



**T.C.
BURSA TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR VE DUYGUSAL ZORLANMAYA
TOLERANS İLİŞKİSİNDE ALGILANAN SOSYAL DESTEK VE SAVUNMA
MEKANİZMALARININ ARACI ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Sümeyye Hamra KOTAN

Psikoloji Anabilim Dalı

Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

TEMMUZ 2024

**T.C.
BURSA TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR VE DUYGUSAL
ZORLANMAYA TOLERANS İLİŞKİSİNDE ALGILANAN SOSYAL
DESTEK VE SAVUNMA MEKANİZMALARININ ARACI ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Sümeyye Hamra KOTAN

(21435036018)

ORCID: 0000-0002-8115-089X

**Psikoloji Anabilim Dalı
Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı**

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi, Nuray MUSTAFAOĞLU ÇİÇEK

ORCID: 0000-0002-1080-4577

TEMMUZ 2024

BTÜ, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'nün 21435036018 numaralı Yüksek Lisans Öğrencisi Sümeyye Hamra KOTAN, ilgili yönetmeliklerin belirlediği gerekli tüm şartları yerine getirdikten sonra hazırladığı “ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR VE DUYGUSAL ZORLANMAYA TOLERANS İLİŞKİSİNDE ALGILANAN SOSYAL DESTEK VE SAVUNMA MEKANİZMALARININ ARACI ROLÜ” başlıklı tezini aşağıda imzaları olan jüri önünde başarı ile sunmuştur.

Tez Danışmanı : **Dr. Öğretim Üyesi Nuray MUSTAFAOĞLU ÇİÇEK**
Bursa Teknik Üniversitesi

Jüri Üyeleri : **Dr. Öğretim Üyesi Umut ÇIVGIN**
Bursa Teknik Üniversitesi

Doç. Dr. Yasemin KAHYA
Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi

Teslim Tarihi : .. Ağustos 2024
Savunma Tarihi :11 Temmuz 2024



20.04.2016 tarihli Resmi Gazete’de yayımlanan Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin 9/2 ve 22/2 maddeleri gereğince; Bu Lisanüstü teze, Bursa Teknik Üniversitesi’nin abonesi olduğu ve intihal yazılım programı kullanılarak Lisansüstü Eğitim Enstitüsü’nün belirlemiş olduğu ölçütlere uygun rapor alınmıştır.

İNTİHAL BEYANI

Bu tezde görsel, işitsel ve yazılı biçimde sunulan tüm bilgi ve sonuçların akademik ve etik kurallara uyularak tarafından elde edildiğini, tez içinde yer alan ancak bu çalışmaya özgü olmayan tüm sonuç ve bilgileri tezde kaynak göstererek belgelediğimi, aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ederim.

Öğrencinin Adı Soyadı: Sümeyye Hamra KOTAN

İmzası:

ÖNSÖZ

Tez sürecim boyunca bilgisi, tecrübesi ile her zaman bana yol gösteren değerli tez danışmanım Dr. Öğretim Üyesi Nuray MUSTAFAOĞLU ÇİÇEK'e,

Tezimin şekilsel düzenleme konusunda bıkmadan usanmadan bana yardımcı olan Arş. Gör. Murat Can KARATAŞ'a,

Hayatım boyunca sevgisini, ilgisini ve desteğini eksik etmeyen, hayatımın her anında olduğu gibi tezimin yazım sürecinde bana sürekli destek olan sevgili annem Hatice KOTAN ve babam Eyüp KOTAN'a

Tezimin her aşamasında benimle çaba gösteren, sonsuz desteğini her an hissettiğim canım kardeşim Serre Sena KOTAN'a

Tanıştığımız ilk günden beri anlayış ve sabrıyla her zaman yanımda olan, sevgisi ile bana güç veren yol arkadaşım Muhammed Reyhan BARLAS'a

Veri toplama sürecinde araştırmamı paylaşan sevgili arkadaşlarım ve tüm yakınlarıma,

Son olarak, araştırmama katılım sağlayan tüm katılımcılara,

Tüm içtenliğim ile teşekkürlerimi sunarım.

Haziran 2024

Sümeyye Hamra KOTAN
(Psikolog)

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖNSÖZ.....	vi
ÇİZELGE LİSTESİ.....	viii
ŞEKİL LİSTESİ.....	ix
ÖZET.....	x
SUMMARY.....	xii
1. GİRİŞ	1
1.1 Tezin Amacı.....	3
1.1.1 Çalışmanın önemi.....	3
1.2 Literatür Araştırması	4
1.2.1 Erken dönem uyumsuz şemalar.....	4
1.2.2 Savunma mekanizmaları.....	15
1.2.3 Sosyal destek.....	21
1.2.4 Duygusal zorlanmaya toleranssızlık.....	26
1.2.5 Beliren yetişkinlik dönemi ve önemi.....	28
1.3 Hipotez.....	35
2. MATERYAL VE YÖNTEM	37
2.1 Araştırmanın modeli	37
2.2 Örneklem	37
2.3 İşlem	39
2.3.1 Veri toplama.....	39
2.3.2 Veri toplama araçları	39
3. BULGULAR.....	45
4. TARTIŞMA.....	66
4.1 Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Beliren Yetişkinlik Döneminde Duygusal Zorlanmaya Toleranssızlık Arasındaki İlişkiye Dair Sonuçların Tartışılması.....	67
4.2. Erken Dönem Uyumsuz Şema Puanları ile Algılanan Sosyal Destek Puanları Arasındaki İlişkiye Dair Sonuçların Tartışılması.....	68
4.3 Erken Dönem Uyumsuz Şemalardan Kusurluluk Şeması ile Beliren Yetişkinlik Döneminde Duygusal Zorlanmaya Toleranssızlık İlişkisinde Algılanan Sosyal Desteğin Aracı Rolüne Dair Sonuçların Tartışılması.....	70
4.4 Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Beliren Yetişkinlik Döneminde Duygusal Zorlanmaya Toleranssızlık İlişkisinde Kullanılan Savunma Mekanizmaların Aracı Rolüne Dair Sonuçların Tartışılması.....	73
5. SONUÇ VE ÖNERİLER	77
KAYNAKLAR.....	79
EKLER.....	91
ÖZGEÇMİŞ	111

ÇİZELGE LİSTESİ

Sayfa

Çizelge 1.1: Şema alanları çizelgesi	8
Çizelge 2.1 : Katılımcılara ait demografik bilgileri içeren çizelge.	38
Çizelge 2.2 : YŞÖ-KF3'ün Türkçe formu için öngörülen şema alanları ve şema boyutları (Soygüt ve diğ, 2009).	42
Çizelge 3.1 : Erken dönem uyumsuz şemalar ve duygusal zorlanmaya dair korelasyon çizelgesi.....	45
Çizelge 3.2 : Erken dönem uyumsuz şemalar ve algılanan sosyal destek puanlarına dair korelasyon çizelgesi.....	46
Çizelge 3.3 : Duygusal bastırma, algılanan sosyal destek ve duygusal zorlanmaya toleranssızlık değişkenlerine ait korelasyon, ortalama, standart sapma değerleri.	49
Çizelge 3.4 : Erken dönem uyumsuz şemalardan duygusal bastırma, sosyal destek ve duygusal zorlanmaya toleranssızlığın aracılık analizi sonuçları.....	50
Çizelge 3.5 : Duygusal yoksunluk, algılanan sosyal destek ve duygusal zorlanmaya toleranssızlık değişkenlerine ait korelasyon, ortalama, standart sapma değerleri.	51
Çizelge 3.6 : Erken dönem uyumsuz şemalardan duygusal yoksunluk, sosyal destek ve duygusal zorlanmaya toleranssızlığın aracılık analizi sonuçları.	52
Çizelge 3.7 : Sosyal izolasyon, algılanan sosyal destek ve duygusal zorlanmaya toleranssızlık değişkenlerine ait korelasyon, ortalama, standart sapma değerleri.	53
Çizelge 3.8 : Erken dönem uyumsuz şemalardan duygusal yoksunluk, sosyal destek ve duygusal zorlanmaya toleranssızlık aracılık analizi sonuçları.	53
Çizelge 3.9 : Kusurluluk, algılanan sosyal destek ve duygusal zorlanmaya toleranssızlık değişkenlerine ait korelasyon, ortalama, standart sapma değerleri.	54
Çizelge 3.10 : Erken dönem uyumsuz şemalardan kusurluluk, algılanan sosyal destek ve duygusal zorlanmaya toleranssızlığın aracılık analizi sonuçları.	55
Çizelge 3.11 : Kopukluk ve reddedilme şema alanı, zedelenmiş otonomi şema alanı, zedelenmiş sınırlar şema alanı, diğeri yönelimlilik şema alanı, yüksek standartlar şema alanı, duygusal zorlanmaya toleranssızlık ve olgun olmayan savunma mekanizmalarına ait korelasyonlar, ortalama, standart sapma değerleri.	56
Çizelge 3.12 : Kopukluk ve reddedilme şema alanı, zedelenmiş otonomi şema alanı, zedelenmiş sınırlar şema alanı, diğeri yönelimlilik şema alanı, yüksek standartlar şema alanları ile duygusal zorlanmaya toleranssızlık arasındaki ilişkide olgun olmayan savunma mekanizmalarının aracılık rolünün incelenmesine yönelik analizler.	58

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa

Şekil 3.1 : Erken dönem uyumsuz şemalardan duygusal bastırma, algılanan sosyal destek ve duygusal zorlanmaya toleranssızlığa dair araştırma modeli.	48
Şekil 3.2 : Erken dönem uyumsuz şemalardan duygusal yoksunluk, algılanan sosyal destek ve duygusal zorlanmaya toleranssızlığa dair araştırma modeli.....	50
Şekil 3.3 : Erken dönem uyumsuz şemalardan sosyal izolasyon, algılanan sosyal destek ve duygusal zorlanmaya toleranssızlığa dair araştırma modeli.....	52
Şekil 3.4 : Erken dönem uyumsuz şemalardan kusurluluk, algılanan sosyal destek ve duygusal zorlanmaya toleranssızlığa dair araştırma modeli.....	54
Şekil 3.5 : Kopukluk şema alanı ile duygusal zorlanmaya toleranssızlık ilişkisinde olgun olmayan savunma mekanizmalarının aracı rolü.....	61
Şekil 3.6 : Zedelenmiş otonomi şema alanı ile duygusal zorlanmaya toleranssızlık ilişkisinde olgun olmayan savunma mekanizmalarının aracı rolü.....	62
Şekil 3.7 : Zedelenmiş sınırlar şema alanı ile duygusal zorlanmaya toleranssızlık ilişkisinde olgun olmayan savunma mekanizmalarının aracı rolü.....	63
Şekil 3.8 : Diğer yönelimlilik şema alanı ile duygusal zorlanmaya toleranssızlık ilişkisinde olgun olmayan savunma mekanizmalarının aracı rolü.....	64
Şekil 3.9 : Yüksek standartlar şema alanı ile duygusal zorlanmaya toleranssızlık ilişkisinde olgun olmayan savunma mekanizmalarının aracı rolü.....	65

ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR VE DUYGUSAL ZORLANMAYA TOLERANS İLİŞKİSİNDE ALGILANAN SOSYAL DESTEK VE SAVUNMA MEKANİZMALARININ ARACI ROLÜ

ÖZET

Bu çalışma, beliren yetişkinlik döneminde erken dönem uyumsuz şemalar ve duygusal zorlanmaya tolerans arasındaki ilişkisinde savunma mekanizmaları ve algılanan sosyal desteğin aracılık rolünü incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmaya 18-25 yaş arası 481 beliren yetişkin katılmıştır. Katılımcılara Sosyo-demografik Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği Kısa Form 3 (YŞÖ-KF3), Savunma Biçimleri Testi-40 (SBT-40), Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Duygusal Zorlanmaya Toleranssızlık Ölçeği uygulanmıştır.

Çalışma bulguları, duygusal zorlanmaya toleranssızlık düzeyinin erken dönem uyumsuz şemalar ile pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir. Çalışmadaki bir diğer araştırma sorumuz erken dönem uyumsuz şemalardan kopukluk ve reddedilme şema alanı ile beliren yetişkinlik döneminde duygusal zorlanma ilişkisinde algılanan sosyal desteğin aracı bir rolünün olup olmadığıdır. Kusurluluk şeması ile duygusal zorlanmaya toleranssızlık arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin aracı bir rolü olduğu bulunmuştur. Ayrıca, erken dönem uyumsuz şemaların beş temel alanı ile beliren yetişkinlik dönemi duygusal zorlanmaya toleranssızlık ilişkisinde savunma mekanizmalarının aracı rolü incelenmiştir. Kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik, yüksek standartlar şema alanlarının her biri ile olgun olmayan savunma mekanizmaları arasında aracılık ilişkisi olduğu bulunmuştur.

Araştırmanın örneklemi beliren yetişkinlik dönemindeki katılımcılar oluşturmaktadır. Duygusal zorlanma yaratabilecek yaşam olaylarıyla sıklıkla karşılaşma olasılığının bulunduğu beliren yetişkinlik dönemine odaklı, erken dönem uyumsuz şemalar ve duygusal zorlanmaya toleranssızlığın araştırıldığı bir çalışma alanyazında bulunmamaktadır.

Erken dönem uyumsuz şemalar ile beliren yetişkinlik dönemindeki duygusal zorlanma tolerans ilişkisinde savunma mekanizmaları ve algılanan sosyal desteğin rolünü incelemek bu dönemde ortaya çıkabilecek bireysel problemler ile baş etmek için de önemli yol gösterici olabileceği düşünülmektedir. Erken dönem uyumsuz şemaları olan bireylere yönelik psikoterapi çalışmalarının ruhsal sağlığın iyileştirilmesinde etkili olabileceği, bireyin duygusal zorlanmaya tolerans seviyesini geliştirmeye yardımcı olabileceği, savunma mekanizmalarının bilinçli kullanılmasında farkındalık oluşturabileceği ve güçlü bir sosyal destek ağı oluşturmaya yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: Beliren yetişkinlik d6nemi, Erken d6nem uyumsuz şemalar, Duygusal zorlanmaya toleranssızlık, Savunma mekanizmaları, Algılanan sosyal destek.



THE MEDIATING ROLES OF DEFENSE MECHANISMS AND PERCEIVED SOCIAL SUPPORT IN THE RELATIONSHIP BETWEEN EARLY MALADAPTIVE SCHEMAS AND EMOTIONAL DISTRESS TOLERANCE

SUMMARY

This study aimed to examine the mediating role of defense mechanisms and perceived social support in the relationship between early maladaptive schemas and tolerance to emotional strain in emerging adulthood. 481 emerging adults aged 18-25 participated in the study. Socio-demographic information form, Young Schema Scale Short Form 3 (YSS-SF3), Defense Styles Test-40 (SBT-40), Multidimensional Perceived Social Support Scale and Emotional Distress Intolerance Scale were applied to the participants.

The findings showed that the level of intolerance to emotional strain was positively related to early maladaptive schemas. It was also examined whether perceived social support had a mediating role in the relationship between the disconnection and rejection schema domain of early maladaptive schemas and emotional strain in emerging adulthood. It was concluded that perceived social support had a mediating role in the relationship fault schema and intolerance to emotional strain.

Another research question in the study is whether defense mechanisms have a mediating role in the relationship between the five basic areas of early maladaptive schemas and intolerance to emotional strain in emerging adulthood. It has been found that there is a mediating relationship between each of the schema areas of disconnection, impaired autonomy, damaged boundaries, other-directedness, and high standards and immature defense mechanisms.

The sample of the research consists of participants in the emerging adulthood period. There is no study in the literature that focuses on the emerging adulthood period, when there is a possibility of frequently encountering life events that may cause emotional strain, and that investigates early maladaptive schemas and intolerance to emotional strain. It is thought that examining the role of defense mechanisms and perceived social support in the relationship between early maladaptive schemas and emotional strain tolerance in emerging adulthood may provide important guidance for coping with individual problems that may arise in this period. It is thought that psychotherapy studies for individuals with early maladaptive schemas can be effective in improving mental health, help improve the individual's tolerance level to emotional strain, raise awareness in the conscious use of defense mechanisms, and help create a strong social support network.

Keywords: Emerging adulthood, Early maladaptive schemas, Emotional distress tolerance, Defense mechanism, Perceived social support.

1. GİRİŞ

Erken dönem uyumsuz şemalar çocukluk ve ergenlik döneminde gelişen, işlevsel olmayan, bireyin kendilik algısını oluşturan, yaşam boyunca tekrarlanan örüntülerdir (Young, 1999). Bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları ile hayatta karşılaştıkları durumlara verecekleri tepkiler arasında da bir ilişki olduğu düşünülmektedir.

Şema kavramı psikoloji biliminin gelişimi aşamasında çeşitli şekillerde tanımlanmıştır. Piaget, 1954 yılında bebeklerin dünyayı algılamak ve anlamlandırabilmek için kullandıkları düşünce sistemine şema adını vermiştir (Piaget, 1954). Beck ise bireylerin hayatlarında karşılaştıkları çeşitli bilgileri anlamlandırma, değerlendirme ve işleme aşamalarında şemaları kolaylaştırıcı bir sistem olarak tanımlar (Beck, 2014). Young ve diğerleri (1999) tarafından erken dönem uyumsuz şemalar beş şema alanı ve 18 şema boyutu olarak tanımlanmıştır. Bu çalışmada da şema alanları ve şema boyutları ile duygusal zorlanmaya tolerans, algılanan sosyal destek ve savunma mekanizmaları ile olan ilişkisi araştırılmıştır.

Beck (1976) ve Young (1999) erken dönem uyumsuz şemalar üzerine yaptıkları araştırmalarda şemaların gelişimindeki en etkili ve önemli etmenin çocukluk çağında deneyimlenmiş olan olumsuz yaşantılar olduğu fikri üzerinde durmuşlardır. Çocukluk çağı ve sonrasındaki yaşam olayları içerisinde zaman zaman istenmeyen veya zorlayıcı yaşantılar deneyimlenebilir. Yaşanılan olumsuz durumlara dayanabilme ya da katlanabilme kapasitesi duygusal zorlanmaya toleranssızlık kavramına işaret etmektedir. Simmons ve Gaher (2005), olumsuz duygu duruma katlanabilme, dayanabilme ve kabul etmeyi duygusal zorlanmaya toleranssızlık kapasitesi olarak tanımlar. Duygusal zorlanma ile nasıl baş edileceği ise kişinin sahip olduğu problem çözme becerileri ve baş etme mekanizmaları ile yakından ilişkilidir (Simmons ve Gaher, 2005). Başa çıkma mekanizmaları ve savunma mekanizmaları bağlantılı mekanizmalardır. Kişinin alışmasına imkân vermeden gelişen olumsuz yaşam olaylarında birey durumla baş edebilmek için çeşitli baş etme mekanizmalarına ihtiyaç duyar (Vaillant, 1994). Savunma mekanizmaları da

yaşanılan olumsuz yaşam olaylarına karşı devreye girebilir. Savunma mekanizmalarının bireyin geçmişinde daha derine uzanabilirken başa çıkma mekanizmaları bilişsel bir süreç olarak değerlendirilir (Haan, 1963). Savunma mekanizmalarının amacı gerçek olan algılanan durumun bilinç düzeyine çıkmasını engelleyerek savunma mekanizması geliştiren birey için güvenlik halkası oluşturmaktır. Kişi savunma mekanizmalarını kullanarak stres verici durumlara karşı kaygı yaşama ihtimalini düşürür (Freud, 1949).

İlk olarak Sigmund Freud tarafından kullanılsa da alanyazın incelendiğinde Anne Freud (1966), Kernberg (1967) ve Klein (1973) 'ın yaptıkları çalışmalar ile savunma mekanizmaları ve savunma biçimleri kavramları gelişmiştir. Freud (1962), savunma mekanizmalarını bireyin kendisini çeşitli duygusal zorlanmalara karşı korumak üzerine geliştirdiği mekanizma sistemleri olarak tanımlar. Savunma mekanizmalarının da olgun, olgun olmayan ve nevrotik olarak üç farklı boyutu vardır (Freud, 1962).

Savunma mekanizmalarının farklı boyutlarının gelişmesinde bireyin stres verici yaşam olaylarıyla başa çıkma denemelerinin etkile olabileceği düşünülmektedir. Vaillant (1977), geliştirilen savunma mekanizmalarının kalıcı olduğu ve benzer şekilde zorlaştırıcı olan diğer olaylar yaşandığında da kullanılacağı fikri üstünde durmuştur.

Diğer yandan, yaşam sürecinde bireyin zorlayıcı deneyimler ile karşı karşıya kaldığında kullanılan kaynakların çok çeşitli olduğu görülmektedir. Bu kavramlardan birisi de sosyal destek kavramıdır. Sosyal destek, stres faktörlerini yok etmez ancak kişinin zorlayıcı yaşam olayı karşısında kaygı düzeyini azaltabilir, başa çıkmasında yardımcı olabilir (Baltaş ve Baltaş, 2000). Kişinin sosyal destek kaynaklarına erişiminin ne kadar olduğu, ihtiyaç hissettiği anlarda bu ihtiyaca ne kadar karşılık verildiği zorlayıcı yaşam deneyimlerine karşı kişinin baş etme sürecini etkileyebilir. Burada da karşımıza “algılanan sosyal destek” kavramı çıkar.

Algılanan sosyal destek, sosyal destek kavramından farklı olarak kişinin çevresinden ihtiyaç halinde olduğu durumlarda yani duygusal ya da fiziksel olarak zorlandığı durumlarda ulaşabildiği ilişkilerinin niteliği olarak tanımlanır (Cohen ve Williams, 1985). Algılanan sosyal destek kavramı özel bir kaynaktan, arkadaştan ve aileden alınan sosyal destek olmak üzere üç kaynağa ayrılır (Zimmet ve diğ, 1998).

Bu çalışmada yukarıda bahsedilen kavramların aralarındaki ilişkinin incelenmesi noktasında beliren yetişkinlik dönemi, 18-25 yaş aralığı, tercih edilmiştir. Bu dönemin tercih edilmesindeki en büyük etmen, insan yaşam döngüsünde hem psikolojik hem de sosyolojik açıdan çeşitli değişimlerin yaşandığı bir dönem olması ve bu dönemde bireylerin yoğun bilişsel, davranışsal ve duygusal değişimler yaşamasıdır (Arnett, 1994).

1.1 Tezin Amacı

Bu çalışmanın temel amacı beliren yetişkinlik döneminde duygusal zorlanmaya toleranssızlık düzeyi ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkide sosyal destek ve savunma mekanizmalarının aracı rolünü incelemektir. Sosyal destek düzeyini ve kişinin aktif olarak kullandığı savunma mekanizmalarını incelemek beliren yetişkinlik döneminde karşılaşılabilecek sorunlara karşı koruyucu etki gösterebilecek çalışmalar için bir kaynak olabileceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda bu çalışmanın temel problemi “Duygusal zorlanmaya toleranssızlık düzeyi ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkide sosyal destek ve savunma mekanizmalarının aracı rolü var mıdır?” sorusu üzerine kurulmuştur.

1.1.1 Çalışmanın önemi

Literatürde duygusal zorlanma ve duygusal zorlanmaya toleranssızlık kavramları savunma mekanizmaları, erken dönem uyumsuz şemalar ve sosyal destek kavramları ile çalışılmamıştır.

Diğer yandan, çocukluk ve yetişkinlik dönemleri arasında bir geçiş dönemi olduğu kabul edilen beliren yetişkinlik döneminde çeşitli konulardaki istikrarsızlığın bireyler için daha sık deneyimlenen ve stres verici bir unsur olduğu gözlenmektedir. Bu bağlamda bu çalışmada, beliren yetişkinlik döneminde görülebilecek duygusal zorlanmaya toleransın yokluğunda; erken dönem şemaların, savunma mekanizmalarının ve sosyal desteğin rolünü incelemeye odaklanmıştır. Burada hangi savunma mekanizmalarının kullanıldığı ve sosyal desteğin varlığı duygusal zorlanmaya toleranssızlık seviyesini etkileyeceği düşünülmektedir. Çalışma bulgularının yetişkinliğe geçiş dönemi olarak kabul edilen hassas dönemdeki

gençlerin uygun desteklenmesine yönelik önlemlerin alınmasına odaklanacak çalışmalara ışık tutması beklenmektedir.

1.2 Literatür Araştırması

1.2.1 Erken dönem uyumsuz şemalar

Şema kavramını Psikoloji literatüründe ilk kullanan isimlerden birisi Barlett'dir. Barlett 1932 yılında Kızılderililer ile bir deney gerçekleştirmiştir. Bu deneyde yerlilerden oluşan katılımcılara kültürleriyle uyuşmayan bir öykü verilmiştir. Bir yıl sonrasında katılımcılara öyküdeki öğeleri ne kadar hatırladıkları sorulmuş ve değerlendirilmiştir. Sonuçta Kızılderililerin hatırladıkları öğeleri kendi kültürel geçmişlerine göre değiştirdiklerini bulunmuştur (Barlett, 1932). Yani katılımcılar yeni gelen bilgiyi geçmiş deneyim ve mevcut bilgi birikimleriyle değerlendirilmiş ve bunlara uygun olarak yorumlamışlardır.

Psikoloji biliminin gelişmesi ile gelişim psikolojisi alanında Piaget (1954), bebeklerin dünyayı algılamak ve anlamlandırmak için kullandıkları düşünce yapılarına şema adını vermiştir. Bebekler özümleme ve uyma yaparak şemaların bilişsel gelişimlerine katkı sağlamasına aracılık yapar. Bilişsel psikoloji kuramlarının gelişimiyle birlikte şema kavramın tekrar yaygın olarak kullanılmaya başlanmıştır. Bilişsel psikoterapinin önemli temsilcilerinden Beck ise, şemaları kişilerin karşılaştığı bilgileri anlamlandırma, değerlendirme ve işleminde kolaylık sağlayan sistemsel yapılar olarak tanımlar. Her bireyin çeşitli şemalara sahip olduğu ve bu şemaların erken dönem aile yaşantısındaki deneyimler ile beraber şekillendiği belirtilmektedir (Beck, 2014). Erken dönemde oluşan şemaların bir anlamda kişinin hayatını sürdürülebilmesi için bir referans noktası oluşturduğu düşünülmektedir. Çeşitli deneyimler sonucunda bireyde oluşan şemaların hayat boyunca sürdüğü, kişinin duygu, düşünce ve davranışlarını etkileyerek tüm yaşamını etkilediği belirtilmiştir (Rafaeli ve diğ, 2012).

Young (1999), bazı şemaların -özellikle de zorlu çocukluk deneyimleri sonucunda gelişen şemaların- psikolojik sorunların çekirdeği olabileceği hipotezini öne sürmüştür. Bu fikrine bağlı olarak Erken Uyumsuz Şemalar olarak adlandırdığı bir şema alt kümesi tanımlamıştır.

Kapsamlıca tanımlarsak, Erken Uyumsuz Şemalar, kişinin kendisi ve başkalarıyla olan ilişkisiyle ilgili anılar, duygular, bilişler ve bedensel duyumlardan oluşan; çocukluk veya ergenlik döneminde oluşan ve kişinin yaşamı boyunca gelişen; önemli ölçüde işlevsiz olan geniş, kalıcı bir temalar veya kalıplardır (Young ve diğ, 2003). Bu çalışma kapsamında da şema kavramı tanımladığımız Erken Dönem Uyumsuz Şemalar odağında ele alınmaktadır.

Young, erken dönem uyumsuz şemaları hayat örüntüsü içerisinde tekrarlanan, işlevsel olmayan ve erken dönemde gelişen olgular olarak tanımlar (Young, 1999). Erken dönem uyumsuz şemalar kişinin hayatının erken dönemlerinde oluşmaya başlar, gelişir ve yaşamının ileriki yıllarında pekişmeye devam eder (Rafaeli ve diğ, 2012). Bu nedenle şemalar katı ve dirençli yapılardır. Katı ve dirençli yapılar olması erken dönem uyumsuz şemaların hayatın çeşitli alanlarında uyum bozucu bir etkisi olmasında etkilidir (Soygüt ve diğ, 2003). Ancak, erken dönemde işlevsel olan erkem dönem uyumsuz şemalar, yaşam örüntüsü içinde işlevselliklerini kaybedebilirler. Erken dönemde ihmal ve istismara uğramış bir çocuk güvensizlik/kötüye kullanılma şemasını geliştirebilir ve bu şema etkisinde yeni ilişkilere aşırı temkinli olabilir. Ayrıca yine bu şema bireyin yetişkinlik döneminde kurduğu ve kuracağı ilişkilerinde diğer kişiler tarafından kullanılacağı, aldatılacağı ya da küçük düşürüleceğine dair inançları tetikleyebilir ve sağlıklı ilişki kurmasını zorlaştırabilir.

Türkçapar ve Işık (2000), erken dönemde şemaları bir kez oluşması ile kişinin karşılaştığı olaylardan var olan şemalarına uygun olarak anlamlandırma yaptığı, çocukluk ve ergenlik döneminde oluşmuş olan şemaların da kişinin ileriki dönem ilişkileri ile pekiştğini belirtmişlerdir. Bu özelliklerinden dolayı şemalar yetişkinlik döneminde kişi bilinçli olarak yapmasa dahi işlev bozucu, hatalı ve sınırlayıcı özellikler gösterebilir (Farrelı ve diğ, 2015). Erken dönem uyumsuz şemaların gelişimindeki en önemli etmenin çocukluk çağında deneyimlenen olumsuz yaşantılar olduğu (Beck, 1976; Young, 1999) ve uyumsuz şemaların sürdürülmesinde erken dönemde oluşan koşullu inançların önemli rolü olduğuna işaret edilmektedir (Beck, 1976).

1.2.1.1 Erken dönem uyumsuz şemaların temelleri

Young ve diğ. (2003), şemaların kökenlerini üç ayrı temele dayandırmışlardır. Bu temeller; erken dönem yaşam deneyimleri, temel evrensel duygusal ihtiyaçların karşılanmaması ve duygusal mizaçtır.

Erken dönem yaşam deneyimleri

Şema kuramındaki güncel görüş, erken dönem uyumsuz şemaların gelişimindeki temel odağın çocukluk dönemindeki yaşantılar olduğunu belirtmektedir (Young ve diğ, 2003). Bu yaşantılar genellikle kötü, uyumsuz, toksik veya travmatik deneyimler olabilmekte ve kişinin erken dönemden itibaren yaşamının her alanını etkileyebilme potansiyeline sahiptir. Young ve diğ. (2003) erken dönemde uyumsuz şemaları oluşturacak dört farklı yaşam olayından bahsetmişlerdir. *İhtiyaçların engellenmesi* bu yaşam olaylarından bir tanesidir. İhtiyaçların engellenmesi çocuğun erken dönem yaşantısında temel gereksinimlerinden olan sevgi, bağlılık, anlaşılma gibi ihtiyaçlarının karşılanmaması durumudur. Çocuğun ihtiyaçların karşılanmaması durumunda çocuk duygusal yoksunluk yaşamaktadır. İkincisi *travmatik yaşantılar*dır. Çocuğun çevresinden fiziksel veya duygusal olarak zarar görme durumudur. Travma yaşantısının ardından çocukta acı ve tehlike hissettiren şemaların gelişmesine yol açar. Üçüncü durum *iyi olandan fazla alma deneyimidir*. Yani, çocuğa bakım verenleri tarafından olması gerekenin üzerinde aşırı koruyuculuk ya da sınırsız özgürlük sağlanmasıdır. Bu durum gelecekte çocuğun gerçekçi limitlerinin olması veya özerkliğinin gelişiminde sorunlara yol açabilir. Sonuncu yaşam deneyimi ise çocuğun önemli gördüğü öteki kişilerle yaşadığı *seçici içselleştirme* durumudur. Erken çocuklukta yakın ilişkideki yetişkinler arasından seçilen ve özdeşim kurulan kişilerin tepki davranışları ve baş etme stilleri çocuklar tarafından içselleştirilebilir. Çocuk karşılaştığı durumlarla baş edebilmek için özdeşim kurduğu kişinin yöntemlerini kullanabilmektedir.

Belirtilen dört çeşit çekirdek yaşam deneyimi erken dönem uyumsuz şemaların kökenini oluşturur. Bireyin erken dönem yaşantılarının ardından okulda, sosyal çevresinde ve arkadaşlık ilişkilerindeki etkileşimi arttıkça şema alanları şekillense de erken dönem yaşam deneyimleri temelinde oluşmaktadır (Young ve diğ, 2003).

