. Lise ğrencilerinde duygu düzenleme ve psikolojik sağamlık ile erken dönem uyumsuz şemalar arasında anlamlı ilişki var mıdır?
2. Lise ğrencilerinde duygu düzenleme, psikolojik sağamlık düzeyi erken dönem uyumsuz şemalar tarafından istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yordanmakta mıdır?

3. Lise öğrencilerinin duygu düzenleme ve psikolojik sağlamlık düzeyleri cinsiyet, sınıf düzeyi ve okul türü değişkenleri açısından anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

1.5. Varsayımlar

1. Araştırmada uygulanan ölçeklere tüm katılımcılar, kendi durumlarını yansıtacak düzeyde içten ve samimi bir şekilde cevap vermiştir.
2. Araştırmada kullanılan ölçme araçları, ölçülmek istenen özellikleri ölçmede yeterlidir.

1.6. Sınırlılıklar

1. Araştırma 2019-2020 eğitim-öğretim yılında, Sakarya ili, Adapazarı ve Serdivan ilçe merkezlerinde belirlenen 4 farklı ortaöğretim kurumundan (Fen Lisesi, Anadolu Lisesi, Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ve Anadolu İmam Hatip Lisesi) toplanan 498 veri ile sınırlıdır.
2. Araştırmada belirlenen duygu düzenleme, psikolojik sağlamlık ve erken dönem uyumsuz şema düzeyleri, ergenler için duygu düzenleme ölçeği, ego sağlamlık ölçeği ve 10-16 yaş çocuk ve ergenler için erken dönem uyumsuz şema ölçekler takımının ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Lise öğrencileri: Yaygın veya örgün eğitim yoluyla tamamlanabilen, en az dört yıl süren, genel olarak 14-18 yaş arasını kapsayan lise öğrenimi, ilgi ve yetenekleri doğrultusunda bireylerin iş ve meslek alanlarına göre yükseköğretime hazırlanmasını içermektedir. Çalışma grubunu ise 14-16 yaş aralığındaki lise öğrencileri oluşturmaktadır.

Erken dönem uyumsuz şema: Anılardan, duygulardan, bedensel duyulardan ve bilişlerden oluşan erken dönem uyumsuz şemalar, belirgin dereceye kadar işlevselliği bozabilen, bireyin kendisiyle ve sosyal çevresiyle olan ilişkisine etki eden, çocukluk ve ergenlik süresince gelişebilen yaygın örüntüler olarak tanımlanmaktadır (Young ve diğerleri, 2009).

Duygu düzenleme: Bireyin yaşadığı olay ve durumlar karşısında bir amaca ulaşabilmek için duygularını izleme, değerlendirme, değiştirme aracılığıyla içsel ve dışsal tepkileri oluşturan öznel bir süreçtir (Rottenberg ve Gross, 2003). Bu araştırmada duygu düzenleme; içsel işlevsel, dışsal işlevsel, içsel işlevsel olmayan ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme olarak dört boyutu ifade eder.

Psikolojik sağlamlık: Bireyin zorlantılı yaşantılarla karşılaştığında birçok olumsuzluğa rağmen çabuk toparlanabilmesi ve olumsuzluklarla baş edebilme yetisidir (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000).



BÖLÜM II

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Lise dönemi ve ergenlik

Birey doğumdan ölüme kadar birçok farklı gelişim döneminden geçmektedir. Bu çerçevede insan gelişimi; bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık şeklinde dönemlere ayrılarak incelenmekte ve her dönemin kendine has özelliklerinin olduğu, değişimi de içinde barındıran bir süreç olduğu belirtilmektedir (Koç, 2004). Ergenlik dönemi fiziksel, ruhsal, bilişsel ve sosyal anlamda değişimin en hızlı ve en karmaşık yaşandığı dönemdir (Dinçel, 2006). Psikanalist Françoise Dolto (1989), ergenliği hayata ikinci bir doğum olarak kabul etmiş fakat bu defa toplumsal yaşama doğumun olduğunu ifade etmiş ve ergenleri kabuklarını değiştiren ıstakozlara benzetmiştir (Akt. Parman, 2003). Bu benzetmeden hareketle, bu dönemde ergenlerin tıpkı kabuk değiştiren ıstakozlar gibi savunmasız ve kırılgan olmalarının en ufak bir darbeye tüm yaşam boyunca devam edecek bir acı hissetmesine neden olabileceği söylenebilir.

Lewin (1932), ergenliği “eşikteki yetişkin” olarak ifade etmiştir (Akt. Dinçel, 2006). Çocukluk dönemi ile yetişkinlik arasında bir köprü görevi gören ergenlik dönemi cinsel uyanış ile beraber yeni davranışların da ortaya çıkabildiği, bilişsel ve sosyal anlamda önemli değişimlerin görüldüğü hızlı bir büyüme ve olgunlaşma sürecidir (Gander ve Gardiner, 2015). Çocukluktan yetişkinliğe geçişi kapsayan bu dönemde bireyler bedensel ve hormonal değişimlere uyum sağlamaya çalışırken bir yandan da bilişsel ve psikolojik değişimler yaşamaktadır. Ergen psikolojisi üzerine C. Darwin’in evrim teorisini temel alarak bir kuram geliştiren Hall (1905), ergenlik döneminde sorumluluk alabilmenin, başkasını düşünebilmenin ve bireysel çıkarlar ile toplumsal iyilik arasındaki iç çatışmanın stres yarattığını, bu nedenle bu dönemin fırtınalı ve karmaşık olduğunu belirtmiştir (Akt. Orhan ve Dağcı, 2015). Erikson (1968) ise ergenlik döneminde kimlik karmaşasını sağlıklı şekilde çözebilmek için çocuklukta yaşanan sıkıntıların üstesinden gelebilmenin ve yetişkinlikte problemlere hazır olabilmenin önemini vurgulamaktadır (Akt. Dinçel, 2006). Havighurst (1952) ise ergenlik döneminde tamamlanması beklenen 8 gelişim ödevinden

bahsetmektedir. Söz konusu gelişim ödevleri; kendini tanıyarak, kişisel imajını oluşturmak ve fiziksel görünüşünü kabul edebilmek, toplumdaki cinsiyet rolünü gerçekleştirebilmek, akranlarıyla iyi ilişkiler kurabilmek, ebeveynlerinden duygusal olarak ayrışabilmek, duygusal ilişkilere hazırlanabilmek, mesleğini seçebilmek ve son olarak da toplumsal davranışlar kazanmaktır (Akt. Gander ve Gardiner, 2015).

Latincede büyüme, olgunlaşmak anlamına gelen “adolescens” kelimesinin karşılığı olan ergen sözcüğü bir durumdan ziyade bir aşamayı ifade etmektedir. Ergenlik dönemi, Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2019) tarafından 10-19 yaş aralığında geçen bir dönem olarak bildirilmiş, UNICEF (2011) ise ergenlik dönemini erken ergenlik (10-14 yaş aralığı) ve geç ergenlik (15-19 yaş aralığı) olmak üzere iki evrede nitelemiştir. Buradan hareketle gençlerin lisede öğrenim görme döneminin de ergenlik dönemine denk geldiği söylenebilir. Öğrencilerin hayata hazırlanmasında önemli bir geçiş süreci olan bu evrede gencin gelişimsel olarak zorlu değişimlerden geçiyor olması, mesleğe ve geleceğe hazırlanıyor olması, buna bağlı olarak da ortaya çıkabilecek çatışmaları aşabilmesinin önemli olduğu bildirilmektedir (Pataki, 2007). Türkiye’de zorunlu olan lise eğitiminde, öğrencileri çağın gerektirdiği bilgi ve becerilerle donatarak geleceğe hazırlama, öğrencilerde özgüven, özdenetim ve sorumluluk alabilmeyi geliştirilebilme, eleştirel düşünebilme, çalışma ve dayanışma becerileri yönünden zenginleştirebilme amaçlanmaktadır. Genel olarak 14-18 yaş arasını kapsayan lise öğrenimi, ilgi ve yetenekleri doğrultusunda bireylerin iş ve meslek alanlarına göre yükseköğretime hazırlanmasını içermektedir. Bu nedenle öğrencilerin zamanlarının büyük bölümünü yoğun eğitim programları ile sınavlara ve mesleki kariyerlerine hazırlanarak geçirdikleri söylenebilir.

Lise döneminde olan ergenlerin bu süreçte yaşanan yoğun akademik kaygıların bilişsel, duygusal ve davranışsal gelişimlerini olumsuz yönde etkileyebilme ihtimali olduğu söylenebilir. Meslek seçimine karar vermek zorunda olan, kendi yönünü ve amacını saptayabilmek adına içsel karmaşalar yaşayan ergen için bu dönem birçok gerginliği beraberinde getirmektedir (Koç, 2004). Ergenlik dönemi sürecinde olan lise öğrencilerinin gelişimi göz önüne alındığında, duygusal dalgalanmaların da önemli yer tuttuğu ifade edilebilir. Bu nedenle ergenlerin duygu değişimlerini fark edebilmeleri, duygularını düzenleyebilmeleri, işlevselliğini arttırabilmelerinde yol gösterici olabileceğinden dolayı (Gander ve Gardiner, 2015) duygu düzenleme kavramının araştırılmasının alanyazına katkı sağlayabileceği düşünülebilir.

2.2. Duygu düzenleme

Duyguların, yaşantıların anlam bulmasına aracılık etmesinden dolayı hayatımızın merkezinde önemli bir rol oynadığı söylenebilir. Duygular çeşitli şekilde tanımlansa da genel olarak; insanların iç dünyalarında olan biteni anlamaya yarayan, hareketli bir içsel süreç olan ve bu sürece göre davranışlarını düzenleyebilmelerini sağlayan dinamik bir yapı olarak açıklanmaktadır (Gross ve John, 2003). Bu doğrultuda duyguların yaşama eşlik eden, yaşantıları etkileyen bir psikolojik bileşen olduğu ifade edilebilir.

Duygular; birincil duygu ve ikincil duygu olarak duygusal zorluklarına göre ikiye ayrılmaktadır. Birincil duygular, baskın şekilde hissedildiği için ayırt edilmeleri daha kolay olan ve durum karşısında ilk ortaya çıkan tepkilerden oluşmaktadır (Greenberg, 2002). İkincil duygular ise, öfke hissetmekten korkma, olaya dair suçluluk hissi veya üzülmeye duygusunu beklediği için kaygı duyma gibi duygulara ve düşüncelere yönelik karmaşık içsel tepkilerden oluşmaktadır (Greenberg, 2002). Hissedilen konforsuz duyguların (nefret, öfke, korku, kıskançlık, üzüntü, kaygı gibi) belli durumlarda yararı olsa da uzun süreli ve yüksek oranda yaşanması psikolojik problemlere neden olabilmektedir (Cole, Dennis, Martin ve Hall, 2008). Diğer yandan mutluluk, heyecan gibi olumlu duyguların da uzun süreli ve yoğun yaşanmasının kişide zorlanmalar yarattığı belirtilmektedir (Casey ve diğerleri, 2008). Bu nedenle kişinin konforunu bozan, kişiye olumsuz şekilde yük yükleyen duyguları düzenleyebilmek ve kişilerin bilişsel esneklik yeteneğini geliştirmek son derece önemlidir (Ciarrochi ve diğerleri, 2001). Bu bağlamda birincil ve ikincil duyguların uzunluğu ve şiddetinin farkına varılmasının duyguları kontrol edebilmede önemli olduğu söylenebilir.

Duyguların yoğunluğunun ve süresinin kişiyi zaman zaman rahatsız etmesi bireyde duygularını kontrol etme isteği yaratabilir. Bu noktada duygu düzenleme kavramı önem kazanmaktadır. Duygu düzenleme; kişinin kendi duygularını gözlemleyebilmesi, değerlendirebilmesi ve hedefe yönelik işlevsel şekilde ifade edilmesi olarak tanımlanmaktadır (Gross, 1998). Aktif bir süreç olan duygu düzenleme, duygusal sinyalleri okuyabilmeyi, uygun şekilde sınıflandırabilmeyi ve sonucunda davranışı değiştirebilmeyi sağlamaktadır (Ataman-Temizel ve Dağ, 2014). İstenmeyen seviyede duygu yoğunluğu ile karşılaşıldığında kişinin içinde bulunduğu durumuna uygun bir strateji kullanması olarak ifade edilen duygu düzenleme, duygunun devam etmesini sağladığı gibi duygu

yoğunluğunun artması ya da azalmasını da sağlamaktadır (Gross ve John, 2003). Bu noktadan hareketle duygu düzenlemenin denge sağlama işlevi olduğu ve bu işlev sayesinde duyguları ılımlı hale getirilebileceği ve konforsuz duygular ile baş edebilir olmayı sağlayabileceği söylenebilir.

Duygu düzenleme sürecinde kişide, duygularını hissetmeden önce ve sonraya göre farklı tepkilerin ortaya çıkabileceği ifade edilebilir. Duyguların sürekliliğinin sağlanması, arttırılması ya da azaltılması durumunu içerdiği için duygu düzenleme; duygusal, bilişsel ve davranışsal işlevlerin tümünü etkilemektedir (Cole ve diğerleri, 2008). Duygu düzenlemenin sadece olumsuz duyguların düzenlenmesinde değil, olumlu duygularda da kontrol edilebilen bir süreç olduğu belirtilmektedir (Bridges, Denham ve Ganiban, 2004). Süreç olarak duygu düzenleme, öncel odaklı ve tepki odaklı olarak iki gruba ayrılmaktadır. Öncel odaklı; duygu ortaya çıkmadan veya çıkmak üzereyken kişinin başvurduğu süreçleri kapsarken, tepki odaklı ise duygu ortaya çıktıktan sonra fizyolojik, deneyimsel ve davranışsal tepkilerin senkronize olmasını içerir (Gross ve John, 2003). Öncel odaklı duygu düzenlemede olaydan sonra henüz duygusal tepki ortaya çıkmadan, kişinin durumu yeniden değerlendirmesi ile müdahale potansiyeli taşıdığı ifade edilmektedir (Joormann ve Gotlib, 2010). Tepki odaklı duygu düzenlemede ise duygusal yaşantıları yok sayarak ve duygu ifadelerini kullanmayarak duyguların bastırılması yöntemi kullanıldığı belirtilmektedir (Salters-Pedneault, Steenkamp ve Litz, 2010). Bu bağlamda duygu düzenleme sürecinin, kişinin hangi duyguya sahip olduğunu, duyguyu deneyimleme halini ve arkasında yatan nedenlerini de anlayabilmeyi içerdiği söylenebilir.

Bireyde duygu düzenleme becerilerinin ilk olarak ebeveyn ile ilişkiler sonucunda olduğu söylenebilir. Duygu düzenlemenin, doğumla beraber kazanılan çevresel faktörlerden en önemlisi olan ebeveynin etkisiyle zaman içerisinde gelişen bir süreç olduğu ve bebeklikten yetişkinliğe doğru ilerleyen bir dönemi kapsadığı bildirilmiştir (Thompson ve diğerleri, 2013). Birincil bakım verenlerin çocuklarının duygularına verdiği tepkiler ve çocuğa sunduğu sosyal işaretler sonucunda erken duygusal gelişimin temeli atılmakta, pasif duygu düzenlemeden aktif duygu düzenleme becerisine geçişi sağlamaktadır (Bell ve Calkins, 2000). Bu bağlamda duyguları fark edebilmek ve uygun duygusal tepkiler verebilmek noktasında ebeveynlerin düzenleyici rolü olduğu, yaşam deneyimleri ve ilişkilennmeler arttıkça duygu durumlarının sonuçlarını fark edebilme becerilerinin geliştiği ifade edilebilir.

Duygusal iniş çıkışların yoğun yaşandığı ergenlik döneminde ergenin duygularını tanıması, fark edip düzenleyebilmesinin önemli olduğu söylenebilir. Ergenlerin duygu durumunun karmaşık ve inişli çıkışlı olması nedeniyle duygu düzenleme becerilerinde yetersiz kaldıkları, işlevsel olmayan yöntemleri daha fazla kullandıkları ifade edilmektedir (Casey ve diğerleri, 2008). Bu dönemde artan bilişsel becerilerin de etkisiyle ergenin duygularını ifade şekilleri değişmekte, yeni duygu düzenleme yöntemlerini kullanmaya başladığı bildirilmektedir (Pataki, 2007). Aynı soruna farklı zamanlarda, farklı şekillerde duygusal tepkiler verebilen ergenlerde, karmaşık ve ani duygu değişimleri, öfke patlamaları görülmektedir (Southam-Gerow ve Prinstein, 2014). Dolayısıyla duygular, dikkati, düşünceleri ve davranışları etkileyebilmektedir (Gross, 2002). Bu noktada duygu düzenleme, duygu dalgalanmaları yaşayan ergenin, istediği durumu elde edebilmesi veya istemediği durumun üstesinden gelebilmesinde duygusal ön hazırlık yapabilmesini, durumun öneminin farkına varmasını sağlamaktadır (Steinberg ve Morris, 2001). Bu bağlamda ergenin kendi yaşadığı duyguyu fark edebilmesinin, bu duyguyu tanıyarak uygun şekilde ifade edebilmesinin sağlıklı bir ergenlik dönemi yaşamasında etkili olacağı ifade edilebilir.

Araştırmada söz konusu olan lise öğrencilerinin kimliklerini belirleyebilme, yetişkinliğe geçiş, akademik çalışmaları ve mesleğe hazırlanma bakımından yoğun ve çalkantılı bir dönemde olması nedeniyle; işlevsel duygu düzenleme becerilerini kullanmalarının gerekli olduğu söylenebilir. Bu noktada ergenlerin duygu düzenlemelerinde ebeveyn ile ilişkilerinin önemli olduğu vurgulanmaktadır. Ebeveynin ergen ile olumlu etkileşim içinde olması, ergenin ilerideki yaşamında da duygularını düzenleyebilmesine olumlu yansıdığı bildirilmektedir (Bell ve Calkins, 2000). Örneğin kızgınlığını ya da kaygılarını iyi yönetebilmesinin hedeflerine ulaşmasında da etkili olacağı söylenebilir. Ebeveyninin ergen çocuklarının duygularını anlaması, ifade etmesine olanak sağlaması ve duygu durumunu açık şekilde konuşabilmesi, çocuğu hakkında bilgi sahibi olmasını kolaylaştırabilecektir. Bu tepkilerin ergenin anlaşıldığını düşünmesine, yalnız hissetmemesine, psikolojik ve sosyal açıdan da olumlu gelişmelerin olmasına zemin sağlayacağı bildirilmektedir (Steinberg ve Morris, 2001). Bu bağlamda ebeveynlerin ergen çocuklarını duygusal anlamda desteklemesi, onlarla olumlu ve yapıcı etkileşimde bulunması çocuklarının psikolojik sağlığını olumlu etkileyeceği söylenebilir.

2.3. Psikolojik sağamlık

Pozitif psikoloji akımının önemli bir kavramı olan psikolojik sağamlığın, çocuk ve ergenlerin olumsuz yaşam deneyimlerine bağlı olarak risk ve koruyucu etmenlerin araştırılmasıyla birlikte önem kazanmaya başladığı göze çarpmaktadır. Latince “resilire” (yılmaz/sağlam) kökünden türetilen ve “geri sıçramak” anlamına gelen psikolojik sağamlık, İngilizcede “sıkıştırıldıktan sonra eski haline gelmek, güç, enerji ve cesaret kazanmak” anlamında kullanılmaktadır (Gizir, 2004). Türkiye’deki alanyazın incelendiğinde “resilience” sözcüğünün yerine “yılmazlık” (Demirbaş, 2010; Gürkan, 2006; Özcan, 2005), “kendini toparlama gücü” (Terzi, 2005; 2008), “psikolojik sağamlık” (Gizir, 2007; Güloğlu ve Kararımak, 2010) ve “psikolojik dayanıklılık” (Eminağaoğlu, 2006) terimlerinin kullanıldığı görülmüştür. Bu araştırmada ise “psikolojik sağamlık” terimi tercih edilmiştir.

Psikolojik sağamlık kavramının farklı perspektiflerden ele alındığı göze çarpmaktadır. İlk yıllarda yalnızca bireysel bir süreç olarak ele alınmış (Block ve Kremen, 1996) fakat son zamanlarda yapılan araştırma ve çalışmalar, psikolojik sağamlığın yalnızca bireysel faktörlerle değil birbirine etki eden pek çok durumu barındıran etkin ve çevresel bir süreç olduğunu ortaya koymuştur (Fredrickson, 2001; Luthar ve diğerleri, 2000; Masten, 2001). Sağamlığı, bireysel bir özellikten çok hayatı etkileyen sebeplere karşı var olan uyumun muhafaza edilmesiyle ilgili etkin bir gelişimsel süreç olarak gösteren araştırmalar olduğu gibi (Luthar ve diğerleri, 2000; Masten, 2001), psikolojik sağamlığı bir kişilik özelliği olarak gösteren araştırmalar da mevcuttur (Jacelon, 1997; Oktan, 2008). Masten (2001) psikolojik sağamlığı geniş bir yelpazenin altına toplayarak üç ana olgu üzerinden açıklamıştır. İlk olarak; risk seviyesi yüksek durumlara karşı içinde bulunulan zorlukların üstesinden gelen ve tahmin edilenden iyi ilerleme gösteren kişilerin ayakta kalmalarına sebep olan bireysel bir niteliktir. İkinci olarak; stresli hayat tecrübeleri karşısında kişinin çabuk bir şekilde uyum gösterebilme kabiliyetidir. Üçüncüsü ise travmanın üstesinden gelebilme becerisi olarak açıklamıştır. Psikolojik sağamlık ile ilgili çeşitli tanımlamalar olsa da risk faktörlerine karşı bireyin uyumunu kolaylaştıran ve bireyin yeterliliklerini temel alan bazı ortak temalara odaklanıldığı ifade edilebilir.

Psikolojik sağlamliğın oluşumunda bireyin maruz kaldığı risk faktörlerine neden olan ve olumsuz sonuçların azaltılmasında etkili olan koruyucu faktörlerin önemi göze çarpmaktadır. Psikolojik sağlamliğın geliştirebilir ve dinamik bir süreç olmasında; risk faktörlerine karşı uyum sağlayabilme özelliği ve koruyucu faktörler olarak anılan problemlerin üstesinden gelmeyi sağlayan birtakım kişilik özelliklerinin etkili olduğu bildirilmektedir (Terzi, 2008). İlk olarak psikolojik sağlamliğı etkileyen risk faktörleri birey, aile ve toplumla alakalı olmak üzere üç grupta ele alınabilir. Birey, aile ve toplum alanında sorunların meydana gelmesine sebep olabilecek ve daha çok psiko-sosyal kaynaklı bileşenleri konu alan risk faktörleri, yaşadığı olaylar karşısında kişinin kendisini toparlamasına engel olan durumlar olarak ifade edilmektedir (Terzi, 2008). Gelişim geriliği, doğum kilosunun az olması, madde kullanımı (Engle ve diğerleri, 1996), ölümcül ilaç kullanmak, erken hamilelik, erken doğum, zeka seviyesinin düşük olması, hayatı etkileyecek düzeyde bir kronik ya da ruhsal hastalığa sahip olma gibi nedenler bireysel faktörler olarak belirtilmektedir (Öz ve Yılmaz, 2009). Aile ile ilgili risk faktörleri ise erken ebeveyn kaybı, yoksulluk (Engle ve diğerleri, 1996), boşanma, anne baba ve çocuk arasındaki iletişimin sağlıksız olması, evlat edinilme (Öz ve Yılmaz, 2009), ihmal ya da cinsel istismar gibi olayların yaşanmasını kapsamaktadır (Terzi, 2005). Toplumsal risk faktörleri ise kişinin düşük sosyoekonomik düzeye sahip olması, şiddet olaylarının yaşanması, göç, savaş, işsizlik, doğal afetlere maruz kalmak gibi diş faktörlerle ilgili durumları ifade etmektedir (Gürgen, 2006; Terzi, 2008). Bu bağlamda risk faktörlerinin gerek bireysel gerekse çevresel anlamda psikolojik sağlamliğı etkilediği söylenebilir.

Psikolojik sağlamlık ile ilgili diğer bir sistem ise örseleyici yaşantılara kişinin yapıcı tepki vermesini daha kolay hale getiren ruh sağlığını koruyucu faktörlerdir (Garmezy, 1993). Bu faktörlerin riskli durumların sonucunda ortaya çıkan negatif etkileri azalttığı, uyum gösterme sürecine ise katkı sağladığı bildirilmektedir (Kararımak, 2007). Koruyucu faktörlerin bireysel, aile ve toplumsal faktörler olarak üç grupta incelendiği göze çarpmaktadır. Bireysel faktörler; çoğu insanda var olan, genellikle olumsuz deneyimlerde oluşabilecek problemlerin önceden kestirilmesi ve bu problemlere karşı önlem alınmasında bireye faydası olan özelliklerdir (Terzi, 2008). Garmezy (1991) çocuklar ve ergenler için bireysel koruyucu faktörleri; kişilerarası ilişkilerde aktif olmak, olumlu özdeşim kurmak, uyumlu akran ilişkilerine sahip olmak, okuma ve yargılama yeteneğine sahip olmak olarak belirtmektedir. Ailesel koruyucu faktörler; ebeveyn çocuk ilişkisinde sağlıklı iletişim,

ailesiyle beraber yaşama, anne babanın eğitim düzeyinin yüksek olması olarak ifade edilmektedir (Koç-Yıldırım, 2014). Sosyal koruyucu faktörler ise; bireyin çevresiyle uyumlu ilişki içinde olması, okul, arkadaş ve rol modellerin destekleyici olması şeklinde belirtilmektedir (Gizir, 2007). Bu doğrultuda koruyucu faktörlerin, bireyin maruz kalabileceği yaşantıların olumsuz etkilerini azalttığı, başa çıkabilme becerilerini arttırdığı söylenebilir.

2.4. Erken dönem uyumsuz şemalar

Erken dönem uyumsuz şemaların oluşumunun altında yatan nedenleri anlayabilmek için öncelikle “şema” kavramına değinilmesi gereklidir. Şema, bireyin erken dönemden itibaren öğrenmeleri ve yaşantıları sonucunda oluşan ve daha sonraki yaşamında olayları ele alış biçimine etki eden kapsamlı bilişsel örüntülerdir (Young, 1999). Şemalar, bireyin deneyimlerinin tanımlanmasına, yorumlanmasına, kategorize edilmesine ve bu deneyimlerin değerlendirilmesine yardımcı olarak, bilginin işlenme sürecini hızlandırır (Beck, 2016). Ayrıca şemalar, geçmiş tepki ve deneyimler etrafında şekillenerek bir bilgi bütünlüğü sağlamakta, algılara yön verebilmekte, geleceğe ilişkin olasılıkları yordama olanağı sağlamaktadır (Wagner, 2008). Bu bağlamda şemaların küçük yaştan itibaren oluşmaya başladığı, deneyimlerle geliştiği ve çevreye adapte olmaya yardımcı olabilirken, uyum bozucu hale de gelebildiği söylenebilir.

Çocukluk yaşam deneyimleri ile ruh sağlığı arasındaki neden sonuç ilişkisine odaklanan Şema Terapi Modeli J. Young tarafından ilk kez 90’lı yıllarda öne sürülmüştür. İşlevsel olmayan düşünce kalıpları olarak anılan şema kavramı Şema Terapi Modeli’nde “erken dönem uyumsuz şemalar” olarak ifade edilmektedir. Bu model ile birlikte erken yaşta deneyimlenen olumsuz durumlara ve ebeveyn ile çocuk ilişkisine vurgu yapıldığı görülmektedir. Erken dönem uyumsuz şemalar; anılardan, duygulardan, bedensel duyumlardan ve bilişlerden oluşarak, bireyin kendisiyle ve sosyal çevresiyle olan ilişkisine etki eden, çocukluk ve ergenlik süresince gelişebilen örüntüler olarak açıklanmaktadır (Young ve diğerleri, 2003). Uyum bozucu şemaların tekrarlayıcı ve yıkıcı özelliğe sahip olduğu fakat bilindik ve rahat olması nedeniyle de bireylerde kontrol duygusunu etkinleştirdiğinden dolayı, acı verici olsa bile değişime karşı dirençli olduğu ifade edilmektedir (Rafaeli ve diğerleri, 2013). Bu bağlamda erken dönem uyumsuz şemaların

çocukluk döneminde geliştiği, hayat boyunca karmaşılaşarak tekrar ettiği, kişinin kendine dair algısını ve kişilerle etkileşimini şekillendirdiği söylenebilir.

Erken dönem uyumsuz şemaların kişi üzerinde ruh sağlığını zedeleyici etkisinin olabileceği söylenebilir. Uyumsuz şekilde oluşan şemalar yaşamın ilerleyen zamanlarında kişinin işlevselliğini bozmakta, kişide rahatsızlık yaratmakta, psikolojik bozuklukların temelinde rol alabilmektedir (Mairet ve diğerleri, 2014). Kişinin kendini ve dünyaya yönelik algılarını sık ve yoğun bir olumsuz ön yargıyla karşılaşması şemalarını uyum bozucu hale getirmekte, kişide kronik yaşam sorunları doğmasına neden olabilmektedir (Beck ve Freeman, 1990’ den Akt. Başer Baykal, 2020). Birey durumun farkında olmasa da yaşantıları çeşitli uyaranla eşleştğinde bu durum yaşamın ilerleyen dönemlerine de aktarılmaktadır (Young ve Klosko, 2011). Başka bir deyişle, uyum bozucu hale gelen şemaların, stres verici olaylar ve kişiler arası ilişki sorunlarıyla kişinin ilerleyen dönemlerinde aktifleştiği söylenebilir.

Young şema terapi modeline göre erken dönem uyumsuz şemaların gelişiminde birtakım süreçlerin olduğu vurgulanmaktadır (Young ve diğerleri, 2009).

Temel Duygusal İhtiyaçlar: Çocukların bakım verenine güvenli bağlanması, özerk, yetkin ve doğal olmaları, duygularını ifade edilebilmeleri, kimlik algısı ve oyun oynamaları temel duygusal ihtiyaçlardır (Young ve Klosko, 2011). Erken dönemde bu ihtiyaçların giderilememesi bireyde uyumsuz şemaların oluşumuna ve kendine özgü şema alanı ya da problem alanlarının oluşumuna sebep olabilmektedir (Young ve diğerleri, 2009).

Güvenli Bağlanma: Bağlanma, bireylerin önem verdiği kişilere yönelik geliştirilmiş olan duygusal bağları ifade etmektedir. Bebeklik ve ilk çocukluk döneminde bağlanma figürüyle sıcak, yakın ve süreklilik gösteren ilişkinin geliştirilmesi, sağlıklı büyümeye yardımcı olmaktadır (Young ve Klosko, 2011).

Otonomi, Yeterlilik ve Kimlik Farkındalığı: Bireylerin özgüven duygusu kazanması, yeterlik ve kendilik algısının oluşması özerkliğin bileşenlerini oluşturmaktadır (Young, 1999). Her ne kadar çocukların ebeveynlerinin korumasına, desteğine ve onlarla duygusal yakınlık kurmaya ihtiyacı olsa da aynı zamanda bağımsız hareket ederek, kendi deneyimlerini yaşamaya ve özgüven kazanmaya ihtiyaçları vardır. Bu noktada ebeveynlerin aşırı korumacı tutumları, özerkliği engelleyen bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır (Young, 1999).

Gerçekçi Sınırlar ve Öz Denetim: Çocuklarını yeteri kadar denetlemeyen ve çocuklarının her istediğini gerçekleştiren ebeveynler, gerçekçi sınırlar ve özdenetim noktasında çocukların ihtiyaçlarını karşılamamış olur. Gerçekçi sınırların belirlenmediği ve özdenetimin olmadığı ailelerde çocuklar, yalnızca kendi ihtiyaçlarının karşılanmasına odaklanarak, başkalarının ihtiyaçlarına duyarsızlaşmasına, bencil, kontrolcü ve narsistik olmalarına sebep olabilmektedirler (Young ve Klosko, 2011).