Temel evrensel duygusal ihtiyaçların karşılanmaması

Young ve diğ. (2003), her bireyin temel duygusal ihtiyaçları ile var olduğundan bahsetmişlerdir. Bu ihtiyaçlar; istikrar, bakım, özerklik, rekabet, kimlik algısı, güvenlik, kişinin ihtiyaç ve duygularını ifade edebilme özgürlüğü, rol yapma ve kendiliğinlenlik ve öz denetimidir. Bu ihtiyaçların birey için şiddeti ya da yoğunluğu değişim gösterebilir. Evrensel olan bu ihtiyaçların karşılanması durumunda birey sağlıklı ilişkiler kurabilir ve uyumsuz şemalar geliştirme ihtimali azalır. Ancak evrensel ihtiyaçların karşılanmaması ve bireyin istismar edildiği durumlarda erken dönem uyumsuz şemaların oluşma ihtimali güçlenmektedir (Young ve diğ, 2003).

Duygusal mizaç

Her bireyin doğuştan getirdiği özellikler yadsınamaz. Bireyler birbirlerinden farklı mizaçlara ve kişilik özelliklerine sahiptir. Duygusal mizaç alanları; takıntılı- dikkati dağıtılabilir, utangaç-sokulgan, sinirli-keyifli, pasif-agresif, kötümser-iyimser, kaygılı-sakin, tepkili-tepkisiz olarak sınıflandırılmaktadır (Young ve diğ, 2003). Çocuğun mizacı dolayısıyla çevresi ile kurduğu etkileşim ve iletişim sonucunda şemalar oluşabilir. Örneğin; sinirli mizaca sahip olan bir çocuğun ebeveyninin kendisine karşı olan davranışları üzerinde etkili olduğu bu nedenle örseleyici ya da istismara açık durumları yaşantılama olasılığının yüksek olduğu; diğer yandan utangaç mizaca sahip bir çocuğun ise daha sevgi dolu, destekleyici bir ebeveynliği tetikleme ihtimalinin daha yüksek olduğu söylenebilir (Young ve diğ, 2003). Mizaları farklı olan iki farklı çocuğun aynı aile ortamındaki yaşantıları da farklılık gösterebilir. şiddet eğilimi olan bir ailede büyüyen çocuklar düşünüldüğünde tepkili ve sinirli mizaca sahip olan çocuğun fiziksel şiddete maruz kalma olasılığı tepkisiz ve keyifli mizaçlı bir çocuğa göre daha yüksektir (Young ve diğ, 2003).

Aynı şekilde çocuğun erken dönemde yaşadığı yaşam olayları da çocuğun duygusal mizacı üzerine etkisi olabilir. Bireylerin yaşadıkları çeşitli yaşam olayları kişiler üzerinde çeşitli etkilere neden olabilir. Travmatik bir yaşantının ardından bir ocuk çekingen olabilirken bir diğer ocuk saldırgan bir tutum sergileyebilir. şemaların oluşum aşamasında da bireysel farklılıklar göz ardı edilmemiştir. Young ve diğ. (2003), duygusal mizacın erken dönem uyumsuz şemaların oluşmasında ve gelişmesinde önemli bir rol oynadığını belirtirler.

1.2.1.2 Şema alanları ve erken dönem uyumsuz şemalar

Young ve diğ. (2003), şema teorisi çerçevesinde erken dönem uyumsuz şemaları beş şema alanı ve 18 alt boyut olarak tanımlamışlardır. Bu alanlar ve boyutları Çizelge 1.1 'de gösterilmiştir.

Çizelge 1.1: Şema alanları çizelgesi.

Şema Alanları	Şema Boyutları
Kopukluk ve Reddedilme	1- Terk edilme/ İstikrarsızlık 2- Güvensizlik/ Kötüye kullanılma 3- Duygusal Yoksunluk 4- Kusurluluk/ Utanç 5- Sosyal İzolasyon/ Yabancılaşma
Zedelenmiş Otonomi ve Kendini Ortaya Koyma	6- Bağımlılık/ Yetersizlik 7- Dayanaksızlık 8- İç İç Geçmiş/ Gelişmemiş Benlik 9- Başarısızlık
Zedelenmiş Sınırlar	10- Haklılık/ Üstünlük 11- Yetersiz Öz Denetim/ Öz Disiplin
Diğeri Yönelimlilik	12- Boyun Eğicilik 13- Kendini Feda Etme 14- Onay Arayıcılık
Aşırı Uyarılma ve Baskılama	15- Olumsuzluk/ Karamsarlık 16- Duyguları Bastırma 17- Yüksek Standartlar/ Aşırı Eleştirilik 18- Cezalandırıcılık

Kopukluk ve reddedilme alanı

Kopukluk ve reddedilme şema alanı, çocuğun temel ihtiyaçları olan güvenlik, bakım alma, kabul, saygı görme, empati gibi ihtiyaçlarının karşılanmaması ile oluşmaktadır. Bu şema alanına sahip olarak kişiler diğer bireylerle güvenli ilişkiler kurmakta zorlanmaktadır. Yetişkinlik döneminde bu kişiler samimi ilişkiler içerisinde olmaktan kaçınabilir ya da kendilerine zarar verici ilişkiler içerisinde olabilirler (Soygüt ve diğ, 2003). Bu şema alanında değerlendirilen şemalar şunlardır (Young ve diğ, 2003):

Terk edilme/İstikrarsızlık Şeması: Bu kişiler kendileri için önemi olan diğer kişiler ile olan ilişkilerinde istikrarsızdırlar. Bir başkası için terk edilecekleri, karşısındaki kişilerin hayatlarında öylesine var olduklarını varsayarlar. Bu düşüncenin altında yatan neden olarak bireylerin çocukluk döneminde yaşadıkları ani bir ebeveyn kaybı olması veya ebeveynlerinden beklenmedik şekilde, çocuğa yaşına uygun açıklama yapılmadan ve uzun süreler ayrı kalması olduğu düşünülmektedir.

Güvensizlik/Kötüye Kullanılma Şeması: Bu şemaya sahip olan kişiler diğer kişilerle ilişki kurduklarını kötüye kullanılacaklarını düşünürler. Başkaları tarafından aldatılacağı, küçük düşürüleceği, aşağılanacaklarını düşünmektedirler. Erken dönemde ihmal ve istismar yaşantıları bu düşüncenin arkasındaki nedne olabilmektedir.

Duygusal Yoksunluk Şeması: Kişi ihtiyaç duyduğu ve istediği ilgi, anlaşılma, şefkat ve desteğin karşısındaki kişilerce karşılanmayacağı düşüncesi ve inancındadır. Bakım yoksunluğu, empati yoksunluğu, korunma yoksunluğu bu şemanın alt boyutlarıdır. Erken çocukluk döneminde duygusal ihtiyaçların karşılanmamasının bu şemanın oluşmasında rol oynadığı düşünülmektedir.

Kusurluluk/Utanç Şeması: Kişi, kendisinin kusurlu ve kötü olduğunu düşünür. Diğer insanlardan aşağıda ve işe yaramaz olduğuna dair inançları vardır. Kişi kendisinde bir şeyi eksik olarak görür ve bu durumdan utanır. Erken dönemde tüm güçlü hissetme alanının olmaması değersizlik deneyimleri ve aşırı eleştiriye maruz kalmanın bu şemanın gelişiminde önemli olduğu varsayılmaktadır.

Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma Şeması: Bu kişiler sosyal dünyasından kendisini dışlanmış ve yalıtılmış hisseder. Kendilerini bir grup üyesi olarak göremezler. Bu şemaya sahip olan kişiler kendilerini sosyal yaşamdan izole ederler. Bu şemanın oluşumunda erken dönemde yoğun dışlanma ve örselenme deneyimlerinin etkin olduğuna işaret edilmektedir.

Zedelenmiş otonomi ve kendini ortaya koyma alanı

Bireylerin ailelerinden bağımsız olarak karar verebilmesi, kendisini başkalarından ayırıştırabilmesi, düşüncelerini ifade etmesi gibi yaşamsal becerileri geliştiremediği durumda içinde bulunduğu şema alanıdır. Bu şema alanının geliştiği kişiler ya ailelerinden fazla korumacı bir yaklaşım ile büyümüşler ya da ilgi görmemiş, bakımı

sağlanmamış çocuklardır. Bu kişiler kendi başlarına yaşam sürdürmekte, kimliklerini inşa etmekte zorluk yaşarlar. Bu şema alanında değerlendirilen şemalar şunlardır (Young ve diğ, 2003):

Bağımlılık/Yetersizlik Şeması: Bu kişiler diğerlerinden yardım almadan günlük sorumluluklarını ve işlerini yerine getiremeyeceklerini düşünmektedirler. Savunmasızlık ve yaygın pasiflik olarak görülebilmektedir. Erken dönemde gelişim dönemine uygun sorumluluklara alan açılmaması veya gelişim döneminde uygun sorumlulukları beklenilmesi; gelişen becerilen takdir edilmemesi gibi tutumlara maruz kalmak şema gelişiminde etkindir.

Dayanaksızlık Şeması: Kişinin herhangi bir zamanda hastalık veya bir felaket ile karşılaşacağı ve bununla baş edemeyeceğine dair gerçek dışı korkularıdır. Kişi bu felaketleri üç alanda bekleyebilir: Tıbbi felaketler (kanser, kalp krizi vb.), duygusal felaketler (akıl sağlığının yitirilmesi vb.), dışsal felaketler (kaza, doğal afet vb.). Erken dönem travmatik deneyimlerin yaşanması veya yakından gözlenmesi, dayanaksızlık kaygıları olan ebeveynlerde büyüme, aşırı koruyucu veya aşırı korumasız hissettirilen süregelen deneyimler şema oluşumunda rol oynamaktadır.

İç içe Geçmiş/Gelişmemiş Benlik Şeması: Bu kişiler önemli olduklarını düşündükleri kişilere karşı çok ilgili ve bağılırlar. Bu ilgi ve bağılılık kişinin kendi kimliğini oluşturamamasına neden olur. Kişinin sosyal becerileri zarar görür. Şemanın gelişiminde, sıklıkla erken dönemde kişisel tercihlerin desteklenmesi ve özerk seçimler yapılmasının cezalandırılması etkili olmaktadır.

Başarısızlık Şeması: Bu şema kişilerin beceriksiz ve başarısız olduklarına inandıkları şema alanıdır. Kişi çevresindeki kişilerle kendisini karşılaştırdığında kendisini yetersiz ve kaçınılmaz bir şekilde başarısız olarak görür. Erken dönem deneyimlerde sıklıkla eleştiri ve küçümsemeye maruz kalmanın şema gelişiminde etkin olduğu düşünülmektedir.

Zedelenmiş sınırlar alanı

Zedelenmiş sınırlar şema alanı, kişilerin hedef belirleme, içsel sınırlar, başkaları ile iş birliği kurma, sorumlulukları gerçekleştirme gibi alanlarda sorun yaşaması olarak tanımlanmaktadır. Bu şema alanının çocukluk döneminde bakım verenlerin aşırı izin verici, sınır koymada başarısız kişiler olmasından, başkalarının kurallarına uyma ve

başkalarını dikkate alarak hareket etme gibi durumlarla ilgili bir rehberlik görememelerinden kaynaklı olarak oluşabilir. Bu şema alanına sahip olan kişiler çocukken başkalarının varlığını göz ardı etmişler, kurallarına uymamışlardır. Ve büyüdülerinde ise dürtülerini kontrol edemeyen eğilimler geliştirmektedirler (Young ve diğ, 2003). Haklılık/üstünlük şeması ve yetersiz öz denetim şeması bu alanda değerlendirilmektedir.

Haklılık/Üstünlük Şeması: Kişi diğer insanlarla kendisini karşılaştırdığında üstün olduğunu düşünme eğilimindedir. Kişi kendisinin ayrıcalıklı hak ve özgürlüklere sahip olduğunu düşünür. Bir sınırlama hissetmez ve başkalarının zarar görmesini önemsemezler. Her istenilene ulaşıldığı, sınırsız ve şımartılmış hissettiren deneyimlerin yoğunluğu veya aksine sıkı koşullara bağlı bir ilişki veya reddedilme hissini şema gelişimde etkin olduğu düşünülmektedir.

Yetersiz Öz Denetim/Öz Disiplin Şeması: Kişinin hedeflerine ulaşmak için kullanacağı öz denetim ve disiplininin olmamasıdır. Birey sorumluluklarından kaçma eğilimindedir. Aşırı sıkı sınırlarla çerçevelenmiş sorumluluk algısı veya tersine sorumluluk becerisini geliştirmeyecek düzeyde sınırsızlık deneyimlerinin yoğunluğunun bu şemanın gelişimde temel olduğu düşünülmektedir.

Diğeri yönelimlik alanı

Bu şema alanına sahip olan kişiler, kendilerinden çok başkalarını düşünür ve önemserler. Bu durumun sebebi başkasının onayını almayı önemsedikleri, onların olumsuz tepkilerinden kaçınmak istedikleri olarak görülebilir. Bu şema alanına sahip kişilerin bakım verenlerinin kendi ihtiyaçlarını ön planda tuttuğu, çocuğun gereksinimlerini ikinci plana attıkları bir ilişkileri olduğu söylenebilir. Diğerleri yönelimlilik alanıyla ilişkili şemalar aşağıda belirtilmiştir (Young ve diğ, 2003):

Boyun Eğicilik Şeması: Boyun eğicilik şemasına sahip olan kişiler kontrolü diğerine bırakma eğiliminde olurlar. Kişi, diğerlerinin tepkisi ve öfkesiyle karşılaşmak istemediği için çatışmadan kaçınır. İhtiyaçlar açısından boyun eğicilik ve duygular açısından boyun eğicilik olarak ikiye ayrılır. Erken dönem ilişkide çocuğun ihtiyaçlarının ifadesinin yetişkin tarafından yetersizlik hissi ve öfke ile karşılanması ve uyumlu çocuk olma koşuluyla sevgi elde edebilme deneyimlerinin şema gelişiminde etkisinin olduğu düşünülmektedir.

Kendini Feda Şeması: Kişi kendi istek ve arzularından çok karşıdakinin istek ve arzularını önemser. Kendisini düşünmeden başkalarının ihtiyaçlarını gidermeye odaklanırlar. Bu şemaya sahip olan kişiler genellikle karşıdakinin ihtiyaçlarının yeterince karşılanmadığını düşünürler. Şemanın kaynağı başkasının problemlerine büyük oradan duyarlılıktır. Boyun eğicilik şeması ile ortak kökünde, çocuğun ancak karşıdakinin isteklerini ve ihtiyaçlarını karşıladığında sevebileceğine dair inancı geliştirecek süregelen deneyimleri şemayı inşa etmektedir.

Onay Arayıcılık Şeması: Bu kişiler başkalarının onayını almaya ve diğerleri tarafından kabul edilmeye aşırı değer verirler. Bu kişiler para, statü, dış görünüşe aşırı önem verirler. Kişiler diğerlerinin kabul edeceği kararları almaya eğilim gösterirler. Erken dönem de onaylanma ve koşulsuz kabul görme ihtiyaçlarının karşılanmamasına yönelik süregelen deneyimler şemanın temelini oluşturmaktadır.

Aşırı uyarılma ve baskılama alanı

Aşırı uyarılma ve baskılama şema alanlarına sahip olan kişiler duygularını, anlık dürtülerini sürekli olarak bastırarak kendiler ile ilgili katı olan içselleştirdikleri kurallara uymaya çalışırlar. Kendilerini ortaya koyma, ahlaklı ve erdemli bir kişi olma özelliklerini süregelen şekilde devam ettirmeye çabalarlar. Bu şema alanında değerlendirilen şemalar şunlardır (Young ve diğ, 2003):

Olumsuzluk/Karamsarlık Şeması: Bu şemada kişiler olayları ve durumları olumsuz yönlerinden görme ve değerlendirme eğilimindedirler. Kişi hayatının her alanının bir şekilde bozulacağı, her an kötüye gideceğine dair güçlü bir beklentiye sahiptir. Bu kişiler endişe, yakınma hali ile karakterize edilebilir. Erken dönem ciddi olumsuz deneyimler, olumsuza odaklı yetişkinlerle büyümek ve kaygılı mizaç özellikleri şema özellikleri şema gelişiminde önemli rol üstlenmektedir.

Duyguları Baskılama Şeması: Duyguları baskılama şema alanına sahip olan bireyler donuk ya da sıkılgan olarak nitelendirilebilirler. Bu kişiler iletişimlerini, duygularını kısıtlarlar. Keyifli ve/veya zorlayıcı duygusal deneyimlere alan açılmayan erken çocukluk deneyimleri şema gelişiminde etkindir.

Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştircilik Şeması: Kişi utanç veya kınanmaktan kaçmak amacıyla kendisinin belirlediği yüksek standartlarına uyma zorunluluğu hisseder. Kişi kendisine ve diğerlerine karşı eleştirel bir tavırdadır. Genellikle

mükemmeliyetçilik, verimli olmak, saygı gibi anlarda aşırı dikkatlidir. Erken dönemde yaşa uygun yetkinlik alanlarının takdir edilmemesi veya aşırı takdir edilmesi şema gelişiminde etkin olmaktadır.

Cezalandırıcılık Şeması: Kişi kendisinin ve diğerlerinin yapılan hatalardan dolayı cezalandırılmaları gerektiğini düşünür. Hatalara karşı tolerans çok düşüktür. Kişi hatalara karşı öfkeli ve hoşgörüsüz davranma eğilimindedir. Empati yapmakta zorluk çekerler. Çocukluk döneminde sıklıkla eleştirilere ve fiziksel veya duygusal cezaya maruz kalmanın şema gelişiminde önemli rolü olduğu düşünülmektedir.

Yapılan araştırmalar

Kişinin yetiştiği, büyüdüğü ortamdaki olumlu veya olumsuz duyguların ifade ediliş biçimi, ifade edilme sıklığı ve yoğunluğu kişinin hem kendisiyle hem de çevresiyle ilişkili şemalarının gelişiminde etkili olduğu söylenebilir. Kişinin oluşan şemalarına ilişkin geliştireceği duyguları öğrenmede de etkilidir (Young ve diğ, 2003). Buna paralel şekilde araştırmalarda uyumsuz şemaların düzeyi arttıkça bireylerin stres ve kaygı verici yaşam olayları ile baş etme becerilerinin olumsuz yönde etkilendiği bulunmuştur (Dunley ve diğ, 2020). Erken dönem uyumsuz şemaların duygusal problemler ile ilişkili olduğu ortaya koyulan çok sayıda çalışmada mevcuttur (Hinrichsen ve diğ, 2004; Delattre ve diğ, 2004; Pinto-Gouveia ve diğ, 2006).

Erken dönem uyumsuz şemaların depresyon ve kaygı belirtileri açısından incelendiği bir çalışmada da depresyon ve kaygı belirtilerinin açıklanmasında erken dönem uyumsuz şemaların belirleyici bir rol oynadığı görülmüştür (Kırkıkoğlu ve Koç, 2019). Bir başka çalışmada da 328 katılımcının erken dönem uyumsuz şemalar ölçeğinden aldıkları toplam puan ile psikolojik iyi oluş ölçeğinden aldıkları toplam puan karşılaştırılması yapılmış ve aralarında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Erken dönem uyumsuz şemaların alt boyutları ile psikolojik iyi oluş birlikte değerlendirildiğinde; psikolojik iyi oluş ile onay arayıcılık, ayrıcalıklılık ve yüksek standartlar alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamış, diğer tüm boyutlar arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır. Aynı çalışmada erken dönem uyumsuz şemalar ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişki incelenmiş; aralarında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Erken dönem uyumsuz şemalar ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide ise duygu düzenleme güçlüğü'nün aracılık etkisi oynadığı bulunmuştur (Ayan, 2019).

Üniversite öğrencileri ile yapılan güncel çalışmalarda erken dönem uyumsuz şemalar ve iyilik hali incelenmiştir. Bir çalışmada, erken dönem uyumsuz şema alanlarından ayrılma ve reddedilme şema alanı ile yaşam memnuniyetinin düşüklüğü ile ilişkili bulunmuştur (Ünal, 2012). Üniversite öğrencileri ile yürütülen diğer bir çalışmada erken dönem uyumsuz şema, öznel iyi oluş ve başa çıkma stilleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Öznel iyi oluş değişkeninin erken dönem uyumsuz şemalar üzerinde anlamlı bir yordayıcılığının olmadığı görülmüştür (Boysan, 2012). Diğer yanda, Tatal'ın (2015) araştırma bulguları, üniversite öğrencilerinin, öznel iyi oluşun bileşenlerinden olan yaşam doyumu ile tüm şema alanları arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu bildirmiştir. Olumlu duygulanım ile erken dönem uyumsuz şema alanlarından ayrılma ve reddedilme şema alanı ve zedelenmiş özerklik şema alanı arasında negatif yönlü ilişki olduğu bulunmuştur. Aynı çalışmada, olumsuz duygulanım ile ise tüm erken dönem uyumsuz şema alanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Erken dönem uyumsuz şemalar ile mutluluğun ilişkisinin incelendiğini bir diğer çalışmada; mutluluk ile şema boyutlarından karamsarlık, dayanıksızlık, sosyal izolasyon, yetersiz özdenetim, onay arayıcılık, duyguları bastırma, başarısızlık arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Karamsarlık ve başarısızlık şemalarının ise mutluluk üzerinde anlamlı bir yordayıcılığı olduğu saptanmıştır (Kavaklı ve diğ, 2018). Ayrıca, duygu düzenleme becerisi ile erken dönem uyumsuz şemalar, bilişsel esneklik ve ruminasyon arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada erken dönem uyumsuz şema puanlarının artışının bilişsel esneklik puanlarının azalması ile ilişkili olduğu görülmüştür. Erken dönem uyumsuz şemalar ve bilişsel esneklik arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur (Anayurt, 2017).

Çalışmaların ortak noktasına bakıldığında, çocukluk ve beliren yetişkinlik dönemindeki duygusal ortamın kişilerin şemalarını ve bu şemaların da beliren yetişkinlik dönemindeki ruhsal durumunu nasıl etkilediğini belirleyebilir. Var olan uyumsuz şemalarla mücadele etmek ve duygusal düzenleme becerilerini geliştirmek de kişinin yaşamını kolaylaştırıcı bir etken olarak karşımıza çıkabilir.

1.2.2 Savunma mekanizmaları

İlk olarak Sigmund Freud tarafından kullanılan savunma mekanizmaları kavramı Anna Freud, Kernberg ve Klein'in çalışmaları ile genişletilmiştir (Yılmaz ve diğ., 2007). Psikanalitik kurama göre savunma mekanizmaları kişinin psikolojik dengeyi koruma çabası ile kullanılır (Freud, 1961 akt., Yılmaz ve diğ., 2007). Savunma mekanizmaları üzerine araştırmalar ilk olarak psikopatoloji kapsamındaki araştırmalarla başlanmıştır. Ancak sonrasında bireyleri koruyan bir süreç olarak da ele alınmaya başlanmıştır (Cramer, 1987). Savunma mekanizmaları kavramı ilk olarak Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı olan DSM-3'ün yenilenmiş versiyonunda yer almıştır. DSM-4'teki tanıma göre savunma mekanizmaları, kişinin karşılaştığı stresli, sıkıntılı duruma karşı kişinin bilinçli olarak fark etmeden korumaya geçtiği psikolojik süreçtir (Widiger ve diğ., 1997). Bu yüzden savunma mekanizmaları kişinin yaşadığı sıkıntılara karşı kendisini koruduğu bir sistem olarak karşımıza çıkar. Freud savunma mekanizmalarını hayattaki kaygı ve endişe oluşturan yaşam olaylarına karşı kişinin kendisini korumak amacıyla geliştirdiği mekanizmalar olarak tanımlar (Freud, 2004). Anna Freud bu kavramı biraz daha genişleterek sadece kaygı ve endişe yaratan durumlardan kaçmak için değil aynı zamanda kişinin dürtüsel davranışlarını ve duygularını da kontrol altına almak amacıyla kullandığı psikolojik bir süreç olarak tanımlamıştır (Freud, 2004). Vaillant ise savunma mekanizmaları hiyerarşik bir yapı olarak tanımlanmıştır (Vaillant, 1977). Bu hiyerarşik yapının en alt basamağında narsistik ve patolojik savunmalar bulunmaktadır. Bu savunmaların genellikle psikopatolojik rahatsızlıklarla ilişkili olduğu belirtilmiştir. Bir üst basamağı olgun olmayan savunmaların yer aldığı basamaktır. Bu basamakta mantığa bürüne, yer değiştirme gibi duygu durum bozuklukları ile ilişkili savunma biçimlerinin var olduğunu belirtmiştir. Üçüncü basamak nevrotik savunmaların olduğu basamaktır. Dördüncü ve son basamak ise olgun savunma mekanizmaları olarak adlandırılır. Şu an sıklıkla kullanılan savunma mekanizmalarının sistemleştirilmiş hali ise Andrews ve diğ. (1993) yaptıkları bir ölçek çalışmasında Vaillant'ın (1977) hiyerarşik sınıflandırmasını üç boyutta toplamalarıyla olmuştur. Bu üç boyut olgun olmayan (immatür), nevrotik ve olgun (matür) savunma mekanizmaları olarak sistemleştirilmiştir.

1.2.2.1 Olgun olmayan savunma mekanizmaları

Erken dönem çocuklukta oluşan olgun olmayan savunma mekanizmaları kişinin kendisine kaygı veren olaylardan kaçması için bir yoldur. Aşağıda olgun olmayan savunma mekanizmaları açıklanmıştır.

Yansıtma: Yansıtma mekanizması kişinin kendisinde hoşlanmadığı ve anksiyete yaratabilecek seviyede olan özelliklerini bir başkasına atfetmesi olarak da tanımlanabilir (Cramer, 1987). Kişinin yaşamında savunma mekanizması olarak yansıtmayı kullanmasının iki işlevi vardır. İlki, kişilerin kendilerinde olan eksiklerin sorumluluğunu veya suçluluğunu bir başka kişiye yükleyebilir. İkinci işlevi ise kişide suçluluk uyandıran düşünce ve isteklerin diğer kişilere atfedilmesidir (Budak, 2000).

Pasif Saldırganlık: Kişinin kaygıyla baş edebilmesi için karşıdaki kişiye dolaylı yoldan saldırganlık tepkileri göstermesidir (Budak, 2000).

Dışa Vurma: Kişi bilinçdışındaki çatışmalarını bilinçli olarak kabul etmeyip, yaşamak istememesi üzerine kaygıların giderilmesi için bilinçdışı olarak ortaya çıkan davranışlardır (Rowan, 2000).

Yalıtma: Kişinin dış dünya ile duygusal bağlantısını en az seviyeye indirgeyerek kaygı seviyesini engellemesidir. Kişi düşünsel süreçlerini ön plana çıkararak duygularını arka plana atmaktadır (Tuzcuoğlu, 1995).

Değersizleştirme: Kişi için ideal ve mükemmel olan bir nesnenin hayal kırıklığına yol açtığı durumlarda nesnenin değerinin düşürülmesidir. Bu sayede kişinin yaşayacağı kaygı ve üzüntü azalacaktır (Geçtan, 2006).

Otistik Fantezi: Kişinin stres verici yaşam olayları karşısında kaygı ve stresten kaçınmak için iç dünyasına çekilmesidir (Geçtan, 2006). Kişi kendisine acı verici gelen yaşantısıyla baş edebilmek için fanteziler kurar. Bu fanteziler sayesinde kişinin arzuları tatmin olur ve bunalımlı durumdan kaçınılmış olur (Freud, 2011; Yıldırım ve diğ, 2022).

İnkâr: İnkâr, kişiye acı veren, kaygı seviyesini arttıran durum ya da uyarıcılar yok sayılmasıdır. Kişiler için baş edemeyecekleri bir durumla en kolay baş etme yolu inkâr yoluyla kaçmadır (Geçtan, 2006).

Yer Değiştirme: Kişinin kaygı verici bir uyarıcıya karşı tepkisini açıkça ifade ettiği durumlarda tehlikeli bir durumla karşılaşma ihtimali varsa kişinin bu tepkisini başka birine yönlendirmesidir (Geçtan, 2006).

Dissosiyasyon: Kişi yaşadığı yoğun kaygı verici durum sonucunda duygu ve düşüncelerini içinde bulunduğu durumdan ayırıştırmasıdır. Kişi bilincini bir anlamda dış uyaranlara kapatır ve kaygıdan uzaklaşır. Kişiler yaşadıkları acının, kaygının, üzüntünün farkındadır ancak bu duygular bir başkasına aitmiş gibi ifade edebilir (Geçtan, 2006).

Bölünme: Kişinin kendisi ve nesneleri tamamen iyi ya da tamamen kötü olarak değerlendirmesidir (Geçtan, 2006).

Mantıksallaştırma: Kişinin kabul edilemez gördüğü ya da toplum tarafından kabul edilemeyecek olan davranışlara kabul edilebilir açıklamalar üretmek ve haklılaştırmaktır (Geçtan, 2006).

Bedenselleştirme: Stres, acı, kaygı, üzüntü gibi psikolojik olarak kişiyi etkileyen psikolojik süreçlerin kişi tarafından fiziksel semptomlar şeklinde de hissedilmesidir (Geçtan, 2006).

1.2.2.2 Nevrotik savunma mekanizmaları

Nevrotik savunma mekanizmaları işlev açısından kişilerin gerginliğini ve kaygısını azaltsa da tam olarak işlevsel bir uyum sağlanamamaktadır. Kişilerin olağandan fazla nevrotik savunma mekanizmalarını kullanmalarını çevre ile uyum sağlama problemlerine yol açmaktadır (Geçtan, 2006). Aşağıda nevrotik savunma mekanizmaları açıklanmıştır.

Yapma-Bozma: Kişinin onay görmeyeceği ve görmediği davranışları yaptığı zamanlarda davranışlarının sonucunda ortaya çıkan durumu onarma çabalarıdır (Geçtan, 2006). Yanlışın yapılması ve ardından özür dilenmesi, pişmanlık gösterilmesi, sadaka verilmesi yapma-bozma savunma mekanizması için birer örnektir.

Yapay Özgecilik: Kişilerin kendi arzu ve isteklerini çevrelerindeki kişilere yardımcı olarak tatmin etmesidir (Ersevrim, 2013).

İdealleştirme: Kişinin olumsuz duygulardan kaçabilmek için diğer insanları mükemmel görmesidir. Kişi kendi benliği ve olduğu kişiyle ilgili mutsuzlukları bir başkasına atfederek ve o kişiyi ideal ve mükemmelleştirerek tatmin olma durumudur (Ersevim, 2013).

Karşıt Tepki Geliştirme: Kişi için suçluluk hissi yaratacak ve kabul edilemez olan dürtü ve istekler ortaya çıktığı durumlarda kişinin bu istekle baş edebilmek için istediğinin zıttı bir tutum geliştirmesidir (Geçtan, 2006).

1.2.2.3 Olgun savunma mekanizmaları

Kişiler yaşadıkları stresi azaltmak amacıyla olgun savunma mekanizmalarını kullanırlar. Olgun savunma mekanizmaları stresli durumlarla başa çıkma noktasında duygusal olarak sağlıklı bireylerde gözlemlenmektedir. Olgun olmayan ve nevrotik savunma mekanizmaları ile karşılaştırıldığında olgun savunma mekanizmalarının bilinçli süreçler oldukları söylenebilir. Olgun savunma mekanizmalarının çelişki yaratan duygu ve düşünceleri bütünleştirdiği ifade edilir (Vaillant, 1986). Aşağıda olgun savunma mekanizmaları açıklanmıştır.

Yüceltme: Kişilerin kabul edilmeyen isteklerinin kabul edilebilecek şekilde değiştirilmesi ve gerçekleştirilmesidir. Yüceltme sayesinde kişiler toplumun onayını kazanmış olurlar ve kabul edilirler (Geçtan, 2006).

Mizah: Kişi için kaygı yaratan ve kişinin baş edemediği durumlar karşısında kendisine veya çevresine zarar vermeyecek biçimde komik ya da ironik öğeler kullanarak bu durumu ifade etmesidir. Kişi mizah sayesinde rahatlamış hisseder ancak kaygı yaratan durumu düşünmeye ve çözüm bulmak için çaba harcamaya devam edebilir (Ersevim, 2013).

Beklenti: Kişinin kendisi için sorun ve sıkıntı oluşturabilecek durumları önceden düşünmesi, hesaplaması ve alternatif çözümler üretmesidir. Bu sayede kişi beklemediği ve ani şekilde bir sorun ortaya çıktığında daha sakin kalabilir ve çözüm odaklı davranabilir (Vaillant, 2000).

Baskılama (Bilinçli Baskılama): Baskılama temel savunma mekanizmalarındandır. Kişi için stres ve kaygı yaratıcı bir durum baskı altına alınır ve bilinç seviyesine çıkamaz. Kişi bilinçli olarak kaygı oluşturan durumu dikkat alanından çıkarabilir (Geçtan, 2006).