Doğallık ve Oyun: Ebeveynlerin mükemmeliyetçi, aşırı disiplinli ve talepkar olduğu ortamda, çocuklar duygularını ve dürtülerini bastırma eğilimi içerisine girerler. Bu durum çocukları ebeveynlerinin beklentilerine ve kurallarına uymaya zorlamaktadır ve sonucunda çocuklarda yüksek standartlar, karamsarlık, duyguları bastırma ve cezalandırıcılık şemalarını geliştirmeye neden olabilmektedir (Young ve diğerleri, 2009).

Çocukluk Yaşantıları: Çocuklukta yaşanan travmatik olayların erken dönem uyumsuz şemaların gelişiminde önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir. Çocukların ailesine yönelik oluşturduğu algılar yaşadığı dünyaya ilişkin algıları etkilediğinden, ebeveynlerle gerçekleşen yaşantılar şemaları geliştirebilmektedir. Otoriter, baskıcı, cezalandırıcı ve başarı odaklı ebeveynlik modelleri erken dönem uyumsuz şemalara neden olabilmektedir (Young ve diğerleri, 2013).

Duygusal Mizaç: Her insanın kendine özgü kişilik özellikleri bulunmaktadır (Gander ve Gardiner, 2015). Mizaç, doğumla birlikte gelen ve bireyin duygusal yapısını, kişilere ve olaylara tepkilerini belirlemekte ve çok çeşitli yapıları kapsamaktadır (Young ve Klosko, 2011). Duygusal, karamsar, çekingen, girişken, iyimser ve kaygılı gibi belirgin davranışsal kalıplar, mizaç özelliklerine örnek olarak verilebilir.

2.4.1. Erken dönem uyumsuz şema alanları

Erken dönem uyumsuz şemalar “Kopukluk ve Reddedilmişlik Alanı”, “Zedelenmiş Özerklik ve Kendini Ortaya Koyma Alanı”, “Zedelenmiş Sınırlar Alanı”, “Diğer Yönelimlilik Alanı”, “Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık Alanı” olmak üzere beş şema alanı ve bu şema alanlarına ait 18 şemadan oluşmaktadır (Young ve diğerleri, 2009). Alanyazın incelendiğinde şema alanları ve erken dönem uyumsuz şemaların isimlendirilmesinde farklılıklar olduğu görülmektedir. Bu araştırmada yetişkinlerde

Soygüt, Çakır ve Karaosmanoğlu (2008)'in ergenlerde ise Güner (2013)'in araştırmalarında kullanılan terminoloji kullanılmıştır.

2.4.2. Kopukluk ve reddedilmişlik alanı

Kopukluk ve reddedilmişlik alanındaki şemalara sahip bireyler, başkaları tarafından sevgi, fiziksel ve duygusal tatmin, aidiyet, güven ve empati ihtiyacının karşılanamayacağını düşünmektedir (Young ve diğerleri, 2009). Ailelerin tutarsız, ilgisiz ve reddedici tutuma sahip olması, çocuğun ihmal ve istismar edilmesi kopukluk ve reddedilmişlik alanındaki şemalara neden olabilmektedir. Bu alanda şemaları olan kişiler yaşamın ilerleyen dönemlerinde kendisine zarar veren ilişkileri sürdürebildiği gibi ilişkilerden tamamen de kaçınabilmektedir. İlişkisinde soğuk ve mesafeli olan bireyler, duygu ifade etme noktasında yetersizlik yaşadığından yapay ilişkiler kurmakta ve empati kurmakta zorluk yaşamaktadır (Rafaeli ve diğerleri, 2013). Bu şema alanında 5 temel şema bulunmaktadır.

Terk Edilme Şeması: Bu şemaya sahip olanlar, önem verilen kişinin hiçbir sebep yokken bir anda terk edeceğine inanır. Temel güvensizlik, çocukluk döneminde ebeveynlerden ayrı kalınmak zorunda olunmasının ve ebeveyn vefatının terk edilme şemasına neden olabileceği belirtilmektedir (Young ve diğerleri, 2009).

Kuşkuculuk/Kötüye Kullanma Şeması: Kuşkuculuk/kötüye kullanma şeması bireylerin başkaları tarafından kullanılması, aldatılması, yalan söylenilmesine yönelik inancını ifade etmektedir (Young ve diğerleri, 2009). Fiziksel veya cinsel tacize uğranması, ailesi tarafından aşağılanması, ebeveynler tarafından verilen sözlerin tutulmaması gibi davranış kalıpları bu şemanın oluşmasına sebep olabilir (Young ve diğerleri, 2009).

Duygusal Yoksunluk Şeması: Bu şema bireylerin başkalarınca birincil duygusal ihtiyaçlarının karşılanmayacağına yönelik inancını içermektedir. Duygusal yoksunluk şeması ilgi, empati ve korunma yoksunluğu bileşenlerini içerir. Bu şemaya sahip bireyler kimsenin onu sevmeyeceğine, ona destek olunmayacağına ve kimsenin kendisini anlamayacağına inanır. Duygularını ifade edemeyen, soğuk ve ilgisiz ebeveyn davranışları bu şemanın oluşmasına neden olabilir (Young ve diğerleri, 2009).

Kusurluluk Şeması: Bu şemada bireyler hiçbir yanlış yapmasa da hatalı ve kusurlu olduğunu düşünmektedir. Bu durum kişilerin kendisinin değersiz ve sevgiye layık

olmadığını düşünmesine neden olmaktadır. Herhangi bir eleştiri ya da suçlanma halinde hassaslaşır, diğerlerinin yanında rahat olamaz ve güvensiz hisseder (Young ve diğerleri, 2009).

Sosyal İzolasyon Şeması: Bu şemada kişi bir gruba ait olamayacağını, dışlanacağını düşünmektedir. Toplum içerisinde farklı özellikler gösterenlerde ve azınlık gruplarda sosyal izolasyon şeması daha fazla görülebilen; aşağılanma ve toplumdan dışlanma bu şemanın nedenleri arasında gösterilmektedir (Roediger, 2015). Rafaeli ve diğerleri, (2013)'e göre deneyimlerden utanılması ve kişinin ailesi tarafından sosyalleşme çabalarının desteklenmemesiyle sosyal izolasyon şeması oluşmaktadır.

2.4.3. Zedelenmiş özerklik ve performans alanı

Zedelenmiş özerklik ve performans şema alanları kişinin kendini ortaya koyabilmesi, özerk davranabilmesi, kendine güven gibi alanlarda yetersizlik inancı ve tutumlarıyla ilgilidir. Aşırı hoşgörölü ya da koruyucu olunması zedelenmiş özerklik ve performans alanındaki şemaları oluşturabilmektedir. Bahsedilen tutumların aile ortamında sergilenmesi çocukların geleceğe yönelik olumsuz beklentiler geliştirmesine neden olabilmektedir. Uzun süreli ilişki kurma, başkalarının haklarına saygılı olma konusunda sorun yaşayan bireyler, bencil ya da sorumsuz olarak nitelendirilebilmektedir (Young ve diğerleri, 2009). Bu şema alanında 4 temel şema bulunmaktadır.

Bağımlılık Şeması: Bağımlılık şeması bireyin herhangi bir sorumluluğu tek başına yerine getiremeyeceği ve başkalarının yardımına sürekli ihtiyacı olacağı inancıdır. Problem çözebilmek, karar alabilmek ve sorumluluk alabilmekte güçlük yaşanır. Çaresizlik, yeni işlere girişimde yetersizlik ve başkasına muhtaçlık durumları gözlenir (Young ve Klosko, 2011).

Dayanısızlık Şeması: Dayanısızlık şeması bireyin sürekli olumsuz durumlarla karşılaşacağı inancıdır. Bu kişilerde en önemli korkular sağlık problemlerinin olacağı, doğal afetler yaşayacağı ve aklını kaybedeceği düşüncesidir. Kaygı bozukluklarının çekirdek şeması olan dayanısızlık şeması temelde dünyanın tehlikeli bir yer olduğuna dair tutumlar sergileyen ebeveyn tutumlarıyla oluşmaktadır (Young ve diğerleri, 2009).

Yapışıklık/Gelişmemiş Benlik Şeması: Bu şemaya sahip bireylerde ebeveynlerine ve çevresindekilere yapışık ilişki geliştirme düşüncesi görülmektedir. Bu şema, başkalarının

desteği olmadan mutlu olunamayacağını düşünmeye ve kendine ait kimlik oluşturmakta güçlük çekmeye sebep olabilir. (Young ve diğerleri, 2009).

Başarısızlık Şeması: Başarısızlık şeması, kişinin kaçınılmaz olarak başarısız olacağı düşüncesine sahip olma ve akranlarıyla kendisini kıyaslayarak yetersiz olduğu inancı ile karakterizedir. Başarısızlık şemasına sahip olan bireyde yetersiz, beceriksiz ve bilgisiz olduğu düşüncesi hakimdir (Young ve diğerleri, 2003; Young ve diğerleri, 2009).

2.4.4. Zedelenmiş sınırlar alanı

Zedelenmiş sınırlar alanı şemalarına sahip kişilerde uzun süreli hedeflere ulaşabilme, sorumluluk alma ve öz denetim sorunları bulunmaktadır. Bu şema alanı bireylerin ayrıcalıklı olduğunu düşünmesine neden olurken, başkalarına saygı gösterme konusunda zorluk yaşamalarına neden olabilmektedir. Zedelenmiş sınırlar alanındaki şemaların temel sebebinin öğrenilmemiş dürtü kontrolü olduğu belirtilmektedir. İzin verici, aşırı hoşgörölü ebeveyn tutumlarıyla yetişen çocuklarda bencillik ve narsisistik eğilimlerin olması, dürtü kontrolü ve sorumluluk becerilerinin yetersiz olması zedelenmiş sınırlar alanındaki şemaların oluşumuna neden olabilmektedir (Abadi, Abdolmohamadi, Kheiradin ve Roodsari, 2015; Young ve diğerleri, 2009). Bu şema alanında 2 temel şema bulunmaktadır.

Haklılık Şeması: Haklılık şemasına sahip kişilerde özel, ayrıcalıklı ve sürekli haklı olduğuna yönelik inanç bulunmaktadır. Bu inancın yanı sıra tıpkı narsisistik eğilime sahip bireylerde olduğu gibi diğerlerinin de bu duruma inanması beklenmektedir. Birey, başkalarına karşı abartılı şekilde üstünlük sağlamaya yönelik güç ve kontrol arzusu içinde olabilmektedir (Young ve diğerleri, 2009).

Yetersiz Öz Denetim Şeması: Bu şemaya sahip bireylerde dürtülerini kontrol edememe ve engellenmeye tolerans gösterememe görölmektedir. Yetersiz öz denetim şeması, bireylerin hedeflerini oluştursa dahi bu hedefler için çaba göstermekten kaçınmasına neden olmaktadır. Kişide ihtiyaçlarını erteleyememe, sorumluluklarından kaçınma ve zorluklara karşı tahammölsüzlük gösterme eğilimi bulunur (Young ve diğerleri, 2009).

2.4.5. Diğerleri yönelimlilik alanı

Bu şema alanındaki bireyler; kendi isteklerinden vazgeçmek pahasına diğerlerinin istekleri, beklentileri ve ihtiyaçlarına çok fazla odaklanmaktadır. Bu durum bireylerin duygularını ifade edememe, arzularını bastırma ve başkaları tarafından sevgi ve onay beklmelerine neden olmaktadır. Diğerleri yönelimlilik alanındaki şemalara sahip bireyler kendi duygularına dair farkındalık eksiklikliği ve özerk olabilmeye zorluk yaşamaktadır. Ebeveynlerinin öz yönelimi desteklememesi, sevgiyi koşullu sunmaları, kendi ihtiyaçlarının çocuklarının duygularından daha önemli olması bu alandaki şemalara neden olabilmektedir (Young ve diğerleri, 2009). Bu şema alanında 3 temel şema bulunmaktadır.

Boyun Eğicilik Şeması: Bu şemaya sahip olanlar çevresindekilerin onayını almak ve yalnız kalmamak için başkalarının memnuniyetlerini ön plana çıkarır. Bu durum kişilerin kendi istek ve ihtiyaçlarını geri plana atmasına ve duygularını bastırmasına neden olmaktadır. Boyun eğicilik şemasına sahip kişilerde diğerlerine uyum gösterme neticesinde yoğun öfke, pasif agresif tutumlar ve psikosomatik yakınmalar görülebilmektedir (Young ve Klosko, 2011).

Kendini Feda Şeması: Bu şema alanındaki bireyler başkalarını mutlu ettiğinde mutlu olunacağı inancı taşımaktadır. Kendini feda şemasında bireyler kendi ihtiyaçlarına başkalarınınkinden kadar önem vermemektedir. Kişi benlik saygılarını başkalarının memnuniyeti üzerinden sağlayarak, diğerlerinin duygularına, isteklerine aşırı duyarlı tutumlar sergilemekte ve duygusal teması hep sürdürebilmeye odaklanmaktadır (Young ve Klosko, 2011).

Onay Arayıcılık Şeması: Onay arayıcılık şemasında sahip bireyler, sosyal statüye ve zafer kazanmaya daha fazla önem vermekte ve sürekli çevresindekilerin onayına ihtiyaç duymaktadır. Kişi, diğerleri tarafından kabul, ilgi ve önem kazanabilmek için itibar, başarı ve dış görünüme odaklanmaktadır. Başkaları tarafından nasıl görüldüğü ve değerlendirildiği kendi istek ve ihtiyaçlarından daha önemli olmaktadır (Young ve diğerleri, 2009).

2.4.6. Aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık alanı

Aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık alanındaki şemalar duyguların ve dürtülerin bastırılması ya da yok sayılmasıyla oluşur. Bu şema alanı bastırılmış ve kontrolcü bir çocuklukla ilişkilendirilmektedir. Kişi mutluluklarını, ilişki doyumlarını ve sağlığını engellese bile içselleştirilmiş kurallarına uymaya çalışmaktadır. Kuralcı ve büyük beklentileri olan aile yapısı aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık alanındaki şemalara neden olmaktadır (Young ve diğerleri, 2009). Çocuğa karşı sergilenen olumsuz tutumlar kontrol ve inkâr mekanizmasını geliştirdiğinden, çocuk mutlu olmak ve hayatı doğal yaşamak yerine sürekli tetikte olmayı öğrenir (Young ve Klosko, 2011). Bu şema alanında 4 temel şema bulunmaktadır.

Karamsarlık Şeması: Bu şema, bireyin sürekli olumsuz olaylar ile karşılaşacağına inanmasıyla ve hayatın olumsuzluklarına odaklanmasıyla açıklanmaktadır (Young ve diğerleri, 2009). Kişi, her şey yolunda olsa bile bir şekilde kötüye gideceğine dair abartılı bir inanç taşır; şikâyetçi, kaygılı ve aşırı uyarılmış tutumlar sergileyebilir (Young ve Klosko, 2011).

Duyguları Bastırma Şeması: Bu şemaya sahip bireylerde duyguların ve davranışların ketlenmesinden dolayı, doğal davranmada güçlük vardır. Spontane gelişen duyguların zarar verebileceği düşüncesinden dolayı korku hissedilmektedir. Kişide kurallara aşırı uyma, duygularını ifade etmede güçlük ve aşırı düzenlilik görülmektedir (Young ve diğerleri, 2009).

Yüksek Standartlar Şeması: Yüksek standart şemasına sahip bireylerde mükemmeliyetçilik ve kusursuz olma inancı bulunmaktadır. Bu bireyler mükemmele ve kusursuza ulaşmak için sürekli çaba gösterirler. Kişinin duyguları anlama, tanımlama ve ifade etme noktasında zorluk yaşadığı bildirilmektedir (Abadi ve diğerleri, 2015; Saariaho ve diğerleri, 2015). Bu kişilerde içselleştirdikleri başarıya ulaşabilmeye odaklanma ve eleştiri, suçlanma gibi duygulardan kaçınma gözlenebilmektedir (Young ve diğerleri, 2009).

Cezalandırıcılık Şeması: Cezalandırıcılık şemasında, yapılan hataların sonucunda ceza alınacağı inancı vardır. Bu kişilerin kurallara uyulması konusunda katı fikirlere sahip olup, hataya toleransın olmadığı; hem kendisini hem başkalarını affetme eğilimlerinin düşük olduğu görülmektedir (Young ve diğerleri, 2009).

2.5. İlgili araştırmalar

2.5.1. Duygu düzenleme ile ilgili yapılan araştırmalar

Cinsiyet ile duygu düzenlemenin ele alındığı ilgili araştırmalar incelendiğinde duygu düzenleme alt boyutu içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerini kadınların daha fazla kullandığı (Ataman, 2011; Garnefski, Kommer, Kraaij, Teerds, Legers-tee ve Onstein, 2002; Kıcalı, 2015; Martin ve Dahlen, 2005;  ngen, 2010;  zen, 2016; Rey Pena ve Extremera, 2012; Zlomke ve Hahn, 2010) dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerini ise erkeklerin kadınlara oranla daha fazla kullandığı (Ataman, 2011; Zengin, 2019; Zlomke ve Hahn, 2010) bulguları göze çarpmaktadır. Yaş ile duygu düzenlemenin incelendiğı araştırmalarda da, yaşın artmaya başlamasıyla duygu düzenleme g  l  nde azalma olduğu ( elik, 2020; Giromini ve diğerleri, 2017) tespit edilmiştir.

Bağlanma ile duygu düzenleme becerilerinin incelendiğı araştırmalarda, güvenli bağlanma ile duygu düzenleme becerileri arasında pozitif (Brumariu, Kerns ve Seibert, 2012; Goodall, Trejnowska ve Darling, 2012; Kullik ve Peterman, 2013; Ural ve diğerleri, 2015), güvensiz bağlanma stilleri ile duygu düzenleme arasında negatif (Nolte, Guiney, Fonagy, Mayes ve Luyten, 2011) ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca kaygılı ve ka ıman bağlanma örüntülerine sahip olan bireylerin duygu düzenlemede g  l  k yaşadıkları, işlevsel olmayan duygu düzenleme becerilerini daha fazla kullandıkları (Besharat ve Shahidi, 2014; Gürdal, Sevi Tok ve Sorias, 2018); güvenli bağlanan bireylerin ise daha düşük düzeyde negatif duygular yaşadıkları ve işlevsel duygu düzenleme becerilerini kullandıkları (Cabral ve diğerleri, 2012) belirlenmiştir.

Depresyon, kaygı, obsesif kompulsif bozukluk, yeme bozuklukları ve madde bağımlılığı ile duygu düzenlemenin incelendiğı araştırmalarda, duygu düzenleme ile depresyon (D'Avanzato ve diğerleri, 2013; Hoffman ve diğerleri, 2012; Siener ve Kerns, 2012), kaygı (McLaughlin, Hatzenbuehler, Mennin ve Nolen-Hoeksema, 2011; Rusch, Westermann ve Lincoln, 2012; Salovey ve diğerleri, 2002; Werner ve diğerleri, 2011) obsesif kompulsif bozukluk (Vatan, 2016), yeme bozuklukları (Lafrance Robinson, Kosmerly, Mansfield-Green ve Lafrance, 2014; Lavender ve Anderson, 2010), madde bağımlılığı (Dingemans ve diğerleri, 2017; Keskin, 2018), patolojik kumar oynama (Elmas, Cesur ve Oral, 2017) ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Saldırganlık ile duygu düzenlemenin incelendiği bir araştırmada, duygu düzenleme stratejilerini işlevsel kullanamayan bireylerin saldırganlık eğilimi gösterdiği (Skripkauskaitė ve diğerleri, 2015), başka bir araştırmada ise lise öğrencilerinde ebeveynlere duygusal erişilebilirlik ile saldırganlık tipleri (proaktif ve reaktif) arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün kısmi aracı rol oynadığı (Özdoğan ve Önder, 2018) tespit edilmiştir. Yapılan bir araştırmada duygu düzenleme stratejileri işlevsel kullanıldığında öfke duygusunun belirgin miktarda kontrol edilebildiği (Mauss, Cook ve Gross, 2007), öfke ile duygu düzenleyememe arasında ise pozitif ilişki olduğu (Öpöz, 2017) bulgulanmıştır.

Ebeveyn tutumları ile duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalarda; ebeveyn ihmali ve istismarı ile duygu düzenlemede güçlük arasında pozitif ilişki olduğu (Lavi ve diğerleri, 2019), ebeveynlerin destekleyici ve olumsuz duygularını kabul edici ve duyarlı davranışlarının işlevsel duygu düzenleme becerilerini yordadığı tespit edilmiştir (Thompson ve diğerleri, 2013). Yapılan bir araştırmada ebeveynlerde demokratik tutum arttıkça ergenlerde işlevsel duygu düzenleme becerilerinde artış olduğu; otoriter tutum arttıkça işlevsel duygu düzenleme becerilerinde azalma olduğu bulgulanmıştır (Atalay ve Özyürek, 2021). Erzi ve Ekşi (2021)'in ergenlerle yaptığı bir çalışmada ebeveynlerin psikolojik kontrolü ile ilişkisel saldırganlığı ilişkisinde duygu düzenlemenin aracı rolü tespit edilmiştir. Buna ek olarak duygu düzenleme güçlüğünün ilişkisel saldırganlığa dolaylı olarak etki ettiği, ebeveynlerin psikolojik kontrolü ile ergenin duygu düzenleme güçlüğünün ilişkili olduğu görülmüştür.

Çocukluk çağı travmaları ile duygu düzenleme becerilerinin incelendiği araştırmalarda, çocuklukta yaşanan duygusal ve cinsel istismarın duygu düzenleme güçlüğünü yordadığı (Şahin Demirkapı, 2013), istismar türleri (cinsel, fiziksel ve duygusal) ile post travmatik stres bozukluğu ilişkisinde duygu düzenlemenin aracı rolü olduğu (Burns, Jackson ve Harding, 2010) tespit edilmiştir. John, Cisler ve Sigel, (2017)'nin ergenlerle yaptığı bir araştırmada çocukluk çağında istismar öyküsü ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bilinçli farkındalık ile duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalarda bilinçli farkındalık ile duygu düzenleyememe arasında negatif ve anlamlı ilişki bulunduğu görülmüştür (Gündüz, 2016; Wang ve Saudino, 2011). Ayrıca üniversite öğrencilerine yönelik uygulanan bilinçli farkındalık temelli terapi programının (Demir ve Gündoğan,

2018) ve farkındalık temelli diyalektik davranış terapi uygulamasının (Gölgez ve Gündüz, 2015) duygu düzenleme güçlüğü azaltmasında etkili olduğu rapor edilmiştir.

Yaşam doyumu, psikolojik iyi oluş, psikolojik uyum gibi pozitif psikoloji kavramları ile duygu düzenleme ilişkisine bakılan araştırmalarda; işlevsel duygu düzenleme becerileri ile yaşam doyumu (Duy ve Yıldız, 2014; Teixeira, Silva, Tavares ve Freire, 2014), affetme (Hodgson ve Wertheim, 2007; Küçüker, 2016), evlilik doyumu (Bloch, Haase ve Levenson, 2014), psikolojik iyi oluş (Balzarotti ve diğerleri, 2016; Özen, 2016), mutluluk (Ercengiz, 2019), özerklik (Karabacak ve Demir, 2017) arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Psikolojik sağlamlık ile duygu düzenleme stratejileri arasında ilişkilerin ele alındığı bir araştırmada duygu düzenlemenin alt boyutları olan kendini suçlama, kabul etme, başkalarını suçlama gibi işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejileri ile psikolojik sağlamlık arasında negatif ilişki; yeniden değerlendirme, plana tekrar odaklanma ve olayın değerini azaltma alt boyutları arasında pozitif ilişki olduğu saptanmıştır (Öztürk, 2019). Bunun yanında alanyazında duygu düzenlemenin psikolojik sağlamlık üzerinde yordayıcı etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmış çalışmalar mevcuttur (Seçim, 2020; Olgun, 2021). Erden ve Eminoglu (2020)' nun psikolojik sağlamlık ve duygu düzenleme becerileri geliştirmeyi amaçlayan psikoeğitim çalışmasında psikolojik sağlamlık ile bilişsel duygu düzenleme puanlarının anlamlı şekilde arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Duygu düzenleme üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde; duygu düzenlemenin cinsiyet, bağlanma stilleri, depresyon, kaygı, yeme bozuklukları, saldırganlık, ebeveyn tutumları, çocukluk çağı travmaları, bilinçli farkındalık, yaşam doyumu, öznel iyi oluş, psikolojik sağlamlık gibi birçok sayıda kavramla birlikte incelendiği fakat psikolojik sağlamlık ve erken dönem uyumsuz şemalar ile birlikte ele alınmadığı göze çarpmaktadır. Duygu düzenlemenin, duygu dalgalanmaları içinde olan ergenin istediği durumu elde edebilmesi veya istemediği durumun üstesinden gelebilmesinde kendi yaşadığı duyguyu fark edebilmesi, bu duyguyu tanıyarak uygun şekilde ifade edebilmesine olumlu etki ettiği bildirilmektedir (Southam-Gerow ve Prinstein, 2014). Erken dönem uyumsuz şemaların yaşam boyu birikerek keskinleşmesine neden olduğu, hayat boyunca da detaylandırılmanın sürdüğü bilinmektedir (Young ve diğerleri, 2009). Bu nedenle lise öğrencilerinde duygu düzenleme ile erken dönem uyumsuz şemaların birlikte ele alınarak incelenmesi, ergen

bireylerin uyumsuz şemaları aktive olduğunda duygu düzenleme becerilerini kullanabilmeleri konusunda sonraki araştırmalara bilgi verebilir.

2.5.2. Psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan araştırmalar

Cinsiyet ile psikolojik sağlamlık ilişkisini araştıran çalışmalarda farklı bulgular elde edildiği görülmektedir. Bazı araştırmalarda kadın ve erkekler arasında kadınların erkeklere kıyasla psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu rapor edilirken (Atan ve Ünver, 2019; Gündaş ve Koçak, 2015; Kılıç, 2014; Oktan, 2008; Turgut, 2015) bazı araştırmalarda da psikolojik sağlamlık düzeylerinin erkekler lehine farklılaştığı bulunmuştur (Açıkgöz, 2016; Deniz ve diğerleri, 2020; Hoşoğlu, Kodaz, Bingöl ve Batık, 2018; Yazıcı Çelebi, 2020). Psikolojik sağlamlığın cinsiyet açısından anlamlı farklılaşmadığı çalışmalar da mevcuttur (Aydoğdu, 2015; Can, 2018; Chan, 2003; Harrisson ve diğerleri, 2002; Eryılmaz, 2012; Kumar, Singh ve Mitra, 2016; Maddi ve diğerleri, 2006; Terzi, 2008).

Psikolojik sağlamlık hakkında öncü çalışmacılardan olan Werner (1992), 1955 yılında başlattığı boylamsal araştırmada birçok risk faktörü barındıran ortamda büyüyen çocukları doğumundan itibaren 32 yıl izleyerek psikolojik sağlamlık hakkında bugün bile önemini koruyan bulguları ortaya atmıştır. Bazı çocukların risk faktörlerine rağmen olumlu sonuçlar elde ettiği gözlenmiştir. Bu olumlu sonuçların ortaya çıkmasında dayanıklılık, sorumluluk alma, uyum sağlama kapasitesi ve benlik saygısı gibi bazı değişkenlerin aracılık ettiği saptanmıştır (Akt. Erarslan, 2014). Ülkemizde ise bu konuda yapılan ilk çalışma niteliğinde olan araştırmada psikolojik sağlamlığın akademik boyutu ele alınmış, başarıyı arttıran koruyucu faktörler saptanmaya çalışılmıştır. Söz konusu araştırmada akademik sağlamlığı arttıran içsel faktörlerin olumlu algıları, beklenti düzeyleri, empatik seviyeleri ve iyimser gelecek perspektifine sahip olmaları; dışsal faktörleri ise ailenin beklentileri, akran ilişkileri, okula yönelik tutum gibi koruyucu faktörler olduğu ortaya konulmuştur (Gizir, 2004).

Psikolojik sağlamlığın çeşitli değişkenlerle ilişkisi araştırılan çalışmalar incelendiğinde; yalnızlık (Kılıç, 2014; Güloğlu ve Kararımak, 2010), uyum sorunları (Kim ve Im, 2014), şiddet, madde kullanımı (Kilpatrick ve diğerleri, 2000), stres ve depresyon (Taş, 2013), depresif belirtiler (Kapikiran ve Acun-Kapikiran, 2016), ergenlerde problem davranışlar

(Kabasakal ve Arslan, 2014), psikolojik istismar (Gizir, 2007), kaygı (Perişan, 2018), çocukluk çağı travmatik yaşantıları (Aydın, 2018), kaygılı ve korkulu bağlanma (Kararımak, 2007) ile negatif yönde ve anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir.

Benlik saygısı ile psikolojik sağlamlık ilişkisini ele alan çalışmalarda benlik saygısı ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişki olan çalışmaların çokluğu dikkat çekmektedir (Dumont ve Provost, 1999; Erarslan, 2014; Foureur ve diğerleri, 2013; Gito, Ihara ve Ogata, 2013; Kararımak, 2007; Mccann ve diğerleri, 2013; Öner, 2019; Sameroff ve Seifer, 1990; Sarıkaya, 2015). Buna ek olarak, yapılan bir araştırmada psikolojik sağlamlık ile benlik saygısı arasında güçlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Kararımak ve Siviş-Çetinkaya, 2011). Yapılan başka araştırmalarda da benlik saygısının psikolojik sağlamlığı yordadığı (Karataş ve Çakar, 2011), psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolü olduğu rapor edilmektedir (Temiz, 2017).

Psikolojik iyi oluş, iyimserlik, mutluluk, öz yeterlilik gibi pozitif psikoloji kavramları ile psikolojik sağlamlığın incelendiği araştırmalarda psikolojik sağlamlık ile iyi oluş (Panchal, Kumar ve Mukherjee, 2016; Souri ve Hasanirad, 2011), öz yeterlilik (Can, 2018), öz anlayış (Alibekiroğlu, Akbaş, Ateş ve Kırdök, 2018), iyimserlik, (Başak, 2012; Bektaş, 2018; Terzi, 2006), affedicilik (Çapan ve Arıcıoğlu, 2014) yaşam anlamı (Demirbaş ve Keklik, 2011), dışadönüklük (Campbell-Sills ve diğerleri, 2006), güvenli bağlanma (Gökmen, 2009), duygu düzenleme becerileri (Masten ve diğerleri, 1990), sosyal destek (Herrman ve diğerleri, 2011) arasında pozitif ve anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir. Buna ek olarak psikolojik sağlamlığın yaşam doyumu ve mutluluğu (Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels ve Conway, 2009; Toprak, 2014) yordadığı rapor edilmektedir.

Psikolojik sağlamlık üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik, mutluluk, yalnızlık, depresif belirtiler, kaygı gibi değişkenlerle çalışıldığı fakat lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlık çalışmalarının sınırlı sayıda olduğu göze çarpmaktadır. Dönem itibarıyla ergenliğin içinde olan ve risklere açık olan lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın bireyin gelişimini olumlu etkileyebilecek bir koruyucu faktör olduğu söylenebilir.

2.5.3. Erken dönem uyumsuz şemalar ile ilgili yapılan araştırmalar

Erken dönem uyumsuz şemalar ile depresyon, anksiyete ve kişilik bozuklukları gibi psikopatolojiler ile ilişki bulunan çok sayıda araştırma yapıldığı göze çarpmaktadır (Young ve diğerleri, 2003). Depresyon ile erken dönem uyumsuz şemaların ilişkisine bakıldığında; şema alanlarından kopukluk ve reddedilmişlik ile zedelenmiş sınırlar (Renner, Lobbestael, Peeters, Arntz ve Huibers, 2012) alt şemalardan boyun eğicilik ile dayanıksızlık (Petrocelli ve diğerleri, 2001), duygusal yoksunluk ve kusurluluk (Stopa ve Waters, 2005) ile depresyon arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Başka bir araştırmada ise depresif belirtiler kopukluk ve reddedilmişlik alanı ve zedelenmiş özerklik alanı ile yüksek ilişkili olduğu belirtilmektedir (Konukçu, Akkoyunlu ve Türkçapar, 2013). Erken dönem uyumsuz şemaları kişilik bozuklukları bağlamında incelendiğinde ise sınır kişilik bozukluğunun hemen hemen bütün şemalarla (Arntz ve van Genderen, 2014); narsisistik kişilik bozukluğunun duygusal yoksunluk, kusurluluk ve haklılık şemalarıyla (Young ve diğerleri, 2003); antisosyal kişilik bozukluğunun ise zedelenmiş sınırlar alanı ve kopukluk ve reddedilmişlik şema alanlarıyla pozitif ilişkili olduğu ortaya konulmuştur (Gilbert ve Daffern, 2013).

Erken dönem uyumsuz şemaların kaygı bozuklukları ile ilişkisinin incelendiği çalışmalarda kaygının dayanıksızlık, terk edilme, karamsarlık şemalarını (Rhein ve Sukawatana, 2015), kuşkuculuk, dayanıksızlık ve sosyal izolasyon/yabancılaşma şemalarını (Zadahmad ve Torkan, 2016) yordadığı bildirilmektedir. Başka bir araştırmada panik bozukluk ile bağımlılık ve dayanıksızlık şemaları arasında anlamlı ilişki olduğu ve dayanıksızlık şemasının agorafobinin temel şeması olduğu bildirilmiştir (Hedley, Hoffart ve Sexton, 2001). Atılı-Özbaş ve diğerleri, (2012)'nin yaptığı araştırmada kopukluk ve reddedilmişlik ve diğerleri yönelimlilik ile durumluk kaygı ve süreklilik kaygı düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif ilişki olduğu belirtilmektedir.

Ebeveyn kontrolü ile erken dönem uyumsuz şemaların ilişkisinin incelendiği araştırmalarda; algılanan olumsuz ebeveynlik ile kopukluk ve reddedilmişlik şema alanının ilişkili olduğu görülmüş (Ünal, 2012), babadan algılanan ebeveyn psikolojik kontrolün (sevgiden yoksun bırakma, suçlu hissettirme vb.) kopukluk ve reddedilmişlik, zedelenmiş sınırlar, başkalarına yönelimlilik şema alanlarının ergenlerin uyum problemlerine yol açtığı tespit edilmiştir (Bitane, 2019). Ayrıca çocuk ve ergenler ile yapılan başka bir araştırmada

kopukluk ve reddedilmişlik, zedelenmiş özerklik ve performans şema alanlarının algılanan psikolojik kontrol ile kaygı arasındaki ilişkiye aracılık ettiği ortaya konulmuştur (Creveling- Benefield ve Varela, 2019).

Anne baba tutumları ile erken dönem uyumsuz şemaların incelendiği bir araştırmada; aşırı koruyucu ve başarı odaklı ebeveyn tutumlarının gelişmemiş benlik ile duygusal yoksunluk şemasını; duyarsız ebeveyn tutumlarının ise zedelenmiş özerklik şema alanı ile duyguları bastırma şemasını yordadığı tespit edilmiştir (Çolakoğlu, 2012). Şemaların gelişimi üzerinden yapılan başka bir araştırmada ilgisiz anne baba tutumu ile kusurluluk, dayanıksızlık, bağımlılık ve yetersiz öz denetim şemaları ilişkili bulunurken; aşırı koruyucu anne baba tutumunun ise kusurluluk ve yetersiz öz denetim şemaları ile ilişkili olduğu ortaya konulmuştur (Harris ve Curtin, 2002). Ebeveyn tarafından reddedici tutumların ele alındığı bir çalışmada ise annenin reddedici tutumu ile zedelenmiş sınırlar haricindeki diğer dört şema alanı, babanın reddedici tutumu ile beş şema alanının anlamlı ve ilişkili olduğu belirtilmektedir (Thimm, 2010). Thimm (2017)' in yaptığı diğer bir araştırmada ise erken dönem uyumsuz şemaların psikolojik belirtiler ile ilgisizlik, reddedicilik, aşırı koruma gibi olumsuz algılanan ebeveynlik tutumları arasındaki ilişkide aracı rolü bulunduğu ortaya konulmuştur.

Erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik sağlamlık ilişkisinin incelendiği bir araştırmada; başarısızlık, bağımlılık ve boyun eğme şemaları ile psikolojik sağlamlık arasında negatif ilişki olduğu (Katalin, Eva ve Ildiko, 2015), başka bir araştırmada ise sosyal izolasyon, güvensizlik, duygusal yoksunluk, bağımlılık, dayanıksızlık, kusurluluk, haklılık ve başarısızlık şemalarının psikolojik sağlamlığı yordadığı tespit edilmiştir (Friedmann, Margaret ve Bethany, 2013). Majid ve diğerleri, (2014)' nin lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada özellikle kopukluk/ reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi/ özerklik, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik şema alanlarındaki puanlar yükselirken psikolojik sağlamlık puanlarının düştüğü belirlenmiştir.

Erken dönem uyumsuz şemalar ile duygu düzenleme ilişkisini araştıran araştırmalarda çoğunlukla başka değişkenlerle duygu düzenlemenin aracı rolünü bulgulamaya yönelik çalışmaların olduğu göze çarpmaktadır. Bir araştırmada erken dönem uyumsuz şemalardan kopukluk ve reddedilmişlik, zedelenmiş özerklik ve zedelenmiş sınırlar şema alanları ile sosyal fobi arasındaki ilişkiye duygu düzenlemenin aracılık ettiği belirlenmiştir (Eldoğan ve Barışkın, 2014). Bir diğer araştırmada bilişsel çarpıtmaların ve duygu düzenleme

güçlüğünün uyum bozucu şemalar ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık ettiği (Ayan, 2019), diğer araştırmada ise algılanan olumsuz ebeveynlik ile yeme tutumu arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün aracılık ettiği tespit edilmiştir (Yurtsever ve Sütçü, 2017).

Erken dönem uyumsuz şemalar ile psikopatoloji alanında yapılan çalışmalarda kaygı bozuklukları (Atlı-Özbaş, Sayın ve Coşar, 2012; Koerner, Tallon ve Kusec, 2015; Rhein ve Sukawatana, 2015), obsesif kompulsif bozukluk (Kim ve diğerleri, 2014), cinsel istismar (Harding, Burns ve Jackson, 2012), depresif bozukluk (Welburn ve diğerleri, 2002; Gökçe, Önal Sönmez, Yusufoglu, Yulaf ve Adak, 2017), travma sonrası stres bozukluğu (Erdoğan, 2014) madde kullanım bozukluğu (Özkan, 2018) ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca erken dönem uyumsuz şemalar ile öznel iyi oluşun (Ünal, 2012), psikolojik sağlamlık (Sağ, 2016), duygu düzenleme (Anayurt, 2017; Kılınç ve Önder, 2019), bilinçli farkındalık (Thimm, 2017), psikolojik iyi oluş (Yavuz ve Aka, 2021), bağlanma stilleri (Irkörücü, 2012; Masson, Platts ve Tyson, 2005) gibi değişkenlerle ilişkili olduğu görülmektedir.

Erken dönem uyumsuz şemalarla ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde, erken dönem uyumsuz şemaların psikopatolojik kavramlar, anne baba tutumları, ebeveynlik kontrolü, psikolojik sağlamlık, duygu düzenleme gibi pek çok kavramla ele alındığı görülmektedir. Yapılan çalışmaların daha çok üniversite öğrencileri ve yetişkinler üzerinde yapıldığı, ergen bireyler ile yapılan çalışmaların sınırlı olduğu göze çarpmaktadır (Gökçe ve diğerleri, 2017; Ekşi, Tunçer ve Sevim, 2020; Richardson, 2005; Özkan, 2018). Bu nedenle lise öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile duygu düzenleme ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkilerin birlikte ele alınması; alanyazına erken dönem uyumsuz şemaların duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlamlık üzerinde gelişim sürecine dair kuramsal bir katkı sağlayabilir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın yöntemi

Bu araştırmada erken dönem uyumsuz şemalar ile duygu düzenleme ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli; iki ya da daha fazla değişken arasında, birlikte değişim gösterip göstermediği, değişim gösteriyorsa bunun derecesini belirlemeyi amaçlayan bir araştırma modelidir (Karasar, 2015).

3.2. Araştırmanın çalışma grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Sakarya ilinde 2019-2020 eğitim öğretim yılında Sakarya ili, Adapazarı ve Serdivan ilçe merkezlerinde belirlenen 4 farklı ortaöğretim kurumunda (Fen Lisesi, Anadolu Lisesi, Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ve Anadolu İmam Hatip Lisesi) öğrenim gören 498 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışma grubunun %51'i kadın, %49'u ise erkek öğrenciden oluşmaktadır ve öğrencilerden %26.5'i 9. sınıfta, %51'i 10. sınıfta ve %22.5'i 11. sınıfta öğrenim görmektedir. Ayrıca öğrencilerden %27.5'i Fen Lisesinde, %45.2'si Anadolu Lisesinde, %20.9'u Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde ve %6.4'ü Anadolu İmam Hatip Lisesinde öğrenim görmektedir.

3.3. Veri toplama araçları ve veri toplama süreçleri

Araştırmaya, Sakarya Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurulu ve Sakarya İl Milli Eğitim Müdürlüğünden anket kullanım izni alınarak başlanmıştır. Ölçme araçlarında, yönergeler, araştırmanın amacı ve içeriği gibi bilgiler yer almıştır. Uygulama başlamadan önce araştırmacı tarafından bu araştırmadan elde edilecek sonuçların, sadece bilimsel bir araştırmada kullanılacağı öğrencilere açıklanmış ve gönüllüğe dayalı olduğu vurgulanmıştır. Bilgilendirmelerden sonra gönüllü olan öğrenciler ölçme araçlarını

cevaplandırmıştır. Ölçme araçları yüz yüze uygulanmış ve her uygulama için ortalama 35 dakika süre ayrılmıştır.

Araştırmada psikolojik sağlamlık düzeyini belirlemek için “Ego Sağlamlığı Ölçeği”, işlevsel ve işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerini belirleyebilmek için “Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği” ve ergenlerin erken uyumsuz şemalarını belirleyebilmek için “10-16 Yaş Çocuk ve Ergenler için Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçekler Takımı (ÇEŞÖT)” kullanılmıştır.

3.3.1. Ego Sağlamlığı Ölçeği (ESÖ)

Ego sağlamlığı ölçeği, Block ve Kremen (1996) tarafından psikolojik sağlamlığı değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlama çalışmaları Kararımak (2007) tarafından gerçekleştirilmiştir. 14 maddeden oluşan ego sağlamlığı ölçeği, dördümlü Likert tipindedir. Ölçeğin üç faktörlü bir yapıdan oluştuğu (toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönler, kendine yönelik olumlu değerlendirmeler ve yeniliklere açık olma) ve varyansın %47’sini açıkladığı bildirilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi bulguları da açıklayıcı faktör analizindeki üç alt boyutu desteklemiştir (RMSEA = .048; SRMR = .064; GFI = .98; AGFI = .97; CFI = .94). Ölçekte üç alt boyuttan alınan puanlar toplam puan olarak değerlendirilmekte, yüksek puanlar psikolojik sağlamlığın yüksekliğine işaret etmektedir. (Kararımak, 2007). Ölçeğin iç tutarlılık katsayısını .80; üç hafta ara ile yapılan test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .76 olarak bildirmektedir. Uyum geçerliliği, psikolojik sağlamlığı ölçen başka bir ölçek olan Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ile hesaplanmış ve korelasyon .68 olduğu tespit edilmiştir (Kararımak, 2007). Her iki psikolojik sağlamlığı ölçen ölçekten elde edilen puanlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ölçeğin bu çalışmada Cronbach alpha değeri .82 olarak bulunmuştur. Mevcut araştırmada Ego Sağlamlık Ölçeği’nden alınan puanlar psikolojik sağlamlık düzeyini ortaya koymaktadır.

3.3.2. Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDDÖ)

Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDDÖ) ergenlerin duygu düzenleme yöntemlerini belirlemek amacıyla Phillips ve Power (2007) tarafından geliştirilmiş, Türkçeye adaptasyonu ise Duy ve Yıldız (2014) tarafından yapılmıştır. EİDDÖ' nün yapı geçerliğini test etmek amacıyla açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri gerçekleştirilmiştir (RMSEA= .06, RMR= .09, SRMR= .06, GFI= .94, AGFI= .92, CFI= .93, NFI= .91, NNFI= .92). Ölçek beşli Likert tipi (1- Hiçbir zaman, 5- Her zaman), 18 maddeden oluşmakta ve dört boyutlu (dışsal işlevsel olmayan, içsel işlevsel olmayan, içsel işlevsel ve dışsal işlevsel) bir yapı sergilemektedir. Elde edilen Cronbach alpha değerleri içsel işlevsel duygu düzenleme alt boyutu için .74, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu için .76, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu için .68 ve dışsal işlevsel duygu düzenleme alt boyutu için .57 olarak bulunmuştur. İki hafta sonra yapılan uygulama sonucunda test-tekrar test güvenirlik katsayısı sırasıyla .51, .70 , .56 ve .52 olarak bulunmuştur (Duy ve Yıldız, 2014).

3.3.3. 10-16 Yaş Çocuk ve Ergenler için Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçekler Takımı (ÇEŞÖT)

10-16 yaş çocuk ve ergenler için erken dönem uyumsuz şema ölçekler takımı (ÇEŞÖT) çocuk ve ergenlerin uyumsuz şema alanları belirleyebilmek amacıyla Young şema ölçeği esas alınarak Güner (2013) tarafından geliştirilmiştir. ÇEŞÖT toplam 97 maddeli, 5 ana ölçekten ve 15 faktörden oluşmaktadır. Alt ölçekler; kopukluk-reddedilmişlik (RMSEA=.05, GFI=.92, AGFI=.91, CFI=.90, NFI=.84), zedelenmiş özerklik ve performans (RMSEA=.05, GFI=.94 AGFI=.93, CFI=.91, NFI=.87), zedelenmiş sınırlar (RMSEA=.06, GFI=.92, AGFI=.90, CFI=.86, NFI=.83), diğerleri yönelimlilik (RMSEA=.04, GFI=.96, AGFI=.95, CFI=.92, NFI=.90 CFI=.91, NFI=.87) ve aşırı tetikte olma/bastırılmışlık (RMSEA=.06, GFI=.90, AGFI=.94, CFI=.93, NFI=.91) şeklinde belirlenmiştir. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayıları sırasıyla; .89, .85, .86, .78, .82 ve test tekrar test güvenirliği puanları ise sırasıyla; .99, .97, .98, .97, .97 bulunmuştur. Erken dönem uyumsuz şemalar; kopukluk ve reddedilmişlik ana testi içinde kusurluluk/utanma, kuşkuculuk/kötüye kullanılma, duygusal yoksunluk, terk edilme ve tutarsızlık; zedelenmiş

özerklik ve performans ana testi içinde bağımlılık/yetersizlik, yapışıklık ve gelişmemiş benlik, haklılık/büyükleme; zedelenmiş sınırlar ana testi içinde yetersiz özdenetim, başkalarına yönelimlilik gereksinme ana testi içinde boyun eğcilik, kendini onaylamama, onay arayıcılık; aşırı tetikte olma ve baskılama/ ketleme; gereksinme ana testi içinde karamsarlık, cezalandırıcılık, dayanıksızlık olarak belirlenmiştir.

3.4. Verilerin analizi

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları 504 kişiye uygulanmış, cevaplar bilgisayar ortamına aktarılmadan önce, cevaplanan ölçek formları araştırmacı tarafından kontrolü sağlanmış, eksik ya da yanlış doldurulan cevap formu olmadığı belirlenmiştir. Cevaplar bilgisayar ortamına aktarıldıktan sonra, normallik varsayımı gözden geçirilmiş ve 6 kişinin cevap formu, uç değerlere sahip olmasından dolayı veri setinin dışında bırakılmıştır.

Araştırma kapsamında toplanan verilerin uygun istatistiksel analizlerle testine geçilmeden önce verilerin normal dağılıma uygunlukları incelenmiştir. Tabachnick ve Fidell (2013) normal dağılım için basıklık ve çarpıklık ölçülerinin dikkate alınabileceğini ve bu değerlerin ± 1.5 aralığında olması durumunda, normal dağılımdan bahsedilebileceğini belirtmiştir. Çalışmadaki bütün boyutlar için basıklık ve çarpıklık değerleri kabul edilebilir sınırlar içinde yer aldığından, veri setinin normal dağılıma uygun olduğu belirlenmiştir. Normallik varsayımının sağlanması sonucu veriye parametrik yöntemler kullanılarak uygun istatistiksel analizler gerçekleştirilmiş ve sonuçlar raporlanmıştır.

Normallik varsayımlarından sonra, veri seti regresyon analizi yapılabilmesinin ön koşullarından olan çoklu bağlantı problemi açısından ele alınmış ve bu doğrultuda regresyon analizi sayıltıları incelenmiştir. Çoklu doğrusal bağlantı problemi ise regresyon analizi sonucu elde edilen katsayılar tablosundaki “Tolerance” ve “Variance Inflation Factor (VIF)” değerlerine göre yapılmaktadır. VIF değeri $1/(\text{tolerance})$ şeklinde hesaplandığından; tolerance değerinin 0.2’nin altında, VIF değerinin ise 10’un üzerinde olması halinde, çalışmada kullanılan değişkenler arasında çoklu doğrusal bağlantı probleminin var olduğu söylenmektedir (Miles, 2014). Elde edilen bulgular tüm değişkenlerin Tolerance değerlerinin .10’dan büyük olduğunu ve VIF değerlerinin de 10’dan düşük olduğunu göstermektedir. Bu sonuç doğrultusunda, veri setinin normal dağıldığı ve veri setinde çoklu bağlantı problemi olmadığı söylenebilir. Son aşamada

Durbin-Watson değerlerinin sırasıyla 1.93, 1.94, 2.06, 1.79, 1.61 ve 1.04 olması ve kriter rakam olan 1- 3 arasında yer alması, veri setinin regresyon analizi için uygun nitelik taşıdığını göstermektedir.

Regresyon analizi sonuçları yorumlanırken, analizin başlangıcında regresyon analizi yapabilmenin ön koşullarından biri olan normallik varsayımı sağlandıktan sonra, takip eden aşamada araştırma değişkenleri arasında otokorelasyon ve çoklu doğrusal bağlantı problemi olup olmama durumu incelenmiştir. Otokorelasyon varlığını test etmek için “Durbin Watson” test istatistiği yorumlanmıştır. Kalaycı (2014)’ya göre Durbin-Watson istatistiği 0-4 arasında değerler almaktayken, 1.5-2.5 arasındaki değerler ideal sayılabilmektedir. Durbin-Watson istatistiğinin 0’a yaklaşması pozitif otokorelasyonun güçlendiğini, 4’e yaklaşması ise negatif otokorelasyonun güçlendiğini göstermektedir. Verilerin normal dağılıma uygun olduğuna ve araştırma değişkenleri arasında otokorelasyon bulunmadığına ilişkin detaylı tablo ve grafikler EK-1’de yer almaktadır.

Araştırmada erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik sağlamlık ve duygu düzenleme (içsel ve dışsal işlevsel duygu düzenleme, içsel ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme) arasındaki ilişkiler korelasyon analizi ile incelenmiştir. Psikolojik sağlamlık ve duygu düzenleme değişkenlerinin erken dönem uyumsuz şemalar tarafından yordanıp yordanmadığı regresyon analizi ile belirlenmiştir. Cinsiyete göre psikolojik sağlamlık ve duygu düzenlemenin anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız örneklemeler için t testi ile incelenmiştir. Son olarak sınıf düzeyi ve okul türüne göre psikolojik sağlamlık ve duygu düzenlemenin anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Psikolojik sağlamlık ve erken dönem uyumsuz şemalar arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına ilişkin bulgular

Lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ve erken dönem uyumsuz şemalar arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı analizi kullanılmış ve elde edilen bulgular Tablo 7’de gösterilmiştir.

Tablo7

Psikolojik Sağlamlık ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişkiler

Değişken	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1Psikolojik sağlamlık	–															
2 Kusurluluk	-.33**	–														
3 Kuşkuculuk	-.16**	.56**	–													
4 Duygusal Yoksunluk	-.27**	.61**	.71**	–												
5 Terkedilme	-.19**	.45**	.63**	.59**	–											
6 Başarısızlık	-.36**	.67**	.60**	.63**	.54**	–										
7 Bağımlılık	-.25**	.42**	.52**	.47**	.58**	.60**	–									
8 Yapışıklık	-.04	.11*	.14**	.05	.30**	.16**	.28**	–								
9 Dayanıksızlık	-.06	.28**	.48**	.39**	.56**	.39**	.39**	.30**	–							
10 Haklılık	-.14**	.32**	.46**	.43**	.43**	.39**	.49**	.14**	.30**	–						
11 Yetersiz Özdenetim	-.22**	.35**	.27**	.34**	.18**	.40**	.22**	-.00	.13**	.48**	–					
12 Kendini onaylamama	-.36**	.66**	.62**	.70**	.48**	.74**	.52**	.07	.31**	.36**	.31**	–				
13 Boyun eğicilik	-.26**	.42**	.46**	.47**	.50**	.53**	.56**	.21**	.31**	.29**	.23**	.51**	–			
14 Onay arayıcılık	-.17**	.34**	.49**	.40**	.52**	.44**	.53**	.30**	.34**	.44**	.16**	.37**	.51**	–		
15 Karamsarlık	-.27**	.48**	.63**	.56**	.56**	.57**	.43**	.09*	.57**	.43**	.40**	.48**	.38**	.35**	–	
16 Cezalandırıcılık	-.12*	.45**	.53**	.49**	.51**	.46**	.44**	.25**	.40**	.34**	.16**	.47**	.45**	.37**	.46**	–

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

Psikolojik sağlamlık ile kusurluluk, kuşkuculuk, duygusal yoksunluk, terk edilme, başarısızlık, bağımlılık, haklılık, yetersiz öz denetim, kendini onaylamama, boyun eğicilik, onay arayıcılık, karamsarlık ve cezalandırıcılık erken dönem uyumsuz şemaları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Öte yandan psikolojik sağlamlık ile yapışıklık ve dayanıksızlık erken dönem uyumsuz şemaları arasında anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

4.2. Duygu düzenleme ve erken dönem uyumsuz şemalar arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına ilişkin bulgular

Lise öğrencilerinde duygu düzenleme ve erken dönem uyumsuz şemalar arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi kullanılmış ve elde edilen bulgular Tablo 8’de gösterilmiştir.

Tablo 8

Duygu Düzenleme ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişkiler

Değişken	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1 İçsel İşlevsel DD	–																		
2 Dışsal İşlevsel DD	.19**	–																	
3 İçsel İşlev. Olmayan DD	.04	.10*	–																
4 Dışsal İşlev. Olmayan DD	-.18**	.22**	.28**	–															
5 Kusurluluk	-.16**	-.07	.36**	.14**	–														
6 Kuşkuculuk	-.05	.03	.51**	.31**	.56**	–													
7 Duygusal Yoksunluk	-.08	-.12**	.49**	.27**	.61**	.71**	–												
8 Terkedilme	-.08*	.08*	.43**	.24**	.45**	.63**	.59**	–											
9 Başarısızlık	-.22**	-.01	.41**	.25**	.67**	.60**	.63**	.54**	–										
10 Bağımlılık	-.18**	.16**	.33**	.28**	.42**	.52**	.47**	.58**	.60**	–									
11 Yapışıklık	-.04	.23**	.05	.03	.13*	.14**	.05	.30**	.16**	.28**	–								
12 Dayanıksızlık	.04	.19**	.41**	.14**	.28**	.48**	.39**	.56**	.39**	.39**	.30**	–							
13 Haklılık	-.23**	.20**	.27**	.46**	.32**	.46**	.43**	.43**	.39**	.49**	.14**	.30**	–						
14 Yetersiz Özdenetim	-.19**	.00	.24**	.14**	.35**	.27**	.34**	.18**	.40**	.22**	-.00	.13**	.48**	–					
15 Kendini onaylamama	-.19**	-.12**	.42**	.28**	.66**	.62**	.70**	.48**	.74**	.52**	.07	.31**	.36**	.31**	–				
16 Boyun eğicilik	-.16**	-.02	.34**	.09*	.42**	.46**	.47**	.50**	.53**	.56**	.21**	.31**	.29**	.23**	.51**	–			
17 Onay arayıcılık	-.15**	.12**	.26**	.25**	.34**	.49**	.40**	.52**	.44**	.53**	.30**	.34**	.44**	.16**	.37**	.51**	–		
18 Karamsarlık	-.09*	.00	.54**	.24**	.48**	.63**	.56**	.56**	.57**	.43**	.09*	.57**	.43**	.40**	.48**	.38**	.35**	–	
19 Cezalandırıcılık	.03	.07	.33**	.18**	.45**	.53**	.49**	.51**	.46**	.44**	.25**	.40**	.34**	.16**	.47**	.45**	.37**	.46**	–

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

Tablo 8 incelendiğinde, içsel işlevsel duygu düzenleme ile kusurluluk, terk edilme, başarısızlık, bağımlılık, haklılık, yetersiz öz denetim, kendini onaylamama, boyun eğcilik, onay arayıcılık ve karamsarlık erken dönem uyumsuz şemaları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Öte yandan içsel işlevsel duygu düzenleme ile kuşkuculuk, duygusal yoksunluk, yapışıklık, dayanıksızlık ve cezalandırıcılık erken dönem uyumsuz şeması arasında anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Dışsal işlevsel duygu düzenleme duygusal yoksunluk ve kendini onaylamama erken dönem uyumsuz şemaları arasında negatif yönlü ve anlamlı; terk edilme, bağımlılık, yapışıklık dayanıksızlık, haklılık ve onay arayıcılık erken dönem uyumsuz şemalar arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Öte yandan dışsal işlevsel duygu düzenleme ile kusurluluk, kuşkuculuk, yetersiz öz denetim, boyun eğcilik, karamsarlık ve cezalandırıcılık erken dönem uyumsuz şeması arasında anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ile kuşkuculuk, duygusal yoksunluk, terk edilme, başarısızlık, bağımlılık, dayanıksızlık, haklılık, yetersiz öz denetim, kendini onaylamama, boyun eğcilik, onay arayıcılık, karamsarlık ve cezalandırıcılık erken dönem uyumsuz şemaları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Öte yandan içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ile yapışıklık erken dönem uyumsuz şeması arasında anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ile kusurluluk, kuşkuculuk, duygusal yoksunluk, terk edilme, başarısızlık, bağımlılık, dayanıksızlık, haklılık, yetersiz öz denetim, kendini onaylamama, boyun eğcilik, onay arayıcılık, karamsarlık ve cezalandırıcılık erken dönem uyumsuz şemaları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Öte yandan dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ile yapışıklık erken dönem uyumsuz şeması arasında anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

4.3. Psikolojik sağlamlığın erken dönem uyumsuz şemalar tarafından yordanıp yordanmadığına ilişkin bulgular

Erken dönem uyumsuz şemaların psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığını belirlemek amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 9’da gösterilmiştir.

Tablo 9

Psikolojik Sağlamlık ile Erken Dönem Uyumsuz Şemalara İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

	Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
	Sabit	46.17	1.24		37.21	.00
	Kusurluluk	-.20	.10	-.12	-1.97	.04
	Kuşkuculuk	.27	.07	.27	3.93	.00**
	Duygusal Yoksunluk	-.04	.05	-.06	-.97	.33
	Terkedilme	-.00	.11	-.00	-.05	.96
	Başarısızlık	-.09	.07	-.10	-1.40	.16
	Bağımlılık	-.09	.06	-.08	-1.32	.18
	Yapışıklık	-.07	.08	-.03	-.85	.39
	Dayanıksızlık	.25	.10	.13	2.47	.01*
	Haklılık	.02	.02	.03	.68	.49
	Yetersiz Özdenetim	-.05	.06	-.04	-.78	.43
	Kendini onaylamama	-.31	.10	-.21	-3.01	.00**
	Boyun eğicilik	-.07	.06	-.06	-1.15	.24
	Onay arayıcılık	-.07	.09	-.04	-.75	.45
	Karamsarlık	-.17	.04	-.23	-3.68	.00**
	Cezalandırıcılık	.15	.07	.10	1.98	.04*
$R = .47, R^2 = .22, F = 9.14, **p < .01$						

Tablo 9 incelendiğinde, erken dönem uyumsuz şemaların psikolojik sağlamlığındaki varyansın % 22'sini açıkladığı görülmektedir ($R = .47, R^2 = .22, F = 9.14, p < .01$). Yordayıcı değişkenlere ait β ile t değerleri incelendiğinde, kusurluluk ($\beta = -.12, t = -1.97$), kuşkuculuk ($\beta = .27, t = 3.93$), dayanıksızlık ($\beta = .13, t = 2.47$), kendini onaylamama ($\beta = -.21, t = -3.01$), karamsarlık ($\beta = -.23, t = -3.68$) ve cezalandırıcılık ($\beta = .10, t = 1.98$) erken dönem uyumsuz şemalarının psikolojik sağlamlığın anlamlı birer yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

4.4. İçsel işlevsel duygu düzenlemenin erken dönem uyumsuz şemalar tarafından yordayıp yordanmadığına ilişkin bulgular

Erken dönem uyumsuz şemaların içsel işlevsel duygu düzenlemenin anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığını belirlemek amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 10'da gösterilmiştir.

Tablo 10

İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme ile Erken Dönem Uyumsuz Şemalara İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

	Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme	Sabit	18.00	.67		26.72	.00
	Kusurluluk	-.05	.05	-.06	-.98	.32
	Kuşkuculuk	.07	.03	.14	2.07	.03
	Duygusal Yoksunluk	.04	.02	.117	1.62	.10
	Terkedilme	-.03	.06	-.03	-.49	.62
	Başarısızlık	-.08	.03	-.17	-2.24	.02
	Bağımlılık	-.01	.03	-.02	-.42	.67
	Yapışıklık	-.03	.04	-.03	-.69	.48
	Dayanıksızlık	.14	.05	.15	2.67	.00
	Haklılık	-.06	.01	-.22	-3.81	.00
	Yetersiz Özdenetim	-.01	.03	-.02	-.46	.64
	Kendini onaylamama	-.10	.05	-.13	-1.78	.07
	Boyun eğicilik	-.05	.03	-.08	-1.47	.14
	Onay arayıcılık	-.04	.05	-.05	-.91	.36
	Karamsarlık	-.02	.02	-.05	-.77	.44
	Cezalandırıcılık	.16	.04	.20	3.73	.00
$R = .40, R^2 = .16, F = 6.11, **p < .01$						

Tablo 10 incelendiğinde, erken dönem uyumsuz şemaların içsel işlevsel duygu düzenlemedeki varyansın % 16'sını açıkladığı görülmektedir ($R = .40, R^2 = .16, F = 6.11, p < .01$). Yordayıcı değişkenlere ait β ile t değerleri incelendiğinde, kuşkuculuk ($\beta = .14, t = 2.07$), dayanıksızlık ($\beta = .15, t = 2.67$), haklılık ($\beta = -.22, t = -3.81$) ve cezalandırıcılık ($\beta =$

.20, $t = 3.73$) erken dönem uyumsuz şemalarının içsel işlevsel duygu düzenlemenin anlamlı birer yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

4.5. Dışsal işlevsel duygu düzenlemenin erken dönem uyumsuz şemalar tarafından yordayıp yordanmadığına ilişkin bulgular

Erken dönem uyumsuz şemaların dışsal işlevsel duygu düzenlemenin anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığını belirlemek amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 11’de gösterilmiştir.