1.2.2.4 Yapılan araştırmalar

Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde, savunma mekanizmalarının kullanılması ve patoloji belirtileri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma da psikolojik destek alan ve tanı almış kişilerin olgun olmayan savunma mekanizmalarını daha sıklıkla kullandığı saptanmıştır (Perry ve Cooper, 1989).

18-65 yaş örnekleminde gerçekleştirilen bir çalışma da olgun olmayan savunma mekanizmaları ile güvenli bağlanma arasında anlamlı ve ters yönlü bir ilişki bulunmuştur (West, 2018).

Savunma mekanizmaları ve duygusal zekâ arasındaki ilişkinin incelendiğı bir çalışmada olgun savunma mekanizmalarını kullanan kişilerin daha yüksek düzeyde duygusal zekaya sahip oldukları saptanmıştır (Pelitteri, 2010).

Savunma mekanizmalarının kullanımı ve çocukluk ağı travmalarının incelendiğı bir çalışmada çocukluk çağında cinsel veya fiziksel istismara maruz kalmış kişiler yetişkinlikte olgun olmayan savunma mekanizmalarını kullanmaya yatkındırlar (Nickel ve Egle, 2006).

Alkol bağımlılığı tanısı almış olan kişiler ile yapılmış bir çalışmada alkol bağımlılığı ve çocukluk ağı travmaları olgun olmayan savunma mekanizmaları ile ilişkili bulunmuştur (Taşkent, 2010).

Yapılan araştırmala çıktılarından görebileceğimiz gibi kişilerin psikolojik zorluklarla baş etme noktasında savunma mekanizmalarını kullanmaya yatkın oldukları düşünölebilir. Savunma mekanizmalarının araştırılması noktasında ilk çalışmaların psikopatoloji kapsamındaki araştırmalar ile başlandığını belirtmiştik. Kişiler hayatlarında psikolojik zorlanma yaratan durumlara karşı çeşitli tepkiler ve mekanizmalara geliştirebilir. Bu mekanizmalar bazen işlevsel bazen işlevsel olmayan sonuçlar doğurabilir. Bu doğrultuda yaşam içerisindeki olaylarda zorluklarla baş etme noktasında savunma mekanizmalarının kullanılması bir alternatiftir.

1.2.2.5 Erken dönem uyumsuz şemalar ve savunma mekanizmaları

Literatür incelendiğinde erken dönem uyumsuz şemalar ve savunma mekanizmalarının ilişkisine dair çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Walburg ve Chiaramello (2015) erken dönem uyumsuz şemalar ve savunma mekanizmaları

arasında bir ilişki olduğunu saptamıştır. Bulgular, kopukluk ve reddedilme, diğer yönelimlilik şemaları olgun savunma mekanizmalarını (örn; mizah, yüceltme, baskılama...) uyarılma ve baskılama şema alanı nevrotik savunma mekanizmalarını (örn; yapma-bozma, ideallleştirme, karşıt tepki geliştirme...) zedelenmiş otonomi ve kendini ortaya koyma, zedelenmiş sınırlar şema alanları ise olgun olmayan savunma mekanizmalarını (örn; yansıtma, pasif saldırganlık, yalıtma...) yordadığına işaret etmektedir. Aynı dönemde yürütülen bir başka çalışmada da benzer bulgulara ulaşılmıştır. Aşırı uyarılma/baskılama ve diğer yönelimlilik şema alanları ile nevrotik savunma mekanizmaları arasındaki ilişkinin güçlü olduğu; kopukluk ve reddedilme, zedelenmiş sınırlar, zedelenmiş otonomi ve kendini ortaya koyma şema alanlarının olgun savunma mekanizmaları ile ilişkisinin güçlü olduğu; aşırı uyarılma ve baskılama, zedelenmiş sınırlar ve diğer yönelimlilik şema alanları olgun olmayan savunma mekanizmaları ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Khosravani ve diğ, 2016).

Başka bir çalışmada, uyumsuz şema puanların arttıkça bireylerin stres ve kaygı verici yaşam olayları ile baş etme becerilerinin olumsuz yönde etkilendiği bulunmuştur (Dunley ve diğ, 2020). Balsamo ve diğerlerinin (2015) yaptıkları çalışmada ise aşırı uyarılma/baskılama ve diğer yönelimlilik şema alanlarının ruminasyon ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu gösterilmiştir. Aynı çalışmada aşırı uyarılma/baskılama şema alanı da diğer yönelimlilik şema alanı da ruminasyon ve depresyon arasındaki ilişkide tam aracı olduğu bulunmuştur.

Migren baş ağrısı olan hastalarda savunma mekanizmaları ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada ise kopukluk ve reddedilme şema alanı, zedelenmiş otonomi ve kendini ortaya koyma şema alanı, boyun eğcilik, onay arayıcılık, yetersiz öz denetim/öz disiplin, yüksek standartlar şema boyutları ile olgun olmayan savunma mekanizmaları arasında ilişki saptanmıştır (Nejadian ve diğ, 2017). Aynı çalışmada sosyal izolasyon/yabancılaşma şema boyutu ve kusurluluk/utanç şema boyutları ile olgun savunma mekanizmaları arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuş, ancak nevrotik savunma mekanizmaları ile erken dönem uyumsuz şema alanlarının hiçbirisi arasında ilişki bulunamamıştır.

Çocukluk ve beliren yetişkinlik dönemindeki olumsuz deneyimler, kişinin erken dönem uyumsuz şemalarını ve bu şemaların da savunma mekanizmalarının nasıl kullanıldığını belirler. Bu çalışmada da kişinin yaşamında duygusal zorlanma

yaşadığı durumları tolere edebilme becerisinin savunma mekanizmaları ile ilişkisi incelenmiştir.

1.2.3 Sosyal destek

Kişinin hayatında deneyimlediği kişi için zorlu olan durumların strese neden olduğu bilinmektedir (Folkman, 2011). Her bireyin stres verici yaşam olaylarına karşı aynı tepkiyi göstermemesi ve aynı şekilde etkilenmemesi, araştırmacıları hangi etkenlerin bazı kişilerin stres verici durumlarla daha kolay başa çıkarken bazı kişilerin ise başa çıkamadıklarını incelemeye yöneltmiştir. Sosyal destek ve algılanan sosyal destek kavramları stresle başa çıkmada önemli bir faktör olarak araştırmalar sonucunda karşımıza çıkmaktadır. Kişi için yaşadığı çevre ile olumlu ilişkiler kurması ve bu çevreden destek görmesi sosyal destek kavramının temelini oluşturur (Krause, 2001 Akt., Ekşioğlu, 2022).

Literatür incelendiğinde sosyal desteğin birçok farklı tanımı olduğu görülebilir. Pierce ve diğ. (1996) sosyal desteği çevredeki herkes tarafından sağlanan maddi ve manevi destek olarak değil daha çok kişinin en yakınında hissettiği ailesi ve arkadaşlarının destekleri olarak tanımlarlar (Akt., Ekşioğlu, 2022). Wills (1991) ise bireyin çevresindeki kişiler tarafından sevildiğini, değer verildiğini hissetmesi ve sosyal bir yapıya ait olması olarak tanımlar. Caplan (1974), var olan sosyal desteğin bireylerin karşılaştıkları olumsuz olaylara karşı mücadele edebilmelerinde psikolojik kaynakların aktifleşmesine destek olan bir yapı olarak tanımlar (Akt., Yardımcı, 2007). Sosyal destek, kişilerin sorumluluklarını yerine getirmelerine yardımcı olan, bilgi ve beceri kazanımında rol model olarak hayatı kolaylaştıran ve kişinin hayatı için koruyucu bir sistem oluşturur. Soria's'a (1988) göre sosyal destek bireyin çevresinde bulunan kişiler tarafından ciddiye alındığını, sevildiğini, değer gördüğünü ve ortak amaçlarla hareket ettiğini hissettiren bilgi kaynaklarıdır (Akt., İskender, 2018). Bu bakış açısıyla tutarlı olarak Ekinci ve Ekinci (2003) de sosyal desteğin kişinin kendisini bir yere ait hissetmesi ile ilişkili olduğunu ileri sürmüştür; kişinin arkadaşlar, aile ve eş gibi yakın çevresinden sevgi görmesi, takdir görmesi gibi temel ihtiyaçlarının karşılanması olarak tanımlanmıştır.

Sosyal desteğin varlığı kişinin fiziksel ve psikolojik sağlığını olumlu yönde etkiler (Ateş, 2012). Özellikle ergenlik döneminde kişi için sosyal desteğin varlığı riskli

davranışlardan kaçınmak ve amaçlara odaklanmak noktasında önemli bir rol oynamaktadır (Traş ve Arslan, 2013). Sadece ergenlik döneminde değil hayat boyu kişinin sosyal çevresi ile iyi ilişkiler içerisinde olması kişinin yaşadığı stresi ve kaygıyı hafiflettiği, stresin yaşam üstündeki olumsuz etkilerine karşı kişiyi koruduğunu bilinmektedir. Sosyal desteğin etkilerinden biri de bireylerin stres düzeylerini azaltması, depresyon ve anksiyetenin tedavisinde olumlu etkiye sahip olmasıdır (Sağlam, 2007).

Dunst ve diğ. (1986), sosyal desteğin dört farklı işlevi olduğunu belirtirler. Bunlardan ilki sosyal destek kişiler için duygusal bir rahatlama kaynağıdır. İkincisi, karşılaşılan problemlere karşı farklı bakış açıları sunarak problemin çözümünü kolaylaştırır. Üçüncüsü, kişi için farkında olduğu ya da olmadığı var olan potansiyellerini kullanma ve geliştirme yönünde destekleyicidir. Sonuncusu ise, bir sorun anında iletişim kurarak kişinin hissedeceği kaygının olumsuz olabilecek sonuçlarına karşı kişiyi korur. Aile ve arkadaş çevresinden hissedilen destek kişinin psikolojik problemlerini daha kolay çözebilmesine, stres yönetimini sağlamasına ve kişinin akademik başarısı için önemli bir faktördür (Cutrona ve diğ, 1994). Sosyal destek ile büyüyen çocuklar ileriki yaşlarda özgüvenlerinin yüksek, problem çözme becerisi edinmiş kişiler olurlar (Torun, 1995). Kişinin sosyal destek ile büyümesi, hayatında sosyal desteğin varlığının farkında olması ise algılanan sosyal destek kavramı ile ilişkilidir. Algılanan sosyal destek kavramı kişinin karşılaştığı stres verici durumlar karşısında aile ve arkadaşlarının desteğinin ihtiyacını karşılayıp karşılamadığına dair kişisel düşüncesinden oluşur (Ünüvar, 2003).

1.2.3.1 Sosyal desteğin işlevleri (sosyal destek modelleri)

Sosyal desteğin bireylerin iyi oluşları üzerindeki etkisini açıklayan iki model vardır. Bu modeller temel etki modeli ve tampon etki modelidir (Cohen ve Wills, 1985).

Temel etki modeli

Temel etki modeli bireyin var olan sosyal destek kaynaklarının kişi üzerinde sadece psikolojik olarak değil aynı zamanda fiziksel sağlıkları da dâhil olmak üzere tüm sağlık sistemi üzerinde etkisi olduğunu vurgular. Sosyal destek kaynaklarının varlığı bireyin iyi oluşuna katkı sağlar aynı şekilde yokluğu da olumsuz etkileyebilir (Cohen ve Wills, 1985).

Tampon etki modeli

Tampon etki modeli diğerk adıyla dolaylı etki modeli sosyal desteğinin varlığının kişinin karşılaştığı olumsuz yaşam olaylarına karşı bir tampon görevi gördüğünü vurgular. Kaygı ve stres yaratan durumlara karşı psikolojik sağlığı korumada önemli bir katkı sağlar. Temel etki modelinden farklı olarak tampon etki modeli sosyal desteğinin yokluğunun veya azlığının stres ya da kaygı oluşturan bir durum olmadığında kişinin sağlık sistemi üzerinde olumlu bir etkisinin olmadığını savunur (Cohen ve Wills, 1985).

1.2.3.2 Algılanan sosyal destek

Algılanan sosyal destek, kişinin çevresi ile kurduğu ilişkilerin niceliksel miktarından çok, ihtiyaç durumunda kişinin ulaşabildiği ilişkilerinin niteliğini tanımlamaktadır (Cohen ve Williams, 1985). Farklı bir tanımlamaya göre algılanan sosyal destek, bireyin çevresindeki diğerk kişiler ile destekleyici bir bağının olduğuna dair bilişsel değerlendirmesinin var olmasıdır (Oktan, 2005). William ve Galliher (2006) ise algılanan sosyal desteği kişinin diğerk insanlara ne derece güvенеbileceğine dair bireysel değerlendirmeleri olarak tanımlar (William ve Galliher, 2006). Algılanan sosyal destek, bireylerin sosyal çevreleri ile kurdukları iletişimin sonucunda algılanan destek ve keyif seviyesi ile ilişkilidir (Karadağ, 2007).

Sosyal destek kişinin hayatında karşılaştığı sorunlara karşı koruyucu bir etki olurken; algılanan sosyal desteğinin varlığı için kişinin o desteği hissetmesi, kendisini tatmin etmesi, kişiye sağlanan desteğinin türünün ve veriliş tarzının kişinin ihtiyacına karşılık gelmesi önemlidir (Lakey ve diğ, 2008). Kişinin ihtiyacı olduğu zamanlarda destek alabileceği kişilerinin varlığını bilmesi ve alacağı, aldığı sosyal destekten tatmin olması algılanan sosyal destek kavramının iki temel ögesidir. Algılanan sosyal desteğinin birincil kaynakları ise aile, arkadaşlar ve özel kaynak olarak üçe ayrılır (Zimmet ve diğ, 1998). Eker ve arkadaşlarının (2001) yaptıkları çalışmada ise Zimmet ve arkadaşlarının yaptıkları tanımlamaya ek olarak “özel kaynak” olarak tanımlanan sosyal kaynağın aile ve arkadaşlar dışında var olan romantik partner, kişinin terapisti, akraba veya komşu olarak tanımlamışlardır. Algılanan sosyal desteğinin miktarı ve kişiyi tatmin etmesi bireylerin stresli olduğu ve savunmasız oldukları durumlarda stresle başa çıkmada önemli bir rol oynar. Psikolojik savunmasızlık ise sosyal desteğinin olmadığı ve az olduğu durumlarda daha çok

görülür. Kişi için sosyal desteğin varlığı ve tatmin edici olması kişinin karşılaştığı olumsuz hayat olaylarına karşı koruyucu ve önleyici bir işlev görür (Cotrona, 2007).

Algılanan sosyal destek araştırmaları

Literatür incelendiğinde algılanan sosyal destek kavramı ile ilgili çeşitli çalışmalar bulunduğu görülmektedir. Bu kısımda çeşitli örneklem grupları ile yapılan çalışmalardan bulgular sunulmuştur.

Doğan (2006) tarafından 936 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen bir çalışmada öğrencilerin iyi oluşlarını etkileyen etmenler incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre algılanan sosyal destek düzeyi yükseldikçe iyilik halinin de yükseldiği gözlenmiştir. Arıcıoğlu'nun 2008 yılında yaptığı çalışmada üniversite döneminde ailesinin yanında yaşayan öğrencilerin yurttan veya evde kalan öğrencilere göre aileden hissettikleri algılanan sosyal destek düzeyleri daha yüksekken yurttan veya evde kalan öğrencilerin aile yanında kalan öğrencilere göre ise arkadaşlarından algıladıkları sosyal destek düzeyleri daha yüksek bulunmuştur (Arıcıoğlu, 2008). Yapılan başka bir çalışmada ise ailelerinden uzakta yaşayan öğrenciler arkadaşlarından hissettikleri sosyal desteği birincil sosyal destek kaynağı olarak gösterdikleri saptanmıştır (Awang ve diğ, 2014).

Üniversite sınavına hazırlanan 663 lise son sınıf öğrencisi ile yürütülen bir araştırmada sınav kaygısı, itaat ve algılanan sosyal destek düzeylerinin, akademik başarıyı yordama seviyesi arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Aile ve öğretmen kaynaklı algılanan sosyal destek düzeyi ile akademik başarı arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğunu, arkadaş kaynaklı algılanan sosyal desteğin ise akademik başarı üzerinde anlamlı düzeyde bir etkisinin olmadığı saptanmıştır (Yıldırım ve Ergene, 2003). Benzer örneklem grubuyla yürütülen üniversite sınavına hazırlanan 488 öğrencinin katıldığı bir çalışmada ise öğrencilerin aile kaynaklı algılanan sosyal destek düzeyleri ile anksiyete ve depresyon belirtileri yönünden karşılaştırılması yapılmıştır. Bu çalışmanın sonucuna göre kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre algıladıkları sosyal desteğin daha az olduğu ve anksiyete, depresyon belirtilerini daha fazla gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır (Soylu, 2002). Başer (2006)'ın gerçekleştirdiği çalışmada aile kaynaklı algılanan sosyal destek düzeyinin kızlarda erkeklere oranla daha yüksek olduğu, ebeveynlerin öz veya üvey ya da yaşayıp

yaşamama durumunun algılanan sosyal destek düzeyine bir etkisi olmadığı belirtilmiştir.

Literatürdeki sosyal destek çalışmaları incelendiğinde dikkat çeken bir diğer başlık da depresif belirtiler ve depresyon olmuştur. Sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişkiye dair yapılan araştırmalar sosyal destek ve depresyonun ters yönlü bir ilişki içinde oldukları göstermektedir (Greenglass ve diğ, 2006; Yalçın, 2015). Çeşitli gelişim dönemlerinde bu ilişkiyi inceleyen araştırma bulguları benzer sonuçlara işaret etmektedir. Ergenlik dönemindeki bireyler ile yapılan bir araştırmada ise ergenlerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri azaldıkça depresyon puanlarının arttığı görülmüştür (Eskin ve diğ, 2008). Benzer şekilde, beliren yetişkinlik dönemindeki (19-20 yaş) bireyler ile yapılan bir çalışmada da, bireylerin algıladıkları sosyal destek düzeyi arttıkça görülen depresif belirtilerin azaldığı bulunmuştur (Scardera ve diğ, 2020). İleri yetişkinlik döneminde, 60 yaş ve üzeri örneklem grubuyla yapılan araştırmada da depresif belirtiler ile algılanan sosyal destek düzeyi arasında ters yönlü bir ilişki saptanmıştır (Sachs-Erikson ve diğ, 2021). Türkiye’de yapılan bir araştırmada sosyal destek gruplarının da etkisi de incelenmiş ve algılanan arkadaş ve aile kaynaklı destek düzeyleri arttıkça depresyon düzeylerin anlamlı bir şekilde düştüğü sonucuna ulaşılmıştır (Eker ve Arkar, 1995).

Yapılan çalışmalarda sosyal desteğin özellikle de algılanan sosyal desteğin beliren yetişkinlik döneminde hayatın birçok alanında önemli bir rol oynadığı çalışma bulgularında da görülmektedir. Beliren yetişkinlik dönemindeki algılanan sosyal desteğin duygusal zorlanmaya tolerans üzerindeki etkisi ise çalışmamızın araştırma bulguları arasında yer almaktadır.

Erken dönem uyumsuz şemalar ve sosyal destek araştırmaları

Algılanan sosyal desteğin erken dönem uyumsuz şemalarla birlikte incelendiği çeşitli çalışmalar da literatürde yer almaktadır. İran’da yapılan bir çalışmada romantik bir ilişkiye sahip olan kadın üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ve algılanan sosyal desteklerinin ruh sağlığına etkisi incelenmiştir (Hosseini ve diğ, 2016). Bu çalışmaya göre güvensizlik ve kötüye kullanılma şema boyutu ile romantik partnerden algılanan sosyal destek arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Yüksek standartlar/aşırı eleştiricilik şema boyutu ile de

çevredeki kız arkadaşlarından algılanan sosyal destek arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

Türkiye’de yürütülen bir başka çalışma demans hastası bireylere temel bakım veren bireyler ile yürütülmüştür (Ayrancı, 2015). Bakıcıların erken dönem uyumsuz şemalar ile iyilik halleri ve temel ihtiyaçlar ilişkisinde algılanan sosyal desteğin moderatör olduğu saptanmıştır. Demans hastalarına bakım verenlerin algıladıkları sosyal desteğin yüksek veya düşüklüğü ile erken dönem uyumsuz şema puanlarının bakım verenlerin iyilik halleri arasında bir ilişki bulunamamıştır. Ancak erken dönem uyumsuz şema puanları yüksek olan bakım verenlerin eğer algıladıkları sosyal destek miktarı düşükse bakım verenlerin iyi oluşlarının düştüğü saptanmıştır. Dolayısıyla; algılanan sosyal destek, şema puanları yüksek olan bakım verenlerin iyi oluşları için koruyucu bir faktör niteliğinde olabileceği bulunmuştur.

Demans hastalarına bakım verenlerle yapılan bir diğer çalışmada da benzer şekilde demans hastalarına bakım veren kişilerin algıladıkları sosyal destek miktarı erken dönem uyumsuz şemaları ve bakım verenlerin iyi oluşlarını etkilemezken; erken dönem uyumsuz şema puanları yüksek olan bireylerin algılanan sosyal destek puanlarının yüksek olduğu durumlarda bakım verenlerin iyi oluşlarının arttığı saptanmıştır (Yorulmaz ve Bozo, 2021).

Literatürdeki çalışmalar gösteriyor ki; erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan sosyal destek ve ruh sağlığı arasındaki ilişki karmaşık bir yapıdadır. Ancak sosyal desteğin şema puanları yüksek olan bireylerde ruh sağlığını koruma ve iyileştirme noktasında önemli bir rol oynayacağı da söylenebilir.

1.2.4 Duygusal zorlanmaya toleranssızlık

Duygusal zorlanmaya tolerans kavramı, yaşam içerisinde olumsuz duygu uyandıran yaşam olayları ve durumlarına dayanabilme/katlanabilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Simons ve Gaher, 2005). Yaşam içerisinde her birey birçok krizle, çözümlenmesi gereken birçok yaşam olayı ile karşı karşıya gelir. Her bireyin çözümlenmesi gereken krizde kullanabileceği başa çıkma mekanizmaları ya da çeşitli kaynakları bulunur. Duygusal zorlanmaya tolerans kavramı da durumu olumsuz duygu duruma dayanabilmeyi ve onu kabul edebilmeyi içerir. Bu yüzden duygusal zorlanmaya tolerans kapasitesi uygun problem çözme becerilerini ve baş etme

mekanizmalarını kullanabilmek ile ilişkilidir. Duygusal zorlanmaya tolerans düzeyi kişinin hangi duygu düzenleme stratejilerini kullanacağını belirleyen üst bir biliş olarak da değerlendirilmektedir (Simmons ve Gaher, 2005).

‘Duygusal Zorlanmaya Tolerans’ kavramı olarak ele alındığında iki farklı şekilde değerlendirilmektedir. Birincil değerlendirilmesi kişinin bir olayı tolere edebileceğine dair olan yeterlilik algısıdır. Bu algı kişinin bildirimine dayalı yöntemlerle ölçülür. Bir diğeri ise kişinin karşılaştığı olay karşısındaki davranışlarını ele alır (McHugh ve Otto, 2012). Yapılan bu çalışmada duygusal zorlanmaya tolerans kavramı yukarıda da bahsedildiği üzere Simmons ve Gaher (2005)’in kişinin olumsuz duygularını ne kadar tolere edebildiğine ve başa çıkabildiğine dair algılarını içermektedir. Duygusal zorlanmaya tolerans seviyesinin düşük olması ise bu çalışmada duygusal zorlanmaya toleranssızlık şeklinde ifade edilmiştir.

Zorlanmaya tolerans kavramı birçok bileşeni de içinde barındırır. Belirsizliğe tolerans (Buhr ve Dugas, 2004), engellenmeye tolerans (Harrington, 2005), anksiyete duyarlılığı (Simons ve Gaher, 2005) bu bileşenlerden bazılarıdır. Duygusal zorlanmaya tolerans bileşeni de olumsuz duyguduruma karşı toleransı içerir (Simons ve Gaher, 2005).

Duygusal zorlanmaya tolerans düzeyi düşük olan kişiler yaşadıkları sıkıntılara karşı aşırı duyarlıdır. Bu duyguların yol açtığı zorlanmışlık hissiyle baş edememektedirler (Simmons ve Gaher, 2005). Duygusal zorlanmaya toleransı düşük olan kişilerin olumsuz duygudurum ile kaçınma ya da kaçma yoluyla baş etmeyi tercih ettiklerini belirtmişlerdir (Traffon ve Gifford, 2010). Daha hızlı alınganlık gösterebilirler ve duygu düzenlemeyle ilgili sıkıntı çekebilirler (Çakır, 2013). Aynı şekilde Simmons ve Gaher (2005) de duygusal zorlanmaya tolerans seviyesi düşük olan bireylerin yaşanan duygusal durumları katlanılamaz ve baş edilmesi çok zor durumlar olarak anlamlandırmaktadır. Duygusal zorlanmaya tolerans seviyesi yüksek olan kişiler ise karşılaştıkları olaylarda ortaya çıkan olumsuz duygudurum ile olumlu baş etme stratejilerinde rol oynar ve bu kişiler daha kolay bir şekilde olumsuz duygudurum ile baş edebilirler. Duygusal zorlanmaya tolerans seviyesi yüksek olan kişiler ise kabul ve yaklaşma yönelimli daha düzenleyici başa çıkma stratejilerini kullanmaktadırlar (Traffon ve Gifford, 2010). Duygusal zorlanma yaratacak durumlardaki tolerans seviyesini artırması, yaşam doyumu ve iyimserlik kavramlarıyla

pozitif ilişkili bulunmuştur (Avşaroğlu ve Koç, 2019). Yapılan bir başka araştırmada paralel şekilde duygusal zorlanmaya tolerans seviyesinin artması ile psikolojik sağlamlık arasında da pozitif bir ilişki saptanmıştır (Pamuk ve Gökçe, 2020).

Duygusal zorlanmaya toleranssızlık psikolojik bozuklukların ortaya çıkmasında ve devamlılığında rol oynayan bir güçtür (McHugh ve Otto, 2012). Bireyin olumsuz duyguları deneyimleme ve sonucunda başa çıkabilme yeteneği ile bağlantılı olarak duygusal zorlanmaya toleransın düşük olması madde kötüye kullanımı, duygu durum bozuklukları ve kaygı sorunlarını tetikleyici olabilir (Williams ve diğ., 2003). Duygusal zorlanmaya toleranssızlık kavramı alkol kötüye kullanımı (Daughters ve diğ., 2009), kişilik bozuklukları (Daughters ve diğ., 2008), anksiyete bozuklukları (Schmidt ve diğ., 2007) ve madde kötüye kullanımı (McHugh ve Otto, 2012), yeme bozukluğu (McManus ve Waller, 1995), benlik saygısı (Tasca ve diğ., 2011) kavramları ile çalışılmıştır.

Yapılan çalışmalarda görüldüğü üzere duygusal zorlanmaya tolerans ile psikolojik bozukluklar ve zorlanmaların ilişkili olduğu söylenebilir. Benzer şekilde, işlevsel olmayan şemaların ve savunma mekanizmalarının uygunsuz kullanımının da psikolojik sağlıkla ters yönde ilişkili olduğunu ilgili bölümlerde işaret etmiştik. Bu bağlamda, duygusal zorlanmaya toleranssızlığın işlevsel olmayan şemalar ve savunma mekanizmalarıyla ilişkisini incelemenin bu değişkenler arasındaki ilişki daha somut şekilde ortaya konması amaçlanmaktadır.

1.2.5 Beliren yetişkinlik dönemi ve önemi

Yaşam boyundaki gelişim evreleri yaygın olarak yaşa göre yapılır. Belirli zaman ve yaş dönemlerinde belirli özellikler ortaya çıkar ve bu dönemlere de çeşitli isimlendirmeler yapılır. Yaşam boyu gelişim dönemlerinden biri de Santrock'un dönemleridir. Santrock yaşam boyu gelişim dönemlerini doğum öncesi dönem ile başlatır. Doğumla birlikte başlayan dönem ise yenidoğan dönemidir ve yaklaşık olarak 2 yaşına kadar sürer. Yenidoğan döneminin ardından 5-6 yaşlarına kadar ilk çocukluk dönemi sürer. 6 yaşından itibaren 12 yaşına kadar orta ve geç çocukluk dönemi ve 10-12 yaşlarından 18-22 yaşları arasında ergenlik dönemi gerçekleşir. Ergenlik döneminin ardından genç yetişkinlik dönemi başlar. Genç yetişkinlik dönemi 30'lu yaşların sonuna kadar devam eder. Orta yetişkinlik dönemi ise 35-45

yaşları arasında gerçekleşir. 45 yaşının ardından bireyin 60'lı yaşlarından başlayan ve ölümüne kadar süren geç/ileri yetişkinlik dönemi devam eder (Santrock, 1997). Ancak günümüzde insan ömrünün uzamasıyla ve değişen çağ koşullarıyla kabul gören yaşam evrelerinin sürelerine ilişkin de çeşitli güncellemeler olmaktadır. Yetişkin tanımının da toplumca belirlenen yetişkin rollerini yerine getirme koşullarından daha çok öznel algılara göre şekillenmeye başlaması, çocukluktan çıkan genç bireylerin yetişkin olmalarına dair kendilerinden ne beklendiği ve kendilerinin ne bekledikleri konusunda zihinlerinin karışık bir dönem geçirdikleri görülmüştür (Schneider ve diğ, 2016). Bu bağlamda, Arnett (2000), ergenlikten yetişkinliğe geçiş için beliren yetişkinlik (emerging adulthood) dönemini önermiştir.

Günümüzde gelişim psikolojisindeki güncel bakış, belli açılardan yetişkinliğe geçilmiş olmasına rağmen bazı yetişkinlik özelliklerinin kazanılmadığı ergenlik sonrası dönemi beliren yetişkinlik dönemi olarak tanımlamaktadır (Arnett, 2000). Ergenlik döneminde hissedilen fiziksel ve psikolojik hormonal değişimlerin neredeyse son bulduğu ancak sosyal anlamda tam anlamıyla yetişkinlik rollerinin kazanılmadığı bir dönemdir (Arnett, 1998; Schneider ve diğ, 2016). Beliren yetişkinlik 18-25 yaşları arasında gelişimsel bir dönem olarak ilk kez Jeffrey Jensen Arnet (2000) tarafından kullanılmıştır.

Arnett (2000) endüstrileşme dönemi ile gelişen ve dönüşen dünya içerisindeki ergen ve gençlerin yetişkinliğe geçiş aşamasında değişkenlikler gösterdiğini vurgulamıştır. Bu dönemde kişiler hukuki yetişkinliğe ulaşmışlardır ancak sosyal anlamda toplumsal bazda yetişkin olmanın getirdiği rolleri ya da sorumlulukları daha kazanmamışlardır. Beliren yetişkinlik dönemindeki kişiler kendilerini tanımlarken ergen olarak tanımlamazken yetişkin olarak da tanımlamazlar (Doğan ve Cebioğlu, 2011). Beliren yetişkinlik döneminde kişiler ergenlerle kıyaslandığında ailelerinden daha bağımsız ve bireysel davranabilirler (Arnett, 2007a). Ergenlik dönemindeki bireylerin birçoğu ailesi ile yaşarken beliren yetişkinlik döneminde farklı bir evde ya da yurttan yaşama durumu daha yaygındır (Arnett, 2014). Beliren yetişkinlik dönemi bireylerin yetişkinliğe geçiş aşamasındaki bilişsel, davranışsal ve duygusal değişimleri yaşadığı bir dönem olarak tanımlanır (Arnett, 1994). Bu dönem çeşitli özgürlükleri ve seçenekleri de beraberinde getirdiği için bireyler üzerinde olumlu bir özelliğinin de olduğu düşünülmektedir (Cote, 2006).

Türkçe alanyazında “beliren yetişkinlik” kavramı ilk olarak Atak (2005) tarafından yapılan çalışmada kullanılmıştır. Kavramın Türkçe karşılığı için birçok akademisyen ve öğrencinin görüşleri alınmış “beliren yetişkinlik”, “yeşeren yetişkinlik”, “ortaya çıkmakta olan yetişkinlik” kavramları arasından “beliren yetişkinlik” kavramı uygun bulunmuştur (Atak, 2005).

1.2.5.1 Beliren yetişkinlik döneminin temel özellikleri

Beliren yetişkinlik döneminin de diğer gelişim dönemleri gibi kendine özel özellikleri vardır. Arnett (2014) beliren yetişkinlik dönemi için 5 temel özellik olduğunu belirtir. Bu özellikler kimlik arayışı, istikrarsızlık, arada kalmış hissetme, kendine odaklanma ve sonsuz olanaklara sahip olma düşünceleridir. Arnett (2007), bu özelliklerin evrensel olmayabileceğini ama bu dönem içerisinde yaygın olarak görülen temel özellikler olduğunu belirtmiştir.

Kimlik arayışı dönemi

Kimlik arayışını Arnett (2007b), özellikle ergenlik döneminde başlayan ve beliren yetişkinlik dönemi ile artan bir dönem olarak değerlendirir. Beliren yetişkinlik dönemi kişinin daha bağımsız olduğu, yapacağı işini, seveceği ve evleneceği kişiyi, yaşayacağı yeri seçme gibi haklarının var olduğu bir dönemdir. Birey bu konularla beraber kimlik arayışı içerisinde. Kişinin birçok konuda belirsizliklerle karşılaşması bir kaygı kaynağı da olabilir.

Beliren yetişkinlik döneminde bireyler kendilerini ifade edebilecekleri, zevk alabilecekleri ve yaşam doyum sağlayabilecekleri bir iş arayışında olurlar (Arnett, 2000; 2007a). Bireyler kendi becerilerini keşfederler ve başarılı olabilecekleri iş alanlarını deneyimlemeye açıktırlar (Arnett, 2004). Beliren yetişkinlik döneminin özelliklerinden olan arayış ve keşfetme süreci bireyin doyum sağlayacağı bir işte çalışmaya başlamasıdır. Kalıcı bir iş hayatına başladığında beliren yetişkinlik döneminin özelliği olan istikrarsızlığı da son bulmuş olur (Buhl, 2007).

Kimlik arayışı dönemindeki arayışlardan biri de kişinin arkadaşlık ve romantik ilişkilerindeki keşfetme sürecidir. Arnett (2004), bu dönemde bireylerin ergenlik döneminden farklı olarak kimlik temelli bir düşünce sürecinden geçtiklerini belirtir.

Ek olarak birey kimlik arayışı sürecinde kendisine ait bir dünya görüşünün de arayışındadır. Arnett (2006), bireyin dini inançlarının ve ahlaki değerlerinin oluşmasının kimlik oluşumunda önemli bir yeri olduğundan bahsetmiştir.

İstikrarsızlık dönemi

Beliren yetişkinlik döneminin diğer özelliği istikrarsızlıktır. Bu dönemde kişinin hayatında karar verdiği konularda örneğin çalışacağı iş, romantik bir ilişki yaşadığı kişi, yaşamak istediği ev gibi konularda kararsızlıklar ve değişimler yaşanabilir (Arnett, 2014). Kimlik arayışı döneminde kişinin zevklerini fark etmesi, yaşam doyumunu nasıl sağlayacağını keşfetmesi, partner seçiminde dikkat ettiği özellikler gelişim ve dönüşüm içerisine girdikçe bu dönem birçok değişikliğin yaşandığı bir dönem olarak karşımıza çıkar (Arnett, 2004). Bireyler bu dönemde işlerini, evlerini, yaşadıkları şehirleri, romantik partnerlerini değiştirebilirler. Yapılan araştırmalarda yirmili yaşlardaki bireylerin daha ileri yaşlardaki bireylere göre iş değiştirme oranlarının daha yüksek olduğunu belirtilmiştir (Hamilton ve Hamilton, 2006 Akt., Vural-Yüzbaşı, 2012). İstikrarsızlık dönemi zaman zaman beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler için stres verici bir durum haline de gelebilir (Arnett, 2007b).

Arada kalmışlık dönemi

Üçüncü özellik arada kalmışlık dönemidir. Bu dönemin özelliği beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin kendilerini ergenlik ve yetişkinlik arasında kalmış hissetmeleridir (Arnett, 2014). Bu dönemde kişilerin ekonomik özgürlüklerinin tam olmaması, kendi kararlarını alırken zorluk yaşamaları veya aldıkları kararlar konusunda istikrarsız ve değişken olmaları bireyler için yaşadıkları dönemi anlamlandırma da zorluk yaratır (Arnett, 2014). Yapılan araştırmalarda beliren yetişkinlerin önemli gördükleri üç kriter vardır: Bağımsız karar verebilme, ekonomik özgürlük ve bireyin davranışlarının sorumluluğunu üstlenmesidir (Arnett, 2004; Nelson ve diğ, 2004; Nelson, 2009). Bu üç kriterin dışında Arnett (2004) asıl önemli olan kriterin bireyin kendisini ne kadar yetişkin hissettiğine dair düşüncesi olduğunu belirtmiştir.

Toplumların yaşama biçimleri ve tercihlerine göre beliren yetişkinlik dönemi ve arada kalmışlık hissi az ya da fazla olabilir. Bazı toplumlarda veya gruplarda ergenlikten yetişkinliğe geçiş aşaması daha net ya da tahmin edilebilir özellikler gösterebilir (Arnett, 2000). Farklı kültürlerde yapılan çeşitli çalışmalarda beliren

yetişkinlere “Yetişkinliğe eriştiğinizi düşünüyor musunuz?” sorusu sorulmuştur. Bulunan sonuçlarda cevapların genellikle bazı açılardan yetişkin gibi hissettikleri, bazı açılardan ise yetişkin gibi hissetmedikleri bulunmuştur. Araştırma sonuçları incelendiğinde Avusturya’da araştırmaya katılanların %55’i (Sirch ve diğ, 2009), Kanada’da %66’sı (Cheah ve Nelson, 2004), Amerika’da %72’si (Nelson ve diğ, 2007) kendilerini bazı açılardan yetişkin hissederken bazı açılardan yetişkin gibi hissetmemektedirler. Yetişkinliğe geçiş aşamalı olarak ilerlenen bir gelişim sürecidir. Katılımcıların bir kısmı bazı özellikler açısından 18 yaşından itibaren yetişkin gibi hissetmeye başlasa dahi 20’li yaşların ortasında veya sonunda kendilerini yetişkin olarak görmeye başlarlar (Arnett, 2004).

Kendine odaklanma dönemi

Diğer bir özellik bu dönemde kişinin kendisine odaklanmasıdır. Bu dönemde bireyler bağımsız kararlar verebilirler. Paralarını nasıl harcayacakları, nereye gidecekleri konusunda ergenler kadar ailelerine bağımlı değil yetişkinler kadar da işlerine ve kurdukları ailelerine bağımlı değildir. Beliren yetişkinlik dönemi bu haliyle kurumsal ve ailevi sorumlulardan en fazla muaf olarak değerlendirilen bir dönem olarak görülebilir. (Arnett, 2014). Ancak Arnett (2014), bu durumun kişinin benmerkezci ya da bencil oldukları şeklinde yorumlanmaması gerektiğini vurgulamıştır. Kendilerini geliştirme dönemlerinde olan bireylerin zaman zaman bencil olarak değerlendirilseler dahi bu dönemdeki kendine odaklanmanın daha çok “Ben kimim?” sorusuna verilen cevap için önemli olduğu vurgulanmıştır.

Sonsuz olanaklar dönemi

Beşinci özellik ise sonsuz olanaklara sahip olma dönemidir. Beliren yetişkinlik dönemi kişinin hayatını şekillendireceği bir dönem olarak kişiye çeşitli alanlarda çeşitli imkanlar sunabilir. Yaşamlarını değiştirebilmek için büyük beklentiler ve geleceği ilişkin umutlar özellikle bu dönemde ortaya çıkar. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler hayatlarında memnun olmadıkları durumları değiştirebilir ve gelecekteki hayatlarını kurmak için çeşitli girişimlerde bulunabilirler (Arnett, 2004). Beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler evlendikleri zaman mutlu olacaklarına ve iyi maaş alabilecekleri bir işe girebileceklerine dair inançlı olurlar (Arnett, 2004). Arnett (2000), sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan beliren yetişkinlerin sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan beliren yetişkinlere göre ailelerinden daha iyi bir

hayatları olacağına dair inançlarının yüksek olduğunu belirtmiştir. Beliren yetişkinlik döneminin özelliği olan sonsuz olanaklara sahip olmak kişinin hayatını iyiye ya da kötüye götürmesinin kendi ellerinde olduğu anlamına gelmektedir (Arnett, 2004).

Beliren yetişkinlik döneminin değişken olması, istikrarsızlığa açık olması, çeşitli imkanları sunması ancak kişi için bunları başaramama noktasında kaygı oluşması olağan bir durumdur. Beliren yetişkinlik döneminin bir geçiş dönemi olması, çeşitli iş deneyimlerinin olabilmesi, iş başvuru süreçlerinde karşılaşılan zorlukların olması, romantik ilişkilerde çeşitli ayrılıklar yaşanması veya kişinin bu dönemde kendini sorgulaması bireyler için çeşitli stres verici yaşam olaylarına dönüşebilir. Stres verici yaşam olaylarına verilen tepkilerde bu durumlarla nasıl başa çıkıldığı önemli bir yer tutmaktadır. Duygusal zorlanma oluşturan durumlarda tolerans göstermek veya göstermemek bu açıdan dönem arz etmektedir. Kişi duygusal zorlanma oluşturacak yaşam olayları ile başa çıkabilmek için çeşitli başa çıkma stratejileri de kullanabilir.

1.2.5.2 Beliren yetişkinlik döneminin geç ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerinden farkları

18-25 yaş arasındaki beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler 10-18 yaş arasındaki bireyler ile karşılaştırıldığında ergenlik döneminin getirdiği fiziksel özelliklerinin değişimi dönemini atlatmışlardır, resmi olarak “çocuk” statüsünden çıkmış ve artık zorunlu olarak eğitim hayatına devam etmemektedirler (Arnett, 2000). Ergenlik dönemindeki bireyler ile en temel ortak özelliklerinde evli olmamaları ve çocuk sahibi olmamaları olarak görülebilir. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler kendi kararlarını kendileri daha bağımsız şekilde verebilirler (Arnett, 2004).

Genç yetişkinlik dönemi ise 18-40 yaşları arasını kapsamaktadır. Bu dönem içerisindeki bireyler yaş aralığının geniş olmasından dolayı birçok farklı olayla ve durumla karşılaşabilirler. 18-25 yaş arası beliren yetişkinlik dönemi ise daha çok bu dönem içerisindeki bir geçiş aşamasıdır. Genç yetişkinlik bireylerin artık yetişkin olduklarını tanımlamaktadır (Arnett, 2000). Ancak 18-25 yaş arasındaki bireyler yetişkinlikle birebir ilişkilendirilmiş rolleri üstlenmemişlerdir (Arnett, 2007a).

1.2.5.3 Beliren yetişkinlik tanımına ilişkin araştırmalar

Son dönemde, beliren yetişkinlik döneminin Avrupa ve Amerika’da yaygın olarak araştırıldığı görülmektedir.

Amerika’da etnik kökenler ele alınarak yapılan bir araştırmada Beyaz Amerikalı bireylerin %60’ının, Latin Amerikalıların %44’ünün, Asya kökenli Amerikalıların %54’ünün, Afrikalı Amerikalı bireylerin %34’ünün kendilerini çeşitli yönlerden yetişkin hissederken çeşitli yönlerden ise yetişkin hissetmedikleri sonucuna ulaşılmıştır (Arnett, 2003). Nelson’un 2003 yılında yaptığı bir araştırma da Amerika’da yaşayan ve Mormon kilisesine üye olan 17-25 yaş aralığındaki bireylerin %66’sının beliren yetişkinlik döneminde oldukları bulunmuştur (Nelson, 2003).

Türkiye’de beliren yetişkinlik dönemi ile ilgili sınırlı sayıda çalışma vardır. Atak’ın 2005 yılında gerçekleştirdiği çalışmada üniversite öğrencilerinin %62’si “Yetişkinliğe eriştiğinizi düşünüyor musunuz?” sorusuna “Bazı yönlerden evet, bazı yönlerden hayır.” cevabını vermişlerdir. Parmaksız’ın (2008) yaptığı çalışmada ise beliren yetişkinlik döneminde olduğunu düşünen üniversite öğrencilerinin sayısı %58’dir. Bir başka çalışmada ise bu oran %56.5 olarak saptanmıştır (Vural-Yüzbaşı, 2012). Kurt (2016)’un gerçekleştirdiği çalışmada ise beliren yetişkinlik döneminde olduğunu bildirme oranı erkeklerde ve kadınlarda değişim göstermektedir. Araştırmada 18-24 yaş arası ve 25-30 arası karşılaştırma yapılmış 18-24 yaş arasındaki bireylerin daha fazla beliren yetişkinlere özgü özellikler gösterdiği saptanmıştır. Yine aynı araştırmada kadın katılımcılar erkek katılımcılara göre daha fazla beliren yetişkinlik dönemi özellikleri belirtmişlerdir. Doğan ve Cebioğlu (2011) ise yaptıkları çalışmada özellikle üniversite okuyan ve kentlerde yaşayan bireylerin ulusal literatürdeki beliren yetişkinlik dönemi yaş aralığına uygun olduğunu belirtmişlerdir.

1.2.5.4 Beliren yetişkinlik döneminde sosyal destek araştırmaları

Beliren yetişkinlik dönemi incelendiğinde sosyal destek ile ilgili araştırmalar da öne çıkmaktadır. Beliren yetişkinliğin, bir geçiş dönemi olarak birçok ikircikli duygu ve zihinsel karışıklığın yoğun olduğu bir dönem olduğu düşünüldüğünde sosyal desteğin bu dönemdeki bireyler için önemli bir gereksinim olduğu da göz ardı edilemez. Alabucak (2019) çalışmasında, beliren yetişkinlik dönemindeki bireyleri yalnızlık düzeyleri, çevrelerindeki özel kişilerden algıladıkları sosyal destekleri ile psikolojik iyi oluşları arasında ilişki bulmuştur. Psikolojik iyi oluş ve aile, arkadaş veya romantik bir partnerden algılanan sosyal destek arttıkça psikolojik iyi oluşunda arttığı saptanmıştır.

Beliren yetişkinlik döneminde sosyal desteğin rolünü inceleyen bir başka çalışmada kız öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla sosyal destek düzeylerinin ve aile bireylerinden algıladıkları sosyal desteğin daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Yalnızlık ve sosyal destek incelendiğinde yalnızlık düzeyi ile sosyal destek kaynakları arasında ters yönlü ilişki olduğu saptanmıştır (Kozaklı, 2006). Duru (2008) tarafından yapılan başka bir çalışmada üniversiteye uyum sürecindeki beliren yetişkinlerin sosyal destek ve sosyal bağlılıklarının uyum zorlukları arasında negatif yönde ilişki olduğunu göstermiştir.

Beliren yetişkinlik dönemi bahsedildiği üzere kişi için çeşitli özgürlükleri beraberinde getirmekle beraber çeşitli kısıtlayıcı ve zorlayıcı özellikleri de bünyesinde barındıran bir dönem olarak tanımlanmaktadır. Literatürde tanımlanan diğer gelişim dönemleri ile karşılaştırıldığında Türkiye’de bu alanda yapılan çalışmaların henüz geniş kapsamlı olmadığı görülmektedir. Gelişim dönemleri içerisinde yetişkinlik ve ergenlik dönemi arasındaki geçiş dönemi olması özelliği bu dönemde bireylerin karşılaştıkları zorluklar ile baş etme becerilerinin bireysel olarak oluşturdukları bir dönem olarak görülebilir. Bu çalışmada beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerle çalışmasındaki en büyük etken de beliren yetişkinlik döneminin tanımlanan özellikleridir.

Güncel çalışmamızda, beliren yetişkinlerin erken dönem uyumsuz şemaları ile duygusal zorlanmaya toleranssızları arasındaki ilişkinin ortaya koyulması amaçlanmıştır. Bu ilişkide beliren yetişkinlik döneminde bulunan kişilerin algıladıkları sosyal destek ve savunma mekanizmalarının da duygusal zorlanmaya toleranssızlıkları üzerinde aracılık rolü oynayıp oynamadığının araştırılması hedeflenmiştir.

1.3 Hipotez

H1: Erken dönem uyumsuz şema puanları arttıkça duygusal zorlanmaya toleransın azalacağı öngörülmektedir. Bu bağlamda, erken dönem uyumsuz şemalar ile beliren yetişkin dönemindeki duygusal zorlanmaya toleranssızlık puanlarının arasında aynı yönlü ilişki olması beklenmektedir.

H2: Sosyal destek algısı arttıkça uyumsuz şemaların gücünün azalacağı düşüncesine dayanarak, erken dönem uyumsuz şema puanları ile algılanan sosyal destek puanları arasında ters yönlü ilişki görülmesi beklenmektedir.

H3: Erken dönem uyumsuz şemalar ile beliren yetişkinlik dönemine duygusal zorlanmaya tolerans ilişkisinde algılanan sosyal desteğin aracı bir rolü olabileceği düşünülmektedir. Kopukluk ve reddedilme şema alanının sosyal destek algısıyla doğrudan ilişkili olabileceği düşünülerek, bu çalışma kapsamında kopukluk ve reddedilme şema alanındaki şemaların (duygusal bastırma, duygusal yoksunluk, kusurluluk/utanç, sosyal izolasyon/yabancılaşma) duygusal zorlanma toleranssızlık ilişkisinde algılanan sosyal desteğin aracı bir rolde olması beklenmektedir.

H4: Erken dönem uyumsuz şemalar ile beliren yetişkinlik dönemi duygusal zorlanmaya tolerans ilişkisinde kullanılan savunma mekanizmalarının aracı bir rolü olması beklenmektedir. Bu çalışma kapsamında, beş temel şema alanı (kopukluk ve reddedilme şema alanı, zedelenmiş otonomi şema alanı, zedelenmiş sınırlar şema alanı, diğeri yönelimlilik şema alanı, yüksek standartlar şema alanı) ile duygusal zorlanmaya toleranssızlık arasındaki ilişkide olgun olmayan savunma mekanizmalarını kullanma eğiliminin aracı bir rolde olması beklenmektedir.

2. MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma da kullanılan örneklem, araştırmanın modeli, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve veri analizi yöntemleri hakkında bilgiler verilmiştir.

2.1 Araştırmanın Modeli

Araştırmanın amacı erken dönem uyumsuz şemalar ile beliren yetişkinlik döneminde duygusal zorlanmaya toleranssızlık ilişkisinde algılanan sosyal destek ve savunma mekanizmalarının aracı rolünü belirlemektir. Araştırmada kesitsel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Standardize ölçüm araçları kullanılarak elde edilen veriler anlamlı bir sonuca ulaşabilmek amacıyla nicel analiz yöntemleri ile istatistiksel olarak analiz edilmiştir. Erken dönem uyumsuz şema alanlar, duygusal zorlanmaya toleranssızlık, savunma mekanizmaları ve algılanan sosyal destek değişkenlerine ilişkin ortalama ve standart sapma analizleri ve bu değişkenlerin ilişkisini incelemek için Pearson korelasyon analizleri yapılmıştır. Ayrıca üçüncü ve dördüncü hipotezi test etmek amacıyla aracılık analizi yürütülmüştür. Aracılık analizi SPSS Hayes Process (Hayes, 2013) programında Model 4 kullanılarak yapılmıştır.

2.2 Örneklem

Araştırmanın çalışma evrenini Türkiye’de yaşayan 18-25 yaş aralığındaki bireyler oluşturmaktadır. Çalışma grubu kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenmiş ve toplam öncelikle 512 kişiye ulaşılmıştır. Katılımcılardan 24 kişi Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ölçeğinin ve 7 kişi Savunma Biçimleri Testinin tamamını doldurmadığını için çalışmaya dahil edilememiştir. Çalışmaya yüz yüze ve çevrimiçi olarak katılım sağlayan kişilerin arasında istatistiki anlamda bir fark olmadığı görülmüş ve çalışma analizlerine kalan 481 katılımcı ile devam edilmiştir.

Çizelge 2.1 : Katılımcılara ait demografik bilgileri içeren çizelge.

Veri		Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	371	%77.1
	Erkek	110	%22.9
	Toplam	481	%100
Yaş	18	45	%9.4
	19	49	%10.2
	20	90	%18.7
	21	103	%21.4
	22	70	%14.6
	23	61	%12.7
	24	24	%5.0
	25	39	%8.1
	Toplam	481	%100
Çalışma Durumu	Evet	5	%1.0
	Hayır	476	%99.0
	Toplam	481	%100
İlişki Durumu	İlişkisi var	172	%35.8
	İlişkisi yok	309	%64.2
	Toplam	481	%100
Ekonomik Durum	En alt	1	%0.2
	Alt	16	%3.3
	Alt orta	71	%14.8
	Orta	286	%59.5
	Üst orta	97	%20.2
	Üst	8	%1.7
	En üst	1	%0.2
	Eksik veri	1	%0.2
	Toplam	481	%100
Psikolojik Rahatsızlığınız Var Mı?	Var	29	%35.3
	Yok	452	%64.7
	Toplam	481	%100
Son 3 Ayda Travmatik Bir Olaya Şahit Oldunuz Mu?	Evet	179	%35.3
	Hayır	311	%64.7
	Toplam	481	%100

Katılımcıların demografik bilgileri Çizelge 2.1’de sunulmaktadır. Örneklem 371 kadın (%77,1) ve 110 (%22,9) erkek olmak üzere 481 kişiden oluşmaktadır. 481 kişiden 45’i (%9,4) 18 yaşında, 49’u (%10,2) 19 yaşında, 90’u (%18,7) 20 yaşında, 103’ü (%21,4) 21 yaşında, 70’i (%14,6) 22 yaşında, 61’i (%12,7) 23 yaşında, 24’ü (%5,0) 24 yaşında, 39’u (%8,1) 25 yaşındadır ve katılımcıların yaş ortalamaları

21,20'dir. Katılımcıların beşi (%1,0) bir iş yerinde çalışırken, 476'sı (%99,0) bir işte çalışmamaktadır. Çalışmaya katılan 381 kişiden 172'sinin (%35,8) ilişkisi varken, 309 (%64,2) ilişkisi yoktur. Katılımcıların sosyoekonomik durumlarına dair bildirimlerin de iki kişi (%4) en alt seviyede, 18 kişi (%3,8) alt seviyede, 67 kişi (%14,0) alt orta seviyede, 288 kişi (%60,1) orta seviyede, 95 kişi (%19,8) üst orta seviyede, yedi kişi (%1,5) üst seviyede, bir kişi (%2) de en üst seviyede olduğunu bildirmiş, bir kişi ise sosyoekonomik durumuna dair bildirimde bulunmamıştır.

Katılımcılara sorulan “Süregelen psikolojik bir rahatsızlığınız veya hastalığınız var mı?” sorusuna 31 (%6,5) katılımcı psikolojik rahatsızlığının olduğunu ve 448 (%93,5) katılımcı psikolojik rahatsızlığının olmadığını belirtmiştir. Katılımcıların 179'u (%37,4) son 3 ay içerisinde travmatik bir olay yaşadığını belirtirken, 300 (%62,6) katılımcı son 3 ay içerisinde travmatik bir olay yaşamadığını ifade etmiştir.

2.3 İşlem

2.3.1 Veri toplama

Çalışmanın etik açıdan uygun olduğuna 29.08.2022 tarih ve 72744 sayılı yazı ile karar verilmiştir. Çalışmada kullanılan tüm veriler gönüllülük esasına dayalı olarak bilgilendirilmiş onam formları ile gerçekleştirilmiştir. Veriler Bursa Teknik Üniversitesinde yüz yüze ve Google Forms aracılığıyla çevrimiçi olarak 2022 Kasım- 2023 Nisan tarihleri arasında toplanmıştır. Katılımcılara araştırmanın etik kuralları hakkında yazılı olarak bilgi verilmiştir.

2.3.2 Veri toplama araçları

Araştırma kapsamında katılımcıların sosyo-demografik bilgileri için sosyo-demografik bilgi formu, savunma mekanizmalarını saptamak amacıyla Savunma Biçimleri Testi- 40 (SBT-40), şema alanlarını taramak amacıyla Young Şema Ölçeği Kısa Form 3 (YŞÖ-KF3), sosyal destek düzeyini belirleyebilmek amacıyla Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, duygusal zorlanmaya tolerans seviyesini belirleyebilmek amacıyla Duygusal Zorlanmaya Toleranssızlık Ölçeği kullanılmıştır.

2.3.2.1 Sosyo-demografik bilgi formu

Katılımcıların yaş, cinsiyet, okudukları üniversite ve bölüm, ilişki durumları, sosyo-ekonomik durumlarına ilişkin bilgilerin toplanabilmesi amacıyla bu araştırma için hazırlanmış olan Sosyo-Demografik Bilgi Formu uygulanmıştır.

2.3.2.2 Savunma biçimleri testi – 40 (SBT-40)

Bu çalışmada Andrews ve diğ. (1993) tarafından geliştirilen ve Yılmaz ve diğ. (2007) tarafından Türkçeye uyarlanan Savunma Biçimleri Testi-40 (SBT-40) kullanılmıştır. Ölçek 40 madde ve 20 savunma biçiminden oluşmaktadır. Ölçekteki her madde “*Bana hiç uygun değil (1)*” ile “*Bana çok uygun (9)*” arasında 9’lu likert tipinde puanlanmaktadır. Ölçekte Olgun Olmayan Savunma Mekanizmaları (4, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 23, 27, 29, 31, 33, 34, 36, 37), Nevrotik Savunma Mekanizmaları (1, 7, 21, 24, 28, 32, 39, 40) ve Olgun Savunma Mekanizmaları (2, 3, 5, 25, 26, 30, 35, 38) değerlendirilmektedir. Olgun Olmayan Savunma Mekanizmaları; dışa vurma, yalıtma, yansıtma, pasif saldırganlık, değersizleştirme, otistik fantezi, inkâr, yer değiştirme, disosiyasyon, bölünme, mantıksallaştırma, bedenselleştirme savunmalarından, Nevrotik Savunma Mekanizmaları; yapma-bozma, yapay özgecilik, idealleştirme, karşıt tepki geliştirme savunma mekanizmalarını, Olgun Savunma Mekanizmaları; yüceltme, mizah, beklenti ve baskılama savunma mekanizmalarından oluşmaktadır. Olgun, Nevrotik ve Olgun Olmayan Savunma Biçimleri iç tutarlık katsayıları sırasıyla, ,70, ,61 ve ,83 olarak bildirilmiştir. Test tekrar test korelasyon katsayısı Olgun, Nevrotik ve Olgun Olmayan savunmalar için sırasıyla, ,75 ,88 ve ,86’dır.

Bu çalışmadaki güvenilirlik katsayıları ise Olgun, Nevrotik ve Olgun Olmayan savunmalar için sırasıyla ,71 , ,58 ve ,84 ‘dür.

Bu testten alınan puanların yüksekliği savunma mekanizmalarının kullanımının yüksekliğine işaret etmektedir. Olgun, Nevrotik ve Olgun Olmayan Savunma Mekanizmaları için alt boyutlarında puanlar arttıkça alt boyutta bulunan savunma mekanizmalarının puanı artmaktadır.

2.3.2.3 Young şema ölçeği kısa form 3 (YŞÖ-KF3)

Jeffrey Young tarafından şemaları ölçmek amacıyla oluşturulmuş ölçek beş şema alanı, 18 alt boyuttan ve 90 maddeden oluşmaktadır (Young, 1998). Ölçeğin Türkçe Geçerlik – Güvenirlik çalışması Soygüt ve diğ. (2009) tarafından üniversite örneklemini ile yapılmıştır. Türkçe uyarlaması yapılan alt ölçeklerinin iç tutarlılık katsayıları ,54 ila ,85 arasında değişmektedir. Ölçeğin beş şema alanı; Ayrılma ve Reddedilme, Zedelenmiş Otonomi ve Kendini Ortaya Koyma, Zedelenmiş Sınırlar, Diğer Yönelimlilik, Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık olarak tanımlanmıştır. Türkçe formu için yapılan temel bileşenler analizinde 14 faktörlü bir yapı oluşmuştur. Bu 14 faktör Duygusal Yoksunluk (1, 19, 37, 55, 73) , Başarısızlık (6, 24, 33, 42, 60, 78), Karamsarlık (8, 17, 26, 35, 80) , Sosyal İzolasyon/Güvensizlik (3, 4, 40, 57, 58, 75, 76), Duyguları Bastırma(12, 30, 48, 66, 84), Onay Arayıcılık (16, 34, 52, 56, 70, 88), İç İç Geçme/Bağımlılık (7, 9, 10, 25, 63, 64, 79, 81, 82) Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim (15, 22, 32, 50, 51, 68, 69) , Kendini Feda (11, 29, 47, 65, 83), Terk Edilme (2, 20, 28, 38, 74), Cezalandırılma (18, 49, 53, 54, 72, 89), Kusurluluk (23, 41, 43, 59, 77, 90), Hastalıklar ve Zarar Görme Karşısında Dayanaksızlık (21, 39, 44, 62, 71) ve Yüksek Standartlar (13, 14, 31) olarak belirlenmiştir. Ölçek 6'lı likert tipinden oluşmaktadır (1=Benim için tamamıyla yanlış, 2=Benim için büyük ölçüde yanlış, 3=Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla, 4= Benim için orta derecede doğru, 5=Benim için çoğunlukla doğru, 6= Beni mükemmel şekilde tanımlıyor).

Bu çalışmada ölçeğin güvenirlik katsayıları duygusal yoksunluk için ,77, başarısızlık için ,83, karamsarlık için ,80, sosyal izolasyon için ,78, duygusal bastırma için ,76, onay arayıcılık için ,77, iç içe geçme / bağımlılık için ,79, ayrıcalıklılık/ yetersiz özdenetim için ,66, kendini feda etme şema alanı için ,74, terk edilme için ,70, cezalandırılma için ,73, kusurluluk için ,70, hastalık ve zarar görme karşısında dayanaksızlık için ,67, yüksek standartlar için ,66 bulunmuştur.

5 temel şema alanı için ölçeğin güvenirlik katsayıları kopukluk şema alanı için ,79, zedelenmiş otonomi ve kendini ortaya koyma şema alanı için ,79, zedelenmiş sınırlar şema alanı için ,87, diğer yönelimlilik şema alanı için ,82, aşırı uyarılma/baskılama şema alanı için ,79 olarak bulunmuştur.

Bu çalışmada Young şema ölçeğinin Türkçe kısa formu ve puanlama yöntemi kullanılmıştır. Bu çalışmada değerlendirilen şema alan ve boyutları Çizelge 2.2’de belirtilmiştir.

Ölçekte alınan puanlar arttıkça katılımcının erken dönem uyumsuz şemaları kullanma puanı artmaktadır.

Çizelge 2.2 : YŞÖ-KF3’ün Türkçe formu için öngörülen şema alanları ve şema boyutları (Soygüt ve diğ, 2009).

Şema Alanları	Şema Boyutları
Kopukluk	Duyguları Bastırma Duygusal Yoksunluk Kusurluluk Sosyal İzolasyon/Güvensizlik
Zedelenmiş Otonomi	İç İçe Geçme/ Bağımlılık Başarısızlık Terk Edilme Karamsarlık Tehditler Karşısında Dayanıksızlık
Zedelenmiş Sınırlar	Ayrıcalıklılık/ Yetersiz Özdenetim
Diğeri Yönelimlik	Kendini feda Cezalandırma
Yüksek Standartlar	Yüksek Standartlar Onay Arayıcılık

2.3.2.4 Duygusal zorlanmaya toleranssızlık ölçeği

Duygusal Zorlanmaya Toleranssızlık Ölçeği, McHugh ve Otto tarafından 2012 yılında geliştirilmiştir. Öz bildirime dayalı olan ölçek 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması Çakır (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe iç tutarlılık katsayısı ,92, güvenirlik değeri ise ,89 olarak değerlendirilmiştir. Ölçek 5’li likert tipinden oluşmaktadır (0= Çok az, 1= Az, 2= Biraz, 3= Çok, 4= Çok fazla).

Bu çalışma için ölçeğin güvenirlik katsayısı .88 olarak bulunmuştur.

Ölçekte alınan puanlar arttıkça katılımcının duygusal zorlanmaya toleranssızlık seviyesi artmaktadır.

2.3.2.5 Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Zimmet ve diğ. (1988) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeği Duru (2007) ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yaparak yapı geçerliliğini değerlendirmiştir. Ölçek 12 sorudan oluşmaktadır. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı ,87 olarak hesaplanmıştır. Ölçek Özel Kaynak (1, 2, 5, 10), Aile (3, 4, 8, 11) ve Arkadaş (6, 7, 9, 12) desteği alt ölçeklerinden oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları Diğer için ,90, Aile için ,85, Arkadaş desteği için ,88 olarak değerlendirilmiştir. Test tekrar test güvenirliği tüm ölçek için ,88 alt ölçekler için ise sırasıyla ,88, ,80 ve ,78 olarak hesaplanmıştır (Duru, 2007). Ölçek 7'li likert tipinden oluşmaktadır (1= Hiç katılmıyorum, 2= Çoğunlukla katılmıyorum, 3= Katılmıyorum. 4= Kararsızım, 5= Katılıyorum, 6= Çoğunlukla katılıyorum, 7= Tamamen katılıyorum).