Tablo 11

Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme ile Erken Dönem Uyumsuz Şemalara İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

	Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme	Sabit	9.18	.70		13.02	.00
	Kusurluluk	-.01	.05	-.01	-.21	.82
	Kuşkuculuk	.06	.04	.11	1.61	.10
	Duygusal Yoksunluk	-.10	.02	-.25	-3.63	.00
	Terkedilme	-.02	.06	-.02	-.36	.71
	Başarısızlık	.02	.04	.03	.52	.60
	Bağımlılık	.11	.03	.17	2.90	.00
	Yapışıklık	.12	.04	.11	2.53	.01
	Dayanıksızlık	.21	.05	.20	3.72	.00
	Haklılık	.06	.01	.20	3.72	.00
	Yetersiz Özdenetim	.00	.03	.00	.17	.86
	Kendini onaylamama	-.16	.06	-.20	-2.77	.00
	Boyun eğicilik	-.07	.03	-.10	-1.91	.06
	Onay arayıcılık	.02	.05	.02	.53	.59
	Karamsarlık	-.05	.02	-.12	-1.98	.04
	Cezalandırıcılık	.05	.04	.06	1.27	.20

$R = .46$, $R^2 = .20$, $F = 8.45$, $**p < .01$

Tablo 11 incelendiğinde, erken dönem uyumsuz şemaların dışsal işlevsel duygu düzenlemedeki varyansın % 20’ sini açıkladığı görülmektedir ($R = .46$, $R^2 = .20$, $F = 8.45$, $p < .01$). Yordayıcı değişkenlere ait β ile t değerleri incelendiğinde, duygusal yoksunluk ($\beta = -.25$, $t = -3.63$), bağımlılık ($\beta = .17$, $t = 2.90$), dayanıksızlık ($\beta = .20$, $t = 3.72$), haklılık ($\beta = .20$, $t = 3.72$), kendini onaylamama ($\beta = -.20$, $t = -2.77$) ve karamsarlık ($\beta = -.12$, $t = -1.98$)

erken dönem uyumsuz şemalarının dışsal işlevsel duygu düzenlemenin anlamlı birer yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

4.6. İçsel işlevsel olmayan duygu düzenlemenin erken dönem uyumsuz şemalar tarafından yordanıp yordanmadığına ilişkin bulgular

Erken dönem uyumsuz şemaların içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemenin anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığını belirlemek amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 12’de gösterilmiştir.

Tablo 12

İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme ile Erken Dönem Uyumsuz Şemalara İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

	Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	Sabit	5.34	.79		6.76	.00
	Kusurluluk	-.02	.06	-.02	-.41	.67
	Kuşkuculuk	.11	.04	.15	2.51	.01
	Duygusal Yoksunluk	.07	.03	.14	2.25	.02
	Terkedilme	.05	.07	.03	.67	.49
	Başarısızlık	-.03	.04	-.04	-.68	.49
	Bağımlılık	.01	.04	.01	.31	.75
	Yapışıklık	-.04	.05	-.03	-.89	.37
	Dayanıksızlık	.16	.06	.12	2.58	.01
	Haklılık	-.02	.01	-.05	-1.11	.26
	Yetersiz Özdenetim	.04	.04	.04	.93	.35
	Kendini onaylamama	.07	.06	.07	1.10	.27
	Boyun eğicilik	.06	.04	.07	1.56	.11
	Onay arayıcılık	-.04	.06	-.03	-.73	.46
	Karamsarlık	.14	.03	.27	4.77	.00
	Cezalandırıcılık	-.02	.05	-.02	-.56	.57
R= .61, R ² = .37, F= 19.22, **p< .01						

Tablo 12 incelendiğinde, erken dönem uyumsuz şemaların içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemedeki varyansın % 37’ sini açıkladığı görülmektedir (R= .61, R²= .37, F= 19.12, p< .01). Yordayıcı değişkenlere ait β ile t değerleri incelendiğinde, kuşkuculuk (β = .15, t=

2.51), duygusal yoksunluk ($\beta = .14$, $t = 2.25$), dayanıksızlık ($\beta = .12$, $t = 2.58$) ve karamsarlık ($\beta = .27$, $t = 4.47$) erken dönem uyumsuz şemalarının içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemenin anlamlı birer yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

4.7. Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemenin erken dönem uyumsuz şemalar tarafından yordayıp yordanmadığına ilişkin bulgular

Erken dönem uyumsuz şemaların dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemenin anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığını belirlemek amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 13'te gösterilmiştir.

Tablo 13

Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme ile Erken Dönem Uyumsuz Şemalara İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

	Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	Sabit	5.28	.75		6.98	.00
	Kusurluluk	-.16	.06	-.15	-2.60	.01
	Kuşkululuk	.07	.04	.11	1.77	.07
	Duygusal Yoksunluk	-.00	.03	-.00	-.04	.96
	Terkedilme	.00	.07	.00	.03	.97
	Başarısızlık	.05	.04	.08	1.17	.24
	Bağımlılık	.02	.04	.03	.64	.52
	Yapışıklık	-.04	.05	-.03	-.85	.39
	Dayanıksızlık	-.07	.06	-.06	-1.18	.23
	Haklılık	.14	.01	.42	7.91	.00
	Yetersiz Özdenetim	-.09	.04	-.11	-2.30	.02
	Kendini onaylamama	.16	.06	.17	2.58	.01
	Boyun eğicilik	-.12	.03	-.16	-3.07	.00
	Onay arayıcılık	.07	.05	.06	1.29	.19
	Karamsarlık	.01	.02	.03	.59	.55
	Cezalandırıcılık	-.01	.04	-.01	-.22	.82
R= .52, R ² = .27, F= 12.09, **p< .01						

Tablo 13 incelendiğinde, erken dönem uyumsuz şemaların dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemedeki varyansın % 27' sini açıkladığı görülmektedir ($R = .52$, $R^2 = .27$, $F = 12.09$, $p < .01$). Yordayıcı değişkenlere ait β ile t değerleri incelendiğinde, kusurluluk ($\beta = -.15$, $t = -$

2.60), haklılık ($\beta = .42$, $t = 7.91$), yetersiz özdenetim ($\beta = -.11$, $t = -2.30$), kendini onaylamama ($\beta = .17$, $t = 2.58$) ve boyun eğicilik ($\beta = -.16$, $t = -3.07$) erken dönem uyumsuz şemalarının dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemenin anlamlı birer yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

4.8. Cinsiyet değişkenine göre psikolojik sağlamlık ve duygu düzenlemenin farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular

Lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık, içsel işlevsel duygu düzenleme, dışsal işlevsel duygu düzenleme, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem için t testi yapılmış, elde edilen bulgular Tablo 14'te gösterilmiştir.

Tablo 14

Bağımlı Değişkenler ile Cinsiyete İlişkin Bulgular

Levene Testi								
Değişken	Cinsiyet	N	F	p	$\bar{X}$	Ss	t	p
Psikolojik sağlamlık	Kadın	254	.09	.76	39.30	5.84	-.16	.87
	Erkek	244			39.39	6.10		
İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme	Kadın	254	2.47	.06	16.20	2.69	3.72	.00
	Erkek	244			15.18	3.43		
Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme	Kadın	254	.29	.58	12.38	3.25	1.43	.15
	Erkek	244			11.95	3.46		
İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	Kadın	254	.71	.40	14.18	4.29	2.52	.01
	Erkek	244			13.22	4.13		
Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	Kadın	254	3.54	.07	9.04	3.45	-2.32	.02
	Erkek	244			9.82	4.03		

Tablo 14 incelendiğinde, lise öğrencilerinin içsel işlevsel duygu düzenleme ($t_{(2,496)} = 3.72$, $p < .05$), içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ($t_{(2,496)} = 2.52$, $p < .05$) ve dışsal işlevsel

olmayan duygu düzenleme ($t_{(2,496)} = -2.32, p < .05$) puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı farklılaştığı görülmektedir.

Farkın kaynağını belirlemek için aritmetik ortalamalar incelenmiş, kadınların içsel işlevsel duygu düzenleme ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme aritmetik ortalamasının ($\bar{X} = 16.20, \bar{X} = 14.18$) erkeklerin aritmetik ortalamasından ($\bar{X} = 15.18, \bar{X} = 13.22$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öte yandan, kadınların dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme aritmetik ortalamasının ($\bar{X} = 9.04$) erkeklerin aritmetik ortalamasından ($\bar{X} = 9.82$) anlamlı düzeyde düşük olduğu tespit edilmiştir.

4.9. Sınıf düzeyi değişkenine göre psikolojik sağlamlık ve duygu düzenlemenin farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular

Lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık, içsel işlevsel duygu düzenleme, dışsal işlevsel duygu düzenleme, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puan ortalamalarının sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla öncelikle Levene analizi (.81, 1.37, 2.04, 3.96, .73, 3.32, $p > .05$) yapılmıştır. Analiz sonucu incelenmiş ve varyansların homojen olduğu görüldüğü için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 15’ te gösterilmiştir.

Tablo 15

Bağımlı Değişkenler ile Sınıf Düzeyine İlişkin Bulgular

Değişken	Sınıf Düzeyi	Levene Testi	p	N	$\bar{X}$	Ss	Sd	F	p	Fark
Psikolojik sağlamlık	9. sınıf	1.37	.25	132	38.54	6.53	4/551	2.91	.06	
	10. sınıf			254	39.96	5.60				
	11. sınıf			112	38.89	5.95				
	TOPLAM			498	39.34	5.96				
İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme	9. sınıf	2.04	.13	132	15.05	3.42	2/495	4.12	.01	B-A
	10. sınıf			254	16.00	3.00				
	11. sınıf			112	15.80	2.89				
	TOPLAM			498	15.70	3.11				
Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme	9. sınıf	3.96	.06	132	11.48	3.59	2/495	5.23	.00	B-A
	10. sınıf			254	12.61	3.36				
	11. sınıf			112	11.97	2.91				
	TOPLAM			498	12.17	3.36				
İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	9. sınıf	.73	.48	132	13.48	4.07	2/495	.31	.72	
	10. sınıf			254	13.84	4.20				
	11. sınıf			112	13.69	4.53				
	TOPLAM			498	13.71	4.24				
Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	9. sınıf	3.32	.06	132	9.22	3.56	2/495	1.91	.12	
	10. sınıf			254	9.74	4.05				
	11. sınıf			112	8.96	3.26				
	TOPLAM			498	9.42	3.76				

A= 9. sınıf, B= 10. sınıf, C= 11. Sınıf

Tablo 15 incelendiğinde, lise öğrencilerinde içsel işlevsel duygu düzenleme ($F_{(2,495)} = 4.12$, $p < .05$), dışsal işlevsel duygu düzenleme ($F_{(2,495)} = 5.23$, $p < .05$) puan ortalamalarının sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılaştığı görülmektedir. Farkın kaynağını belirlemek amacıyla Tukey-HSD testi yapılmış ve analiz sonuçları Tablo 16 ve 17’ de gösterilmiştir.

Tablo 16

Lise Öğrencilerinin Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme Puanlarına İlişkin Tukey-HSD Testi Sonuçları

Sınıf Düzeyi	9. sınıf	10. sınıf	11. sınıf
9. sınıf	—	-.94*	-.75
10. sınıf	—	—	.19
11. sınıf	—	—	—

Tablo 15 ve 16 incelendiğinde, 10. sınıfta öğrenim gören lise öğrencilerinin içsel işlevsel duygu düzenleme puan ortalamalarının ($\bar{X}$ = 16.00), 9. sınıfta öğrenim gören lise öğrencilerinin puan ortalamalarına ($\bar{X}$ = 15.05) göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 17

Lise Öğrencilerinin Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme Puanlarına İlişkin Tukey-HSD Testi Sonuçları

Sınıf Düzeyi	9. sınıf	10. sınıf	11. sınıf
9. sınıf	—	1-.12*	-.48
10. sınıf	—	—	.64
11. sınıf	—	—	—

Tablo 15 ve 17 incelendiğinde, 10. sınıfta öğrenim gören lise öğrencilerinin dışsal işlevsel duygu düzenleme puan ortalamalarının ($\bar{X}$ = 12.61), 9. sınıfta öğrenim gören lise öğrencilerinin puan ortalamalarına ($\bar{X}$ = 11.48) göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

4.10. Okul türü değişkenine göre psikolojik sağlamlık ve duygu düzenlemenin farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular

Lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık, içsel işlevsel duygu düzenleme, dışsal işlevsel duygu düzenleme, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puan ortalamalarının okul türüne göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla öncelikle Levene analizi (1.19, 1.36, 3.73, 2.86, .72, 5.86, $p > .05$) yapılmıştır. Analiz sonucu incelenmiş ve varyansların homojen olduğu görüldüğü için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 18’de gösterilmiştir.

Tablo 18

Bağımlı Değişkenler ile Okul Türüne İlişkin Bulgular

Değişken	Okul Türü	Levene Testi	<i>p</i>	N	$\bar{X}$	Ss	Sd	<i>F</i>	<i>p</i>	Fark
Psikolojik sağlamlık	A. İmam Hatip L.	1.36	.25	32	40.43	6.49	3/494	3.19	.02	C-D
	Mesleki ve Tek. AL			104	39.66	5.93				
	Anadolu Lisesi			225	39.84	5.45				
	Fen Lisesi			137	38.04	6.51				
	TOPLAM			498	39.34	5.96				
İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme	A. İmam Hatip L.	3.73	.06	32	15.00	3.03	3/494	2.14	.09	
	Mesleki ve Tek. AL			104	15.37	3.27				
	Anadolu Lisesi			225	16.07	2.80				
	Fen Lisesi			137	15.51	3.45				
	TOPLAM			498	15.70	3.11				
Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme	A. İmam Hatip L.	2.86	.07	32	11.65	3.90	3/494	3.49	.01	C-D
	Mesleki ve Tek. AL			104	11.86	3.42				
	Anadolu Lisesi			225	12.69	3.06				
	Fen Lisesi			137	11.65	3.55				
	TOPLAM			498	12.17	3.36				
İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	A. İmam Hatip L.	.72	.53	32	13.21	4.19	3/494	.91	.43	
	Mesleki ve Tek. AL			104	14.26	4.48				
	Anadolu Lisesi			225	13.51	4.15				
	Fen Lisesi			137	13.75	4.20				
	TOPLAM			498	13.71	4.24				
Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	A. İmam Hatip L.	5.86	.06	32	11.09	5.08	3/494	2.83	.03	A-C A-D
	Mesleki ve Tek. AL			104	9.72	4.08				
	Anadolu Lisesi			225	9.26	3.52				
	Fen Lisesi			137	9.08	3.45				
	TOPLAM			498	9.42	3.76				

A= AİHL, B= MTAL, C= AL, D= FL

Tablo 18 incelendiğinde, lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ($F_{(3,494)} = 3.19, p < .05$), dışsal işlevsel duygu düzenleme ($F_{(3,494)} = 3.49, p < .05$) ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ($F_{(3,494)} = 2.83, p < .05$) puan ortalamalarının okul türü değişkenine göre anlamlı farklılaştığı görülmektedir. Farkın kaynağını belirlemek amacıyla Tukey-HSD testi yapılmış ve analiz sonuçları Tablo 19, 20, 21 ve 22’de gösterilmiştir.

Tablo 19

Lise Öğrencilerinin Okul Türü Değişkenine Göre Psikolojik Sağlık Puanlarına İlişkin Tukey-HSD Testi Sonuçları

Okul Türü	AİHL	MTAL	AL	FL
AİHL	–	.77	.59	2.39
MTAL	–	–	-.18	1.61
AL	–	–	–	1.80*
FL	–	–	–	–

Tablo 18 ve 19 incelendiğinde, Anadolu Lisesinde okuyan lise öğrencilerinin psikolojik sağlık puan ortalamalarının ($\bar{X}$ = 39.84), Fen Lisesinde okuyan lise öğrencilerinin puan ortalamalarına ($\bar{X}$ = 38.04) göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, Anadolu Lisesinde öğrenim gören öğrencilerin Fen Lisesinde öğrenim gören öğrencilere göre daha yüksek psikolojik sağlık düzeyine sahip oldukları sonucuna ulaşılmaktadır. Bunun yanında diğer lise türlerinde öğrenim gören öğrencilerin psikolojik sağlık puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 20

Lise Öğrencilerinin Okul Türü Değişkenine Göre Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme Puanlarına İlişkin Tukey-HSD Testi Sonuçları

Okul Türü	AİHL	MTAL	AL	FL
AİHL	–	-.20	-1.04	-.00
MTAL	–	–	-.83	.20
AL	–	–	–	1.04*
FL	–	–	–	–

Tablo 18 ve 20 incelendiğinde, Anadolu Lisesinde öğrenim gören lise öğrencilerinin dışsal işlevsel duygu düzenleme puan ortalamalarının ($\bar{X}$ = 12.69), Fen Lisesinde öğrenim gören

lise öğrencilerinin puan ortalamalarına ($\bar{X}$ = 11.65) göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, Anadolu Lisesinde okuyan öğrencilerin Fen Lisesinde öğrenimi devam eden öğrencilere göre duygu düzenleme alt boyutlarından dışsal işlevsel duygu düzenleme stratejilerini (tavsiyeler aramak, birileriyle hislerini paylaşmak, bedensel teması ihtiyaç duymak ve hareketli etkinliklere başvurmak) daha fazla kullandıkları sonucuna ulaşılmaktadır. Bunun yanında diğer karşılaştırmalarda ise önemli bir farklılık ortaya çıkmamıştır.

Tablo 21

Lise Öğrencilerinin Okul Türü Değişkenine Göre Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Puanlarına İlişkin Tukey-HSD Testi Sonuçları

Okul Türü	AIHL	MTAL	AL	FL
AIHL	—	1.37	1.84*	2.00*
MTAL	—	—	.46	.63
AL	—	—	—	.16
FL	—	—	—	—

Tablo 18 ve 21 incelendiğinde, Anadolu İmam Hatip lisesinde öğrenim gören lise öğrencilerinin dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puan ortalamalarının ($\bar{X}$ = 11.09), anadolu lisesi ($\bar{X}$ = 9.25) ve Fen Lisesinde öğrenim gören lise öğrencilerinin puan ortalamalarına ($\bar{X}$ = 9.08) göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, Anadolu İmam Hatip Lisesinde okuyan öğrencilerin Fen Lisesinde öğrenim gören öğrencilere göre duygu düzenleme alt boyutlarından dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerini (başkalarına saldırma veya zorbalık) daha fazla kullandıkları sonucuna ulaşılmaktadır. Bunun yanında diğer karşılaştırmalarda ise önemli bir farklılık ortaya çıkmamıştır.

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç ve tartışma

5.1.1. Lise öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar ile duygu düzenleme arasındaki ilişkilere yönelik bulguların sonuçları ve tartışılması

Bu araştırmada lise öğrencilerinde kopukluk ve reddedilmişlik şema alanında olan kusurluluk ve terk edilme şeması ile duygu düzenleme alt boyutlarından olan içsel işlevsel duygu düzenleme ile negatif ilişkili, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ile pozitif ve anlamlı ilişkili olduğu tespit edilmiştir. İlgili alanyazın incelendiğinde, erken dönem uyumsuz şemalar ile duygu düzenleme arasındaki ilişkinin incelendiği araştırma sayısının sınırlı olduğu görülmektedir. Kılınç ve Önder (2019)'in çalışmasında bulunan sonuçlar bu bulguyu destekler niteliktedir. Bir diğer araştırmada ise işlevsel olmayan şemalara sahip bireylerin işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerini kullandığı sonucuna ulaşılmıştır (Çakır, 2007). Duygu düzenleme güçlüğü ile erken dönem uyumsuz şemaların incelendiği bir araştırmada bağımlılık, terk edilme, başarısızlık, karamsarlık, dayanıksızlık, duygusal yoksunluk, duyguları bastırma, sosyal izolasyon, kusurluluk, yüksek standartlar, onay arayıcılık, yetersiz öz denetim, kendini feda, cezalandırılma şemaları ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir (Aras, 2022). Duy ve Yıldız (2014)' in Türk ergenler üzerinde yaptığı uyarılma çalışmasında duygu düzenlemenin içsel ve dışsal olarak ikiye ayrıldığı, içsel ve dışsalın da işlevsel olan ve işlevsel olmayan olarak iki kategoriye ayrıldığı belirtilmiştir. İçsel işlevsel duygu düzenleme; olumlu yeniden değerlendirme, amaçların değiştirilmesini, plan yapmayı, bakış açısına oturtmayı, dikkat vermeyi içerir. İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme; ruminasyonu, duyguları bastırmayı, olumsuz sosyal karşılaştırmayı ve gerçekten uzaklaşmayı (derealizasyon) içerir. Dışsal işlevsel duygu düzenleme; duyguları ifade etmek, fiziksel ilişki kurmak, tavsiye aramak ve fiziksel

egzersiz yapmak gibi süreçleri içerir. Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ise; sözel ve fiziksel saldırı, başkalarına kötü hissettirmek üzerinden duygularını düzenleyememeyi içerir.

Kopukluk ve reddedilmişlik alanındaki şemalar; erken dönemde güvenlik, empati, kabul, saygı gibi temel ihtiyaçların karşılanamaması sonucunda bireylerin çeşitli yönlerden kusurlu olduklarını düşünme, her an reddedilme ya da terk edilme tehdidi altında hissetmeyi içerir (Young ve Klosko, 2011). Bu şemalara sahip bireyler incinmekten korkmaları ve terk edilme kaygıları nedeniyle duygularını paylaşmak yerine bastırmayı tercih ederek kişilerarası alanda yakın ilişki kurmaktan kaçınabilirler. Kusurluluk şemasının duygu düzenleme yöntemlerinden yeniden değerlendirme ile negatif ilişkili olduğu, terk edilme şemasının ise duyguları bastırma ile pozitif ilişkili olduğu; kusurluluk ve terk edilme şemasının ayrılık kaygısı, yıkıcı duygu durum düzensizliği ile pozitif ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Balaban, 2020). Ayrıca duygu düzenleme yöntemlerinden duyguları bastırmayı kullanan bireylerin sosyal ilişkilerinde daha fazla sorun yaşadığı bildirilmiştir (Nesayan, Hosseini ve Gandomani, 2017). İçsel işlevsel olmayan duygu düzenlemede duyguları bastırma, negatif duyguların ifade edilmesini zayıflatarak sorunların çözülmeden birikmesine neden olmaktadır (Gross ve John, 2003). Bu da bireyin üzerinde olumsuz bilişsel ve duygusal yükler oluşturduğu için problemle baş etmesini zorlaştırabilir. Buna ek olarak kusurluluk ve terk edilme şemasına sahip bireyler kendini kusurlu görmekte, eleştiri, suçlama ve reddedilmeye karşı duyarlı bir tutum geliştirmektedir (Young ve Klosko, 2011). Buna istinaden kusurluluk ve terk edilme şemasına sahip bireylerin kendilerini kusurlu görmeleri ve reddedilmeye duyarlı olmaları, duygularını bastırarak olumsuz bilişler üzerinden duygularını düzenlemeye çalıştıkları söylenebilir. Yoğun negatif duygu deneyimlerini düzenlemede güçlük yaşayan bireylerin işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerinden saldırgan tepkiler gösterebildiği bildirilmektedir (Eisenberg ve diğerleri, 1994). Bu sebeple kusurluluk ve terk edilme şemaları ile işlevsel olmayan içsel ve dışsal duygu düzenleme alt boyutları arasındaki ilişki pozitif ve anlamlı çıkmış olabilir. Duygu düzenleme becerilerinin uyumsuz şekilde kullanılması patlama ve taşkınlık gibi saldırganlığa ve dürtüsel davranışlara yol açabilir. Bu nedenle de kusurluluk şeması olan bireyler çabuk tetiklenip fiziksel ve sözel saldırıyı içeren dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerini kullanma olasılığından kusurluluk şemasının dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemeyi yordadığı söylenebilir.

Öte yandan araştırmada kusurluluk şeması ile dışsal işlevsel duygu düzenleme arasında anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Kusurluluk şemasına sahip bireylerin yakınlıktan kaçınmaları ve kişiler arası ilişkilerinde duygularını ifade etmemeleri nedeniyle tavsiye arama, fiziksel ilişki kurmayı içeren dışsal işlevsel duygu düzenleme stratejisi arasında anlamlı ilişki çıkmamış olabilir. Duygularını fark ederek olayı algılayış biçiminde değişiklik yapabilen bireyler, kusurluluk ve terk edilme şeması aktive olmadan bakış açısını yeniden değerlendirebilme becerisiyle pozitif duygularını arttırabileceği söylenebilir.

Kopukluk ve reddedilmişlik şema alanında olan kuşkuculuk şemasının duygu düzenleme ile ilişkisine bakıldığında; kuşkuculuk ile içsel ve dışsal işlevsel duygu düzenleme arasında anlamlı ilişkili olmadığı, içsel ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ile de pozitif ilişkili olduğu görülmüştür. Kuşkuculuk şeması diğer insanlar tarafından kötüye kullanılma ve başkalarından zarar göreceğine dair inancı ifade etmektedir (Young ve diğerleri, 2009). Bu araştırmada kuşkuculuk şemasına sahip ergenin problemleriyle başa çıkarken olumsuz bir biliş geliştirmesinden dolayı işlevsel olan duygu düzenleme stratejilerini kullanamadığı görülmektedir. Kılınç ve Önder (2019)'in yaptığı çalışmada kuşkuculuk şeması ile içsel ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme arasında pozitif ilişki olması araştırma bulgusu ile tutarlıdır. Ayrıca kuşkuculuk şeması ile içsel işlevsel duygu düzenleme arasındaki ilişkide diğer bazı şemaların baskıcı etkiye sahip olabileceği söylenebilir.

Yine kopukluk ve reddedilmişlik şema alanında olan duygusal yoksunluk şeması ile içsel işlevsel duygu düzenleme ile anlamlı ilişki olmadığı, dışsal işlevsel duygu düzenleme ile negatif ve anlamlı ilişki, içsel ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ile pozitif ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Duygusal yoksunluk şemasına sahip bireyler duygusal ihtiyaçlarının karşılanamayacağına dair bir hisse sahip olduğu için başkalarını dinleme, anlama ve duygu paylaşımı noktasında zorluk yaşamaktadır (Rafaeli ve diğerleri, 2013). İlgili alanyazın incelendiğinde; duygusal yoksunluk şeması ile yüksek aleksitimi düzeyi (duygularını tanıma ve tanımlamada zorluk), düşük empati düzeyi ve düşük duygusal öz farkındalık düzeyi ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Yılmazörnek, 2019). Duygusal yoksunluk şemasına sahip bireylerin sosyal ilişkilerde duygularını açmaktan ve yakınlık kurmaktan kaçınması nedeniyle; tavsiye arama, fiziksel ilişki kurmayı içeren dışsal işlevsel duygu düzenleme stratejisi ile duygusal yoksunluk negatif çıkmış olabilir.

İşlevsel olmayan duygu düzenleme stratejileri ile duygusal yoksunluk şeması arasında pozitif ve anlamlı ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Duygusal yoksunluk şemasına sahip bireylerin duygularını ifade edemediği ve bastırdığı belirtilmektedir (Young ve diğerleri, 2009). Söz konusu şemaya sahip bireylerin duygularını tanımlamakta, anlamakta ve empati kurmakta zorlanması nedeniyle içsel işlevsel duygu düzenleme ile arasında anlamlı ilişki çıkmamış olabilir. Ayrıca yapılan araştırmalarda duygusal yoksunluk şemasının psikolojik belirtileri yordadığı belirtilmektedir (Atlı-Özbaş ve diğerleri, 2012). Buna ek olarak duygusal yoksunluk şemasının sevilmediğine, değerli görülmediğine dair inanca sahip olması kendine zarar vermeyi, felaketleştirme düşünmeyi ve duyguları bastırmayı içeren içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemeyi yordadığı tespit edilmiştir. Duygusal yoksunluk şemasına sahip bireyler duygularını paylaşmak veya olumlu yeniden değerlendirmek yerine, olumsuz düşünceye takılı kalarak işlevsel olmayan bir içsel duygu düzenleme stratejisini kullanıyor olabilir, bu yüzden içsel işlevsel duygu düzenlemenin duygusal yoksunluğu yordadığı söylenebilir.

Zedelenmiş Özerklik ve Performans şema alanında olan başarısızlık, bağımlılık, yapışıklık ve dayanıksızlık şemalarının bireylerin erken dönemde kendini özerk ve yeterli hissetme ihtiyacının karşılanamaması ve aşırı koruyucu, bağımlılığı teşvik edici aile tutumlarıyla karakterize olduğu bildirilmektedir (Young ve diğerleri, 2009). Ayrıca başarısızlık ve bağımlılık şemalarının öz-yeterlilik, duygusal bağımlılık ile ilişkili olduğu bildirilmektedir (Sağ, 2016). Araştırma sonucuna göre başarısızlık ve bağımlılık şeması ile içsel işlevsel duygu düzenleme arasında negatif ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bunun sebebi kendine dair inancı yetersiz olan başarısızlık şeması ile bir başkasının yardımı olmadan kendini yetersiz ve zayıf hisseden bağımlılık şemasının problemlili yaşantı sürecinde olumsuz duyguya katlanabilme ve tolerans gösterme düzeyi de düşük olabileceğinden içinde bulunduğu duygu durumunu değiştirmeye yönelik çabayı göstermeyebilir. Bunun yerine işlevsel olmayan içsel ve dışsal duygu düzenleme yöntemlerine başvurabilir. Duygularının yarattığı zorlanmışlık hissiyle başa çıkabilmek için kaçma veya kaçınma yollarını (İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme), başkalarına saldırma veya zorbalık (Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme) yöntemlerini seçebilir. Bu sebeple başarısızlık ve bağımlılık şemalarıyla işlevsel olmayan duygu düzenleme arasında pozitif ilişki çıkmış olabilir.

Bu araştırmada dışsal işlevsel duygu düzenleme ile bağımlılık, yapışıklık ve dayanıksızlık şeması pozitif ilişkili bulunmuştur. Bağımlılık ve yapışıklık şemasına sahip bireylerde başkalarına yoğun ihtiyaç duyma görülmektedir (Young ve diğ rleri, 2009). Bu yüzden duygularını ancak diğ rleri aracılığıyla düzenleyebiliyor olabilirler. Aşırı ve gerçekdışı şekilde her an bir felaket olabileceği korkusunu taşımayı içeren dayanıksızlık şemasında, bireyin olumsuz duygularını dayanılmaz olarak algılaması nedeniyle içsel ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemesi ile pozitif ve anlamlı ilişkili bulunmuş olabilir. Öte yandan dayanıksızlık şemasının içsel işlevsel duygu düzenleme ile anlamlı ilişkisinin olmamasına rağmen yordaması, başka şemaların baskıcı etkisi olabilme ihtimalini düşündürmüştür. Ayrıca kendisini tek bir birey hissedememesi, birine ya da bir başkasına duygusal bağlılık hissetmesini içeren yapışıklık şeması ile ergenlik döneminde ve ailesinden ayrışabilme sürecinde olmaları nedeniyle içsel işlevsel ve içsel ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ile arasında anlamlı ilişki çıkmamış olabilir.