Bu çalışma için ölçeğin güvenirlik katsayısı ,89, alt ölçeklerden aile kaynağı için ,87, arkadaş kaynağı için ,90, özel kaynak için ,97 olarak bulunmuştur.

Ölçekte alınan puanlar arttıkça katılımcının algıladığı sosyal destek seviyesi artmaktadır.

2.3.2.6 Verilerin analizi ve değerlendirilmesi

Verilerin analizi SPSS 20 programında gerçekleştirilmiştir. Oluşturulan hipotezler doğrultusunda planlanan analizler yapılmadan önce ölme ve değerlendirmenin güvenirlik ve geçerliliği için öncelikli yapılması gereken analizlerden olan verilerin doğruluğu incelenmiş, kayıp veri analizleri gerçekleştirilmiştir (Tabachnick, 2012; Haie ve diğ, 2014). Verilerin frekans dağılımlarının minimum ve maksimum değerleri kontrol edilmiştir. Kontrol edilen değerlerin ardından kayıp veri analizi gerçekleştirilmiştir. Çalışma için öncelikle 512 kişiye ulaşılmıştır. Katılımcılardan 24 kişi Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ölçeğinin ve 7 kişi Savunma Biçimleri Testinin tamamını doldurmadığını için çalışmaya dahil edilememiştir. Çalışmaya yüz yüze ve çevrimiçi olarak katılım sağlayan kişilerin arasında istatistiki anlamda bir fark olmadığı görülmüş ve çalışma analizlerine kalan 481 katılımcı ile devam edilmiştir. Çalışmaya katılan katılımcıların demografik özellikleri için frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma değerlerini içeren tanımlayıcı istatistiksel analizler yapılmıştır. Hipotezlere yönelik yapılacak olan aracılık analizlerinin test edilebilecek

varsayımlarından olan normallik ve güvenilirlik analizi yapılmıştır. Normallik varsayımının incelenmesinde arpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerleri -1.5 ile +1.5 değerleri arasındadır. Verilerin bu değerler aralığında olması normal dağılıma sahip olduklarına dair bir işarettir (Tabachnick ve Fidell, 2013).



3. BULGULAR

Hipotez 1: Erken dönem uyumsuz şemaların etkisi arttıkça duygusal zorlanmaya toleransın azalacağı öngörülmektedir. Bu bağlamda, erken dönem uyumsuz şemalar ile beliren yetişkin dönemindeki duygusal zorlanmaya toleranssızlık puanlarının arasında aynı yönlü ilişki olması beklenmektedir (Çizelge 3.1).

Çizelge 3.1 : Erken dönem uyumsuz şemalar ve duygusal zorlanmaya toleranssızlığa dair korelasyon çizelgesi.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	1	,354 **	,291 **	,550 **	,437 **	,253 **	,392 **	,235* *	,323 **	,436 **	,246 **	,478 **	,276* *	,234 **	,219**
2		1	,398 **	,546 **	,291 **	,393 **	,578 **	,274* *	,306 **	,445 **	,342 **	,575 **	,444* *	,052 **	,309**
3			1	,543 **	,291 **	,418 **	,510 **	,301* *	,483 **	,508 **	,494 **	,372 **	,611* *	,253 **	,465**
4				1	,498 **	,365 **	,563 **	,410* *	,466 **	,534 **	,490 **	,596 **	,547* *	,276 **	,364**
5					1	,244 **	,366 **	,236* *	,311 **	,304 **	,294 **	,466 **	,288* *	,259 **	,224**
6						1	,365 **	,479* *	,414 **	,475 **	,458 **	,234 **	,506* *	,460 **	,439**
7							1	,255* *	,478 **	,584 **	,377 **	,553 **	,456* *	,108 **	,366**
8								1	,333 **	,297 **	,361 **	,161 **	,394* *	,333 **	,293**
9									1	,467 **	,431 **	,271 **	,468* *	,184 **	,364**
10										1	,384 **	,479 **	,513* *	,275 **	,383**
11											1	,357 **	,483* *	,296 **	,329**
12												1	,371* *	,147 **	,185**
13													1	,214 **	,378**
14														1	,222**
15															1

** . Korelasyon 0.01 seviyesinde anlamlıdır (Çift Yönlü).

* . Korelasyon 0.5 seviyesinde anlamlıdır (Çift Yönlü).

NOT: 1- Şema/Duygusal Yoksunluk 2- Şema/Başarısızlık 3- Şema/Karamsarlık 4- Şema/Sosyal İzolasyon 5- Şema/Duygusal Bastırma 6- Şema/Onay Arama 7- Şema/Bağımlılık 8- Şema/Yetersiz Özdenetim 9- Şema/Kendini Feda Etme 10- Şema/Terk Edilme 11- Şema/Cezalandırıcılık 12- Şema/Kusurluluk 13-

Şema/Dayanıksızlık 14- Şema/Yüksek Standartlar 15- Duygusal Zorlanmaya Toleranssızlık

Çizelge 3.1’de değişkenler arasındaki korelasyon analizi gösterilmiştir. Duygusal zorlanmaya toleranssızlık düzeyi değişkeninin erken dönem uyumsuz şemalardan duygusal yoksunluk şeması ($r=0,219$, $p<0,01$), başarısızlık şeması ($r=0,309$, $p<0,01$), karamsarlık şeması ($r=0,465$, $p<0,01$), sosyal izolasyon şeması ($r=0,364$, $p<0,01$), duygusal bastırma şeması ($r=0,224$, $p<0,01$), onay arama şeması ($r=0,439$, $p<0,01$), bağımlılık şeması ($r=0,366$, $p<0,01$), yetersiz özdenetim şeması ($r=0,293$, $p<0,01$), kendini feda etme şeması ($r=0,364$, $p<0,01$) terk edilme şeması ($r=0,383$, $p<0,01$), cezalandırıcılık şeması ($r=0,329$, $p<0,01$), kusurluluk şeması ($r=0,185$, $p<0,01$), dayanıksızlık şeması ($r=0,378$, $p<0,01$) ve yüksek standartlar şeması ($r=0,222$, $p<0,01$) ile pozitif ilişkili bulunmuştur.

Hipotez 2: Sosyal destek algısı arttıkça uyumsuz şemaların gücünün azalacağı düşüncesine dayanarak, erken dönem uyumsuz şema puanları ile algılanan sosyal destek puanları arasında ters yönlü ilişki görülmesi beklenmektedir. (Çizelge 3.2).

Çizelge 3.2 : Erken dönem uyumsuz şemalar ve algılanan sosyal destek puanlarına dair korelasyon çizelgesi.

	<i>Algılanan Sosyal Destek/Aile</i>	<i>Algılanan Sosyal Destek/Arkadaş</i>	<i>Algılanan Sosyal Destek/Özel</i>
1	-,525**	-,467**	-,399**
2	-,256**	-,210**	-,230**
3	-,299**	-,153**	-,168**
4	-,399**	-,390**	-,202**
5	-,344**	-,332**	-,249**
6	-,197**	-,120**	-,094**
7	-,393**	-,274**	-,248**
8	-,190**	-,081**	-,090**
9	-,329**	-,174**	-,118**
10	-,332**	-,274**	-,142**
11	-,196**	-,070**	-,108**
12	-,399**	-,298**	-,255**
13	-,262**	-,140**	-,172**
14	-,079**	-,238**	-,076**

NOT: 1- Şema/Duygusal Yoksunluk 2- Şema/Başarısızlık 3- Şema/Karamsarlık 4- Şema/Sosyal İzolasyon 5- Şema/Duygusal Bastırma 6- Şema/Onay Arama 7- Şema/Bağımlılık 8- Şema/Yetersiz Özdenetim 9- Şema/Kendini Feda Etme 10-

Şema/Terk Edilme 11- Şema/Cezalandırıcılık 12- Şema/Kusurluluk 13- Şema/Dayanıksızlık 14- Şema/Yüksek Standartlar

Çizelge 3.2’de değişkenler arasındaki korelasyon analizi gösterilmiştir.

Aileden algılanan sosyal destek değişkeninin erken dönem uyumsuz şemalardan duygusal yoksunluk şeması ($r=-0,525, p<0,01$), başarısızlık şeması ($r=-0,256, p<0,01$), karamsarlık şeması ($r=-0,299, p<0,01$), sosyal izolasyon şeması ($r=-0,399, p<0,01$), duygusal bastırma şeması ($r=-0,344, p<0,01$), onay arama şeması ($r=-0,197, p<0,01$), bağımlılık şeması ($r=-0,393, p<0,01$), yetersiz özdenetim şeması ($r=-0,190, p<0,01$), kendini feda etme şeması ($r=-0,329, p<0,01$) terk edilme şeması ($r=-0,332, p<0,01$), cezalandırıcılık şeması ($r=-0,196, p<0,01$), kusurluluk şeması ($r=-0,399, p<0,01$) ve dayanıksızlık şeması ($r=-0,262, p<0,01$) ile negatif ilişkili bulunmuştur.

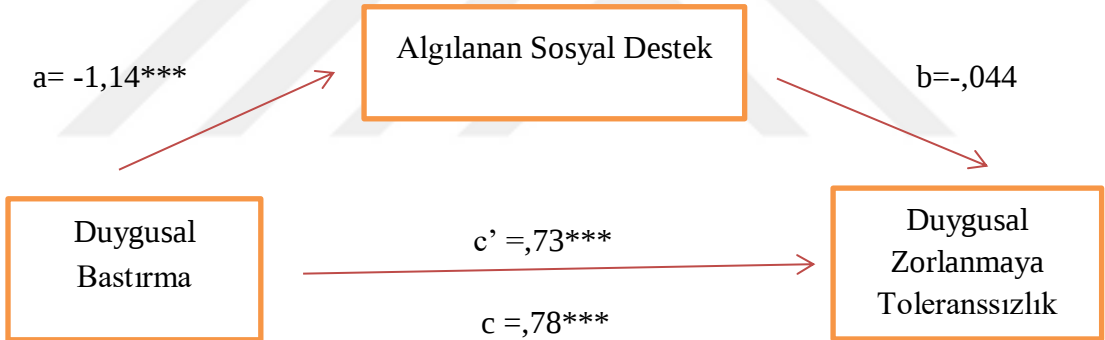
Arkadaştan algılanan sosyal destek değişkeni ise erken dönem uyumsuz şemalardan duygusal yoksunluk şeması ($r=-0,467, p<0,01$), başarısızlık şeması ($r=-0,210, p<0,01$), karamsarlık şeması ($r=-0,153, p<0,01$), sosyal izolasyon şeması ($r=-0,390, p<0,01$), duygusal bastırma şeması ($r=-0,332, p<0,01$), onay arama şeması ($r=-0,120, p<0,01$), bağımlılık şeması ($r=-0,274, p<0,01$), yetersiz özdenetim şeması ($r=-0,081, p<0,01$) kendini feda etme şeması ($r=-0,174, p<0,01$), terk edilme şeması ($r=-0,274, p<0,01$), cezalandırıcılık şeması ($r=-0,070, p<0,01$), kusurluluk şeması ($r=-0,298, p<0,01$), dayanıksızlık şeması ($r=-0,140, p<0,01$) ve yüksek standartlar şeması ($r=-0,238, p<0,01$) ile negatif ilişkili bulunmuştur.

Özel bir kaynak ya da kişiden algılanan sosyal destek değişkeni ise erken dönem uyumsuz şemalardan duygusal yoksunluk şeması ($r=-0,399, p<0,01$), başarısızlık şeması ($r=-0,230, p<0,01$), karamsarlık şeması ($r=-0,168, p<0,01$), sosyal izolasyon şeması ($r=-0,202, p<0,01$), duygusal bastırma şeması ($r=-0,249, p<0,01$), onay arama şeması ($r=-0,094, p<0,05$), bağımlılık şeması ($r=-0,248, p<0,01$), yetersiz özdenetim şeması ($r=-0,090, p<0,05$), kendini feda etme şeması ($r=-0,118, p<0,01$) terk edilme şeması ($r=-0,142, p<0,01$), cezalandırıcılık şeması ($r=-0,108, p<0,01$), kusurluluk şeması ($r=-0,255, p<0,01$) ve dayanıksızlık şeması ($r=-0,172, p<0,01$), yüksek standartlar ($r=-0,076, p<0,01$) ile negatif ilişkili bulunmuştur.

Hipotez 3: Erken dönem uyumsuz şemalar ile beliren yetişkinlik döneminde duygusal zorlanmaya toleranssızlık ilişkisinde algılanan sosyal desteğin aracı bir rolü

olabileceği düşünülmektedir. Kopukluk ve reddedilme şema alanının sosyal destek algısıyla doğrudan ilişkili olabileceği düşünülerek, bu çalışma kapsamında kopukluk ve reddedilme şema alanındaki şemaların (duygusal bastırma, duygusal yoksunluk, kusurluluk/utanç, sosyal izolasyon/yabancılaşma) duygusal zorlanmaya toleranssızlık ile ilişkisinde algılanan sosyal desteğin aracı rolü incelenecektir. Bu çalışmada aracı değişken analizleri yöntemi SPSS Hayes Process (Hayes, 2013) kullanılarak yapılmıştır.

Şekil 3.1’de araştırmanın modeli sunulmuştur. Bu yöntemle göre bağımsız değişken olan duygusal bastırmanın aracı değişken olan algılanan sosyal destek üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi gerekmektedir. Ardından algılanan sosyal destek düzeyinin duygusal zorlanmaya toleranssızlık düzeyini etkilemesi ve duygusal bastırmanın duygusal zorlanmaya toleranssızlık düzeyi üzerindeki etkisi incelenmelidir.



Şekil 3.1 : Erken dönem uyumsuz şemalardan duygusal bastırma, algılanan sosyal destek ve duygusal zorlanmaya toleranssızlığa dair araştırma modeli.

Çizelge 3.3’de değişkenlere ait korelasyon sonuçları ve ortalama ve standart sapmalara ilişkin hesaplamalar verilmiştir. Duygusal bastırma, algılanan sosyal destek ($r=-,300$) ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Duygusal zorlanmaya toleranssızlık düzeyinin duygusal bastırma şeması ile ($r=,383$) pozitif yönde ilişkili ve algılanan sosyal destek ($r=-,189$) ile negatif yönde ilişki içerisinde olduğu görülmektedir.

Çizelge 3.3 : Duygusal bastırma, algılanan sosyal destek ve duygusal zorlanmaya toleranssızlık değişkenlerine ait korelasyon, ortalama, standart sapma değerleri.

Değişkenler	1	2	3	X	Ss
Duygusal bastırma (1)	1,00			9,39	4,13
Algılanan Sosyal Destek (2)	-,300**	1,00		64,20	15,68
Duygusal Zorlanmaya Toleranssızlık (3)	,383**	-,189**	1,00	27,18	8,47

** p <.01

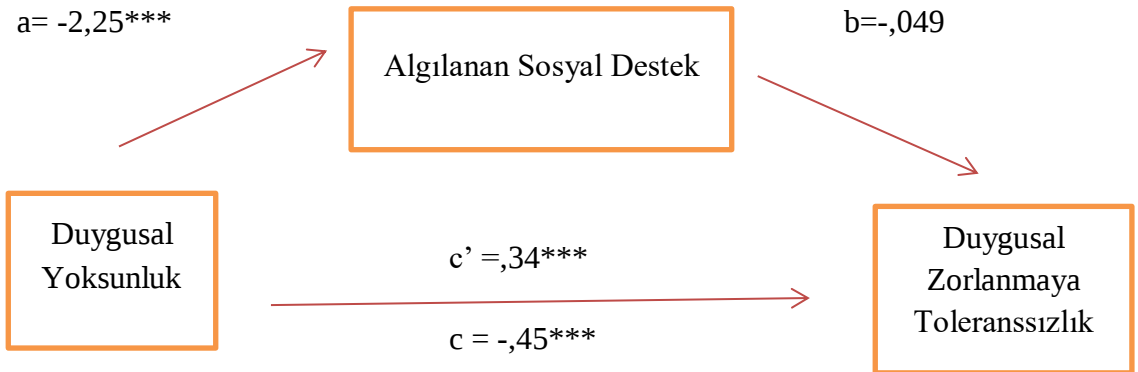
Çizelge 3.4’de duygusal bastırma şeması ile duygusal zorlanmaya toleranssızlık arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin aracı rolüne ilişkin bulgular yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre, duygusal bastırmanın algılanan sosyal destek üzerindeki doğrudan etkisinin (a) anlamlı düzeyde ve negatif yönde yordadığı ($B=-1,14$, $SH=,17$, $t=-6,88$, $p <0,001$ ve %95 GA [-1,4609,-,8115]) görülmüştür. Algılanan sosyal desteğin duygusal zorlanmaya toleranssızlık üzerindeki etkisine (b) bakıldığında değerlerin anlamsız olduğu görülmüştür ($B=-,044$, $SH=,02$, $t=-1,84$, $p>0,001$ ve %95 GA [-.0906, -.0030]).

Duygusal bastırmanın algılanan sosyal destek üzerindeki dolaylı etkinin anlamlı olup olmadığı incelendiğinde, algılanan sosyal desteğin duygusal bastırma ve duygusal zorlanmaya toleranssızlık arasındaki ilişkiye aracılık etmediği görülmüştür ($b=,04$ =%95 GA [-.0076, .1106]).

Çizelge 3.4 : Erken dönem uyumsuz şemalardan duygusal bastırma, sosyal destek ve duygusal zorlanmaya toleranssızlığın aracılık analizi sonuçları.

Tahmin Değişkenleri	Sonuç Değişkenleri			
	M (Algılanan Sosyal Destek)		Y (Duygusal Zorlanmaya Toleranssızlık)	
	<i>b</i>	<i>SH</i>	<i>b</i>	<i>SH</i>
X (Duygusal Bastırma)	<i>a</i>	-1,14** ,17	<i>c'</i>	,73*** ,09
M (Algılanan Sosyal Destek)	-	-	<i>b</i>	-,044 ,02
Sabit	74,87	1,69	23,12	1,99
	$R^2 = ,09$		$R^2 = ,15$	
	$F(1, 479) = 47,2703; p < ,001$		$F(2,478) = 42,9576; p < ,001$	

Şekil 3.2’de araştırmanın modeli sunulmuştur. Bu yöntemle göre bağımsız değişken olan duygusal yoksunluğun aracı değişken olan algılanan sosyal destek üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi gerekmektedir. Ardından algılanan sosyal destek düzeyinin duygusal zorlanmaya toleranssızlık düzeyini etkilemesi ve duygusal yoksunluğun duygusal zorlanmaya toleranssızlık düzeyi üzerindeki etkisi incelenmelidir.



Şekil 2.3.2 : Erken dönem uyumsuz şemalardan duygusal yoksunluk, algılanan sosyal destek ve duygusal zorlanmaya toleranssızlığa dair araştırma modeli.

Çizelge 3.5’de değişkinlere ait korelasyon sonuçları ve ortalama ve standart sapmalara ilişkin hesaplamalar verilmiştir. Duygusal yoksunluk, algılanan sosyal destek ($r = -,588$) ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Duygusal zorlanmaya

toleranssızlık ile duygusal yoksunluk ($r=.219$) pozitif yönde ilişkili ve algılanan sosyal destek ($r=-.189$) ile negatif yönde ilişki içerisinde olduğu görülmektedir.

Çizelge 3.5 : Duygusal yoksunluk, algılanan sosyal destek ve duygusal zorlanmaya toleranssızlık değişkenlerine ait korelasyon, ortalama, standart sapma değerleri.

Değişkenler	1	2	3	X	Ss
Duygusal Yoksunluk (1)	1,00			8,53	4,11
Algılanan Sosyal Destek (2)	-,588**	1,00		64,21	15,68
Duygusal Zorlanmaya Toleranssızlık (3)	,219**	-,189**	1,00	27,18	8,47

** $p < .01$

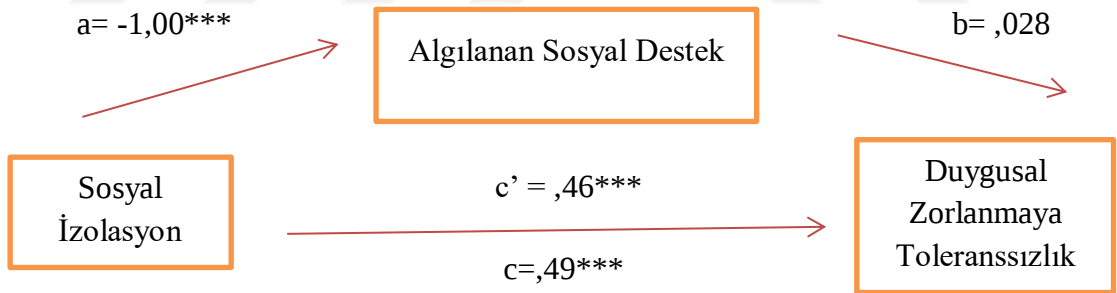
Çizelge 3.6’da duygusal yoksunluk şeması ile duygusal zorlanmaya toleranssızlık arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin aracı rolüne ilişkin bulgular yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre, duygusal yoksunluğun algılanan sosyal destek üzerindeki doğrudan etkisinin (a) anlamlı düzeyde ve negatif yönde yordadığı ($B=-2,25$, $SH=,14$, $t=-15,91$, $p < 0,001$ ve %95 GA [-2.5223, -1.9679]) bulunmuştur. Algılanan sosyal desteğin duygusal zorlanmaya toleranssızlık puanları üzerindeki etkisinin (b) anlamsız olduğu görülmüştür ($B=-,049$, $SH=,03$, $t=-1,65$, $p > 0.001$ ve %95 GA [-.1074, 0092]). Duygusal yoksunluk şemasının duygusal zorlanmaya toleranssızlık üzerindeki toplam etkisi (c) ($B=-,45$, $SH=,09$, $t= 4.921$, $p < 0.001$ ve %95 GA [.2714, .6322]) anlamlı bulunmuştur.

Duygusal yoksunluğun algılanan sosyal destek üzerindeki dolaylı etkisine bakıldığında algılanan sosyal desteğin bu modelde aracılık rolü olmadığı bulunmuştur ($b= ,11$, %95 GA [-.0157, 2324]).

Çizelge 3.6 : Erken dönem uyumsuz şemalardan duygusal yoksunluk, sosyal destek ve duygusal zorlanmaya toleranssızlığın aracılık analizi sonuçları.

Tahmin Değişkenleri	Sonuç Değişkenleri			
	M (Algılanan Sosyal Destek)		Y (Duygusal Zorlanmaya Toleranssızlık)	
	<i>b</i>	<i>SH</i>	<i>b</i>	<i>SH</i>
X(Duygusal Yoksunluk)	<i>a</i> -2,25**	,14	<i>c'</i> ,34***	,11
M (Algılanan Sosyal Destek)	-	-	<i>b</i> -,049***	,03
Sabit	83,34	1,34	27,42	2,62
	$R^2 = ,35$		$R^2 = ,05$	
	$F(1, 479) = 253,2137; p < ,001$		$F(2,478) = 13,5240; p < ,001$	

Şekil 3.3’de araştırmanın modeli sunulmuştur. Bu yönetime göre bağımsız değişken olan sosyal izolasyonun aracı değişken olan algılanan sosyal destek üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi gerekmektedir. Ardından algılanan sosyal destek düzeyinin duygusal zorlanmaya toleranssızlık düzeyini etkilemesi ve sosyal izolasyonun duygusal zorlanmaya toleranssızlık düzeyi incelenmelidir.



Şekil 3.3 : Erken dönem uyumsuz şemalardan duygusal yoksunluk, algılanan sosyal destek ve duygusal zorlanmaya toleranssızlığa dair araştırma modeli.

Çizelge 3.7’de değişkinlere ait korelasyon sonuçları ve ortalama ve standart sapmalara ilişkin hesaplamalar verilmiştir. Sosyal izolasyon, algılanan sosyal destek ($r=-,399$) ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Duygusal zorlanma toleranssızlık düzeyinin, sosyal izolasyon ($r=,364$) ile pozitif yönde ilişkili ve algılanan sosyal destek ($r=-,189$) ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir.

Çizelge 3.7 : Sosyal izolasyon, algılanan sosyal destek ve duygusal zorlanmaya toleranssızlık değişkenlerine ait korelasyon, ortalama, standart sapma değerleri.

Değişkenler	1	2	3	X	Ss
Sosyal İzolasyon (1)	1.00			16,51	6,25
Algılanan Sosyal Destek (2)	-,399**	1,00		64,21	15,68
Duygusal Zorlanmaya Toleranssızlık (3)	,364**	-,189**	1,00	27,18	8,47

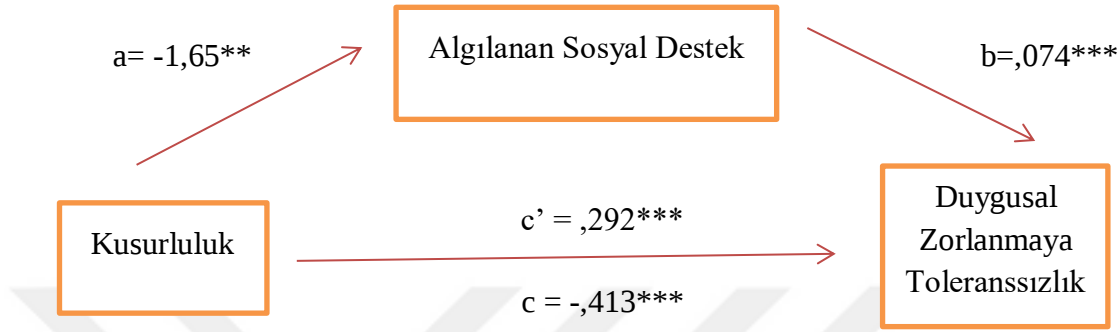
** p <.01

Çizelge 3.8’de sosyal izolasyon şeması ile duygusal zorlanmaya toleranssızlık arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin aracı rolüne ilişkin bulgular yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre, sosyal izolasyonun algılanan sosyal destek üzerindeki doğrudan etkisinin (a) anlamlı düzeyde ve negatif yönde yordadığı bulunmuştur. ($B=-1,00$, $SH=,10$, $t=-9,52$, $p<0,001$ ve %95 GA [-1.2073,-.7945]). Algılanan sosyal desteğin duygusal zorlanmaya toleranssızlık üzerindeki etkisinin (b) anlamsız olduğu görülmüştür ($B=-,028$, $SH=,02$, $t=-1.1080$, $p>0.001$ ve %95 GA [-.0769, .0214]). Sosyal izolasyon şemasının duygusal zorlanmaya toleranssızlık üzerindeki toplam etkisi (c) ($B=-,492$, $SH=,06$, $t= 8.5571$, $p <0.001$ ve %95 GA [.3794, .6055]) anlamlı bulunmuştur. Sosyal izolasyonun algılanan sosyal destek üzerindeki dolaylı etkisine bakıldığında, algılanan sosyal desteğin bu modelde aracılık rolü olmadığı görülmektedir ($b= ,0278$, %95 GA [-.0203, .0788]).

Çizelge 3.8 : Erken dönem uyumsuz şemalardan duygusal yoksunluk, sosyal destek ve duygusal zorlanmaya toleranssızlık aracılık analizi sonuçları.

Tahmin Değişkenleri	Sonuç Değişkenleri			
	M (Algılanan Sosyal Destek)		Y(Duygusal Zorlanmaya Toleranssızlık)	
	b	SH	b	SH
X(Sosyal İzolasyon)	a -1,00**	,10	c' ,46***	,06
M(Algılanan Sosyal Destek)	-	-	b -,028***	,02
Sabit	80,73	1,85	21,29	2,26
	$R^2 = ,16$ $F(1, 479) = 90.8069; p < ,001$		$R^2 = ,13$ $F(2,478) = 37.2433; p < ,001$	

Şekil 3.4’de araştırmanın modeli sunulmuştur. Bu yönteme göre bağımsız değişken olan kusurluluğun aracı değişken olan algılanan sosyal destek üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi gerekmektedir. Ardından algılanan sosyal destek düzeyinin duygusal zorlanmaya toleranssızlık düzeyini etkilemesi ve kusurluluğun duygusal zorlanmaya toleranssızlık düzeyi üzerindeki etkisi incelenmelidir.



Şekil 3.4 : Erken dönem uyumsuz şemalardan kusurluluk, algılanan sosyal destek ve duygusal zorlanmaya toleranssızlık dair araştırma modeli.

Çizelge 3.9’da değişkinlere ait korelasyon sonuçları ve ortalama ve standart sapmalara ilişkin hesaplamalar verilmiştir. Kusurluluk, algılanan sosyal destek ($r=-,399$) ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Duygusal zorlanma toleranssızlık ile kusurluluk ($r=,185$) pozitif yönde ilişkili ve algılanan sosyal destek ($r=-,189$) ile negatif yönde ilişki içerisinde olduğu görülmektedir.

Çizelge 3.9 : Kusurluluk, algılanan sosyal destek ve duygusal zorlanmaya toleranssızlık değişkenlerine ait korelasyon, ortalama, standart sapma değerleri.

Değişkenler	1	2	3	X	Ss
Kusurluluk (1)	1,00			9,41	3,79
Algılanan Sosyal Destek (2)	-,399**	1,00		64,20	15,67
Duygusal Zorlanmaya Toleranssızlık (3)	,185**	-,189**	1,00	27,18	8,47

** p < .01

Çizelge 3.10’da kusurluluk şeması ile duygusal zorlanmaya toleranssızlık arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin aracı rolüne ilişkin bulgular yer almaktadır. Analiz

sonuçlarına göre, kusurluluğun algılanan sosyal destek üzerindeki doğrudan etkisinin (a) anlamlı düzeyde ve negatif yönde yordadığı bulunmuştur ($B=-1,65$, $SH=,173$, $t=-9,52$, $p<0,001$ ve %95 GA [-1.992,-1.311]). Algılanan sosyal desteğin duygusal zorlanmaya toleranssızlığı (b) anlamlı düzeyde ve negatif yönde yordadığı saptanmıştır ($B=-,074$, $SH=,026$, $t=-2,80$, $p<0,001$ ve %95 GA [-.1250,-.0220]). Kusurluluk şemasının duygusal zorlanmaya toleranssızlık üzerindeki toplam etkisi (c) ($B=-,413$, $SH=,100$, $t=4,123$, $p<0,001$ ve %95 GA [.2160, .6100]) anlamlı bulunmuştur. Kusurluluk ile aracı (algılanan sosyal destek) değişken işleme eş zamanlı olarak alındığında kusurluluk ile duygusal zorlanmaya toleranssızlık arasındaki doğrudan ilişki (c') anlamlılık düzeyini ($B=-,292$, $SH=,108$, $t=4,123$, $p<0,001$ ve %95 GA [.0780, .5050]) kaybetmemiştir. Bu bulgulardan yola çıkarak tüm modelin anlamlı olduğunu ($F(2,478)=12,558$; $p<,001$, $R^2=,050$) tespit edilmiştir.

Algılanan sosyal desteğin kusurluluk ve duygusal zorlanmaya toleranssızlık arasındaki ilişkiye aracılık ettiği görülmektedir ($b=,1215$, GA [.0350, .2100]).

Çizelge 3.10 : Erken dönem uyumsuz şemalardan kusurluluk, algılanan sosyal destek ve duygusal zorlanmaya toleranssızlığın aracılık analizi sonuçları.

		Sonuç Değişkenleri			
		M(Algılanan Sosyal Destek)		Y(Duygusal Zorlanmaya Toleranssızlık)	
Tahmin Değişkenleri		<i>b</i>	<i>SH</i>	<i>b</i>	<i>SH</i>
X(Kusurluluk)	<i>a</i>	-1,65**	,173	<i>c'</i>	,292***
M(Algılanan Sosyal Destek)	-	-		<i>b</i>	-,074***
Sabit		7,75	1,75		29,16
		$R^2 = ,159$		$R^2 = ,050$	
		$F(1, 479) = 90,782$; $p < ,001$		$F(2,478) = 12,558$; $p < ,001$	

Hipotez 4: Erken dönem uyumsuz şemaların beş temel alanı ile beliren yetişkinlik dönemi duygusal zorlanma ilişkisinde kullanılan savunma mekanizmalarının aracı rolü vardır. Hipotezi test etmek amacıyla, bağımsız değişken olan erken dönem uyumsuz şemaların beş temel alanı ile aracı değişken olan olgun olmayan savunma mekanizmaları üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Ardından olgun olmayan savunma mekanizmalarının duygusal zorlanmaya tolerans seviyesini

etkilemesi ve ayrı olarak beş temel şema alanının duygusal zorlanmaya tolerans seviyesi üzerindeki etkisi incelenmelidir. Bu çalışmada aracı değişken analizi yöntemi SPSS Hayes Process (Hayes, 2013) kullanılarak yapılmıştır.