Zedelenmiş sınırlar şema alanında olan haklılık ve yetersiz özdenetim şemaları; gerçekçi sınırların sağlanamaması, öz-disiplin ve ilişkilerde karşılıklılık konusunda zorlanma olarak ifade edilmektedir (Young ve diğ rleri, 2009). Haklılık şemasına sahip bireyler başkalarından farklı ayrıcalıklara sahip olduğuna inanmakta (Roediger, 2015); yetersiz özdenetime sahip bireyler ise anlık doyumlarını erteleyememekte ve hedeflerine ulaşmakta zorluk çekmektedir (Rafaeli ve diğ rleri, 2013). Ayrıca haklılık ve yetersiz özdenetim şemasının özellikle “Narsisistik Kişilik Bozukluğu” hastalarının en temel şemaları olduğu bildirilmektedir (Young ve diğ rleri, 2003; Zeigler-Hill, Green, Arnau, Sisemore ve Myers, 2011). Araştırma sonucuna göre lise  ğrencilerinde haklılık ve yetersiz özdenetim şemaları ile içsel işlevsel duygu düzenleme arasında negatif ve anlamlı ilişki olduğu, haklılık şemasının ise içsel işlevsel duygu düzenlemeyi yordadığı tespit edilmiştir. Haklılık ve yetersiz öz denetim şemasına sahip bireyler duygu durumunu etkileyen bir problem yaşadığında, duygularını fark etmek, bakış açısını yeniden değerlendirmek yerine başkalarının kendisine ayrıcalık tanınmasını istediği için duygularının da sorumluluğunu almayı tercih etmiyor olabilir. Haklılık şemasını içsel işlevsel duygu düzenlemeyi negatif yönde yordayıcı olması da kendisini özel hissetmesi, diğ rlerinin haklarından ziyade kendini  ncelemesinden kaynaklanıyor olabilir. Ayrıca araştırmada haklılık ve yetersiz öz denetim şemaları ile içsel ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Bu şemalara sahip bireyler, ilişkilerinde karşılıklılık

esasına dayanmadan, empati kurmada yetersiz olmaları ve iş birliğine yatkın olmamaları nedeniyle bir problemle karşılaştıklarında işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerini kullanıyor olabilirler. Zorlandıkları durumlarda başkalarına zorbalık yaparak, sözlü ve fiziksel saldırıda bulunup başkalarını kötü hissettirmeye odaklanarak sorunu çözmeye çalışmaları da bu şemaların dışsal işlevsel duygu düzenlemede yordayıcı olduğunu açıklayabilir. Araştırmanın bir diğer sonucu ise haklılık şeması ile dışsal işlevsel duygu düzenlemenin pozitif ilişkili ve yordayıcı olması, yetersiz özdenetim ile anlamlı ilişkisi olmadığı bulgusudur. Bu sonuca göre haklılık şeması yükseldikçe dışsal işlevsel duygu düzenleme puanının da yükseldiği görülmektedir. Lise öğrencileri üzerinde yapılan bu çalışmada ergenlerin haklılık şeması ile bağlantılı olarak kendilerini özel ve ayrıcalıklı hissetmeleri, sorunlarını çözerken başkalarından tavsiye alarak ya da fiziksel egzersizlere yönelerek dışarıdan bir destek almaya eğilimli oldukları ifade edilebilir. Dışsal işlevsel duygu düzenleme ile yetersiz özdenetim arasındaki ilişkinin anlamsız olması ise; kendi duygularının farkında olmaması ve anlık doyumlarını erteleyememesi sonucunda yetersiz özdenetim şemasına sahip ergenlerin, başkalarına kendini açarak destek almayı tercih etmemesi ile açıklanabilir.

Başkalarına yönelimlilik şema alt boyutlarında olan boyun eğicilik, kendini onaylamama ve onay arayıcılık şemaları bireylerin kendi duygu ve gereksinimlerini gözetmeksizin, sevilme ve onaylanmak adına başkalarının duyguları, beklentileri ve istekleri üzerine aşırı odaklanmaktır (Rafael ve diğerleri, 2013). Dolayısıyla bu şemalara sahip bireyler duygularını ve arzularını bastırmakta, pasif agresif davranış sergilemekte, öfke patlamaları ve duygusal yakınlıktan uzaklaşma, “Rol yapma” gösterebilmektedir (Young ve diğerleri, 2009). Araştırma bulgularına göre boyun eğicilik, kendini onaylamama ve onay arayıcılık şemaları ile içsel işlevsel duygu düzenleme arasında negatif ve anlamlı ilişki saptanmıştır. Başkalarının istekleri ve beklentilerine aşırı odaklanan bu şemalara sahip bireylerin kendi duygularının farkında olmamaları nedeniyle duygularını fark etmek, ona dikkat vermek ve olumlu şekilde yeniden değerlendirmeyi içeren içsel duygu düzenleme ile negatif ve anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmış olabilir. Onay arayıcılık şeması ile dışsal işlevsel duygu düzenleme arasında pozitif ve anlamlı ilişki tespit edilmesi ise; başkalarının gözünde nasıl görüldüğü, yaptıklarını başkalarının nasıl değerlendirdiği çok önemli olan bu şemanın baskın olduğu bireylerde başkalarından duygusal anlamda yardım almak önemli olduğu için anlamlı bir ilişki çıkmış olabilir. Kendini onaylamama şeması ile dışsal

işlevsel duygu düzenleme arasında negatif ve yordayıcı ilişki olması; olumlu özelliklerinin çok az olduğunu düşünme, kendini beğenmeme ile karakterize edilen bu şema bireylerin duygularını başkalarına ifade etmemeyi tercih etmesi, başkalarından yardım almamayı seçmesine neden olabilir.

Boyun eğicilik şeması ile dışsal işlevsel duygu düzenleme arasında anlamlı ilişkinin olmaması ise; boyun eğicilik şemasının kendi duygu ve düşüncelerini önemsemediği, kendi ihtiyaçlarına yoğunlaşmadığı için dışarıdan tavsiye almak gibi yöntemlere başvurmuyor olmasına neden olmuş olabilir. Araştırmanın bir diğer sonucuna göre; işlevsel olmayan içsel ve dışsal duygu düzenleme ile boyun eğicilik, kendini onaylamama ve onay arayıcılık şemalarının anlamlı ve pozitif ilişkili olduğu, boyun eğicilik ve kendini onaylamama şemalarının dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemeyi yordadığı görülmüştür. Ergenlik döneminde oldukça karışık duygu durumlarından geçmeleri nedeniyle beğenilmeme, reddedilme, başarısız olma, hata yapma gibi birçok kaygılar yaşanabilmektedir. Bu süreçte ergenler tarafından onaylanmak, sevilmek, takdir edilmek çok önemsenir (Dinçel, 2006). Bu yüzden bu şemalara sahip olan ergenler tarafından başkalarının kendileri hakkındaki düşünceleri daha çok önemli olduğu için kendi duygularını işlevsel olmayan şekilde düzenleme yöntemlerini kullanıyor olabilir.

Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama/ Ketleme Şema alanında olan karamsarlık şeması hayatın olumsuz yönlerine odaklanma, her şeyin kötüye gideceğine dair bir inancı taşır. Cezalandırıcılık şeması ise kendisi de dahil olmak üzere yapılan yanlışla karşı affedilmemesi ve cezalandırılması ile karakterize edilir (Young ve Klosko, 2011). Bu şema alanına sahip bireyler duygu ve dürtülerini baskı altında tutarak kendini ifade etme, yakın ilişkiler kurabilme uğruna katı ve içselleştirilmiş kurallara uymaya çalışırlar (Young ve diğerleri, 2003). Araştırma sonucuna göre içsel işlevsel duygu düzenleme ile karamsarlık şemasının negatif ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Olayların hep kötü yönlerini görmeye odaklanan karamsarlık şemasına sahip bireyler olumlu yeniden değerlendirmeye başvurmadığı için karamsarlık şeması ile içsel işlevsel duygu düzenleme ile negatif ilişkili bulunmuş olabilir. Ayrıca bu çalışmada içsel ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ile cezalandırıcılık şeması arasında pozitif ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Cezalandırıcılık şemasına sahip bireylerin yapılan hatanın ceza olarak bir karşılığının olması gerektiğini düşündüğü belirtilmektedir (Young ve diğerleri, 2009). Bu doğrultuda bireyin zorlandığı bir konuyla başa çıkabilmek için kaçma veya kaçınma yollarını (İçsel işlevsel olmayan

duygu düzenleme), başkalarına saldırma veya zorbalık (Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme) yöntemlerini seçebilir. Bu nedenle işlevsel olmayan duygu düzenleme ile cezalandırıcılık şeması ilişkili çıkmış olabilir.

Bu araştırmada içsel ve dışsal işlevsel duygu düzenleme ile cezalandırıcılık şeması arasında anlamlı ilişki olmadığı fakat içsel işlevsel duygu düzenlemeyi yordayıcı olduğu saptanmıştır. Yapılan hataları affetmeye karşı olumsuz tavır takınan cezalandırıcılık şeması ile işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemleri arasında anlamlı ilişki olmamasında duyguları anlayıp işlemleyememe etkili olmuş olabilir. İçsel işlevsel duygu düzenlemenin cezalandırıcılık şemasını anlamlı ilişki olmamasına rağmen yordamasında ise başka şemaların baskıcı etkisi olabilir. Dışsal işlevsel duygu düzenleme ile karamsarlık ilişkisinin anlamlı olmaması ve yordayıcı olması da yine aynı sebepten olabilir.

5.1.2. Lise öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkilere yönelik bulguların sonuçları ve tartışılması

Bu araştırmada, lise öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı ilişkinin olup olmadığı incelenmiştir. Lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile kusurluluk, kuşkuculuk, duygusal yoksunluk, terk edilme, başarısızlık, bağımlılık, haklılık, yetersiz öz denetim, kendini onaylamama, boyun eğcilik, onay arayıcılık, karamsarlık ve cezalandırıcılık erken dönem uyumsuz şemaları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkilerin olduğu ortaya çıkmıştır. Öte yandan psikolojik sağlamlık ile yapışıklık ve dayanıksızlık erken dönem uyumsuz şemaları arasında anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Yordayıcı değişkenlere bakıldığında kusurluluk, kuşkuculuk, dayanıksızlık, kendini onaylamama, karamsarlık ve cezalandırıcılık erken dönem uyumsuz şemalarının psikolojik sağlamlığın anlamlı birer yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

İlgili alanyazın incelendiğinde, ülkemizde lise öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak farklı örneklerde bu değişkenlerin çalışıldığı görülmektedir. Altan Arslan ve Topal (2021)' in psikologlar ile yaptığı çalışmada bu araştırmayla paralel olarak; duygusal yoksunluk, kusurluluk, duyguları bastırma, sosyal izolasyon, bağımlılık, terk edilme, başarısızlık, karamsarlık, dayanıksızlık, cezalandırıcılık, yüksek standartlar

erken dönem uyumsuz şemaları ile psikolojik sağlamlık arasında negatif ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Sağ (2016) ve Akyikit (2021)' in yetişkin bireyler ile yaptığı çalışmalarda duygusal yoksunluk, terk edilme, kusurluluk, bağımlılık, başarısızlık, sosyal izolasyon, dayanıksızlık, yetersiz öz denetim, onay arayıcılık, kendini feda etme, karamsarlık, duyguları bastırma, cezalandırıcılık şemaları ile psikolojik sağlamlık arasında negatif ilişki olduğu ortaya konulmuştur. Bu araştırmada kusurluluk şemasının psikolojik sağlamlığı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu diğer araştırmalarla da tutarlılık göstermektedir (Friedmann ve diğerleri, 2013; Katalin ve diğerleri, 2015). Ayrıca kusurluluk şemasının psikolojik iyi oluş (Köse, 2009) ile negatif; depresyon (Harris ve Curtin, 2002; Welburn ve diğerleri, 2002) ile pozitif ilişkili tespit edildiği çalışmalar bu araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Buna ek olarak psikolojik sağlamlık öz-yeterlilik (Denissen, Zarrett ve Eccles, 2007) ile kusurluluk şeması ise eleştiri, reddedilme, suçlamaya aşırı duyarlılık (Peled, Bar-Kalifa ve Rafaeli, 2017) ile ilişkili bulunmuştur. Bu bilgidен hareketle kendi kapasitesine güvenmeyen ergenin kendini sevilmez ve kusurlu algıladığı sonucuna ulaşılabilir.

Kopukluk ve reddedilmişlik şema alanından kuşkuculuk şemasının, bu araştırmada psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Kuşkuculuk şemasına sahip bireylerin potansiyel bir tehlikeye karşı tetikte beklediği ve her an zarar görebileceğine dair inanç taşıdığı belirtilmektedir (Young ve diğerleri, 2009). Psikolojik sağlamlığın ise bireyin çevresini ve geleceğini yönetebilme özelliği taşıdığı ifade edilmektedir (Ryff ve Keyes, 1995). Bu doğrultuda, kuşkuculuk şemasına sahip olan bireyin genellikle geleceğe yönelik olumsuz bir beklentide olması, geleceği yönetebilme özelliği taşıyan psikolojik sağlamlığı bu nedenle yordamış olabilir.

Bu araştırmada psikolojik sağlamlık ile duygusal yoksunluk, terk edilme, başarısızlık ve bağımlılık şemalarının anlamlı ilişkili olduğu bulunmuştur. Psikolojik sağlamlığın oluşmasında önemli koruyucu faktörlerden biri olan aileden gelen sevgiyi hissedebilmenin, ergenlik döneminde gelişimsel olarak çıkabilecek olumsuz yaşantılarla başa çıkabilme ve problem çözebilme becerisinde etkili olduğu bildirilmektedir (Svanberg, 1998' den Akt. Kararımak, 2006). Bu bağlamda sevilmez olduğu algısını içeren duygusal yoksunluk şeması ile psikolojik sağlamlık arasında bu yüzden anlamlı ilişki olabilir. İlgili alanyazın incelendiğinde; terk edilme şemasının aile eliyle ihmal, yok sayılma, istismar ve terk etme gibi örseleyici yaşam olayları (Young ve Klosko, 2011) ile ilişkili olduğu gözlenmiştir.

Bireyin potansiyel gelişimine set vuran olumsuz yaşam olayları ve sağlamlıkla ilişkili olan sorunlarla baş edebilme becerilerinin yetersiz olması (Masten ve diğerleri, 1990) psikolojik sağlamlığını olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle güncel araştırmada terk edilme şeması ile psikolojik sağlamlık arasında negatif ve anlamlı ilişkili çıkmış olabilir. Buna ek olarak olumsuz koşulların üstesinden gelebilme ve karşılaşılan zorluklara kolayca uyum sağlayabilme becerisi olan psikolojik sağlamlık (Newman, 2005) başarısızlık şemasının aksine değiştirebilir dinamik özelliklere sahiptir. Bu bakımdan başarısızlık şeması ile psikolojik sağlamlık negatif anlamlı ilişkili çıkmış olabilir. Ayrıca psikolojik sağlamlıkla ilişkili olan olumlu öz değerlendirme (Johnson, Gooding, Wood ve Tarrier, 2010), problemlerle başa çıkabilme becerisi gibi özelliklere sahip olabilme (Benight ve Cieslak, 2011) bağımlılık şemasına ait olan yeni durumlarla tek başına başa çıkabilme gücü hissedemeyip, başkalarının yardımı olmadan zorluk sürecini yönetememesi ve kolayca pes etme özellikleri ile karşıtlık oluşturmaktadır. Bu nedenle çalışmada bağımlılık şeması düzeyi arttıkça psikolojik sağlamlık düzeylerinin de azaldığı belirtilebilir.

Bu çalışmada psikolojik sağlamlık ile haklılık şemasının negatif ve anlamlı ilişkili olduğu görülmektedir. Lise döneminde olan çalışma grubunun ergenliğe dair gelişim özellikleri bakımından gerçekçi olanın ne olduğunu ve sonuçlarını önemsemeksizin yalnızca kendilerine odaklı düşüncelerinin (Koç, 2004), haklılık şemasının da bir özelliği olduğu ifade edilmektedir (Young ve Klosko, 2011). Başkalarını önemsemeden yalnızca kendi odaklı düşünmek ve davranışlar sergilemek psikolojik sağlamlık için koruyucu bir faktör olan aktif ve anlamlı sosyal ilişkiler gelişmesini (Zolkoski ve Bullock, 2012) engelleyebilir. Bu sebeple psikolojik sağlamlık ile haklılık şeması arasında anlamlı ve negatif ilişki olduğu söylenebilir.

Bu araştırmada yetersiz öz denetim şeması ile psikolojik sağlamlık arasında negatif ve anlamlı ilişki bulunmuştur. İlgili alanyazın incelendiğinde; psikolojik sağlamlık kontrolü elinde tutma becerisi, öz-denetim, otonomi ve hayatın stresli anlarıyla karşılaşıldığında mücadeleci olabilmek (Klag ve Bradley, 2004; Maddi, 2002; Maddi ve Khoshaba, 1994) olarak açıklanmaktadır. Bu sonuçta, yukarıda bahsedilen psikolojik sağlamlık ile yetersiz öz denetim ilişkisinde anlamlı ve negatif ilişkili olmasıyla tutarlılık göstermektedir.

Araştırmada psikolojik sağlamlığı yordayan diğer bir değişken olan “Kendini onaylamama şeması” başkaları tarafından ilgi görmek, sevilme ile ilgilidir (Young ve diğerleri, 2009). “Benim gibi biri ile kimse arkadaş olmak istemez”, “Olumlu özelliklerimin çok az

olduğunu düşünürüm,” gibi maddeler ile karakterize olan kendini onaylamama şemasının düşük özgüven, düşmanlık duyguları (Jacob, Van Genderen ve Seebauer, 2014; Young ve Klosko, 2011) ile ilişkili olduğu bildirilmektedir. Psikolojik sağlamlığın ise dışa dönüklük (Campbell-Sills ve diğerleri, 2006), iyimserlik (Başak, 2012), öz-yeterlilik (Can, 2018) ile ilişkili olduğu bildirilmiştir. Bu bakımdan kendini olumsuz olarak niteleyen bireylerin psikolojik sağlamlığının olumsuz etkileneceği söylenebilir.

Araştırmanın bir diğer bulgusu psikolojik sağlamlık ile boyun eğcilik ve onay arayıcılık şemalarının ilişkili bulunmasıdır. Karşısındakinin isteklerine ve otorite figürlerine karşı çoğunlukla sessiz kalarak ve kendi istek ve ihtiyaçlarını bastırmayı tercih eden boyun eğcilik şemasına sahip bireyler sınırlarını çizmekte zorlanma sonucunda öfke patlamaları ve pasif agresif davranışlar sergilemektedir (Young ve diğerleri, 2009). Boyun eğici özellikler ile problem çözme becerilerinde yetersizlik (Karabilgin Sürel ve Şahin, 2012) arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Ayrıca psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireyler, olayların gidişatına boyun eğmek ve çaresiz kalmak yerine özdisiplin, içsel güdülenme ve seçim yapabilme becerisi ile sonucu değiştirebileceklerine inanır (Maddi ve diğerleri, 2006). Bu nedenle bu çalışmada boyun eğcilik şemasının psikolojik sağlamlık ile negatif ve anlamlı ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmış olabilir. Onay arayıcılık şeması kabul, ilgi ve önem kazanabilmek için itibar, başarı ve dış görünüme odaklanmayı, başkaları tarafından nasıl görüldüğü ve değerlendirildiğini aşırı önemsemeyi içermektedir (Young ve diğerleri, 2009). Yapılan çalışmalarda onay arayıcılık şeması ile depresif bozukluğun (Gökçe ve diğerleri, 2017; Kuzu Taşçı, 2014) pozitif yönde anlamlı ilişki, mutluluk (Karaşar ve Öğülmüş, 2016; Yalçın, Kavaklı, Şahin ve Ak, 2018) ile negatif yönde ilişki olduğu bildirilmiştir. Psikolojik sağlamlığın ise yüksek benlik saygısı (Erarslan, 2014; Foureur ve diğerleri, 2013), öz-yeterlilik (Can, 2018), öz-anlayış (Alibekiroğlu ve diğerleri, 2018) ile ilişkili olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda bireyin kendine dair başkalarının kabulü ve onayı olmadığını düşündüğünde depresif ve mutsuz olmasından dolayı onay arayıcılık ile psikolojik sağlamlık arasında negatif ilişki bulunmuş olabilir. Araştırmanın bulguları incelendiğinde karamsarlık ve cezalandırıcılık şemasının psikolojik sağlamlığı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Young ve diğerleri, (2009)’nin şema modeline göre yaşamın olumsuz yönlerine odaklanan karamsarlık şemasında bireylerin; kaygılı, şikayetçi ve beklentileri felaket ve olumsuzluk yönündedir. İlgili alanyazın incelendiğinde karamsarlık şeması ile mutluluk (Yalçın ve diğerleri, 2018) negatif yönde

anlamli ilifskili olduğu görülmektedir. Psikolojik sağlamliğın ise iyimserlik, (Başak, 2012; Bektaş, 2018; Terzi, 2006), affedicilik ( apan ve Arıcıoğlu, 2014) yaşam anlamı (Demirbaş ve Keklik, 2011) ile ilifskili olduğu bulunmuştur. Karamsarlık şemasına sahip bireyler yaşamın olumsuz yönlerine odaklanarak, olumlu taraflarını görmemeye yatkın olabilir, bu da onların psikolojik sağlamliğını azaltabilir. Bu durum karamsarlık şemasının psikolojik sağlamliğı yordama nedeni olabilir. Cezalandırıcılık şemasına sahip bireylerin yanlış yaptığında kendilerinin cezalandırılmasını hak ettiğini düşündüğü, hatalı bir karar aldıklarında felakete yol a abilceğine inandığı belirtilmektedir (Young, 2009). Psikolojik sağlamliğı yüksek bireylerde ise yaşanan olumsuz tecrübelere karşı kişinin yapıcı tepki verdiği belirtilmektedir (Garmezy, 1993). Bu bilgiden hareketle, yanlış yaptığında cezalandırılması gerektiğini düşünen birey, olumsuzluklar karşısında yapıcı tepkiler veremeyebilir. Bu doğrultuda mevcut araştırmada cezalandırıcılık şeması psikolojik sağlamliğı yordamış olabilir.

Son olarak araştırma bulguları incelendiğinde dayanıksızlık ve yapışıklık şeması ile psikolojik sağlamliğın anlamli bir ilifskisi olmadığı fakat psikolojik sağlamliğın dayanıksızlık şemasını yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Dayanıksızlık şemasına sahip bireylerde, her an bir felaket olacağı düşüncesiyle korku ve endişe yaşadığı belirtilmektedir (Young, 1999). Buna ek olarak dayanıksızlık şemasının kaygı bozukluğu (Welburn ve diğerleri, 2002) kaygılı bağlanma ve depresif semptomlar ile ilifskili olduğu tespit edilmiştir. Bu bilgiden hareketle dayanıksızlık şemasına sahip olan bireylerin tehlikeyi aşırı büyütme eğiliminde olduğu, baş etme becerisini küçümsediği yargısına varılabilir. Dayanıksızlık şeması psikolojik sağlamliğ ile anlamli ilifskide olmamasına rağmen dayanıksızlık şemasının psikolojik sağlamliğın anlamli bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Yapışıklık şeması ise bireyin yakın olduğu kişiler olmadan mutlu olamayacağı, aile bireylerine aşırı bağlılık geliştirmesi ile karakterizedir (Young ve diğerleri, 2003). Güner (2013)' in çalışmasında yapışıklık şemasının pozitif duygulanım ile yüksek pozitif ilifskili çıkmış olduğu belirtilmektedir. Bu nedenle psikolojik sağlamliğ ile yapışıklılık şeması anlamli ilifskili çıkmamış olabilir.

Sonuc olarak bu araştırmada erken dönem uyumsuz şemaların psikolojik sağlamliğ ile ilifskili olduğu bulunmuştur. Erken dönem uyumsuz şemaların bireyin çocukluk ve ergenlik dönemindeki yaşam deneyimleriyle oluştuğu ve gelecek yaşamındaki deneyimlerine yol haritası oluşturacağı bildirilmektedir (Young ve diğerleri, 2009). Bu bakımdan ergenlerin

zorlu yaşantılara karşı baş etme mekanizmalarını devreye sokarak çözüm yolları aramaları ve üstesinden gelebilmelerinin erken dönem uyumsuz şemalarına bağlı olduğu düşünülmektedir. Bunun yanında stresi nasıl algıladıkları ve nasıl tepki vereceği de psikolojik sağlık düzeylerine bağlıdır (Kavi ve Karakale, 2018). Bu doğrultuda erken dönem uyumsuz şemaların psikolojik sağlık düzeyini etkilediği söylenebilir.

5.1.3. Lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlığı, duygu düzenleme puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığının tartışılması

Araştırma bulguları, lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık oluşturmadığını ortaya koymuştur. İlgili alanyazın incelendiğinde, bu araştırma bulgusunu destekleyen araştırmalar bulunmaktadır (Aydoğdu, 2013; Can, 2018; Chan, 2003; Harisson ve diğerleri, 2002; Eryılmaz, 2012; Kumar ve diğerleri, 2016; Maddi ve diğerleri, 2006; Terzi, 2008). Diğer taraftan bazı araştırmalarda kadın ve erkekler arasında kadınların erkeklere kıyasla psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu rapor edilirken (Atan ve Ünver, 2019; Gündaş ve Koçak, 2015; Kılıç, 2014; Oktan, 2008; Turgut, 2015) bazı araştırmalarda da psikolojik sağlamlık düzeylerinin erkekler lehine farklılaştığı bulunmuştur (Açıkgöz, 2016; Deniz, Çimen ve Yüksel, 2020; Hoşoğlu ve diğerleri, 2018; Yazıcı Çelebi, 2020). Psikolojik sağlamlık ile cinsiyet değişkeni arasında çeşitli ilişki ve farklılıkların olması, cinsiyet fark etmeksizin gelişimin devam etmesi sürecinde olması, hayattaki stres faktörleri, travmalar, sağlıksız yaşam koşulları gibi birçok faktörün de etkili olmasından kaynaklandığı söylenebilir.

Ortaya çıkan diğer bir sonuca göre cinsiyet ile duygu düzenleme arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Araştırmada kadınların içsel işlevsel duygu düzenleme ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme puanları erkeklerin puanından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Duygu düzenleme stratejilerinde kullanılan stratejiler içsel kişinin kişisel kaynaklarını dışsal ise çevresel kaynaklarını ifade etmektedir (Goldstein ve Tisak, 2004). İçsel işlevsel olan duygu düzenleme stratejisi; pozitif olarak adlandırılır ve yeniden değerlendirmeyi, dikkat vermeyi, plan yapabilmeyi içerir, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejisi ise; olumsuz duyguları bastırmayı, olumsuz duygu ve düşüncelere yoğunlaşmayı, kişinin kendisini cezalandırmasını içerir ve negatif olarak adlandırılır (Duy

ve Yıldız, 2014). İlgili alanyazın incelendiğinde içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejisi olan ruminasyonu ve olayın değerini azaltmayı (Ataman, 2011; Garnefski ve diğerleri, 2002; Kıcalı, 2015; Martin ve Dahlen, 2005; Öngen, 2010; Özen, 2016; Rey Pena ve Extremera, 2012; Zlomke ve Hahn, 2010) felaketleştirme stratejisini (Garnefski ve diğerleri, 2002) kadınların erkeklere oranla daha fazla kullandığını gösteren bulgular, bu bulgu ile örtüşmektedir. Bu doğrultuda kadınların erkeklere kıyasla olumsuz düşüncelere daha fazla odaklandıkları, sık sık tekrar ettikleri ve gerçekten uzak düşünme geliştirdikleri söylenebilir. İçsel işlevsel duygu düzenleme stratejilerinden ise kabul ve olumlu yeniden değerlendirmeye kadınların daha eğilimli olduğu (Garnefski ve diğerleri, 2002; Garnefski ve diğerleri, 2004; Tamres, Janicki ve Helgeson, 2002; Zlomke ve Hahn, 2010) araştırmamız bulguları ile paraleldir. Sonuç olarak toplum içinde üstlenmesi beklenen tutum ve davranışlar açısından bakıldığında kadınların dışavurum tarzları dışsal süreçler yerine içsel duygu düzenleme stratejilerini daha fazla kullanmaları cinsiyet rolüne ilişkin bir ifade biçimi olduğu söylenebilir.

Öte yandan mevcut çalışmada kadınların dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puanlarının erkeklere kıyasla daha düşük olduğu bulunmuştur. Erkeklere göre kadınların stresli bir durumla karşılaştıklarında duygularını daha yoğun ve sık deneyimlemeleri, biyolojik ve sosyal olarak duygusal süreçlerindeki farklılıklar (Kring ve Gordon, 1998) nedeniyle erkeklerin diğerlerini suçlama davranışını daha çok kullandıkları (Ataman, 2011; Zengin, 2019; Zlomke ve Hahn, 2010) bulunmuştur. Erkeklerin suçlayıcı davranışları arttıkça fiziksel saldırı stratejisinde de artma olduğu, yaşanan olayların olumsuz taraflarına odaklandıkça da sözel sadırangınlığın arttığı ifade edilmektedir (Goldstein ve Tisak, 2004). Ayrıca erkeklerin kadınlara oranla duygularını bastırma düzeyi daha yüksek (Brody, 2006; Çolakoğlu, 2012; Kring ve Gordon, 1998) ve duygu ifadesinden daha fazla kaçındıkları (Zlomke ve Hahn, 2010) ve duygularını daha keskin ve saldırgan şekilde ifade ettikleri (Eisenberg ve diğerleri, 2004) bildirilmektedir. Bu sonuç, toplumumuzda kadına ve erkeğe atfedilen cinsiyet rolleri ile ilişkili olabileceği, erkeklerin sözel ve fiziksel saldırı davranışlarının doğal ve kabullenilebilir karşılanması ile ilişkilendirilerek açıklanabilir.

5.1.4. Lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlığı, duygu düzenleme puan ortalamalarının sınıf düzeyine göre anlamlı farklılaşp farklılaşmadığının tartışılması

Araştırmada psikolojik sağlamlığı ile sınıf düzeyinde anlamlı farklılaşma gözlenmemektedir. Bu sonuç (Gündaş, 2013; Koç-Yıldırım, 2014) önceki araştırma bulgularıyla tutarlıdır. Psikolojik sağlamlık, bireyin şuan ki hayat şartları ile geçmiş yaşam tecrübelerinin etkileşimi sürecini kapsamaktadır (Newman, 2005). Buna ek olarak psikolojik sağlamlığın zorlu yaşam olaylarıyla baş edebilmesinde yeterlilik gösterebilmesi ve bireylerin koruyucu faktörler olarak nitelenen birtakım özelliklere sahip olması vurgulanmaktadır. Bu doğrultuda psikolojik sağlamlığın geliştirebilir ve dinamik bir süreç olması ve lise öğrencilerinin ergenlik döneminde, benzer ve aynı koşullar içinde bulunuyor olmaları nedeniyle sınıf düzeylerinde farklılaşma olmadığı söylenebilir.