Çizelge 3.11 ‘de Kopukluk ve reddedilme şema alanı, zedelenmiş otonomi şema alanı, zedelenmiş sınırlar şema alanı, diğeri yönelimlilik şema alanı, yüksek standartlar şema alanı, duygusal zorlanmaya toleranssızlık ve olgun olmayan savunma mekanizmalarına ait korelasyonlar, ortalama, standart sapma değerlerine ait veriler sunulmuştur.

Çizelge 3.11 : Kopukluk ve reddedilme şema alanı, zedelenmiş otonomi şema alanı, zedelenmiş sınırlar şema alanı, diğeri yönelimlilik şema alanı, yüksek standartlar şema alanı, duygusal zorlanmaya toleranssızlık ve olgun olmayan savunma mekanizmalarına ait korelasyonlar, ortalama, standart sapma değerleri.

Değişkenler	1	2	3	X	Ss
Kopukluk ve Reddedilme Alanı (1)	1,00			48,83	14,70
Olgun Olmayan Savunma Mekanizmaları (2)	,513**	1,00		92,13	2,69
Duygusal Zorlanmaya Toleranssızlık (3)	,371**	,339**	1,00	27,18	8,45
Zedelenmiş Otonomi (1)	1,00			41,00	13,54
Olgun Olmayan Savunma Mekanizmaları (2)	,473**	1,00		92,13	2,69
Duygusal Zorlanmaya Toleranssızlık (3)	,430**	,339**	1,00	27,18	8,45
Zedelenmiş Sınırlar (1)	1,00			23,66	6,19
Olgun Olmayan Savunma Mekanizmaları (2)	,470**	1,00		92,13	26,69
Duygusal Zorlanmaya Toleranssızlık (3)	,293**	,339**	1,00	27,18	8,45
Diğeri Yönelimlilik (1)	1,00			35,69	9,55
Olgun Olmayan Savunma Mekanizmaları (2)	,447**	1,00		92,13	26,69
Duygusal Zorlanmaya Toleranssızlık (3)	,480**	,339**	1,00	27,18	8,45
Yüksek Standartlar (1)	1,00			50,51	13,94
Olgun Olmayan Savunma Mekanizmaları (2)	,522**	1,00		92,13	26,69
Duygusal Zorlanmaya Toleranssızlık (3)	,480**	,339**	1,00	27,18	8,45

**p<.01

Çizelge 3.11’de değişkinlere ait korelasyon sonuçları ve ortalama ve standart sapmalara ilişkin hesaplamalar verilmiştir. Kopukluk ve reddedilme ($r=,399$),

zedelenmiş otonomi ($r=,437$), zedelenmiş sınırlar ($r=,470$), diğeri yönelimlilik ($r=,447$) ve yüksek standartlar ($r=,522$) şema alanları olgun olmayan savunma mekanizmaları ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Duygusal zorlanma toleranssızlık ile kopukluk ve reddedilme alanı ($r=,371$), zedelenmiş otonomi, ($r=,430$), zedelenmiş sınırlar ($r=,293$), diğeri yönelimlilik ($r=,480$) ve yüksek standartlar ($r=,454$) olgun olmayan savunma mekanizmaları ile pozitif yönde ilişki içerisinde olduğu görülmektedir.

Çizelge 3.12 de Kopukluk ve reddedilme şema alanı, zedelenmiş otonomi şema alanı, zedelenmiş sınırlar şema alanı, diğeri yönelimlilik şema alanı, yüksek standartlar şema alanı ile duygusal zorlanmaya toleranssızlık arasındaki ilişkide olgun olmayan savunma mekanizmalarının aracılık rolünün incelenmesine yönelik analizler verilmiştir.

Çizelge 3.12 : Kopukluk ve reddedilme şema alanı, zedelenmiş otonomi şema alanı, zedelenmiş sınırlar şema alanı, diğeri yönelimlilik şema alanı, yüksek standartlar şema alanları ile duygusal zorlanmaya toleranssızlık arasındaki ilişkide olgun olmayan savunma mekanizmalarının aracılık rolünün incelenmesine yönelik analizler.

Sonuç Değişkenleri						
M(Olgun Olmayan Savunma Mekanizmaları)				Y(Duygusal Zorlanmaya Toleranssızlık)		
Tahmin Değişkenleri		<i>b</i>	<i>SH</i>		<i>b</i>	<i>SH</i>
X(Kopukluk)	<i>a</i>	,931**	,071	<i>c'</i>	,154***	,028
M(Olgun Olmayan S.M.)	-	-		<i>b</i>	,064***	,015
Sabit		51,29	3,29		14,53	1,36
			R ² = ,263	R ² = ,168		
			F(1, 479) = 90,782; p < ,001	F(2,478) = 12,558; p < ,001		
.						
X(Zedelenmiş Otonomi)	<i>a</i>	,862**	,081	<i>c'</i>	,218***	,028
M(Olgun Olmaya S.M.)	-	-		<i>b</i>	,059**	,014
Sabit		56,78	3,49		12,81	1,36
			R ² = ,191	R ² = ,462		
			F(1, 479) = 113,340; p < ,001	F(2,478) = 64,780; p < ,001		

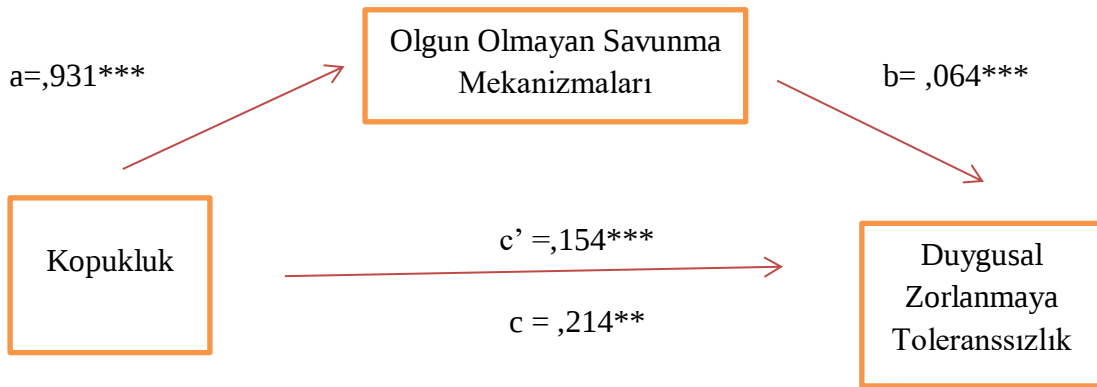
Çizelge 3.12 (devam): Kopukluk ve reddedilme şema alanı, zedelenmiş otonomi şema alanı, zedelenmiş sınırlar şema alanı, diğeri yönelimlilik şema alanı, yüksek standartlar şema alanları ile duygusal zorlanmaya toleranssızlık arasındaki ilişkide olgun olmayan savunma mekanizmalarının aracılık rolünün incelenmesine yönelik analizler.

Tahmin Değişkenleri	M(Olgun Olmayan Savunma Mekanizmaları)			Y(Duygusal Zorlanmaya Toleranssızlık)		
		b	SH		b	SH
X(Diğeri Yönelimlilik)	a	1,250**	,114	c'	,363***	,039
M(Olgun Olmaya S.M.)		-	-	b	,049**	,014
Sabit		47,53	,20		9,66	1,45
		R ² = ,200 F(1, 479) = 119,633; p < ,001			R ² = ,250 F(2,478) = 79,500; p < ,001	
Tahmin Değişkenleri		b	SH		b	SH
X (Yüksek Standartlar)	a	,999**	,075	c'	,231***	,029
M(Olgun Olmaya S.M.)		-	-	b	,044**	,01
Sabit		41,57	,27		11,39	1,42
		R ² = ,272 F(1, 479) = 179,207; p < ,001			R ² = ,221 F(2,478) = 67,659; p < ,001	

Çizelge 3.12 (devam): Kopukluk ve reddedilme şema alanı, zedelenmiş otonomi şema alanı, zedelenmiş sınırlar şema alanı, diğeri yönelimlilik şema alanı, yüksek standartlar şema alanları ile duygusal zorlanmaya toleranssızlık arasındaki ilişkide olgun olmayan savunma mekanizmalarının aracılık rolünün incelenmesine yönelik analizler.

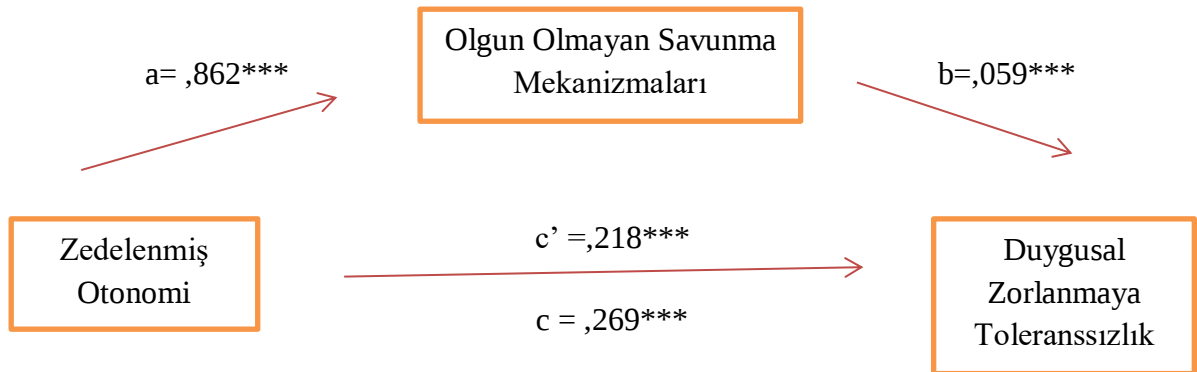
Tahmin Değişkenleri	M(Olgun Olmayan Savunma Mekanizmaları)			Y(Duygusal Zorlanmaya Toleranssızlık)		
		b	SH		b	SH
X(Zedelenmiş Sınırlar)	a	2,025**	,174	c'	,234***	,066
M(Olgun Olmaya S.M.)	-	-	-	b	,082**	,015
Sabit		44,22	,22		14,08	,14
		R ² = ,221 F(1, 479) = 135,522; p < ,001			R ² = ,250 F(2,478) = 38,240; p < ,001	

Şekil 3.5’de temel şema alanlarından kopukluk şema alanı ile duygusal zorlanmaya toleranssızlık ilişkisinde olgun olmayan savunma mekanizmalarının aracı rolüne ilişkin bulgular yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre, kopukluğun aracı değişken olan olgun olmayan savunma mekanizmaları üzerindeki doğrudan etkisinin (a) anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı ($B=,931$, $SH=,071$, $t=13,083$, $p<0,001$ ve %95 GA [$,791$, $1,071$]) görülmüştür. Olgun olmayan savunma mekanizmalarının duygusal zorlanmaya toleranssızlık üzerine etkisine (b) bakıldığında ($B=,064$, $SH=,015$, $t=4,147$, $p<0,001$ ve %95 GA [$,034$, $,094$]) anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı saptanmıştır. Kopukluk şema alanının duygusal zorlanmaya toleranssızlık üzerindeki toplam etkisi (c) ($B=,214$, $SH=,024$, $t=8,756$, $p<0,001$ ve %95 GA [$,166$, $,262$]) anlamlı bulunmuştur. Kopukluk şema alanı ile aracı değişkenin eş zamanlı olarak işleme alındığı durumda kopukluk ve duygusal zorlanmaya toleranssızlık arasındaki doğrudan ilişki (c’) anlamlılık düzeyini ($B=,064$, $SH=,015$, $t=5,514$, $p<0,001$ ve %95 GA [$,099$, $,209$]) kaybetmemiştir. Kopukluğun duygusal zorlanmaya toleranssızlık üzerindeki dolaylı etkisine bakıldığında, olgun olmayan savunma mekanizmalarının bu modelde aracılık rolünün olduğu söylenebilir ($b=,0595$, GA [$,030$, $,090$]). Bu bulgulardan yola çıkarak bu modelin anlamlı olduğu ve duygusal zorlanmaya toleranssızlıktaki varyansın %16’sını açıkladığı ($F(2,478)=48,225$; $p<,001$, $R^2=,168$) sonucuna ulaşılmıştır.



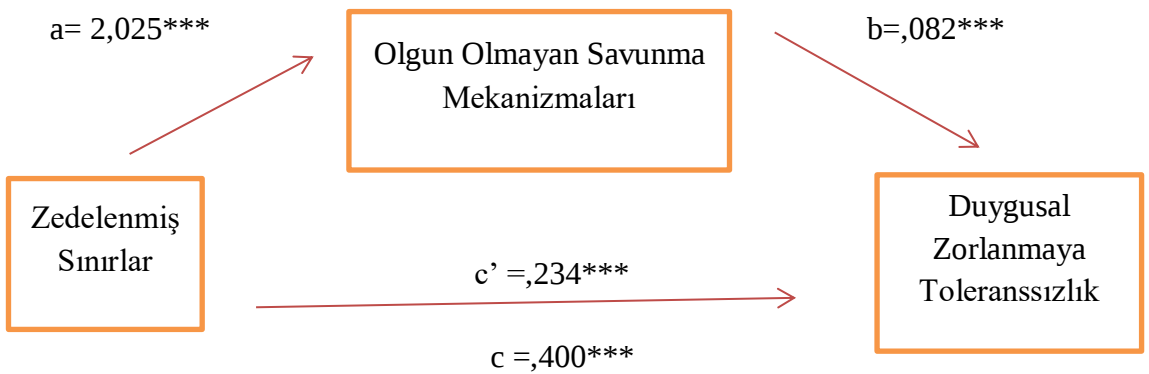
Şekil 3.5 : Kopukluk şema alanı ile duygusal zorlanmaya toleranssızlık ilişkisinde olgun olmayan savunma mekanizmalarını aracı rolü.

Şekil 3.6’da temel şema alanlarından zedelenmiş otonomi ile duygusal zorlanmaya toleranssızlık ilişkisinde olgun olmayan savunma mekanizmalarını aracı rolü incelenmiş ve sonuçlarına dair bulgular yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre, zedelenmiş otonominin aracı değişken olan olgun olmayan savunma mekanizmaları üzerindeki doğrudan etkisinin (a) anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı ($B=,862$, $SH=,081$, $t=1,646$, $p<0.001$ ve %95 GA [$,703$, $1,021$]) görülmüştür. Olgun olmayan savunma mekanizmalarının duygusal zorlanmaya tolerans üzerine etkisine (b) bakıldığında ($B=,059$, $SH=,014$, $t=4,136$, $p<0,001$ ve %95 GA [$,031$, $,087$]) anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı saptanmıştır. Zedelenmiş otonomi şema alanının duygusal zorlanmaya toleranssızlık üzerindeki toplam etkisi (c) ($B=,269$, $SH=,026$, $t=10,431$, $p<0,001$ ve %95 GA [$,218$, $,319$]) anlamlı bulunmuştur. Zedelenmiş otonomi şema alanı ile aracı değişkenin eş zamanlı olarak işleme alındığı durumunda kopukluk ve duygusal zorlanmaya toleranssızlık arasındaki doğrudan ilişki (c’) anlamlılık düzeyini ($B=,218$, $SH=,028$, $t=5,514$, $p<0,001$ ve %95 GA [$,031$, $,087$]) kaybetmemiştir. Zedelenmiş otonominin duygusal zorlanmaya toleranssızlık üzerindeki dolaylı etkisine bakıldığında olgun olmayan savunma mekanizmalarının bu modelde aracılık rolünün olduğu söylenebilir ($b=,0510$, GA [$,025$, $,080$]). Bu bulgulardan yola çıkarak bu modelin anlamlı olduğu ve duygusal zorlanmaya toleranssızlıktaki varyansın %46’sını açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. ($F(2,478)=64,780$; $p<,001$, $R^2=,462$) sonucuna ulaşılmıştır.



Şekil 3.6 : Zedelenmiş otonomi şema alanı ile duygusal zorlanmaya toleranssızlık ilişkisinde olgun olmaya savunma mekanizmalarının aracı rolü.

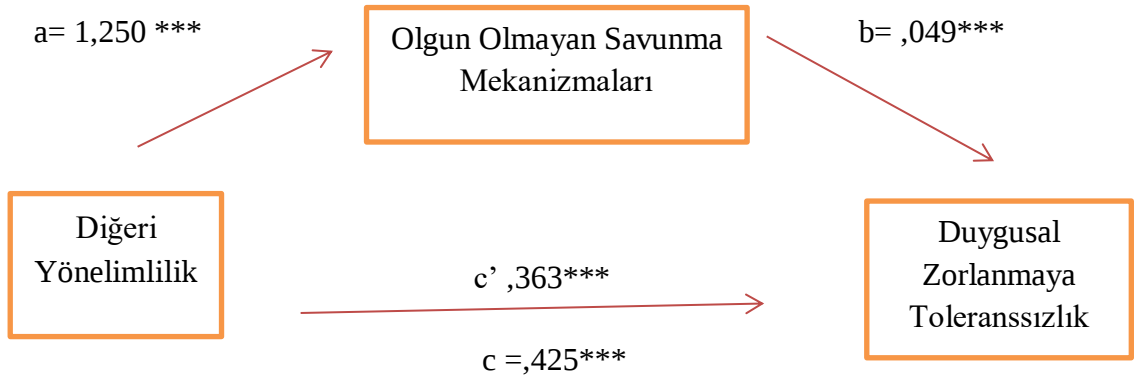
Şekil 3.7’de temel şema alanlarından zedelenmiş sınırlar ile duygusal zorlanmaya toleranssızlık ilişkisinde olgun olmayan savunma mekanizmalarını aracı rolü incelenmiş ve sonuçlarına dair bulgular yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre, zedelenmiş sınırların aracı değişken olan olgun olmayan savunma mekanizmaları üzerindeki doğrudan etkisinin (a) anlamlı düzeyde ve pozitif yönde olduğu ($B=2,025$, $SH=,174$, $t=11,641$, $p<0.001$ ve %95 GA [1,683, 2,366]) görülmüştür. Olgun olmayan savunma mekanizmalarının duygusal zorlanmaya toleranssızlık üzerine etkisine (b) bakıldığında ($B=,082$, $SH=,015$, $t=5,374$, $p<0,001$ ve %95 GA [,052, ,112]) anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı saptanmıştır. Zedelenmiş sınırların şema alanının duygusal zorlanmaya toleranssızlık üzerindeki toplam etkisi (c) ($B=,400$, $SH=,060$, $t=6,707$, $p<0,001$ ve %95 GA [,283, ,517]) anlamlı bulunmuştur. Zedelenmiş sınırlar şema alanı ile aracı değişkenin eş zamanlı olarak işleme alındığı durumunda kopukluk ve duygusal zorlanmaya toleranssızlık arasındaki doğrudan ilişki (c’) anlamlılık düzeyini ($B=,234$, $SH=,066$, $t=3,568$, $p<0,001$ ve %95 GA [,105, ,364]) kaybetmemiştir. Zedelenmiş sınırların duygusal zorlanmaya toleranssızlık üzerindeki dolaylı etkisine bakıldığında olgun olmayan savunma mekanizmalarının bu modelde aracılık rolünün olduğu söylenebilir ($b=,1658$, GA [,095, ,248]). Bu bulgulardan yola çıkarak bu modelin anlamlı olduğu ve duygusal zorlanmaya toleranssızlıktaki varyansın %13’ünü açıkladığı ($F(2,478)=38,240$; $p<,001$, $R^2=,138$) sonucuna ulaşılmıştır.



Şekil 3.7 : Zedelenmiş sınırlar şema alanı ile duygusal zorlanmaya toleranssızlık ilişkisinde olgun olmaya savunma mekanizmalarının aracı rolü.

Şekil 3.8’de temel şema alanlarından diğeri yönelimlilik ile duygusal zorlanmaya toleranssızlık ilişkisinde olgun olmayan savunma mekanizmalarını aracı rolü

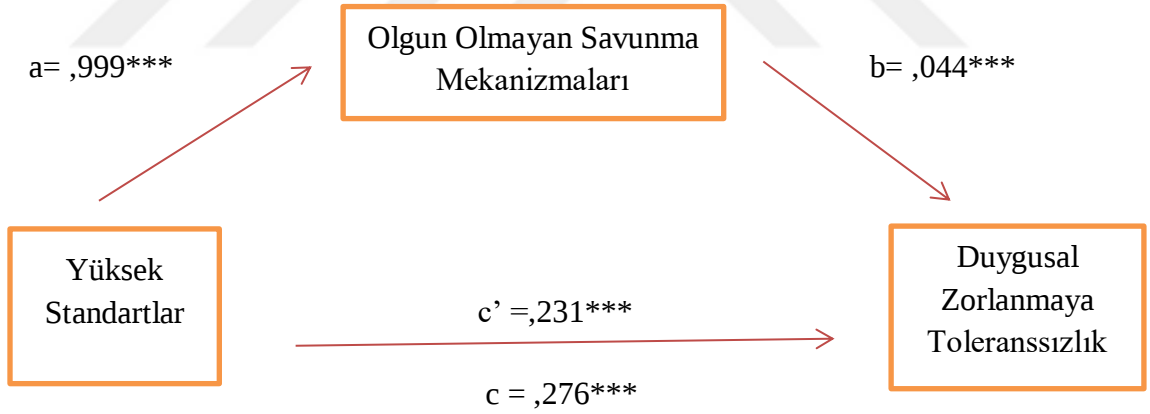
incelenmiş ve sonuçlarına dair bulgular yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre, diğeri yönelimlilik aracı değişken olan olgun olmayan savunma mekanizmaları üzerindeki doğrudan etkisinin (a) anlamlı düzeyde ve pozitif yönde olduğu ($B=1,250$, $SH=,114$, $t=10,938$, $p<0,001$ ve %95 GA ([1,025, 1,474]) görülmüştür. Olgun olmayan savunma mekanizmalarının duygusal zorlanmaya toleranssızlık üzerine etkisine (b) bakıldığında ($B=,049$, $SH=,014$, $t=3,515$, $p<0,001$ ve %95 GA [,022, ,077]) anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı saptanmıştır. Zedelenmiş sınırların şema alanının duygusal zorlanmaya toleranssızlık üzerindeki toplam etkisi (c) ($B=,425$, $SH=,036$, $t=11,969$, $p<0,001$ ve %95 GA [,355, ,495]) anlamlı bulunmuştur. Zedelenmiş sınırlar şema alanı ile aracı değişkenin eş zamanlı olarak işleme alındığı durumunda kopukluk ve duygusal zorlanmaya toleranssızlık arasındaki doğrudan ilişki (c') anlamlılık düzeyini ($B=,363$, $SH=,039$, $t=9,261$, $p<0,001$ ve %95 GA [,286, ,440]) kaybetmemiştir. Diğeri yönelimlilik duygusal zorlanmaya toleranssızlık üzerindeki dolaylı etkisine bakıldığında, olgun olmayan savunma mekanizmalarının bu modelde aracılık rolünün olduğu söylenebilir ($b=,0616$, GA [,024, ,105]). Bu bulgulardan yola çıkarak bu modelin anlamlı olduğu ve duygusal zorlanmaya toleranssızlıktaki varyansın %25'ini açıkladığı ($F(2,478)=79,500$; $p<,001$, $R^2=,250$) sonucuna ulaşılmıştır.



Şekil 3.8 : Diğeri yönelimlilik şema alanı ile duygusal zorlanmaya toleranssızlık ilişkisinde olgun olmaya savunma mekanizmalarının aracı rolü.

Şekil 3.9' da temel şema alanlarından yüksek standartlar şema alanı ile duygusal zorlanmaya toleranssızlık ilişkisinde olgun olmayan savunma mekanizmalarını aracı rolü incelenmiş ve sonuçlarına dair bulgular yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre, yüksek standartlar şema alanının aracı değişken olan olgun olmayan savunma

mekanizmaları üzerindeki doğrudan etkisinin (a) anlamlı düzeyde ve pozitif yönde olduğu ($B=,999$, $SH=,075$, $t=13,387$, $p<0,001$ ve %95 GA [$,853$, $1,146$]) görülmüştür. Olgun olmayan savunma mekanizmalarının duygusal zorlanmaya toleranssızlık üzerine etkisine (b) bakıldığında ($B=,044$, $SH=,015$, $t=2,963$, $p<0,001$ ve %95 GA [$,015$, $,074$]) anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı saptanmıştır. Yüksek standartlar şema alanının duygusal zorlanmaya toleranssızlık üzerindeki toplam etkisi (c) ($B=,276$, $SH=,025$, $t=11,159$, $p<0,001$ ve %95 GA [$,324$, $,454$]) anlamlı bulunmuştur. Yüksek standartlar şema alanı ile aracı değişkenin eş zamanlı olarak işleme alındığı durumunda aşırı yüksek standartlar şema alanı ve duygusal zorlanmaya toleranssızlık arasındaki doğrudan ilişki (c') anlamlılık düzeyini ($B=,231$, $SH=,029$, $t=8,050$, $p<0,001$ ve %95 GA [$,175$, $,288$]) kaybetmemiştir. Yüksek standartların duygusal zorlanmaya toleranssızlık üzerindeki dolaylı etkisine bakıldığında olgun olmayan savunma mekanizmalarının bu modelde aracılık rolünün olduğu söylenebilir ($b=,044$, GA [$,014$, $,075$]). Bu bulgulardan yola çıkarak bu modelin anlamlı olduğu ve duygusal zorlanmaya toleranssızlıktaki varyansın %22'sini açıkladığı ($F(2,478)=67,659$; $p<,001$, $R^2=,221$) sonucuna ulaşılmıştır.



Şekil 3.9 : Yüksek standartlar şema alanı ile duygusal zorlanmaya toleranssızlık ilişkisinde olgun olmaya savunma mekanizmalarının aracı rolü.

4. TARTIŞMA

Beliren yetişkinlik dönemi özellikleri incelendiğinde kişilerin sosyal destek kaynaklarının aileden bağımsızlaşarak daha çeşitli ve karmaşık hale geldiği söylenebilir. Bu değişim kişinin yaşamında kimlik duygusunu, benlik saygısını ve refah seviyesini etkiler. Diğer yandan, beliren yetişkinlik dönemi değerlendirildiğinde kişilerin yeni sorumluluklarının varlığı, yeni ilişkiler kurmaları ve yaşamlarında yeni zorluklarla karşılaşmaları çeşitli durumlarda erken dönem uyumsuz şemaların tetiklenmesine neden olacağı düşünülebilir.

Bu dönemde bireylerin kendi geçimini sağlamaya başlaması, maddi anlamda düzenlerini kendileri kurmaya çalışmaları finansal anlamda sorumluluk almaları anlamına gelir. Bu sorumluluk zaman içerisinde yetersizlik ve güvensizlik şemalarının tetiklenmesine neden olabilir. Bireylerin kariyer planlaması bağlamında sonsuz olanaklara sahip olmaları mesleki hedefleri belirleme noktasında sürekli bir çaba gösterme zorunluluğu yetersizlik ve başarısızlık şemalarını tetikleyebilir. Bireylerin ailesinden uzak yaşamaya başlaması, kendi seçimlerinde daha baskın şekilde söz sahibi olmaya başlaması terk edilme şemasını tetikleyebilir (Young, 1999). Aynı şekilde, bu dönemde romantik ilişkilerin kurulması ve sürdürülmesi noktasında karşılaşılabilecek problemlerde başarısızlık ve güvensizlik gibi şemaların tetiklenebileceği söylenebilir (Beck ve diğ, 1990).

Beliren yetişkinlik döneminde kişilerin belirsiz ve yeni durumlarla karşılaşması erken dönem uyumsuz şemalarını tetiklemesiyle beraber bireyin savunma mekanizmalarına daha fazla başvurmasına yol açma potansiyeli taşımaktadır. Kişinin savunma mekanizmalarına daha fazla başvurmasına neden olabilecek ve erken dönem uyumsuz şemaları tetikleyebilen bir diğer etken de duygusal zorlanmaya tolerans seviyesinin düşük olmasıdır. Duygusal zorlanmaya toleranssızlık seviyesi yüksek olan bireyler kaygı, üzüntü, stres gibi olumsuz duyguları deneyimledikleri yaşam olayları ile karşılaştıklarında bu duygularını bastırmak amacıyla inkâr, bastırma ya da yansıtma gibi savunma mekanizmalarını kullanabilirler (Young, 1999). Savunma mekanizmalarının sıklıkla kullanılması kişinin duygularını

işlemlerinde zorluklara yol açabilir. Kişiler hem duygularını hem de deneyimlerini sağlıklı şekilde işlemleyemezler (Beck ve diğ, 1990). Zaman içerisinde bu durum bireyin çeşitli erken dönem uyumsuz şemalarının daha da gelişmesine neden olabilir (Allen ve diğ, 2013).

Bu çalışmada elde edilen bulgular, duygusal zorlanmaya toleranssızlık seviyesinin erken dönem uyumsuz şemalar ile pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir.

Erken dönem uyumsuz şemalardan kopukluk ve reddedilme şema alanı ile beliren yetişkinlik döneminde duygusal zorlanma ilişkisinde algılanan sosyal desteğin aracı bir rolünün olup olmadığı incelenmiştir. Kusurluluk şeması ile duygusal zorlanmaya toleranssızlık arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin aracı bir rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmadaki bir diğer araştırma sorumuz erken dönem uyumsuz şemaların beş temel alanı ile beliren yetişkinlik dönemi duygusal zorlanmaya toleranssızlık ilişkisinde savunma mekanizmalarının aracı rolünün olup olmadığıdır. Kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik, aşırı uyarılma-baskılama şema alanlarının her biri ile olgun olmayan savunma mekanizmaları arasında aracılık ilişkisi olduğu bulunmuştur. Bu bölümde, çalışmanın odağını oluşturan beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin erken dönem uyumsuz şemalar, duygusal zorlanmaya toleranssızlık, savunma mekanizmaları ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkiler alt başlıklar altında tartışılacaktır.

4.1 Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Beliren Yetişkinlik Döneminde Duygusal Zorlanmaya Toleranssızlık Arasındaki İlişkiye Dair Sonuçların Tartışılması

Erken dönem uyumsuz şemalar ile beliren yetişkinlik dönemindeki duygusal zorlanmaya tolerans arasındaki ilişkiye bakıldığında, araştırmamızın bulguları, duygusal zorlanmaya toleranssızlık kavramı ile erken dönem uyumsuz şemaların her biri arasında pozitif yönlü ilişki olduğu göstermektedir. Çalışmamızda ölçtüğümüz tüm erken dönem uyumsuz şemaların puanları arttıkça, duygusal zorlanmaya toleranssızlık seviyesinin de arttığı görülmüştür.

Güncel çalışmamız sırasında yapılan alanyazın taramasında, daha önce erken dönem uyumsuz şemalar ve duygusal zorlanmaya toleranssızlığın ilişkisini doğrudan inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu yönden güncel çalışmamızın bu ilişkiye dair sunduğu bilgi alanyazında yenidir. Diğer yandan, alanyazında erken dönem şemalar ile duygusal zorlanmaya toleranssızlık arasındaki ilişkinin genellikle psikopatoloji bağlamında ele alındığı görülmüştür. Güncel bir çalışmada borderline kişilik bozukluğu tanısı almış kişilerin erken dönem uyumsuz şemalar puanlarının depresyon hastalarına göre daha yüksek olduğu saptanmıştır (Flink ve diğ, 2018). Borderline kişilik bozukluğu tanısı koyulmuş hastalar arasında yapılan bir çalışmada terk edilme/reddedilme ve diğeri yönelimlilik şema alanlarının doğrudan psikopatoloji ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Frias ve diğ, 2017). Bir başka araştırmada, aşırı yeme bozukluğu ile yapılan çalışmalarda ise kopukluk/ reddedilme şema alanı, zedelenmiş sınırlar şema alanı ve diğeri yönelimlilik şema alanları ile pozitif ilişkili bulunmuştur (Imperatori ve diğ, 2017). Depresyon ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin incelendiği bir başka çalışmada depresyon şiddeti ile erken dönem uyumsuz şema puanları arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür (Kevlekçi, 2013). Erken dönem uyumsuz şemalar ile depresyon, panik bozukluk, sosyal fobi, madde kullanım bozukluğu ile anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur (Roemmele ve diğ, 2011).

Benzer bir şekilde duygusal zorlanmaya toleranssızlık seviyesi ve patoloji arasındaki ilişkileri saptamak amacıyla yapılan çalışmalar incelendiğinde de duygusal zorlanmaya toleranssızlık seviyesinin artmasının depresyon (O’Cleirigh ve diğ, 2007), kişilik bozuklukları (Daughters ve diğ, 2008), madde kötüye kullanımı (McHugh ve diğ, 2012), anksiyete bozuklukları (Schmidt ve diğ, 2007) ile ilişkili bulunduğu görülmüştür.