Bu araştırmada lise öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri sınıf düzeyine göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Duygu düzenleme stratejilerinden içsel ve dışsal işlevsel duygu düzenleme puan ortalamalarının sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılaştığı ve her iki değişkende de 10. Sınıfta öğrenim gören lise öğrencilerinin puan ortalamalarının, 9. Sınıfta okuyan lise öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Duygular arası geçişin çok hızlı ve yoğun yaşandığı ergenlik döneminde ani duygusal iniş çıkışlar duygusal karmaşalara neden olmaktadır (Calkins ve Hill, 2007). Bu dönemde olan lise öğrencilerinin akademik hayatın içinde olmaları, sosyal ve duygusal ilişkilerin içinde olmaları nedeniyle baş etme mekanizmaları ve duygu düzenleme stratejilerini daha fazla kullandıkları ifade edilmektedir (Morris ve diğerleri, 2007). Ergenlik döneminin başlangıcından itibaren kendilerine özgü duygu düzenleme yöntemleri kullanmaya başlayan bireylerin duygu düzenleme becerisinin kapasitesi de artmaya başlamaktadır (Gross ve Munoz, 1995). Bu araştırmada duygu düzenleme ile sınıf düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunması, 10. Sınıf öğrencilerinin 9. Sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olması, bilişsel duygusal gelişim özelliklerinin aşamalı olarak artması, bilişsel yeteneklerin gelişmesiyle soyut algılamaların genişlemesine bağlı olabilmektedir. Gross ve Munoz (1995) duygu düzenleme stratejilerinin kullanılmaya başlamasının zaman içinde aşamalı geliştiğini bildirmiştir. Duygu düzenleme stratejilerinin dışsal süreçlerden içsel

süreçlere doğru evrildiği, yüksek bilişsel faaliyetler kullanılmaya başlandıkça entelektüel kapasitenin de gelişimiyle içsel duygu düzenleme yöntemlerinin daha sık kullanıldığı (Calkins ve Hill, 2007) ve yaşla birlikte duygu kontrolünü sağlayabilme becerisinin arttığı (Demireğen, 2019) ifade edilmektedir. Bu doğrultuda 10. Sınıf öğrencilerinin 9. Sınıf öğrencilerine göre işlevsel (içsel ve dışsal) duygu düzenleme puan ortalamalarının daha yüksek çıkmasının nedeni, liseye yeni başlayan 9. Sınıfların üst bilişsel yeteneklerinde yaşa bağlı bilişsel ve duygusal gelişimin düzeyinden kaynaklandığı söylenebilir.

5.1.5. Lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlığı, duygu düzenleme puan ortalamalarının okul türü değişkenine göre anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığının tartışılması

Bulgular incelendiğinde lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlık, dışsal işlevsel duygu ve dışsal işlevsel olamayan duygu puan ortalamalarının okul türü değişkenine göre anlamlı farklılaştığı görülmektedir.

Araştırma sonucunda psikolojik sağlamlık puanlarının Anadolu Lisesinde öğrenim gören lise öğrencilerinin puan ortalamalarının, Fen Lisesinde öğrenim gören lise öğrencilerine göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Alanyazın incelendiğinde bu sonucu destekleyen araştırmalara rastlanmamıştır. Ergenlik döneminin geleceğe yönelik akademik ve mesleki kaygılar içinde olması, psikolojik ihtiyaçların doyurulması açısından bakıldığında bir ihtiyacın fazla karşılanması, diğer ihtiyacı yoksun bırakabilmekte, ikinci plana atabilmektedir (Çelikkaleli ve diğerleri, 2005). Bu bilgi ışığında Fen Lisesi öğrencilerinin başarıma ihtiyacının yüksek şekilde karşılanıp, diğer psikolojik ihtiyaçların karşılanamaması durumunda dengede bozulabilme olabilir. Ayrıca Fen Lisesinde öğrenim gören öğrencilerin Anadolu Lisesinde okuyan öğrencilere göre psikolojik sağlamlığının daha düşük olması, Fen Lisesindeki öğrencilerin yatılı olması, psikolojik sağlamlık için koruyucu faktör olan aile işlevinin geri plana atılmasına sebep olabilir. Lise döneminde akademik kariyer için önemli olan üniversite sınavına yoğun hazırlık sürecinde olan Fen Lisesi öğrencilerinin ailelerinin başarı telkinleri ve beklentilerinin daha yüksek olması psikolojik sağlamlığının Anadolu Lisesi öğrenci puan ortalamalarından daha düşük olmasına sebep olabilir.

Araştırmanın bir başka sonucunda dışsal işlevsel duygu düzenleme puanlarının Anadolu Lisesinde öğrenim gören lise öğrencilerinin puan ortalamalarının, Fen Lisesinde öğrenim gören lise öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Dışsal işlevsel duygu düzenleme; “Başkalarından tavsiye isterim” gibi tavsiyeler aramak, birileriyle hislerini paylaşmak, bedensel temasa ihtiyaç duymak ve hareketli etkinliklere başvurmak gibi yöntemleri içermektedir. Bu bilgiler ışığında dışsal işlevsel duygu düzenlemenin pozitif sosyal ilişkiler, akranla iletişim ve sosyal destek ile ilgili olduğu söylenebilir.

Alanyazın incelendiğinde dışsal işlevsel duygu düzenleme ile yaşam doyumu ve sosyal davranış (Duy ve Yıldız, 2014), dikkat, farkındalık ve kendini kabullenme (Kısmetoğlu, 2019) akran ilişkileri alt boyutundan birliktelik, yardım, koruma ve yakınlık (Erdem, 2019) ile pozitif; akran sorunları ile negatif ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Duy ve Yıldız, 2014). Orta ergenlik döneminde olan lise öğrencilerinin bu dönemde karşılaştığı sorunlarla baş etmesinde akran ilişkilerinin önemli bir rol oynadığı (Daşçı, 2015), ergenin kendine güveni ve sosyal hayatında aktif olabilmesinde etkili olduğu (Köse, 2015) bildirilmektedir. Buradan hareketle Anadolu Lisesinde öğrenim göre öğrencilerin, yüksek akademik başarılarını devam ettirmek için sıklıkla ders çalışma üzerine yoğunlaşan Fen Liselerine göre problemlerinin üstesinden gelmede akran ilişkilerini olumlu değerlendirmeleri nedeniyle anlamlı derecede daha yüksek çıkmış olabilir.

Araştırmanın bir diğer bulgusu, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puanlarının Anadolu İmam Hatip Lisesinde öğrenim gören lise öğrencilerinin puan ortalamalarının, Anadolu Lisesi ve Fen Lisesinde öğrenim gören lise öğrencilerine göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme; “Öfkemi sözel ve fiziksel olarak başkalarından çıkarırım, başkalarına zorbalık yaparım ve kötü hissettirmeye çalışırım” gibi ifadeler içermektedir. Buradan hareketle işlevsel olmayan negatif bir duygu düzenleme yöntemi olan söz konusu alt boyutun fiziksel ve sözel saldırganlık ve zorbalık, öfke kontrolünde zorlanma ile ilgili olduğu söylenebilir.

Alanyazın incelendiğinde; duygularını işlevsel olmayan yöntemlerle düzenlemeye çalışan ergenlerin daha fazla saldırgan davranışlar sergilediği bildirilmektedir (Eisenberg ve diğerleri, 1994). Anadolu İmam Hatip Lisesinin din eğitim ağırlıklı bir lise olması göz önüne alındığında araştırma bulgumuzda Anadolu İmam Hatip Lisesinde öğrenim gören öğrencilerin dışsal işlevsel duygu düzenleme puanlarının daha yüksek olması dini yönelim

ve dindarlıkla ilişkilerine bakılarak ifade edilebilir. Ergenlik döneminde olan lise öğrencilerinin bedensel ve duygusal değişimlere ayak uydurmaya çalıştığı hem kendisiyle hem çevresiyle sürekli çatışma içinde olduğu fırtınalı bir dönemdir (Rey Pena ve Extremera, 2012). Değer yargılarını oluşturabilme, hayattan beklentileri, başkalarının kendisinden beklentilerini oluşturma sürecinde olan ergen için din, kimlik kazanmasında bir etken olabilirken engelleyici bir öfke unsuru da olabilmektedir (Kula, 2012). Literatürde dini yönelimle ile saldırganlık arasında pozitif ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar mevcuttur (Pala, 2003; Yakut, 2012; Ulu ve İkis, 2016). Dönem itibariyle duygusal iniş çıkışları yoğun yaşayan ergenlerde engellenmelerin saldırganlığı artırıcı bir faktör olması, sözel veya fiziksel saldırma tepkilerinin ergende rahatlama sağlayıp bilişsel çelişkilerini ortadan kaldırmasıyla ödüllendirici bir etkide bulunması gibi nedenlerle Anadolu İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puanları yüksek çıkmış olabilir.

5.2. Öneriler

5.2.1. Araştırmanın sonuçlarına dayalı öneriler

- Araştırmada lise öğrencilerinde duygu düzenleme, psikolojik sağlamlık ile erken dönem uyumsuz şemalar arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular doğrultusunda öğrencilerin erken dönem uyumsuz şemalarının tarama yöntemiyle tespit edilerek okullarda rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanında öfke yönetimi, duygu kontrolü gibi önleyici çalışmalar yapılabilir.
- Araştırma kapsamında erken dönem uyumsuz şemaların, duygu düzenleme becerilerinin ve psikolojik sağlamlığın gelişiminin temellerinin çocukluk dönemine dayandığına dair bilgiler sunmaktadır. Bu konulara dair okullarda ailelere yönelik sağlıklı ebeveyn- çocuk, ebeveyn- genç ilişkisi üzerine eğitimler düzenlenebilir.
- Okullarda lise öğrencilerini duygularını işlevsel şekilde düzenleyebilme becerilerini geliştirebilmek ve psikolojik sağlamlık düzeylerini arttırabilmek amaçlı duygu düzenleme ve psikolojik sağlamlık arttırma konularında psiko-eğitim ve grupla psikolojik danışma programları hazırlanabilir.

- Mevcut araştırmada duygu düzenlemenin ve psikolojik sağlamlığın cinsiyet, sınıf düzeyi ve okul türüne göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı belirlenmiştir. Bu bulgular ışığında, lise örnekleme ile çalışan ruh sağlığı uzmanlarının tedavi yaklaşımını bu doğrultuda oluşturması önerilebilir.
- Lise  ğrencilerinin psikolojik sağlamlığını arttırabilmesinde erken dönem uyumsuz şemalarının önemli olduğu ortaya konulmuştur. Bu bağlamda ruh sağlığı alanında çalışan profesyonellerin ve  ğitimcilerin bilgilendirilmesi ve farkındalık kazanabilmesine yönelik erken dönem uyumsuz şemalar ve psikolojik sağlamlık konularında  ğitimler düzenlenebilir.

5.2.2. Gelecek araştırmalara yönelik  neriler

- Bu araştırma Sakarya ili, Adapazarı ve Serdivan ilçelerinde yer alan dört farklı devlet okulunda öğrenim gören 14-16 yaş grubundaki ergen bireylerin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmaki değişkenler kullanılarak lise öğrencileriyle daha büyük örneklemler üzerinde araştırmalar yapılabilir.
- Araştırmada  l ekler aracılığıyla ilişkisel tarama yöntemi ile veriler elde edilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkileri ve bu süreçte etkili olan faktörlerin ortaya koyulabilmesi için nitel, deneysel ve karma desen araştırmalar ile çalışılabilir.
- Araştırmada duygu düzenleme ve psikolojik sağlamlık cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü gibi değişkenlerle çalışılmıştır. Bu bulgu doğrultusunda, bu değişkenler ile yaş, sosyo-ekonomik düzey, köy, ilçe ve şehir gibi yaşanılan yer gibi değişkenler arasındaki ilişkiler çalışılabilir.
- Bu araştırmada, erken dönem uyumsuz şemalar ile duygu düzenleme ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

KAYNAKLAR

- Abadi, F. G. S., Abdolmohamadi, K., Kheiradin, J. B. ve Roodsari, A. B. (2015). Prediction of alexithymia on the basis of attachment style and early maladaptive schemas in university students. *Practice in Clinical Psychology*, 3(1), 39-46. <http://jpcp.uswr.ac.ir/article-1-196-en.pdf>
- Açıkgöz, M. (2016). *Çukurova üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi. (Tez Numarası: 443054).
- Adiele, I. ve Olatokun, W. (2014). Prevalence and determinants of Internet addiction among adolescents. *Computers in Human Behavior*, 31(1), 100-110. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.028>
- Akman, Y., Abaslı, K. ve Polat, Ş. (2018). Duygusal özerklik, öğrenci yılmazlığı, öğretmene güven ve problem çözme becerilerine yönelik algı arasındaki ilişkilerin öğrenci görüşlerine göre incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 38(3), 987-1012. <https://doi.org/10.17152/gefad.397455>
- Akyikit, M. (2021). *Yönetici ve çalışanların erken dönem uyum bozucu şemalar, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi. (Tez Numarası: 669885).
- Alibekiroğlu, P. B., Akbaş, T., Ateş, F. B. 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. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/555085>
- Altan Arslan, Ş. ve Topal, M. (2021). Covid-19 Süresince Psiko-Sosyal Destek Hattında Çalışan Psikologların Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri ile Erken Dönem Uyumsuz Şemaları Arasındaki İlişki. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi*, 2(4), 101-118. <https://doi.org/10.51503/gpd.977511>

- Anayurt, A. (2017). *Duygu düzenleme ile erken dönem uyumsuz şemalar, bilişsel esneklik ve ruminasyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi. (Tez Numarası: 468230).
- Aras, İ. (2022). *Sosyal medya bağımlılığı, erken dönem uyumsuz şemalar, narsisizm ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi. (Tez Numarası: 640950).
- Arntz, A. ve Van Genderen, H. (2014). *Sınır kişilik bozukluğu için şema terapi* (2. Baskı). (Şaşıoğlu, M. ve Kohen, S. Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 2009).
- Atalay, D. ve Özyürek, A. (2021). Ergenlerde duygu düzenleme stratejileri ve ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 50(230), 815-834. <https://doi.org/10.37669/milliegitim.707741>
- Ataman Temizel, E. ve Dağ, İ. (2014). Stres veren yaşam olayları, bilişsel duygu düzenleme stratejileri, depresif belirtiler ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkiler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 7-17. https://jag.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD_17_1_7_17.pdf
- Ataman, E. (2011). *Stres veren yaşam olayları karşısında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygı düzeyini belirlemedeki rolü* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 308362).
- Atan, T., ve Ünver, Ş. (2019). Spor Bilimleri Fakültesi ve İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin karşılaştırılması. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 14(20), 207-222. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/850025>
- Atlı-Özbaş, 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. <https://www.jcbpr.org/fulltext/77-1342720562.pdf>

- Ayan, B. E. (2019). *Erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmalar ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 561871).
- Aydın, B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi) YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 270930).
- Aydın, E. (2018). *Çocukluk çağı travmatik yaşantılarının psikolojik sağlamlık ve depresyon belirtileri üzerine etkisi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 497319).
- Aydoğdu, T. (2013). *Bağlanma stilleri, başa çıkma stratejileri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 333557).
- Balaban, G. (2020). *Ergenlerde görülen psikolojik bozuklukların erken dönem uyumsuz şemalar ve duygu düzenleme ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 267390).
- Balzarotti, S., Biassoni, F., Villani, D., Prunas, A. ve Velotti, P. (2016). Individual differences in cognitive emotion regulation: Implications for subjective and psychological well-being. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 17(1), 125–143. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9587-3>
- Başak, B. E. (2012). *Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlılık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiler* (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 312585).
- Başer Baykal, N. F. (2020). *Erken dönem uyumsuz şemaların oluşumunun incelenmesi: Bir fenomenoloji çalışması* (Doktora Tezi) YÖK tez merkezinden ulaşıldı. (Tez Numarası: 638123).

- Bedel, A. ve Ulubey, E. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 291-300. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/70681>
- Beck, J. S. (2016). *Bilişsel Davranışçı Terapi Temelleri ve Ötesi*, (2 Eds. Çev.). Şahin, M. ve Cömert, I. T. (ss. 32-34). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Bektaş, M. (2018). *Evli bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yordanması* (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 528021).
- Bell, K. ve Calkins, S. D. (2000). Relationships as the inputs and outputs of relationships. *Psychological Inquiry*, 11(3), 160-163. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1103_04
- Bender, P. K., Reinholdt-Dunne, M. L., Esbjörn, B. H. ve Pons, F. (2012). Emotion dysregulation and anxiety in children and adolescents: Gender differences. *Personality and Individual Differences*, 53(3), 284-288. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.03.027>
- Benight, C. C. ve Cieślak, R. (2011). Cognitive factors and resilience: how self-efficacy contributes to coping with adversities. In S. M. Southwick, B. Litz, D. Charney ve M. J. Friedman (Eds.), *Resilience and mental health. Challenges across the lifespan* (ss. 45- 55). New York: Cambridge University Press.
- Besharat, M. A., Shahidi, V. (2014). Mediating role of cognitive emotion regulation strategies on the relationship between attachment styles and alexithymia. *Europe's Journal of Psychology*, 10(10), 352-362. <https://doi.org/10.5964/ejop.v10i2.671>
- Bitane, B. S. (2019). *Ergenlerin algıladıkları ebeveyn psikolojik kontrolü, erken dönem uyumsuz şemalar ve uyum sorunları ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 594863).
- Blandon, A. Y., Calkins, S. D., Grimm, K. J., Keane, S. P. ve O'Brien, M. (2010). Testing a developmental cascade model of emotional and social competence and early peeracceptance. *Development and Psychopathology*, 22(4), 737-748. <https://doi.org/10.1017/S0954579410000428>

- Bloch, L., Haase, C. M. ve Levenson, R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives tale. *Emotion*, 14(1), 130-144. <https://doi.org/10.1037/a0034272>
- Block, J., ve Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness, *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349-361. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.2.349>
- Bonanno G. A. ve Burton C. L. (2013). Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspective on Psychological Science*, 8(6), 591-612. <https://doi.org/10.1177/1745691613504116>
- Bowie, B. H. (2010). Understanding the gender differences in pathways to social deviancy: relational aggression and emotion regulation. *Archives of Psychiatric Nursing*, 24(1), 27-37. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2009.04.007>
- Bridges, L. J., Denham, S., Ganiban, J. M. (2004). Definitional issues in emotion regulation research. *Child Development*, 75(2), 340-345. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00675.x>
- Brody, L. R. (2006). Gender differences in emotional development: A review of theories and research. *Journal of Personality*, 53(2). 102-149. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1985.tb00361.x>
- Brumariu, L. E., Kerns, K. A. ve Seibert, A. (2012). Mother-child attachment, emotion regulation, and anxiety symptoms in middle childhood. *Personal Relationships*, 19(3), 569-585. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2011.01379.x>
- Burns, E. E., Jackson, J. L. ve Harding, H. G. (2010). Child maltreatment, emotion regulation, and posttraumatic stress: The impact of emotional abuse. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 19(8), 801-819. <https://doi.org/10.1080/10926771.2010.522947>
- Cabral, J., Matos, P. M., Beyers, W. ve Soenens, B. (2012). Attachment, emotion regulation and coping in Portuguese emerging adults: A test of a mediation

- hypothesis. *The Spanish Journal of Psychology*, 15(3), 1000-1012.
https://core.ac.uk/reader/55846035?utm_source=linkout
- Calkins, S. D. ve Hill, A. (2007). Caregiver Influences on Emerging Emotion Regulation: Biological and Environmental Transactions in Early Development. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (ss. 229-248). The Guilford Press.
- Campbell-Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A. ve Hofmann, S. G. (2006). Acceptability and suppression of negative emotion in anxiety and mood disorders. *Emotion*, 6(4), 587-595. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.6.4.587>
- Can, M. (2018). *Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 503505).
- Casey, B. J. ve Jones, R. M. (2010). Neurobiology of the adolescent brain and behavior: implications for substance use disorders. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 49(12), 1189-1201.
<https://doi.org/10.1016/j.jaac.2010.08.017>
- Casey, B. J., Jones, R. M. ve Hare, T. A. (2008). The adolescent brain. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1124, 111-126.
<https://doi.org/10.1196/annals.1440.010>
- Chan, D. W. (2003). Hardiness and it's role in the stress–burnout relationship among prospective chinese teachers in Hong Kong. *Teaching and Teacher Education*, 19(4): 381-395. [https://doi.org/10.1016/S0742-051X\(03\)00023-4](https://doi.org/10.1016/S0742-051X(03)00023-4)
- Ciarrochi, J., Chan, A. Y., Caputi, P. ve Roberts, R. (2001). Measuring Emotional Intelligence (EI). In J. Ciarrochi, J. P. Forgas ve J. Mayer (Eds.), *Emotional Intelligence in Everyday Life: A Scientific Inquiry* (ss. 201-230). Philadelphia, PA, US: Psychology Press/Taylor & Francis.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A. ve Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361-368. <https://doi.org/10.1037/a0015952>

- Cole, P. M., Dennis, T. A., Martin, S. E. ve Hall, S. E. (2008). Emotion regulation and the early development of psychopathology. In Vandekerckhove, M., Von Scheve, C., Ismer, S., Jung, S. ve Kronast, S. (Ed.) *Regulating Emotions: Culture, Social Necessity, and Biological Inheritance* (ss. 169-188) Malden, MA: Blackwell.
- Costello, E. J., Mustillo, S., Erkanli, A., Keeler, G., Angold, A. (2003). Prevalence and development of psychiatric disorders in childhood and adolescence. *Arch Gen Psychiatry*, 60(8), 837-844. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.60.8.837>
- Creveling-Benefield, C. C. ve Varela, R. E. (2019). Parental psychological control, maladaptive schemas, and childhood anxiety: test of a developmental model. *Journal of Child and Family Studies*, 28(8), 1-13. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01434-4>
- Cummings, E. M. ve Davies, P. (1996). Emotional security as a regulatory process in normal development and the development of psychopathology. *Development and Psychopathology*, 8(1), 123-139. <https://doi.org/10.1017/S0954579400007008>
- Çakır, Z. (2007). *Antisosyal kişilik bozukluğunda erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ebeveynlik biçimleri ve şema sürdürücü başa çıkma davranışları arasındaki ilişkiler: Şema terapi modeli çerçevesinde bir inceleme* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 228976)
- Çapan, B. E. ve Arıcıoğlu A. (2014). Psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak affedicilik. *E-International Journal of Educational Research*, 5(4), 70-82. <http://www.e-ijer.com/tr/download/article-file/89828>
- Çelik, S. N. (2020). *Çocukluk çağı travmaları, duygu düzenleme becerileri ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 646198).
- Çelikkaleli, Ö., Gökçakan, N. ve Çapri, B. (2005). Lise öğrencilerinin bazı psikolojik ihtiyaçlarının cinsiyet, okul türü, anne-baba eğitim düzeyine göre incelenmesi, *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(2), 245-268 <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/153270>

- Çolakoğlu, E. T. (2012). *Genç yetişkinlerde kendilik algısı, erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ebeveynlik stilleri ve kişilerarası ilişkiler* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 326179).
- D'Avanzato, C., Joorman, J., Siemer, M. ve Gotlib, I. H. (2013). Emotion regulation in depression and anxiety: examining diagnostic specificity and stability of strategy use. *Cognitive Therapy and Research*, 37, 968-980. <https://doi.org/10.1007/s10608-013-9537-0>
- Daşçı, E. (2015). *Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ebeveyn kontrolü ile akran ilişkileri ve akran baskısı arasındaki ilişkide aracılık rolünün incelenmesi* (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 381801).
- Demir, V. ve Gündoğan, N. (2018). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi. *Ege Eğitim Dergisi*, 19(1), 46-66. <https://doi.org/10.12984/egedfd.332844>
- Demirbaş N. ve Keklik İ. (2011, Ekim, 3-5). *Üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam ve yılmazlıkları arasındaki ilişki*. XI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, İzmir, Türkiye.
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda anlam ve yılmazlık* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 265337).
- Demireğen, Z. (2019). *Ergenlik dönemindeki öğrencilerin duygu düzenleme becerileri ile akademik güdülenmeleri arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 534986).
- Denissen, J. J., Zarrett, N. R. ve Eccles, J. S. (2007). I like to do it, I'm able, and I know I am: Longitudinal couplings between domain-specific achievement, self-concept, and interest. *Child Development*, 78(2), 430-447. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2007.01007.x>

- Deniz, S., Çimen, M. ve Yüksel, O. (2020). Psikolojik sağlamlığın iş stresine etkisi: Hastane çalışanlarına yönelik bir araştırma. *İşletme Bilimi Dergisi (JOBS)*, 8(2), 351-370. <https://doi.org/10.22139/jobs.741576>
- Dinçel, E. (2006). *Ergenlik dönemi gelişimsel ödevleri ve psikolojik problemler* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 191358).
- Dingemans, A., Danner, U. ve Parks, M. (2017). Emotion regulation in binge eating disorder: A review. *Nutrients*, 9(11), 1274. <https://doi.org/10.3390/nu9111274>
- Donovan, J. E., Jessor, R. ve Costa, F. M. (1991). Adolescent health behavior and conventionality-unconventionality: An extension of problem-behavior therapy. *Health Psychology*, 10(1), 52-61. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.10.1.52>
- Dumont, M. ve Provost, M. A. (1999). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(3), 343-363. <https://doi.org/10.1023/A:1021637011732>
- Duy, B., Yıldız, M. A. (2014). Ergenler için duygu düzenleme ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(41), 23-35. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21461/230027>
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Nyman, M., Bernzweig, J., Bernzweig, J. ve Pinuelas, A. (1994). The relations of emotionality and regulation to children's anger-related reactions. *Child Development*, 65(1), 109-128. <https://doi.org/10.2307/1131369>
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L. ve Smith, C. L. (2004). Emotion-related regulation: Its conceptualization, relations to social functioning, and socialization. In P. Philippot ve R. S. Feldman (Eds.), *The Regulation of Emotion* (ss. 277-306). London: Lawrence Erlbaum Associates Publishers. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131208>

- Ekşi, H., Tunçer, B. ve Sevim, E. (2020). Ergenlerde beş faktör kişilik özellikleri ve erken dönem uyumsuz şemalar. *Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(2), 318-328. <https://dergipark.org.tr/en/pub/dusbed/issue/58588/623395>
- Eldoğan, D. ve Barışkın, E. (2014). Erken dönem uyumsuz şema alanları ve sosyal fobi belirtileri: Duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü var mı? *Türk Psikoloji Dergisi*, 29(74), 108-115. <https://www.psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpd1300443320140000m000051.pdf>
- Elmas, H. G., Cesur, G. ve Oral, T. (2017). Aleksitimi ve patolojik kumar: Duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 28(1), 17-24. <https://www.turkpsikiyatri.com/PDF/C28S1/03.pdf>
- Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık (sağlamlık)* (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 441305).
- Engle, P. L., Castle, S. ve Menon, P. (1996). Child development: Vulnerability and resilience. *Social Science & Medicine*, 43(5), 621-635. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(96\)00110-4](https://doi.org/10.1016/0277-9536(96)00110-4)
- Erarslan, Ö. (2014). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve umudun aracı rolünün incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 380089).
- Ercengiz, M. (2019). Ergenlerde duygu düzenleme stratejilerinin yordayıcı olarak mutluluk düzeyindeki rolü. *Ekev Akademi Dergisi*, 23(77), 267-278. <https://www.acarindex.com/pdfs/190404>
- Erdem, G. (2019). *Lise düzeyindeki öğrencilerde sosyal medya kullanımı, akran ilişkileri ve duygu düzenleme arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü <http://docs.neu.edu.tr/library/6784353265.pdf>

- Erden, S. ve Eminoğlu, Z. (2020). Bilişsel davranışçı temelli psiko-eğitim programının psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme üzerindeki etkisi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(21), 555-582. <https://doi.org/10.26466/opus.626228>
- Erdoğan, Z. (2014). *Alkol ve/veya madde bağımlılarında travma sonrası stres bozukluğu belirtileri, bilişsel şemalar, duygu düzenleme ve anksiyete duyarlılığı ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 368300).
- Eryılmaz, A. (2011). Investigating adolescents' subjective well-being with respect to using subjective well-being increasing strategies and determining life goals. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 24, 44-51. <https://doi.org/10.5350/DAJPN2011240106>
- Eryılmaz, S. (2012) *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığı yordamada, yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağının incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 326020).
- Erzi, S. ve Ekşi, H. (2021). Ergenlikte ebeveyn kontrolü ve ilişkisel saldırganlık: Duygu düzenlemenin aracı rolü. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 3(2), 106-114. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.21.2.11>
- Foureur, M., Besley, K., Burton, G., Yu, N. ve Crisp, J. (2013). Enhancing the resilience of nurses and midwives: Pilot of a mindfulnessbased program for increased health, sense of coherence and decreased depression, anxiety and stress. *Contemporary Nurse*, 45(1), 114-125. <https://doi.org/10.5172/conu.2013.45.1.114>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Friedmann, J., Margaret, N. L. ve Bethany, L. (2013). Cognitive schemas as longitudinal predictors of self-reported adolescent depressive symptoms and resilience. *Cognitive Behaviour Therapy*, 45(1), 32-48. <https://doi.org/10.1080/16506073.2015.1100212>

- Gander, H. W. ve Gardiner, M. J. (2015). *Çocuk ve ergen gelişimi* (Çev. A. Dönmez ve N. Çelen). Ankara: İmge Kitapevi.
- Garnezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34(4), 416-430. <https://doi.org/10.1177/0002764291034004003>
- Garnezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56(1), 127-136. <https://doi.org/10.1080/00332747.1993.11024627>
- Garnefski, N. ve Kraaij, V. (2007) The cognitive emotion regulation questionnaire psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141-149. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141>
- Garnefski, N., Kommer, T. V.D., Kraaij, V., Teerds, J., Legers-tee, J. ve Onstein, E. (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: comparison between a clinical and a non-clinical sample. *European Journal of Personality*, 16(5), 403-420. <https://doi.org/10.1002/per.458>
- Garnefski, N., Kraaij, V., Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and depression. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J. ve Van den Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: Differences between males and females. *Personality and Individual Differences*, 36(2), 267-276. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00083-7](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00083-7)
- George, D. ve Mallery, P. (2018). *Reliability analysis*. In IBM SPSS Statistics 25 Step by Step (pp. 249-260). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781351033909>
- Gilbert, F. ve Daffern, M. (2013). The association between early maladaptive schema and personality disorder traits in an offender population. *Psychology, Crime & Law*, 19(10), 933-946. <https://doi.org/10.1080/1068316X.2013.770852>

- Giromini, L., Ales, F., Campora, G., Zennaro, A. ve Pignolo, C. (2017). Developing age and gender adjusted normative reference values for the difficulties in emotion regulation scale (DERS). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 39(4), 705–714. <https://doi.org/10.1007/s10862-017-9611-0>
- Gito, M., Ihara, H. ve Ogata, H. (2013). The relationship of resilience, hardiness, depression and burnout among Japanese psychiatric hospital nurses. *Journal of Nursing Education and Practice*, 3(11), 12-18. <https://doi.org/10.5430/jnep.v3n11p12>
- Gizir, C. A. (2004). *Akademik sağlamlık: Yoksulluk içindeki sekizinci sınıf öğrencilerinin akademik başarılarına katkıda bulunan koruyucu faktörlerin incelenmesi* (Doktora tezi), YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 147608).
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/200204>
- Glied, S. ve Pine, D. S. (2002). Consequences and correlates of adolescent depression. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 156(10), 1009-1014. <https://doi.org/10.1001/archpedi.156.10.1009>
- Goldstein, S. E. ve Tisak, M. S. (2004). Adolescents outcome expectancies about relational aggression within acquaintanceships, friendships, and dating relationships. *Journal of Adolescence*, 27(3), 283-302. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2003.11.007>
- Goodall, K., Trejnowska, A. ve Darling, S. (2012). The relationship between dispositional mindfulness, attachment security and emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 52(5), 622-626. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.12.008>
- Gökçe, S., Önal Sönmez, A., Yusufoglu, C., Yulaf, Y. ve Adak, İ. (2017). Erken dönem uyumsuz şemaların ergenlik dönemi depresif bozuklukla ilişkisi. *Alpha Psychiatry/Alfa Psikiyatri*, 18(3), 283-291. <https://doi.org/10.5455/apd.238486>

- Gökmen, D. (2009). *Kadın sığınma evinde yaşayan şiddet görmüş kadınlar ile eşleriyle birlikte yaşayan şiddet görmüş kadınlar arasındaki psikolojik dayanıklılık ve bağlanma durumlarının karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi), YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 254018).
- Greenberg, L. S. (2002). Integrating an emotion-focused approach to treatment into psychotherapy integration. *Journal of Psychotherapy Integration*, 12(2), 154-189. <https://doi.org/10.1037/1053-0479.12.2.154>
- Gross, J. J., Munoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical psychology*, 2(2), 151-164. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2002). Emotion Regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gross, J. J. ve John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gülgez, Ö. ve Gündüz, B. (2015). Diyalektik davranış terapisi temelli duygu düzenleme programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi. *Faculty of Education Journal*, 44(2), 191-208. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/265586>
- Güloğlu, B. ve Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-88. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/57023>
- Gündaş, A. (2013). *Lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak benlik kurgusu ve bağlanma stilleri* (Yüksek lisans tezi), YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 350202).

- Gündaş, A. ve Koçak, R. (2015). Lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak benlik kurgusu. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(41), 795-802. <https://www.sosyalarastirmalar.com/articles/the-role-of-selfconstruals-as-the-predictors-of-psychological-resilience-of-high-school-students.pdf>
- Gündüz, H. (2016). *Yetişkinlerde bilinçli farkındalık (mindfulness) ve duygu düzenleme arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 438409).
- Güner O. (2013). *10-16 yaş çocuk ve ergenler için erken dönem uyumsuz şema ölçekler takımı (çeşöt) 'nın geçerlik, güvenirlik ve norm çalışması* (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 349962).
- Gürdal, C., Sevi Tok, E. S. ve Sorias, O. (2018). Erken kayıplar, bağlanma, mizaç-karakter özellikleri ve duygu düzenlemenin psikopatoloji gelişimi üzerine etkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 29(3), 180-192. https://www.turkpsikiyatri.com/PDF/C29S3/tpd_c29_s3_180.pdf
- Gürkan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeyine etkisi* (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 205194).
- Harding, H. G., Burns, E. E. ve Jackson, J. L. (2012). Identification of child sexual abuse survivor subgroups based on early maladaptive schemas: Implications for understanding differences in posttraumatic stress disorder symptom severity. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 560-575. <https://doi.org/10.1007/s10608-011-9385-8>
- Harris, A. E. ve Curtin, L. (2002). Parental perceptions, early maladaptive schemas, and depressive symptoms in young adults. *Cognitive Therapy and Research*, 26(3), 405-416. <https://doi.org/10.1023/A:1016085112981>
- Harrison, M., Loiselle, C. G., Duquette, A. ve Semenic, S. E. (2002). Hardiness, work support and psychological distress among nursing assistants and registered nurses in quebec. *Journal of Advanced Nursing*, 38(6), 584-591. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.2002.02225.x>

- Hedley, L. M., Hoffart, A. ve Sexton, H. (2001). Early maladaptive schemas in patients with panic disorder with agoraphobia. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 15(2), 131-142. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.15.2.131>
- Herrman, H., Stewart, D. E., Granados, N. D., Berger, E. L., Jackson, B. ve Yuen, T. (2011). What is resilience? *Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 258-265. <https://doi.org/10.1177/070674371105600504>
- Hodgson, L. K. ve Wertheim, E. H. (2007). Does good emotion management aid forgiving? Multiple dimensions of empathy, emotion management and forgiveness of self and others. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(6), 931-949. <https://doi.org/10.1177/0265407507084191>
- Hoffman, C. J., Ersser, S. J., Hopkinson, J. B., Nicholls, P. G. ve Harrington, J. E. (2012). Effectiveness of mindfulness-based stress reduction in mood, breast- and endocrine-related quality-of-life, and wellbeing in Stage 0 to III breast cancer: A randomized, controlled trial. *Journal of Clinical Oncology*, 30(12), 1335-1342. <https://doi.org/10.1200/JCO.2010.34.0331>
- Hoşoğlu, R., Kodaz, A. F., Bingöl, T. Y. ve Batık, M. V. (2018). Öğretmen adaylarında psikolojik sağlamlık. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(14), 217-239. <https://doi.org/10.26466/opus.405751>
- Irkörücü, A. (2012). *Orta Doğu Teknik Üniversitesi öğrencilerinin bağlanma şekillerine ve erken dönem uyumsuz şemalarına göre psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 321033).
- Jacelon, C. S. (1997). The trait and process of resilience. *Journal of Advanced Nursing Research*, 25(1), 123-129. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.1997.1997025123.x>
- Jacob, G., Van Genderen, H. ve Seebauer, L. (2014). *Mod Terapisi. Diğer yollardan gitmek, yaşam örüntülerini anlamak ve değiştirmek*. (Çev. N. Azizlerli ve M. Soykut). İstanbul: Psikonet Yayınları.

- John, S. G., Cisler, J. M. ve Sigel, B. A. (2017). Emotion regulation mediates the relationship between a history of child abuse and current ptsd/depression severity in adolescent females. *Journal of Family Violence*, 32, 565-575. <https://doi.org/10.1007/s10896-017-9914-7>
- Johnson, J., Gooding, P. A., Wood, A. M. ve Tarrier, N. (2010). Resilience as positive coping appraisals: Testing the schematic appraisals model of suicide (SAMS). *Behaviour Research and Therapy*, 48(3), 179-186. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.10.007>
- Joormann, J. ve Gotlib, I. H. (2010). Emotion regulation in depression: Relation to cognitive inhibition. *Cognition and Emotion*, 24(2), 281-298. <https://doi.org/10.1080/02699930903407948>
- Kabasakal, Z. ve Arslan, G. (2014). Ergenlikte görülen anti-sosyal davranışlar, psikolojik sağlamlık ve aile sorunları arasındaki ilişki. *Aile Çocuk ve Eğitim Dergisi*, 2(3), 76-90. <https://www.guvenplus.com.tr/imagesbuyuk/ACED-3.pdf>
- Kalaycı, Ş. (2014). SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri. İstanbul: Seçkin Yayıncılık
- Kapikiran, S. ve Acun-Kapikiran, N. (2016). Optimism and psychological resilience in relation to depressive symptoms in university students: examining the mediating role of self-esteem. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 16(6), 2087-2110. <https://doi.org/10.12738/estp.2016.6.0107>
- Karabacak, A. ve Demir, M. (2017). Özerklik, bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 271-291. <https://dergipark.org.tr/en/pub/befdergi/issue/30012/323202>
- Karabilgin Sürel, Ö., Şahin, H. (2012). Tıp fakültesine yeni başlayan öğrencilerin problem çözme becerilerine ilişkin algılarının ve boyun eğici davranış durumlarının değerlendirilmesi. *Türkiye Klinikleri Tıp Bilimleri Dergisi*. 32(6), 1536-1544. <https://doi.org/10.5336/medsci.2011-25959>

- Karaırmak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/200210>
- Karaırmak, Ö. (2007). *Investigation of personal qualities contributing to psychological resilience among earthquake survivors: A model testing study* (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 217825).
- Karaırmak, Ö., Siviş Çetinkaya R. (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: Duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 30-43. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/200021>
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (28. basım). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karaşar, B. ve Öğülmüş, S. (2016). Üniversite öğrencilerinde sosyal onay ihtiyacının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(2), 469-495. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/264357>
- Karataş, Z. ve Çakar, F. S. (2011). Self-esteem and hopelessness, and resiliency: An exploratory study of adolescents in Turkey. *International Education Studies*, 4(4), 84-91. <https://doi.org/10.5539/ies.v4n4p84>
- Katalin, B., Eva, K. ve Ildiko, K. (2015). Resilience and early maladaptive schemas among codependent, borderline, and healthy individuals. *Alkalmazott Pszichologia*, 15(1), 111- 127. <https://doi.org/10.17627/ALKPSZICH.2015.1.111>
- Kavi, E. ve Karakale, B. (2018). Çalışan psikolojisi açısından psikolojik dayanıklılık. *Hak-iş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 7(17), 55-77. <https://doi.org/10.31199/hakisderg.391826>
- Keskin, E. (2018). *Madde kullanım bozukluğu tedavisi alan hastalarda duygu düzenleme güçlüğü ve borderline kişilik bozukluğu özelliklerinin değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 527062).

- Kıcalı, Ö. (2015). *Özşefkat ve tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkilerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 399780).
- Kılıç, Ş. D. (2014). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 366539).
- Kılınç, M. ve Önder, A. (2019). Ortaokul öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile duygu düzenleme yöntemleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 14(20), 98-132. <https://doi.org/10.26466/opus.542052>
- Kısmetoğlu, G. (2019). *15-18 yaş arası ergenlerde duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık becerilerinin kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 588663).
- Kilpatrick, D. G., Acierno, R., Saunders, B., Resnick, H. S., Best, C. L. ve Schnurr, P. P. (2000). Risk factors for adolescent substance abuse and dependence: Data from a national sample. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(1), 19–30. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.68.1.19>
- Kim, D. H. ve Im, Y. J. (2014). Resilience as a protective factor for the behavioral problems in school-aged children with atopic dermatitis. *Journal Of Child Health Care*, 18(1), 47-56. <https://doi.org/10.1177/1367493512468360>
- Kim, J. E., Lee, S. W. ve Lee, S. J. (2014). Relationship between early maladaptive schemas and symptom dimensions in patients with obsessive-compulsive disorder. *Psychiatry Research*, 215, 134-140. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2013.07.036>
- Klag, S. ve Bradley, G. (2004). The role of hardiness in stress and illness: an exploration of the effect of negative affectivity and gender. *British Journal Of Health Psychology*, 9(2), 137-161. <https://doi.org/10.1348/135910704773891014>

- Koç, M. (2004). Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri. *Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(17), 231-256. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/219297>
- Koç-Yıldırım, P. (2014). *Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile benlik kurgusu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 372317).
- Koerner, N., Tallon, K. ve Kusec, A. (2015). Maladaptive core beliefs and their relation to generalized anxiety disorder. *Cognitive Behaviour Therapy*, 44(6), 441-455. <https://doi.org/10.1080/16506073.2015.1042989>
- Konukçu, H. B., Akkoyunlu, S. ve Türkçapar, M. H. (2013). Early maladaptive schemas in depressed women and its relationship with depression. *Journal Of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 2(2), 98-105. <http://www.jcbpr.org/fulltext/77-1380828138.pdf?1636315094>
- Köse, B. (2009). *Associations of psychological well-being with early maladaptive schemas and self-construals* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 250612).
- Köse, N. (2015). Ergenlerde akran ilişkilerinin mutluluk düzeyine etkisi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(4), 1-6. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/268507>
- Kring, A. M., ve Gordon, A. H. (1998). Sex differences in emotion: expression, experience, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3) 686-703. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.3.686>
- Kumar, S., Singh, N. S., ve Mitra, S. (2016). Comparison of mental toughness between male and female volleyball players of 12th south Asian games. *International Journal of Applied Research*, 2(6), 268-270. <https://www.allresearchjournal.com/archives/2016/vol2issue6/PartE/2-6-27-361.pdf>

- Kula, T. (2012). *Ergenlerde öfke duygusu; benlik algısı, tanrı algısı, suçluluk ve utanç duyguları açısından bir değerlendirme: Diyarbakır örnekleme* (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 317544).
- Kullik, A. ve Petermann, F. (2013). Attachment to parents and peers as a risk factor for adolescent depressive disorders: the mediating role of emotion regulation. *Child Psychiatry & Human Development*, 44(4), 537-548. <https://doi.org/10.1007/s10578-012-0347-5>
- Kuzu Taşçı, D. (2014). *Erken dönem uyumsuz şemalar ile depresyon ilişkisinin açıklanmasında ontolojik iyi oluş değişkeninin aracı rolü: Bir yol analizi çalışması* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 408923).
- Küçükler, D. (2016). *Affetme, affetmeme, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 445687).
- Lafrance Robinson, A., Kosmerly, S., Mansfield-Green, S. ve Lafrance, G. (2014). Disordered eating behaviours in an undergraduate sample: Associations among gender, body mass index, and difficulties in emotion regulation. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 46(3), 320–326. <https://doi.org/10.1037/a0031123>
- Lavender, J. M. ve Anderson, D. A. (2010). Contribution of emotion regulation difficulties to disordered eating and body dissatisfaction in college men. *International Journal of Eating Disorders*, 43(4), 352-357. <https://doi.org/10.1002/eat.20705>
- Lavi, I., Manor-Binyamini, I., Seibert, E., Katz, L. F., Ozer, E. J. ve Gross, J. J. (2019). Brokenbonds: A meta-analysis of emotion reactivity and regulation in emotionally maltreating parents. *Child Abuse & Neglect*, 88, 376-388. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.11.016>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. ve Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71(3), 543-562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>

- Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal*, 54, 173-185. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.54.3.173>
- Maddi, S. R. ve Khoshaba, D.M. (1994). Hardiness and mental health. *Journal Of Personality Assesment*, 63(2), 265-274. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6302_6
- Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Lu, J. L., Persico, M. ve Brow, M., (2006). The personality construct of hardiness, III: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance. *Journal of Personality*, 74(2), 575-598. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00385.x>
- Mairet, K., Boag, S. ve Warburton, W. (2014). How important is temperament? The relationship between coping styles, early maladaptive schemas and social anxiety. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14(2), 171-190. <https://ijpsy.com/volumen14/num2/382/how-important-is-temperament-the-relationship-EN.pdf>
- Majid, S. J., Hamid Reza, H. ve Mohammad Mehdi, B. (2014). The relationship between defense styles and early maladaptive schemas with resilience in boy students of high school in Tehran city. *Journal of Thought & Behavior in Clinical Psychology*, 8(30), 7- 16. https://jtbcp.riau.ac.ir/article_57.html?lang=en
- Martin, R. C. ve Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*, 39(7), 1249–1260. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.06.004>
- Masomi, R., Hejazi, M. ve Sobhi, A. (2014). The relationship between depression and early maladaptive schemas, obsessive rumination and cognitive emotion regulation. *Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences*, 4 (S3), 1159-1170. <https://www.cibtech.org/sp.ed/jls/2014/03/JLS-154-S3-175-Masoud-THE-REGULATION.pdf>
- Masson, O., Platts, H. ve Tyson, M. (2005). Early maladaptive schemas and adult attachment in a UK clinical population. *Psychology and Psychotherapy: Theory*,

- Research and Practice*, 78(4), 549–564.
<https://doi.org/10.1348/147608305X41371>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience process in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.56.3.227>
- Masten, A. S., Best, K. M. ve Garmezy, M. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425-444.
<https://doi.org/10.1017/S0954579400005812>
- Mauss, I. B., Cook, C. L. ve Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation during anger provocation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43(5), 698-711. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2006.07.003>
- McCann, C. M., Beddoe, E., McCormick, K., Huggard, P., Kedge, S., Adamson, C. ve Huggard, J. (2013). Resilience in the health professions: A review of recent literature. *International Journal of Wellbeing*, 3(1), 60-81.
<https://doi.org/10.5502/ijw.v3i1.4>
- McLaughlin, K. A., Hatzenbuehler, M. L., Mennin, D. S., ve Nolen-Hoeksema, S. (2011). Emotion dysregulation and adolescent psychopathology: A prospective study. *Behaviour Research and Therapy*, 49(9), 544-554.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.06.003>
- Merikangas, K. R., He, J., Burstein, M., Swanson, S. A., Avenevoli, S., Cui, L., Benjet, C., Georgiades, K., Swendsen, J. (2010). Lifetime prevalence of mental disorders in U.S. adolescents: Results from the National Comorbidity Survey Replication—Adolescent Supplement (NCS-A). *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 49(10), 980-989.
<https://doi.org/10.1016/j.jaac.2010.05.017>
- Miles, J. (2014). Tolerance and variance inflation factor. Wiley StatsRef: Statistics Reference Online. <https://doi.org/10.1002/9781118445112.stat06593>

- Miller, M., Azrael, D. ve Hemenway, D. (2002). Firearm availability and unintentional firearm deaths, suicide, and homicide among 5-14 year olds, *The Journal of Trauma, Injury, Infection and Critical Care*, 52(2), 267-275. <https://doi.org/10.1097/00005373-200202000-00011>
- Mobray, D. ve Labauve, B. (2002). A multidimensional approach to sexual education, *Sex Education*, 2(1), 31-44. <https://doi.org/10.1080/14681810220133604>
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L. D., Myers, S. S. ve Robinson, L. R. (2007). The role of family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16(2), 361-388. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>
- Navarro, J. N. ve Jasinski, J. L. (2013). Why girls? Using routine activities theory to predict cyberbullying experiences between girls and boys. *Women & Criminal Justice*, 23(4), 286-303. <https://doi.org/10.1080/08974454.2013.784225>
- Nesayan, A., Hosseini, B. ve Gandomani, R. A. (2017). Reaerch Paper: The Effectiveness of Emotion Regulation Skills Training on Anxiety and Emotional Regulation Strategies in Adolescent Students. *Practice in Clinical Psychology*, 5(4), 263-270. <https://doi.org/10.29252/nirp.jpcp.5.4.263>
- Newman, R. (2005). Apa's resilience initiative. *Professional Psychology: Research And Practice*, 36(3), 227-229. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.36.3.227>
- Nolte, T., Guiney, J., Fonagy, P., Mayes, L. C. ve Luyten, P. (2011). Interpersonal stress regulation and the development of anxiety disorders: An attachment-based developmental framework. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 5, 55. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2011.00055>
- Oktan, V. (2008). *Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 231764).
- Olgun, A. N. (2021). *Yetişkin bireylerde üst bilişsel inançlar ve bilişsel duygu düzenleme becerilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerine etkilerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 694953).

- Orhan, F. ve Dağcı A. (2015). Ergenlikte dini kimliğin inşası: Sosyal öğrenme kuramı açısından bir değerlendirme. *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 4(7), 115-132. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/147825>
- Öner, Ç. (2019). Genç yetişkin egzersiz liderlerinin benlik saygıları ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(2), 121-136. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/791073>
- Öngen, D. E. (2010). The relationship between adaptive and maladaptive perfectionism and aggression among Turkish adolescents, *Journal of Psychologists and Counsellors in School*, 20(1), 99-108. <https://doi.org/10.1375/ajgc.20.1.99>
- Öpöz, T. (2017). *Spor veya sanatla uğraşan ergenlerin duygu düzenleme becerileri, sosyal kaygı ve öfke düzeyleri arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 468576).
- Öz, F. ve Yılmaz, E. B. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82-89. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/88536>
- Özcan, B. (2005). *Anne-Babaları boşanmış ve anne-babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler açısından karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 204978).
- Özdoğan, A. Ç. ve Önder, F. C. (2018). Ergenlerde reaktif-proaktif saldırganlık ile ebeveyn duygusal erişilebilirliği: Duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü. *Eğitim ve Bilim*, 43(194). <http://doi.org/10.15390/EB.2018.7576>
- Özen, R. S. (2016). *Evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluşları ve evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 430579).
- Özgür, G., Yörükoğlu, G. ve Baysan-Arabacı, G. (2011). Lise öğrencilerinin şiddet algıları, şiddet eğilim düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 2(2), 53-60. https://jag.journalagent.com/phd/pdfs/PHD_2_2_53_60.pdf

- Özkan, B. (2018). *Madde kullanım bozukluğu olan çocuk ve ergenlerle internet oyunu oynama bozukluğu olanların erken dönem uyumsuz şemaları ile intihar olasılıkları arasındaki ilişkinin karşılaştırılması* (Tıpta uzmanlık tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 526032).
- Öztürk, H. (2019). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme stratejileri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 565244).
- Pala, Ö. F. (2003). *Saldırganlık eğilimi-dindarlık ilişkisi üzerine bir çalışma* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 124484).
- Panchal, S., Kumar, U. ve Mukherjee, S. (2016). Optimism in relation to well-being, resilience and perceived stress. *International Journal of Education and Psychological Research*, 5(2), 1-6. <https://ijepr.org/panel/assets/papers/256ij1.pdf>
- Parman, T. (2003). *Ergenlik ya da merhaba hüznü*. İstanbul: Bağlam.
- Pataki, C. S. (2007). Normal Ergenlik. In Aydın, H. ve Bozkurt, A. (Eds.) *Kaplan&Sadock Comprehensive Textbook of Psychiatry*. (ss. 3035-3043). Ankara, Güneş Kitabevi.
- Peled, O., Bar-Kalifa, E. ve Rafaeli, E. (2017). Stability or instability in avoidant personality disorder: Mode fluctuations within schema therapy sessions. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 57, 126-134. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2017.05.004>
- Peltzer, K. (2010). Early sexual debut and associated factors among in-school adolescents in eight African countries. *Acta Paediatrica*, 99(8), 1242-1247. <https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.2010.01874.x>
- Perişan, N. (2018). *Kaygı, psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma yolları arasındaki ilişki: Üst bilişin aracı rolü* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 528443).
- Petrocelli, J. V., Glaser, B. A., Calhoun, G. B. ve Campbell, L. F. (2001). Cognitive schemas as mediating variables of the relationship between the self-defeating

- personality and depression. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 23(3), 183-191. <https://doi.org/10.1023/A:1010969321426>
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P. ve Young, J. (2013). *Şema terapi-ayırıcı özellikler* (Çev. H. A. Karaosmanoğlu, N. Azizlerli). Psikonet Yayınları.
- Renner, F., Lobbestael, J., Peeters, F., Arntz, A. ve Huibers, M. (2012). Early maladaptive schemas in depressed patients: Stability and relation with depressive symptoms over the course of treatment. *Journal of Affective Disorders*, 136(3), 581-590. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2011.10.027>
- Rey Pena, L., Extremera, P. N. (2012). Physical-verbal aggression and depression in adolescents: The role of cognitive emotion regulation strategies. *Universitas Psychologica*, 11(4), 1245-1254. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy11-4.pada>
- Rhein, D. ve Sukawatana, P. (2015). Thai university student schemas and anxiety symptomatology. *International Education Studies*, 8(7), 108-126. <https://doi.org/10.5539/ies.v8n7p108>
- Richardson, G. (2005). Early maladaptive schemas in a sample of British adolescent sexual abusers: Implications for therapy. *Journal of Sexual Aggression*, 11(3), 259-276. <https://doi.org/10.1080/13552600500402419>
- Roediger, E. (2015). *Şema terapi nedir? Şema terapinin temellerine, modellerine ve uygulanmasına giriş*. (Çev. S. Ataman). Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.
- Rottenberg, J., ve Gross, J. J. (2003). When emotion goes wrong: Realizing the promise of affective science. *American Psychological Association*, 10(2), 227-232. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg012>
- Rusch, S., Westermann, S. ve Lincoln, T. M. (2012). Specificity of emotion regulation deficits in social anxiety: An internet study. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 85(3), 268-277. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.2011.02029.x>

- Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Saariaho, A. S., Saariaho, T. H., Mattila, A. K., Karukivi, M. ve Joukamaa, M. I. (2015). Alexithymia and early maladaptive schemas in chronic pain patients. *Scandinavian Journal of Psychology*, 56(4), 428-437. <https://doi.org/10.1111/sjop.12226>
- Sağ, B. (2016). *Erken dönem uyumsuz şemalar ve pozitif algının, psikolojik dayanıklılık, depresyon ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 447670).
- Salovey, P., Stroud, L. R., Woolery, A. ve Epel, E. S. (2002). Perceived emotional intelligence, stress reactivity, and symptom reports: Further explorations using the trait meta-mood scale. *Psychology & Health*, 17(5), 611–627. <https://doi.org/10.1080/08870440290025812>
- Salters-Pedneault, K., Steenkamp, M. ve Litz, B. T. (2010). Suppression. In A. M. Kring ve D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (ss. 137-156). The Guilford Press.
- Sameroff, A.J. ve Seifer, R. (1990). Early contributors to developmental risk. In J. E. Roff, A.S. Masten, D. Cicchetti, K. Nuechterlein ve S. Weintraub (Eds.), *Risk and protective factors in the development of psychopathology* (ss. 52- 66). New York: Cambridge University Press.
- Sarıkaya, A. (2015). *14-18 yaş arası ergenlerin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 414642).
- Seçim, G. (2020). Bilişsel esneklik ve duygu düzenleme özelliklerinin psikolojik sağlamlık üzerine etkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(2), 505-524. <https://doi.org/10.37217/tebd.716151>

- Siener, S. ve Kerns, K. A. (2012). Emotion regulation and depressive symptoms in preadolescence. *Child Psychiatry Human Development*, 43(4), 414-430 <https://doi.org/10.1007/s10578-011-0274-x>
- Silk, J. S., Steinberg, L., Morris, A. S. (2003). Adolescents' emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Development*, 74(6), 1869-1880. <https://doi.org/10.1046/j.1467-8624.2003.00643.x>
- Skripkauskaitė, S., Hawk, S. T., Branje, S. J. T., Koot, H. M., Van Lier, P. A. C. ve Meeus, W. (2015). Reactive and proactive aggression: Differential links with emotion regulation difficulties, maternal criticism in adolescence. *Aggressive Behavior*, 41(3), 214–226. <https://doi.org/10.1002/ab.21583>
- Sleijpen, M., Ter Heide, F. J. J., Boeije, H. R. ve Kleber, R. J. (2013). Bouncing forward of young refugees: A perspective on resilience research directions, *European Journal of Psychotraumatology*, 4(1), 1-9. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v4i0.20124>
- Souri, H. ve Hasanirad, T. (2011). Relationship between resilience, optimism and psychological well-being in students of medicine. *Social and Behavioral Sciences*, 30, 1541-1544. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.299>
- Southam-Gerow, M. A. ve Prinstein, M. J. (2014). Evidence base updates: The evolution of the evaluation of psychological treatments for children and adolescents. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 43(1), 1-6. <https://doi.org/10.1080/15374416.2013.855128>
- Soygüt, G., Çakır, Z. ve Karaosmanoğlu, A. (2008). Ebeveynlik biçimlerinin değerlendirilmesi: Young Ebeveynlik Ölçeği'nin psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. *Türk Psikoloji Yazıları*, 11(22), 17-30. <https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/young-ebeveynlik-olcegi-toad.pdf>
- Steinberg, L. ve Morris, A. S. (2001). Adolescent development. *Annual Review of Psychology*, 52, 83-110. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.83>

- Stopa, L. ve Waters, A. (2005). The effect of mood on responses to the young schema questionnaire: Short form. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 78(1), 45-57. <https://doi.org/10.1348/147608304X21383>
- Svanberg, O. G. (1998). Attachment, resilience and prevention. *Journal of Mental Health*. 7(7), 543-578. <https://doi.org/10.1080/09638239817716>
- Şahin Demirkapı, E. (2013). *Çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme ve kimlik gelişimine etkisi ve bunların psikopatolojiler ile ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 376906).
- Tabachnick, B.G. ve Fidell, L.S. (2013). Using multivariate statistics. 6th Ed., Boston: Pearson Education.
- Tamres, L. K., Janicki, D. ve Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A metaanalytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*, 6(1), 2-30. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0601_1
- Taş, S. (2013). *Düzce üniversitesi araştırma ve uygulama hastanesi hemşirelerinde psikolojik dayanıklılık, depresyon ve algılanan stresin değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 340819).
- Teixeira, A., Silva, E., Tavares, D. ve Freire, T. (2014). Portuguese validation of the emotion regulation questionnaire for children and adolescents (ERQ-CA): Relations with self-esteem and life satisfaction. *Child Indicators Research*, 8(3), 605-621. <https://doi.org/10.1007/s12187-014-9266-2>
- Tekin, E. (2011). *Askeri hastanelerde çalışan hemşirelerin psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 301216).
- Temiz, Z. T. (2017). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile yaşam doyumu, psikolojik dayanıklılık ve aleksitimik özellikleri arasındaki ilişkide benlik saygısının rolü* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 480390).

- Terzi, Ş. (2005). *Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 159406).
- Terzi Ş. (2006). Kendini toparlama gücü ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 77-86. <https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/kendini-toparlama-gucu-olcegi-toad.pdf>
- Terzi, Ş. (2008) Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 1-11. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/200202>
- Thimm, J. C. (2010). Personality and early maladaptive schemas: A five-factor model perspective. *Journal Of Behavior Therapy And Experimental Psychiatry*, 41(4), 373-80. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2010.03.009>
- Thimm, J. C. (2017). Relationships between early maladaptive schemas, mindfulness, self-compassion, and psychological distress. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 17(1), 3-17. <https://www.redalyc.org/pdf/560/56049624001.pdf>
- Thompson, R.B., Corsello, M., McReynolds, S. ve Conklin-Powers, B. (2013). A longitudinal study of family socioeconomic status (SES) variables as predictors of socio-emotional resilience among mentored youth, *Mentoring & Tutoring: Partnership in Learning*, 21(4), 378-391. <https://doi.org/10.1080/13611267.2013.855864>
- Topbay, Y. (2016). Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin algılanan sosyal destek ve aile işlevleri açısından incelenmesi (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 432641).
- Toprak, H. (2014). Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 353103).