Duygusal zorlanmaya toleranssızlık seviyesi ve duygusal eğilimler ile yapılan bir çalışmada duygusal zorlanmaya toleranssızlık seviyesi ile anlaşılabilirlik, hisleri kabullenme ve ruminasyon ile anlamlı ve ters yönlü ilişkili olduğu bulunmuştur. Aynı çalışmada duygulardan kaçınma, duyguları zararlı görme, suçluluk, duygulara karşı zayıflık ve kontrol edilemezlik arasında anlamlı ve aynı yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Şencan, 2015). Simon ve Gaher (2005) duygusal zorlanmaya toleransı düşük olan, diğeri bir deyişle duygusal zorlanmaya toleranssızlık düzeyi yüksek olan

kişilerin duygusal zorlanma oluşturan olayları yaşıyor olmayı utanç verici bir durum olarak tanımladıklarını belirtmişlerdir. Bu kişiler olumsuzluk yaratan durumları ortadan kaldırmak amacıyla kaçınma ya da kaçma tepkileri verebilecekleri tepkileri kullanma eğilimi gösterirler (Traffon ve Gifford, 2010). Güncel çalışmamızda da duygusal zorlanmaya toleranssızlık düzeyi ile duygusal yoksunluk, karamsarlık, duygusal bastırma ve dayanıksızlık şemalarıyla arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlar erken dönem uyumsuz şema alanları ile ortak bağlamda değerlendirilebilir. Erken dönem uyumsuz şemaların kökeninin bireylerin temel duygusal ihtiyaçlarının (örn., güvenlik, istikrar, bakım, özerklik, rekabet, kimlik algısı, kişinin ihtiyaç ve duygularını ifade edebilme özgürlüğü, kendiliğindenlik ve öz denetim gibi) anlaşılması ve karşılanmasındaki aksaklıklar olduğu (Young ve diğ, 2003) göz önüne alındığında duygusal zorlanmaya toleransın gelişiminde de duygu farkındalığı ve kabulünün önemi anlaşılmaktadır. Bireyin temel duygusal eğilimleri ve duygu düzenleme becerilerinde yaygın kullandığı stratejilerin de hem erken dönem uyumsuz şemalar hem de duygusal zorlanmaya tolerans becerisinin altındaki mekanizma olabileceği düşünülebilir.

Çalışma bulgularımız, duygusal zorlanmaya toleranssızlık ve erken dönem uyumsuz şema boyutlarından aralarındaki en güçlü ilişkilerin olumsuzluk/karamsarlık şeması ve onay arayıcılık şemasıyla olduğunu göstermektedir. Bu iki şema ve duygusal zorlanmaya tolerans arasındaki ilişki kuramsal olarak incelenmiştir.

Olumsuzluk/ karamsarlık şemasının Young ve arkadaşlarının (2003) tanımlamalarına göre; bu şemaya sahip olan ve bu şemayı kullanan kişilerin yaşam olaylarını olumsuz yönlerinden görme ve olumsuz şekilde değerlendirme eğilimi gösterdikleri belirtilmiştir. Bu kişilerin hayatlarında olumsuzluklarla karşılaşacaklarına dair büyük bir inançları vardır. Olumsuz ve karamsar bakış açısına sahip olan kişiler genellikle karşılaştıkları yaşam olaylarına karşı algıladıklarını kontrol algısı düşüktür ve karşılaşılan sorunlarla baş edebileceklerine dair kaynaklara sahip olmadıklarına inanırlar (Norem ve Cantor, 1986). Bu kişiler yetersizliklerine odaklanmaya daha eğilimlidirler (Scheier ve Carver, 1985). Olumsuzluk/ karamsarlık şemasına sahip olan kişiler problem çözme becerilerini kullanmak yerine kaçınma ile problemleri çözmeden bırakmayı tercih ederler (Hart ve Hittner; 1995; Scheier ve diğ, 1986). Olumsuz/ karamsarlık şemasına sahip olan kişilerin olumsuz duygularla nasıl başa

çıktıkları ile ilgili çok fazla çalışma olmasa da bu kişilerin duygusal zorlanma toleranslarının düşük olduğu yani duygusal zorlanmaya toleranssızlık seviyelerinin yüksek olduğu bu çalışmada da görülmüştür.

Onay arayıcılık şemasına bakıldığında, onay arayıcılık şemasına sahip olan kişilerin başkalarının onayını almaya ve diğer kişiler tarafından kabul edildiğini hissetmeye karşı aşırı duyarlı oldukları belirtilmiştir. Bu kişiler için statü, para ve dış görünüş önemlidir. Diğer kişilerin kabul edeceği kararları almaya karşıyı eğilimlidirler (Young ve diğ, 2003). Babajani ve diğerleri (2014) tarafından yapılan bir çalışmada onay arayıcılık şeması ile kişinin problem durumunda mantıksal tepki vermesini engelleyecek şekilde kullanılan problem çözme yöntemleri arasında ilişki bulunmuştur. Kişinin karşılaşılan problemleri çözme aşamasında sağlıklı tepkiler vermemesi sonucunda problemlerin çözümüne ulaşması daha zorlu olacaktır. Bu çalışmanın bulguları da onay arayıcılık şemasına sahip olan kişilerin duygusal zorlanmalara karşı tolerans seviyelerinin düşük olduğuna işaret etmektedir. Beliren yetişkinlik dönemi değerlendirildiğinde kişinin kimlik arayışında olması, istikrarsız bir yaşamının olması, çeşitli durumlarda arada kalmışlık hissetmesi gibi olumsuz duygu durum oluşturabilecek durumlara karşı toleranssız hisseden kişinin çevresinden alacağı onaya ihtiyacı artabilir. Onay arayıcılık şemasına sahip olan kişilerin başkalarının onayını almaya ve kabul edildiklerini hissetmeye karşı aşırı duyarlı olmaları beliren yetişkinlik döneminin zorlaştırıcı özellikleri ile düşünüldüğünde onay alma hissinin azalması ya da değişmesi durumunda kişi karşılaştığı problemlere karşı kendisini savunmasız hissedebilir. Beliren yetişkinlik dönemindeki erken dönem uyumsuz şemalar incelendiğinde onay arayıcılık şeması ile duygusal zorlanmaya toleranssızlık arasındaki ilişki bu pencereden açıklanabilir.

4.2 Erken Dönem Uyumsuz Şema Puanları ile Algılanan Sosyal Destek Puanları Arasındaki İlişkiye Dair Sonuçların Tartışılması

Erken dönem uyumsuz şemalar ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiler incelendiğinde erken dönem uyumsuz şemaların alt boyutları ve algılanan sosyal destek kavramının bütün alt boyutları arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Algılanan sosyal desteğin kişinin sağlığını ve iyi oluşunu geliştiren bir süreç olduğu bilinmektedir (Cohen ve diğ, 2000). Erken dönem yaşantısında temel duygusal ihtiyaçları ebeveynleri tarafından karşılanmayan birey psiko-sosyal gelişim dönemlerinde aksaklıklar yaşayabilir (Barber ve diğ, 1994). Erken dönem uyumsuz şemalar incelendiğinde de temellerinin erken dönem yaşantılarında duygusal ihtiyaçlarının karşılanmamasına dayandığı bilinmektedir (Young ve diğ, 2003). Bireyin erken dönem yaşantılarında karşılayamadığı temel duygusal ihtiyaçları yetişkinlik döneminde kişinin kişiler arası ilişkilerinde zayıf olmasında önemli bir rol oynayabilir (Young ve diğ, 2003). Beliren yetişkinlik döneminin özellikleri göz önüne alındığında kişinin yaşamındaki istikrarsızlıklar ve yaşam şeklindeki çeşitli değişiklikler duygusal ihtiyaçların düzenli şekilde tatmin edilmesi noktasında değişimler oluşturabilir. Ayrıca kişinin erken dönem uyumsuz şemalara sahip olması şemalarının katı ve dirençli özelliklere sahip olması beliren yetişkinlik dönemindeki yaşam olayları içerisinde sosyal destek alma çabasını azaltabilir ve şemaların etkisini hayatının çeşitli aşamalarında daha net görebilir. Mayda (2020) tarafından yapılan güncel bir çalışmada, erken dönem uyumsuz şema alanlarından kopukluk ve reddedilme şema alanı ile zedelenmiş otonomi ve kendini ortaya koyma şema alanının kişiyi sosyal destek kaynaklarına ulaşmak için çabalaması ile negatif yönlü ilişki içinde olduğu görülmüştür. Bu bulgu, erken dönem uyumsuz şema puanları yüksek bireylerin sosyal destek ağı oluşturmada isteksiz olabileceklerini ve bunun sosyal destek almalarını olumsuz etkileyebileceğini de düşündürmektedir. Ayrıca, bir başka çalışmada kişinin kendisine dair var olan kusurlu olduğuna ve utanç duyulacak bir kişi olduğuna dair inancı ile kişinin algıladığı sosyal destek düzeyiyle negatif yönlü ilişkili olduğu bulunmuştur (Varol Afo, 2018). Bu çalışmada incelenen değişken doğrudan kusurluluk/utanç şema alanı değildir ancak bireylerin bu şema alanında gözlenen temel inançları ile aldıkları sosyal desteğin ilişkisi incelenmiştir ve bireylerin kendilerinin kusurlu ve utanması gereken bir olduklarına dair inançları arttıkça aldıkları sosyal desteğin azaldığı ya da deneyimledikleri sosyal destek azaldıkça kusurlu olduklarına inançları ve utanma duygularının daha baskın olduğu gözlenmiştir. Benzer şekilde çalışmamızın incelediği bireylerin tüm şemalarının ve sosyal destek algılarının arasındaki ilişkide bu iki yolla da gelişmiş ve pekişmiş olabileceği düşünülebilir.

Alanyazın incelendiğinde algılanan sosyal destek ve erken dönem uyumsuz şemaların ayrı olarak incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. İran’da yapılan bir çalışmada romantik ilişkiye sahip olan kadınların erken dönem uyumsuz şema puanları ve ruh sağlıkları arasındaki ilişkinin negatif olduğu, kişilerin ailelerinden algıladıkları sosyal destek ile depresyon seviyeleri arasında negatif ilişki olduğu bulunmuştur. Aynı çalışmada güvensizlik/kötüye kullanım şema boyutu ile özel bir kaynaktan alınan sosyal destek kaynağı arasında negatif yönlü bir ilişki bulunduğu belirtilmiştir (Hosseini ve diğ., 2016). Benzer şekilde alanyazında erken dönem uyumsuz şemalar ve sosyal destek algısının ilişkisi, Ayrancı tarafından 2015 yılında demans hastalarına bakım veren bireylerin oluşturduğu örneklem grubu ile yapılan çalışmada, erken dönem uyumsuz şemalar ile bakıcının iyilik hali ve temel ihtiyaçları ilişkisinde özel bir kaynaktan algılanan sosyal desteğin aracılık rolünde olduğu bulunmuştur.

Erken dönem uyumsuz şemalar ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin bizim çalışmamızda da olduğu gibi tüm alt şema alanları ile negatif ilişkili bulunması bulgularımızın yapılmış olan çalışmalarla tutarlı olduğunu göstermektedir. Algılanan sosyal desteğin üç temel ögesi (arkadaş, aile ve özel kaynak) ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişki çalışmamızda ayrıca çalışılmamıştır. Gelecek çalışmalarda aile, arkadaş ve özel kaynak desteğinin erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin çalışılabileceği düşünülmektedir.

4.3 Erken Dönem Uyumsuz Şemalardan Kusurluluk Şeması ile Beliren Yetişkinlik Döneminde Duygusal Zorlanmaya Toleranssızlık İlişkisinde Algılanan Sosyal Desteğin Aracı Rolüne Dair Sonuçların Tartışılması

Erken dönem uyumsuz şemaların beş temel alanının dan biri olan kopukluk ve reddedilme alanındaki şemaların, kişinin erken dönem yaşantısında kabul görme, sevilme, empati gibi ihtiyaçların karşılanmaması durumunda olduğu görülür. Alanyazın bu alanda şemaya sahip olan kişilerin yetişkinlik dönemlerinde güvenli ilişkiler kurmakta zorlandıklarını belirtmektedir. Yetişkinlik dönemlerinde güvenli ilişkiler kurmakta zorlanan kişilerin sosyal destek kaynaklarını ve algılanan sosyal destek kaynakları ile zorlayıcı yaşam olaylarının var olduğu durumlardaki algılanan sosyal desteğin aracılık rolü incelenmiştir.

Erken dönem uyumsuz şemalardan kusurluluk şeması ile duygusal zorlanmaya tolerans ilişkisinde algılanan sosyal desteğin aracı rolü olduğu bulunmuştur.

Araştırma sonuçlarına göre erken dönem uyumsuz şemalardan kusurluluk şeması ile duygusal zorlanmaya tolerans ilişkisinde algılanan sosyal desteğin aracı rolüne ilişkin gerçekleştirilen aracılık analizinde kusurluluk şemasının duygusal zorlanmaya tolerans üzerinde doğrudan etkisinin yüksek olduğu, algılanan sosyal desteğin aracı değişken olarak modele dahil edilmesiyle kusurluluk şemasının duygusal zorlanmaya tolerans üzerindeki etkisinin azaldığı, kusurluluğun sosyal destek algısının aracılığıyla duygusal zorlanmaya toleransı dolaylı etkisinin düşük düzeyli olarak gerçekleştiği, aracılık etkisinin olduğu görülmektedir.

Kusurluluk şema boyutu kopukluk ve reddedilme şema alanı içerisinde bulunmaktadır. Kopukluk ve reddedilme şema alanı çocuğun erken dönem yaşantılarında temel ihtiyaçlarından olan güvenlik, bakım altında olma, kabul ve saygı görme ihtiyaçlarının karşılanmadığı veya kötüye kullanıldığı ilişki türlerinde ortaya çıkmaktadır (Young ve diğ, 2003). Çalışma bulguları, alinyazındaki diğer çalışmalarla tutarlı olarak kusurluluk şemasına sahip olan kişilerin duygusal zorlanmaya toleranssızlık puanları arttığını göstermiştir (Calvete ve diğ, 2005; Muris, 2005; Turner ve diğ, 2019). Bu kişiler samimi ilişkiler kurma konusunda başarısız olma eğilimleri yüksektir. Yetişkinlik dönemlerinde ilişki kurmaktan kaçınabilirler (Soygüt ve diğ, 2003). Bu kişilerin samimi ilişkiler kurmaktan kaçınması kişilerin duygusal olarak zorlanacakları yaşamsal olaylara karşılaştıklarında destek alabilecekleri mekanizmalarının az olmasına neden olabilir ve bu durumda bireyin ihtiyacı olduğunda sosyal destek bulabileceği bir kaynağı da kısıtlı olabilir diğer yandan kişinin sosyal desteğe erişiminin artmasının duygusal zorlanmaya toleransı seviyesini arttırdığı ve sosyal desteğe erişiminin azalmasının duygusal zorlanmaya tolerans seviyesini azalttığı söylenebilir ve bu kişinin sıkıntıyı daha fazla hissetmesiyle ilişki olabilir (Lass ve diğ, 2023). Yapılan bir çalışmada beliren yetişkinlik döneminde (18-25 yaş) sosyal destek kaynaklarının arttığı durumlar, düzenli romantik ilişki ve evlilik durumunda psikolojik iyi oluş seviyesinin arttığı ortaya koyulmuştur (Schulenberg ve diğ, 2006). Benzer şekilde beliren yetişkinlik döneminde kişilerin yetişkinlik dünyasına girme aşamasının hazırlık dönemi gibi

olduğundan bir yaşam krizi gibi düşünülebileceği öne sürülmüştür (Robbins ve diğ, 2001).

Kusurluluk şeması değerlendirildiğinde ise duygusal zorlanmaya toleranssızlık ile pozitif olarak ilişkili bulunmuştur. Kusurluluk, şemasına sahip olan kişilerin duygusal zorlanmaya toleranssızlık puanları artmaktadır (Calvete ve diğ, 2005; Muris, 2006; Barkham ve diğ, 2019). Alanyazınla tutarlı olarak, çalışma bulgularımız da bireylerin kusurluluk şema puanı ile duygusal zorlanmaya tolerans seviyeleri arasında olumlu yönde ilişki olduğuna işaret etmektedir. Duygusal zorlanmaya toleranssızlığı arttıran erken dönem uyumsuz şemalardan kusurluluk şemasının algılanan sosyal destek devreye girdiğinde duygusal zorlanmaya tolerans seviyesinde bir değişim olduğu görülmektedir. Ve modelde anlamlı bir değişim olduğu görülebilmektedir. Hayatta kendisini kusurlu olduğuna inanan, kendisinden utanan kişiler için sosyal destek kaynaklarına sahip olan kişiler karşılaştıkları duygusal zorlanma yaratabilecek olaylara karşı, sosyal destek kaynağına sahip olmayan kişilerle karşılaştırıldığında aralarında bir fark olduğu düşünülmektedir.

Kopukluk ve reddedilme şema alanında bulunan diğer şema boyutları ile duygusal zorlanmaya tolerans arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin aracı bir rolü olmadığı görülmüştür. Diğer şema alanları ve aralarındaki ilişkiye bakarsak, duygusal yoksunluk şeması incelendiğinde kişinin ihtiyaç duyduğu sevgi, ilgi ve desteğin karşılanmamacığına dair inancı olarak tanımlanır. Terk edilme ve istikrarsızlık şeması ile ortak bir payda olarak duygusal yoksunluk şemasına sahip olan kişiler ihtiyaç duydukları anda destek, ilgi ve şefkat görmeyeceklerine dair erken dönem oluşmuş katı inançları vardır. Kişilerin duygusal zorlanmaya yaşadıkları dönemlerde sosyal destek kaynaklarından destek alamayacaklarına dair inançları yoğundur (Hawkley ve diğ, 2010). Kişinin destek alamayacağı yönünde bir beklentisi varken sosyal desteğin kişinin yaşadığı duygusal zorlanma oluşturan yaşam olaylarında etkisinin olmaması anlaşılabileceği düşünülmektedir.

Paralel şekilde sosyal izolasyon şeması ile duygusal zorlanmaya tolerans arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin aracı bir rolü bir olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal izolasyon şemasına sahip olan kişiler toplumdan kendini soyutlamış durumda bulunan kişilerdir. Kendilerini rahat ve samimi hissettikleri bir grupları yoktur. Sosyal yaşamdan kendilerini izole eden kişilerin algıladıkları sosyal destek

kaynaklarının az olduğu varsayılırsa duygusal zorlanma yaşadıkları durumlarda algılanan sosyal destek kaynağının aracı bir rol oynamaması öngörülebilir niteliktedir.

4.4 Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Beliren Yetişkinlik Döneminde Duygusal Zorlanmaya Toleranssızlık İlişkisinde Kullanılan Savunma Mekanizmalarının Aracı Rolüne Dair Sonuçların Tartışılması

Yapılan çalışmada erken dönem uyumsuz şemaların beş temel alanı olan kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik, yüksek standartlar şema alanları ile duygusal zorlanmaya tolerans ilişkisinde olgun olmayan savunma mekanizmalarının aracı bir rolü olduğu bulunmuştur. Erken dönem uyumsuz şemalar kişilerin duygusal zorlanmaya toleranssızlığını arttırır. Aynı zamanda literatürde görülmüştür ki erken dönem uyumsuz şemaların kullanımı olgun olmayan savunma mekanizmalarının kullanım ile de ilişkilidir. Bu noktada erken dönem uyumsuz şemaların temel alanları ile duygusal zorlanmaya toleranssızlık ilişkisinde savunma mekanizmalarının rolü olup olmadığı incelenmiş ve beş temel şema alanı ile test edilmiştir. Yapılan analizlerinin sonucunda olgun olmayan savunma mekanizmalarını kullanmanın aracı bir rol oynadığı görülmüştür.

Kopukluk ve reddedilme, zedelenmiş otonomi ve zedelenmiş sınırlar şema alanları ile olgun olmayan savunma mekanizmaları arasında ilişki vardır (Walburg ve diğ, 2015). Literatür incelendiğinde erken dönem uyumsuz şemalar ile duygusal zorlanmaya tolerans ilişkisinde savunma mekanizmalarının aracı rolünü bir çalışmaya rastlanmamıştır ancak Young ve diğ. (2003), erken dönem uyumsuz şemalara sahip olan bireylerin savunma mekanizmalarını daha sık kullanma eğiliminde olduklarını ve bu mekanizmaların duygusal zorlanmaya toleransı olumsuz etkilediğini belirtmişlerdir. Güncel çalışmamızla paralel şekilde Walburg ve diğ. (2015) yaptıkları çalışmada erken dönem uyumsuz şemaların beş temel alanı ile olgun olmayan savunma mekanizmaları ve nevrotik savunma mekanizmaları arasında anlamlı ve pozitif ilişki olduğu bulunmuştur. Yapılan başka bir çalışmada yine beş temel erken dönem uyumsuz şema ile olgun olmayan savunma mekanizmaları ile nevrotik savunma mekanizmaları arasında ilişki olduğu bulunmuştur (Khosravani ve diğ, 2016).

Chabrol ve arkadaşları (2005), savunma mekanizmalarının kullanımının kişinin günlük stresini kontrol etmede önemli bir etkisinin olduğunu söylemektedir. Ancak yapılan çalışmalarda hangi savunma mekanizmalarının kullanımının hangi erken dönem şema ile tam olarak ilişkili olduğu bilinmemektedir. Savunma mekanizmaları bilinçsizce kullanılır ve kişilerin karşılaştıkları iç ve dış streslere karşı koruma gerçekleştirir (Chabrol ve diğ., 2005; Cramer, 1998).

Kişinin erken dönem uyumsuz şemalarının varlığı ile duygusal zorlanmaya toleranssızlık arasındaki ilişkide savunma mekanizmalarının aracı rolü vardır demek, bu kişilerin duygusal zorlanmalara karşı verdikleri tepkilerde olgun, olgun olmayan veya nevrotik savunma mekanizmalarının kullanımının duygusal zorlanma tepkisine etki edeceği anlamına gelir. Erken dönem uyumsuz şemalar varlığı itibarıyla değiştirilemez yapılar olsalar da erken dönem uyumsuz şemalara sahip olan kişilerin her zaman duygusal zorlanma oluşturan olaylara karşı verecekleri tepkiler toleranssızlık olmayabilir anlamına gelir.

Bir kişinin sahip olduğu duygusal zorlanmaya tolerans kapasitesinin kişinin uygun olan problem çözme becerileri veya baş etme mekanizmalarını kullanabilmek ile ilişki olduğu bilinmektedir. Bu çalışmada problem çözme becerileri ve baş etme mekanizmalarına bakılmamış olsa da olgun olmayan savunma mekanizmaları ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiye bakıldığında çeşitli değişkenlerle bu ilişkinin niteliğinin açıklanabileceği düşünülmektedir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Beliren yetişkinlik dönemi psikoloji alanında sınıflandırılan gelişim dönemlerine görece yeni eklenmiş ve kısıtlı çalışılmış bir konudur. Beliren yetişkinlik dönemindeki kişiler bilişsel, davranışsal ve duygusal değişimlerin yoğun bir şekilde yaşandığı bir dönemden geçerler (Arnett, 1994). Bu dönemde kişiler geliştirdikleri erken dönem uyumsuz şemalarını çeşitli zorluklar ile karşılaştıklarında sık sık kullanmak durumunda kalabilirler. Duygusal zorlanma yaratabilecek yaşam olayları sıklıkla karşılaşma olasılığının bulunduğu bu dönemde erken dönem uyumsuz şemalar ve duygusal zorlanmaya toleranssızlığın araştırıldığı bir çalışma alan yazında bulunmamaktadır. Erken dönem uyumsuz şemalar ve duygusal zorlanmaya toleranssızlık ilişkisinde algılanan sosyal destek ve savunma mekanizmalarının aracı rolünü incelemek beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerin yaşam olaylarına verecekleri tepkilerin daha iyi anlaşılmasında yardım sağlayabileceğini düşündürmektedir.

Erken dönem uyumsuz şemalar kavramı ile psikoloji alanında uzun yıllardır başka değişkenlerle birlikte çalışılmıştır. Ulaşılan alan yazın çerçevesinde duygusal zorlanmaya toleranssızlık ve algılanan sosyal destek ile çalışılmasının çok kısıtlı olduğu görülmektedir. Bu çalışmanın erken dönem uyumsuz şemalar, duygusal zorlanmaya toleranssızlık ve algılanan sosyal destek alan yazınına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırma sonuçlarının değerlendirilmesinde çeşitli sınırlılıklar bulunmaktadır. Araştırmada kullanılan soru sayılarının fazlalığının araştırmaya katılımı olumsuz etkilediği düşünülmektedir.

Bir diğer kısıtlama mevcut çalışmanın verileri katılımcıların kendilerini değerlendirmelerini içerir. Katılımcıların ölçek soruların yanlı cevaplar ile araştırmanın geçerlilik/güvenirliğini etkileyebileceği çalışma yorumlanırken dikkate alınmalıdır.

Çalışmaya katılım gösteren kişilerin cinsiyetleri açısından değerlendirildiğinde erkek katılımcıların kadın katılımcılara oranla önemli ölçüde az olduğu görülmektedir. Bu durum cinsiyet farklılıkları açısından çalışmada değerlendirme yapılmasını engellemiştir.

Gelecek çalışmalarda cinsiyet değişkinine göre beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerin erken dönem uyumsuz şemalar ve duygusal zorlanmaya toleranssızlık arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin rolü incelenebilir.

Çalışma bulguları incelendiğinde olgun olmayan savunma mekanizmalarının kullanımının duygusal zorlanmaya toleranssızlığı etkilediği bulunmuş bu da olgun savunma mekanizmaları kullanılsa erken dönem uyumsuz şemalara sahip olan kişilerin duygusal zorlanmaya tolerans seviyelerini etkileyip etkilemediği başka bir çalışma içerisinde araştırılabilir.

Ek olarak kişilik bozuklukları, madde kullanımı, depresyon kavramlarının duygusal zorlanmaya toleranssızlık seviyesi düşük olan kişiler ile erken dönem uyumsuz şemalar ile ilişkisindeki rolünün araştırılabileceği düşünülmektedir. Arada doğal bir ilişkinin olması kişinin duygusal zorlanmaya tolerans kapasitesinin arttırılmasının patoloji ile ilişkisinde koruyucu bir rol oynayıp oynamayacağı sorusunu akla getirmektedir.

KAYNAKLAR

- Afo, L.V.** (2019). *Relations Among Loneliness, Shyness, Perceived Social Support, Life Satisfaction and Problematic Internet Use*. (Yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Alabucak, E.** (2019). *Beliren yetişkinlerin psikolojik iyi oluşlarını açıklamada yalnızlık, sosyal destek, kardeş ilişkileri ve bazı demografik değişkenlerin rolü*. (Doktora tezi) İstanbul Üniversitesi- Cerrahpaşa, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Allen, J., Fonagy, P. ve Bateman, A.** (2013). *Klinik uygulamada zihinselleştirme*. (S. Yelkener, Çev.) Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları. İstanbul.
- Anayurt, A.** (2017). *Duygu düzenleme ile erken dönem uyumsuz şemalar, bilişsel esneklik ve ruminasyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Andrews, G., Singh, M., ve Bond, M.** (1993). The defense style questionnaire. *The journal of nervous and mental disease*, 181 (4), 246-256.
- Arnett, J. J.** (1994). Are college students adults? Their conceptions of the transition to adulthood. *Journal of Adult Development*, 1 (4), 213-224.
- Arnett, J. J.** (1998). Learning to stand alone: The contemporary American transition to adulthood in cultural and historical context. *Human development*, 41 (5-6), 295-315.
- Arnett J. J.** (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 19 (55), 469-480.
- Arnett, J. J.** (2003). Conceptions of the transition to adulthood among emerging adults in American ethnic groups. *New directions for child and adolescent development*, 2003(100), 63-76.
- Arnett, J. J.** (2004). *Emerging Adulthood: The Winding Road From the Late Teens Through the Twenties*. Madison Avenue, New York: Oxford University Press
- Arnett, J. J.** (2006). *Emerging Adulthood: Understanding the New Way of Coming of Age*.
- Arnett, J. J., ve Eisenberg, N.** (2007). Introduction to the special section: Emerging adulthood around the world. *Child Development Perspectives*, 1(2), 66-67.

- Arnett, J. J.** (2007a). Emerging adulthood: What is it and what is it good for? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68-73
- Arnett, J. J.** (2007b). The long and leisurely route: Coming of age in Europe today. *Current History*, 106(698), 130-136.
- Arnett, J. J.** (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Arıcıoğlu, A.** (2008). *Hacettepe üniversitesi eğitim fakültesi öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek*. (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Atak, H.** (2005). *Yeni Bir Yaşam Döneminin Türkiye’de incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi), Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ateş, B.** (2012). Ortaöğretim öğrencilerinin sosyal destek algılarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Akademik Bakış Dergisi*, 30, 1-16.
- Avşaroğlu, S., ve Hayri, K. O. Ç.** (2019). Yaşam doyumu ile sıkıntıyı tolere etme arasındaki ilişkide iyimserliğin aracı etkisi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9(53), 565-588.
- 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). İstanbul Medipol Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ayrancı, E.** (2015). *The Predictive roles of perceived social support, early maladaptive schemas, parenting styles, and schema coping processes in well-being and burnout levels of primary caregivers of dementia patients*. (Master of Science). Middle East Technical University.
- Awang, M. M., Kutty, F. M., ve Ahmad, A. R.** (2014). Perceived social support and well being: First-year student experience in university. *International Education Studies*, 7(13), 261-270.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z.** (2000). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. Remzi Kitapevi: İstanbul, Turkey.
- Balsamo, M., Carlucci, L., Sergi, M. R., Klein Murdock, K., ve Saggino, A.** (2015). The mediating role of early maladaptive schemas in the relation between co-rumination and depression in young adults. *PloS one*, 10(10), e0140177.
- Barkham, M., Broglia, E., Dufour, G., Fudge, M., Knowles, L., Percy, A., ... & Score Consortium.** (2019). Towards an evidence-base for student wellbeing and mental health: Definitions, developmental transitions and data sets. *Counselling and Psychotherapy Research*, 19(4), 351-357.

- Barber, B. K., Olsen, J. E., ve Shagle, S. C.** (1994). Associations between parental psychological and behavioral control and youth internalized and externalized behaviors. *Child development*, 65(4), 1120-1136.
- Bartlett, F. C.** (1932). *Remembering: A Study in Experimental and Social Psychology*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Başer, Z.** (2006). *Aileden algılanan sosyal destek ile kendini kabul düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Beck, J.S.** (2014). *Bilişsel davranışçı terapi: Temelleri ve ötesi*. Nobel Akademik Yayıncılık. Ankara.
- Boysan, M.** (2012). *Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar, başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilere yönelik bir model sınaması*. (Doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Budak, S.** (2000). Psikoloji Sözlüğü. Bilim ve Sanat Yayınları. Ankara.
- Buhr, K., ve Dugas, M. J.** (2006). Investigating the construct validity of intolerance of uncertainty and its unique relationship with worry. *Journal of anxiety disorders*, 20(2), 222-236.
- Buhl, H. M.** (2007). Well-being and the child-parent relationship at the transition from university to work life. *Journal of adolescent research*, 22(5), 550-571.
- Calvete, E., Estévez, A., López de Arroyabe, E., & Ruiz, P.** (2005). The schema questionnaire-short form. *European Journal of Psychological Assessment*, 21(2), 90-99.
- Chabrol, H., Rousseau, A., Rodgers, R., Callahan, S., Pirlot, G., & Sztulman, H.** (2005). A study of the face validity of the 40 item version of the Defense Style Questionnaire (DSQ-40). *The Journal of nervous and mental disease*, 193(11), 756-758.
- Cohen, S., ve Wills, T. A.** (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 31.
- Cote, J. E.** (2006). Emerging Adulthood as an Institutionalized Moratorium: Risks and Benefits to Identity Formation. *American Psychological Association*.
- Cramer, P.** (1987). The development of defense mechanisms. *Journal of Personality*, 55(4), 597- 614.
- Cramer, P.** (1998). Defensiveness and defense mechanisms. *Journal of Personality*, 66(6), 879-894.