- Turgut, Ö. (2015). Ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin, önemli yaşam olayları, algılanan sosyal destek ve okul bağlılığı açısından incelenmesi (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 395175).
- Ulu, M., İkis, M. (2016). Lise öğrencilerinde saldırganlık ve din ilişkisi. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 30(41), 75-96. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/263891>
- Ulusoy, D., Demir, N. Ö., ve Baran A. G. (2005). Ergenlik döneminde intihar algısı: Lise son sınıf gençliği örneği. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 22(1), 259-270. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/614264>
- United Nations Children's Emergency Fund [UNICEF]. (2011). Adolescence. https://www.unicef.org/media/files/SOWC_2011_Main_Report_EN_02092011.pdf
- Ural, O., Güven, G., Sezer, T., Azkeskin, K. E. ve Yılmaz, E. (2015). Okul öncesi dönemdeki çocukların bağlanma biçimleri ile sosyal yetkinlik ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*, 1, 589-598. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/88892>
- Ünal, B. (2012). *Early maladaptive schemas and well-being: Importance of parenting styles and other psychological resources* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 321152).
- Ünüvar, A. (2012). *Gerçeklik kuramına dayalı psiko-eğitim programının lise öğrencilerinin denetim odağı ve yılmazlık düzeyi üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 317657).
- Vatan, S. (2016). Obsesif kompulsif bozuklukta bağlanma, obsesif inançlar ve duygu düzenleme zorlukları: Klinik ve klinik olmayan örneklem karşılaştırması. *Nesne Psikolojisi Dergisi*, 4(7), 41-57. <https://doi.org/10.7816/nesne-04-07-03>

- Wagner, J. (2008). Enneagram styles and maladaptive schemas: A research inquiry. *The Enneagram Journal*, Summer, 52-64. <http://enneagramspectrum.com/177/enneagram-styles-and-maladaptive-schemas-a-research-project/>
- Wang, M. ve Saudino, K. J. (2011). Emotion regulation and stress. *Journal of Adult Development*, 18(2), 95-103. <https://doi.org/10.1007/s10804-010-9114-7>
- Welburn, K., Coristine, M., Dagg, P., Pontefract, A. ve Jordan, S. (2002). The schema questionnaire-short form: Factor analysis and relationship between schemas and symptoms. *Cognitive Therapy and Research*, 26(4), 519-530. <https://doi.org/10.1023/A:1016231902020>
- Werner, K. H., Goldin, P. R., Ball, T. M., Heimberg, R. G. ve Gross, J. J. (2011). Assessing emotion regulation in social anxiety disorder: The emotion regulation interview. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 33(3), 346-354. <https://doi.org/10.1007/s10862-011-9225-x>
- World Health Organization [WHO]. (2019). Adolescent health. https://www.who.int/maternal_child_adolescent/adolescence/en/
- Yakut, S. (2012). *Lise öğrencilerinde dindarlık-şiddet eğilimi ilişkisi*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 321724).
- Yalçın, S. B., Kavaklı, M., Şahin, K. ve Ak, M. (2018). Mutluluğun önündeki engel: Erken dönem uyumsuz şemalar. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 7(1), 7-13. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.270828>
- Yavuz, B. B. ve Aka, B. T. (2021). Erken dönem uyumsuz şema alanları ve psikolojik iyi oluş hali arasındaki ilişkide mizahın aracı rolü. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 24(3), 288-297. <https://doi.org/10.5505/kpd.2021.21548>
- Yazıcı Çelebi, G. (2020). Covid 19 salgınına ilişkin tepkilerin psikolojik sağlık açısından incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 8, 471-483. <https://doi.org/10.21733/ibad.737406>

- Yılmazörnek, Z. E. (2019). *Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Aleksitimi, Duygusal Zekâ, Duygusal Farkındalık ve Empati Düzeyine Etkilerinin İncelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 561216).
- Young, J. E. (1999). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach* (3rd edition). Professional Resource Press.
- Young, J. E. ve Klosko, J. S. (2011). *Hayatı yeniden keşfedin.* (Çev. S. Kohen ve D. Güler). Psikonet Yayınları.
- Young, J. E., Klosko, J. S. ve Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: Apractitioner's guide*. The Guilford Press. <https://doi.org/10.1017/S135246580421186>
- Young, J. E., Klosko, J. S. ve Weishaar, M. E. (2009). *Şema terapi* (Çev. T. Soylu). Litera Yayıncılık.
- Yurtsever, S. S. ve Sütçü, S. T. (2017). Algılanan ebeveynlik biçimleri ile bozulmuş yeme tutumu ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(80), 20-43. <https://www.psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpd1300443320170000m000008.pdf>
- Zadahmad, M. ve Torkan, H. (2016). Investigation of the multiple relationships between early maladaptive schemas and coping styles with anxiety. *International Journal of Educational and Psychological Researches*, 2(1), 49-53. <https://doi.org/10.4103/2395-2296.174791>
- Zeigler-Hill, V., Green, B. A., Arnau, R. C., Sisemore, T. B. ve Myers, E. M. (2011). Trouble ahead, trouble behind: Narcissism and early maladaptive schemas. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 42(1), 96-103. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2010.07.004>
- Zeman, J., Cassano, M., Perry-Parrish, C. ve Stegall, S. (2006). Emotion regulation in children and adolescents. *Developmental and Behavioral Pediatrics*, 27(2), 155-168. <https://doi.org/10.1097/00004703-200604000-00014>

Zengin, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve kaygı arasındaki ilişkiler* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 585412).

Zlomke, K. R. ve Hahn, K. S. (2010). Cognitive emotion regulation strategies: Gender differences and associations to worry. *Personality and Individual Differences*, 48(4), 408-413. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.11.007>

Zolkoski, S. M. ve Bullock, L. M. (2012). Resilience in children and youth: A review. *Children and Youth Services Review*, 34(12), 2295-2303. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2012.08.009>



EKLER

Ek 1. Regresyon Analizi Varsayımına İlişkin Bulgular

Tablo 1

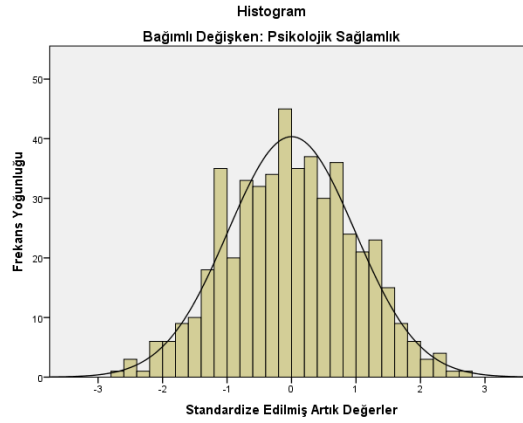
Normallik Sayıltılarına İlişkin Sonuçlar

Değişken	Çarpıklık	Basıklık	Ortalama	Standart Sapma
Psikolojik sağlamlık	.08	-.08	39.34	5.96
İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme	-.71	.74	15.70	3.11
Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme	-.07	-.37	12.17	3.36
İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düz.	.22	-.35	13.71	4.24
Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düz.	1.04	.56	9.42	3.76
Kusurluluk	.49	.07	11.16	3.47
Kuşküculuk	.37	-.45	16.71	5.91
Duygusal Yoksunluk	.84	.17	20.50	8.24
Terk Edilme	.44	-.27	8.94	3.29
Başarısızlık	.56	-.20	16.75	6.21
Bağımlılık	.72	.27	14.01	5.31
Yapışıklık	.21	-.69	8.01	3.16
Dayanıksızlık	.05	-.79	9.13	3.17
Haklılık	.44	-.15	37.01	11.46
Yetersiz Özdenetim	.06	-.56	14.88	4.60
Kendini Onaylamama	.93	.29	9.68	4.06
Boyun Eğicilik	.59	-.24	14.56	5.12
Onay Arayıcılık	.52	-.19	8.97	3.40
Karamsarlık	.04	-.88	23.16	7.97
Cezalandırıcılık	.12	-.53	12.64	3.98

Tablo 2

Psikolojik Sağlamlık için Regresyon Analizi Sayıtları

Bağımlı Değişken	Durbin-Watson	Bağımsız Değişken	Tolerans	VIF
Psikolojik Sağlamlık	1.01	Kusurluluk	.44	2.27
		Kuşkululuk	.31	3.14
		Duygusal Yoksunluk	.33	2.98
		Terk Edilme	.38	2.59
		Başarısızlık	.29	3.36
		Bağımlılık	.43	2.29
		Yapışıklık	.76	1.30
		Dayanaksızlık	.54	1.84
		Haklılık	.52	1.91
		Yetersiz Özdenetim	.61	1.63
		Kendini Onaylamama	.31	3.17
		Boyun Eğicilik	.52	1.88
		Onay Arayıcılık	.54	1.82
		Karamsarlık	.40	2.46
		Cezalandırıcılık	.58	1.70

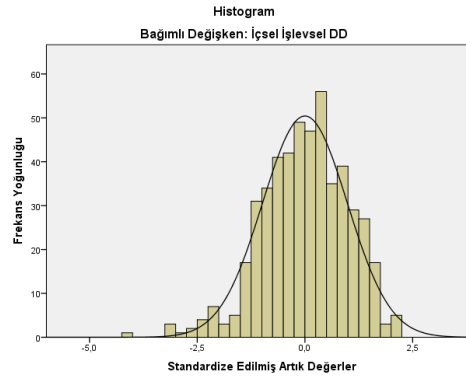


Şekil 1. Standardize edilmiş bağımlı değişken psikolojik sağlamlık için oluşturulan normal dağılım grafiği

Tablo 3

İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme için Regresyon Analizi Sayıtları

Bağımlı Değişken	Durbin-Watson	Bağımsız Değişken	Tolerans	VIF
İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme	1.92	Kusurluluk	.44	2.27
		Kuşkuculuk	.31	3.14
		Duygusal Yoksunluk	.33	2.98
		Terk Edilme	.38	2.59
		Başarısızlık	.29	3.36
		Bağımlılık	.43	2.29
		Yapışıklık	.76	1.30
		Dayanaksızlık	.54	1.84
		Haklılık	.52	1.91
		Yetersiz Özdenetim	.61	1.63
		Kendini Onaylamama	.31	3.17
		Boyun Eğicilik	.52	1.88
		Onay Arayıcılık	.54	1.82
		Karamsarlık	.40	2.46
		Cezalandırıcılık	.58	1.70

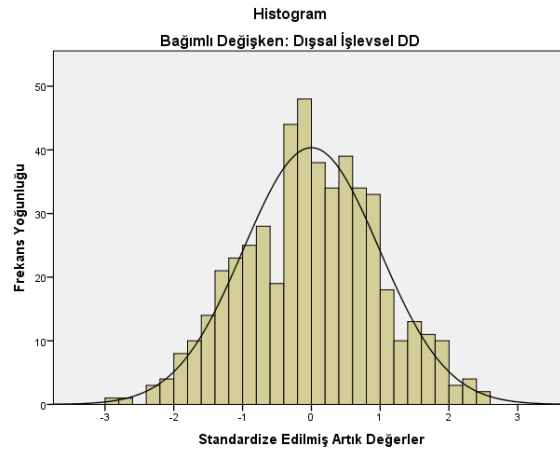


Şekil 2. Standardize edilmiş bağımlı değişken içsel işlevsel duygu düzenleme için oluşturulan normal dağılım grafiği

Tablo 4

Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme için Regresyon Analizi Sayıtları

Bağımlı Değişken	Durbin-Watson	Bağımsız Değişken	Tolerans	VIF
Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme	1.90	Kusurluluk	.44	2.27
		Kuşkululuk	.31	3.14
		Duygusal Yoksunluk	.33	2.98
		Terk Edilme	.38	2.59
		Başarısızlık	.29	3.36
		Bağımlılık	.43	2.29
		Yapışıklık	.76	1.30
		Dayanıksızlık	.54	1.84
		Haklılık	.52	1.91
		Yetersiz Özdenetim	.61	1.63
		Kendini Onaylamama	.31	3.17
		Boyun Eğicilik	.52	1.88
		Onay Arayıcılık	.54	1.82
		Karamsarlık	.40	2.46
		Cezalandırıcılık	.58	1.70

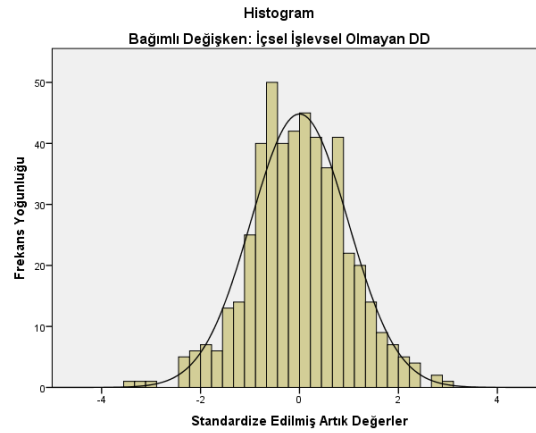


Şekil 3. Standardize edilmiş bağımlı değişken dışsal işlevsel duygu düzenleme için oluşturulan normal dağılım grafiği

Tablo 5

İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme için Regresyon Analizi Sayıltıları

Bağımlı Değişken	Durbin-Watson	Bağımsız Değişken	Tolerans	VIF
İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	2.06	Kusurluluk	.44	2.27
		Kuşkululuk	.31	3.14
		Duygusal Yoksunluk	.33	2.98
		Terk Edilme	.38	2.59
		Başarısızlık	.29	3.36
		Bağımlılık	.43	2.29
		Yapışıklık	.76	1.30
		Dayanıksızlık	.54	1.84
		Haklılık	.52	1.91
		Yetersiz Özdenetim	.61	1.63
		Kendini Onaylamama	.31	3.17
		Boyun Eğicilik	.52	1.88
		Onay Arayıcılık	.54	1.82
		Karamsarlık	.40	2.46
		Cezalandırıcılık	.58	1.70

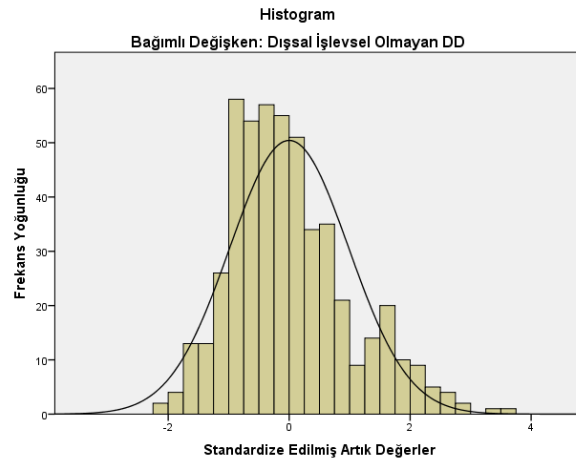


Şekil 4. Standardize edilmiş bağımlı değişken içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme için oluşturulan normal dağılım grafiği

Tablo 6

Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme için Regresyon Analizi Sayıtları

Bağımlı Değişken	Durbin-Watson	Bağımsız Değişken	Tolerans	VIF
Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	2.17	Kusurluluk	.44	2.27
		Kuşkululuk	.31	3.14
		Duygusal Yoksunluk	.33	2.98
		Terk Edilme	.38	2.59
		Başarısızlık	.29	3.36
		Bağımlılık	.43	2.29
		Yapışıklık	.76	1.30
		Dayanısızlık	.54	1.84
		Haklılık	.52	1.91
		Yetersiz Özdenetim	.61	1.63
		Kendini Onaylamama	.31	3.17
		Boyun Eğicilik	.52	1.88
		Onay Arayıcılık	.54	1.82
		Karamsarlık	.40	2.46
		Cezalandırıcılık	.58	1.70



Şekil 5. Standardize edilmiş bağımlı değişken dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme için oluşturulan normal dağılım grafiği

Ek 2. Ergenler için Duygu Düzenleme  l eği

ERGENLER İÇİN DUYGU DÜZENLEME  L Eğİ

Yaşamda zaman zaman insanların başlarına olumsuz, hoş olmayan olaylar gelir ve bu olaylara bazı tepkiler verilir. Bu tepkilerin bazıları düşüncelerle ilgili iken bazıları ise davranışlarla ilgilidir. Lütfen aşağıdaki her bir ifadeyi dikkatlice okuyarak, sıkıntı verici, olumsuz bir olay yaşadığınızda cümlede verilen durum veya davranışı ne sıklıkla yaptığınızı size en uygun olan seçeneğe çarpı işareti (X) koyunuz. Lütfen her ifade için sadece bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir ifadeyi boş bırakmayınız.		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	çoğu zaman	Her zaman
“Başıma olumsuz bir olay geldiğinde;						
1	Duruma ilişkin düşüncelerimi yeniden gözden geçiririm.	()	()	()	()	()
2		()	()	()	()	()
3	Durum üzerinde düşünüp anlamaya çalışırım.	()	()	()	()	()
4	Bir dahaki sefere neyi daha iyi yapabileceğimi düşünürüm.	()	()	()	()	()
5		()	()	()	()	()
6	öfkemi/üzüntümü fiziksel olarak (�rn. kavga etmek, vurmak gibi) başkalarından çıkarırım.	()	()	()	()	()
7	Başkalarını kötü hissettirmeye çalışırım (�rn. kaba davranarak, onları görmezden gelerek).	()	()	()	()	()
8		()	()	()	()	()
9	öfkemi/üzüntümü etrafımdaki eşyalardan çıkarırım.	()	()	()	()	()
10	Kendime zarar verecek veya kendimi cezalandıracak bir şey yaparım.	()	()	()	()	()
11		()	()	()	()	()
12	Başkalarının benden iyi durumda olduğunu düşünerek kendimi daha kötü hissederim.	()	()	()	()	()
13	Duygularımı i�ime atarım, saklarım.	()	()	()	()	()
14		()	()	()	()	()
15	Bu olaya ilişkin neler hissettiğimi birisiyle konuşurum.	()	()	()	()	()
16		()	()	()	()	()
17		()	()	()	()	()
18		()	()	()	()	()

Ek 3. Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

EGO-SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki ifadeleri dikkatle okuyunuz ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını cevap kağıdı üzerine işaretleyiniz.

1. Arkadaşlarıma karşı cömertimdir.

1 (a)	2 (b)	3 (c)	4 (d)
<i>Hiçbir durumda uymaz</i>	<i>Bazı durumlarda uyar</i>	<i>Genellikle uyar</i>	<i>Her zaman uyar</i>

2. Beni allak bullak eden durumların üstesinden çabucak gelirim ve kısa sürede kendimi toparlarım.

1 (a)	2 (b)	3 (c)	4 (d)
<i>Hiçbir durumda uymaz</i>	<i>Bazı durumlarda uyar</i>	<i>Genellikle uyar</i>	<i>Her zaman uyar</i>

3. Yeni ve alışılmadık durumlarla uğraşmak hoşuma gider.

1 (a)	2 (b)	3 (c)	4 (d)
<i>Hiçbir durumda uymaz</i>	<i>Bazı durumlarda uyar</i>	<i>Genellikle uyar</i>	<i>Her zaman uyar</i>

4. İnsanlar üzerinde olumlu izlenim bırakmada genellikle başarılıyım.

1 (a)	2 (b)	3 (c)	4 (d)
<i>Hiçbir durumda uymaz</i>	<i>Bazı durumlarda uyar</i>	<i>Genellikle uyar</i>	<i>Her zaman uyar</i>

5. Daha önce hiç tatmadığım yeni yiyecekleri denemekten hoşlanırım.

1 (a)	2 (b)	3 (c)	4 (d)
<i>Hiçbir durumda uymaz</i>	<i>Bazı durumlarda uyar</i>	<i>Genellikle uyar</i>	<i>Her zaman uyar</i>

6. Çok enerjik bir insan olarak tanınırım.

1 (a)	2 (b)	3 (c)	4 (d)
<i>Hiçbir durumda uymaz</i>	<i>Bazı durumlarda uyar</i>	<i>Genellikle uyar</i>	<i>Her zaman uyar</i>

7. Daha önceden bildiğim bir yerlere giderken her seferinde farklı yollar kullanmayı severim.

1 (a)	2 (b)	3 (c)	4 (d)
<i>Hiçbir durumda uymaz</i>	<i>Bazı durumlarda uyar</i>	<i>Genellikle uyar</i>	<i>Her zaman uyar</i>

8. Birçok insandan daha meraklıyım.

1 (a)	2 (b)	3 (c)	4 (d)
<i>Hiçbir durumda uymaz</i>	<i>Bazı durumlarda uyar</i>	<i>Genellikle uyar</i>	<i>Her zaman uyar</i>

9. Tanıştığım insanların çoğu sevilebilecek ve cana yakın kişilerdir.

1 (a)	2 (b)	3 (c)	4 (d)
<i>Hiçbir durumda uymaz</i>	<i>Bazı durumlarda uyar</i>	<i>Genellikle uyar</i>	<i>Her zaman uyar</i>

10. Harekete geçmeden önce genellikle etrafıca düşünürüm.

1 (a)	2 (b)	3 (c)	4 (d)
<i>Hiçbir durumda uymaz</i>	<i>Bazı durumlarda uyar</i>	<i>Genellikle uyar</i>	<i>Her zaman uyar</i>

11. Yeni ve farklı şeyler yapmaktan hoşlanırım.

1 (a)	2 (b)	3 (c)	4 (d)
<i>Hiçbir durumda uymaz</i>	<i>Bazı durumlarda uyar</i>	<i>Genellikle uyar</i>	<i>Her zaman uyar</i>

12. Günlük yaşantım ilgimi çeken ve beni mutlu eden şeylerle doludur.

1 (a)	2 (b)	3 (c)	4 (d)
<i>Hiçbir durumda uymaz</i>	<i>Bazı durumlarda uyar</i>	<i>Genellikle uyar</i>	<i>Her zaman uyar</i>

13. Kendimi rahatlıkla oldukça “güçlü” kişiliğe sahip biri olarak tanımlayabilirim.

1 (a)	2 (b)	3 (c)	4 (d)
<i>Hiçbir durumda uymaz</i>	<i>Bazı durumlarda uyar</i>	<i>Genellikle uyar</i>	<i>Her zaman uyar</i>

14. Birine kızdığımda, makul bir sürede bunun üstesinden gelirim.

1 (a)	2 (b)	3 (c)	4 (d)
<i>Hiçbir durumda uymaz</i>	<i>Bazı durumlarda uyar</i>	<i>Genellikle uyar</i>	<i>Her zaman uyar</i>



10-16 YAŞ ÇOCUK VE ERGENLER İÇİN ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMA ÖLÇEKLER TAKIMI

Lütfen aşağıdaki cümleleri dikkatle okuyunuz. Okuduğunuz her cümlenin kendiniz için ne derecede doğru olduğunu, aşağıdaki ölçekte tanımlanan uygun rakamı **daire içine alarak** belirleyiniz.

İşaretlemeyi yaparken lütfen “olması gereken”e göre değil, sizde “var olan” duruma göre değerlendirme yapınız.

Lütfen, **boş bırakmadan** tüm maddeleri değerlendiriniz.

1	2	3	4	5					
Benim için tamamıyla yanlış	Benim için çoğunlukla yanlış	Benim için ne doğru ne yanlış	Benim için çoğunlukla doğru	Benim için tamamıyla doğru					
SAYI	İFADELER				PUANLAR				
1	Sıklıkla eşyalarım çalınabilir diye düşünürüm.				1	2	3	4	5
2					1	2	3	4	5
3					1	2	3	4	5
4	Arkadaş gruplarının içinde kendimi rahatsız hissederim.				1	2	3	4	5
5	Büyüdüğümde anne ve babamdan ayrılacak olmak beni endişelendirir.				1	2	3	4	5
6	Gerçekten yetenekli olduğum bir alan olmadığını düşünürüm.				1	2	3	4	5
7					1	2	3	4	5
8					1	2	3	4	5
9	İşlerimin çoğunun yolunda gitmediğini düşünürüm.				1	2	3	4	5
10	Başkalarının çıkarları için kullandığımı düşünürüm.				1	2	3	4	5
11					1	2	3	4	5
12	Yarışmalı oyunları “zaten kazanamam” düşüncesi ile oynarım.				1	2	3	4	5
13	Kötü bir şeyler olacak düşüncesi sürekli aklımın bir köşesindedir.				1	2	3	4	5
14					1	2	3	4	5
15					1	2	3	4	5
16	Sevdiğim insanların beni beğenmesi için onların istediği gibi olmaya çalışırım.				1	2	3	4	5
17	Haksızlığa uğrasam bile olayın üzerine gidemem.				1	2	3	4	5
18	Her zaman haklı olduğumu düşünürüm.				1	2	3	4	5
19	Yakınlarım sorumsuz olduğumu düşünür.				1	2	3	4	5
20					1	2	3	4	5
21					1	2	3	4	5
22	Yakınlarımla beni yeterince koruyup, kollayamadığını düşünürüm.				1	2	3	4	5

23	Yaşadığım ortamı beğenmeyeceklerini düşündüğüm için arkadaşlarımı eve davet etmem.	1	2	3	4	5
24	Arkadaşlarımın arasında rahat davranamam.	1	2	3	4	5
25	Yakınlarımın başına kötü şeyler gelecek diye endişelenirim.	1	2	3	4	5
26		1	2	3	4	5
27		1	2	3	4	5
28	Yakınlarım beni herhangi bir konuda eleştirdiklerinde çok üzülürüm.	1	2	3	4	5
29	Haklı olduğumu bilsem bile, kendimi savunamam.	1	2	3	4	5
30	Sorumluluklarımı yerine getirmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
31		1	2	3	4	5
32		1	2	3	4	5
33		1	2	3	4	5
34	Yüzüme güldüğü halde, arkamdan kötü konuşan çok kişi olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
35	Beni gerçekten seven biri olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
36		1	2	3	4	5
37		1	2	3	4	5
38	Kötü şeyler gelip geçtikten sonra bile, endişelerim sona ermez.	1	2	3	4	5
39	Oyunlarda/ yarışmalarda genellikle kaybederim.	1	2	3	4	5
40		1	2	3	4	5
41	Haklı olduğumu bilsem de sorun çıkmasın diye haksız olduğumu kabullenebilirim.	1	2	3	4	5
42	Gerekli olmadığı halde başka insanların görevlerini de yaparım.	1	2	3	4	5
43		1	2	3	4	5
44		1	2	3	4	5
45		1	2	3	4	5
46		1	2	3	4	5
47		1	2	3	4	5
48	Arkadaşlarımın benimle sık sık alay ettiğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
49	Yakınlarımın beni hiç anlamadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
50	Eğlenceli biri olmadığımı düşünürüm.	1	2	3	4	5
51		1	2	3	4	5
52		1	2	3	4	5
53		1	2	3	4	5
54	İstedikimi elde edemezsem öfkelenirim.	1	2	3	4	5
55	Öfkemi kontrol altına alamam.	1	2	3	4	5
56	Hata yaptığımda kendime çok kızarım.	1	2	3	4	5
57		1	2	3	4	5
58		1	2	3	4	5
59		1	2	3	4	5
60		1	2	3	4	5
61	Yeterince zeki olmadığımı düşünürüm.	1	2	3	4	5

62	Hangi kıyafeti giymem gerektiğine tek başıma karar veremem.	1	2	3	4	5
63	Tartışmalar beni fazlasıyla endişelendirir.	1	2	3	4	5
64		1	2	3	4	5
65		1	2	3	4	5
66	Bana çok ters gelse bile, yakınlarım için istemediğim şeyleri yaparım.	1	2	3	4	5
67		1	2	3	4	5
68		1	2	3	4	5
69	Öğretmenin sorduğu en zor soru kesin bana denk gelir diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
70	Arkadaşlarım beni terk edecekler diye endişelenirim.	1	2	3	4	5
71		1	2	3	4	5
72		1	2	3	4	5
73	Yeteneksiz olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
74		1	2	3	4	5
75		1	2	3	4	5
76	Ödev yapmaktan nefret ederim.	1	2	3	4	5
77	Şanssız biriyim.	1	2	3	4	5
78		1	2	3	4	5
79		1	2	3	4	5
80		1	2	3	4	5
81		1	2	3	4	5
82	Yanımda bana yön veren biri olmadıkça kendimi rahat hissetmem.	1	2	3	4	5
83	Beğendiğim şeyleri arkadaşlarım beğenmedi ise kullanmam.	1	2	3	4	5
84	Bana başkalarından daha ayrıcalıklı davranılmasını isterim.	1	2	3	4	5
85	Sıkıcı işlere hiç tahammül edemem.	1	2	3	4	5
86		1	2	3	4	5
87		1	2	3	4	5
88	Benden bir şey istenince “hayır” diyemem.	1	2	3	4	5
89	Sıra beklemek benim için işkence gibidir.	1	2	3	4	5
90	Okulda kurallara uyamam.	1	2	3	4	5
91	Benim gibi biri ile kimse arkadaş olmak istemez diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
92		1	2	3	4	5
93		1	2	3	4	5
94		1	2	3	4	5
95	Öğretmenlerin bana ayrıcalıklı davranmasını isterim.	1	2	3	4	5
96	Pahalı şeyleri herkesten çok hak ettiğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
97	Diğer insanlar gibi sırada beklemek zorunda olmadığımı düşünürüm.	1	2	3	4	5

Evrak Tarih ve Sayısı: 26/09/2019-E.11939

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurulu

Sayı :61923333/050.99/
Konu :15/15 Melek SÜLER

Sayın Melek SÜLER

İlgi : Melek SÜLER 06/09/2019 tarihli ve 0 sayılı yazı

Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Başkanlığının 11.09.2019 tarihli ve 15 sayılı toplantısında alınan "15" nolu karar örneği ekte sunulmuştur.
Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Arif BİLGİN
Etik Kurulu Başkanı

15. Melek SÜLER'in "Şema Terapi Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Lise Öğrencilerinin Duygu Düzenleme, Psikolojik Sağlamlık ve Kendilik Algısı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi" başlıklı çalışması görüşmeye açıldı.
Yapılan görüşmeler sonunda Melek SÜLER'in "Şema Terapi Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Lise Öğrencilerinin Duygu Düzenleme, Psikolojik Sağlamlık ve Kendilik Algısı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi" başlıklı çalışmasının Etik açısından uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

Evrakın Doğrulama İçin : <http://193.140.251.232/envidon.Sorgula/BelgeDogrulama.aspx?v=85N85681>

Etik Kurulu: Çarşıtepe Kampüsü 54187 Serdivan SAKARYA / KEP Adresi:
sakaryasiuniversitesi@ruo01.sap.tr
Tel:0264 295 50 00 Faks:0264 295 50 33
E-Posta :ozek@etik@sakarya.edu.tr Elektronik Ağı :www.sakarya.edu.tr

Ek. 6. Milli Eğitim Müdürlüğü Araştırma İzin Belgesi

T.C.
SAKARYA VALİLİĞİ
İl Milli Eğitim Müdürlüğü



ABDUL RAUF ULUSOY

Sayı : 29065503-44-E.20517028

21/10/2019

Konu: Anket Uygulaması Melek SÜLER

VALİLİK MAKAMINA

Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü EABD Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı, doktora programı öğrencisi Melek SÜLER'in tez araştırması kapsamında "Şema Terapi Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Lise Öğrencilerinin Duygu Düzenleme, Psikolojik Sağlamlık ve Kendilik Algısı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi" konulu anket uygulama talebi, adı geçen Üniversitenin 10.10.2019 tarihli ve 12652 sayılı yazıları ile bildirilmiştir.

Söz konusu anket çalışmasının, Adapazarı ve Serdivan İlçelerimiz okullarında, eğitim öğretimin aksamasına mahal vermeden gönüllülük esasına dayalı olarak, okul yönetiminin belirleyeceği zaman ve şartlarda 2018-2019/2019-2020 eğitim öğretim yılında uygulanması, çalışmada sadece ekteki mihürlü anket sorularının kullanılması ve yasal gerekliliğin ilgili okul müdürlüğünce yerine getirilmesi kaydıyla Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Fazilet DURMUŞ
İl Milli Eğitim Müdürü

OLUR
21/10/2019
Abdul Rauf ULUSOY
Vali a.
Vali Yardımcısı



Hakemli Dergilerde Yayınlanan Makaleler

2015	Akın, A., Süler, M., Eker, H. ve Anlı, G. (2015). Romantik ilişkilerde algılanan değişim ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, geçerlik ve güvenirlik çalışması. <i>Uluslararası Hakemli Psikiyatri ve Psikoloji Araştırmaları Dergisi</i> , 3(2), 112-122. https://doi.org/10.17360/UHPPD.2015310994
2016	Akın, A., Süler, M., Süler, K., Topçuoğlu, P., Demirbacak, H. Ş. ve İnceman, F. (2016). <i>Facebook© romantik ayrılık ölçeğinin Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenirliği</i> . V. Sakarya’da Eğitim Araştırmaları Kongresi, Sakarya, Türkiye.
2016	Akın, A., Süler K., Süler M., Söylemez, B. (2016). Online kişilerarası denetleme ölçeğinin Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenirliği. <i>Sosyal Bilimler Dergisi</i> , 3(6), 538-545. https://doi.org/10.16990/SOBIDER.166
2016	Süler, K., Akın, A. ve Süler, M. (2016). Şiddetsizliğe yönelik tutum ölçeğinin Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenirliği. <i>Kesit Akademi Dergisi</i> , 7, 337-345. https://doi.org/10.18656/jee.13015
2017	Süler, M. (2017). Çocuk ve ergenlerde bilişsel davranışçı terapi uygulamaları: Bir gözden geçirme. <i>Çocuk ve Medeniyet</i> , 2(3), 29-42. http://cocukvemedeniyet.cocukvakfi.org.tr/index.php/CMD/article/view/44/29
2022	Küçükkambak, S. E. ve Süler, M. (2022). The mediating role of impulsive buying in the relationship between fear of covid-19 and compulsive buying: A research on consumers in Turkey. <i>Sosyoekonomi</i> , 30(51), 165-190. https://doi.org/10.17233/sosyoekonomi.2022.01.09
2022	Çelik, E., Çelik, B., Yavaş, Ş. ve Süler, M. (2022). Investigation of marital satisfaction in terms of proactive personality, meaning in life, offense-specific forgiveness. <i>International Journal of Psychology and Educational Studies</i> , 9(1), 1-11. https://dx.doi.org/10.52380/ijpes.2022.9.1.348