- Cutrona, C. E., Cole, V., Colangelo, N., Assouline, S. G., ve Russel, D. W.** (1994). Perceived parental social support and academic achievement: An attachment theory perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(2), 369-378.
- Cotrona, C.E.** (2007). Objective Determinants Of Perceived Social Support, *Journal Of Personality And Social Psychology*, 50, 349–355.
- Çakır, Z.** (2013). *Kadın üniversite öğrencilerinde yeme tutumlarının mükemmeliyetçilik, sosyotropi-otonomi, üstbilişler, duygulara ilişkin inançlar, duygusal zorlanmaya toleranssızlık ve kaçınma ile ilişkisi: yatkınlaştırıcı ve sürdürücü faktörlere dayalı bir model önerisi.* (Yayınlanmamış doktora tezi) Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Cheah, C. ve Nelsin, L.J.** (2004). The role of acculturation in the emerging adulthood of aboriginal college students. *International Journal of Behavioral Development*, 28(6), 495- 507.
- Daughters, S. B., Sargeant, M. N., Bornovalova, M. A., Gratz, K. L., ve Lejuez, C. W.** (2008). The relationship between distress tolerance and antisocial personality disorder among male inner-city treatment seeking substance users. *Journal of personality disorders*, 22(5), 509-524.
- Delattre, V., Servant, D., Rusinek, S., Lorette, C., Parquet, P. J., Goudemand, M., ve Hautekeete, M.** (2004). The early maladaptive schemas: a study in adult patients with anxiety disorders. *L'encephale*, 30(3), 255-258.
- Doğan, T.** (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(30), 120-129.
- Doğan, A. ve Cebioğlu, S.,** (2011). Beliren Yetişkinlik: Ergenlikten Yetişkinliğe Uzanan Bir Dönem. *Türk Psikoloji Yazıları*, 14(28), 11-21.
- Dunley, K., Priego, E., ve Wilkins, P.,** (2020). Our Pandemiz Year: On the Comics Scholarship to Come. The Comics Grid: *Journal of Comics Scholarship*, 10(1), 15.
- Dunst, C. J., Trivette, C. M., ve Cross, A. H.** (1986). Mediating influences of social support: Personal, family, and child outcomes. *American journal of mental deficiency*, 90(4), 403-417.
- Duru, E.** (2008). Yalnızlığı Yordamada Sosyal Destek ve Sosyal Bağlılığın Rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(61), 15-24.
- Eker, D., Arkar, H., ve Yaldız, H.** (2011). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 17-25.

- Ekinci, H., ve Ekici, S.** (2003). İşletmelerde örgütsel stres yönetim stratejisi olarak sosyal desteğin rolüne ilişkin görgül bir araştırma. *CÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 27(1), 109-120.
- Eksioğlu, Z.** (2022). *Üniversite mezunu işsiz bireylerde psikolojik iyi oluş, umutsuzluk seviyesi ev algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Okan Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Ersevîm İ.** (2013). *Freud ve psikanalizin temel ilkeleri*. (7. Basım). İstanbul: Özgür Yayınları.
- Eskin, M., Ertekin, K., Harlak, H., ve Dereboy, Ç.** (2008). Lise Öğrencisi Ergenlerde Depresyonun Yaygınlığı ve İlişkili Olduğu Etmenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(4), 382–389.
- Farreli, J. M., Reiss, N. ve Shaw, I.** (2015). *Şema terapi klinisyenin rehberi*. (S. Alkan, Çev.). İstanbul: Psikonet.
- Flink, N., Honkalampi, K., Lehto, S. M., Leppänen, V., Viinamäki, H., ve Lindeman, S.** (2018). Comparison of early maladaptive schemas between borderline personality disorder and chronic depression. *Clinical psychology & psychotherapy*, 25(4), 532-539.
- Freud, A.** (1949). Notes on aggression. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 13(5), 143.
- Freud, S.** (1962). *The Neuro- Psychoses of Defence*. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud Volume III (1893-1899): Early Psycho-Analytic Publications, Strachey, J. (Ed.). London: Hogart Press, 41-61.
- Freud A.** (2004). *Ben ve savunma mekanizmaları*. (Y. Erîm, Çev.), İstanbul: Metis Yayınları.
- Frías, Á., Navarro, S., Palma, C., Farriols, N., Aliaga, F., Salvador, A., ... ve Selves, L.** (2017). Early maladaptive schemas associated with dimensional and categorical psychopathology in patients with borderline personality disorder. *Clinical psychology & psychotherapy*, 25(1), e30-e41.
- Folkman, S.** (2011). *Handbook of stress, health and coping*. Oxford University Press.
- Geçtan, E.** (2006). *Psikodinamik psikiyatri ve normaldışı davranışlar*. İstanbul, Metis Yayınları.
- Greenglass, E., Fiksenbaum, L., ve Eaton, J.** (2006). The relationship between coping, social support, functional disability and depression in the elderly. *Anxiety, stress, and coping*, 19(1), 15-31.

- İskender, A.** (2018). *Boş zamanda sıkılma algısı ile üniversite öğrencilerinin riskli davranışları arasındaki ilişkinin belirlenmesinde çok boyutlu algılanan sosyal destek araçlarının rolü.* (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Haan, N.** (1963). Proposed model of ego functioning: Coping and defense mechanisms in relationship to IQ change. *Psychological Monographs: General and Applied*, 77(8), 1.
- Harrington, N.** (2005). The frustration discomfort scale: Development and psychometric properties. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 12(5), 374-387.
- Hart, K. E. ve Hitner, J.B.** (1995). Optimism and pessimism: Associations to coping and anger-reactivity. *Personality and Individual Differences*, 19(6), 827-839.
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T.** (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of behavioral medicine*, 40(2), 218-227.
- Hinrichsen, H., Waller, G., ve Emanuelli, F.** (2004). Social anxiety and agoraphobia in the eating disorders: Associations with core beliefs. *The Journal of nervous and mental disease*, 192(11), 784-787.
- Hosseini, S., Rahimi, F., ve Nouri, R.** (2016). On the effectiveness of the early maladaptive schemas and social support on the level of mental health in female students with romantic relationship. *International Journal of Pharmaceutical Research & Allied Sciences*, 92-103.
- Imperatori, C., Innamorati, M., Lester, D., Continisio, M., Balsamo, M., Saggino, A., ve Fabbricatore, M.** (2017). The association between food addiction and early maladaptive schemas in overweight and obese women: A preliminary investigation. *Nutrients*, 9(11), 1259.
- Kevlekçi, M.** (2013). Erken dönem uyumsuz şemalar, tutumlar ve hatalı otomatik düşüncelerin depresif duygudurum ve intihar düşüncelerine etkisi. *Haliç Üniversitesi, İstanbul.*
- Khosravani, V., Seidisarouei, M., ve Alvani, A.** (2016). Early maladaptive schemas, behavioral inhibition system, behavioral approach system, and defense styles in natural drug abusers. *Polish Annals of Medicine*, 23(1), 6-14.
- Karadağ, İ.** (2007). *İlköğretim beşinci sınıf öğrencilerinin akademik başarılarının sosyal destek kaynakları açısından incelenmesi.* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Adana.

- Kernberg, O.** (1967). Borderline personality organization. *Journal of the American psychoanalytic Association*, 15(3), 641-685.
- Khosravani, V., Seidisarouei, M., & Alvani, A.** (2016). Early maladaptive schemas, behavioral inhibition system, behavioral approach system, and defense styles in natural drug abusers. *Polish Annals of Medicine*, 23(1), 6-14.
- Kırkıkoğlu, B., ve Koç, V.** (2019). Depresyon ve kaygı belirtilerinin kişilerarası tarz ve erken dönem uyumsuz şemalar açısından incelenmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*. 8(3),147-154.
- Kozaklı, H.** (2006). *Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Kurt, D.** (2016). *Gelişimsel düzenleme modelleri çerçevesinde beliren yetişkinlerde gelişimsel hedefler ve iyilik halinin incelenmesi*. (Doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Lakey, B., Cohen, J. L., ve Neely, L. C.** (2008). Perceived support and relational effects in psychotherapy process constructs. *Journal of Counseling Psychology*, 55(2), 209-220.
- Mayda, B. S.** (2020). *Çocukluk çağı travmasının erken dönem uyumsuz şemalar ve stresle başa çıkma tarzına etkisi*. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- McHugh, R. K., ve Otto, M. W.** (2012). Refining the measurement of distress intolerance. *Behavior therapy*, 43(3), 641-651.
- McManus, F., ve Waller, G.** (1995). A functional analysis of binge-eating. *Clinical psychology review*, 15(8), 845-863.
- Muris, P.** (2006). Maladaptive schemas in non-clinical adolescents: Relations to perceived parental rearing behaviors, big five personality factors, and psychological symptoms. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, 405-413.
- Nelson, L., Badger, S., ve Wu, B.** (2004). The influence of culture in emerging adulthood: Perspectives of Chinese college students. *International Journal of Behavioral Development*, 28(1), 26-36.
- Nelson, L. J.** (2009). An examination of emerging adulthood in Romanian college students. *International Journal of Behavioral Development*, 33(5), 402-411.
- Nelson, L. J.** (2003). Rites of passage in emerging adulthood: Perspectives of young Mormons. *New directions for child and adolescent development*, 2003(100), 33-50.

- Nejadian, A. B., Babamiri, M., ve Fard, R. J.** (2017). The Association Between Defensive Styles and Early Maladaptive Schemas in Patients with Migraine Headaches. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 11(3).
- Nickel, R. ve Egle, U. T.** (2006). Psychological defense styles, childhood adversities and psychopathology in adulthood. *Child abuse & neglect*, 30(2), 157-170.
- Norem, J.K. ve Cantor, N.** (1986). Defensive pessimism: harnessing anxiety as motivation. *Journal of personality and social psychology*, 51(6).
- O’Cleirigh, C., Ironson, G., ve Smits, J. A.** (2007). Does distress tolerance moderate the impact of major life events on psychosocial variables and behaviors important in the management of HIV?. *Behavior therapy*, 38(3), 314-323.
- Oei, T. P., ve Baranoff, J.** (2007). Young Schema Questionnaire: Review of psychometric and measurement issues. *Australian Journal of Psychology*, 59(2), 78-86.
- Oktan, V.** (2005). Yalnızlık ve algılanan sosyal destek düzeyinin ergenlerdeki öfkenin gelişimine etkisi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21, 183-192.
- Pamuk, M. ve Gökçe, Z.** (2020). Rehber öğretmenlerin psikolojik sağlamlıklarının öz eleştirel ruminasyon, sıkıntıyı tolere etme ve psikolojik kırılganlık bağlamında incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 6(2), 63-78.
- Parmaksız, H. R.** (2008). Beliren yetişkinlikte kültürel etkinliklere katılım. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Perry, J. C., ve Cooper, S. H.** (1989). An empirical study of defense mechanisms: I. Clinical interview and life vignette ratings. *Archives of General Psychiatry*, 46(5), 444-452.
- Pellitteri, J.** (2002). The relationship between emotional intelligence and ego defense mechanisms. *The Journal of psychology*, 136(2), 182-194.
- Piaget, J.** (1954). The construction of reality in the child. New York: Ballantine.
- Pinto-Gouveia, J., Castilho, P., Galhardo, A., ve Cunha, M.** (2006). Early maladaptive schemas and social phobia. *Cognitive Therapy and Research*, 30(5), 571-584.
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P., ve Young, J. E.** (2012). *Şema terapi-ayırıcı özellikler*. (Çev. M. Şaşıoğlu). Psikonet Yayınları, İstanbul.

- Robins, R. W., Tracy, J. L., Trzesniewski, K., Potter, J., & Gosling, S. D.** (2001). Personality correlates of self-esteem. *Journal of research in personality*, 35(4), 463-482.
- Roemmele, M., ve Messman-Moore, T. L.** (2011). Child abuse, early maladaptive schemas, and risky sexual behavior in college women. *Journal of child sexual abuse*, 20(3), 264-283.
- Rowan A.** (2000) The Place of Acting Out in Psychoanalysis: From Freud to Lacan, *Psychoanalytische Perspectieven*, 41(42), 83-100.
- Sachs-Ericsson, N., Carr, D., Sheffler, J., Preston, T. J., Kiosses, D., ve Hajcak, G.** (2021). Cognitive reappraisal and the association between depressive symptoms and perceived social support among older adults. *Aging & Mental Health*, 25(3), 453-461.
- Santrock JW.** (1997) *Life Span Development*. Brown Benchmark Publishers, London.
- Sarıtaş, D., ve Gençöz, T.** (2011). Psychometric properties of “Young Schema Questionnaire-Short Form 3” in a Turkish adolescent sample. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 11(1), 83-96.
- Sağlam, S.** (2007). *Lise öğrencilerinin ana-baba iletişimi sosyal destek ve ana-baba tutumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Scardera, S., Perret, L. C., Ouellet-Morin, I., Gariépy, G., Juster, R. P., Boivin, M., ... ve Geoffroy, M. C.** (2020). Association of social support during adolescence with depression, anxiety, and suicidal ideation in young adults. *JAMA network open*, 3(12), e2027491-e2027491.
- Scheier, M.F. ve Carver, C. S.** (1985). Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health psychology*, 4(3), 219.
- Schmidt, N. B., Joiner, T. E., Young, J. E., ve Telch, M. J.** (1995). The Schema Questionnaire: Investigation of psychometric properties and the hierarchical structure of a measure of maladaptive schemas. *Cognitive Therapy and Research*, 19 (3), 295-321
- Schmidt, N. B., Richey, J. A., Cromer, K. R., ve Buckner, J. D.** (2007). Discomfort intolerance: Evaluation of a potential risk factor for anxiety psychopathology. *Behavior Therapy*, 38(3), 247-255.
- Schulenberg, J. E., & Zarrett, N. R.** (2006). Mental Health During Emerging Adulthood: Continuity and Discontinuity in Courses, Causes, and Functions. In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (pp. 135–172). American Psychological Association.

- Sirsch, U., Dreher, E., Mayr, E., ve Willinger, U.** (2009). What does it take to be an adult in Austria? Views of adulthood in Austrian adolescents, emerging adults, and adults. *Journal of Adolescent Research*, 24(3), 275-292.
- Simons, J. S., ve Gaher, R. M.** (2005). The Distress Tolerance Scale: Development and Validation of a Self-Report Measure. *Motivation and Emotion*, 29(2), 83-102.
- Soygüt, G. Karaosmanoğlu, A., ve Cakır, Z.** (2003). Assessment of early maladaptive schemas: A psychometric study of the Turkish Young Schema Questionnaire-Short Form-3. *Turkish Journal of Psychiatry*, 144-152.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A., ve Cakır, Z.** (2009). Assessment of early maladaptive schemas: A psychometric study of the Turkish Young Schema Questionnaire-Short Form-3. *Turkish Journal of psychiatry*, 20(1), 75-84.
- Soylu, Ö.** (2002). *Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin ailelerinden sosyal destek algılayıp-algılamama durumlarına göre psikolojik belirtiler yönünden incelenmesi.* (Yüksek lisans tezi), Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., ve Ullman, J. B.** (2013). *Using multivariate statistics* (Vol. 6, pp. 497-516). Boston, MA: Pearson.
- Tasca, G. A., Presniak, M. D., Demidenko, N., Balfour, L., Krysan, V., Trinneer, A., ve Bissada, H.** (2011). Testing a maintenance model for eating disorders in a sample seeking treatment at a tertiary care center: a structural equation modeling approach. *Comprehensive psychiatry*, 52(6), 678-687.
- Taşkent, A.** (2010). *Alkol ve/veya madde bağımlıları ile bağımlılığı olmayan bireylerin savunma mekanizmaları açısından karşılaştırılması, çocukluk çağı travmaları, disosiyatif yaşantılar ve bağımlılık şiddetinin savunma mekanizmaları üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Trafton, J. A., ve Gifford, E. V.** (2011). Biological bases of distress tolerance. *Distress tolerance: Theory, research, and clinical applications*, 80-102.
- Taş, Z., ve Arslan, E.** (2013). Ergenlerde Sosyal Yetkinliğin, Algılanan Sosyal Destek Açısından İncelenmesi. *İlköğretim Online*, 12(4), 1133-1140.
- Tuzcuoğlu, N.** (1995). Psikanaliz Kuramı ve Özellikleri. *M. Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*. 1995, 275-285.

- Torun, A.** (1995). *Tükenmişlik, aile yapısı ve sosyal destek ilişkileri üzerine bir inceleme.* (Doktora tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tutal, N.** (2015). *Aile işlevi ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolü.* (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Türkçapar, M. H., ve Işık, B.** (2000). Borderline kişilik bozukluğu. *Psikiyatri Dünyası*, 4(2), 44-49.
- Underwood, L. G.** (2000). *Social Support Measurement. Social Support Measurement and Intervention: A Guide for Health and Social Scientists*, Oxford University Press.
- Ünal, B.** (2012). *Early maladaptive schemas and well-being importance of parenting styles and other psychological resources* (Master's thesis). Middle East Technical University, Graduate School of Social Science, Ankara.
- Ünüvar, A.** (2003). *Çok yönlü algılanan sosyal desteğin 15-18 yaş arası lise öğrencilerinin problem çözme becerisine ve benlik saygısına etkisi.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Vaillant, G. E.** (1994). *Ego mechanisms of defense and personality psychopathology.* *Journal of abnormal psychology*, 103(1), 44.
- Vaillant, G. E.** (1977). *Adaptation to life.* Harvard University Press.
- Vaillant G.E.** (2000). Adaptive Mental Mechanisms. *American Psychological Association*, 55, 89-98.
- Varol Afo, L.** (2018). *Relations among loneliness, shyness, perceived social support, life satisfaction and problematic internet use* (Yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Vural-Yüzbaşı, D.** (2012). *Türkiye’de beliren yetişkinlik: Yetişkinlik kriterlerinin ve yetişkinlik statülerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Yalçın, İ.** (2015). İyi Oluş ve Sosyal Destek Arasındaki İlişkiler: Türkiye’de Yapılmış Çalışmaların Meta Analizi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26 (1), 21-32.
- Yalçın, S. B., Kavaklı, M., Kesici, Ş., ve Ak, M.** (2018). Mutluluğun Önündeki Engel: Erken Dönem Uyumsuz Şemalar. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 7(1), 7-13.
- Yıldırım, İ., ve Ergene, T.** (2003). Lise son sınıf öğrencilerinin akademik başarılarının yordayıcısı olarak sınav kaygısı, boyun eğici davranışlar

ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(25).

- Yılmaz, N., Gençöz, T., ve Ak, M.** (2007). Savunma Biçimleri Testi'nin Psikometrik Özellikleri: Güvenilirlik ve Geçerlik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(3), 244-253.
- Young, J. E.** (1998). Young Schema Questionnaire--Short Form. *Cognitive therapy and research*.
- Young, J. E.** (1999). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. Professional Resource Press/Professional Resource Exchange.
- Young, J. E., Klosko, J. S., ve Weishaar, M. E.** (2003). Schema therapy: A practitioner's guide. *New York: Guilford*.
- Yorulmaz, E., ve Bozo Özen, Ö.** (2021). The moderating role of perceived social support on early maladaptive schemas and well-being for primary caregivers of dementia patients. *Dusunen Adam- Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 34(4), 346-358.
- Yıldırım, O., ve Kumcağız, H.** (2022). Psikodinamik Yaklaşımına Göre İnsan Davranışının İncelenmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (40), 103-132.
- Zimmet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., ve Farley, G. K.** (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assessment*, 52(1), 30-41.
- Walburg, V., & Chiaramello, S.** (2015). Link between early maladaptive schemas and defense mechanisms. *European Review of Applied Psychology*, 65(5), 221-226.
- West, A. E.** (2018). *Yetişkin bağlanma stillerinin savunma mekanizmaları ve yaşam doyumuyla ilişkilerinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Widiger, T. A., Frances, A. J., Pincus, H. A. E., ve Ross, R. E.** (1997). *DSM-IV*. American Psychiatric Publishing.
- Williams, A. D., Thompson, J., ve Andrews, G.** (2013). The impact of psychological distress tolerance in the treatment of depression. *Behaviour research and therapy*, 51(8), 469-475.
- Wills, T.A.** (1991). *Social support and interpersonal relationships*. In M.S. Clark (Ed.), *Prosocial behavior* (pp. 265–289). Newbury Park, CA: Sage.
- Williams, K. L., ve Galliher, R. V.** (2006). Predicting depression and self-esteem from social connectedness, support, and competence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(8), 855-874.

EKLER

- EK A:** Sosyo- Demografik Bilgi Formu
- EK B:** Young Şema Ölçeği Kısa Form 3 (YŞÖ- KF3)
- EK C:** Duygusal Zorlanmaya Toleranssızlık Ölçeği
- EK D:** Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği
- EK E:** Savunma Biçimleri Testi – 40 (SBT 40)



EK A

Sosyo-Demografik Bilgi Formu

1- Cinsiyetiniz:

2- Yaşınız:

() 18 () 19 () 20 () 21 () 22 () 23 () 24 () 25 ()

3- Okuduğunuz Üniversite:

4- Okuduğunuz Bölüm:

5- Çalışıyor musunuz?

6- Romantik ilişkiniz var mı? () Evet () Hayır

7- Sosyo-ekonomik durumunuzu nasıl tanımlarsınız?

1	2	3	4	5	6	7
En alt	Alt	Alt-orta	Orta	Üst-Orta	Üst	En-üst

8- Süregelen psikolojik bir rahatsızlığınız veya hastalığınız var mı?

Evet

Hayır

Cevabınız “Evet” ise psikolojik sağlığınızla ilgili şu anki problemleri yazınız.

9. Belirttiğiniz psikolojik sağlık sorunlarının her birine ne zaman ve hangi profesyonel tarafından teşhis konuldu?

10. Bu psikolojik sorun için destek (rn., ilaç, psikolojik tedavi, danışma) alıyor musunuz/daha önce aldınız mı?

11. Son 3 ayda, oldukça stresli ve travmatik/örseleyici bir olay yaşadınız ya da böyle bir olaya tanık oldunuz mu?

Evet

Hayır

EK B

Young Şema Ölçeği Kısa Form 3 (YŞÖ- KF3)

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

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

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

Derecelendirme:

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

1. _____ Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.

2. _____ Beni terk edeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.

3. _____ İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum

4. _____ Uyumsuzum.

5. _____ Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.

6. ____ İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum
7. ____ Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.
8. ____ Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.
9. ____ Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşıtılarım kadar, başaramadım.
10. ____ Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.
11. ____ Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.
12. ____ Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemseddiğimi göstermek gibi).
13. ____ Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.
14. ____ Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana “hayır” denilmesini çok zor kabullenirim.
15. ____ Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.
16. ____ Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.
17. ____ Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissederim.

18. ____ Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hak ederim.
19. ____ Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.
20. ____ Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.
21. ____ İnsanlara karşı tedbiri elden bırakamam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissederim.
22. ____ Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.
23. ____ Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.
24. ____ İşleri halletmede son derece yetersizim.
25. ____ Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.
26. ____ Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hissediyorum.
27. ____ Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.
28. ____ Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hissediyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.
29. ____ Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.
30. ____ Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.
31. ____ En iyisini yapmalıyım, “yeterince iyi” ile yetinemem.

32. ____ Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.
33. ____ Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim.
34. ____ Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.
35. ____ İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.
36. ____ Eğer yanlış yaparsam, bunun özürü yoktur.
37. ____ Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.
38. ____ Yakınlarımdan beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım.
39. ____ Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.
40. ____ Bir yere ait değilim, yalnızım.
41. ____ Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.
42. ____ İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.
43. ____ Doğru ile yanlış birbirinden ayırmakta zorlanırım.
44. ____ Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.
45. ____ Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hisseder veya suçluluk duyarız.
46. ____ İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.

47. _____ Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.
48. _____ İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.
49. _____ Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.
50. _____ İstedığımı yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.
51. _____ Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden fedakârlık etmekte zorlanırım
52. _____ Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissederim.
53. _____ Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.
54. _____ Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.
55. _____ Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarım ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.
56. _____ Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissederim.
57. _____ Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheliyimdir.
58. _____ Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.
59. _____ Kendimi sevebilecek biri gibi hissetmiyorum.

60. ____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.
61. ____ Gündelik işler için benim kararlarıma güvenilemez.
62. ____ Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.
63. ____ Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum. Benim kendime ait bir hayatım yok.
64. ____ Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.
65. ____ Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.
66. ____ Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.
67. ____ Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.
68. ____ Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.
69. ____ Benim yararına olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.
70. ____ Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim.
71. ____ Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.

72. ____ Neden yanlış yaptığının önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.
73. ____ Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.
74. ____ İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.
75. ____ Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.
76. ____ Kendimi hep grupların dışında hissederim.
77. ____ Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımalarına izin vermiyorum.
78. ____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.
79. ____ Ortaya çıkan gündelik sorunları çözebilme konusunda kendime güvenmiyorum.
80. ____ Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.
81. ____ Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.
82. ____ Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.
83. ____ Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.

84. ____ Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.
85. ____ Kendimi sorumluluktan kolayca sıyıramıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum.
86. ____ Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum.
87. ____ Kararlarıma nadiren sadık kalabilirim.
88. ____ Bir dolu övgü ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.
89. ____ Yanlış bir kararın bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim.
90. ____ Ben cezalandırılmayı hak eden kötü bir insanım.

EK C**Duygusal Zorlanmaya Toleranssızlık Ölçeği**

Lütfen aşağıdaki her bir maddeyi okuyun. Her bir ifadenin size ne kadar uyduğunu puanlamak için izleyen ölçeklemeyi/derecelendirmeyi kullanın.

0. Çok az 1. Az 2. Biraz 3. Çok 4. Çok fazla

1. Sıkıntılı veya üzüntülü hissetmekle başa çıkamam.	0	1	2	3	4
2. Diğer insanlar sıkıntı veya üzüntü duygularına benden daha iyi dayanabiliyor.	0	1	2	3	4
3. Sıkıntılı veya üzgün olmak benim için daima büyük bir çiledir.	0	1	2	3	4
4. Sıkıntılı veya üzgün olma hislerim beni korkutur.	0	1	2	3	4
5. Sıkıntılı veya üzgün hissetmemek için her şeyi yapabilirim.	0	1	2	3	4
6. Sıkıntılı veya üzgün hissettiğimde, sıkıntının gerçekten ne kadar kötü hissettirdiğine odaklanmaktan kendimi alamam.	0	1	2	3	4
7. Rahatsızlık veren duygulardan çok çabuk kurtulmalıyım, başka türlü bu duygulara dayanamam.	0	1	2	3	4
8. Üzgün hissedebileceğim durumlara tahammül edemem.	0	1	2	3	4
9. Rahatsızlık verici duygulara dayanamam.	0	1	2	3	4
10. Gergin olmak beni korkutur.	0	1	2	3	4

EK D**Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği**

Aşağıda 12 cümle ve her bir cümle altında da cevaplarınızı işaretlemeniz için 1’den 7’ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümle altındaki rakamlardan yalnız bir tanesini daire içine alarak işaretleyiniz. Bu şekilde 12 cümlelerin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz. Lütfen hiçbir cümleyi cevapsız bırakmayınız. Sizce doğruya en yakın olan rakamı işaretleyin.

	Kesinlikle Hayır						Kesinlikle Evet
1. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.	1	2	3	4	5	6	7
2. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.	1	2	3	4	5	6	7
3. Ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana gerçekten yardımcı olmaya çalışır.	1	2	3	4	5	6	7
4. İhtiyacım olan duygusal yardımı ve desteği ailemden (örneğin, annemden, babamdan, eşimden, çocuklarımdan, kardeşlerimden) alırım.	1	2	3	4	5	6	7
5. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve beni gerçekten rahatlatan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.	1	2	3	4	5	6	7
6. Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.	1	2	3	4	5	6	7
7. İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim.	1	2	3	4	5	6	7

8. Sorunlarımı ailemle (örneğin, annemle, babamla, eşimle, çocuklarımla, kardeşlerimle) konuşabilirim	1	2	3	4	5	6	7
9. Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.	1	2	3	4	5	6	7
10. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve duygularıma önem veren bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.	1	2	3	4	5	6	7
11. Kararlarımı vermede ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya isteklidir.	1	2	3	4	5	6	7
12. Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7

Savunma Biçimleri Testi – 40 (SBT 40)

<i>Lütfen her ifadeyi dikkatle okuyup, bunların size uygunluğunu yan tarafında 1'den 9'a kadar derecelendirilmiş skala üzerinde seçtiğiniz dereceyi çarpı şeklinde (X) işaretleyerek gösteriniz.</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Başkalarına yardım etmek hoşuma gider, yardım etmem engellenirse üzülürüm.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2. Bir sorunum olduğunda, onunla uğraşacak vaktim olana kadar o sorunu düşünmemeyi becerebilirim.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3. Endişemin üstesinden gelmek için yapıcı ve yaratıcı şeylerle uğraşırım (resim, el işi, ağaç oyma)	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4. Yaptığım her şey için geçerli sebepler bulabilirim.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5. Kendime çok kolay gülerim.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6. İnsanlar bana kötü davranmaya eğilimliler.	1	2	3	4	5	6	7	8	9

7. Birisi beni soyup paramı çalsa, onun cezalandırılmasını değil ona yardım edilmesini isterim.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
8. Hoş olmayan gerçekleri, hiç yokmuşlar gibi görmezlikten geldiğimi söylerler.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
9. Süpermen’mişim gibi tehlikelere aldırım.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10. İnsanlara, sandıkları kadar önemli olmadıklarını gösterebilme yeteneğimle gurur duyarım.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
11. Bir şey canımı sıktığında, çoğu kez düşüncesizce ve tepkisel davranırım.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
12. Hayatım yolunda gitmediğinde bedensel rahatsızlıklara yakalanırım.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
13. Çok tutuk bir insanım.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
14. Gerçek yaşamımdan çok hayallerim bana hoşnutluk verir.	1	2	3	4	5	6	7	8	9

15. Sorunsuz bir yaşam sürdürmemi sağlayacak özel yeteneklerim var.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
16.İşlerim yolunda gitmediğinde bu duruma her zaman geçerli sebepler bulabilirim.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
17. Bir çok şeyi gerçek yaşamımdan çok hayalimde çözerim.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
18. Hiçbir şeyden korkmam	1	2	3	4	5	6	7	8	9
19. Bazen bir melek olduğumu, bazen de bir şeytan olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
20. Kırıldığımda açıkça saldırgan olurum.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
21. Her zaman, tanıdığım birinin koruyucu melek gibi olduğunu hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
22. Bana göre, insanlar ya iyi ya da kötüdürler.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
23. Patronum beni kızdırırsa, ondan hıncımı çıkarmak için ya işimde hata yaparım ya da	1	2	3	4	5	6	7	8	9

işi yavaşlatırım.									
24. Her şeyi yapabilecek güçte, aynı zamanda son derece adil ve dürüst olan bir tanıdığım var.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
25. Serbest bıraktığımda, yaptığım işi etkileyebilecek olan duygularımı kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
26. Genellikle, aslında acı verici olan bir durumun gülünç yanını görebilirim.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
27. Hoşlanmadığım bir işi yaptığımda başım ağrır.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
28. Sık sık, kendimi kesinlikle kızmam gereken insanlara iyi davranırken bulurum.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
29. Hayatta, haksızlığa uğruyor olduğuma eminim.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
30. Sınav veya iş görüşmesi gibi zor bir durumla karşılaşacağımı bildiğimde, bunun nasıl olabileceğini hayal eder ve başa çıkmak	1	2	3	4	5	6	7	8	9

için planlar yaparım.									
31. Doktorlar benim derdimin ne olduğunu hiçbir zaman gerçekten anlamıyorlar.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
32. Haklarım için mücadele ettikten sonra, girişken davrandığımdan dolayı özür dilemeye eğilimliyimdir.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
33. Üzüntülü veya endişeli olduğumda yemek yemek beni rahatlatır.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
34. Sık sık duygularımı göstermediğim söylenir.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
35. Eğer üzüleceğimi önceden tahmin edebilirsem, onunla daha iyi baş edebilirim.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
36. Ne kadar yakınırsam yakıneyim, hiçbir zaman tatmin edici bir yanıt alamıyorum.	1	2	3	4	5	6	7	8	9

37. Yoğun duyguların yaşanması gereken durumlarda, genellikle hiçbir şey hissetmediğimi fark ediyorum.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
38. Kendimi elimdeki işe vermek, beni üzüntülü veya endişeli olmaktan korur.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
39. Bir bunalım içinde olsaydım, aynı türden sorunu olan birini arardım.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
40. Eğer saldırganca bir düşüncem olursa, bunu telafi etmek için bir şey yapma ihtiyacı duyarım.	1	2	3	4	5	6	7	8	9

ÖZGEÇMİŞ

Ad-Soyad : Sümeyye Hamra KOTAN

ÖĞRENİM DURUMU:

- **Lisans** : 2020, KTO Karatay Üniversitesi, Sosyal ve Beşeri Bilimler Fakültesi, Psikoloji
- **Yüksek Lisans** : 2024, Bursa Teknik Üniversitesi, Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji Tezli Yüksek Lisans

TEZDEN ÜRETİLEN ESERLER, SUNUMLAR VE PATENTLER:

- Kotan, S.H. (2024). “Beliren Yetişkinlik Döneminde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Duygusal Zorlanmaya Tolerans İlişkisinde Algılanan Sosyal Desteğin Aracı Rolü”. Türkiye Lisansüstü Çalışmalar Kongresi, Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli