



T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARIN BAŞA ÇIKMA
TUTUMLARI VE KİŞİLERARSI İLİŞKİLER ÜZERİNE ETKİSİ

Beyza GENÇELLİ

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Dilek Meltem Taşdemir Erinç

İSTANBUL-2021

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARIN BAŞA ÇIKMA
TUTUMLARI VE KİŞİLERARASI İLİŞKİLER
ÜZERİNE ETKİSİ**

Beyza GENÇELLİ

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Dilek Meltem TAŞDEMİR ERİNÇ

İstanbul-2021

YEMİN METNİ

Bu çalışmanın kendi tez çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar hiçbir aşamasında etik dışı davranışımın olmadığını, tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

Tarih:

29/07/2021

Adı Soyadı:

Beyza GENÇELLİ

İmza:

TEŞEKKÜR

Öncelikle bu çalışmaya zaman ayırıp katkı sunan tüm katılımcılara içtenlikle teşekkür ederim.

Tez sürecimde yardım ve desteğini esirgemeyen tez danışmanım Dr. Öğretim Üyesi Dilek Meltem Taşdemir Erinç’e teşekkür ederim.

Üzerimde sayısız emeği olan annem Gülay Gençelli ve babam Orhan Gençelli’ye minnettarım. Evladınız olmaktan onur duyuyorum ve bu tezi size ithaf ediyorum.

Tüm kalbiyle yanımda olan ablam Berna Gençelli’ye, eşsiz özverisiyle beni daima kucaklayan halam Ayşe Güliz Yılman’a, üzerimdeki tüm emekleri için anneannem Fatma Özcan’a, benzersiz şefkati ve içtenliğiyle yanımda olan canım Hüsnaver Öztürk’e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Varlığını yanı başımda hissettiğim Baran’a tez sürecimdeki katkıları ve bana kattığı her şey için teşekkür ederim.

Samimiyetle yanımda olan dostlarıma içtenlikle teşekkür ederim.

İyi ki varsınız.

ÖZET

GENÇELLİ, Beyza. *Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Başa Çıkma Tutumları ve Kişiler Arası İlişkiler Üzerine Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2021.

Araştırmanın amacı bireyin erken dönem yaşantıları ile şekillenen uyumsuz şemaların başa çıkma tutumları ve kişilerarası ilişki boyutları üzerine etkisini incelemektir. Çalışmaya 18-65 yaş aralığında **133 kadın 67 erkek olmak üzere toplam 200** yetişkin katılım sağlamıştır. Katılımcılara Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3), Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği (COPE-R) ve Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği (KİBÖ) ve bu araştırmaya yönelik hazırlanmış sosyodemografik form verilmiştir. Yapılan Spearman Korelasyon Testi sonucunda Erken dönem uyumsuz şemalardan Duygusal Yoksunluk, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, Başarısızlık, Karamsarlık, Duyguları Bastırma, Onay Arayıcılık, İç İç Geçme Bağımlılık, Terk Edilme, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, Yüksek Standartlar şemaları ile Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği alt boyutlarından Sakınma Kaçınma ve Kendine Ceza puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulgulandı. Söz konusu şema puanlarında görülen artışın Sakınma Kaçınma ve Kendine Ceza uyumsuz başa çıkma tutumlarının artması ile ilişkili olduğu saptandı. Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Karamsarlık, Sosyal izolasyon/Güvensizlik, Duyguları Bastırma, Onay Arayıcılık, İç İç Geçme Bağımlılık, Terk Edilme, Kusurluluk, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ve Yüksek Standartlar şemaları ile Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği, “Onay bağımlılık”, “Başkalarına güven” ve “Duygu farkındalığı” alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptandı. Söz konusu şemalardaki artış kişilerarası olumsuz ilişki tutumlarının artışı ile ilişkili bulundu. Araştırma sonucunda erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyodemografik veriler arasında yer alan yaşam memnuniyeti, psikiyatrik öykü, cinsiyet değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulgulandı.

Anahtar kelimeler; *erken dönem uyumsuz şemalar, başa çıkma tutumları, kişilerarası ilişkiler*

ABSTRACT

GENÇELLİ, Beyza. *The Effects of Early Maladaptive Schemas on Coping Strategies and Interpersonal Relationships Master Thesis*, İstanbul, 2021.

The purpose of the study is to examine the effects of maladaptive schemas shaped by the individual's early life experiences on coping strategies and interpersonal relationship dimensions. Young Schema Questionnaire-Short Form-3. (YSQ-S3), The Cope Revised: Proposing a 5 Factor Model of Coping Strategies (R-COPE), Scale of dimensions of interpersonal relationships (SDIR) and the sociodemographic form prepared for this research were given to participants. A total of 200 adults, 133 women 67 men, between the ages of 18-65 participated in the study. As a result of Spearman Correlation Analysis, a statistically significant relationship was found between Emotional Deprivation, Social Isolation/Mistrust, Failure, Pessimism, Emotional Inhibition, Approval-Seeking, Enmeshment/Dependency, Abandonment, Vulnerability to Harm, Unrelenting Standards which are among the early maladaptive schemas and the sub-dimensions of The Cope Revised: Proposing a 5 Factor Model of Coping Strategies, Avoidance and Self-Punishment. The increase in the aforementioned schema scores was associated with the increase in the Avoidance and Self-Punishment maladaptive coping strategies. A statistically significant relationship was found between Emotional Deprivation, Failure, Pessimism, Social Isolation/Mistrust, Emotional Inhibition, Approval-Seeking, Enmeshment/Dependency, Abandonment, Defectiveness, Vulnerability to Harm, Unrelenting Standards schemas and the sub-dimensions of Interpersonal Relationship Dimensions Scale, "Approval Dependence", "Trust in Others and "Emotional Awareness". The increase in the aforementioned schema scores was associated with the increase in negative interpersonal relationship strategies. As a result of the research, a significant relationship was found between the early maladaptive schemas and sociodemographic data such as life satisfaction, psychiatric history, and gender variables.

Key words; *early maladaptive schemas, coping strategies, interpersonal relationships*

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY.....	
TEŞEKKÜR.....	i
ÖZET.....	ii
ABSTRACT.....	iii
BEYAN.....	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
TABLOLAR DİZİNİ.....	vi
SİMGELER ve KISALTMALAR DİZİNİ.....	vii
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar.....	1
1.2. Kişilerarası İlişkiler.....	3
1.3. Başa Çıkma Tutumları.....	3
2. GENEL BİLGİLER.....	6
2.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Kökeni.....	6
2.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Şema Alanları.....	8
2.2.1. Ayrılma/reddedilme Şema Alanı.....	8
2.2.1.1. Terk edilme/ İstikrarsızlık Şeması.....	8
2.2.1.2. Güvensizlik/Suistimal Edilme Şeması.....	9
2.2.1.3. Duygusal Yoksunluk Şeması.....	9
2.2.1.4. Kusurluluk/Utanç Şeması.....	9
2.2.1.5. Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma Şeması.....	9
2.2.2. Bozulmuş Özerklik ve İş Yapma Becerisi Şema Alanı.....	9

2.2.2.1. Bağımlılık/Yetersizlik Şeması.....	9
2.2.2.2. Dayanıksızlık Şeması.....	9
2.2.2.3. Yapışıklık/Gelişmemiş Benlik Şeması.....	10
2.2.2.4. Başarısızlık Şeması.....	10
2.2.3. Zayıf Sınırlar Şema Alanı.....	10
2.2.3.1. Haklılık/Üstünlük Şeması.....	10
2.2.3.2. Yetersiz Özdenetim Şeması.....	10
2.2.4. Başkaları Yönelimlilik Şema Alanı.....	10
2.2.4.1. Boyun Eğicilik.....	11
2.2.4.2. Kendini Feda Şeması.....	11
2.2.4.3. Onay Arama ve Kabul şeması.....	11
2.2.5. Aşırı Duyarlılık ve Baskılama Şema Alanı.....	11
2.2.5.1. Karamsarlık Şeması.....	11
2.2.5.2. Aşırı Sorumluluk ve Duyguları Bastırma Şeması.....	12
2.2.5.3. Yüksek Standartlar Şeması.....	12
2.2.5.4. Cezalandırıcılık Şeması.....	12
2.3. Uyum Bozucu Şema Başa Çıkma Biçimleri.....	12
2.4. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Psikopatolojilerin İlişkisi.....	13
2.5. Şema Terapi ve Terapötik İlişki.....	16
2.6. Kişilerarası İlişkiler.....	17
2.6.1. Kişilerarası İlişkiler ve İletişim.....	17
2.6.2. Kişilerarası İlişki Tarzları.....	18
2.6.3. Kişilerarası İlişkiler ve Bazı Kuramsal Yaklaşımlar.....	19
2.7. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Başa Çıkma Tutumları.....	21

2.8. Başa Çıkma Tutumları ve Başa Çıkma Tutumları.....	23
2.8.1. Psikodinamik Kuram.....	23
2.8.2. Şema Kuramı ve Uyumsuz Başa Çıkma Biçimleri.....	25
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	27
3.1. Örneklem.....	27
3.2. Veri Toplama Araçları.....	27
3.2.1. Demografik Bilgi Formu.....	27
3.2.2. Young Şema Ölçeği Kısa Form 3 (YŞÖ-KF3).....	27
3.2.3. Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği (COPE-R).....	29
3.2.4. Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği.....	29
3.3. İşlem.....	30
3.4. İstatistiksel Analiz.....	31
4. BULGULAR.....	32
5. TARTIŞMA.....	93
5.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalara Dair Bulguların Tartışılması.....	93
5.1.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışılması.....	93
5.1.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Kişilerarası İlişki Boyutları Arasındaki İlişkiyi İnceleyen Bulguların Tartışılması.....	99
5.1.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Sosyodemografik Veriler Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışılması.....	101
5.2. Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği ve Alt Ölçekleri ile Sosyodemografik veriler Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışılması.....	108
5.3. Kişilerarası İlişki Tutumları Ölçeği Alt Ölçekleri ile Sosyodemografik veriler Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışılması.....	114
6. SONUÇ ve ÖNERİLER.....	116

7. KAYNAKLAR.....	119
FORMLAR.....	
ETİK KURUL KARARI.....	
ÖZGEÇMİŞ.....	



TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1: Örnekleme ile ilgili Sosyodemografik Veriler I.....	32
Tablo 2: Örnekleme ile ilgili Sosyodemografik Veriler II.....	33
Tablo 3: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ten Alınan Puanlara Ait Betimsel İstatistikler.....	34
Tablo 4: Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Ölçek Puanlarına Dair Betimsel İstatistikler.....	34
Tablo 5: Örneklemin Kişilerarası İlişkiler Boyutu Ölçeği Alt Boyut Puanlarına Dair Betimsel İstatistikler.....	35
Tablo 6: YŞÖ-KSF-3 Alt Boyutları COPE-R Toplam ve Alt Boyutları ile KİBÖ Alt Boyut İlişkilerine Ait Korelasyon Sonuçları.....	36
Tablo 7: Örneklemin Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3) Alt Boyut Puanlarının Yaş Açısından Karşılaştırılması I.....	42
Tablo 8: Örneklemin Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3) Alt Boyut Puanlarının Yaş Açısından Karşılaştırılması II.....	43
Tablo 9: Örneklemin Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği (COPE-R) Toplam Puanı ve Alt Boyut Puanlarının Yaş Açısından Karşılaştırılması.....	44
Tablo 10: Örneklemin Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği (KİBÖ) Alt Boyut Puanlarının Yaş Açısından Karşılaştırılması.....	45
Tablo 11: Örneklemin Young Şema Ölçeği Kısa Form (YŞÖ-KF3) Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet Açısından Karşılaştırılması.....	46
Tablo 12: Örneklemin Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği (COPE-R) Toplam Puan ve Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet Açısından Karşılaştırılması.....	47
Tablo 13: Örneklemin Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği (KİBÖ) Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet Açısından Karşılaştırılması.....	48
Tablo 14: Örneklemin Young Şema Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Medeni Hal Açısından Karşılaştırılması I.....	48

Tablo 15: Örneklemin Young Şema Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Medeni Hal Açısından Karşılaştırılması II.....	49
Tablo 16: Örneklemin Başa Çıkma Tutumları Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyut Puanlarının Medeni Hal Açısından Karşılaştırılması.....	50
Tablo 17: Örneklemin Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Medeni Hal Açısından Karşılaştırılması	52
Tablo 18: Örneklemin Young Şema Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Meslek Açısından Karşılaştırılması I.....	53
Tablo 19: Örneklemin Young Şema Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Meslek Açısından Karşılaştırılması II.....	54
Tablo 20: Örneklemin Young Şema Ölçeği Alt Boyut Puanları Meslek Açısından Karşılaştırılması III.....	55
Tablo 21: Örneklemin Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyut Puanlarının Meslek Açısından Karşılaştırılması	57
Tablo 22: Örneklemin Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyut Puanlarının Meslek Açısından Karşılaştırılması II.....	58
Tablo 23: Örneklemin Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Meslek Açısından Karşılaştırılması.....	59
Tablo 24: Örneklemin Young Şema Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Eğitim Durumu Açısından Karşılaştırılması I.....	60
Tablo 25: Örneklemin Young Şema Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Eğitim Durumu Açısından Karşılaştırılması II.....	61
Tablo 26: Örneklemin Başa çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyut Puanlarının Eğitim Durumu Açısından Karşılaştırılması.....	61
Tablo 27: Örneklemin Kişilerarası İlişki Boyutları Alt Ölçek Puanlarının Eğitim Durumu Açısından Karşılaştırılması.....	62
Tablo 28: Örneklemin Young Şema Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Ekonomik Durum Açısından Karşılaştırılması I.....	63

Tablo 29: Örneklemin Young Şema Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Ekonomik Durum Açısından Karşılaştırılması II.....	64
Tablo 30: Örneklemin Başa Çıkma Tutumları Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Ekonomik Durum Açısından Karşılaştırılması.....	65
Tablo 31: Örneklemin Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Ekonomik Durum Açısından Karşılaştırılması.....	66
Tablo 32: Örneklemin Young Şema Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Yaşam Memnuniyeti Açısından Karşılaştırılması I.....	67
Tablo 33: Örneklemin Young Şema Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Yaşam Memnuniyeti Açısından Karşılaştırılması II	68
Tablo 34: Örneklemin Young Şema Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Yaşam Memnuniyeti Açısından Karşılaştırılması III.....	69
Tablo 35: Örneklemin Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyut Puanlarının Yaşam Memnuniyeti Açısından Karşılaştırılması.....	72
Tablo 36: Örneklemin Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyut Puanlarının Yaşam Memnuniyeti Açısından Karşılaştırılması.....	74
Tablo 37: Örneklemin Young Şema Ölçeği Alt Boyut Puanlarının “Tıbbi /Psikiyatrik tanınız var mı?” Sorusu Açısından Karşılaştırılması I.....	75
Tablo 38: Örneklemin Young Şema Ölçeği Alt Boyut Puanlarının “Tıbbi /Psikiyatrik tanınız var mı?” Sorusu Açısından Karşılaştırılması II.....	76
Tablo 39: Örneklemin Başa Çıkma Tutumları Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyut Puanlarının “Tıbbi /Psikiyatrik tanınız var mı?” Sorusu Açısından Karşılaştırılması....	77
Tablo 40: Örneklemin Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği Alt Boyut Puanlarının “Tıbbi /Psikiyatrik tanınız var mı?” Sorusu Açısından Karşılaştırılması.....	78
Tablo 41: Örneklemin Young Şema Ölçeği Alt Boyut Puanlarının “Psikiyatrik tedavi öykünüz var mı?” Sorusu Açısından Karşılaştırılması I.....	79
Tablo 42: Örneklemin Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyut Puanlarının “Psikiyatrik tedavi öykünüz var mı?” Sorusu Açısından Karşılaştırılması.....	80

Tablo 43: Örneklemin Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği Alt Boyut Puanlarının “Psikiyatrik tedavi öykünüz var mı?” Sorusu Açısından Karşılaştırılması.....	80
Tablo 44: Örneklemin Young Şema Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Psikiyatrik/Psikolojik Destek Türü Açısından Karşılaştırılması I.....	81
Tablo 45: Örneklemin Young Şema Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Psikiyatrik/Psikolojik Destek Türü Açısından Karşılaştırılması II.....	82
Tablo 46: Örneklemin Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği Toplam puanı ve Alt Boyut Puanlarının Psikiyatrik/Psikolojik Destek Türü Açısından Karşılaştırılması.....	83
Tablo 47: Örneklemin Kişilerarası İlişki Boyutları ölçeği Alt Boyut Puanlarının Psikiyatrik/Psikolojik Destek Türü Açısından Karşılaştırılması.....	84
Tablo 48: Örneklemin Young Şema Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Sosyal İlişkiler Açısından Karşılaştırılması I.....	85
Tablo 49: Örneklemin Young Şema Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyut Puanlarının Sosyal ilişkiler Açısından Karşılaştırılması II.....	86
Tablo 50: Örneklemin Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyut Puanlarının Sosyal İlişkiler Açısından Karşılaştırılması	87
Tablo 51: Örneklemin Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Sosyal İlişkiler Açısından Karşılaştırılması	88
Tablo 52: Örneklemin Young Şema Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Birlikte Yaşadıkları Kişiler Açısından Karşılaştırılması I.....	88
Tablo 53: Örneklemin Young Şema Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Birlikte Yaşadıkları Kişiler Açısından Karşılaştırılması II.....	89
Tablo 54: Örneklemin Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyut Puanlarının Birlikte Yaşadıkları Kişiler Açısından Karşılaştırılması.....	91
Tablo 55: Örneklemin Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Birlikte Yaşadıkları Kişiler Açısından Karşılaştırılması.....	92

SİMGELER ve KISALTMALAR DİZİNİ

YŞÖ-KF3: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3

COPE-R: Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği

KİBÖ: Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği



BÖLÜM 1

GİRİŞ

1.1. ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR

Erken dönem uyumsuz şemalar, bireylerin doğumundan itibaren şekillenen ve ömür boyu bireye eşlik eden temel düşüncelerdir. Erken dönem uyumsuz şemalar yaşamın ilk dönemleri itibariyle gelişmeye başlamaları ve sonraki yıllarda pekişmeleri sebebiyle oldukça katı ve dirençli yapıdadırlar. Bu sebeple yaşamın pek çok alanına etki eder. Buradan yola çıkarak karşılaşılan zorlu yaşam olaylarıyla başa çıkma tutumlarında ve kişiler arası ilişki biçimlerinde şemaların etkisi olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmanın amacı erken dönem uyumsuz şemaların yaşamdaki başa çıkma tutumları ve kişiler arası ilişkiler üzerine nasıl bir etki yaptığını araştırmaktır.

Erken dönem uyumsuz şemaların ortaya çıkışı Bilişsel Davranışçı Terapiler ışığında olmuştur. Temel inançlar kavramı Aaron Beck'in ortaya koyduğu bilişsel kuram içinde de yer almaktadır. Bilişsel kuram için temel inançlar, otomatik düşünce ve ara inançların temelini oluşturan ve kişinin günlük yaşamında çoğu zaman farkında olmadığı temel düşüncelerdir. Erken dönem uyumsuz şemalar da benzer bir noktadan yola çıkar. Uyumsuz şemalar, bilişsel yaklaşımdaki temel inanç kavramı ile benzerlik gösterse de beş şema alanı ve on sekiz şema alanının tanımlandığı şema kuramı, konuyu daha geniş ve spesifik bir yerden ele almaktadır (James, Southam ve Blackburn, 2004). Uyumsuz şemalar, bilişsel yaklaşımdaki temel inanç kavramı ile benzerlik gösterse de beş şema alanı ve on sekiz şema alanının tanımlandığı şema kuramı, konuyu daha geniş ve spesifik bir yerden ele almaktadır (James, Southam ve Blackburn, 2004). Ayrıca şema kuramı konuları çocukluk yaşantılarına değinerek ele alırken bilişsel terapi yaklaşımı 'şimdi ve burada' ya daha çok vurgu yapar (Beck, Rush, Shaw, & Emery, 1979).

Şemalar günlük yaşamda doğrudan farkında olmadığımız ancak etkilerini gün boyu deneyimlediğimiz inançlarımızdır. Bilişsel kuram ve şema kuramı arasındaki önemli bir teorik farklılık ise şemaların koşulsuz olmasıdır. Örneğin Bilişsel kuramda '*Başkalarını*

memnun edersem sevileceğim’ gibi koşullu bir ifadeden söz edilirken şema kuramında ‘*Sevilmiyorum*’ gibi bir ifadeden bahsedilmektedir (Schmidt, Joiner, Young & Telch, 1995).

Şemalar bireylerin karşılaştığı deneyimleri anlamlandırmalarında rol oynamaktadır. Ayrıca kişinin duygu, düşünce ve davranış süreçlerinde belirleyici bilişsel örüntülerdir (Beck, J.S., 2011). Bilişsel terapi temeldeki bilişsel yapıların revize edilmesini sağlayarak semptomların azalmasını amaçlamaktadır. Temeldeki bilişler veya diğer adıyla şemalar kişiye gelen bilgilerin işlevsiz bir şekilde işlenmesi sonucunda bilişsel önyargılar ortaya çıkmasına yol açar. Bu sebeple şemaların belirlenmesi psikopatolojilerin tedavisinde oldukça kritiktir (Beck, Davis & Freeman, 2015).

Bireylerin erken dönem uyumsuz şemalarının oluşmasındaki ana etkenler; çocuklukta ebeveynleri ile kurduğu ilişki, edindiği deneyimler, psikolojik ihtiyaçlarının ne ölçüde karşılandığı ve yaşadığı travmatik süreçlerdir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Erken dönem uyumsuz şemaların temelinde birçok etken olsa da özellikle çocukluk ve ergenlik döneminde kişiyi derinden sarsan yaşantıların oldukça önemli bir rolü bulunmaktadır. Ortaya çıkan bu bilişsel ve duygusal örüntüler çocukluk ve ergenlik yılları boyu pekişir ve ilerleyen dönemlerde erken dönem uyumsuz şemaların etkileri kişinin bireysel yaşamı ve kurduğu ilişkilerde kendini gösterir (Young, Klosko & Weishaar, 2003). Buradan hareketle şemaların yetişkinlik döneminde kurulan ilişkiler ve yaşamdaki zorluklarla başa çıkma tutumları ile yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir. Yetişkinlikte şemaların aktive olduğu anlarda çocuklukta ebeveynlerle yaşanan deneyimin bir benzeri tekrar yaşanmaktadır (Soygüt ve Çakır, 2009).

Literatürdeki pek çok araştırmada erken dönem uyumsuz şemaların ortaya çıkmasında bakım verenden onay almanın, bağlanma stillerinin, iç içe geçme veya reddedilme gibi ilişkişel örüntülerin oldukça mühim olduğunu ortaya konmaktadır. Ayrıca yine yapılan çalışmalara bakıldığında erken dönem uyumsuz şemaların oluşumunda reddedici, aşırı kontrol eden ya da soğuk/uzak ebeveyn davranışlarının büyük ölçüde önemli olduğu görülmektedir. Kısaca literatürdeki bulgular erken dönem uyumsuz şemaların oluşmasında ebeveyn tutumlarının oldukça kritik olduğunu destekler niteliktedir (Arslan, 2016).

1.2. KİŞİLERARASI İLİŞKİLER

Erken dönem uyumsuz şemalar çocuklukta ebeveynle kurulan ilişki itibarıyla gelişen ve yaşam boyu etkilerini sürdüren bilişsel yapılardır (Young ve ark. 2003). Kişinin yaşamda kurduğu ilk ilişki ebeveyniyle kurduğu ilişkidir ve bu ilişkinin yaşamının ilerleyen dönemlerinde diğer ilişkilerine bir ayna tuttuğu ve buradan yola çıkarak şemaların yetişkinlik dönemindeki ilişkisel dinamiklerle yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bir başka tabirle bireylerin şemalarına uygun veyahut şemalarını destekler biçimde ilişki kurduğu düşünülmektedir. Bu sebeple erken dönem uyumsuz şemalar ve kişilerarası ilişkiler arasındaki ilişki incelenmek istenmiştir.

İnsan sosyal bir varlıktır. Diğerleri ile paylaşım ve iletişim halinde olmaya; duygusal, sosyal ve fiziksel ihtiyaçlarını karşılamaya ihtiyaç duyar. Bu gereksinimlerini sağlayabilmek adına ilişki kurar. Kişinin kendini düzenleyebilme becerisi ilişkinin başlaması, sürdürülmesi ve sonlandırılma aşamalarının sağlıklı şekilde gelişmesi ile pozitif bir korelasyon içindedir (İmamoğlu, 2008). Kişiler arası ilişkilerin başlangıç evresi, devam ettirilmesi ve bitirilme sürecinde bireyin kendini algılayış biçimi ve bireylerin birbirlerinden beklentileri belirleyici bir rol oynar. Bu algılayış biçimlerinin ve karşılıklı beklentilerin kaynağı kişilerin sahip olduğu kişisel şemalarıdır (İmamoğlu ve Aydın, 2009). Kişinin sahip olduğu şemaların yaşadığı ilişkiler ve yaşamla baş etme süreçlerinde önemli etkileri olduğu düşünülmektedir. Bu etki ve aralarındaki ilişkinin boyutu merak edilmektedir.

1.3. BAŞA ÇIKMA TUTUMLARI

Erken dönem uyumsuz şemalar, erken çocukluk ve ergenlik dönemi boyunca gelişmekte ve yerleşmektedir. Şemalar kişinin yetiştiği ortama ve çevreye uyum sağlaması açısından işlevsel gibi görünse de değişimi zorlu ve dirençli olması açısından psikopatolojilere sebep olabilmektedir (Young ve ark. 2003).

Baş çıkma tutumları kişinin stres ve zorlanma içeren durumlar ile bu durumların yol açtığı olumsuz etkiler karşısında gösterdiği duygusal, bilişsel ve davranışsal mücadele şeklinde tanımlanabilir. Kişi baş çıkma tutumlarını kullanarak stres ve zorlanma yaratan

durumların olumsuz etkilerinin en aza indirebilmeyi hedefler. Başa çıkma tutumlarının kullanılması evrensel olsa da başa çıkma tutumlarını kullanma tarzı değişkendir. Kişiy e özgü gelişen başa çıkma tutumları kültür, yaş ve cinsiyet gibi pek çok değişkene bağı lı değişebilir (Ağargün, Beşiroğlu, Kıran, Özer ve Kara, 2005: 221-6).

Kişiler, sahip olduğu erken dönem uyumsuz şemalar ile baş etmek için davranışlar geliştirir. Yani kişinin birtakım davranışları şemalarla baş etmek için gelişmektedir (Rafaeli, Bernstein & Young, 2011). Buradan hareketle erken dönem uyumsuz şemaların nasıl ortaya çıktığını anlamak, şemaların yol açtığı sorunlarla başa çıkmamızı da daha kolay kılabilir. Bu sebeple şemalar ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişki araştırılmak istenmiştir.

Kişiler ruhsal zorlanmalar ve psikopatolojiler ile karşılaştıklarında birtakım başa çıkma mekanizmaları geliştirirler. Bu mekanizmalar kişinin var olan işlevselliğini sürdürmesine ve kendisinden beklenen sosyal sorumlulukları yerine getirmesine yardımcı olur. Başa çıkma tutumları genel itibariyle iki başlık altında incelenebilir. Bu başa çıkma tutumlarını aktif ve pasif olarak isimlendirmek mümkündür. Bunlardan ilki aktif başa çıkma tutumları problemin ana kaynağına yönelik psikolojik ve davranışsal tutumları kapsar. İkinci başa çıkma tutumu pasiftir ve problemin kendisinden çok onun yarattığı duygusal etkilerle başa çıkmaya yönelik tutumu ifade eder. Kısaca pasif başa çıkma tutumları stres yaratan durumdan uzaklaşmaya yönelik davranışlardan oluşur. Başka bir ifadeyle başa çıkma tutumları uyuma yönelik olan ve uyuma yönelik olmayan diye ikiye ayrılabilir. Aktif veya uyuma yönelik başa çıkma tutumları yerine pasif yani o anki duygusal zorlanmayı azaltmaya yönelik başa çıkma tutumlarının kullanılması ile psikopatolojiler arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Ağargün, Beşiroğlu, Kıran, Özer ve Kara, 2005: 221-6).

Araştırmanın amacı, bireyin erken yaş dönemlerinde oluşan uyumsuz şemalarının yetişkinlik döneminde karşılaşılan zorlu ve stres içeren durumlarla başa çıkma tutumları ve kurdukları ilişki tarzları ile bir ilişkilerinin bulunup bulunmadığını bilimsel bir gerçeklikle sunabilmektir. Böylece yetişkinlerle yapılacak klinik çalışmalar için de bilimsel bir kaynak ve dayanak ortaya konmuş olacaktır. Literatürde erken dönem uyumsuz şemalar, başa çıkma tutumları ve kişiler arası ilişkiler ile ilgili araştırmalar bulunsa da erken dönem uyumsuz şemaların başa çıkma tutumları ve kişilerarası ilişkiler

üzerine ilişkisini inceleyen bir çalışma bulunmamaktadır. Bu anlamda çalışmanın literatüre katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın hipotezleri aşağıda belirtildiği gibidir;

1. Erken dönem uyumsuz şemalar kişiler arası ilişkiler ile ilişkilidir.
2. Yetişkinlerde Young şema ölçeğine göre çıkan şemaların görülme düzeyi başa çıkma tutumları ile ilişkilidir.
3. Sosyodemografik veri formundan alınan bilgiler ile Başa Çıkma Tutumları ve Kişiler arası ilişki Boyutları Ölçeğinden alınan veriler ilişkilidir.
4. Erken dönem uyumsuz şemalardan: terk edilme, kusurluluk, kendini feda, bağımlılık, duygusal yoksunluk, karamsarlık şemaları kişiler arası ilişkiler ile ilişkilidir.
5. Erken dönem uyumsuz şemalardan: dayanıksızlık, kusurluluk, duygusal yoksunluk, karamsarlık şemaları başa çıkma tutumları ile ilişkilidir.
6. Yaş, cinsiyet vb. sosyodemografik verilerle erken dönem uyumsuz şemaların ve başa çıkma tutumlarının ilişkisi vardır.

BÖLÜM 2

GENEL BİLGİLER

2.1. ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARIN KÖKENLERİ

Young ve arkadaşları (2003) şemaların çocukluk döneminde karşılanmamış temel ihtiyaçlar sebebiyle ortaya çıktığını savunmuşlardır. Bu temel ihtiyaçları ise beş başlık altında toplamışlardır.

- 1- Güvenli bağlanma (güvenlik ihtiyacı, bakım, istikrar ve kabulü içermektedir)
- 2- Özerklik, yeterlilik ve kimlik duygusu
- 3- Geçerli ihtiyaçları ve duyguları ifade etme özgürlüğü
- 4- Kendiliğindenlik ve oyun
- 5- Gerçekçi sınırlar ve öz denetim

Erken dönem yaşantılarda bu ihtiyaçların karşılanmamış olması ve ebeveynle kurulan ilişki biçimi şemaların oluşmasının ana kaynağıdır. Başka bir ifadeyle ailede bulunan dinamikler çocuğun şemalarını belirleyen en önemli unsurlardır. Bunun yanı sıra zaman içinde çocuğun sosyal yaşama karışması bazı şemaların gelişmesine ya da yerleşmesine yol açabilmektedir. Örneğin okul yaşamı, sosyal çevre, kültür vb. çocuğun şemalarını tetikleyebilir ve böylece katı bir hale gelmesine neden olabilir. Yine de okul çağından itibaren gelişen şemalar daha azdır ve daha az güçlüdür. Örneğin sosyal izolasyon şeması genellikle okul yıllarındaki etkiler üzerine ortaya çıkan ve aile örüntüsüyle doğrudan ilişkisi olmayan bir şemadır (Young ve ark., 2003).

Young ve arkadaşları (2003) şemaların gelişmesine neden olan dört tip erken yaşantı sıralamıştır. Bunlardan ilki ihtiyaçların engellenmesidir. Diğer bir ifadeyle çocuğun az sayıda pozitif yaşantısı olmuştur ve genellikle bir eksiklik içindedir. Çocuğun yetiştiği ailede ve çevrede anlayış, sevgi ve istikrar gibi kritik unsurlar eksiktir. Bu durum Duygusal Yoksunluk ve Terk Edilme gibi şemaların oluşmasına neden olabilir. Şemaların oluşmasına neden olan ikinci erken yaşantı tipi travmatik yaşantılar ve mağduriyettir. Bu

gibi durumlarda çocuk mağdur konumdadır ve zarar görür. Özellikle Güvensizlik/Suistimal edilme ve Kusurluluk şemaları bu yaşantılar sebebiyle ortaya çıkar. Üçüncü tip yaşantıda çocuk sürekli iyi koşullar sunularak şımartılmaktadır. Yani çocuk aşırı korunduğu ya da her davranışının sürekli onaylandığı bir ailede büyümektedir. Çocuk tamamen özgür bırakılmakta ve çocuk için sınır veya kural bulunmamaktadır. Bu gibi yaşantılar Bağımlılık, Yetersizlik ve Haklılık şemalarının ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Şemaların oluşmasındaki dördüncü yaşam deneyimi ise çocuğun başkalarıyla iç içe geçmesidir. Çocuğun ebeveynine ait duygu düşünce ve davranışları seçerek içselleştirmesidir.

Young ve arkadaşlarına göre (2003), tüm bunların yanı sıra şemaların oluşmasında doğuştan getirilen mizaç da etkilidir. Örneğin aynı ailede büyümüş iki çocuğun o ailedeki dinamiklere ya da olaylara gösterdiği tepkiler ve sonrasında geliştirecekleri dinamikler farklı olabilmektedir.

Şema kavramının kökeni on sekizinci yüzyıla kadar dayanmaktadır. Immanuel Kant Saf Aklın Eleştirisi kitabında ‘şema’ kavramından söz ederken yirminci yüzyıl başlarında psikolog Frederic Barlett (1932) ve Jean Piaget (1932) şema kavramını; bireyin önceki deneyimlerinin şimdiki davranışlarındaki rolü olarak açıklamışlardır (Wood, Stolz, Ness & Taylor, 2018).

Young şema kuramında şemaların çocukluk yaşantılarında ebeveyn/bakım veren ile kurulan ilişki sonucu geliştiğini öne sürmüştür. Çocukluk döneminde çocuğun çevreyi anlamlandırması ve hayata uyum sağlaması açısından işlevsel olan şemalar yetişkinlik dönemiyle birlikte uyum bozucu hale gelebilmektedir. Hatta psikopatolojilerin oluşmasına kapı aralar. Kişi için tanıdık ve zahmetsiz bir yol görevi gören şemalar, değişime oldukça dirençlidir. Şemanın sürdürülme nedenleri arasında; şemayı doğrulayan bilişlerin doğru kabul edilip şemaya ters düşen bilişlerin yanlış bulunması sayılabilir. Yani kişi şemalarına uygun bilişleri onaylarken aynı zamanda şemalarını sürdürmüş de olur. Böylece şemalar benliğe ve çevreye dair bilgileri çarpıtarak olumsuz otomatik düşüncelere ve buna bağlı içsel sıkıntıya yol açar (Schmidt ve ark. 1995).

Wood ve arkadaşları (2018) yaptıkları çalışmada şemaların kültürel olduğunu ve benzer deneyimlere sahip kişiler arasında kültürel etkileşim yoluyla öğrenildiğini paylaşmıştır. Şemalar hızlı öğrenilen bilgiler değildir. Aksine sosyal ve fiziksel

ortamlardaki etkileşimlerde tekrar eden bazı örüntüler yoluyla alışkanlık edinircesine yavaş bir öğrenme şeklinde gerçekleşir (Wood ve ark., 2018).

2.2. ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR VE ŞEMA ALANLARI

Şemaların kökenini kişinin bebeklik ve çocukluk döneminde bakım vereni ve yakın çevresi ile kurduğu ilişkilerinde yaşadığı travmatik yaşantılar ile güven, bağlanma ve aynı zamanda özerklik ihtiyacı gibi temel ihtiyaçların karşılanmaması oluşturmaktadır (Kapçı ve Hamamcı, 2010: 127-136).

Young ve arkadaşları (2003) çocuklukta istismara uğramış kişilerle yürüttükleri klinik araştırmalar sonucunda çocuklukta travmatik yaşantıların bulunması ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiyi ortaya koymaya çalışmışlardır. Bunun sonucunda yazarlar, çocuklukta maruz kalınan istismar yaşantıları ile tehdit veya tehlike içerikli şemaların bağlantılı olabileceğine vurgu yapmışlardır. Örneğin Hastalıklar ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, Güvensizlik ve Suistimal Edilme istismarla ilişkili ortaya çıkabilecek şemalar arasında gösterilmiştir. Bunun yanı sıra anne/baba ya da bakım verenin çocuğu ihmal etmesi sonucunda değersizlik temalı şemaların görülebileceğini ortaya koymuştur. Bu şemalar arasında ise Sosyal İzolasyon, Duygusal Yoksunluk, Yabancılaşma/Yalıtılmışlık bulunmaktadır (Arslan, 2016). Erken dönem uyumsuz şemalar beş alanda görülür ve on sekiz tanedir. Bu beş alan; Ayrılma/Reddedilme, Bozulmuş Özerklik ve İş Yapma Becerisi, Aşırı Duyarlılık ve Baskılama, Başkaları Yönelimlilik ve Zayıf Sınırlar olarak adlandırılır.

2.2.1. Ayrılma/reddedilme Şema Alanı

Bu alanda bir şemaya sahip olan kişiler ilişkilerinde güven, sevgi, şefkat, huzur, kabul görme, sadakat vb. ihtiyaçlarının şimdi karşılanıyor olsa bile bir gün sona ereceğine ve bunun her an olabileceğine dair bir inanca sahiptirler. Ayrılma ve reddedilme alanında bir şemaya sahip kişilerin aile yaşantısında genellikle dışlayan, sevgi ve bakım vermeyi esirgeyen, mesafe koyan ve tacizkar olmak gibi tutumlar görülmektedir.

- a. **Terk edilme/ İstikrarsızlık Şeması:** Bu şemaya sahip olan kişiler yaşadıkları ilişkilerde sürekli bir güvensizlik içinde olurlar. İlişkide oldukları kişiden aldıkları güven, sevgi, huzur gibi ruhsal doyumların artık karşılanmayacağına dair bir inançları vardır. Bu şemaya sahip kişilerde terapi sürecinde kurulan
- b. **Güvensizlik/Suistimal Edilme Şeması:** Bu şemaya sahip kişiler ilişkilerinde kötüye kullanılacaklarına, kandırılacaklarına ve bir anlamda istismar edileceklerine inanırlar.
- c. **Duygusal Yoksunluk Şeması:** Kişi bu şemaya sahip ise ihtiyaç duyduğu duygusal desteğin ilişkide olduğu kişiler tarafından karşılanmayacağına inanır. Duygusal yoksunluk üç şekilde görülmektedir. Bunlar; bakılma yoksunluğu, şefkat/sevgi yoksunluğu ve korunma/kollanma yoksunluğudur. Ayrılma/reddedilme alanında görülen dördüncü şema;
- d. **Kusurluluk/Utanç şeması:** Bu şemaya sahip kişiler kendileri kusurlu, yetersiz, değersiz, istenmeyen biri olarak görürler.
- e. **Sosyal İzolasyon/yabancılaşma şeması:** Kişi bu şemaya sahip ise kendini hiçbir gruba, yere, ortama ait hissetmeyecektir. Diğer kişilerin onu bir biçimde dışlayacağına inanır.

2.2.2. Bozulmuş Özerklik ve İş Yapma Becerisi Şema Alanı

Bu alandan herhangi bir şeması bulunan kişilerin genel özelliği zor bir durumla baş etme, sevdiği bir kişiden ayrı kalma, tek başına bir iş yürütme vb. durumlarla ilgili negatif bir inanca sahip olmaktır. Bu alandan bir şemaya sahip olan kişiler genellikle aşırı koruyucu tutumlara sahip, aşağılayıcı ya da çocuğun güvenine saldıran aile tutumları içinde büyümüştür. Bozulmuş Özerklik ve İş Yapma Becerisi şema alanından bir şemaya sahip kişiler çoğunlukla çocukluklarında ebeveyni tarafından aşırı korunmuş ya da ebeveyni tarafından oldukça ihmal edilmiştir. Yani ebeveynin tutumu çocuğun kendine olan güvenini zedeleyen ve dış dünyaya hazırlıksız yakalanmasına neden olacak biçimdedir.

- a. **Bağımlılık/yetersizliktir Şeması:** Bu şemaya sahip kişiler günlük işlerinde dahi kendilerini eksik hissederler ve kendi başlarına yetersiz olduklarına dair inançları vardır. Bu sebeple bir işi başlatmaya cesaret edemezler ya da çok zorlanırlar. B.
- b. **Dayanısızlık Şeması:** Kişi bu şemaya sahip ise her an beklenmedik ve zorlayıcı bir olayın içinde kalacağına ve bu durum karşısında güçsüz, çaresiz ve savunmasız olacağına inanır.
- c. **Yapışıklık/gelişmemiş Benlik Şeması:** Bu şemaya sahip kişiler özellikle ebeveynlerinden bir ya da ikisi olmak üzere yaşamlarındaki önemli bir kişiye aşırıya kaçan bir bağlanma gösterirler. Bu bağımlı olunan kişiden ayrı kalınırsa mutlu olamayacağına ya da yaşamla baş edemeyeceğine inanır. Bu sebeple özel yaşamı ve sosyal hayatı sekteye uğrar.
- d. **Başarısızlık Şeması:** Bu kişiler herhangi bir alanda başarısız olacaklarına dair güçlü bir inanç taşırlar. Kendilerinin diğerlerinden daha düşük performans ve beceriye sahip görürler.

2.2.3. Zayıf Sınırlar Şema Alanı

Bu alandan herhangi bir şeması olan kişiler sınır belirlemede, sorumluluk alma vb. konularda belirsizlik yaşarlar ve zorlanırlar. Bu kişiler genellikle aşırı tolerans ve anlayış gösteren, çocuğa sınırlarını ve kendini yönetebilme yetisini kazandıramamış ve üstün olduğu mesajını veren aile yapısında yetişirler.

- a. **Haklılık/üstünlük Şeması:** Bu şemaya sahip kişi diğerlerine göre ayrıcalıklı olduğuna inanır. Kendini her koşulda ve durumda haklı bulma eğilimi içerisindedir. Çoğunlukla ne isterse yapabileceğine ve buna hakkı olduğuna inanır. Bu kişiler için toplumsal kurallar ve sınırlar, çoğunluğun fikri ya da nasıl etkilendiği önemli değildir. Güç elde etmek ve rekabet ön plandadır.
- b. **Yetersiz özdenetim Şeması:** Bu şemaya sahip kişiler acıdan, sorumluluktan, bir durumla yüzleşmekten veyahut bir amaç uğruna emek vermekten kaçınırlar.

2.2.4. Başkaları Yönelimlilik Şema Alanı

Sevilmek ve kabul görmek adına kendi ihtiyaçlarını göz ardı ederek diğerlerinin ihtiyaçlarına ve isteklerine öncelik vermektir. Bu alanda bir şemaya sahip olan kişiler ilişkiyi sürdürmek, başkalarının tepkisinden kaçınmak ya da sevgisini kazanmak adına kendi ihtiyaçlarından ödün verir. Bu kişiler başkalarının istekleri ve duyguları üzerine yoğunlaşır. Kişi bu şemaya sahipse genellikle ihtiyaç ve isteklerinin farkında değildir ve öfke duygusunu bastırır. Bu şemanın olduğu aile yapısında sevgi ve onayın koşullu bir şekilde verildiği görülür. Yani çocuk sevgi ve kabul almak için kendi ihtiyaç ve isteklerinden feragat etmeyi öğrenir. Bu ailelerin çoğunluğu kendi duygusal ihtiyaçlarını çocuğunkilerden daha ön planda tutan yapıdadır.

- a. **Boyun Eğicilik Şeması:** Boyun eğicilik şemasına sahip kişiler tepki görmemek, sevgiden ve onaydan yoksun kalmamak adına son sözü karşı tarafın söylemesine, kararı karşı tarafın vermesine izin verir. Kişi bunu iki yolla yapabilir. Ya ihtiyaçlarından vazgeçer ve bunları dile getirmez. Ya da duygularından vazgeçerek onları bastırır. Bu şemaya sahip kişiler fazla uyumlu davranabilirler. Bu sebeple daha sonra öfke patlamaları, pasif agresif tutumlar, ani tepkiler geliştirebilirler.
- b. **Kendini Feda Şeması:** Kişiler bu şemaya sahip olduklarında kendilerini göz ardı ederek karşı tarafı memnun edebilmek adına fazla çaba gösterirler. Kişinin kendi ihtiyaçları karşılanamazsa ödün verdiği kişiye karşı öfke duyma ihtimali yüksektir.
- c. **Onay arama ve Kabul Şeması:** Kişinin başkalarından kabul ve ilgi görmek konularına aşırı bir düşkünlüğü vardır. Kişi genellikle kendi için çok da uygun olmayan kararlar vermeye eğilimlidir çünkü dış sesler onun için daha geçerlidir. Bu sebeple bu kişiler dışlanma konusunda da aşırı hassastırlar.

2.2.5. Aşırı Duyarlılık ve Baskılama Şema Alanı

Bu alandan bir şemaya sahip kişilerin genel özellikleri kendi duyguları, düşünceleri ve davranışları üzerinde aşırı bir denetim göstermeleridir. Çünkü kişiler yanlışta kaçınmaya ve kurallara tamamiyle uymaya çalışırlar. Kendi istek ve ihtiyaçlarını, mutluluklarını ve beklentilerini göz ardı ederler ya da ertelerler. Bu şemanın ortaya çıktığı aile yapıları

sıklıkla cezalandıran, sert ya da katı tutumlar içinde olan ailelerdir. Bu ailelerde sıklıkla mükemmeliyetçi bir yapı ve kuralların harfiyen uygulanması söz konusudur. Rahatlamak ya da benzer tutumlar ikinci plana bırakılır. Bu tavır korunmazsa bir şeylerin ters gideceğine dair bir inançları vardır ve genellikle çocuğa da bu öğretilir.

- a. **Karamsarlık Şeması:** Karamsarlık şemasına sahip kişiler yaşamındaki olumlu yanları görmekte oldukça zorlanırken olumsuz tarafları bulması bir hayli kolaydır. Sürekli olarak özel sosyal ya da iş yaşamlarında bir şeylerin ters gideceğine ve her şeyin berbat olacağına inanırlar. Bu nedenle bu şemaya sahip kişiler sıklıkla endişe duyan bir yapıda olur.
- b. **Aşırı sorumluluk ve Duyguları Bastırma Şeması:** Bu şemaya sahip bir kişi sevgi görmek ya da olası bir sorunu engellemek için duygularını bastırır.
- c. **Yüksek standartlar Şeması:** Kişi bu şemalara sahip olduğunda eleştiri ve yargılamaya maruz kalmamak için muhakkak başarılı olunması gerektiğine inanır. Kendisi de eleştirel bir yapıya sahiptir. Keyif almakta, rahatlamakta ve başarı ya da herhangi bir konuda tatmin olmakta oldukça zorlanırlar. Bu şemanın oluşmasına neden olan aile tutumları katı kuralları bulunan, mükemmeliyetçi ve herhangi bir başarıyı görmekte zorlanan özelliktedir.
- d. **Cezalandırıcılık Şeması:** Bu şemaya sahip kişiler insanların yaptıkları hatalar sebebiyle mutlaka cezalandırılması gerektiği inancına sahiptirler. Bu kişiler kendi yanlışları da dahil olmak üzere bir yanlış affetmekte ya da kabul etmekte oldukça zorlanırlar. Bu sebeple acımasız, öfkeli ya da ceza verici bir tutum içinde olabilirler (Karaosmanoğlu, 2002).

2.3. UYUM BOZUCU ŞEMA BAŞA ÇIKMA BİÇİMLERİ

Şema terapi modeline göre kişiler şemaları sebebiyle zorlanmalar yaşamakta ve bu zorlanmalar ile başa çıkmak için başa çıkma biçimleri geliştirmektedir. Ortaya çıkan erken dönem uyumsuz şemalar ve bu şemalarla başa çıkma biçimleri psikopatoloji için temel oluşturmaktadır. (van Vreeswijk, Broarsen ve Nadort, 2012; akt. Bayoğlu, 2020). Kişilerin zor durumlar karşısında başa çıkma biçimi farklı farklıdır. Bu durum aynı ortamda büyümüş çocukların neden çok farklı olabildiklerine iyi bir açıklama olabilir.

Örneğin tacizkar bir ebeveyn ile büyümüş iki kardeşten biri ürkek, pasif veya içine kapanan bir yapıda olurken diğeri başkaldıran ve karşıt tutumlar içine giren biri olabilir (Young ve Klosko, 2017)

Şema başa çıkma biçimleri üç şekilde görülür. Bunlar; şema teslimi, şema kaçınması ve şema aşırı telafisidir. Kişinin şemasına boyun eğmesi yani şemasını doğrular şekilde davranması şema teslimidir. Şema kaçınması kişinin şemalarını harekete geçirecek kişilerden, ortamlardan ve deneyimlerden kaçınması şeklinde görülür. Örneğin Terkedilme şemasına sahip bir kişi terkedileceğine duyduğu inanç sebebiyle ilişki kurmaktan kaçınabilir. Bir başka deyişle ‘Nasıl olsa terkedileceğim, ilişki kurmama gerek yok’ inancına sahip olabilir. Ayrıca kaçınma tepkisi gösteren kişilerin psikosomatik belirtiler gösterme, duygusal olarak kendini kontrol etme, dikkat dağınıklığı yaşama veya sorunları görmezden gelerek şemalardan kaçınmaya çalıştığı görülebilir (Karaca, 2014). Son olarak şemanın aşırı telafisi ise sahip olunan şemaların tam tersi yönde hareket etmektir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011).

Şemaların etkisi bahsedilen başa çıkma biçimleri sayesinde azalıyor gibi görünse de şema terapi modeline göre bu başa çıkma biçimleri uyum bozucudur ve kişinin problemleriyle etkin bir biçimde başa çıkmasını ve yardım almasını engeller (Rafaeli ve ark. 2011). Kişiye kısa vadeli olarak güvende hissettiren bu uyumsuz başa çıkma biçimleri uzun vadeli kazanımlara bakıldığında iyileştirici veya problem çözücü değillerdir. Aksine şemaların sürdürülmesine katkı sağlarlar (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Uyum bozucu şema baş etme biçimlerinin devam etmesi kişinin bilişsel ve davranışsal bir döngüye girmesine ve o işlevsel olmayan döngüyü sürdürmesine neden olmaktadır. Yani kişinin gelişme sürecinde uyum sağlamasına yönelik gelişmiş olsa da yeni karşılaşılan durumlara karşı uyum sağlamasını güçleştirmekte ve bu sebeple psikolojik zorlanmalara sebep olabilmektedir (Soygüt ve Çakır, 2009).

2.4. ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR İLE PSİKOPATOLOJİLERİN İLİŞKİSİ

Erken dönem uyumsuz şemalar kişinin çocukluk ve ergenlik dönemleri boyunca deneyimlediği olumsuz yaşantılar sebebiyle ortaya çıkan ve böylece kişinin yaşam boyu yargılarını şekillendiren işlevsiz temel inançlardır. Şema kuramına göre erken dönem uyumsuz şemalar psikopatolojinin ortaya çıkmasının ana kaynağıdır (Young ve ark.

2003). Erken dönem uyumsuz şemalar kişiyi günlük yaşamda harekete geçiren ve bu sebeple rahatlama hissiyatı sağlayan ancak uzun vadede kişinin işlevselliğine zarar veren ve bu sebeple psikolojik zorlanma ya da bozulmalara yani psikopatolojilere sebep olan bir durum haline gelir (Young ve Klosko, 2017).

Literatüre bakıldığında erken dönem uyumsuz şemaların kaygı, depresyon, bağlanma stilleri ve yeme bozukluğu gibi psikopatolojiler ile ilişkili olduğunu görülmektedir. Psikopatolojiler arasında yaygın olarak görülen depresyon ile şemalar arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar yapılmıştır. Şemaların çoğunlukla depresyon ve depresif belirtiler ile ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Özellikle bazı erken dönem uyumsuz şemalar depresyon ile büyük oranda ilişkilidir. Bu şemalar arasında terk edilme, duygusal yoksunluk ve başarısızlık şemaları yer almaktadır (Renner ve ark. 2012). Halvorsen ve arkadaşları (2009) tarafından yapılan araştırmada depresyon tanısı olan kişilerin depresyon tanısı olmayan kişilere göre on iki şemada daha yüksek puanlara sahip olduğu ortaya konmuştur.

Şema kuramında depresif bozulmaların ortaya çıkması üç farklı aşamada açıklanmaktadır. Bunlardan ilkinde bebeğin temel gereksinimlerinin karşılanmaması, bakım verenin ihmal edici tutumu ve bebekle kurduğu ilişki tarzı yer alır. İkinci aşamada erken dönem uyumsuz şemalar ile şemaların ortaya çıkmasını tetikleyici unsurlar yer alır. Üçüncü aşamada ise şemaların sürekli hale gelmesini sağlayan ve işlevsel olmayan başa çıkma biçimleri ve kişilerarası dinamikler yer almaktadır (Renner ve ark, 2013).

Şema kuramı, güvenli bağlanmanın sağlanamamasını da erken dönem uyumsuz şemaların oluşmasında oldukça önemli bir faktör olarak ifade eder (Young, Klosko, & Weishaar, 2003: 29). Bağlanma kuramının öncüsü Bowlby'nin çalışmaları itibarıyla ise güvenli bağlanma sağlıklı psikolojik süreçlerle ilişkilendirilirken güvensiz bağlanma yaşamın ilerleyen dönemlerinde psikopatolojilerin ortaya çıkmasıyla ilişkilendirilmiştir. Ayrıca depresif bozukluklar ve anksiyete bozuklukları güvensiz bağlanmanın bir biçimi olan kaygılı bağlanma ile ilişkilendirilirken davranış bozukluğu ve dışa vurumu olan diğer psikopatolojiler kaçınan bağlanmayla ilişkilendirilmiştir. Bunun yanı sıra desorganize bağlanma dissosiyatif bozukluklar ile ilişkilendirilmiştir (Kesebir, Kavzoğlu ve Üstündağ, 2011: 321-342). Buradan yola çıkarak çocukluk itibarıyla kurulan bağlanma stiline yetişkinlik döneminde de devam ettiği ve etkilerini sürdürdüğü düşünülmektedir.

Sağlıklı bir benlik için güvenli bağlanma oldukça önemli bir etkidir. Güvensiz bağlanan çocuk dış dünyayı keşfetme davranışında bulunamayacak ve bu durum bilişsel süreçlerinin gelişmesi önünde bir engel oluşturacaktır. Sosyal fobi, panik bozukluk, obsesif kompulsif bozukluk ve travma sonrası stres bozukluğunun güvensiz bağlanma stiliyle ilişkisi literatürdeki çeşitli araştırmalarda gösterilmiştir. Bowlby'e göre, erken dönemde bağlanma figürü olan ebeveynin sürekli tekrarlayan davranış kalıpları çocuğun bilişsel şemalarını oluşturmaktadır. Oluşan bu şemalar çocuk yetişkinlik dönemine geldiğinde de etkilerini sürdürmektedir. Yine Bowlby'in ortaya koyduğu bağlanma kuramına göre ebeveynin davranış örüntüleri ve çocukla kurduğu ilişki biçimi yetişkinlik döneminde bireyin ilişkilerine dair inanç, beklenti ve tutumlarını belirleyen 'içsel çalışma modelleri' için temel oluşturur (Kesebir ve ark., 2011: 321-342). Bu kavram şema kuramıyla benzerlik göstermektedir. Şema kuramına göre bireyin ruhsal sağlığı için temel duygusal ihtiyaçlarının giderilmesi şarttır (Young ve ark. 2003). Bu ihtiyaçlar; özerklik ve diğerlerine güvenle bağlanma, kimlik algısı ve yetkinlik, ihtiyaç ve duyguların dile getirilmesi, kendiliğinden olma ve oyundur.

Güvenli bağlanmış kişiler, güvensiz bağlananlara nazaran sosyal çevresi ve ailesi ile daha uyumlu bir ilişki içinde olabilen hem kendine hem diğerlerine daha fazla güven duyabilen ve güvensiz bağlananlara göre daha az sosyal problem yaşayan kişilerdir. Güvensiz bağlanmış kişiler ise çevreleriyle daha az uyum içinde olurlar. Ayrıca zorlayıcı yaşam olayları karşısında genellikle daha az dayanıklılık gösterirler ve kendi duygularını düzenlemede zorluk yaşarlar (Kesebir ve ark., 2011). Sebep her ne olursa olsun anne ve bebek arasındaki bağlanma şeklinde bozulmalar ortaya çıkarsa hem erken dönemde hem de yetişkinlikte psikolojik sıkıntılar ve psikopatolojiler ortaya çıkabilmektedir (Tüzün ve Sayar, 2006). Tüm bu noktalar göz önüne alındığında erken dönem uyumsuz şemaların gelişmesinde ve buna bağlı olarak psikopatolojilerin ortaya çıkmasında güvenli bağlanmanın öneminin kritik olduğu görülmektedir.

Erken dönem uyumsuz şemalar önceleri gizli kalıp ergenlikte veya yetişkinlikte tetikleyici bir durum yaşandığı takdirde ortaya çıkabilmektedir. Buna bağlı olarak kişinin güçlü negatif duyguları da yüzeye çıkabilmektedir (Wegener ve ark., 2013). Örneğin çocukluk yıllarında başarısızlık şeması gelişen bir kişi yetişkinlik dönemine geldiğinde şemasını tetikleyecek bir olay yaşadığında (akademik başarısızlık yaşamak, ekonomik sıkıntı çekmek, işini kaybetmek vb.) yoğun depresif belirtiler gösterme ihtimali ortaya çıkmaktadır. Buna bağlı olarak geliştireceği işlevsiz baş etme mekanizmaları ise var olan

şemasının sürmesine ve güçlenmesine neden olur (Körük ve Özabacı, 2018: 10(4), 470-480.).

2.5. ŞEMA TERAPİ VE TERAPÖTİK İLİŞKİ

Şema terapi bilişsel, davranışsal, deneyimsel ve psikodinamik unsurların yer aldığı bütünleştirici bir yaklaşımdır (Young ve ark. 2003). Terapist ve danışan arasında kurulan terapötik ittifak şema terapi için oldukça önemli bir yer tutmaktadır (Renner, Arntz, Leeuw ve Huibers 2013). Şema terapide kullanılan tekniklerinin etkili olması ve danışanın değişimi için terapötik ittifak temel bir unsurdur (Young ve ark. 2003).

Young ve arkadaşlarına göre (2003) danışan ve terapist arasında kurulan terapötik ilişki hem danışanın hem de terapistin şemaları ve uyumsuz başa çıkma yollarından etkilenir. Bu etkiler farklı farklı yollarla meydana gelebilir. Bunlardan ilki danışanın şemalarının terapistin şemalarıyla çakışmasıdır. Terapist ve danışan birbirlerinin şemalarını koruyacak şekilde davranabilir. Yani danışan ve terapistte görülen şemaların ortaklığı terapi için risk teşkil edebilir. İkinci olarak terapistin şemaları ve başa çıkma stilleri danışanın ebeveyninin gösterdiği tutumlar ile benzeşirse, bu durum danışanın şemalarının tetiklenmesi ve sürdürülmesine sebep olabilir. Üçüncü etkileşim biçimi, terapist danışanla aynı şema ve başa çıkma tutumlarına sahipse terapötik süreci kişisel algılayabilir. Dördüncü olarak, danışanların duygulanımları terapistlerin kaçınma tepkilerini tetikleyebilir. Dolayısıyla danışanın duygularını açığa vurmamak için terapist danışan için faydalı olabilecek soruları sormaktan ve ona uygun davranmaktan kaçınabilirler. Beşinci olarak danışan terapistin şemaları tetikleyebilir ve terapist aşırı telafi göstererek başa çıkmaya çalışabilir. Yani danışanın deneyimlediği duyguları terapist aşırı telafi yoluyla ortadan kaldırmaya çalışabilir. Halbuki danışanın duyguları şemaya bağlı gelişmekte ve üzerine konuşulması gereken duygular olabilir. Terapistin aşırı telafi göstermesi bu şemaları ve duyguları çalışmak yerine bunları sürdürmeye yönelik olabilir. Altıncı olarak danışanın bir davranışı terapistin ebeveyn modunu tetikleyebilir. Young (2003) bu durumu şu şekilde açıklamıştır; ‘Danışan kötü bir çocuk gibi davrandı ve terapist onu onaylamayan veya azarlayan bir ebeveyn moduna girdi.’ Bu gibi durumlar şemalarının farkında olmayan terapistlerin danışanlarını bir nevi istismar etmesine örnek olabilir. Yedinci olarak danışan terapi sürecinde terapistin gözüyle

yetersiz bir gelişme gösteriyorsa terapistin şeması tetiklenebilir. Özellikle başarısızlık, yetersizlik, kusurluluk şemalarına sahip bir terapist terapi sürecinde yeterli gelişme göremediklerinde danışanlarına öfke duyabilirler. Sekizinci olarak danışanın seansa getirdiği krizler terapistin şemalarını tetikleyebilir. Terapist bu gibi durumlarda probleme işlevsel biçimde yaklaşma becerisini kaybedebilir. Son olarak terapistin narsisistik bir eğilimi varsa danışanlarını kışkanabilir. Bu empati odaklı bir yaklaşımı ve terapotik ilişkinin samimiyetini bozar.

Şema terapide terapötik ilişkinin oldukça önemli bir yeri bulunduğundan belirtilen durumlar ya da benzerleri yaşandığında terapistin süpervizyon alması önerilmektedir. Çünkü terapiyi ve terapötik ilişkiyi etkileyen faktörlerin anlaşılması şema terapi için oldukça kritiktir. Tüm bunlara ek olarak şema terapistinin ‘güvenli bağlanma, özerklik ve yetkinlik, ihtiyaçlarını ifade edebilme ve karşılayabilme’ gibi özelliklere sahip olması beklenmektedir. Böylece danışan terapisti model olarak *sağlıklı yetişkin modunu* içselleştirebilecek ve ortaya çıkarabilecektir (Young ve ark., 2003).

2.6. KİŞİLERARASI İLİŞKİLER

2.6.1. Kişilerarası İlişkiler ve İletişim

İlişki kısaca iki veya daha fazla kişinin duygu ve düşünce paylaşımları ile kurulan bağ olarak tanımlanabilir. Aynı zamanda ilişki uzun süreli insan iletişimini ifade etmektedir. İletişim ise ilişkiyi de içinde barındıran daha geniş bir şemsiye olarak tanımlanabilir. İletişim kurmak, insanlık tarihinin en belirgin özelliklerindendir. İlişkinin başlaması ve sürdürülmesi iletişim ile mümkündür. İletişim sayesinde duygu ve fikir paylaşımında bulunur ve böylece ilişki kurarız. Goleman (1998), türümüzün var oluşunun büyük orandan duyguların insan ilişkilerindeki yerine bağlı olduğunu ifade etmiştir.

Cüceloğlu (2000), iletişimi hem bireysel hem de toplumsal bir süreç olarak tanımlamıştır. Ona göre iletişim iki insanın ilişki içine girdiği psikososyal bir süreçtir. Bu iki kişiden doğan ilişkinin ise toplumsal sonuçlara uzanan bir örüntü olduğuna dikkat çeker. Yani toplumsal gerçek, kişinin bireysel yaşamına istinaden şekillenmektedir.

İnsan daha doğmadan anne karnında bile iletişime geçer. Bu insanın varoluşsal bir gerçeğidir ve biyolojik açıdan bakıldığında iletişim sayesinde bireyin beslenme, barınma

ve güvenlik ihtiyacı karşılanır (Aytekin, 2018). Kişilerarası ilişkiler ve iletişim hayatın her alanında yer almaktadır. İnsan ilişkilerinde başarılı olan ve başkalarıyla iletişime geçme becerisi yüksek olan kişilerin başarılı ve mutlu olacaklarına dair bir kanı bulunmaktadır (Kaya, 2018). İletişim becerileri sözel olan ya da olmayan iletileri etkin bir biçimde dinleme ve onlara yine etkin bir biçimde geri dönüşte bulunma becerisi olarak tanımlanabilmektedir (Baker ve Shaw, 1987; Egan 1994; akt., Korkut, 2005). İlişki ve iletişim becerisi yüksek olan insanların kişilerarası ilişki tarzlarının da buna göre şekilleneceği düşünülmektedir.

2.6.2. Kişilerarası İlişki Tarzları

Kişilerarası ilişki tarzları, kişinin ilişkilerinde sergilediği genel davranış tarzı ve kişilik örüntüsü olarak ifade edilebilir (Buss ve Craik, 1983; akt., Hasta ve Güler, 2013). Her insanın kendine göre geliştirmiş olduğu bir kişilerarası ilişki tarzı vardır. Birey kendi ilişki tarzına göre hareket ederken aynı zamanda ilişki içinde olduğu kişilerin ilişki tarzlarından da etkilenmektedir. Ayrıca bireyler farklı ilişkilerinde farklı kişilerarası ilişki tarzlarını benimseyebilmekte ve ilişkide olduğu insanla bilincinde olmaksızın tamamlayıcı bir ilişki tarzı içine girdikleri görülmektedir (Yılmaz, 2010; Hasta ve Güler, 2013).

Literatürde kişilerarası ilişki tarzları farklı farklı şekillerde tanımlanmıştır. Yapılan bir çalışmada kaçınan, baskın, öfkeli, duyarsız, alaycı ve manipulatif olmak üzere altı farklı kişilerarası ilişki tarzı tanımlanmıştır (Şahin, Batıgün ve Koç, 2011).

Şahin, Durak ve Yasak (1994) ise; açık, saygılı, benmerkezci ve küçümseyici olmak üzere dört farklı kişilerarası ilişki tarzı tanımlamıştır. Açık ve saygılı ilişki tarzları besleyici iken benmerkezci ve küçümseyici ilişki tarzları zehirleyici (ketleyici) olarak tanımlanmıştır. Genel itibarıyla besleyici ilişki empati, anlayış içeren ve iyileştirici özelliklere sahipken, zehirleyici ilişki tarzı yıkıcı ve olumsuz yaşantılara sebep olmaktadır (Koç, 2014). Besleyici ilişkiler kendini açıkça ifade edebilme, karşıdakine kabul ve anlayışla yaklaşma ve yapıcı tarzda konuşma gibi olumlu özellikler içermektedir. Diğer taraftan ketleyici ilişkiler ise kendini üstün görme ya da karşısındakini küçümseme, karşıdakine kolayca öfke duyabilme veya sataşma gibi

özelliklere sahiptir. Besleyici ilişkilerde karşılıklı olarak anlayış varken ketleyici ilişkilerde kişiler birbirini zorlama ve yönetme isteği içindedir. Bu sebeple besleyici ilişkiler birbirini anlamaya katkı sağlarken ketleyici tarz ilişkiyi sağlıklı bir noktaya taşımaktadır (Greenwald, 1999). Kişilerarası ilişki tarzlarının olumsuz olması kişinin yaşam doyumunu da negatif etkilemektedir. Ayrıca ilişkilerinin çatışmalı ve sorun üreten bir yapıda olmasına ortam hazırlamaktadır (Batıgün, 2004).

Pek çok yaşamsal doyum ve mutluluk diğerleriyle kurduğumuz ilişkilerle ve iletişim kalitemizle alakalıdır (Batıgün ve Hasta, 2010). Kişilerarası ilişkilerde yaşanan başarısızlık; ailevi problemler, memnuniyetsizlik, stres, fiziksel problemler, yalnızlık hatta ölümle dahi sonuçlanabilmektedir (Bolton, 1979; akt. Koç, 2014). Bireyler ilişkilerde yaşadığı beceri eksikliği sebebiyle depresyon, yalnızlık gibi durumlar yaşayabilmekte ve daha sağlıklı ilişkiler kurmak isteseler de bunu nasıl yapacaklarını bilememektedirler (Matthews, 1993; akt., Koç, 2014). Bunun yanı sıra yapılan çalışmalar, ilişki tarzlarının duyguların ifade edilmesinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır (Clark ve Finkel, 2005: 170). Tüm bu noktalardan yola çıkarak kişilerin şemalarına uygun ilişki tarzlarına yöneldiği ve bu ilişki tarzlarının kişilerarası ilişkilerinde doğrudan etkili olduğu düşünülmektedir.

2.6.3. Kişilerarası İlişkiler ve Bazı Kuramsal Yaklaşımlar

Kişilerarası ilişkiler birçok kuramda farklı perspektifle açıklanmıştır. Psikanalitik kuramda oldukça önemli bir yer tutan psikoseksüel dönemler kişilik gelişimi için oldukça kritik bulunur. Bu dönemler sağlıklı şekilde atlatılamazsa kişinin gelişimini doğrudan etkilemektedir ve bu da kişilerarası ilişkilerine etki eder. Kurama göre psikoseksüel dönemlerin her biri farklı özelliktedir ve dolayısıyla her döneme bağlı ortaya çıkan problemler de kişilik gelişime farklı bir etki yapar. Örneğin ilk evre olan oral dönemde annenin sevgi dolu ve güvenilir olması yetişkinlik döneminde kişinin dünyaya güven duymasına katkı sağlarken, annenin oral ihtiyaçları karşılayamaması ya da aşırı karşılaması kişinin o dönemde saplanıp kalmasına yol açar. Böylece kişi yetişkinlik döneminde bağımlı ilişkiler kuran, sürekli olarak diğerlerinden bir şey bekleyen, karşıdakinin yargılarını oldukça önemseyen ve buna göre özsaygı geliştiren bir birey olabilir. İkinci psikoseksüel evre olan anal dönemin sağlıklı atlatılması ise bireyin

özerklik duygusu kazanmasını sağlar. Diğer taraftan birey bu dönemde takılı kalırsa kişinin öfke, utanç, suçluluk duyguları yaşamasının yanı sıra obsesyon geliştirmesi ve nevrotik duygular içine girmesi olasıdır. Fallik dönemde ise cinsel uyarılma ve keşfin ön plana çıkması sebebiyle çocuğun hem cinsiyle kurduğu ilişki ve onu model alması ön plana çıkmaktadır. Bu karşı cinsin ilgisinin çekmek için önemli bir adımdır. Bu evrenin sağlıklı atlatılması yetişkinlikte sağlıklı ilişki ve cinsellik kurulmasına katkı sağlar. Burada saplanma yaşanması ise kişinin partnerini aşırı kıskanan ve güven duymayan biri olmasına neden olabilir. Dördüncü psikoseksüel evre ise gizil dönemdir. Bu dönemle birlikte çocuğun ilgisi diğer insanlara yönelir ve diğerleri ile olma ihtiyacı duyar. Son psikoseksüel evre olan genital dönem ise ergenlik yıllarına denk gelmektedir. Ayrıca bu dönemde karşı cinse duyulan ilgi ve karşı cinsle etkileşim ön plana çıkmaktadır. Bu etkileşimin yanı sıra toplumsallaşma ve sosyalleşme oldukça önem kazanır. Yetişkinlik döneminde kişilerarası ilişkilerin sağlıklı yürütülmesinde bu dönemin sağlıklı atlatılması oldukça kritik bulunmaktadır (Geçtan, 1993).

Yeni Freudcu akımlar arasında bulunan Erikson'un geliştirdiği psikososyal kuram da kişilerarası ilişkilere dair açıklamalar yapmıştır. Genç yetişkinlik dönemine denk gelen 'yakın ilişkilere karşı soyutlanma' döneminde kişi kimlik sorununu çözmüş ve diğerleriyle kaybetme korkusu olmadan yakın ilişki kurabilmektedir. Kişi kurduğu ilişkilerde kimlik bütünlüğünü korumada zorluk yaşarsa diğer insanlarla yakın ilişki kurmaktan kaçabilmekte ve bu nedenle toplumsal gruplardan soyutlanabilmektedir (Erikson, 1982; akt., İmamoğlu, 2008).

Psikodinamik kuramdan etkilenen Sullivan'ın kişilerarası ilişkiler kuramı ise kişinin değil davranışlarının incelenmesi gerektiğini savunur. Bir başka deyişle kişiyi anlamının ve tanımanın en iyi yolu onun davranışlarını değerlendirmektir. Kurama göre kişinin davranışları ise ilişki bağlamı dışında incelenememektedir. Kısaca kuram, farklı ortam ve durumlarda kişilerarası ilişkilerdeki etkileşim, davranış, refleks ve kişinin iyilik haline dikkat çeker. Ayrıca Sullivan'a göre kişilik erken dönemde yaşanan ilişkilerin içsel yansıması ile gerçekleşmektedir. Erken dönemde kurulan bu ilişkiler sonraki dönemlerde diğerlerini tanımlamada önemli bir araç olmaktadır. Bunun yanı sıra tüm kişilerarası davranışlar iki grup değişkenin beraber çalışması olarak tanımlanmaktadır. Bu değişkenlerden birincisi sevgi, birlikte olma, dostluk ve düşmanlık; ikincisi ise güçlülük, kontrol ve pasiflik boyutlarıdır (Sullivan, 1953; akt., İmamoğlu, 2008). Tanımlanan bu boyutlar daha sonra gelişen kişilerarası ilişki teorilerinin kilit noktalarını oluşturmuştur.

Bowlby (1980) tarafından ortaya konan bağlanma kuramına göre bağlanma ilişkileri; çocuk ve bakım vereni arasında kurulan duygusal bağıdır. Kurama göre bu bağ yaşam boyu bireyin kurduğu diğere ilişkileri de etkilemektedir. Ayrıca bu bağın duygusal deneyimler ve davranışları üzerinde de önemli bir etkisi vardır. Erken dönemde kurulan bu bağ hem çocuğun çevresini keşfetmesine olanak tanıyan *güvenli bir dayanak* hem de tehlike durumunda korunacağı *sağlam bir sığınak* görevi görür (akt., İmamoğlu, 2008).

Baumeister ve Leary (1995), kişilerarası ilişkilere dair aidiyet hipotezini ortaya koymuşlardır. Aidiyet hipotezi kişinin güçlü ve istikrarlı bir ilişki kurmak için doğuştan gelen bir motivasyonu olduğundan söz eder. Bu motivasyon ile kişi birçok anlamlı ve kalıcı ilişki kurar ve bunları sürdürür. Yine aynı görüşe göre bu ihtiyaç yemek yiyebilmek kadar temeldir ve kültür aidiyet ihtiyacı ile ortaya çıkmaktadır (Jackson, 2013).

2.7. ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR VE BAŞA ÇIKMA TUTUMLARI

Stres ve başa çıkma konuları psikoloji alanında önemli bir yere sahiptir. Çünkü stres ve başa çıkma becerileri doğrudan kişinin psikolojik süreçlerine etki eder. Psikoterapi süreci de genellikle kişilerin bu zorlanma ya da stres yaratan yaşam olaylarıyla başa çıkamadığı noktada süreci daha sağlıklı atlatmak istemesi sebebiyle başvurduğu bir yöntemdir. Stresli ve zorlu süreçler bireysel ya da sosyal yaşantı, ailevi yaşantı, iş veya okul yaşantısı ile ilgili olabilir. İnsan sosyal bir varlık olması sebebiyle zorlu süreçleri diğerlerinin olduğu alanlarda yaşama ihtimali yüksektir.

Kişisel ilişkilerimizde, iş yaşamımızda, günlük yaşamımızda stres yaratan durumlarla başa çıkmaya çalışırız. Başa çıkmanın birkaç etkili yolu bulunmasına rağmen insanlar başkalarının kullandığı başa çıkma yöntemlerine güvenme ve onları kullanma eğilimdedirler (Juth, Dickerson, Zoccola ve Lam, 2015).

Lazarus ve Folkman (1984) stres yaşantısı kavramını, kişinin çevreyle etkileşim süreçlerinde çevreye uyumunu zora sokan ve bireyin kapasitesinin zorlanmasına neden olan durumlar olarak adlandırmıştır. Diğer taraftan stres kişinin yaşamda karşılaştığı durumlara adapte olabilmesi adına harekete geçiren ve ortalama düzeyde olduğu sürece güdüleyen bir durumdur (Aydın, 2010). Buradan hareketle stres yapıcı ve yıkıcı olarak

iki farklı şekilde tanımlanabilir. Bireyin karşılaştığı problemleri aşması, çözüm bulabilmesi ya da performansını artırıcı bir etki oluşturan stres, yapıcı stres olarak tanımlanabilir. Diğer taraftan yıkıcı stres engelleyici bir durumla karşılaştığında bireyin başa çıkma becerisini ketleyen ve ardından psikolojik zorlanmalara sebep olan gerilimler olarak ifade edilmektedir (Aydın, 2010; Baltaş Z. ve Baltaş, A., 2008). İnsan deneyimlediği bu stres yaşantılarının olumsuz etkilerini minimuma indirmek için bir çaba içine girer ve bu çabayı başa çıkma tutumları olarak adlandırmak mümkündür.

Baş çıkma, insanın zorlayıcı ve stresli yaşam olayları karşısında içsel (kendi beklentileri) ya da dışsal (çevrenin bekledikleri) beklentileri karşılayabilmek adına geliştirdiği bilişsel ve davranışsal çabayı ifade eder (Lazarus ve Folkman, 1984; Folkman ve Moskowitz, 2004). Baş çıkma tutumlarını kullanmak evrenseldir. Herkesin farklı başa çıkma tarzı olsa da başa çıkmaya çalışmak yaşamda kalmak için gösterdiğimiz temel bir reaksiyondur. Bazı bireyler yaşadığı zorlayıcı ya da travmatik olaylar karşısında anksiyete veya depresyon gibi patolojiler geliştirirken bazı bireyler yaşadıkları zorlu süreci daha kolay atlatmakta ve normal yaşantılarına kavuşmaktadır. Bireyin kendini daha hızlı toparlama gücü pozitif psikolojide psikolojik sağlamlık kavramıyla açıklanmaktadır (Doğan, 2015). Kişinin zorlu yaşam olaylarıyla karşılaştığında başvurduğu başa çıkma stratejileri çaresiz ve depresif hissetmenin önüne geçerken mücadele ve umut etme duygularını güçlendirmektedir (Eryılmaz ve Ercan, 2010).

Folkman ve Lazarus (1984), başa çıkma yollarına dair bir model geliştirmiş ve başa çıkma tutumlarını iki başlık altında toplamışlardır. Bu başlıklar problem odaklı başa çıkma ve duygu odaklı başa çıkma şeklindedir. Problem odaklı başa çıkma, problemin ana kaynağıyla başa çıkmak için gösterilen aktif çaba olarak tanımlanabilir. Bu başa çıkma tarzı stres kaynağını değiştirmek ya da yönetmek üzere hareket etmeyi ifade eder. Bu başa çıkma tarzını kullanan birey değişim sağlamak için problem çözme becerisi ve bilgi alma yöntemini kullanır. Diğer başa çıkma yöntemi olan duygu odaklı başa çıkma; zorlayıcı olayların ortaya çıkardığı stres vb. duyguların düzenlenmesi ve etkilerinin azaltılması olarak tanımlanabilir. Kişi bu etkileri azaltabilmek için gerçeklikten kaçma, olumsuz duyguları paylaşma, sosyal destek alma gibi tutumlar içine girer. Böylece olumsuz duyguları azaltarak başa çıkmaya çalışır (Billings ve Moos, 1981). Başa çıkma üzerine yapılan araştırmalar; başa çıkmanın psikolojik sağlamlık ve psikopatolojiden korunma adına oldukça kritik olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca başa çıkma

stratejilerinin fiziksel hastalıklara karşı koruyucu bir faktör olması benzer bir duruma örnektir (Recklist ve Noam, 1999; Eryılmaz ve Ercan, 2010).

Billings ve Moos (1981) başa çıkma yollarını üç başlık altında toplamışlardır. Bu başlıklar; aktif davranışsal stratejiler, aktif bilişsel stratejiler ve kaçınma stratejileri olarak adlandırılmıştır. Aktif davranışsal stratejiler, problemle direkt olarak mücadele etmeye yönelik davranışları tanımlarken, aktif bilişsel stratejiler stres yaratan durumu değerlendirmeye yönelik gösterilen çabalar ve kaçınma stratejileri ise var olan gerilimin giderilmesine ya da sorundan uzaklaşmaya yönelik (örneğin daha çok sigara içmek ya da yemek yemek vb.) tutumlardır.

2.8. BAŞA ÇIKMA TUTUMLARI VE KURAMSAL YAKLAŞIMLAR

2.8.1. Psikodinamik Kuram

Freud tarafından ortaya konan psikanalitik kuramın oldukça önemli bir kısmı olan savunma mekanizmaları kavramı, başa çıkma mekanizmalarına dair yapılan çalışmaların temelini oluşturmaktadır. Temeli Freud'un çalışmaları ile atılsa da savunma mekanizmalarını üzerine ayrıntılı biçimde çalışılması Anna Freud ile gerçekleşmiştir. Savunma mekanizmaları kısaca, kişinin egonun korunması adına bastırma ya da yadsıma davranışlarında bulunması olarak tanımlanabilir (Burger, 2014). Bir başka deyişle Freud kişilerin stresle başa çıkmanın yolunu, duygu ve hisleri bastırmak ve savunma mekanizmalarını kullanmak olarak tanımlamıştır (Yurtsever, 2009).

Baş çıkma tutumları savunma mekanizmaları ile yakından ilişkilidir. Bunun yanında savunma mekanizmaları daha derin bir noktadan gelirken başa çıkma tutumları daha çok bilişsel bir süreçtir (Haan, 1963; akt. Bahadır, 2019). Başka bir deyişle iki süreç de benzer bir amaca hizmet etmesinin yanı sıra işleyiş anlamında farklılık göstermektedir. İnsan alışabileceği süreden daha hızlı gelişen yaşam deneyimleri için savunma mekanizmalarına gereksinim duyar (Vaillant, 1994). Freud on temel savunma mekanizması tanımlamıştır. Bunlar bastırma, gerileme, eyleme koyma, yapma bozma,

yansıtma, inkar, karşıt tepki verme, yalıtma, kendine yöneltme ve yüceltmedir. Sırasıyla bu savunma mekanizmaları açıklanmaya çalışılacaktır.

Bastırma, psikanalitik kuramda tanımlanan ilk savunma mekanizmasıdır. Bastırmanın ortaya çıkması için egonun belli bir bütünlükte olması gerekir. Birçok savunma mekanizmasının temelinde bastırma yatar (karşıt tepki, yansıtma, soyutlama, eyleme koyma vb.).

Gerileme, egonun erken yaş dönemlerine gerilemesi ve bu şekilde savunmaya geçmesi olarak tanımlanabilir. Egonun düzenlenmesinde eksiklik vardır.

Eyleme koyma, anksiyeteye neden olan yaşantıların üzerine bilişsel ya da duygusal bir çaba sarf etmeden eylemde bulunma davranışdır.

Yapma bozma kişinin kaçtığı bir gerçeğin üstünü örtecek ya da ona çözüm üretecek şekilde davranmasıdır.

Yansıtma, kişinin kendine kabul edemediği duygu, düşünce veya dürtüleri karşı tarafa yüklemesidir. Kişi istemediği birtakım özelliklerinde karşı tarafa atfederek kurtulmaya çalışır.

İnkâr, kökeni erken çocukluk yaşantılarından gelen bir savunma mekanizmasıdır. Kısaca ben bir şeyin var olmadığını düşünürsem o şey var olmaz düşüncesi temellidir. Karşıt tepki ve yansıtma gibi bazı savunma mekanizmalarının temelinde de inkâr yatmaktadır. Kişi duygu ve düşüncelerini önce inkâr eder, ardından ya karşıya yansıtır ya da tam tersini yapar.

Karşıt tepsi geliştirme, içgüdüye tam zıt şekilde davranmaktır. Suçluluk ve utanma gibi duyguların açığa çıkmaması için ego karşıt tepki geliştirerek kendini korumaya çalışır.

Yalıtma (soyutlama), kişinin deneyimlerini duygularından ve fikirlerinden soyutlamasıdır.

Kendine yöneltme, kişi gerilimle karşılaşmaması için kendiliğin içe yönelmesidir. Kişi bu savunma mekanizmasını kullanıyorsa dünyayı algılamak ya da yanlış algılamak yerine hiç algılamamayı tercih ederler.

Yüceltme, tek başına bir savunma mekanizması değildir ancak bazı savunmalara atıfta bulunmaktadır (McWilliams, 2014).

Savunma mekanizmaları ve başa çıkma tutumları arasındaki önemli farklılıklar; başa çıkma tutumu bilinçli bir süreçken savunma mekanizmaları bilinç dışı şekilde kullanılmaktadır. Ayrıca başa çıkma tutumları durumsal gelişir ve hiyerarşik değildir (Cramer, 2000).

2.8.2. Şema Kuramı ve Uyumsuz Başa Çıkma Biçimleri

Başa çıkma biçimleri şema kuramının oldukça önemli bir kısmını kapsamaktadır. Şema başa çıkma biçimleri erken çocukluk deneyimlerinde istenmeyen durumlara karşı mücadele göstermek adına ortaya çıkan davranış biçimleri şeklinde ele alınmaktadır (Young ve Klosko, 2017). Şema kuramına göre başa çıkma stilleri üçe ayrılır. Bunlar şema teslimi, şema kaçınması ve aşırı telafidir.

Şema teslimi, şemaya razı olmak ve sürekli şemayı tekrar eder şekilde davranmak şeklinde tanımlanabilir (Young ve Klosko, 2017). Kişi şemaya teslim olduğunda şemalara bağlı ortaya çıkan negatif duyguları bütünüyle yaşar. Buna rağmen şemalarla onlara boyun eğerek karşılık verir ve onlarla bir mücadele içine girmez. Bu başa çıkma tarzı genellikle ‘Boyun eğicilik, Fedakarlık ve Onay arayıcılık’ şemalarında ortaya çıkar. Örneğin kendine kötü davranan birini çekici bulmak, yıkıcı ilişkileri sürdürmeye devam etmek gibi durumlar şema kuramına göre kişiyi sürekli aynı döngüye sokan ve yeni bir yol keşfetmesini engelleyen şema teslimleridir (Rafaeli ve ark., 2011).

Şema kaçınması, şemalarla yüzleşmek yerine onları engellemek ya da onlardan kurtulmak için farklı yollar aramaktır (Young ve Klosko, 2017). Kişi bu başa çıkma yöntemini kullanıyorsa şemalarını tetikleyen insanlardan ve durumlardan kaçınacaktır. Daha yaygın olarak agorafobi, sosyal fobi vb. kaygı bozukluklarında, obsesif kompulsif bozuklukta veya diğer kişilik bozukluklarında kaçınma tepkileri ortaya çıkar. Kişi bu kaçınma tepkileri ile kısa bir süre için hoş gitmeyen duyguları giderir ve rahatlama yaşar fakat uzun süreli bakıldığında ise kaçınma ve kaygı daha da güçlenir (Rafaeli ve ark., 2011).

Şema aşırı telafisi ise şemanın hissettirdiğine tam zıt şekilde davranmaktır (Young ve Klosko, 2017). Aşırı telafi gösteren kişilerde şemalardan doğan duygusal zorlanma bir süreliğine azalsa da şema varlığını sürdürmektedir. Örneğin duygusal yoksunluk şeması

olan bir kişi yakın ve derin bir ilişi kurmak yerine kısa ve geçici ilişkiler kurabilir. şema aşırı telafisi sıklıkla narsistik kişilik bozukluğunda ortaya çıkar. Kişi özgüven eksikliğini açık etmemek adına kendine aşırı güvenen biri olarak gözükebilir (Rafaeli ve ark., 2011).



BÖLÜM 3

GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. ÖRNEKLEM

Çalışmanın örneklemini 18-65 yaş arası 200 yetişkin birey oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 38,33'tür. Örneklemin demografik verileri birçok meslek grubu, farklı bölge (büyükşehir, şehir, köy, ilçe) ve sosyoekonomik düzey içermektedir. Örneklemin 137'si (%68,5) kadın ve 63'i (%31,5) erkektir. Katılımcılar onam formu ile bilgilendirilmiş, soru ve görüşler için araştırmacının e-mail adresi bu formda paylaşılmıştır.

3.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

3.2.1. Demografik Bilgi Formu

Demografik Bilgi Formu araştırmacı tarafından hazırlanmıştır ve katılımcıların demografik verilerinin öğrenilmesini amaçlayan çeşitli sorular içermektedir. Demografik veri formunda katılımcılara ait yaş, cinsiyet, öğrenim durumu, medeni hal, meslek, yaşadığı yer, ekonomik düzey, yaşam memnuniyeti düzeyini nasıl tanımladığı, sosyal ilişkilerini nasıl tanımladığı, şu anda nerede (şehir, köy vb.) ve kimlerle yaşadığı, almış olduğu psikiyatrik veya tıbbi bir tanısı olup olmadığı, herhangi psikolojik destek alıp almadığı ve aldıysa türü (ilaç/terapi/ilaç ve terapi) sorulmuştur (Ek 2).

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

Jeffrey Young tarafından geliştirilmiş ölçeğin asıl formunda toplam beş (5) adet şema alanı ve on sekiz (18) alt boyut bulunmaktadır. Bu şema alanları Ayrılma ve Reddedilme, Zedelenmiş Otonomi ve Kendini Ortaya Koyma, Zedelenmiş Sınırlar, Diğer Yönelimlilik, Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık olarak tanımlanmıştır. Ayrılma/Reddedilme, Bozulmuş Özerklik ve İş Yapma Becerisi, Aşırı Duyarlılık ve Baskılama, Başkaları Yönelimlilik ve Zayıf Sınırlar da olabilir. Ölçeğin alt boyutları ise

sıra ile; Terk Edilme/İstikrarsızlık, Güvensizlik/Suistimal Edilme, Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk/Utanç, Sosyal İzolasyon/ Yabancılaşma, Bağımlılık/Yetersizlik, Hastalıklar ve Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık, İç İç Geçme/Gelişmemiş Benlik, Başarısızlık, Hak Görme/Büyüklik, Yetersiz Özdenetim, Boyun Eğicilik, Kendini Feda, Onay Arayıcılık, Karamsarlık, Duyguları Bastırma, Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik ve Cezalandırıcılık olarak isimlendirilmektedir. Toplam doksan (90) maddesi bulunan ölçekte katılımcılar her bir maddeyi 6'lı likert tipi ölçek üzerinden (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) olarak cevaplamaktadır. Ölçeğin özgün halinde her alt boyut 5 maddeden oluşmaktadır ve her alt ölçekten alınan puan 5 ile 30 puan arasında değişmektedir. Bu alt boyutlara dair alınan puan yükseldikçe ilgili şemanın kişinin işlevselliğini ne ölçüde etkilediği de ortaya konmaktadır.

Ülkemizde ölçeğin geçerlilik-güvenirlik çalışması Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından yapılmıştır. Ölçeğe ait iç tutarlık katsayısı oldukça yüksek çıkmıştır ($\alpha=.95$) Ayrıca ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlık katsayıları .54 ile .85 arasında değişmektedir. Yapı geçerliliği için yapılan temel bileşenler analiz sonucunda 14 faktörlü bir yapı olduğu ortaya konmuştur. Bu 14 faktör ise sırası ile Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Karamsarlık, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, Duyguları Bastırma, Onay 48 Arayıcılık, İç İç Geçme/Bağımlılık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim, Kendini Feda, Terk Edilme, Cezalandırılma, Kusurluluk, Hastalıklar ve Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık ve Yüksek Standartlardır. Temel bileşen analizlerinin akabinde üst-sıra faktör analizi yapılmış ve sonucunda beş şema alanına ulaşılmıştır. Şema alanları ve alt boyutlarının geçerliliğine ilişkin yapılan analizler, güvenilirliğe dair yapılan test-tekrar test güvenilirliği ve iç tutarlılık analizler ile elde edilen sonuç ölçeğin kabul görür düzeyde geçerli ve güvenilir sayılacağını ortaya koymaktadır (Ek 3).

3.2.3. Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği (COPE-R)

Carver, Scheier ve Weintraub (1989) tarafından 15 alt boyut ve 60 madde şeklinde geliştirilmiş olan COPE ölçeği Miron Zuckerman ve Marylene Gagne tarafından 2003 (169-204) yılında Kendine Yardım, Yaklaşım, Uyum Sağlama, Sakınma-Kaçınma ve

Kendine Ceza adlı 5 faktör ve 40 madde olacak şekilde yeniden düzenlenmiştir. Türkçe uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Abdullah Nuri Dicle ve Kurtman Ersanlı tarafından yapılmıştır. Ölçek Türkçeye “Kendine Yardım, Yaklaşım, Uyum Sağlama, Sakınma-Kaçınma ve Kendine Ceza” adlı alt ölçekler ile 5 faktör ve 32 madde şeklinde uyarlanmıştır. Kendine yardım alt boyutu 1-6, Yaklaşım alt boyutu 7-13, Uyum Sağlama alt boyutu 14-20, Sakınma-Kaçınma alt boyutu 21-26 ve Kendine Ceza alt boyutu 27-32 arası soruları kapsamaktadır.

Uyarlanan ölçek özgün hali gibi puanlanmaktadır (1=Asla Böyle Yapmam, 2=Çok Az Böyle Yaparım, 3=Böyle Yaparım”, 4=Çoğunlukla Böyle Yaparım). Ölçek sonucunda alınabilecek puan 32 ile 128 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanın yükselmesi kişinin başa çıkma tutum düzeyinin de yükseldiğini ifade etmektedir. Ölçekte özgün halinde olduğu gibi olumsuz madde bulunmamaktadır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .76 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca yapılan test-tekrar test analizi ile ölçeğe ve alt ölçeklerine dair analizler ile geçerliliği ve güvenirliği uygun bulunmuştur.

3.2.4. Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği (KİBÖ)

Ölçek, Türkiye kişilerarası ilişki boyutlarına uygun olarak Seval Erden İmamoğlu ve Betül Aydın tarafından oluşturulmuş özgün bir ölçektir. Ölçek oluşturulurken veri toplama araçları olarak Sosyal Beceri Değerlendirme Ölçeği (İKE), İletişim Becerileri Envanteri, Sosyal Kaygı Ölçeği ve Sosyal Beğenirlik Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 5’li likert tipi bir ölçektir (Hiç tanımlamıyor=1 Çok az tanımlıyor=2 Kısmen Tanımlıyor=3, Oldukça tanımlıyor=4, Tamamen Tanımlıyor=5). Ölçekte ters maddeler bulunmaktadır (3, 5, 9, 10, 12, 14, 16, 19, 20, 21, 23, 23, 25, 28, 29, 31, 38, 43, 46, 47, 49, 52, 53).

Kişilerarası ilişki Boyutları ölçeğinin alt boyutlarının iç tutarlık katsayıları (Cronbach Alfa) .78 ile .85 arasında değişmektedir. Ölçeğin yapılan güvenirlik analizlerinde test-tekrar test sonuçları .62 ile .96 arasında değişmektedir. Ayrıca güvenirlik analizleri sonucunda hem ölçeğin bütününe hem de alt boyutlarının güvenilir olduğu bulunmuş ve tüm maddelerin teste dahil edilmesine düşünülmüştür. Ölçeğin yapı geçerliliği temel bileşenler yöntemi ile test edilmiş ve ölçeğin dört (4) faktörlü bir yapıda olduğu saptanmıştır. Bu dört faktör ise; Onay bağımlılık, Empati, Başkalarına Güven ve Duygu Farkındalığı olarak adlandırılmaktadır. *Onay bağımlılık* alt boyutu maddeleri diğerlerinden kendini ayıramayan ve kendisini yok sayacak ölçüde diğerlerine dikkati

çevirmiş ifadelerin bulunduğu bir alt ölçektir. Yani ilişkilerdeki sağlıklı bir tarzı ifade eder. On beş maddeden oluşan onay bağımlılık alt boyutundan 15-75 aralığında bir puan alınmaktadır. Ters maddelerden ikisinin bulunduğu bu alt boyuttan alınan puan arttıkça onay bağımlılık da artmaktadır. İkinci alt boyut olan başkalarının duygusunu anlayabilme ve kendi duygusunun farkında olup aynı zamanda karşı tarafa ifade edebilme gibi becerilere yönelik ifadelerin olduğu *Empati* alt boyutu 9 maddeden oluşmaktadır ve tüm maddeler olumlu ifadedir. Bu alt ölçekten alınabilecek puan 9-45 puan aralığındadır. Üçüncü alt boyut olan *Başkalarına Güven* alt boyutu ilişkilerinde diğerlerine güvenle ilişkili ifadeler içermektedir. Bu ölçek on bir (11) ters madde olmak üzere toplam on beş (15) maddeden oluşmaktadır. Puan aralığı 15-75 arasında değişmektedir ve alınan puanın yükselmesi başkalarına olan güvenin azaldığı anlamını taşır. Dördüncü ve son alt boyut ise *Duygu Farkındalığı* alt ölçeğidir. Bu alt boyutta kişinin ilişkilerinde duygularını ne ölçüde fark ettiğine ve ilişkilerine dair duygularını içeren ifadeler yer almaktadır. Dört maddesi dışında tüm maddeleri ters ifade olan bu alt boyut on dört (14) ifadeden oluşmaktadır. Alınan puan artması duygu farkındalığının azaldığı anlamını taşımaktadır (Ek 4).

3.3. İŞLEM

Google Formlar üzerinden yapılan araştırmada katılımcıların karşılaştığı ilk aşama onam formu olmuştur. Araştırmaya dair açıklamayı okuyup katılmayı onaylayan katılımcılar demografik bilgi formu ile karşılaşmışlardır. Ardından sırasıyla Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (bkz. Ek 1), Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği (COPE-R) ve Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği (KİBÖ) cevaplandırılmıştır. Çalışmaya katılım yaklaşık 25 dakika sürmektedir. Katılımcılara soru veya görüşleri için ulaşabilecekleri e-mail adresi onam formunda verilmiştir. Çalışmaya katılım gösteren 204 kişiden 4'ü 18-65 yaş aralığına uymadığı için araştırma örnekleme dahil edilmemiştir.

3.4. İSTATİSTİKSEL ANALİZ

Çalışmada kullanılan “Young Şema Ölçeği Kısa Formu-3 (YŞÖ-KF3)” alt boyutları ile “Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği (COPE-R)” toplam ve alt boyutları, “Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği (KİBÖ)” alt boyutlarının veri analizi için SPSS 25.0 paket programı kullanılmıştır. Katılımcıların sosyodemografik bilgilerine dair tanımlayıcı veriler frekans tabloları şeklinde verilmiştir.

Çalışmanın verileri normallik varsayımları açısından incelendiğinde, Kolmogorov-Smirnov değerleri $p < 0.005$ olarak belirlenmiştir. Ayrıca Skewness ve Kurtosis değerlerinin hatalarına bölümlerinin $\pm 1,96$ aralığının dışında olduğu saptanmıştır. Bundan dolayı ölçek ve alt boyut puanlarına ait Spearman korelasyon analizi yapılmıştır. Bununla birlikte ölçek ve alt boyutları ile katılımcıların sosyodemografik verileri arasında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek üzere nonparametrik testlerden Mann Whitney U testi ve Kruskal-Wallis H testi uygulanmıştır. Ayrıca Kruskal-Wallis H testinde anlamlı farklılık saptanan durumlarda farkın yönünü saptamak için Post Hoc testinden yararlanılmıştır. Varyansların homojen dağılmaması ve örneklem sayılarının eşit olmamasından dolayı Games-Howell testi kullanılmıştır. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak belirlenmiştir.

BÖLÜM 4

BULGULAR

Bu bölümde araştırma sorularının istatistiksel analizleri yer almaktadır. Öncelikle katılımcıların demografik bilgileri tablo ve yazılı halde sunulmuştur. Ardından ölçeklerin toplam puanları ve alt boyutlarına ait puanlar verilmiştir. Sonrasında ise bu puanların karşılaştırıldığı tablolar yer almaktadır.

Tablo 1: Örneklem ile ilgili Sosyodemografik Veriler I (n=200)

Demografik değişkenler	n veya X_{ort} (Min-Max)	% veya Ort. $\pm$ SS
Yaş	34,00(19-65)	38,33 $\pm$ 14,26
	19-30 yaş	42,0
	31-40 yaş	19,5
	41-50 yaş	12,0
	50 yaş üzeri	26,5
Cinsiyet	Kadın	68,5
	Erkek	31,5
Medeni Durum	Bekar	38,5
	Evli	44,0
	İlişkisi var	11,0
	Boşanmış	6,5
Meslek	Öğrenci	17,0
	Çalışmıyor	14,0
	İşçi	5,0
	Memur	15,0
	Beyaz yaka	20,0
	Esnaf	12,0
	Emekli	17,0
Nerede Yaşıyor	İlçe veya köy	9,5
	Şehir	18,0
	Büyükşehir	72,5
Eğitim	Lise ve altı	16,5
	Ön lisans	64,5
	Yüksek lisans ve üstü	19,0

Tablo 2: Örneklem ile ilgili sosyodemorafik veriler II (n=200)

Ekonomik	Kötü	6	3,0
-----------------	------	---	-----

Durum	Orta	108	54,0
	İyi	81	40,5
	Çok iyi	5	2,5
Yaşam Memnuniyeti	Hiç memnun değilim	14	7,0
	Memnun değilim	27	13,5
	Kararsızım	30	15,0
	Memnun	116	58,0
	Çok memnun	13	6,5
Tıbbi/Psikolojik Tanı	Psikolojik tanı	14	7,0
	Tıbbi tanı	29	14,5
	Tanı yok	157	78,5
Psikiyatrik Öykü	Evet	60	30,0
	Hayır	140	70,0
Psikiyatrik/Psikolojik Destek Türü	Sadece ilaç desteği	25	12,5
	Sadece terapi desteği	15	7,5
	İlaç ve psikoterapi	22	11,0
	Destek yok	138	69,0
Sosyal ilişkiler	Orta	109	54,5
	İyi	54	27,0
	Çok iyi	37	18,5
Şu an Kiminle Yaşıyor	Anne-Baba	66	33,0
	Arkadaş	14	7,0
	Eş ve çocuk	89	44,5
	Yalnız	31	15,5

Tablo 1 ve 2’de örnekleme ait sosyodemografik değişkenlerin dağılımı verilmiştir.

Tablo 3: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3’ten Alınan Puanlara Ait Betimsel İstatistikler(n=200)

	Min	Max	Ortalama	Std. Sapma
Duygusal Yoksunluk	5,00	27,00	9,77	4,98
Başarısızlık	6,00	33,00	11,19	4,80
Karamsarlık	5,00	27,00	11,71	5,28
Sosyal İzolasyon Güvensizlik	7,00	36,00	16,60	6,37
Duyguları Bastırma	5,00	27,00	10,47	4,48
Onay Arayıcılık	6,00	36,00	18,84	5,75
İç İç Geçme Bağımlılık	9,00	39,00	16,17	6,49

Ayrıcalıklık Yetersiz Özdenetim	7,00	41,00	23,49	6,71
Kendini Feda	5,00	30,00	16,31	5,05
Terk Edilme	5,00	21,00	8,64	3,68
Cezalandırılma	6,00	34,00	21,17	6,22
Kusurluluk	6,00	31,00	8,97	3,66
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	5,00	23,00	11,52	4,43
Yüksek Standartlar	3,00	18,00	8,72	3,88

Tablo 3’te Young Şema Ölçeği (YŞÖ-KF3) alt boyut puanlarına dair betimsel istatistikler verilmiştir.

Tablo 4: Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Ölçek Puanlarına Dair Betimsel İstatistikler (n=200)

	Min	Max	Ort	Std. Sapma
(COPE-R) Toplam	34,00	113,00	86,51	10,99
Kendine Yardım	6,00	24,00	17,52	3,93
Yaklaşım	7,00	28,00	22,86	4,38
Uyum Sağlama	7,00	28,00	21,28	4,15
Sakınma Kaçınma	6,00	18,00	10,77	2,79
Kendine Ceza	6,00	24,00	14,05	4,30

Tablo 4’te Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Ölçek puanlarına dair betimsel istatistiklere yer verilmiştir.

Tablo 5: Örneklemen Kişilerarası İlişkiler Boyutu Ölçeği Alt Boyut Puanlarına Dair Betimsel İstatistikleri (n=200)

	Min	Max	Ort	Std. Sapma
Onay Bağımlılık	15,00	67,00	45,55	9,12
Empati	8,00	40,00	32,43	4,24
Başkalarına Güven	19,00	66,00	42,83	6,79
Duygu Farkındalığı	21,00	67,00	42,95	6,90

Tablo 5’te Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği (KİBÖ) alt boyutlarından alınan puanlara ilişkin betimsel istatistiklere yer verilmiştir.

Tablo 6: YŞÖ-KSF-3 Alt Boyutları COPE-R Toplam ve Alt Boyutları ile KİBÖ Alt Boyut İlişkilerine Ait Korelasyon Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1-YŞÖ Duygusal yoksunluk	r 1																							
	p .																							
2-YŞÖ Başarısızlık	r ,316**	1																						
	p 0	.																						
3-YŞÖ Karamsarlık	r ,336**	,482**	1																					
	p 0	0	.																					
4-YŞÖ Sosyal izolasyon	r ,575**	,361**	,478**	1																				
Güvensizlik	p 0	0	0	.																				
5-YŞÖ Duyguları bastırma	r ,374**	,251**	,360**	,498**	1																			
	p 0	0	0	0	.																			
6-YŞÖ Onay arayıcılık	r ,283**	,429**	,405**	,340**	,190**	1																		
	p 0	0	0	0	0,006	.																		
7-YŞÖ İç içe geçme bağımlılık	r ,447**	,602**	,584**	,494**	,408**	,383**	1																	
	p 0	0	0	0	0	0	.																	
8-YŞÖ Ayrıcalıklık yetersiz																								
özenetim	r 0,121	0,096	,267**	,348**	,172*	,305**	0,085	1																
	p 0,086	0,172	0	0	0,014	0	0,226	.																
9-YŞÖ Kendini feda	r ,401**	,162*	,278**	,340**	,196**	,413**	,219**	,219**	1															
	p 0	0,02	0	0	0,005	0	0,002	0,002	.															
10-YŞÖ Terk edilme	r ,419**	,459**	,439**	,449**	,341**	,517**	,524**	0,068	,228**	1														
	p 0	0	0	0	0	0	0,334	0,001	.															
11-YŞÖ Cezalandırılma	r ,258**	,205**	,442**	,368**	,247**	,448**	,261**	,278**	,467**	,180**	1													
	p 0	0,003	0	0	0	0	0	0	0,01	.														
12-YŞÖ Kusurluluk	r ,552**	,390**	,467**	,551**	,443**	,350**	,535**	0,133	,215**	,558**	,164*	1												
	p 0	0	0	0	0	0	0,058	0,002	0	0,019	.													
13-YŞÖ Tehditler karşısında																								
dayanıksızlık	r ,422**	,442**	,569**	,533**	,347**	,536**	,515**	,270**	,352**	,532**	,480**	,365**	1											
	p 0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	.											
14-YŞÖ Yüksek standartlar	r ,273**	0,135	,343**	,339**	,237**	,483**	,215**	,394**	,486**	,270**	,482**	,141*	,426**	1										
	p 0	0,054	0	0	0,001	0	0,002	0	0	0	0,045	0	.											
15-COPE-R toplam	r -0,05	-0,07	0,041	0,065	-,237**	0,109	-0,055	0,014	,213**	0,01	,238**	-0,12	0,084	,165*	1									
	p 0,475	0,318	0,556	0,357	0,001	0,12	0,432	0,846	0,002	0,884	0,001	0,087	0,232	0,019	.									
16-COPE-R Kendine yardım	r -,232**	-0,095	-,141*	-,208**	-,509**	-0,021	-,168*	-0,102	0,004	-0,088	-0,056	-,174*	-0,093	-,160*	,585**	1								
	p 0,001	0,178	0,045	0,003	<0,001	0,766	0,016	0,148	0,953	0,213	0,43	0,013	0,185	0,022	0	.								
17-COPE-R Yaklaşım	r -0,122	-,392**	-,150*	-0,016	-0,135	-0,109	-,269**	-0,069	0,106	-,262**	,213**	-,291**	0,01	0,097	,631**	,248**	1							
	p 0,082	<0,001	0,032	0,823	0,055	0,119	<0,001	0,325	0,133	<0,001	0,002	<0,001	0,892	0,168	0	0	.							
18-COPE-R Uyum sağlama	r -,268**	-,259**	-,315**	-,231**	-,286**	-0,083	-,320**	-0,006	0,075	-,278**	0,049	-,331**	-,206**	0,061	,584**	,338**	,509**	1						
	p <0,001	<0,001	<0,001	0,001	<0,001	0,237	<0,001	0,935	0,288	<0,001	0,489	<0,001	0,003	0,389	0	0	0	.						
19-COPE-R Sakınma kaçınma	r ,288**	,274**	,238**	,244**	,140*	,274**	,265**	0,09	,199**	,298**	0,105	,193**	,251**	,208**	,304**	-0,049	-0,115	-0,049	1					
	p <0,001	<0,001	0,001	<0,001	0,045	<0,001	<0,001	0,199	0,004	<0,001	0,134	0,006	<0,001	0,003	0	0,489	0,101	0,491	.					
20-COPE-R Kendine ceza	r ,179*	,344**	,481**	,401**	,216**	,262**	,325**	,143*	0,1	,348**	,263**	,251**	,284**	,202**	,382**	-0,016	-0,049	-,248**	,376**	1				
	p 0,010	<0,001	<0,001	<0,001	0,002	<0,001	<0,001	0,042	0,156	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	0,004	0	0,822	0,488	0	0	.				
21-KİBÖ Onay bağımlılık	r ,239**	,450**	,396**	,250**	,192**	,545**	,444**	0,015	,173*	,523**	,227**	,395**	,389**	,224**	0,063	-0,066	-,225**	-,258**	,381**	,396**	1			
	p 0,001	<0,001	<0,001	<0,001	0,006	<0,001	<0,001	0,83	0,013	<0,001	0,001	<0,001	<0,001	<0,001	0,369	0,349	0,001	0	0	0	.			
22-KİBÖ Empati	r -0,135	0,083	0,052	-0,132	-0,108	0,118	-0,021	0,004	-0,006	-0,039	0,023	-0,052	0,056	-0,038	-0,04	0,009	0,064	-0,017	-,208**	-0,044	0,076	1		
	p 0,053	0,237	0,464	0,059	0,124	0,093	0,765	0,96	0,935	0,58	0,74	0,458	0,426	0,587	0,573	0,895	0,361	0,812	0,003	0,528	0,281	.		
23-KİBÖ Başkalarına güven	r ,243**	,288**	,426**	,425**	,235**	,308**	,389**	0,062	0,129	,365**	,187**	,324**	,338**	,178*	0,002	-,234**	-0,099	-,352**	,311**	,414**	,600**	-0,007	1	
	p <0,001	<0,001	<0,001	<0,001	0,001	<0,001	<0,001	0,379	0,065	<0,001	0,007	<0,001	<0,001	0,011	0,972	0,001	0,16	0	0	0	<0,001	0,923	.	
24-KİBÖ Duygu farkındalığı	r ,208**	,293**	,343**	,276**	,169*	,364**	,258**	0,115	0,081	,366**	0,122	,371**	,269**	,257**	-0,075	-0,116	-,266**	-,330**	,319**	,278**	,622**	0,015	,603**	1
	p 0,003	<0,001	<0,001	<0,001	0,016	<0,001	<0,001	0,1	0,252	<0,001	0,082	<0,001	<0,001	<0,001	0,287	0,099	0	0	0	0	<0,001	0,827	<0,001	.

*Korelasyon 0,05 düzeyinde anlamlıdır (Spearman korelasyon testi), ** Korelasyon 0,01 düzeyinde anlamlıdır (Spearman korelasyon testi)

Tablo 6’da örnekleme uygulanan ölçek ve alt ölçeklerden elde edilen skorlar arasındaki ilişkiler Spearman Korelasyon analizi ile gösterilmiştir.

Bu analize göre, YŞÖ-KF3 alt boyutlarından “Duygusal yoksunluk” puanı ile COPE-R alt boyutlarından “Kendine yardım” ($r=-0,232$ $p=0,001$), “Uyum sağlama” ($r=-0,268$ $p<0,001$) puanları ile negatif yönlü istatistikçe anlamlı, “Sakinma kaçınma” ($r=0,288$ $p<0,001$), “Kendine ceza” ($r=0,179$ $p=0,010$), KİBÖ alt boyutlarından “Onay bağımlılık” ($r=0,239$ $p=0,001$), “Başkalarına güven” ($r=0,243$ $p<0,001$), “Duygu farkındalığı” ($r=0,208$ $p=0,003$) puanları arasında pozitif yönlü istatistikçe anlamlı bir ilişki saptandı. Duygusal yoksunluk şema puanı arttıkça başa çıkma tutumlarından kendine yardım ve uyum sağlama azalırken sakınma kaçınma ve kendine ceza artmaktadır. Duygusal yoksunluk şema puanı arttıkça kişilerarası ilişki boyutlarından onay bağımlılık, başkalarına güven ve duygu farkındalığı puanları artmaktadır. Bu alanlarda görülen puan artışı negatif kişilerarası ilişkilere işaret etmektedir.

YŞÖ-KF3 alt boyutlarından “Başarısızlık” puanı ile COPE alt boyutlarından “Yaklaşım” ($r=-0,392$ $p<0,001$) ve “Uyum Sağlama” ($r=-0,259$ $p<0,001$) puanları ile negatif yönlü istatistikçe anlamlı, “Sakinma Kaçınma” ($r=0,274$ $p<0,001$), “Kendine Ceza” ($r=0,344$ $p<0,001$), KİBÖ alt boyutlarından “Onay bağımlılık” ($r=0,450$ $p<0,001$), “Başkalarına güven” ($r=0,288$ $p<0,001$), “Duygu farkındalığı” ($r=0,293$ $p=0,003$) puanları arasında pozitif yönlü istatistikçe anlamlı bir ilişki saptandı. Başarısızlık şema puanı arttıkça başa çıkma tutumlarından yaklaşım ve uyum sağlama düzeyi azalmakta, kendine ceza ve sakınma kaçınma düzeyi artmaktadır. Başarısızlık şema puanında arttıkça kişilerarası ilişki boyutlarından onay bağımlılık, duygu farkındalığı ve başkalarına güven puanları da artmaktadır. Bu alt boyutlardaki puan artışı negatif kişilerarası ilişkilere işaret etmektedir.

YŞÖ-KF3 alt boyutlarından “Karamsarlık” puanı ile COPE-R alt boyutlarından “Kendine yardım” ($r=-0,141$ $p=0,045$), “Yaklaşım” ($r=-0,150$ $p=0,032$) ve “Uyum Sağlama” ($r=-0,315$ $p<0,001$) puanları ile negatif yönlü istatistikçe anlamlı, “Sakinma Kaçınma” ($r=0,238$ $p=0,001$), “Kendine Ceza” ($r=0,481$ $p<0,001$), KİBÖ alt boyutlarından “Onay bağımlılık” ($r=0,396$ $p<0,001$), “Başkalarına güven” ($r=0,426$ $p<0,001$), “Duygu farkındalığı” ($r=0,343$ $p<0,001$) puanları arasında pozitif yönlü istatistikçe anlamlı bir ilişki saptandı. Karamsarlık şema puanı arttıkça başa çıkma tutumlarından yaklaşım ve uyum sağlama düzeyi azalmakta,

kendine ceza ve sakınma kaçınma düzeyi artmaktadır. Karamsarlık şema puanı arttıkça kişilerarası ilişki boyutlarından onay bağımlılık, duygu farkındalığı ve başkalarına güven puanları da artmaktadır. Bu alt boyutlardaki puan artışı negatif kişilerarası ilişkilere işaret etmektedir.

YŞÖ-KF3 alt boyutlarından “Sosyal İzolasyon Güvensizlik” puanı ile COPE-R alt boyutlarından “Kendine yardım” ($r=-0,208$ $p=0,003$) ve “Uyum Sağlama” ($r=-0,231$ $p=0,001$) puanları ile negatif yönlü istatistikçe anlamlı, “Sakınma Kaçınma” ($r=0,244$ $p<0,001$), “Kendine Ceza” ($r=0,401$ $p<0,001$), KİBÖ alt boyutlarından “Onay bağımlılık” ($r=0,250$ $p<0,001$), “Başkalarına güven” ($r=0,425$ $p<0,001$), “Duygu farkındalığı” ($r=0,276$ $p<0,001$) puanları arasında pozitif yönlü istatistikçe anlamlı bir ilişki saptandı. Sosyal izolasyon/güvensizlik şema puanı arttıkça başa çıkma tutumlarından yaklaşım ve uyum sağlama düzeyi azalmakta, kendine ceza ve sakınma kaçınma düzeyi artmaktadır. Sosyal izolasyon/güvensizlik şema puanı arttıkça kişilerarası ilişki boyutlarından onay bağımlılık, duygu farkındalığı ve başkalarına güven puanları da artmaktadır. Bu alt boyutlardaki puan artışı negatif kişilerarası ilişkilere işaret etmektedir.

YŞÖ-KF3 alt boyutlarından “Duyguları Bastırma” puanı ile COPE-R alt boyutlarından “Kendine yardım” ($r=-0,509$ $p<0,001$) ve “Uyum Sağlama” ($r=-0,286$ $p<0,001$) puanları ile negatif yönlü istatistikçe anlamlı, “Sakınma Kaçınma” ($r=0,140$ $p=0,045$), “Kendine Ceza” ($r=0,216$ $p=0,002$), KİBÖ alt boyutlarından “Onay bağımlılık” ($r=0,196$ $p=0,006$), “Başkalarına güven” ($r=0,235$ $p=0,001$), “Duygu farkındalığı” ($r=0,169$ $p=0,016$) puanları arasında pozitif yönlü istatistikçe anlamlı bir ilişki saptandı. Duyguları Bastırma şema puanı arttıkça başa çıkma tutumlarından yaklaşım ve uyum sağlama düzeyi azalmakta, kendine ceza ve sakınma kaçınma düzeyi artmaktadır. Duyguları bastırma şema puanı arttıkça kişilerarası ilişki boyutlarından onay bağımlılık, duygu farkındalığı ve başkalarına güven puanları da artmaktadır. Bu alt boyutlardaki puan artışı negatif kişilerarası ilişkilere işaret etmektedir.

YŞÖ-KF3 alt boyutlarından “Onay Arayıcılık” puanı ile COPE-R alt boyutlarından, “Sakınma Kaçınma” ($r=0,274$ $p<0,001$), “Kendine Ceza” ($r=0,262$ $p<0,001$), KİBÖ alt boyutlarından “Onay bağımlılık” ($r=0,545$ $p=0,001$), “Başkalarına güven” ($r=0,308$ $p<0,001$), “Duygu farkındalığı” ($r=0,364$ $p<0,001$) puanları arasında pozitif yönlü istatistikçe

anlamalı bir ilişki saptandı. Onay arayıcılık şema puanı arttıkça başa çıkma tutumlarından kendine ceza ve sakınma kaçınma düzeyi ile kişilerarası ilişki boyutlarından onay bağımlılık, duygu farkındalığı ve başkalarına güven puanları da artmaktadır. Bu alt boyutlardaki puan artışı negatif kişilerarası ilişkilere işaret etmektedir.

YŞÖ-KF3 alt boyutlarından “İç İçe Geçme Bağımlılık” puanı ile COPE-R alt boyutlarından “Kendine yardım” ($r=-0,168$ $p=0,016$), “Yaklaşım” ($r=-0,269$ $p<0,001$) ve “Uyum Sağlama” ($r=-0,320$ $p<0,001$), puanları ile negatif yönlü istatistikçe anlamlı, “Sakınma Kaçınma” ($r=0,265$ $p<0,001$), “Kendine Ceza” ($r=0,325$ $p<0,001$), KİBÖ alt boyutlarından “Onay bağımlılık” ($r=0,444$ $p<0,001$), “Başkalarına güven” ($r=0,389$ $p<0,001$), “Duygu farkındalığı” ($r=0,258$ $p<0,001$) puanları arasında pozitif yönlü istatistikçe anlamlı bir ilişki saptandı. İç içe geçme/Bağımlılık şema puanı arttıkça başa çıkma tutumlarından yaklaşım, kendine yardım ve uyum sağlama düzeyi azalmakta, kendine ceza ve sakınma kaçınma düzeyi artmaktadır. İç içe geçme/bağımlılık şema puanı arttıkça kişilerarası ilişki boyutlarından onay bağımlılık, duygu farkındalığı ve başkalarına güven puanları da artmaktadır. Bu alt boyutlardaki puan artışı negatif kişilerarası ilişkilere işaret etmektedir.

YŞÖ-KF3 alt boyutlarından “Ayrıcalıklık Yetersiz Özdenetim” puanı ile COPE-R alt boyutlarından “Kendine Ceza” ($r=0,143$ $p=0,042$), puanları arasında pozitif yönlü istatistikçe anlamlı bir ilişki saptandı. Ayrıcalıklık Yetersiz Özdenetim şema düzeyi arttıkça başa çıkma tutumlarından uyumsuz başa çıkma tutumlarından kendine ceza düzeyi de artmaktadır.

YŞÖ-KF3 alt boyutlarından “Kendini Feda” puanı ile COPE-R Toplam ($r=0,213$ $p=0,002$), COPE-R alt boyutlarından “Sakınma Kaçınma” ($r=0,199$ $p=0,004$), KİBÖ alt boyutlarından “Onay bağımlılık” ($r=0,173$ $p=0,013$), puanları arasında pozitif yönlü istatistikçe anlamlı bir ilişki saptandı. Kendini feda şema düzeyi arttıkça genel başa çıkma ve sakınma kaçınma tutum düzeyi düşmektedir. Kişilerarası ilişki boyutlarından Onay bağımlılık ise artmaktadır.

YŞÖ-KF3 alt boyutlarından “Terk Edilme” puanı ile COPE-R alt boyutlarından “Yaklaşım” ($r=-0,262$ $p<0,001$) ve “Uyum Sağlama” ($r=-0,278$ $p<0,001$) puanları ile negatif yönlü istatistikçe anlamlı, “Sakınma Kaçınma” ($r=0,298$ $p<0,001$), “Kendine Ceza” ($r=0,348$ $p<0,001$), KİBÖ alt boyutlarından “Onay bağımlılık” ($r=0,523$ $p<0,001$), “Başkalarına güven” ($r=0,365$ $p<0,001$), “Duygu farkındalığı” ($r=0,366$ $p<0,001$) puanları arasında pozitif yönlü istatistikçe anlamlı bir ilişki saptandı. Terk edilme şema düzeyi arttıkça uyum sağlama

ve yaklaşım başa çıkma düzeyleri düşmekte; sakınma kaçınma ve kendine ceza düzeyi ile kişilerarası ilişki boyutlarından onay bağımlılık, başkalarına güven ve duygu farkındalığı düzeyi artmaktadır.

YŞÖ-KF3 alt boyutlarından “Cezalandırma” puanı ile COPE-R Toplam ($r=0,238$ $p=0,001$), COPE-R alt boyutlarından “Yaklaşım” ($r=0,213$ $p=0,002$), “Kendine Ceza” ($r=0,263$ $p<0,001$), KİBÖ alt boyutlarından “Onay bağımlılık” ($r=0,227$ $p=0,001$), “Başkalarına Güven” ($r=0,187$ $p=0,007$) puanları arasında pozitif yönlü istatistikçe anlamlı bir ilişki saptandı. Cezalandırıcılık şema düzeyi arttıkça yaklaşım ve kendine ceza başa çıkma tutum düzeyleri ile kişilerarası ilişki boyutlarından onay bağımlılık ve başkalarına güven düzeyi de artmaktadır.

YŞÖ-KF3 alt boyutlarından “Kusurluluk” puanı ile COPE-R alt boyutlarından “Kendine yardım” ($r=-0,174$ $p=0,013$), “Yaklaşım” ($r=-0,291$ $p<0,001$) ve “Uyum Sağlama” ($r=-0,331$ $p<0,001$) puanları ile negatif yönlü istatistikçe anlamlı, “Kendine Ceza” ($r=0,251$ $p<0,001$), KİBÖ alt boyutlarından “Onay bağımlılık” ($r=0,395$ $p<0,001$), “Başkalarına güven” ($r=0,324$ $p<0,001$), “Duygu farkındalığı” ($r=0,371$ $p<0,001$) puanları arasında pozitif yönlü istatistikçe anlamlı bir ilişki saptandı. Kusurluluk şema düzeyi arttıkça başa çıkma tutumlarında kendine yardım, uyum sağlama ve yaklaşım düzeyleri düşmekte; kişilerarası ilişki boyutlarından başkalarına güven, duygun farkındalığı ve onay bağımlılık düzeyi ise artmaktadır.

YŞÖ-KF3 alt boyutlarından “Tehditler Karşısında Dayanıksızlık” puanı ile COPE-R alt boyutlarından “Uyum Sağlama” ($r=-0,206$ $p=0,003$), puanı ile negatif yönlü istatistikçe anlamlı, “Sakınma Kaçınma” ($r=0,251$ $p<0,001$), “Kendine Ceza” ($r=0,284$ $p<0,001$), KİBÖ alt boyutlarından “Onay bağımlılık” ($r=0,389$ $p<0,001$), “Başkalarına güven” ($r=0,338$ $p<0,001$), “Duygu farkındalığı” ($r=0,269$ $p<0,001$) puanları arasında pozitif yönlü istatistikçe anlamlı bir ilişki saptandı. Tehditler Karşısında Dayanıksızlık şema düzeyi arttıkça uyum sağlama düzeyi düşmekte; sakınma kaçınma ve kendine ceza düzeyleri ile kişilerarası ilişki boyutları duygu farkındalığı, onay bağımlılık ve başkalarına güven düzeyleri artmaktadır.

YŞÖ-KF3 alt boyutlarından “Yüksek Standartlar” puanı ile COPE-R alt boyutlarından “Kendine Yardım” ($r=-0,160$ $p=0,022$), puanı ile negatif yönlü istatistikçe anlamlı, COPE-R Ölçeği Toplam ($r=0,165$ $p=0,019$), COPE-R alt boyutlarından “Sakınma Kaçınma” ($r=0,208$ $p=0,003$), “Kendine Ceza” ($r=0,202$ $p=0,004$), KİBÖ alt boyutlarından “Onay bağımlılık”

($r=0,224$ $p=0,001$), “Başkalarına güven” ($r=0,178$ $p=0,011$), “Duygu farkındalığı” ($r=0,257$ $p<0,001$) puanları arasında pozitif yönlü istatistikçe anlamlı bir ilişki saptandı. Yüksek standartlar şema düzeyi arttıkça başa çıkma tutumlarından kendine yardım düzeyi düşmekte ve genel başa çıkma düzeyi ile sakınma kaçınma ve kendine ceza düzeyleri artmaktadır. Kişilerarası ilişki boyutları onay bağımlılık, başkalarına güven ve duygu farkındalığı düzeyleri de artmaktadır.

COPE-R Ölçeği Toplam puanı ve alt boyutlarından “Kendine Yardım” ile KİBÖ Alt boyutlarından “Başkalarına Güven” ($r=-0,234$ $p=0,001$) puanı ile negatif yönlü istatistikçe anlamlı bir ilişki saptandı.

COPE-R Ölçeği Toplam puanı alt boyutlarından “Yaklaşım” ile KİBÖ Alt boyutlarından “Onay Bağımlılık” ($r=-0,225$ $p=0,001$) “Duygu farkındalığı” ($r=-0,266$ $p<0,001$) puanları ile negatif yönlü istatistikçe anlamlı bir ilişki saptandı.

COPE-R Ölçeği Toplam puanı alt boyutlarından “Uyum Sağlama” ile KİBÖ Alt boyutlarından “Onay Bağımlılık” ($r=-0,258$ $p<0,001$), “Duygu farkındalığı” ($r=-0,352$ $p<0,001$), “Duygu farkındalığı” ($r=-0,330$ $p<0,001$) puanları ile negatif yönlü istatistikçe anlamlı bir ilişki saptandı.

COPE-R Ölçeği Toplam puanı alt boyutlarından “Sakınma Kaçınma” ile KİBÖ Alt boyutlarından “Empati” ($r=-0,208$ $p=0,003$) puanları ile negatif yönlü, KİBÖ Alt boyutlarından “Onay Bağımlılık” ($r=0,381$ $p<0,001$), “Başkasına Güven” ($r=0,311$ $p<0,001$), “Duygu farkındalığı” ($r=0,319$ $p<0,001$) puanları ile pozitif yönlü istatistikçe anlamlı bir ilişki saptandı.

COPE-R Ölçeği Toplam puanı alt boyutlarından “Kendine Ceza” ile KİBÖ Alt boyutlarından “Onay Bağımlılık” ($r=0,396$ $p<0,001$), “Başkalarına Güven” ($r=0,414$ $p<0,001$), “Duygu farkındalığı” ($r=0,278$ $p<0,001$) puanları ile pozitif yönlü istatistikçe anlamlı bir ilişki saptandı.

Tablo 7: Örneklemin Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3) Alt Boyut Puanlarının Yaş Açısından Karşılaştırılması I

	Yaş	n	Ort±SS	KV	p	Post-Hoc
Başarısızlık	(1) 19-30 yaş	84	9,58±5,39	3,0880	0,379	-
	(2) 31-40 yaş	39	9,44±4,83			
	(3) 41-50 yaş	24	10,63±5,62			
	(4) 50 yaş	53	9,98±4,11			
	üstü					
Duygusal Yoksunluk	(1) 19-30 yaş	84	11,63±5,02	2,539	0,468	-
	(2) 31-40 yaş	39	10,51±4,81			
	(3) 41-50 yaş	24	10,83±4,02			
	(4) 50 yaş	53	11,13±4,81			
	üstü					
Karamsarlık	(1) 19-30 yaş	84	12,61±5,74	3,655	0,301	-
	(2) 31-40 yaş	39	11,28±5,4			
	(3) 41-50 yaş	24	11,63±5,44			
	(4) 50 yaş	53	10,58±4,09			
	üstü					
Sosyal İzolasyon Güvensizlik	(1) 19-30 yaş	84	17,49±7,46	5,433	0,143	-
	(2) 31-40 yaş	39	17,49±5,84			
	(3) 41-50 yaş	24	15,42±4,48			
	(4) 50 yaş	53	15,02±5,17			
	üstü					
Duyguları Bastırma	(1) 19-30 yaş	84	10,82±4,89	1,682	0,641	-
	(2) 31-40 yaş	39	10,77±4,06			
	(3) 41-50 yaş	24	10,13±4,26			
	(4) 50 yaş	53	9,85±4,23			
	üstü					
Onay Arayıcılık	(1) 19-30 yaş	84	19,32±6,45	3,666	0,300	-
	(2) 31-40 yaş	39	17,56±5,45			
	(3) 41-50 yaş	24	17,38±5,74			
	(4) 50 yaş	53	19,66±4,47			
	üstü					
İç İçe Geçme Bağımlılık	(1) 19-30 yaş	84	16,63±6,81	2,322	0,508	-
	(2) 31-40 yaş	39	15,44±6,47			
	(3) 41-50 yaş	24	17,58±7,58			
	(4) 50 yaş	53	15,34±5,35			
	üstü					
Ayrıcalıklık Yetersiz Özdenetim	(1) 19-30 yaş	84	24,53±6,47	5,851	0,119	-
	(2) 31-40 yaş	39	23,44±7,12			
	(3) 41-50 yaş	24	20,67±5,47			
	(4) 50 yaş	53	23,09±7,08			
	üstü					

Tablo 8: Örneklemin Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3) Alt Boyut Puanlarının Yaş Açısından Karşılaştırılması II

	Yaş	n	Ort±SS	KV	p	Post-Hoc
Kendini Feda	(1) 19-30 yaş	84	14,95±4,64	14,986	0,002	1-4
	(2) 31-40 yaş	39	16,15±5,39			
	(3) 41-50 yaş	24	17,92±6,11			
	(4) 50 yaş üstü	53	17,96±4,35			
Terk Edilme	(1) 19-30 yaş	84	8,86±3,92	2,097	0,553	-
	(2) 31-40 yaş	39	8,97±3,35			
	(3) 41-50 yaş	24	8,50±4,22			
	(4) 50 yaş üstü	53	8,11±3,30			
Cezalandırılma	(1) 19-30 yaş	84	20,98±5,92	4,066	0,254	-
	(2) 31-40 yaş	39	19,56±7,18			
	(3) 41-50 yaş	24	21,88±7,47			
	(4) 50 yaş üstü	53	22,38±5,14			
Kusurluluk	(1) 19-30 yaş	84	9,25±4,02	1,828	0,609	-
	(2) 31-40 yaş	39	9,21±3,29			
	(3) 41-50 yaş	24	8,50±3,18			
	(4) 50 yaş üstü	53	8,55±3,55			
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	(1) 19-30 yaş	84	11,56±4,83	4,020	0,259	-
	(2) 31-40 yaş	39	11,69±4,27			
	(3) 41-50 yaş	24	12,83±4,25			
	(4) 50 yaş üstü	53	10,77±3,88			
Yüksek Standartlar	(1) 19-30 yaş	84	8,10±3,77	6,117	0,106	-
	(2) 31-40 yaş	39	8,56±3,97			
	(3) 41-50 yaş	24	9,58±3,57			
	(4) 50 yaş üstü	53	9,49±4,05			

Tablo 7 ve 8’de yer aldığı gibi, örneklemin ölçek ve alt boyut puanları, yaş açısından karşılaştırılmıştır. Bu analize göre, Young şema ölçeği alt boyutlarından “Kendini feda” ile yaş arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı. Yaş grubu, 50 yaş üstü olan katılımcıların diğer yaş grubuna kıyasla “Kendini feda” puanları daha yüksek bulundu (KV=14,986 p=0,002). Yapılan Post-Hoc analizinde, 19-30 yaş ile 41-50 yaş arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı (p=,001).

Tablo 9: Örneklemin Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği (COPE-R) Toplam Puanı ve Alt Boyut Puanlarının Yaş Açısından Karşılaştırılması

	Yaş	n	Ort±SS	KV	p	Post-Hoc
Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği Toplam	(1) 19-30 yaş	84	86,31±9,54	5,680	0,128	-
	(2) 31-40 yaş	39	84,54±12,83			
	(3) 41-50 yaş	24	84,33±15,71			
	(4) 50 yaş üstü	53	89,32±8,78			
Kendine Yardım	(1) 19-30 yaş	84	18,14±3,91	4,330	0,228	-
	(2) 31-40 yaş	39	16,79±4,16			
	(3) 41-50 yaş	24	17,50±4,17			
	(4) 50 yaş üstü	53	17,08±3,64			
Yaklaşım	(1) 19-30 yaş	84	22,53±4,04	4,592	0,204	-
	(2) 31-40 yaş	39	22,03±5,22			
	(3) 41-50 yaş	24	22,96±5,9			
	(4) 50 yaş üstü	53	23,98±3,23			
Uyum Sağlama	(1) 19-30 yaş	84	20,49±4,02	14,271	0,003	1-5
	(2) 31-40 yaş	39	21,41±4,54			
	(3) 41-50 yaş	24	20,38±5,27			
	(4) 50 yaş üstü	53	22,94±2,94			
Sakınma Kaçınma	(1) 19-30 yaş	84	10,55±2,59	3,659	0,301	-
	(2) 31-40 yaş	39	10,95±2,94			
	(3) 41-50 yaş	24	10,25±3,60			
	(4) 50 yaş üstü	53	11,28±2,59			
Kendine Ceza	(1) 19-30 yaş	84	14,6±4,40	3,560	0,313	-
	(2) 31-40 yaş	39	13,36±4,23			
	(3) 41-50 yaş	24	13,25±5,04			
	(4) 50 yaş üstü	53	14,04±3,80			

Tablo 9’da yer aldığı gibi örneklemin ölçek ve alt boyut puanları, yaş açısından karşılaştırılmıştır. Buna göre Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği alt boyutlarından “Uyum sağlama” ile yaş arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı. Yaş grubu, 50 yaş üstü olan katılımcıların diğer yaş grubuna kıyasla “Uyum sağlama” puanları daha yüksek bulundu (KV=14,271 p=0,003). Yapılan Post-Hoc analizinde, 19-30 yaş ile 50 yaş üstü arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı (p<0,001).

Tablo 10: Örneklemen Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği (KİBÖ) Alt Boyut Puanlarının Yaş Açısından Karşılaştırılması

	Yaş	n	Ort±SS	KV	p	Post-Hoc
Onay Bağımlılık	(1) 19-30 yaş	84	46,61±9,43	8,112	0,044	-
	(2) 31-40 yaş	39	41,87±9,68			
	(3) 41-50 yaş	24	46,96±9,64			
	(4) 50 yaş	53	45,87±7,34			
	üstü					
Empati	(1) 19-30 yaş	84	32,56±4,10	11,484	0,009	2-3
	(2) 31-40 yaş	39	30,69±5,41			
	(3) 41-50 yaş	24	34,33±3,52			
	(4) 50 yaş	53	32,64±3,37			
	üstü					
Başkalarına Güven	(1) 19-30 yaş	84	43,10±6,48	2,036	0,565	-
	(2) 31-40 yaş	39	41,64±6,47			
	(3) 41-50 yaş	24	44,67±9,01			
	(4) 50 yaş	53	42,43±6,38			
	üstü					
Duygu Farkındalığı	(1) 19-30 yaş	84	43,89±6,38	4,607	0,203	-
	(2) 31-40 yaş	39	41,05±6,00			
	(3) 41-50 yaş	24	44,29±9,72			
	(4) 50 yaş	53	42,19±6,64			
	üstü					

Kruskall Wallis H test, Post-Hoc=Games-Howell test

Tablo 10’da yer aldığı gibi örneklemen ölçek ve alt boyut puanları, yaş açısından karşılaştırılmıştır. Buna göre KİBÖ Ölçeği alt boyutlarından “Onay bağımlılık” ile yaş arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı. Yaşı, 41-50 yaş arasında olan katılımcıların diğer yaş grubuna kıyasla “Onay bağımlılık” puanları daha yüksek bulundu (KV=8,112 p=0,044).

KİBÖ Ölçeği alt boyutlarından “Empati” ile yaş arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı. Yaş grubu, 41-50 yaş olan katılımcıların diğer yaş grubuna kıyasla “Empati” puanları daha yüksek bulundu (KV=11,484 p=0,009). Yapılan Post-Hoc analizinde, 31-40 yaş ile 41-50 yaş arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı (p=0,010).

Tablo 11: Örneklemen Young Şema Ölçeği Kısa Form (YŞÖ-KF3) Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet Açısından Karşılaştırılması

	Cinsiyet	n	Ort±SS	Z	p
Başarısızlık	Kadın	137	9,59±4,73	-0,471	0,638
	Erkek	63	10,21±5,53		
Duygusal Yoksunluk	Kadın	137	11,40±4,9	-1,074	0,283
	Erkek	63	10,71±4,57		
Karamsarlık	Kadın	137	11,23±5,28	-2,163	0,031
	Erkek	63	12,79±5,17		
Sosyal İzolasyon Güvensizlik	Kadın	137	16,18±6,42	-1,565	0,118
	Erkek	63	17,54±6,22		
Duyguları Bastırma	Kadın	137	9,79±4,10	-3,149	0,002
	Erkek	63	12,02±4,96		
Onay Arayıcılık	Kadın	137	18,98±6,10	-0,394	0,694
	Erkek	63	18,54±4,91		
İç İç Geçme Bağımlılık	Kadın	137	16,04±6,46	-0,726	0,468
	Erkek	63	16,49±6,6		
Ayrıcalıklık Yetersiz Özdenetim	Kadın	137	23,23±6,71	-0,731	0,465
	Erkek	63	24,10±6,73		
Kendini Feda	Kadın	137	16,26±5,22	-0,414	0,679
	Erkek	63	16,44±4,71		
Terk Edilme	Kadın	137	8,59±3,81	-0,752	0,452
	Erkek	63	8,78±3,43		
Cezalandırılma	Kadın	137	20,40±6,09	-2,790	0,005
	Erkek	63	22,92±6,21		
Kusurluluk	Kadın	137	8,84±3,71	-0,990	0,322
	Erkek	63	9,25±3,58		
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	Kadın	137	11,28±4,54	-1,382	0,167
	Erkek	63	12,08±4,17		
Yüksek Standartlar	Kadın	137	8,74±4,08	-0,072	0,942
	Erkek	63	8,68±3,45		

Mann-Whitney U test

Tablo 11’de yer aldığı gibi, örneklemen YŞÖ-KF3 alt boyut puanları, cinsiyet açısından karşılaştırıldı. Bu analize göre, Young şema ölçeği alt boyutlarından “Karamsarlık” puanı ile kadın ve erkekler arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık göstermiştir. “Karamsarlık” puanı kadınlara kıyasla erkeklerde daha yüksek bulundu ($Z=-2,163$ $p=0,031$).

Young şema ölçeği alt boyutlarından “Duyguları bastırma” puanı ile kadın ve erkekler arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık göstermiştir. “Duyguları bastırma” puanı kadınlara kıyasla erkeklerde daha yüksek bulundu ($Z=-3,149$ $p=0,002$).

Young şema ölçeği alt boyutlarından “Cezalandırıcılık” puanı ile kadın ve erkekler arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık göstermiştir. “Cezalandırma” puanı kadınlara kıyasla erkeklerde daha yüksek bulundu ($Z=-2,790$ $p=0,005$).

Tablo 12: Örneklemen Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği (COPE-R) Toplam Puan ve Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet Açısından Karşılaştırılması

	Cinsiyet	n	Ort±SS	Z	p
COPE-R Toplam	Kadın	137	87,38±11,09	-2,153	0,031
	Erkek	63	84,59±10,62		
Kendine Yardım	Kadın	137	18,11±3,96	-3,472	0,001
	Erkek	63	16,22±3,58		
Yaklaşım	Kadın	137	22,89±4,48	-0,372	0,710
	Erkek	63	22,79±4,21		
Uyum Sağlama	Kadın	137	21,72±4,34	-2,655	0,008
	Erkek	63	20,32±3,52		
Sakınma Kaçınma	Kadın	137	10,78±2,80	-0,098	0,922
	Erkek	63	10,77±2,79		
Kendine Ceza	Kadın	137	13,87±4,22	-1,130	0,258
	Erkek	63	14,48±4,48		
Mann-Whitney U test					

Tablo 12’de yer aldığı gibi Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği Toplam Puanı ve alt boyut puanları, cinsiyet açısından karşılaştırılmıştır. Buna göre Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği Toplam puanı ile kadın ve erkekler arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık göstermiştir. Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği Toplam puanı erkeklere kıyasla kadınlarda daha yüksek bulundu ($Z=-2,153$ $p=0,031$).

Baş Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği alt boyutlarından “Kendine yardım” puanı ile kadın ve erkekler arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık göstermiştir. “Kendine yardım” puanı erkeklere kıyasla kadınlarda daha yüksek bulundu ($Z=-3,472$ $p=0,001$).

Baş Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği alt boyutlarından “Uyum Sağlama” puanı ile kadın ve erkekler arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık göstermiştir. “Uyum Sağlama” puanı erkeklere kıyasla kadınlarda daha yüksek bulundu ($Z=-2,655$ $p=0,008$).

Tablo 13: Örneklemen Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği (KİBÖ) Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet Açısından Karşılaştırılması

	Cinsiyet	n	Ort±SS	Z	p
Onay Bağımlılık	Kadın	137	45,51±8,73	-0,320	0,749
	Erkek	63	45,65±10,02		
Empati	Kadın	137	32,37±3,61	-1,077	0,282
	Erkek	63	32,57±5,44		
Başkalarına Güven	Kadın	137	42,43±6,55	-1,538	0,124
	Erkek	63	43,73±7,30		
Duygu Farkındalığı	Kadın	137	42,84±6,88	-0,158	0,874
	Erkek	63	43,19±7,00		

Mann-Whitney U test

Tablo 14: Örneklemen Young Şema Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Medeni Hal Açısından Karşılaştırılması I

	Medeni Hal	n	Ort±SS	KV	p	Post-Hoc
Başarısızlık	(1) Bekar	77	10,57±5,66	3,055	0,383	-
	(2) Evli	88	9,02±3,97			
	(3) İlişkisi var	22	9,46±5,54			
	(4) boşanmış	13	10,85±5,47			
Duygusal Yoksunluk	(1) Bekar	77	11,51±4,76	1,259	0,739	-
	(2) Evli	88	11,24±5,38			
	(3) İlişkisi var	22	10,65±3,55			
	(4) boşanmış	13	10,08±2,81			
Karamsarlık	(1) Bekar	77	12,71±5,73	4,105	0,250	-
	(2) Evli	88	11,10±5,01			
	(3) İlişkisi var	22	11,65±5,04			
	(4) boşanmış	13	10,08±4,19			
Sosyal İzolasyon Güvensizlik	(1) Bekar	77	17,99±7,01	6,916	0,075	-
	(2) Evli	88	15,27±5,17			
	(3) İlişkisi var	22	16,88±8,17			
	(4) boşanmış	13	16,85±4,30			
Duyguları Bastırma	(1) Bekar	77	11,47±4,68	6,791	0,079	-
	(2) Evli	88	9,60±3,83			
	(3) İlişkisi var	22	10,38±4,96			
	(4) boşanmış	13	10,69±5,74			

Kruskall Wallis H test, Post-Hoc=Games-Howell test

Tablo 15: Örneklemen Young Şema Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Medeni Hal Açısından Karşılaştırılması II

	Medeni Hal	n	Ort±SS	KV	p	Post-Hoc
Onay Arayıcılık	(1) Bekar	77	19,34±5,91	6,377	0,095	-
	(2) Evli	88	18,76±5,42			
	(3) İlişkisi var	22	19,31±6,78			
	(4) boşanmış	13	15,54±3,95			
İç İçe Geçme Bağımlılık	(1) Bekar	77	17,61±6,63	12,435	0,006	-
	(2) Evli	88	15,76±6,33			
	(3) İlişkisi var	22	14,73±6,51			
	(4) boşanmış	13	13,38±5,36			
Ayrıcalıklık Yetersiz Özdenetim	(1) Bekar	77	24,84±6,76	7,495	0,058	-
	(2) Evli	88	21,94±6,78			
	(3) İlişkisi var	22	24,62±5,97			
	(4) boşanmış	13	23,77±5,78			
Kendini Feda	(1) Bekar	77	15,6±4,87	11,385	0,010	3-4
	(2) Evli	88	16,94±5,30			
	(3) İlişkisi var	22	14,85±4,36			
	(4) boşanmış	13	19,23±4,42			
Terk Edilme	(1) Bekar	77	9,38±4,07	6,229	0,101	-
	(2) Evli	88	8,56±3,57			
	(3) İlişkisi var	22	7,35±2,68			
	(4) boşanmış	13	7,54±3,07			
Cezalandırılma	(1) Bekar	77	20,74±5,95	1,094	0,778	-
	(2) Evli	88	21,32±6,35			
	(3) İlişkisi var	22	21,58±7,13			
	(4) boşanmış	13	22,00±5,51			
Kusurluluk	(1) Bekar	77	9,77±4,2	6,219	0,101	-
	(2) Evli	88	8,50±3,32			
	(3) İlişkisi var	22	8,50±3,46			
	(4) boşanmış	13	8,38±2,14			
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	(1) Bekar	77	12,03±4,99	0,732	0,866	-
	(2) Evli	88	11,13±4,27			
	(3) İlişkisi var	22	11,42±3,62			
	(4) boşanmış	13	11,54±3,53			
Yüksek Standartlar	(1) Bekar	77	8,26±3,84	2,673	0,445	-
	(2) Evli	88	9,13±3,91			
	(3) İlişkisi var	22	8,50±4,00			
	(4) boşanmış	13	9,23±3,85			

Kruskall Wallis H test, Post-Hoc=Games-Howell test

Tablo 14 ve 15’te yer aldığı gibi örneklemin Young şema ölçeği alt boyut puanları, medeni hal açısından karşılaştırılmıştır. Bu analize göre, Young şema ölçeği alt boyutlarından “İç İçe Geçme Bağımlılık” puanı ile medeni hal arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı. Medeni hali boşanmış olanların diğer gruplara kıyasla “İç İçe Geçme Bağımlılık” puanları daha yüksek bulundu (KV=12,435 p=0,006).

Young şema ölçeği alt boyutlarından “Kendini Feda” puanı ile medeni hal arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı. Medeni hali boşanmış olanların diğer gruplara kıyasla “Kendini Feda” puanları daha yüksek bulundu (KV=11,385 p=0,010). Yapılan Post-Hoc testi sonucunda, ilişkisi var ile boşanmış olanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptandı (p=0,034).

Tablo 16: Örneklemin Başa Çıkma Tutumları Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyut Puanlarının Medeni Hal Açısından Karşılaştırılması

	Medeni Hal	n	Ort±SS	KV	p	Post-Hoc
COPE-R Toplam	(1) Bekar	77	85,53±9,60	8,027	0,045	-
	(2) Evli	88	88,18±12,30			
	(3) İlişkisi var	22	83,77±10,39			
	(4) boşanmış	13	86,62±9,90			
Kendine Yardım	(1) Bekar	77	17,45±4,15	0,272	0,965	-
	(2) Evli	88	17,49±4,04			
	(3) İlişkisi var	22	17,77±3,35			
	(4) boşanmış	13	17,77±3,27			
Yaklaşım	(1) Bekar	77	21,94±4,68	6,673	0,083	-
	(2) Evli	88	23,6±4,18			
	(3) İlişkisi var	22	22,73±3,82			
	(4) boşanmış	13	23,62±4,33			
Uyum Sağlama	(1) Bekar	77	20,12±4,39	15,925	0,001	1-2 1-4
	(2) Evli	88	22,17±3,95			
	(3) İlişkisi var	22	20,69±3,55			
	(4) boşanmış	13	23,46±3,04			
Sakınma Kaçınma	(1) Bekar	77	10,94±2,61	3,792	0,285	-
	(2) Evli	88	10,94±2,84			
	(3) İlişkisi var	22	9,69±2,11			
	(4) boşanmış	13	10,92±4,25			
Kendine Ceza	(1) Bekar	77	15,09±4,56	13,545	0,004	1-4 2-4
	(2) Evli	88	13,98±4,17			
	(3) İlişkisi var	22	12,88±3,49			
	(4) boşanmış	13	10,85±3,05			

Kruskall Wallis H test, Post-Hoc=Games-Howell test

Tablo 16’da yer aldığı gibi örneklemin Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme ölçeği toplam puanı ve alt boyut puanları medeni hal açısından karşılaştırılmıştır. Buna göre Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği Toplam puanı ile medeni hal arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı. Medeni hali evli olanların diğer gruplara kıyasla Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği Toplam puanı daha yüksek bulundu (KV=8,027 p=0,045).

Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği alt boyutlarından “Uyum Sağlama” puanı ile medeni hal arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı. Medeni hali boşanmış olanların diğer gruplara kıyasla “Uyum Sağlama” puanları daha yüksek bulundu (KV=15,925 p=0,001). Yapılan Post-Hoc testi sonucunda, bekar ile evli olanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptandı (p=0,011).

Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği alt boyutlarından “Uyum Sağlama” puanı ile medeni hal arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı. Medeni hali boşanmış olanların diğer gruplara kıyasla “Uyum Sağlama” puanları daha yüksek bulundu (KV=15,925 p=0,001). Yapılan Post-Hoc testi sonucunda, bekar ile evli olanlar arasında (p=0,011) ve bekar ile boşanmış olanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptandı (p=0,013).

Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği alt boyutlarından “Kendine Ceza” puanı ile medeni hal arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı. Medeni hali bekar olanların diğer gruplara kıyasla “Kendine Ceza” puanları daha yüksek bulundu (KV=13,545 p=0,004). Yapılan Post-Hoc testi sonucunda, bekar ile boşanmış olanlar arasında (p=0,002) ve evli ile boşanmış olanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptandı (p=0,019).

Tablo 17: Örneklemen Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Medeni Hal Açısından Karşılaştırılması

	Medeni Hal	n	Ort±SS	KV	p	Post-Hoc
Onay Bağımlılık	(1) Bekar	77	47,31±8,88	9,682	0,021	-
	(2) Evli	88	45,44±8,87			
	(3) İlişkisi var	22	42,31±9,18			
	(4) boşanmış	13	42,38±10,52			
Empati	(1) Bekar	77	31,92±3,8	6,817	0,078	-
	(2) Evli	88	32,48±4,37			
	(3) İlişkisi var	22	33,12±4,99			
	(4) boşanmış	13	33,77±4,32			
Başkalarına Güven	(1) Bekar	77	44,18±6,38	13,223	0,004	1-3
	(2) Evli	88	42,97±6,59			
	(3) İlişkisi var	22	39,77±5,78			
	(4) boşanmış	13	40,08±9,93			
Duygu Farkındalığı	(1) Bekar	77	44,09±6,76	3,484	0,323	-
	(2) Evli	88	42,20±7,06			
	(3) İlişkisi var	22	42,00±5,14			
	(4) boşanmış	13	43,15±9,24			

Kruskall Wallis H test, Post-Hoc=Games-Howell test

Tablo 17’de yer aldığı gibi örneklemen Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği alt boyut puanları medeni hal açısından karşılaştırılmıştır. Buna göre Ölçeği alt boyutlarından “Onay Bağımlılık” puanı ile medeni hal arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı. Medeni hali bekar olanların diğer gruplara kıyasla “Onay Bağımlılık” puanı daha yüksek bulundu (KV=9,682 p=0,021).

KİBÖ Ölçeği alt boyutlarından “Başkalarına Güven” puanı ile medeni hal arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı. Medeni hali bekar olanların diğer gruplara kıyasla “Başkalarına Güven” puanı daha yüksek bulundu (KV=13,223 p=0,004). Yapılan Post-Hoc testi sonucunda, bekar ile ilişkisi var olanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptandı (p=0,010).

Tablo 18: Örneklemin Young Şema Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Meslek Açısından Karşılaştırılması I

	Meslek	n	Ort±SS	KV	p	Post-Hoc
Başarısızlık	(1) Öğrenci	34	10,26±5,97	2,673	0,849	-
	(2) Çalışmıyor	28	9,00±3,71			
	(3) İşçi	10	9,80±5,07			
	(4) Memur	30	8,90±4,40			
	(5) Beyaz yaka	40	10,03±6,04			
	(6) Esnaf	24	9,79±4,23			
	(7) Emekli	34	10,35±4,47			
Duygusal Yoksunluk	(1) Öğrenci	34	13,32±5,39	20,141	0,003	-
	(2) Çalışmıyor	28	13,04±4,90			
	(3) İşçi	10	12,60±8,73			
	(4) Memur	30	9,83±2,96			
	(5) Beyaz yaka	40	9,40±3,05			
	(6) Esnaf	24	10,38±3,97			
	(7) Emekli	34	10,76±4,94			
Karamsarlık	(1) Öğrenci	34	13,37±5,92	8,347	0,214	-
	(2) Çalışmıyor	28	13,61±6,55			
	(3) İşçi	10	11,50±4,79			
	(4) Memur	30	10,20±4,06			
	(5) Beyaz yaka	40	11,38±5,26			
	(6) Esnaf	24	10,83±4,21			
	(7) Emekli	34	10,74±4,64			
Sosyal İzolasyon Güvensizlik	(1) Öğrenci	34	19,42±8,76	9,988	0,125	-
	(2) Çalışmıyor	28	16,50±6,06			
	(3) İşçi	10	15,20±4,98			
	(4) Memur	30	14,73±4,74			
	(5) Beyaz yaka	40	16,08±5,97			
	(6) Esnaf	24	18,04±5,18			
	(7) Emekli	34	15,21±5,47			
Duyguları Bastırma	(1) Öğrenci	34	11,97±5,57	6,430	0,377	-
	(2) Çalışmıyor	28	9,79±3,66			
	(3) İşçi	10	11,00±6,22			
	(4) Memur	30	9,57±3,60			
	(5) Beyaz yaka	40	10,18±4,04			
	(6) Esnaf	24	11,21±3,66			
	(7) Emekli	34	9,85±4,79			

Tablo 19: Örneklemin Young Şema Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Meslek Açısından Karşılaştırılması II

	Meslek	n	Ort±SS	KV	p	Post-Hoc
Onay arayıcılık	(1) Öğrenci	34	19,87±6,23	2,799	0,834	-
	(2) Çalışmıyor	28	19,25±5,99			
	(3) İşçi	10	18,9±6,82			
	(4) Memur	30	17,70±4,81			
	(5) Beyaz yaka	40	18,35±7,35			
	(6) Esnaf	24	19,29±3,17			
	(7) Emekli	34	18,62±4,89			
İç İçe Geçme Bağımlılık	(1) Öğrenci	34	18,18±7,50	16,171	0,013	-
	(2) Çalışmıyor	28	18,04±6,02			
	(3) İşçi	10	18,50±8,89			
	(4) Memur	30	15,43±4,76			
	(5) Beyaz yaka	40	14,08±6,05			
	(6) Esnaf	24	15,13±6,83			
	(7) Emekli	34	15,59±5,76			
Ayrıcalıklık Yetersiz Özdenetim	(1) Öğrenci	34	25,87±6,58	13,682	0,033	1-7
	(2) Çalışmıyor	28	23,29±6,83			
	(3) İşçi	10	21,30±6,73			
	(4) Memur	30	24,30±4,98			
	(5) Beyaz yaka	40	22,28±6,96			
	(6) Esnaf	24	25,58±7,26			
	(7) Emekli	34	20,91±6,50			
Kendini Feda	(1) Öğrenci	34	14,53±4,79	15,779	0,015	1-7
	(2) Çalışmıyor	28	16,61±5,49			
	(3) İşçi	10	14,50±5,06			
	(4) Memur	30	16,80±4,80			
	(5) Beyaz yaka	40	15,33±5,35			
	(6) Esnaf	24	17,96±4,01			
	(7) Emekli	34	18,18±4,81			
Terk Edilme	(1) Öğrenci	34	9,39±3,95	3,717	0,715	-
	(2) Çalışmıyor	28	8,57±3,39			
	(3) İşçi	10	9,10±5,55			
	(4) Memur	30	8,00±2,39			
	(5) Beyaz yaka	40	8,35±4,01			
	(6) Esnaf	24	9,04±3,39			
	(7) Emekli	34	8,38±3,87			

Tablo 20: Örneklemin Young Şema Ölçeği Alt Boyut Puanları Meslek Açısından Karşılaştırılması III

	Meslek	n	Ort±SS	KV	p	Post-Hoc
Cezalandırılma	(1) Öğrenci	34	20,00±5,94	9,360	0,154	-
	(2) Çalışmıyor	28	21,29±6,92			
	(3) İşçi	10	23,50±6,50			
	(4) Memur	30	20,50±6,47			
	(5) Beyaz yaka	40	20,20±6,89			
	(6) Esnaf	24	24,21±4,51			
	(7) Emekli	34	21,32±5,42			
Kusurluluk	(1) Öğrenci	34	9,95±5,17	1,216	0,976	-
	(2) Çalışmıyor	28	8,64±2,98			
	(3) İşçi	10	9,00±3,74			
	(4) Memur	30	8,40±2,42			
	(5) Beyaz yaka	40	9,13±3,26			
	(6) Esnaf	24	8,50±2,62			
	(7) Emekli	34	8,79±4,18			
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	(1) Öğrenci	34	13,08±5,06	14,832	0,022	-
	(2) Çalışmıyor	28	12,43±4,17			
	(3) İşçi	10	14,20±5,98			
	(4) Memur	30	9,80±3,85			
	(5) Beyaz yaka	40	10,70±4,38			
	(6) Esnaf	24	11,96±2,66			
	(7) Emekli	34	10,47±4,15			
Yüksek Standartlar	(1) Öğrenci	34	8,39±3,44	9,284	0,158	-
	(2) Çalışmıyor	28	10,04±4,03			
	(3) İşçi	10	8,1±4,31			
	(4) Memur	30	8,1±3,68			
	(5) Beyaz yaka	40	7,88±4,22			
	(6) Esnaf	24	9,75±3,98			
	(7) Emekli	34	9,03±3,66			

Kruskall Wallis H test, Post-Hoc=Games-Howell test

Tablo 18, 19 ve 20’ de yer aldığı gibi örneklemin YŞÖ-KF3 alt boyut puanları meslek açısından karşılaştırılmıştır. Bu analize göre Young şema ölçeği alt boyutlarından “Duygusal Yoksunluk” puanı ile meslek arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı. Mesleği, öğrenci olanların diğer gruplara kıyasla “Duygusal Yoksunluk” puanları daha yüksek bulundu (KV=20,141 p=0,003).

Young şema ölçeği alt boyutlarından “İç İçe Geçme Bağımlılık” puanı ile meslek arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı. Mesleği, işçi olanların diğer gruplara kıyasla “İç İçe Geçme Bağımlılık” puanları daha yüksek bulundu (KV=16,171 p=0,013).

Young şema ölçeği alt boyutlarından “Ayrıcalıklık Yetersiz Özdenetim” puanı ile meslek arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı Mesleği, öğrenci olanların diğer gruplara kıyasla “Arayıcılık Yetersiz Özdenetim” puanları daha yüksek bulundu (KV=13,682 p=0,033). Yapılan Post-Hoc analizinde, öğrenci ve emekliler arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı (p=0,031).

Young şema ölçeği alt boyutlarından “Kendini Feda” puanı ile meslek arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı. Mesleği, emekli olanların diğer gruplara kıyasla “Kendini Feda” puanları daha yüksek bulundu (KV=15,779 p=0,015). Yapılan Post-Hoc analizinde, öğrenci ve emekliler arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı (p=0,031).

Young şema ölçeği alt boyutlarından “Tehditler Karşısında Dayanıksızlık” puanı ile meslek arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı. Mesleği, öğrenci olanların diğer gruplara kıyasla “Tehditler Karşısında Dayanıksızlık” puanları daha yüksek bulundu (KV=14,832 p=0,022).

Tablo 21: Örneklemin Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyut Puanlarının Meslek Açısından Karşılaştırılması

	Meslek	n	Ort±SS	KV	p	Post-Hoc
COPE-R Toplam	(1) Öğrenci	34	83,13±6,75	18,743	0,005	1-7
	(2) Çalışmıyor	28	86,39±11,54			
	(3) İşçi	10	84,00±9,68			
	(4) Memur	30	83,97±15,63			
	(5) Beyaz yaka	40	88,58±12,09			
	(6) Esnaf	24	86,79±9,39			
	(7) Emekli	34	90,79±8,02			
Kendine Yardım	(1) Öğrenci	34	16,87±3,52	3,176	0,786	-
	(2) Çalışmıyor	28	17,54±4,13			
	(3) İşçi	10	17,60±3,66			
	(4) Memur	30	17,60±4,72			
	(5) Beyaz yaka	40	18,30±4,03			
	(6) Esnaf	24	17,08±3,17			
	(7) Emekli	34	17,59±4,06			
Yaklaşım	(1) Öğrenci	34	20,79±4,24	18,613	0,005	1-7
	(2) Çalışmıyor	28	22,79±4,88			
	(3) İşçi	10	22,50±3,63			
	(4) Memur	30	22,50±4,98			
	(5) Beyaz yaka	40	23,73±4,60			
	(6) Esnaf	24	22,96±3,24			
	(7) Emekli	34	24,59±3,44			
Uyum Sağlama	(1) Öğrenci	34	19,39±3,18	25,771	<0,001	1-6 1-7
	(2) Çalışmıyor	28	21,21±4,09			
	(3) İşçi	10	19,40±4,84			
	(4) Memur	30	20,67±5,13			
	(5) Beyaz yaka	40	21,78±4,62			
	(6) Esnaf	24	22,25±2,33			
	(7) Emekli	34	23,32±3,42			
Sakınma Kaçınma	(1) Öğrenci	34	10,92±2,55	5,701	0,458	-
	(2) Çalışmıyor	28	10,68±3,29			
	(3) İşçi	10	10,40±2,67			
	(4) Memur	30	10,50±2,80			
	(5) Beyaz yaka	40	10,10±2,78			
	(6) Esnaf	24	11,08±2,93			
	(7) Emekli	34	11,65±2,52			

Tablo 22: Örneklemin Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyut Puanlarının Meslek Açısından Karşılaştırılması II

	Meslek	n	Ort±SS	KV	p	Post-Hoc
Kendine Ceza	(1) Öğrenci	34	15,16±4,21	8,152	0,227	-
	(2) Çalışmıyor	28	14,18±4,34			
	(3) İşçi	10	14,10±4,33			
	(4) Memur	30	12,70±4,56			
	(5) Beyaz yaka	40	14,68±4,63			
	(6) Esnaf	24	13,42±4,00			
	(7) Emekli	34	13,65±3,84			

Kruskall Wallis H test, Post-Hoc=Games-Howell test

Tablo 21 ve 22’de yer aldığı gibi örneklemin Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği toplam puanı ve alt boyut puanları meslek açısından karşılaştırılmıştır. Bu analize göre Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği Toplam puanı ile meslek arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı. Mesleği, emekli olanların diğer gruplara kıyasla Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği Toplam puanları daha yüksek bulundu (KV=18,743 p=0,005). Yapılan Post-Hoc analizinde, öğrenci ve emekliler arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı (p=0,001).

Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği “Yaklaşım” puanı ile meslek arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı. Mesleği, emekli olanların diğer gruplara kıyasla “Yaklaşım” puanları daha yüksek bulundu (KV=18,613 p=0,005). Yapılan Post-Hoc analizinde, öğrenci ve emekliler arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı (p=0,002).

Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği “Uyum Sağlama” puanı ile meslek arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı. Mesleği, emekli olanların diğer gruplara kıyasla “Uyum Sağlama” puanları daha yüksek bulundu KV=25,771 p<0,005). Yapılan Post-Hoc analizinde, öğrenci ve esnaf arasında (p=0,003), öğrenci ve emekliler arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı (p<0,001).

Tablo 23: Örneklemin Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Meslek Açısından Karşılaştırılması

	Meslek	n	Ort±SS	KV	p	Post-Hoc
Onay Bağımlılık	(1) Öğrenci	34	46,82±9,16	4,453	0,616	-
	(2) Çalışmıyor	28	45,93±10,2			
	(3) İşçi	10	50,1±10,41			
	(4) Memur	30	43,63±9,73			
	(5) Beyaz yaka	40	45,78±9,57			
	(6) Esnaf	24	43,63±7,75			
	(7) Emekli	34	45,29±7,50			
Empati	(1) Öğrenci	34	33,76±3,85	8,527	0,202	-
	(2) Çalışmıyor	28	33,07±2,46			
	(3) İşçi	10	31,90±4,33			
	(4) Memur	30	31,40±6,52			
	(5) Beyaz yaka	40	32,03±3,79			
	(6) Esnaf	24	32,63±4,27			
	(7) Emekli	34	31,82±3,62			
Başkalarına Güven	(1) Öğrenci	34	44,11±6,12	9,645	0,140	-
	(2) Çalışmıyor	28	43,93±6,73			
	(3) İşçi	10	46,20±8,97			
	(4) Memur	30	42,23±7,80			
	(5) Beyaz yaka	40	42,18±6,82			
	(6) Esnaf	24	39,75±4,63			
	(7) Emekli	34	43,00±6,75			
Duygu Farkındalığı	(1) Öğrenci	34	44,24±6,52	5,253	0,512	-
	(2) Çalışmıyor	28	43,00±7,60			
	(3) İşçi	10	45,20±9,65			
	(4) Memur	30	42,37±7,38			
	(5) Beyaz yaka	40	43,20±6,24			
	(6) Esnaf	24	42,42±4,91			
	(7) Emekli	34	41,41±7,46			

Kruskall Wallis H test, Post-Hoc=Games-Howell test

Tablo 24: Örneklemenin Young Şema Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Eğitim Durumu Açısından Karşılaştırılması I

	Eğitim Durumu	n	Ort±SS	KV	p	Post-Hoc
Başarısızlık	(1) Lise ve Altı	33	11,12±5,40	4,468	0,098	-
	(2) Önlisans ve Lisans	129	9,84±5,040			
	(3) Yüksek Lisans ve üstü	38	8,55±4,24			
Duygusal Yoksunluk	(1) Lise ve Altı	33	12,91±5,80	4,486	0,106	-
	(2) Önlisans ve Lisans	129	11,05±4,48			
	(3) Yüksek Lisans ve üstü	38	10,26±4,69			
Karamsarlık	(1) Lise ve Altı	33	11,21±5,04	1,421	0,491	-
	(2) Önlisans ve Lisans	129	12,14±5,61			
	(3) Yüksek Lisans ve üstü	38	10,81±4,30			
Sosyal İzolasyon Güvensizlik	(1) Lise ve Altı	33	15,88±5,84	0,982	0,612	-
	(2) Önlisans ve Lisans	129	17,01±6,63			
	(3) Yüksek Lisans ve üstü	38	15,93±5,99			
Duyguları Bastırma	(1) Lise ve Altı	33	9,91±5,17	5,433	0,066	-
	(2) Önlisans ve Lisans	129	10,95±4,49			
	(3) Yüksek Lisans ve üstü	38	9,45±3,72			
Onay Arayıcılık	(1) Lise ve Altı	33	19,7±5,10	1,800	0,407	-
	(2) Önlisans ve Lisans	129	18,74±5,62			
	(3) Yüksek Lisans ve üstü	38	18,50±6,65			
İç İç Geçme Bağlılık	(1) Lise ve Altı	33	16,36±6,82	12,625	0,002	2-3
	(2) Önlisans ve Lisans	129	17,00±6,64			
	(3) Yüksek Lisans ve üstü	38	13,50±5,05			
Ayrıcalıklık Yetersiz Özdenetim	(1) Lise ve Altı	33	23,85±7,55	0,617	0,735	-
	(2) Önlisans ve Lisans	129	23,64±6,63			
	(3) Yüksek Lisans ve üstü	38	22,79±6,40			
Kendini Feda	(1) Lise ve Altı	33	17,24±4,94	2,189	0,335	-
	(2) Önlisans ve Lisans	129	16,26±5,13			
	(3) Yüksek Lisans ve üstü	38	15,74±4,95			
Terk Edilme	(1) Lise ve Altı	33	8,64±3,57	1,330	0,514	-
	(2) Önlisans ve Lisans	129	8,90±3,89			
	(3) Yüksek Lisans ve üstü	38	7,88±3,05			
Cezalandırılma	(1) Lise ve Altı	33	22,18±6,30	1,248	0,536	-
	(2) Önlisans ve Lisans	129	21,18±5,99			
	(3) Yüksek Lisans ve üstü	38	20,38±6,89			
Kusurluluk	(1) Lise ve Altı	33	9,15±3,53	4,185	0,123	-
	(2) Önlisans ve Lisans	129	9,16±3,69			
	(3) Yüksek Lisans ve üstü	38	8,24±3,69			

Tablo 25: Örneklemen Young Şema Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Eğitim Durumu Açısından Karşılaştırılması II

	Eğitim Durumu	n	Ort±SS	KV	p	Post-Hoc
Tehditler	(1) Lise ve Altı	33	11,82±4,65			
Karşısında	(2) Önlisans ve Lisans	129	11,74±4,64	1,948	0,378	-
Dayanaksızlık	(3) Yüksek Lisans ve üstü	38	10,64±3,51			
YŞÖ-Yüksek	(1) Lise ve Altı	33	9,64±4,04			
Standartlar	(2) Önlisans ve Lisans	129	8,51±3,89	2,026	0,363	-
	(3) Yüksek Lisans ve üstü	38	8,67±3,74			

Kruskall Wallis H test, Post-Hoc=Games-Howell test

Tablo 25’ te yer aldığı gibi, örneklemen Young Şema Ölçeği alt boyut puanları eğitim durumu açısından karşılaştırılmıştır. Bu analize göre Young şema ölçeği alt boyutlarından “İç İçe Geçme Bağımlılık” puanı ile eğitim durumu arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı. Eğitim durumu ön lisans ve lisans olan katılımcıların diğer gruplara kıyasla “İç İçe Geçme Bağımlılık” puanları daha yüksek bulundu (KV=12,625 p=0,002). Yapılan Post-Hoc analizinde, ön lisans ve lisans ile yüksek lisans ve üstü arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptandı (p=0,002).

Tablo 26: Örneklemen Başa çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyut Puanlarının Eğitim Durumu Açısından Karşılaştırılması

	Eğitim Durumu	n	Ort±SS	K	p	Post-Hoc
COPE Toplam	(1) Lise ve Altı	33	84,85±13,89			
	(2) Önlisans ve Lisans	129	87,02±9,52	0,200	0,905	-
	(3) Yüksek Lisans ve üstü	38	86,29±12,72			
Kendine	(1) Lise ve Altı	33	16,06±3,91			
Yardım	(2) Önlisans ve Lisans	129	17,58±3,91	9,276	0,010	1-3
	(3) Yüksek Lisans ve üstü	38	18,52±3,77			
Yaklaşım	(1) Lise ve Altı	33	21,94±4,61			
	(2) Önlisans ve Lisans	129	23,09±4,18	2,282	0,320	-
	(3) Yüksek Lisans ve üstü	38	22,88±4,81			
Uyum	(1) Lise ve Altı	33	21,18±4,49			
Sağlama	(2) Önlisans ve Lisans	129	21,22±3,95	0,482	0,786	-
	(3) Yüksek Lisans ve üstü	38	21,60±4,56			
Sakinme	(1) Lise ve Altı	33	11,33±3,11			
Kaçınma	(2) Önlisans ve Lisans	129	10,86±2,8	3,050	0,218	-
	(3) Yüksek Lisans ve üstü	38	10,1±2,42			
Kendine Ceza	(1) Lise ve Altı	33	14,33±4,07			
	(2) Önlisans ve Lisans	129	14,27±4,49	1,927	0,382	-
	(3) Yüksek Lisans ve üstü	38	13,19±3,83			

Tablo 26’da yer aldığı gibi örneklemin COPE-R toplam ve alt boyut puanları eğitim durumu açısından karşılaştırılmıştır. Bu analize göre Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği alt boyutlarından “Kendine Yardım” puanları ile eğitim durumu arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı. Eğitim durumu ön lisans ve lisans olan katılımcıların diğer gruplara kıyasla “Kendine Yardım” puanları daha yüksek bulundu (KV=9,276 p=0.010). Yapılan Post-Hoc analizinde, lise ve altı ile yüksek lisans ve üstü arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptandı (p=0,021).

Tablo 27: Örneklemin Kişilerarası İlişki Boyutları Alt Ölçek Puanlarının Eğitim Durumu Açısından Karşılaştırılması

	Eğitim Durumu	n	Ort±SS	K	p	Post-Hoc
Onay Bağımlılık	(1) Lise ve Altı	33	48,36±9,12	7,845	0,020	1-3
	(2) Ön lisans ve Lisans	129	45,77±8,91			
	(3) Yüksek Lisans ve üstü	38	42,69±9,19			
Empati	(1) Lise ve Altı	33	31,79±3,59	2,609	0,271	-
	(2) Ön lisans ve Lisans	129	32,58±3,87			
	(3) Yüksek Lisans ve üstü	38	32,48±5,66			
Başkalarına Güven	(1) Lise ve Altı	33	45,67±8,29	6,039	0,049	1-3
	(2) Ön lisans ve Lisans	129	42,78±6,26			
	(3) Yüksek Lisans ve üstü	38	40,79±6,47			
Duygu Farkındalığı	(1) Lise ve Altı	33	46,15±9,18	5,497	0,064	-
	(2) Ön lisans ve Lisans	129	42,67±6,24			
	(3) Yüksek Lisans ve üstü	38	41,29±6,11			

Kruskall Wallis H test, Post-Hoc=Games-Howell test

Tablo 27’de yer aldığı gibi örneklemin KİBÖ alt boyut puanları meslek açısından karşılaştırılmıştır. Bu analize göre KİBÖ ölçeği alt boyutlarından “Onay Bağımlılık” puanları ile eğitim durumu arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı. Eğitim durumu lise ve altı olan katılımcıların diğer gruplara kıyasla “Onay Bağımlılık” puanları daha yüksek bulundu (KV=7,845 p=0.020). Yapılan Post-Hoc analizinde, lise ve altı ile yüksek lisans ve üstü arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptandı (p=0,026).

KİBÖ ölçeği alt boyutlarından “Başkalarına Güven” puanları ile eğitim durumu arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı. Eğitim durumu lise ve altı olan katılımcıların diğer gruplara kıyasla “Başkalarına Güven” puanları daha yüksek bulundu (KV=6,039 p=0,049). Yapılan Post-Hoc analizinde, lise ve altı ile yüksek lisans ve üstü arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptandı (p=0,020).

Tablo 28: Örneklemen Young Şema Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Ekonomik Durum Açısından Karşılaştırılması I

	Ekonomik Durum	n	Ort±SS	KV	p	Post-Hoc
Başarısızlık	(1) Kötü	6	12,17±6,24	5,255	0,154	-
	(2) Orta	108	10,48±5,44			
	(3) İyi	81	8,85±4,11			
	(4) Çok İyi	5	7,60±4,34			
Duygusal Yoksunluk	(1) Kötü	6	12,17±6,37	7,062	0,070	-
	(2) Orta	108	11,22±3,91			
	(3) İyi	81	11,29±5,75			
	(4) Çok İyi	5	7,60±0,89			
Karamsarlık	(1) Kötü	6	11,17±7,52	7,473	0,58	-
	(2) Orta	108	12,63±5,38			
	(3) İyi	81	10,66±4,94			
	(4) Çok İyi	5	10,60±3,13			
Sosyal İzolasyon Güvensizlik	(1) Kötü	6	19,83±9,2	8,279	0,041	-
	(2) Orta	108	17,50±6,27			
	(3) İyi	81	15,35±6,19			
	(4) Çok İyi	5	14,60±5,03			
Duyguları Bastırma	(1) Kötü	6	9,83±3,76	7,557	0,056	-
	(2) Orta	108	11,11±4,48			
	(3) İyi	81	9,79±4,43			
	(4) Çok İyi	5	9,20±5,76			
Onay Arayıcılık	(1) Kötü	6	19,00±6,45	3,494	0,322	-
	(2) Orta	108	18,31±5,43			
	(3) İyi	81	19,69±6,14			
	(4) Çok İyi	5	15,60±3,29			
İç İç Geçme Bağımlılık	(1) Kötü	6	17,67±7,37	5,444	0,142	-
	(2) Orta	108	16,69±6,18			
	(3) İyi	81	15,64±6,95			
	(4) Çok İyi	5	12,60±1,95			
Ayrıcalıklık Yetersiz Özdenetim	(1) Kötü	6	22,00±9,17	0,808	0,848	-
	(2) Orta	108	23,82±6,72			
	(3) İyi	81	23,29±6,77			
	(4) Çok İyi	5	21,60±1,67			
Kendini Feda	(1) Kötü	6	13,83±6,11	1,093	0,779	-
	(2) Orta	108	16,51±4,98			
	(3) İyi	81	16,25±5,13			
	(4) Çok İyi	5	16,20±5,17			
Terk Edilme	(1) Kötü	6	9,17±4,07	1,618	0,665	-
	(2) Orta	108	8,81±3,63			
	(3) İyi	81	8,53±3,83			
	(4) Çok İyi	5	6,60±1,52			

Tablo 29: Örneklemin Young Şema Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Ekonomik Durum Açısından Karşılaştırılması II

	Ekonomik Durum	n	Ort±SS	KV	p	Post-Hoc
Cezalandırılma	(1) Kötü	6	19,50±8,60	2,789	0,425	-
	(2) Orta	108	21,71±6,24			
	(3) İyi	81	20,47±6,07			
	(4) Çok İyi	5	23,60±5,32			
Kusurluluk	(1) Kötü	6	9,67±3,61	3,993	0,262	-
	(2) Orta	108	9,03±2,97			
	(3) İyi	81	8,92±4,46			
	(4) Çok İyi	5	7,80±3,03			
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	(1) Kötü	6	11,33±4,41	2,335	0,506	-
	(2) Orta	108	12,01±4,60			
	(3) İyi	81	10,92±4,19			
	(4) Çok İyi	5	11,80±4,82			
YŞÖ-Yüksek Standartlar	(1) Kötü	6	9,00±5,14	0,964	0,810	-
	(2) Orta	108	8,50±3,74			
	(3) İyi	81	8,93±4,01			
	(4) Çok İyi	5	9,80±4,02			

Kruskall Wallis H test, Post-Hoc=Games-Howell test

Tablo 28 ve 29’ da yer aldığı gibi örneklemin Young Şema Ölçeği alt boyut puanları ekonomik durum açısından karşılaştırılmıştır. Bu analize göre, Young şema ölçeği alt boyutlarından “Sosyal İzolasyon Güvensizlik” puanı ile ekonomik durumu arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı. Ekonomik durumu kötü olan katılımcıların diğer gruplara kıyasla “Sosyal İzolasyon Güvensizlik” puanları daha yüksek bulundu (KV=8,279 p=0,041).

Tablo 30: Örneklemin Başa Çıkma Tutumları Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Ekonomik Durum Açısından Karşılaştırılması

	Ekonomik Durum	n	Ort±SS	KV	p	Post-Hoc
COPE-R Toplam	(1) Kötü	6	76,00±17,30	5,084	0,166	-
	(2) Orta	108	86,15±12,23			
	(3) İyi	81	87,47±8,48			
	(4) Çok İyi	5	91,00±5,96			
Kendine Yardım	(1) Kötü	6	17,17±3,31	1,319	0,725	-
	(2) Orta	108	17,27±4,33			
	(3) İyi	81	17,85±3,45			
	(4) Çok İyi	5	18,20±3,90			
Yaklaşım	(1) Kötü	6	17,33±6,09	12,486	0,006	1-4
	(2) Orta	108	22,70±4,63			
	(3) İyi	81	23,20±3,68			
	(4) Çok İyi	5	27,20±0,45			
Uyum Sağlama	(1) Kötü	6	18,33±7,74	13,862	0,003	2-3
	(2) Orta	108	20,46±4,25			
	(3) İyi	81	22,59±3,40			
	(4) Çok İyi	5	20,60±2,30			
Sakınma Kaçınma	(1) Kötü	6	10,17±4,17	1,831	0,608	-
	(2) Orta	108	10,91±2,71			
	(3) İyi	81	10,71±2,84			
	(4) Çok İyi	5	10,00±2,55			
Kendine Ceza	(1) Kötü	6	13,00±4,05	7,418	0,060	-
	(2) Orta	108	14,81±4,38			
	(3) İyi	81	13,13±4,03			
	(4) Çok İyi	5	15,00±5,29			

Kruskall Wallis H test, Post-Hoc=Games-Howell test

Tablo 30’da yer aldığı gibi örneklemin COPE-R alt boyut puanları ekonomik durum açısından karşılaştırılmıştır. Bu analize göre Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği alt boyutlarından “Yaklaşım” puanı ile ekonomik durumu arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı. Ekonomik durumu çok iyi olan katılımcıların diğer gruplara kıyasla “Yaklaşım” puanları daha yüksek bulundu (KV=12,486 p=0,006). Yapılan Post-Hoc analizinde, ekonomik durumu kötü ile çok iyi olanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptandı (p=0,038).

Baş Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği alt boyutlarından “Uyum Sağlama” puanı ile ekonomik durumu arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı. Ekonomik durumu iyi olan katılımcıların diğer gruplara kıyasla “Uyum Sağlama” puanları daha yüksek bulundu

(KV=13,862 p=0,003). Yapılan Post-Hoc analizinde, ekonomik durumu orta ile iyi olanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptandı (p=0,001).

Tablo 31: Örneklemın Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Ekonomik Durum Açısından Karşılaştırılması

	Ekonomik Durum	n	Ort±SS	KV	p	Post-Hoc
Onay Bağımlılık	(1) Kötü	6	49,67±5,82	2,687	0,442	-
	(2) Orta	108	45,85±9,61			
	(3) İyi	81	44,87±8,56			
	(4) Çok İyi	5	45,80±11,61			
Empati	(1) Kötü	6	30,67±4,50	1,665	0,645	-
	(2) Orta	108	32,15±4,85			
	(3) İyi	81	32,86±3,39			
	(4) Çok İyi	5	33,40±2,88			
Başkalarına Güven	(1) Kötü	6	47,33±8,94	5,788	0,122	-
	(2) Orta	108	43,58±7,11			
	(3) İyi	81	41,59±6,10			
	(4) Çok İyi	5	42,40±5,55			
Duygu Farkındalığı	(1) Kötü	6	46,83±10,28	4,294	0,231	-
	(2) Orta	108	43,54±6,98			
	(3) İyi	81	42,18±6,49			
	(4) Çok İyi	5	38,80±5,40			

Kruskall Wallis H test, Post-Hoc=Games-Howell test

Tablo 32: Örneklemin Young Şema Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Yaşam Memnuniyeti Açısından Karşılaştırılması I

	Yaşam Memnuniyeti	n	Ort±SS	KV	p	Post-Hoc
Başarısızlık	(1) Hiç Memnun Değilim	14	14,57±7,39	16,648	0,002	2-5 3-5 4-5
	(2) Memnun Değilim	27	13,37±5,96			
	(3) Kararsızım	30	10,20±3,74			
	(4) Memnunum	116	8,56±3,96			
	(5) Çok Memnunum	13	7,46±4,29			
Duygusal Yoksunluk	(1) Hiç Memnun Değilim	14	12,57±6,47	31,907	<0,001	1-5 2-4 2-5
	(2) Memnun Değilim	27	13,52±6,31			
	(3) Kararsızım	30	12,07±3,99			
	(4) Memnunum	116	10,64±4,32			
	(5) Çok Memnunum	13	7,92±2,10			
Karamsarlık	(1) Hiç Memnun Değilim	14	16,64±6,98	20,893	<0,001	1-5 2-5 3-5 4-5
	(2) Memnun Değilim	27	13,07±5,58			
	(3) Kararsızım	30	12,93±4,85			
	(4) Memnunum	116	10,94±4,80			
	(5) Çok Memnunum	13	7,92±2,99			
Sosyal İzolasyon Güvensizlik	(1) Hiç Memnun Değilim	14	22,86±7,42	28,732	<0,001	1-4 1-5 2-5 3-5
	(2) Memnun Değilim	27	19,41±7,85			
	(3) Kararsızım	30	17,67±4,44			
	(4) Memnunum	116	15,51±5,72			
	(5) Çok Memnunum	13	11,69±4,31			
Duyguları Bastırma	(1) Hiç Memnun Değilim	14	11,36±3,46	18,939	0,001	-
	(2) Memnun Değilim	27	12,96±5,77			
	(3) Kararsızım	30	11,60±4,65			
	(4) Memnunum	116	9,79±3,85			
	(5) Çok Memnunum	13	8,08±5,24			
Onay Arayıcılık	(1) Hiç Memnun Değilim	14	19,79±5,31	4,062	0,398	-
	(2) Memnun Değilim	27	19,96±5,79			
	(3) Kararsızım	30	19,63±4,92			
	(4) Memnunum	116	18,50±6,01			
	(5) Çok Memnunum	13	16,85±5,41			

Tablo 33: Örneklemin Young Şema Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Yaşam Memnuniyeti Açısından Karşılaştırılması II

	Yaşam Memnuniyeti	n	Ort±SS	KV	p	Post-Hoc
İç İçe Geçme Bağımlılık	(1) Hiç Memnun Değilim	14	18,43±7,83	25,836	<0,001	1-5
	(2) Memnun Değilim	27	19,07±7,29			2-5
	(3) Kararsızım	30	18,43±6,74			3-5
	(4) Memnunum	116	15,25±5,91			4-5
	(5) Çok Memnunum	13	11,08±1,32			
Ayrıcalıklık Yetersiz Özdenetim	(1) Hiç Memnun Değilim	14	25,36±8,23	5,867	0,209	-
	(2) Memnun Değilim	27	25,22±6,77			
	(3) Kararsızım	30	22,23±5,73			
	(4) Memnunum	116	23,45±6,69			
	(5) Çok Memnunum	13	21,23±6,87			
Kendini Feda	(1) Hiç Memnun Değilim	14	17,43±6,45	1,121	0,891	-
	(2) Memnun Değilim	27	16,44±5,44			
	(3) Kararsızım	30	16,50±4,47			
	(4) Memnunum	116	16,24±4,96			
	(5) Çok Memnunum	13	15,08±5,28			
Terk Edilme	(1) Hiç Memnun Değilim	14	9,21±4,39	12,167	0,016	2-5 3-5
	(2) Memnun Değilim	27	10,00±4,51			
	(3) Kararsızım	30	9,67±3,48			
	(4) Memnunum	116	8,24±3,40			
	(5) Çok Memnunum	13	6,62±2,81			
Cezalandırıcılık	(1) Hiç Memnun Değilim	14	22,93±9,05	5,162	0,271	-
	(2) Memnun Değilim	27	22,07±4,87			
	(3) Kararsızım	30	21,37±4,48			
	(4) Memnunum	116	21,00±6,43			
	(5) Çok Memnunum	13	18,62±6,60			

Tablo 34: Örneklemin Young Şema Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Yaşam Memnuniyeti Açısından Karşılaştırılması III

	Yaşam Memnuniyeti	n	Ort±SS	KV	p	Post-Hoc
Kusurluluk	(1) Hiç Memnun Değilim	14	11,86±3,88	26,761	<0,001	1-4 1-5
	(2) Memnun Değilim	27	10,59±5,49			
	(3) Kararsızım	30	9,87±3,18			
	(4) Memnunum	116	8,20±2,94			
	(5) Çok Memnunum	13	7,54±3,18			
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	(1) Hiç Memnun Değilim	14	12,93±5,00	15,780	0,003	3-4
	(2) Memnun Değilim	27	13,22±4,87			
	(3) Kararsızım	30	13,43±4,00			
	(4) Memnunum	116	10,73±4,10			
	(5) Çok Memnunum	13	9,54±4,46			
Yüksek Standartlar	(1) Hiç Memnun Değilim	14	8,57±4,22	3,651	0,455	-
	(2) Memnun Değilim	27	8,89±3,84			
	(3) Kararsızım	30	9,10±3,63			
	(4) Memnunum	116	8,79±3,85			
	(5) Çok Memnunum	13	7,08±4,65			

Tablo 32, 33 ve 34’te yer aldığı gibi, örneklemin YŞÖ-KF3 alt boyut puanları, yaşam memnuniyeti açısından karşılaştırılmıştır. Bu analize göre, Young şema ölçeği alt boyutlarından “Başarısızlık” puanı ile yaşam memnuniyeti arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı. Yaşam memnuniyeti, hiç memnun değilim diyen katılımcıların diğer gruplara kıyasla “Başarısızlık” puanları daha yüksek bulundu (KV=16,648 p=0,002). Yapılan Post-Hoc analizinde, yaşam memnuniyeti, memnun değilim ile çok memnunun arasında (p=0,002), Kararsızım ile çok memnunun arasında (p=0,001) ve memnunum ile çok memnunum arasında (p=0,006) istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptandı.

Young şema ölçeği alt boyutlarından “Duygusal Yoksunluk” puanı ile yaşam memnuniyeti arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı. Yaşam memnuniyeti, memnun değilim diyen katılımcıların diğer gruplara kıyasla “Duygusal Yoksunluk” puanları daha yüksek bulundu (KV=31,907 p<0,001). Yapılan Post-Hoc analizinde, yaşam memnuniyeti, hiç memnun değilim ile çok memnunun arasında (p=0,040), memnun değilim ile memnunun arasında (p=0,003) ve memnunum değilim ile çok memnunum arasında (p=0,009) istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptandı.

Young şema ölçeği alt boyutlarından “Karamsarlık” puanı ile yaşam memnuniyeti arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı. Yaşam memnuniyeti, hiç memnun değilim diyen katılımcıların diğer gruplara kıyasla “Karamsarlık” puanları daha yüksek bulundu (KV=20,893 $p<0,001$). Yapılan Post-Hoc analizinde, yaşam memnuniyeti, hiç memnun değilim ile çok memnun arasında ($p=0,004$), memnun değilim ile çok memnun arasında ($p=0,004$), kararsızım ile çok memnun arasında ($p=0,002$) ve memnun ile çok memnun arasında ($p=0,032$) istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptandı.

Young şema ölçeği alt boyutlarından “Sosyal İzolasyon Güvensizlik” puanı ile yaşam memnuniyeti arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı. Yaşam memnuniyeti, hiç memnun değilim diyen katılımcıların diğer gruplara kıyasla “Sosyal İzolasyon Güvensizlik” puanları daha yüksek bulundu (KV=28,732 $p<0,001$). Yapılan Post-Hoc analizinde, yaşam memnuniyeti, hiç memnun değilim ile memnun arasında ($p=0,020$), hiç memnun değilim ile çok memnun arasında ($p=0,001$), memnun değilim ile çok memnun arasında ($p=0,002$) ve kararsızım ile çok memnun arasında ($p=0,003$) istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptandı.

Young şema ölçeği alt boyutlarından “İç İçe Geçme Bağımlılık” puanı ile yaşam memnuniyeti arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı. Yaşam memnuniyeti, memnun değilim diyen katılımcıların diğer gruplara kıyasla “İç İçe Geçme Bağımlılık” puanları daha yüksek bulundu (KV=25,836 $p<0,001$). Yapılan Post-Hoc analizinde, yaşam memnuniyeti, hiç memnun değilim ile çok memnun arasında ($p=0,027$), memnun değilim ile çok memnun arasında ($p=0,001$), kararsızım ile çok memnun arasında ($p<0,001$) ve memnun değilim ile çok memnun arasında ($p=0,005$) istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptandı.

Young şema ölçeği alt boyutlarından “Terk Edilme” puanı ile yaşam memnuniyeti arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı. Yaşam memnuniyeti, memnun değilim diyen katılımcıların diğer gruplara kıyasla “Terk Edilme” puanları daha yüksek bulundu (KV=12,167 $p=0,016$). Yapılan Post-Hoc analizinde, yaşam memnuniyeti, memnun değilim ile çok memnun arasında ($p=0,047$), kararsızım ile çok memnun arasında ($p=0,038$) istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptandı.

Young şema ölçeği alt boyutlarından “Kusurluluk” puanı ile yaşam memnuniyeti arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı. Yaşam memnuniyeti, hiç memnun değilim diyen katılımcıların diğer gruplara kıyasla “Kusurluluk” puanları daha yüksek bulundu (KV=26,761 $p<,001$). Yapılan Post-Hoc analizinde, yaşam memnuniyeti, hiç memnun değilim ile memnunun arasında ($p=0,027$), hiç memnun değilim ile çok memnunun arasında ($p=0.030$) istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptandı.

Young şema ölçeği alt boyutlarından “Tehditler Karşısında Dayanıksızlık” puanı ile yaşam memnuniyeti arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı. Yaşam memnuniyeti, kararsızım diyen katılımcıların diğer gruplara kıyasla “Tehditler Karşısında Dayanıksızlık” puanları daha yüksek bulundu (KV=15,780 $p=0,003$). Yapılan Post-Hoc analizinde, yaşam memnuniyeti, kararsızım ile memnunun arasında ($p=0,015$) istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptandı.

Tablo 35: Örneklemen Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyut Puanlarının Yaşam Memnuniyeti Açısından Karşılaştırılması

	Yaşam Memnuniyeti	n	Ort±SS	KV	p	Post-Hoc
COPE-R Toplam	(1) Hiç Memnun Değilim	14	79,93±19,33	8,500	0,072	-
	(2) Memnun Değilim	27	82,78±9,41			
	(3) Kararsızım	30	86,23±13,60			
	(4) Memnunum	116	88,16±8,88			
	(5) Çok Memnunum	13	86,92±10,53			
Kendine Yardım	(1) Hiç Memnun Değilim	14	16,86±4,88	16,003	0,003	2-4
	(2) Memnun Değilim	27	15,30±3,52			
	(3) Kararsızım	30	16,63±4,25			
	(4) Memnunum	116	18,35±3,65			
	(5) Çok Memnunum	13	17,38±3,64			
Yaklaşım	(1) Hiç Memnun Değilim	14	19,07±6,89	10,973	0,027	-
	(2) Memnun Değilim	27	21,59±4,29			
	(3) Kararsızım	30	22,23±5,09			
	(4) Memnunum	116	23,55±3,66			
	(5) Çok Memnunum	13	24,69±2,93			
Uyum Sağlama	(1) Hiç Memnun Değilim	14	16,00±4,93	30,072	<0,001	1-3
	(2) Memnun Değilim	27	19,41±4,00			1-4
	(3) Kararsızım	30	20,80±4,09			1-5
	(4) Memnunum	116	22,27±3,57			2-4
	(5) Çok Memnunum	13	23,00±3,08			2-5
Sakınma Kaçınma	(1) Hiç Memnun Değilim	14	9,93±2,92	14,267	0,006	-
	(2) Memnun Değilim	27	11,89±2,59			
	(3) Kararsızım	30	11,90±2,84			
	(4) Memnunum	116	10,37±2,72			
	(5) Çok Memnunum	13	10,62±2,66			
Kendine Ceza	(1) Hiç Memnun Değilim	14	18,07±5,69	17,809	0,001	1-5
	(2) Memnun Değilim	27	14,59±3,49			
	(3) Kararsızım	30	14,67±3,71			
	(4) Memnunum	116	13,63±4,09			
	(5) Çok Memnunum	13	11,23±4,66			

Tablo 35’ te yer aldığı gibi örneklemen COPE-R toplam puanı ve alt boyut puanları yaşam memnuniyeti açısından karşılaştırılmıştır. Bu analize göre Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği alt boyutlarından “Kendine Yardım” puanı ile yaşam memnuniyeti

arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı. Yaşam memnuniyeti, memnunum diyen katılımcıların diğer gruplara kıyasla “Kendine Yardım” puanları daha yüksek bulundu (KV=16,003 p=0,003). Yapılan Post-Hoc analizinde, yaşam memnuniyeti, memnun değilim ile memnunum arasında (p=0,002) istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptandı.

Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği alt boyutlarından “Yaklaşım” puanı ile yaşam memnuniyeti arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı. Yaşam memnuniyeti, çok memnunum diyen katılımcıların diğer gruplara kıyasla “Yaklaşım” puanları daha yüksek bulundu (KV=10,973 p=0,027).

Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği alt boyutlarından “Uyum Sağlama” puanı ile yaşam memnuniyeti arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı. Yaşam memnuniyeti, çok memnunum diyen katılımcıların diğer gruplara kıyasla “Uyum Sağlama” puanları daha yüksek bulundu (KV=30,072 p<0,001). Yapılan Post-Hoc analizinde, yaşam memnuniyeti, hiç memnun değilim ile kararsızım arasında (p=0.033), hiç memnun değilim ile memnunum arasında (p=0,003), hiç memnun değilim ile çok memnunum arasında (p=0,002), memnun değilim ile memnunum arasında (p=0,01), memnun değilim ile çok memnunum arasında (p=0,030) istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptandı.

Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği alt boyutlarından “Sakinme kaçınma” puanı ile yaşam memnuniyeti arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı. Yaşam memnuniyeti, kararsızım diyen katılımcıların diğer gruplara kıyasla “Sakinme kaçınma” puanları daha yüksek bulundu (KV=30,072 p<0,001).

Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği alt boyutlarından “Kendine Ceza” puanı ile yaşam memnuniyeti arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı. Yaşam memnuniyeti, hiç memnun değilim diyen katılımcıların diğer gruplara kıyasla “Kendine Ceza” puanları daha yüksek bulundu (KV=17,809 p=0,001). Yapılan Post-Hoc analizinde, yaşam memnuniyeti, hiç memnun değilim ile çok memnunum arasında (p=0,017) istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptandı.

Tablo 36: Örneklemin Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyut Puanlarının Yaşam Memnuniyeti Açısından Karşılaştırılması

	Yaşam Memnuniyeti	n	Ort±SS	KV	p	Post-Hoc
Onay Bağımlılık	(1) Hiç Memnun Değilim	14	47,79±12,38	7,680	0,104	-
	(2) Memnun Değilim	27	46,33±10,21			
	(3) Kararsızım	30	48,80±9,88			
	(4) Memnunum	116	44,61±8,13			
	(5) Çok Memnunum	13	42,77±8,68			
Empati	(1) Hiç Memnun Değilim	14	28,71±7,56	4,683	0,321	-
	(2) Memnun Değilim	27	32,59±4,29			
	(3) Kararsızım	30	32,93±4,31			
	(4) Memnunum	116	32,72±3,67			
	(5) Çok Memnunum	13	32,31±2,69			
Başkalarına Güven	(1) Hiç Memnun Değilim	14	46,93±10,66	13,941	0,007	-
	(2) Memnun Değilim	27	43,00±5,46			
	(3) Kararsızım	30	44,77±7,72			
	(4) Memnunum	116	42,02±6,19			
	(5) Çok Memnunum	13	41,15±5,51			
Duygu Farkındalığı	(1) Hiç Memnun Değilim	14	45,14±9,80	14,850	0,005	2-5 3-5 4-5
	(2) Memnun Değilim	27	42,70±5,31			
	(3) Kararsızım	30	45,10±8,34			
	(4) Memnunum	116	42,91±6,20			
	(5) Çok Memnunum	13	36,54±5,46			

Kruskall Wallis H test, Post-Hoc=Games-Howell test

Tablo 36’da yer aldığı gibi örneklemin KİBÖ alt boyut puanları yaşam memnuniyeti açısından karşılaştırılmıştır. Bu analize göre KİBÖ ölçeği alt boyutlarından “Başkalarına Güven” puanı ile yaşam memnuniyeti arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı. Yaşam memnuniyeti, hiç memnun değilim diyen katılımcıların diğer gruplara kıyasla “Başkalarına Güven” puanları daha yüksek bulundu (KV=13,941 p=0,007).

KİBÖ ölçeği alt boyutlarından “Duygu Farkındalığı” puanı ile yaşam memnuniyeti arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı. Yaşam memnuniyeti, hiç memnun değilim diyen katılımcıların diğer gruplara kıyasla “Duygu Farkındalığı” puanları daha yüksek bulundu (KV=14,850 p=0,005). Yapılan Post-Hoc analizinde, yaşam memnuniyeti, memnun değilim ile çok memnunum arasında (p=0,020), kararsızım ile çok memnunum arasında (p=0,003) ve

memnunum ile çok memnunum arasında ($p=0,009$) istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptandı.

Tablo 37: Örneklemen Young Şema Ölçeği Alt Boyut Puanlarının “Tıbbi /Psikiyatrik tanınız var mı?” Sorusu Açısından Karşılaştırılması I

	Tıbbi /Psikolojik Tanı	n	Ort±SS	KV	p	Post-Hoc
Başarısızlık	(1) Psikolojik tanı	14	13,57±7,46	5,630	0,060	
	(2) Tıbbi tanı	29	9,83±4,88			
	(3) Tanı yok	157	9,44±4,63			
Duygusal Yoksunluk	(1) Psikolojik tanı	14	14,43±5,65	5,068	0,079	
	(2) Tıbbi tanı	29	11,07±5,03			
	(3) Tanı yok	157	10,93±4,61			
Karamsarlık	(1) Psikolojik tanı	14	15,29±6,28	6,534	0,038	-
	(2) Tıbbi tanı	29	12,00±4,33			
	(3) Tanı yok	157	11,35±5,26			
Sosyal İzolasyon Güvensizlik	(1) Psikolojik tanı	14	20,21±7,03	4,550	0,130	
	(2) Tıbbi tanı	29	16,69±6,07			
	(3) Tanı yok	157	16,27±6,31			
Duyguları Bastırma	(1) Psikolojik tanı	14	11,29±4,38	0,824	0,662	
	(2) Tıbbi tanı	29	10,45±4,31			
	(3) Tanı yok	157	10,41±4,55			
Onay Arayıcılık	(1) Psikolojik tanı	14	20,43±6,25	1,812	0,404	
	(2) Tıbbi tanı	29	18,48±4,99			
	(3) Tanı yok	157	18,77±5,85			
İç İç Geçme Bağlılık	(1) Psikolojik tanı	14	20,07±7,86	6,112	0,047	-
	(2) Tıbbi tanı	29	16,97±5,87			
	(3) Tanı yok	157	15,70±6,39			
Ayrıcalıklık Yetersiz Özdenetim	(1) Psikolojik tanı	14	22,79±6,57	2,118	0,347	
	(2) Tıbbi tanı	29	25,10±6,66			
	(3) Tanı yok	157	23,27±6,74			
Kendini Feda	(1) Psikolojik tanı	14	17,29±7,41	1,147	0,564	
	(2) Tıbbi tanı	29	17,03±3,48			
	(3) Tanı yok	157	16,10±5,07			
Terk Edilme	(1) Psikolojik tanı	14	10,93±4,8	3,700	0,157	
	(2) Tıbbi tanı	29	8,28±3,23			
	(3) Tanı yok	157	8,52±3,62			
Cezalandırıcılık	(1) Psikolojik tanı	14	22,07±7,40	2,521	0,284	
	(2) Tıbbi tanı	29	22,76±4,34			
	(3) Tanı yok	157	20,81±6,38			

Tablo 38: Örneklemen Young Şema Ölçeği Alt Boyut Puanlarının “Tıbbi /Psikiyatrik tanınız var mı?” Sorusu Açısından Karşılaştırılması II

	Tıbbi/Psikolojik Tanı	n	Ort±SS	KV	p	Post-Hoc
Kusurluluk	(1) Psikolojik tanı	14	10,07±3,02	4,317	0,116	
	(2) Tıbbi tanı	29	8,69±2,93			
	(3) Tanı yok	157	8,93±3,83			
Tehditler Karşısında	(1) Psikolojik tanı	14	13,07±5,30	1,189	0,552	
	(2) Tıbbi tanı	29	11,62±4,20			
	(3) Tanı yok	157	11,38±4,40			
Dayanıksızlık	(1) Psikolojik tanı	14	9,29±4,38	0,319	0,852	
	(2) Tıbbi tanı	29	8,66±3,59			
	(3) Tanı yok	157	8,69±3,91			

Kruskall Wallis H test, Post-Hoc=Games-Howell test

Tablo 36 ve 38’ da yer aldığı gibi, YŞÖ-KF3 alt boyut puanları, tıbbi/psikiyatrik tanı alma durumları açısından karşılaştırıldı. Bu analize göre, Young şema ölçeği alt boyutlarından “karamsarlık” puanı ile tıbbi ve psikolojik yardım alma durumları arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı. Psikolojik yardım aldım diyen katılımcıların diğer gruplara kıyasla “Karamsarlık” puanları daha yüksek bulundu (KV=6,534 p=0,038).

Young şema ölçeği alt boyutlarından “İç içe geçme bağımlılık” puanı ile tıbbi ve psikolojik yardım alma durumları arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı. Psikolojik tanısı bulunan katılımcıların diğer gruplara kıyasla “İç içe geçme bağımlılık” puanları daha yüksek bulundu (KV=6,112 p=0,047).

Tablo 39: Örneklemin Başa Çıkma Tutumları Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyut Puanlarının “Tıbbi /Psikiyatrik tanınız var mı?” Sorusu Açısından Karşılaştırılması

	Tıbbi/Psikolojik Tanı	n	Ort±SS	KV	p	Post-Hoc
COPE-R Toplam	(1) Psikolojik tanı	14	81,71±15,2	1,044	0,593	
	(2) Tıbbi tanı	29	87,41±8,19			
	(3) Tanı yok	157	86,78±10,98			
Kendine Yardım	(1) Psikolojik tanı	14	16,29±5,62	1,021	0,600	
	(2) Tıbbi tanı	29	17,41±3,74			
	(3) Tanı yok	157	17,66±3,80			
Yaklaşım	(1) Psikolojik tanı	14	20,00±4,44	10,359	0,006	1-2 0,021
	(2) Tıbbi tanı	29	24,14±4,31			
	(3) Tanı yok	157	22,88±4,30			
Uyum Sağlama	(1) Psikolojik tanı	14	17,93±5,41	5,801	0,55	
	(2) Tıbbi tanı	29	21,76±3,39			
	(3) Tanı yok	157	21,50±4,05			
Sakınma Kaçınma	(1) Psikolojik tanı	14	9,93±2,13	7,149	0,028	2-3 0,023
	(2) Tıbbi tanı	29	9,69±2,36			
	(3) Tanı yok	157	11,05±2,87			
Kendine Ceza	(1) Psikolojik tanı	14	17,57±4,73	9,599	0,008	1-3 0,025
	(2) Tıbbi tanı	29	14,41±4,37			
	(3) Tanı yok	157	13,69±4,13			

Kruskall Wallis H test, Post-Hoc=Games-Howell test

Tablo 39’da yer aldığı gibi örneklemin COPE-R alt boyut puanları tıbbi/psikiyatrik tanı açısından karşılaştırılmıştır. Bu analize göre Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği alt boyutlarından “yaklaşım” puanı ile tıbbi ve psikolojik yardım alma durumları arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı. Tıbbi tanı aldım diyen katılımcıların diğer gruplara kıyasla “Yaklaşım” puanları daha yüksek bulundu (KV=10,359 p=0,009). Yapılan Post-Hoc analizinde, psikiyatrik tanı aldım diyen ile tıbbi tanı aldım diyen arasında (p=0,021) istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptandı.

Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği alt boyutlarından “sakınma kaçınma” puanı ile tıbbi ve psikolojik tanı alma durumları arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı. Tanı almadım diyen katılımcıların diğer gruplara kıyasla “sakınma kaçınma” puanları daha yüksek bulundu (KV=7,049 p=0,028). Yapılan Post-Hoc analizinde, tanı yok diyen ile tıbbi tanı aldım diyen arasında (p=0,023) istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptandı.

Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği alt boyutlarından “Kendine ceza” puanı ile tıbbi ve psikolojik yardım alma durumları arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı. Psikiyatrik tanı aldım diyen katılımcıların diğer gruplara kıyasla “kendine ceza” puanları daha yüksek bulundu (KV=9,599 p=0,008). Yapılan Post-Hoc analizinde, tanı yok diyen ile psikiyatrik tanı aldım diyen arasında (p=0,025) istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptandı.

Tablo 40: Örneklemin Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği Alt Boyut Puanlarının “Tıbbi /Psikiyatrik tanınız var mı?” Sorusu Açısından Karşılaştırılması

	Tıbbi/Psikolojik Tanı	n	Ort±SS	KV	p	Post-Hoc
Onay Bağımlılık	(1) Psikolojik tanı	14	45,64±12,03	1,343	0,511	
	(2) Tıbbi tanı	29	43,97±7,81			
	(3) Tanı yok	157	45,83±9,10			
Empati	(1) Psikolojik tanı	14	30,21±7,18	1,192	0,551	
	(2) Tıbbi tanı	29	32,86±3,70			
	(3) Tanı yok	157	32,55±3,98			
Başkalarına Güven	(1) Psikolojik tanı	14	42,14±8,95	0,427	0,808	
	(2) Tıbbi tanı	29	41,79±5,98			
	(3) Tanı yok	157	43,08±6,75			
Duygu Farkındalığı	(1) Psikolojik tanı	14	41,07±8,04	2,579	0,275	
	(2) Tıbbi tanı	29	41,48±5,88			
	(3) Tanı yok	157	43,38±6,95			

Kruskall Wallis H test, Post-Hoc=Games-Howell test

Tablo 41: Örneklemen Young Şema Ölçeği Alt Boyut Puanlarının “Psikiyatrik tedavi öykünüz var mı?” Sorusu Açısından Karşılaştırılması I

	Psikiyatrik Öykü	n	Ort±SS	Z	p
Başarısızlık	Evet	60	10,50±5,45	-2,308	0,021
	Hayır	140	9,45±4,74		
Duygusal Yoksunluk	Evet	60	12,39±5,28	-1,473	0,141
	Hayır	140	10,64±4,49		
Karamsarlık	Evet	60	12,97±5,25	-2,497	0,013
	Hayır	140	11,14±5,22		
Sosyal İzolasyon Güvensizlik	Evet	60	18,06±6,28	-2,549	0,011
	Hayır	140	15,94±6,33		
Duyguları Bastırma	Evet	60	10,31±3,90	-0,041	0,967
	Hayır	140	10,55±4,75		
Onay Arayıcılık	Evet	60	19,45±5,06	-1,158	0,247
	Hayır	140	18,56±6,04		
İç İçe Geçme Bağımlılık	Evet	60	18,09±7,49	-2,417	0,016
	Hayır	140	15,30±5,81		
Ayrıcalıklık Yetersiz Özdenetim	Evet	60	23,64±5,85	-0,143	0,886
	Hayır	140	23,43±7,10		
Kendini Feda	Evet	60	16,84±5,40	-0,675	0,500
	Hayır	140	16,07±4,89		
Terk Edilme	Evet	60	9,39±4,28	-1,500	0,134
	Hayır	140	8,31±3,35		
Cezalandırılma	Evet	60	20,80±5,97	-0,369	0,712
	Hayır	140	21,35±6,35		
Kusurluluk	Evet	60	9,53±3,82	-2,064	0,039
	Hayır	140	8,71±3,58		
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	Evet	60	11,84±4,66	-0,338	0,735
	Hayır	140	11,39±4,34		
Yüksek Standartlar	Evet	60	8,98±3,77	-0,755	0,450
	Hayır	140	8,61±3,94		

Tablo 41’de yer aldığı gibi, YŞÖ-KF3 alt boyut puanları, psikiyatrik öykü açısından karşılaştırıldı. Bu analize göre, Young şema ölçeği alt boyutlarından “başarısızlık” ($Z=-2,308$ $p=0,021$), “karamsarlık” ($Z=-2,497$ $p=0,013$), “sosyal izolasyon güvensizlik” ($Z=-2,549$ $p=0,011$), “İç içe geçme bağımlılık” ($Z=-2,417$ $p=0,016$), “kusurluluk” ($Z=-2,064$ $p=0,039$), puanları ile psikiyatrik öykü bulunma durumları arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı. Belirtilen ölçek ve alt ölçek puanları psikiyatrik öyküsü bulunanlarda bulunmayanlara kıyasla daha yüksek bulundu.

Tablo 42: Örneklemin Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyut Puanlarının “Psikiyatrik tedavi öykünüz var mı?” Sorusu Açısından Karşılaştırılması

	Psikiyatrik Öykü	n	Ort±SS	Z	p
COPE-R Toplam	Evet	60	86,89±11,01	-0,531	0,596
	Hayır	140	86,35±11,02		
Kendine Yardım	Evet	60	18,02±4,15	-1,408	0,159
	Hayır	140	17,31±3,83		
Yaklaşım	Evet	60	22,33±4,44	-1,258	0,208
	Hayır	140	23,11±4,35		
Uyum Sağlama	Evet	60	20,52±4,44	-1,674	0,094
	Hayır	140	21,64±3,98		
Sakinme Kaçınma	Evet	60	10,59±2,67	-0,525	0,600
	Hayır	140	10,86±2,85		
Kendine Ceza	Evet	60	15,44±4,22	-3,046	0,002
	Hayır	140	13,43±4,21		

Tablo 42 yer aldığı gibi COPE-R toplam puanı ve alt boyut puanları psikiyatrik tedavi öyküsü açısından karşılaştırılmıştır. Bu analize göre Başa çıkma tutumları ölçeği alt boyutlarından “kendine ceza” (Z=-2,064 p=0,039) puanları ile psikiyatrik öyküsü bulunma durumları arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı. “Kendine ceza” puanları psikiyatrik öyküsü bulunanlarda bulunmayanlara kıyasla daha yüksek bulundu.

Tablo 43: Örneklemin Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği Alt Boyut Puanlarının “Psikiyatrik tedavi öykünüz var mı?” Sorusu Açısından Karşılaştırılması

	Psikiyatrik Öykü	n	Ort±SS	Z	p
Onay Bağımlılık	Evet	60	45,59±9,28	-0,143	0,886
	Hayır	140	45,54±9,09		
Empati	Evet	60	32,36±4,85	-0,380	0,704
	Hayır	140	32,46±3,96		
Başkalarına Güven	Evet	60	41,86±6,49	-1,106	0,269
	Hayır	140	43,28±6,91		
Duygu Farkındalığı	Evet	60	43,42±6,46	-1,417	0,156
	Hayır	140	42,74±7,11		

Mann-Whitney U test

Tablo 44: Örneklemenin Young Şema Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Psikiyatrik/Psikolojik Destek Türü Açısından Karşılaştırılması I

	Psikiyatrik/ Psikolojik Destek Türü	n	Ort±SS	KV	p	Post-Hoc
Duygusal Yoksunluk	(1) Sadece İlaç	25	10,88±6,33	2,480	0,479	
	(2) Sadece Terapi	15	10,11±4,93			
	(3) İlaç ve Psikoterapi	22	10,36±4,77			
	(4) Yardım Almadım	138	9,44±4,77			
Başarısızlık	(1) Sadece İlaç	25	13,6±5,61	9,989	0,019	-
	(2) Sadece Terapi	15	13,16±5,97			
	(3) İlaç ve Psikoterapi	22	10,73±4,17			
	(4) Yardım Almadım	138	10,56±4,39			
Karamsarlık	(1) Sadece İlaç	25	12,32±4,71	9,118	0,028	-
	(2) Sadece Terapi	15	13,95±4,40			
	(3) İlaç ve Psikoterapi	22	13,18±6,37			
	(4) Yardım Almadım	138	11,07±5,21			
Sosyal İzolasyon Güvensizlik	(1) Sadece İlaç	25	19,28±5,73	10,045	0,018	1-4 0,048
	(2) Sadece terapi	15	17,58±7,40			
	(3) İlaç ve Psikoterapi	22	17,45±5,88			
	(4) Yardım Almadım	138	15,85±6,31			
Duyguları Bastırma	(1) Sadece İlaç	25	10,20±3,98	0,237	0,971	
	(2) Sadece Terapi	15	10,68±4,51			
	(3) İlaç ve Psikoterapi	22	10,59±3,53			
	(4) Yardım Almadım	138	10,48±4,74			
Onay Arayıcılık	(1) Sadece İlaç	25	19,88±4,78	1,787	0,618	
	(2) Sadece Terapi	15	19,95±5,35			
	(3) İlaç ve Psikoterapi	22	18,68±5,36			
	(4) Yardım Almadım	138	18,53±6,03			
İç İçe Geçme Bağımlılık	(1) Sadece İlaç	25	16,96±6,33	8,083	0,044	-
	(2) Sadece Terapi	15	18,37±9,43			
	(3) İlaç ve Psikoterapi	22	19,09±6,75			
	(4) Yardım Almadım	138	15,27±5,82			
Ayrıcalıklık Yetersiz Özdenetim	(1) Sadece İlaç	25	25,32±4,34	6,423	0,093	
	(2) Sadece Terapi	15	24,68±6,74			
	(3) İlaç ve Psikoterapi	22	21±5,65			
	(4) Yardım Almadım	138	23,4±7,13			
Kendini Feda	(1) Sadece İlaç	25	16,76±6,30	5,170	0,160	
	(2) Sadece Terapi	15	15,84±5,51			
	(3) İlaç ve Psikoterapi	22	18,45±4,23			
	(4) Yardım Almadım	138	15,96±4,83			

Tablo 45: Örneklemenin Young Şema Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Psikiyatrik/Psikolojik Destek Türü Açısından Karşılaştırılması II

Psikiyatrik/ Psikolojik						
	Destek Türü	n	Ort±SS	KV	p	Post-Hoc
Terk Edilme	(1) Sadece İlaç	25	8,80±3,86	2,583	0,461	
	(2) Sadece terapi	15	9,84±5,03			
	(3) İlaç ve Psikoterapi	22	9,55±4,09			
	(4) Yardım Almadım	138	8,31±3,35			
Cezalandırılma	(1) Sadece İlaç	25	22,48±5,35	2,430	0,488	
	(2) Sadece Terapi	15	19,84±5,91			
	(3) İlaç ve Psikoterapi	22	20,27±6,60			
	(4) Yardım Almadım	138	21,27±6,36			
Kusurluluk	(1) Sadece İlaç	25	9,60±4,52	2,585	0,205	
	(2) Sadece Terapi	15	10,21±4,21			
	(3) İlaç ve Psikoterapi	22	8,86±2,34			
	(4) Yardım Almadım	138	8,70±3,58			
Tehditler	(1) Sadece İlaç	25	12,16±4,47	2,495	0,476	
Karşısında	(2) Sadece Terapi	15	13,11±5,49			
Dayanısızlık	(3) İlaç ve Psikoterapi	22	10,68±3,99			
	(4) Yardım Almadım	138	11,33±4,32			
Yüksek	(1) Sadece İlaç	25	9,16±3,86	2,101	0,552	
Standartlar	(2) Sadece terapi	15	8,42±3,56			
	(3) İlaç ve Psikoterapi	22	9,55±3,89			
	(4) Yardım Almadım	138	8,56±3,95			

Kruskall Wallis H test, Post-Hoc=Games-Howell test

Tablo 44 ve 45'te yer aldığı gibi, YŞÖ-KF3 alt boyut puanları, psikiyatrik/psikolojik destek türleri açısından karşılaştırıldı. Bu analize göre, Young şema ölçeği alt boyutlarından “Başarısızlık” puanı ile psikiyatrik ya da psikolojik destek türleri arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı. Sadece ilaç desteği aldım diyen katılımcıların diğer gruplara kıyasla “Başarısızlık” puanları daha yüksek bulundu (KV=9,989 p=0,019).

Young şema ölçeği alt boyutlarından “Karamsarlık” puanı ile psikiyatrik ya da psikolojik destek türleri arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı. Sadece psikolojik destek aldım diyen katılımcıların diğer gruplara kıyasla “Karamsarlık” puanları daha yüksek bulundu (KV=9,118 p=0,018).

Young şema ölçeği alt boyutlarından “Sosyal izolasyon güvensizlik” puanı ile psikiyatrik ya da psikolojik destek türleri arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı. Sadece ilaç desteği aldım diyen katılımcıların diğer gruplara kıyasla “sosyal izolasyon güvensizlik” puanları daha yüksek bulundu (KV=10,045 p=0,018).

Young şema ölçeği alt boyutlarından “iç içe geçme bağımlılık” puanı ile psikiyatrik ya da psikolojik destek türleri arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı. İlaç ve psikoterapi aldım diyen katılımcıların diğer gruplara kıyasla “iç içe geçme bağımlılık” puanları daha yüksek bulundu (KV=8,043 p=0,044).

Tablo 46: Örneklemen Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği Toplam puanı ve Alt Boyut Puanlarının Psikiyatrik/Psikolojik Destek Türü Açısından Karşılaştırılması

	Psikiyatrik Destek Türü	n	Ort±SS	KV	p	Post-Hoc
COPE-R Toplam	(1) Sadece İlaç	25	88,88±8,74	2,687	0,442	
	(2) Sadece terapi	15	84,84±9,42			
	(3) İlaç ve Psikoterapi	22	86,23±13,86			
	(4) Yardım Almadım	138	86,37±11,10			
Kendine Yardım	(1) Sadece İlaç	25	17,52±4,06	2,150	0,542	
	(2) Sadece Terapi	15	18,53±3,85			
	(3) İlaç ve Psikoterapi	22	17,73±4,64			
	(4) Yardım Almadım	138	17,36±3,82			
Yaklaşım	(1) Sadece İlaç	25	23,68±3,57	6,487	0,090	
	(2) Sadece Terapi	15	20,47±4,46			
	(3) İlaç ve Psikoterapi	22	22,64±4,79			
	(4) Yardım Almadım	138	23,08±4,38			
Uyum Sağlama	(1) Sadece İlaç	25	21,32±4,48	6,644	0,084	
	(2) Sadece Terapi	15	19,53±3,82			
	(3) İlaç ve Psikoterapi	22	20,5±4,71			
	(4) Yardım Almadım	138	21,65±4,00			
Sakınma Kaçınma	(1) Sadece İlaç	25	9,96±2,51	3,418	0,332	
	(2) Sadece terapi	15	11,53±2,99			
	(3) İlaç ve Psikoterapi	22	10,41±2,32			
	(4) Yardım Almadım	138	10,88±2,87			
Kendine Ceza	(1) Sadece İlaç	25	16,40±4,15	11,686	0,009	1-4 0,011
	(2) Sadece Terapi	15	14,79±3,85			
	(3) İlaç ve Psikoterapi	22	14,95±4,39			
	(4) Yardım Almadım	138	13,39±4,23			

Kruskall Wallis H test, Post-Hoc=Games-Howell test

Tablo 46’da yer aldığı gibi örneklemin COPE-R toplam puanı ve alt boyut puanları psikiyatrik destek türü açısından karşılaştırılmıştır. Bu analize göre Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği alt boyutlarından “Kendine ceza” puanı ile psikiyatrik ya da psikolojik destek türleri arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı. Sadece ilaç desteği aldım diyen katılımcıların diğer gruplara kıyasla “kendine ceza” puanları daha yüksek bulundu (KV=11,686 p=0.009).

Tablo 47: Örneklemin Kişilerarası İlişki Boyutları ölçeği Alt Boyut Puanlarının Psikiyatrik/Psikolojik Destek Türü Açısından Karşılaştırılması

Psikiyatrik Destek Türü		n	Ort±SS	KV	p	Post-Hoc
Onay Bağımlılık	(1) Sadece İlaç	25	45,64±7,66	1,065	0,786	
	(2) Sadece Terapi	15	47,89±9,94			
	(3) İlaç ve Psikoterapi	22	43,59±9,94			
	(4) Yardım Almadım	138	45,53±9,14			
Empati	(1) Sadece İlaç	25	33,72±3,4	4,617	0,202	
	(2) Sadece Terapi	15	33,32±3,07			
	(3) İlaç ve Psikoterapi	22	30,18±6,68			
	(4) Yardım Almadım	138	32,43±3,92			
Başkalarına Güven	(1) Sadece İlaç	25	43,00±6,34	1,186	0,756	
	(2) Sadece Terapi	15	42,79±5,97			
	(3) İlaç ve Psikoterapi	22	40,50±7,22			
	(4) Yardım Almadım	138	43,18±6,91			
Duygu Farkındalığı	(1) Sadece İlaç	25	42,40±4,82	4,307	0,230	
	(2) Sadece Terapi	15	46,11±6,76			
	(3) İlaç ve Psikoterapi	22	42,32±7,27			
	(4) Yardım Almadım	138	42,72±7,13			

Kruskall Wallis H test, Post-Hoc=Games-Howell test

Tablo 48: Örneklemin Young Şema Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Sosyal İlişkiler Açısından Karşılaştırılması

	Sosyal İlişkiler	n	Ort±SS	KV	p	Post-Hoc
Duygusal Yoksunluk	(1) Orta	37	12,11±5,91	8,257	0,016	1-2
	(2) İyi	109	9,29±4,66			0,029
	(3) Çok İyi		9,21±4,59			2-3
		54				0,036
Başarısızlık	(1) Orta	37	14,35±5,72	33,459	<0,001	1-2
	(2) İyi	109	11,40±4,58			0,017
	(3) Çok İyi		8,78±3,03			1-3
		54				<0,001
Karamsarlık	(1) Orta	37	14,84±5,33	15,393	<0,001	1-2
	(2) İyi	109	10,82±4,65			<0,001
	(3) Çok İyi		11,41±5,72			1-3
		54				0,011
Sosyal İzolasyon Güvensizlik	(1) Orta	37	22,05±7,77	27,802	<0,001	1-2
	(2) İyi	109	16,12±5,79			<0,001
	(3) Çok İyi		14,03±4,09			1-3
		54				<0,001
Duyguları Bastırma	(1) Orta	37	13,97±5,09	25,637	<0,001	1-2
	(2) İyi	109	9,94±3,96			<0,001
	(3) Çok İyi		9,26±3,96			1-3
		54				<0,001
Onay Arayıcılık	(1) Orta	37	21,00±5,66	7,253	<0,027	1-2
	(2) İyi	109	18,63±5,76			0,026
	(3) Çok İyi	54	17,86±5,53			
İç İçe Geçme Bağımlılık	(1) Orta	37	20,68±7,97	24,496	<0,001	1-2
	(2) İyi	109	15,92±6,01			0,005
	(3) Çok İyi		13,79±4,75			1-3
		54				<0,001
Ayrıcalıklık/Yetersiz Özdenetim	(1) Orta	37	24,03±6,34	2,106	0,349	1-2
	(2) İyi	109	22,89±6,45			0,005
	(3) Çok İyi	54	24,29±7,41			1-3
						<0,001

Tablo 49: Örneklemenin Young Şema Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyut Puanlarının Sosyal İlişkiler Açısından Karşılaştırılması 2

	Sosyal İlişkiler	n	Ort±SS	K	p	Post-Hoc
Kendini Feda	(1) Orta	37	15,57±4,89	3,901	0,142	
	(2) İyi	109	16,10±5,12			
	(3) Çok İyi	54	17,19±5,02			
Terk Edilme	(1) Orta	37	10,54±3,91	20,540	<0,001	1-2
	(2) İyi	109	8,62±3,44			0,027
	(3) Çok İyi		7,48±3,56			1-3
		54				0,001
Cezalandırıcılık	(1) Orta	37	21,73±6,07	2,816	0,245	2-3
	(2) İyi	109	20,57±6,16			0,118
	(3) Çok İyi	54	21,97±6,43			
Kusurluluk	(1) Orta	37	11,86±5,78	20,147	<0,001	1-2
	(2) İyi	109	8,52±2,61			0,004
	(3) Çok İyi		7,97±2,65			1-3
		54				0,001
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	(1) Orta	37	13,51±4,17	10,062	0,007	2-3
	(2) İyi	109	11,22±4,39			0,397
	(3) Çok İyi		10,84±4,39			1-3
		54				0,011
Yüksek Standartlar	(1) Orta	37	9,38±3,61	6,802	0,033	2-3
	(2) İyi	109	8,04±3,70			0,048
	(3) Çok İyi	54	9,60±4,19			

Tablo 48 ve 49’da yer aldığı gibi, YŞÖ-KF3 alt boyut puanları sosyal ilişkiler açısından karşılaştırıldı. Bu analize göre, Young şema ölçeği alt boyutları ile sosyal ilişkiler arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı.

Tablo 50: Örneklemin Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyut Puanlarının Sosyal İlişkiler Açısından Karşılaştırılması

	Sosyal İlişkiler	n	Ort±SS	KV	p	Post-Hoc
COPE-R Toplam	(1) Orta	37	81,86±11,20	11,075	0,004	1-3 0,011
	(2) İyi	109	86,90±10,70			
	(3) Çok İyi	54	88,78±10,71			
Kendine Yardım	(1) Orta	37	15,51±3,99	13,386	0,001	1-2 0,007
	(2) İyi	109	17,90±3,89			1-3 0,005
	(3) Çok İyi		18,12±3,62			2-3 0,929
Yaklaşım	(1) Orta	37	20,24±4,95	16,617	<0,001	1-2 0,006
	(2) İyi	109	23,13±4,02			1-3 0,001
	(3) Çok İyi		24,03±4,04			2-3 0,354
Uyum Sağlama	(1) Orta	37	18,35±4,20	23,104	<0,001	1-2 <0,001
	(2) İyi	109	21,70±3,95			1-3 <0,001
	(3) Çok İyi		22,40±3,68			2-3 0,491
Sakınma Kaçınma	(1) Orta	37	12,05±3,10	9,511	0,009	1-2 0,013
	(2) İyi	109	10,40±2,45			
	(3) Çok İyi	54	10,67±3,00			
Kendine Ceza	(1) Orta	37	15,70±3,91	7,684	0,021	1-2 0,035
	(2) İyi	109	13,77±4,20			1-3 0,043
	(3) Çok İyi		13,55±4,56			2-3 0,950

Tablo 50’de yer aldığı gibi COPE-R toplam puanı ve alt ölçek puanları sosyal ilişkiler açısından karşılaştırıldı. Buna göre başa çıkma tutumları ölçeği alt boyutları ve sosyal ilişkiler arasında istatistikçe anlamlı bir ilişki saptandı.

Tablo 51: Örneklemın Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Sosyal İlişkiler Açısından Karşılaştırılması

	Sosyal İlişkiler	n	Ort±SS	KV	p	Post-HoC
Onay Bağımlılık	(1) Orta	37	48,76±11,47	11,204	0,004	1-3 0,030
	(2) İyi	109	45,84±8,00			
	(3) Çok İyi	54	42,97±8,87			
Empati	(1) Orta	37	30,57±5,6	7,879	0,019	1-2 0,038
	(2) İyi	109	33,07±3,77			
	(3) Çok İyi	54	32,41±3,81			
Başkalarına Güven	(1) Orta	37	44,95±7,16	9,019	0,011	-
	(2) İyi	109	42,28±5,97			
	(3) Çok İyi	54	42,53±7,81			
Duygu Farkındalığı	(1) Orta	37	44,86±6,52	8,339	0,015	-
	(2) İyi	109	42,69±5,88			
	(3) Çok İyi	54	42,22±8,62			

Kruskall Wallis H test, Post-Hoc=Games-Howell test

Tablo 51’de yer aldığı Kişilerarası İlişki Boyutları ölçeği alt boyutları ve sosyal ilişkiler arasında istatistikçe anlamlı bir ilişki saptandı.

Tablo 52: Örneklemın Young Şema Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Birlikte Yaşadıkları Kişiler Açısından Karşılaştırılması I

	Yaşanılan Kişiler	n	Ort±SS	KV	p	Post-Hoc
Duygusal Yoksunluk	(1) Anne-Baba	66	12,81±5,90	3,576	0,311	-
	(2) Arkadaş	14	9,71±3,00			
	(3) Eş ve Çocuk	89	11,17±5,01			
	(4) Yalnız	31	11,71±5,09			
Başarısızlık	(1) Anne-Baba	66	17,97±7,43	6,338	0,096	-
	(2) Arkadaş	14	15,64±5,96			
	(3) Eş ve Çocuk	89	15,45±5,22			
	(4) Yalnız	31	17,26±6,59			
Karamsarlık	(1) Anne-Baba	66	11,33±4,73	4,401	0,221	-
	(2) Arkadaş	14	10,00±4,24			
	(3) Eş ve Çocuk	89	9,69±3,78			
	(4) Yalnız	31	11,03±5,58			
Sosyal İzolasyon Güvensizlik	(1) Anne-Baba	66	18,67±6,01	4,743	0,192	-
	(2) Arkadaş	14	17,71±4,32			
	(3) Eş ve Çocuk	89	18,69±5,38			
	(4) Yalnız	31	20,19±6,71			

Tablo 53: Örneklemin Young Şema Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Birlikte Yaşadıkları Kişiler Açısından Karşılaştırılması II

		Birlikte Yaşanılan Kişiler n	Ort±SS	KV	p	Post-Hoc
Duyguları Bastırma	(1) Anne-Baba	66	17,99±7,04	4,743	0,192	-
	(2) Arkadaş	14	16,14±5,80			
	(3) Eş ve Çocuk	89	15,63±6,15			
	(4) Yalnız	31	13,68±5,58			
Onay Arayıcılık	(1) Anne-Baba	66	24,31±6,36	1,879	0,598	-
	(2) Arkadaş	14	23,43±5,11			
	(3) Eş ve Çocuk	89	21,93±6,91			
	(4) Yalnız	31	26,16±6,68			
İç İçe Geçme Bağımlılık	(1) Anne-Baba	66	15,49±5,13	13,394	0,004	1-4 0,008
	(2) Arkadaş	14	13,71±2,97			
	(3) Eş ve Çocuk	89	17,11±5,27			
	(4) Yalnız	31	17,06±4,48			
Ayrıcalıklık Yetersiz Özdenetim	(1) Anne-Baba	66	9,11±3,94	10,655	0,014	3-4 0,020
	(2) Arkadaş	14	8,79±3,93			
	(3) Eş ve Çocuk	89	8,51±3,53			
	(4) Yalnız	31	7,94±3,48			
Kendini Feda	(1) Anne-Baba	66	20,70±6,60	11,200	0,011	2-3 0,008 2-4 0,026
	(2) Arkadaş	14	19,93±4,53			
	(3) Eş ve Çocuk	89	21,36±6,09			
	(4) Yalnız	31	22,29±6,46			
Terk Edilme	(1) Anne-Baba	66	9,49±4,18	2,128	0,546	-
	(2) Arkadaş	14	9,93±3,89			
	(3) Eş ve Çocuk	89	8,46±3,24			
	(4) Yalnız	31	8,84±3,40			
Cezalandırılma	(1) Anne-Baba	66	12,39±4,89	2,897	0,408	-
	(2) Arkadaş	14	10,29±4,55			
	(3) Eş ve Çocuk	89	11,12±4,20			
	(4) Yalnız	31	11,32±3,78			
Kusurluluk	(1) Anne-Baba	66	8,34±3,79	3,684	0,298	-
	(2) Arkadaş	14	5,79±2,39			
	(3) Eş ve Çocuk	89	9,06±3,84			
	(4) Yalnız	31	9,97±4,11			
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	(1) Anne-Baba	66	84,70±10,92	3,175	0,365	-
	(2) Arkadaş	14	85,86±6,51			
	(3) Eş ve Çocuk	89	88,38±10,77			
	(4) Yalnız	31	85,58±12,90			
Yüksek Standartlar	(1) Anne-Baba	66	17,61±3,97	12,639	0,005	1-2 0,014 2-3 0,001 2-4 0,001
	(2) Arkadaş	14	18,43±3,65			
	(3) Eş ve Çocuk	89	17,48±3,91			
	(4) Yalnız	31	17,06±4,15			
		31				

Tablo 52 ve 53'te yer aldığı gibi, örneklemin YŞÖ-KF3 alt boyut puanları birlikte yaşadığı kişiler açısından karşılaştırıldı. Bu analize göre, Young şema ölçeği alt boyutlarından “İç içe geçme bağımlılık” puanı ile yaşadığı kişiler arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı. Eş ve çocuklar ile yaşayan katılımcıların diğer gruplara kıyasla “iç içe geçme bağımlılık” puanları anlamlı düzeyde yüksek saptandı (KV=13,394 p=0,004).

Young şema ölçeği alt boyutlarından “Ayrıcalıklık/ Yetersiz özdenetim” puanı ile yaşadığı kişiler arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı. Anne ve baba ile yaşayan katılımcıların diğer gruplara kıyasla “iç içe geçme bağımlılık” puanları daha yüksek bulundu (KV=10,655 p=0,044).

Young şema ölçeği alt boyutlarından “Kendine feda” puanı ile yaşadığı kişiler arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı. Yalnız yaşayanların diğer gruplara kıyasla “Kendine feda” puanları daha yüksek bulundu (KV=11,200 p=0,011).

Young şema ölçeği alt boyutlarından “Yüksek standartlar” puanı ile yaşadığı kişiler arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı. Arkadaşlar ile yaşayan katılımcıların diğer gruplara kıyasla “Yüksek standartlar” puanları daha yüksek bulundu (KV=12,639 p=0,005).

Tablo 54: Örneklemin Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyut Puanlarının Birlikte Yaşadıkları Kişiler Açısından Karşılaştırılması

		Birlikte Yaşanılan Kişiler n	Ort±SS	KV	p	Post-Hoc
COPE-R Toplam	(1) Anne-Baba	66	21,99±4,19	5,564	0,135	-
	(2) Arkadaş	14	22,43±4,47			
	(3) Eş ve Çocuk	89	23,81±3,84			
	(4) Yalnız	31	22,32±5,74			
Kendine Yardım	(1) Anne-Baba	66	19,87±4,14	0,997	0,802	-
	(2) Arkadaş	14	20,21±4,21			
	(3) Eş ve Çocuk	89	22,31±3,49			
	(4) Yalnız	31	22,03±5,00			
Yaklaşım	(1) Anne-Baba	66	10,71±2,82	7,791	0,051	-
	(2) Arkadaş	14	10,29±3,07			
	(3) Eş ve Çocuk	89	10,90±2,81			
	(4) Yalnız	31	10,81±2,66			
Uyum Sağlama	(1) Anne-Baba	66	14,51±4,60	18,008	<0,001	1-3 0,001
	(2) Arkadaş	14	14,50±4,59			
	(3) Eş ve Çocuk	89	13,88±4,08			
	(4) Yalnız	31	13,35±4,18			
Sakınma Kaçınma	(1) Anne-Baba	66	46,41±10,09	0,122	0,989	-
	(2) Arkadaş	14	44,86±8,13			
	(3) Eş ve Çocuk	89	45,49±8,57			
	(4) Yalnız	31	44,10±9,02			
Kendine Ceza	(1) Anne-Baba	66	32,80±4,81	1,671	0,643	-
	(2) Arkadaş	14	31,93±3,73			
	(3) Eş ve Çocuk	89	32,85±3,48			
	(4) Yalnız	31	30,61±4,79			

Tablo 54’te yer aldığı gibi Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği alt boyutlarından “Uyum sağlama” puanı ile yaşadığı kişiler arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptandı. Anne baba ile yaşayan katılımcıların diğer gruplara kıyasla “Uyum sağlama” puanları anlamlı düzeyde yüksek saptandı (KV=18,008 p<0,001).

Tablo 55: Örneklemin Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Birlikte Yaşadıkları Kişiler Açısından Karşılaştırılması

		Birlikte Yaşanılan Kişiler n	Ort±SS	KV	p	Post-Hoc
Onay Bağımlılık	(1) Anne-Baba	66	43,8±7,66	1,694	0,638	-
	(2) Arkadaş	14	40,86±6,84			
	(3) Eş ve Çocuk	89	42,89±6,18			
	(4) Yalnız	31	41,39±6,25			
Empati	(1) Anne-Baba	66	43,81±7,86	7,050	0,070	-
	(2) Arkadaş	14	41,57±3,63			
	(3) Eş ve Çocuk	89	42,67±6,62			
	(4) Yalnız	31	42,42±6,55			
Başkalarına Güven	(1) Anne-Baba	66	12,81±5,9	4,079	0,253	-
	(2) Arkadaş	14	9,71±3,00			
	(3) Eş ve Çocuk	89	11,17±5,01			
	(4) Yalnız	31	11,71±5,09			
Duygu Farkındalığı	(1) Anne-Baba	66	17,97±7,43	2,653	0,448	-
	(2) Arkadaş	14	15,64±5,96			
	(3) Eş ve Çocuk	89	15,45±5,22			
	(4) Yalnız	31	17,26±6,59			

Kruskall Wallis H test, Post-Hoc=Games-Howell test

Yapılan istatistiksel analizler sonucunda YŞÖ-KF3 alt boyutlarından “Kendini Feda” puanı ile COPE-R Toplam ($r=0,213$ $p=0,002$), COPE-R alt boyutlarından “Sakınma Kaçınma” ($r=0,199$ $p=0,004$), KİBÖ alt boyutlarından “Onay bağımlılık” ($r=0,173$ $p=0,013$), puanları arasında pozitif yönlü istatistikçe anlamlı bir ilişki saptandı.

YŞÖ-KF3 alt boyutlarından “Yüksek Standartlar” puanı ile COPE-R alt boyutlarından “Kendine Yardım” ($r=-0,160$ $p=0,022$), puanı ile negatif yönlü istatistikçe anlamlı, COPE-R Ölçeği Toplam ($r=0,165$ $p=0,019$), COPE-R alt boyutlarından “Sakınma Kaçınma” ($r=0,208$ $p=0,003$), “Kendine Ceza” ($r=0,202$ $p=0,004$), KİBÖ alt boyutlarından “Onay bağımlılık” ($r=0,224$ $p=0,001$), “Başkalarına güven” ($r=0,178$ $p=0,011$), “Duygu farkındalığı” ($r=0,257$ $p<0,001$) puanları arasında pozitif yönlü istatistikçe anlamlı bir ilişki saptandı.

BÖLÜM 5

TARTIŞMA

Bu çalışma ile erken dönem uyumsuz şemaların kişilerarası ilişkiler ve başa çıkma tutumları üzerine etkisi incelenmiştir. Öncelikle araştırmada kullanılan ölçeklerin toplam ve alt boyut puanları arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak belirlenmiştir. Çalışma sonucunda elde edilen bulgular, literatürdeki bulgular ışığında tartışılmış ve erken dönem uyumsuz şemaların kişilerarası ilişkiler ve başa çıkma tutumları üzerindeki etkisi ortaya konmaya çalışılmıştır. Yapılan istatistiksel analizlerin sonucunda elde edilen bulguların tartışılması akabinde çalışmanın sınırlılıkları, yapılacak sonraki çalışmalar için öneriler ve çalışma ile elde edilen bulguların klinik alandaki önemi paylaşılmıştır.

5.1. ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARA DAİR BULGULARIN TARTIŞILMASI

5.1.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Başa çıkma Tutumları Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışılması

Erken dönem uyumsuz şemalardan Duygusal Yoksunluk, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, Başarısızlık, Karamsarlık, Duyguları Bastırma, Onay Arayıcılık, İç İç Geçme Bağımlılık, Terk Edilme, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, Yüksek Standartlar şemaları ile Başa Çıkma Tutumları Ölçeği alt boyutlarından Sakınma Kaçınma ve Kendine Ceza puanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Söz konusu şema puanları yükseldikçe Sakınma kaçınma ve Kendine ceza alt boyut puanlarının da yükseldiği görülmüştür.

Sakınma kaçınma ve Kendine ceza uyumsuz başa çıkma tutumlarıdır ve bu alt boyutlardaki yükselme başa çıkma becerisinin düştüğünü ifade eder. Çalışma sonunda varılan bulguya istinaden şemaların düzeyi arttıkça uyumsuz başa çıkma tutumlarının da

arttığı ve başa çıkma becerisinin olumsuz yönde etkilendiği söylenebilir. Buradan hareketle araştırma hipotezlerinden erken dönem uyumsuz şemalar ile başa çıkma tutumları arasında anlamlı bir ilişki olduğu hipotezi doğrulanmaktadır.

Young ve arkadaşları (2003), çocukluk döneminde eksik bırakılan temel duygusal ihtiyaçların şemaların gelişmesine neden olduğunu; bunun yanında şemaların yetişkinlikte karşılaşılan güçlüklerle başa çıkmayı zorlaştırdığı ve psikopatolojilere yol açtığını ifade etmektedir. Diğer bir deyişle şema modeline göre psikiyatrik bozuklukların temelinde bir ya da birden çok uyumsuz şemanın yer aldığı belirtilmektedir (Riso, duToit, Stein ve Young, 2002). Psikopatolojiler ile başa çıkma tutumları yakından ilişkilidir. Öyle ki kişinin güçlüklerle etkin bir biçimde baş edememesi veya olumsuz başa çıkma tutumları göstermesi psikopatolojilerin gelişmesine neden olabilmektedir.

İfade edildiği gibi çocuklukta duygusal ihtiyaçların karşılanmaması uyumsuz şemaların oluşmasında önemli bir etkidir. Çocuklukta maruz kalınan duygusal ihmal ve istismarın yetişkinlik döneminde anksiyete ve depresyonla ilişkili olduğu; yanı sıra bu ilişkide kendini feda, tehditler karşısında dayanıksızlık ve kusurluluk/utanç şemalarının aracı rol oynadığı ifade edilmiştir (Wright, Crawford ve Castillo, 2009). Başka bir çalışmada duygusal yoksunluk şemasının fiziksel istismar ile depresyon arasında; tehditler karşısında dayanıksızlık şemasının ise duygusal ve fiziksel istismar ile kaygı arasında; aracılık ettiği saptanmıştır. Yine aynı çalışmada, depresyon ile duygusal istismar arasındaki ilişkiye kendini feda ve sosyal izolasyon şemalarının aracı rol oynadığı ortaya konmuştur (Lumley ve Harkness, 2007). Çalışmamız sonucunda Yüksek Standartlar şemasının başa çıkma süreci üzerinde negatif bir etkisi olduğu ortaya konmuştur. Dunkley ve ark. (2000), bireyin yüksek standartlara sahip olmasının stres seviyesini arttıran ve uyumsuz bir tutum olduğunu ifade etmiştir. Öyle ki uyumsuz başa çıkma tutumları ile psikopatolojiler yakından ilişkilidir.

Başa çıkma tutumları ve psikopatolojiler ile yakından ilişkili olan psikolojik sağlık kavramı kişinin zorlu yaşam olayları karşısında gösterdiği toparlanma gücü olarak ifade edilmiştir (Garmezy, 1993). Yapılan çalışmalar psikolojik sağlık düzeyi yüksek kişilerin yaşamdaki güçlüklerle daha etkin şekilde başa çıkabildiklerini ortaya koymaktadır. Sağ (2016), yaptığı çalışmada bireylerin psikolojik olarak dayanıklı olmasının depresyon için koruyucu bir faktör olduğunu ancak uyumsuz şemalar sebebiyle depresyona girme ihtimallerinin devam ettiğini ortaya koymuştur.

Literatüre bakıldığında uyumsuz şemaların ruminasyona yol açtığı ortaya konmuştur (Balsamo, Carlucci, Sergi, Murdock ve Saggino, 2015; Orue, Calvete ve Padilla, 2014). Ruminasyon kısaca kişinin karşısına çıkan sorunlarla aktif olarak başa çıkmak yerine, pasif kalarak hem sahip olduğu duyguya hem de ihtimal dahilindeki nedenlere ve sonuçlara odaklanması olarak ifade edilmektedir (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008). Ruminasyonun başa çıkma sürecinde işlevsiz bir tutum olmasının yanında psikopatolojilere neden olduğu konusunda literatür fikir birliği içindedir. Erken dönem uyumsuz şemaların başa çıkma süreçlerini olumsuz etkileyen pek çok tutumla yakından ilişkili olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak erken dönem uyumsuz şemalar başa çıkma süreçlerini olumsuz etkileyerek kişinin güçlükler karşısında direncini kırabilmektedir. Başka bir deyişle literatür ışığında erken dönem şemaların yaşamdaki güçlüklerle başa çıkmayı zorlaştırdığı ve psikopatolojilere zemin hazırladığı söylenebilir.

Çalışmanın *uyumsuz şemalar başa çıkma tutumları ile ilişkilidir* hipotezini doğrular nitelikte başka bir bulgu; Karamsarlık şemasına sahip katılımcıların başa çıkma tutumları içinde yer alan “Uyum Sağlama, Kendine Yardım ve Yaklaşım” alt ölçek puanlarının düştüğü görülmektedir. Buradan hareketle stresle ve zorlu yaşam olaylarıyla başa çıkmada karamsarlık şemasının negatif bir etkiye sahip olduğu söylenebilir. Uyum sağlama alt ölçeği; kabul, iyimserliği devam ettirme, duyguları anlama ve yeniden yorumlama gibi tutumları ifade eder (Zuckerman ve Gange, 2003).

İyimser kişilerin gelecekle ilgili öngörülleri daha pozitifdir. Karamsarlık şemasına sahip kişiler ise geleceğe dair umutsuz ve karamsar düşüncelere sahiptirler. Sahip oldukları olumsuz içerikli düşüncelerin başa çıkma sürecini aksattığı söylenebilir. Ayrıca pozitif düşünen kişiler adaptif baş etme yöntemlerini kullanırlar ve böylece kriz durumlarında baş edebileceklerine dair inanç geliştirirler (Scarpa, Haden ve Hurley, 2006). Alan yazında yer alan çalışmalar iyimserliğin zorlayıcı yaşantılarla baş etmeyi kolaylaştırdığı konusunda hemfikirdir.

Literatürdeki çalışmalar, stres kaynaklarından ziyade strese maruz kalan bireyin tehdidi algılayış biçiminin strese neden olduğunu ortaya koymuştur. Stresi algılayış biçimi sebebiyle her birey stresi farklı düzeyde deneyimler (Baltaş, 2010). Buna göre bireyin karamsar ya da

iyimser olması zorlu bir yaşantı karşısında stresi algılama biçimini etkileyecektir. Böylece bireyin stresle başa çıkma becerisi de etkilenir. Çalışma sonucunda elde edilen bulguya göre; karamsarlık şemasına sahip bireylerin başa çıkma süreçlerinin negatif etkilendiği ve bunun karamsarlık şemasına bağlı gelişebileceği söylenebilir. Öyle ki daima kötü bir şey olabileceği inancı ve geleceğe dair umutsuzluk halinin hâkim olduğu Karamsarlık şemasının başa çıkma sürecini zorlaştıracığı düşünülmektedir.

Literatürde karamsar ve iyimser olma hali ile başa çıkma becerisi arasındaki ilişkiyi inceleyen pek çok çalışma bulunmaktadır. Hayat hakkında daha pozitif düşünebilen kişilerin yaşam motivasyonun yükseldiği ve stres düzeyinin düştüğü görülürken umut etme düzeyi düşük ve hayatın negatif yönlerine odaklanmış kişilerin depresyon ve stres düzeylerinin yükseldiği görülmüştür (Emmons ve Stern, 2013). Yanı sıra karamsarlık zihinsel stres belirtileri arasında gösterilmiştir (Yılmaz ve Murat, 2007). Başka bir çalışmada stresle başa çıkma sürecinde iyimserliğin oldukça etkin sonuçlar verdiği ifade edilmiştir (Hoeksema, 2000; akt. Uğurlu, 2011). Yapılan araştırmalar pozitif duygulara sahip olmanın zorlu ve stresli yaşantılarla başa çıkmada etkili olduğunu ortaya koymuştur (Fredrickson, 1998). İyimserlik kavramı ile mutluluk, sağlık ve başarı arasında olumlu yönde bir ilişki bulunmuştur (Cowen ve Kilmer, 2002).

Baş a çıkma becerileri arasında bulunan ve çalışma sonunda Karamsarlık şeması ile negatif yönlü anlamlı bir ilişkisi saptanan Yaklaşım alt boyutu; aktif baş a çıkma ve planlama davranışlarını içerir (Zuckerman ve Gagne, 2003). Bireyler günlük yaşamda uygun kararlar ve tepkiler vermeleri gereken zorluklarla muhakkak karşılaş ırlar. Bu zorluklar karş ısında gerekli olan etkin problem çözme becerilerinin kişide bulunmaması ya da eksik olması kişilerarası sorunların ortaya çıkmasına ve hem bilişsel hem davranışsal problemlerin doğmasına neden olur (Dreer, Elliott, Fletcher & Swanson, 2005).

Etkili problem çözme becerisi ise hem bireysel yaşamda hem de kişilerarası ilişkilerde problemin engelleyici etkisini ortadan kaldırmaktadır. Yanı sıra duygusal stresin negatif etkilerini azaltarak oldukça önemli bir baş a çıkma mekanizması işlevi görür (Tetik ve Açıkgöz, 2013). Başka bir çalışmada özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin iyimserlik ve baş a çıkma tutumları arasındaki ilişki incelenmiş; stresle baş a çıkmada aktif planlama ve dış yardım arama ile iyimserlik düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ortaya konmuştur (Avşaroğlu ve Akçeşme, 2018). Yapılan çalışmalar iyimserlerin kötümserlere

kıyasla probleme odaklanan başa çıkma stratejilerini daha sık kullandığını ortaya koymuştur. Probleme odaklanan stratejilerin hayata geçirilemediği durumlarda ise iyimser tutuma sahip olanlar; kabul, durumun yeniden değerlendirilmesi ve mizah gibi duygu odaklı stratejilere yönelmektedir (Conversano ve ark., 2010).

Kendine yardım alt boyutu ise duyguları anlama, ifade etme ve sosyal destek isteyebilme tutumlarını ifade etmektedir (Zuckerman ve Gagne, 2003). Thoits'e göre (1986), sosyal destek bireyler için "başa çıkma yardımcısı" işlevi görmektedir (akt. Büyükçolpan, 2019). Sosyal desteğin bireyin iyi hissetmesinde önemli bir katkısı olduğu ve karşılaştıkları güçlükleri çözmelerini kolaylaştırdığı ifade edilmiştir (Lirio ve ark., 2007). Engelli çocuğu olan ebeveynlerle yapılan bir çalışmada anne babaların yaşadıkları zorlu süreçlerle ne düzeyde baş edebildikleri aldıkları sosyal destek mekanizmaları ile ilişkili bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle ailelerin, güçlüklerle baş ederken yalnız kalmamaya ve sosyal desteğe gereksinimleri olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Akkök, 2003; akt., Coşkun ve Akkaş, 2009).

Literatürdeki bulgulardan yola çıkarak Uyum sağlama, Kendine Yardım ve Yaklaşım tutumları içinde yer alan sosyal destek, duyguları anlama, problem çözme becerisi, aktif planlama, iyimserliği sürdürme ve kabul tutumlarının zorluklarla başa çıkmada önemli bir yeri olduğu söylenebilir. Ancak karamsarlık şemasının tüm bu faktörleri engelleyici bir unsur olabileceği ve bu sebeple başa çıkma sürecinin aksattığı düşünülmektedir. Karamsarlık şeması bulunan kişilerde genel başa çıkma düzeyinin düşmesi literatürdeki çok sayıda çalışma ile desteklenmektedir.

Erken dönem şemalar ile başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiye dair edinilen başka bir bulgu; "Duyguları Bastırma", "Duygusal Yoksunluk" ve "Sosyal İzolasyon/Güvensizlik" şema düzeyleri arttıkça başa çıkma tutumlarından Kendine Yardım ve Uyum Sağlama becerilerinin düştüğü görülmektedir. Kendine yardım kişinin duyguları anlama ve ifade etme davranışları ile destek isteyebilme becerisini ifade eder (Zuckerman ve Gagne, 2003). Uyum sağlama alt ölçeği; kabul, iyimserliği devam ettirme, duyguları anlama ve yeniden yorumlama gibi tutumları ifade eder (Zuckerman ve Gange, 2003). Her iki başa çıkma tutumu da duygularla yakından ilişkilidir. Ayrıca her iki tutum da olumlu başa çıkma stratejilerini içerir. Dolayısıyla söz konusu alt ölçek puanların düşmesi başa çıkma sürecinin olumsuz etkilendiği anlamı taşımaktadır.

Yapılan bir çalışmada bireyin duygu ifadesinde güçlük yaşaması; negatif duyguların, kaygı, depresyon, obsesif-kompulsif bozukluk ve paranoid düşüncelerin ortaya çıkmasına zemin hazırladığı ifade edilmektedir. Aynı çalışmada duyguları bastırmanın bireyin duygulandığı konu üzerine sıklıkla düşünmesine yol açarak hem negatif duyguların hem de depresyon belirtilerinin süresinin uzama ihtimalini arttırdığı ortaya konmuştur (Kuzucu, 2011). Duygu ifadesine dair yapılan çalışmalarda duyguların ifade edilmesi zihin ve beden sağlığı için oldukça önemli bir unsur olarak görülürken duyguların ifade edilmesinde ve duyguları anlamada yaşanan zorluk çoğunlukla psikopatolojinin ortaya çıkması ile ilişkili bulunmuştur. Psikopatolojiler ile başa çıkma becerisi yakından ilişkilidir.

Zorlu yaşam deneyimleri arasında yer alan kanser sürecine dair yapılan araştırmalar meme kanserine yakalanan kadınların kendi ihtiyaçlarından feragat etmek pahasına kişilerarası ilişkilerinde duyguları bastırma davranışı gösterdiğini ortaya koymuştur. Kanser başlangıcı risk faktörleri ve koruyucu faktörler arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada; duyguları tanıma ve ifade etme becerisinin, işlevsel başa çıkma stratejilerinin ve gereken sosyal desteğin alınmasını koruyucu faktör olarak işlev gördüğü saptanmıştır. Ayrıca risk faktörleri arasında duyguların baskılanması ve stres yaratan zorlayıcı yaşam olayları bulunmaktadır (Manna ve ark., 2007).

Yapılan araştırmalar kişiye zorluk yaşatan duygu ve düşüncelerin ifade edilmesinin konuya dair duyarlılığı azaltma ve bilişsel yeniden yapılandırma gibi işlevleri sayesinde psikolojik iyileşme sağladığını ortaya koymuştur. Diğer taraftan duygu paylaşımı sosyal etkileşimin düzenlenmesine ve bireyin diğer kişiler tarafından kabul görmesine katkıda bulunarak yakın ilişkinin gelişmesini ve sürdürülmesini sağlamaktadır (Kuzucu, 2011).

Duyguları Bastırma şemasında duyguları anlama ve dile getirme gibi beceriler eksik olabilmektedir. Uyum Sağlama davranışları arasında yer alan duyguları anlama becerisi insanın sağlıklı ve doyumlu sosyal ilişkiler kurmasında oldukça kritiktir. Diğer taraftan kişinin kendi duygularını anladığında ve paylaştığında sosyal destek alma ihtimali artacaktır. Duyguları ifade etmek ve sosyal destek almak yaşamdaki stresli olaylarla başa çıkmayı kolaylaştırabilen önemli unsurlardır. Sosyal izolasyon şeması kişinin sosyal ortamlardan kendini izole ederek yakın ilişkiler kurması önünde engel oluşturmaktadır. Bu noktadan bakıldığında sosyal izolasyon şemasının yakın ilişkileri ve sosyal desteği engelleyerek başa

çıkma sürecinde kişiyi yalnızlaştırabileceği akla gelmektedir. Böylece kişinin başa çıkma süreci olumsuz etkilenir.

Duygusal yoksunluk şeması erken dönemde duyguların göz ardı edilmesi, reddedilmesi gibi ebeveyn tutumları sonucunda ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla kişinin duygusal yoksunluk şemasına sahip olması duygularını ifade etmesi ve diğerlerinden duygusal destek istemesi önünde bir engel oluşturur. Duygusal destek, yakın ilişki kurma ve diğerleriyle bir arada olma ihtiyaçlarını gidererek pozitif duyguların artmasını sağlar ve stresin azalmasına veya önlenmesine katkıda bulunur (Kaner, 2003).

Hem duygular hem de başa çıkma tutumları ile ilişkili olan bir kavram duygusal başa çıkma kavramıdır. Duygusal başa çıkma; kişinin bir durum veya bir olay karşısında "olumsuz duyguları hafifletme çabaları" göstererek başa çıkması anlamına gelir (Stanton, Kirk, Cameron & Danoff-Burg, 2000: 1150). Yapılan bir çalışmada duygusal başa çıkma puanı yüksek olan kişilerin duygularını anlamaya ve diğerleriyle paylaşmaya daha yatkın olduğu ifade edilmiştir (Juth ve ark. 2015). Duyguları anlama ve ifade etme becerileri ise hem duygusal yoksunluk hem de duyguları bastırma şemalarına sahip kişilerde eksik olabilmektedir. Literatürdeki bulgular ışığında söz konusu şemalarının başa çıkma süreçlerini aksattığı ifade edilebilir.

5.1.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Kişilerarası İlişki Boyutları Arasındaki İlişkiyi İnceleyen Bulgularının Tartışılması

Erken dönem uyumsuz şemalardan Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Karamsarlık, Sosyal izolasyon/Güvensizlik, Duyguları Bastırma, Onay Arayıcılık, İç İç Geçme Bağımlılık, Terk Edilme, Kusurluluk, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ve Yüksek Standartlar şemaları ile Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği, “Onay bağımlılık”, “Başkalarına güven” ve “Duygu farkındalığı” alt boyut puanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buradan hareketle araştırma hipotezlerinden erken dönem şemalar ile kişilerarası ilişkiler arasında anlamlı bir ilişki olduğuna dair geliştirilen hipotez doğrulanmaktadır. “Onay bağımlılık”, “Başkalarına güven” ve “Duygu farkındalığı” puanlarındaki artış sağlıklı bir kişilerarası ilişkiler tutumuna işaret etmektedir (İmamoğlu

ve Aydın, 2009). Dolayısıyla söz konusu erken dönem şemaların kişilerarası ilişkilerde negatif bir etki oluşturduğu söylenebilir.

Young ve arkadaşları (2003) erken dönem uyumsuz şemaların gelişmesine sebep olan dört erken yaşantı tipi olduğunu ifade etmiştir. Bu yaşantılardan ilki ihtiyaçların engellenmesi, ikincisi travmatik yaşantılar ve mağduriyet, üçüncüsü sürekli iyi koşullar sunulması şımartan ve aşırı korumacı aile yapısı, dördüncüsü ise başkalarıyla iç içe geçme durumudur. Yanı sıra bireylerin kurdukları yakın ilişkilerde sözü edilen erken dönem yaşantılara ait olumsuz duyguların tetiklenebileceğini ve bu durumun ilişkiyi ketleyen bir etken olabileceğini ifade etmişlerdir.

Young ve arkadaşları (2003), çocuğun duygusal ihtiyaçlarının karşılanmamasının uyumsuz şemaların ortaya çıkmasında oldukça önemli olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca eksik bırakılan duygusal ihtiyaçlar çocuğun duygusal gelişimi üzerinde de negatif etkiye sahiptir. Duygusal zekanın yeteri kadar gelişmemesinin kişilerarası ilişkilerde zorluk yaşanmasına neden olduğu ifade edilmektedir (Gottman, 2014). Örneğin şema kuramında “İç İçe Geçme” ve “Bağımlılık” şemalarının erken dönemde bireyselleşme ve ayrışma alanlarındaki bozulmalar sebebiyle ortaya çıktığını; buna göre müdahaleci, aşırı koruyucu ya da çocuğun karar almasının önünde duran ebeveyn tarzları ile büyüyen kişilerin fazlaca duygusal onay ihtiyacı duyduğu ifade edilmiştir. Yetişkinlik döneminde kurulan ilişkilerde bu ihtiyaç karşılanmadığı takdirde ise birey, yetersiz hissettiği için yakın ilişkilerden kaçınma tutumu içine girer (Sezgin ve Çeri, 2009). Bu durum kişilerarası ilişkilerde erken dönem şemaların negatif etkisine bir örnek oluşturmaktadır.

Kaya ve Kışlak (2010), yaş aralığı 20-48 olan bir örnekleme yaptığı çalışma sonucunda, erken dönemde yaşanan travmatik yaşantıların şemalarla ilişkili olduğunu ve uyumsuz şemaların kişilerarası ilişkilerde negatif iletişim tarzlarının kullanılmasında kritik bir yeri olduğunu ifade etmiştir. Yapılan bir çalışma erken çocukluk döneminde ebeveyn tarafından onaylanmama ve duygusal olarak yoksun bırakılmanın yetişkinlik döneminde kişilerarası ilişkilerde zorlanmaya ve zarar görme yaşansa dahi ilişkinin bitirilememesine neden olduğunu ortaya koymuştur (Siegel, 1999).

Thimm (2010), yaptığı çalışmada bazı şemalar ile uyumsuz kişilerarası baş etme tepkileri arasında anlamlı bir ilişki ortaya koymuştur. Kendini feda, sosyal izolasyon, boyun eğicilik, yetersiz özdenetim ve haklılık şemaları bu şemalar arasında yer almaktadır. Başka

bir çalışmada işlevsel olmayan şemaların ketleyici ilişki tarzıyla ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Oral ve Hisli, 2008). Ayrıca erken dönem uyumsuz şemaların bireylerin kurduğu yakın ilişkilerde negatif etkileşimin ve işlevsiz ilişki tarzlarının temellerinden biri olduğu ifade edilmiştir (Hayes ve Parsonnet, 2016).

Örneklem yaş aralığı 20-45 olan bir çalışmada erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ebeveynlik stilleri ve kişilerarası ilişkiler arasındaki ilişki incelenmiş; uyumsuz şemalara sahip olma düzeyi ve babanın kalıplayıcı/kuralcı; annenin koşullu/başarı odaklı, aşırı izin verici/sınırsız tutum gösterme düzeyindeki artışın negatif ilişki tarzlarının ortaya çıkma düzeyini arttırdığı bulunmuştur (Çolakoğlu, 2012).

Özabacı ve Körük (2018), yaptıkları çalışmada evlilik doyumu ile uyumsuz şemalar arasında yüksek düzeyde ve negatif yönlü korelasyon saptamıştır. Aynı çalışmada evlilik uyumu ile kusurluluk, boyun eğicilik ve bağımlılık şemaları arasında yüksek ve negatif yönlü korelasyon olduğunu ortaya koymuştur. Başka bir çalışmada şema puanlarındaki artışın evlilik uyumunun düşmesiyle ilişkili olduğu bulunmuştur (Oral ve Hisli, 2008).

Aksoy (2016), erken dönem şemalar ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında uyumsuz şemalar ile evlilik doyumu arasında negatif yönlü bir ilişki saptamıştır. Evlilik ve şemalar arasındaki ilişkiye dair bulgular uyumsuz şemaların kişilerarası ilişkiler üzerindeki negatif etkisine örnek olarak gösterilebilir. Nihai olarak erken dönem uyumsuz şemalar kişilerarası ilişkilerde uyumsuz tutumlara ve bozulmalara neden olabilmektedir.

5.1.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Sosyodemografik Veriler Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışılması

Sosyodemografik sorular içinde yer alan yaşam memnuniyeti değerlendirmesi cevapları ile şema ölçeği arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Buna göre yaşamından hiç memnun olmayan katılımcıların diğer gruplara göre “Kusurluluk” ‘Başarısızlık’ ‘Karamsarlık’ ve ‘Sosyal izolasyon’ şema düzeyleri daha yüksektir. Buradan hareketle kişinin şemalarının yaşam doyumu üzerindeki önemi tartışılabilir. Literatürde çalışma sonunda varılan bulguyu destekler nitelikte çalışmalar bulunmaktadır.

Kusurluluk şeması kişinin yakın ilişkiler kurduğunda ve kusurları ortaya çıktığında sevilmeyeceğine dair olan inancıdır. Kendini kabul, yeterli hissetme, bir yaşam amacının olması ve aidiyet duygusuna sahip olmanın bireyin psikolojik iyilik hali ile yakından ilişkili olduğu belirtilmektedir (Fava ve Ruini, 2003). Kişinin iyilik hali ise doğrudan yaşam memnuniyeti üzerinde etkili bir unsurdur. Kusurluluk şeması kişinin kendini eksik ve yetersiz görmesine neden olur. Bu nedenle kişi kendini değerli bulmaz ve kendine eleştirel yaklaşır. Schmidt ve arkadaşları yaptığı çalışmada (1995) kusurluluk/utanç erken dönem uyumsuz şeması ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Depresyon ve yaşam memnuniyeti yakından ilişkili kavramlardır.

Başarısızlık şemasına sahip kişiler kendilerini kariyer, statü veya akademik başarı alanlarında sürekli olarak diğerleriyle kıyaslar ve yetersiz görürken karamsarlık şeması kişinin şimdiki ana ya da geleceğe dair bakış açısının kötümser olması ve her an bir güçlükle karşılaşma düşüncesine sahip olmasını ifade eder. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada başarısızlık ve karamsarlık şemalarının mutluluk düzeylerini yordadığı saptanmıştır (Yalçın, Ak, Kavaklı ve Kesici, 2018).

İyimserlik ve başarı ihtiyacının incelendiği bir çalışmada her ikisinin de yüksek düzeyde olmasının kişinin fiziksel ve psikolojik iyilik halini olumlu yönde etkilediğini ortaya konmuştur (Cassidy, 2000: 409). Literatürde yer alan bu bulgu araştırma sonucunda elde edilen yaşam memnuniyeti ile karamsarlık ve başarısızlık şemaları arasındaki bulguyla yakından ilişkilidir. Yapılan başka bir çalışmada iyimserlik düzeyinin yüksek olmasının yaşam memnuniyetini pozitif yönde etkilediği ifade edilmiştir (Güler ve Emeç, 2006). Başka bir çalışmada karamsarlık ve başarısızlık şemaları ile mutluluk arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Yalçın ve ark., 2018). Renner ve arkadaşları (2012), başarısızlık ve duygusal yoksunluk şemalarının depresif semptomlarla ilişkisi olduğunu saptamıştır.

Sosyal izolasyon şeması kişinin hiçbir ortama ya da grubu ait hissedememesidir. Sosyal bir varlık olan insanın diğerleriyle kurduğu bağ ve yakınlığın yaşam memnuniyeti üzerinde önemli bir etkisi olduğu düşünülmektedir. Öznel iyi oluşun sosyal ilişkiler ile önemli ölçüde ilişkili bulunduğu ve sosyal ilişkilerde yeterliliğin öznel iyi oluşta kritik bir yordayıcı olduğuna dair çalışmalar ortaya konmuştur (Argyle & Lu, 1990; Lyubomirsky, King & Diener, 2005).

Dost (2007), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada yalnızlık düzeyi düştükçe yaşam doyumunun arttığını saptamıştır. Ayrıca yine aynı çalışmada saptanan başka bir bulgu; yalnızlıklarını pozitif arkadaşlık ilişkileri kurarak gidermek isteyen öğrencilerin bu ilişkileri kuramadıkları zamanlarda yaşam doyumlarının düştüğü görülmüştür. Üniversite öğrencileriyle yapılan başka bir çalışmada sosyal desteğin ve iyimser tutumun yaşam doyumunu düzeyini anlamlı şekilde yordadığı ortaya konmuştur (Yalçın, 2011). Nihai olarak literatürün çalışma sonunda elde edilen kusurluluk, sosyal izolasyon/güvensizlik, başarısızlık ve karamsarlık şemaları ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkiyi destekler nitelikte bulgular içerdiği söylenebilir.

Erken dönem şemalar ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkiye dair başka bir bulgu; yaşam memnuniyetine memnun değilim cevabı veren katılımcıların “Duygusal Yoksunluk, Terk Edilme ve İç İçe Geçme Bağımlılık” şema puanları daha yüksek bulunmuştur. Bu şemalar sosyal ilişkiler ile doğrudan ilişkilidir. İnsan sosyal bir varlık olması sebebiyle sağlıklı ve doyum veren ilişkiler kurmaya ihtiyaç duyar. Bu nedenle bireyin yaşam memnuniyeti üzerinde kişilerarası ilişkilerin oldukça önemli olduğu söylenebilir. Dolayısıyla söz konusu şemaların sosyal ilişkilerde bozulmalara neden olarak yaşam memnuniyetini düşürdüğü akla gelmektedir.

Duygusal yoksunluk şeması kişinin duygusal gelişimini engelleyen ebeveyn tutumları sonucu ortaya çıkar ve birey kurduğu ilişkilerde duygusal ihtiyaçlarının karşılanmayacağına dair inanç taşır. Kişinin bu inanç sebebiyle doyumlu ilişkiler kurması pek olası değildir. Diğerleriyle kurulan samimi ve güvene dayalı ilişkilerin; kişinin yakınlık kurabilme, empati ve sevgi duyabilme becerileri sayesinde geliştiği ifade edilmektedir (Fava ve Ruini, 2003). Bu beceriler duygusal yoksunluk şemasına sahip kişilerde yetersiz olabilmektedir.

İç içe geçme/Bağımlılık şemasına sahip kişiler tek başlarına günlük hayatın dahi üstesinden gelebileceklerine inanmazlar. Bu şemaya sahip kişiler psikososyal gelişimini ve bireyselliğini göz ardı ederek yüksek düzeyde duygusal bağımlılık kurarlar (Boysan ve Pişkin, 2012). Başka bir deyişle diğerlerine muhtaç ve bağımlı hale gelirler. Bu iç içe geçme hali hem yaşam doyumunu hem de sosyal ilişkilerdeki doyum üzerinde negatif etkiler yaratmaktadır. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışma stres düzeyi daha düşük aynı

zamanda romantik ilişki, aile ve okul yaşantıları daha doyumlu olan kişilerin yaşam doyumunun daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Bailey ve Miller, 1998).

Diğer taraftan terk edilme şemasının da yaşam memnuniyeti ile negatif yönlü bir ilişkisi olması anlaşılır bulunmaktadır. Öyle ki terk edilme şemasına sahip kişiler kurdukları ilişkilerde terk edileceklerine olan inanç sebebiyle güven, duygusal destek ve şefkati hissedemezler (Karaosmanoğlu, 2002). Renner ve arkadaşları (2012), erken dönem uyumsuz şemalardan duygusal yoksunluk, terk edilme/istikrarsızlık ve başarısızlık şemaları ile depresif belirtiler arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Depresif belirtilerin yaşam memnuniyeti üzerinde negatif bir etkiye sahip olduğu söylenebilir.

Glaser ve arkadaşları (2002), terk edilme şemasının anksiyete ve depresyon belirtilerinde önemli bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Literatürde kaygı ve depresif belirtiler ile terk edilme şeması arasında anlamlı bir ilişkinin saptandığı pek çok araştırma yer almaktadır. Psikopatolojilerin yaşam memnuniyeti üzerinde oldukça önemli bir etkisi olduğu göz önünde alındığında; literatürdeki bulgular çalışma sonunda varılan bulguyu desteklerler niteliktedir.

Çalışma sonucunda yaşam memnuniyetine hiç memnun değilim diyen kişilerin Karamsarlık şema puanı daha yüksek bulunmuştur. Karamsarlık şema düzeyi yüksek kişilerde yaşam memnuniyeti ve daha önce paylaşıldığı gibi başa çıkma tutumlarının negatif etkilenmesi dikkat çekicidir. Alan yazın iyimserlik ile yaşam doyumu arasında pozitif ilişki olduğu konusunda hemfikirdir.

Hem iyimserliğin hem de yaşam doyumunun bireylerin psikolojik sağlamlığı üzerinde pozitif etkileri olduğu ifade edilmektedir (Martínez ve Ruch, 2016). Yapılan bir çalışmada iyimser bireylerin yaşam doyumu ve mutluluk düzeylerinin yüksek olduğu ortaya konmuştur (Lyubomirsky, 2001). Genel ve zihinsel sağlık üzerine yapılan bir çalışmada ise karamsarlığın negatif, iyimserliğin ise pozitif yordayıcılar olduğu ortaya konmuştur (Uğurlu, 2011). İyimserlik kavramına dair yapılan araştırmalara bakıldığında; iyimserlik seviyesi yüksek olan kişilerin iyi oluş ve özsaygı düzeyleri de artmaktadır (Eryılmaz ve Atak, 2011). İyimserliğin akademik performansın iyileşmesini sağladığı ifade edilmiştir (Peterson ve Barrett, 1987).

Martínez ve Ruch (2016), yaptıkları çalışmada bireyin psikolojik dayanıklılığına katkıda bulunan güçlü yönlerine odaklanmış ve bu yönlerden birinin iyimserlik olduğunu ifade

etmişlerdir. Paylaşıldığı üzere literatürde iyimserlik kavramı ile pozitif yönde ilişkisi bulunan pek çok kavram yer almaktadır. Bu kavramların tamamının yaşam memnuniyeti ile ilişkili olduğu ve yaşam memnuniyet düzeyini arttırdıkları düşünülmektedir.

İstatistiksel analizler sonucunda “Karamsarlık”, “Duyguları Bastırma”, “Cezalandırıcılık” şema düzeyleri kadınlara kıyasla erkeklerde daha yüksek bulunmuştur. Erken dönem uyumsuz şemalar ile cinsiyetler arasındaki ilişkinin incelendiği az sayıda çalışma bulunmaktadır. Ancak “Karamsarlık”, “Duyguları Bastırma” ve “Cezalandırıcılık” şemalarıyla ilişkili bazı kavramlar ile cinsiyetler arasındaki ilişkiye dair çalışmalar bulunmaktadır.

Akan ve Barışkın (2017), yaptıkları çalışmada duygusal ifadesellik alanında kadınların erkeklerden anlamlı şekilde yüksek puan aldığını ortaya koymuştur. Yine aynı çalışmada Berkeley Duygu İfadesi Ölçeğinin gizleme alt boyutunda erkekler kadınlardan anlamlı olarak yüksek puan almışlardır. Duyguları anlamada ve ifade etmede oldukça önemli bir yeri olan duygusal zekanın gelişimi üzerine yapılan çalışmalarda da cinsiyet arası farklılıklar incelenmiştir. Brody ve Hall (1993), ailelerin çocuklarını cinsiyetine göre farklı duygusal yaklaşımlarla büyüttüğünü ifade eder. Ayrıca kız çocukları ile erkek çocuklarına duygularıyla baş etme konusunda verilen öğütler ve gösterilen tavır da değişmektedir (akt. Tuğrul, 1999). Genel itibariyle erkek çocukları duygularını ifade etme konusunda daha az destek görmekte ve duygusal gelişimde ortaya çıkan cinsiyetler arası bu fark yetişkinlik dönemini etkilemektedir (Gottman, 1986).

Çalışmamız sonucunda elde edilen Duyguları Bastırma şeması erkeklerde kadınlara göre daha yüksektir bulgusu ile duygu ifadesi ve sosyal destek isteme becerilerini ifade eden Kendine yardım becerisinin kadınlarda daha yüksek bulunması birbiriyle örtüşmektedir. Cinsiyete göre yapılan çalışmalarda sosyal desteğe başvurma mekanizması kadınlarda erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur (Şahin ve Durak, 1995).

Burgin ve arkadaşları (2012), yaptıkları çalışmada duygu dışavurumu yüksek kişilerin yakın ilişkileriyle iletişimde bulunmaya daha çok önem verdiğini ve bu kişilerin pozitif duygulanımlarının da daha yüksek bulunduğunu ifade etmiştir. Bu bulgu çalışma sonucunda elde edilen karamsarlık ve duyguları bastırma şemasının kadınlara kıyasla erkeklerde daha

yüksek bulunması ile örtüşür niteliktedir. Yanı sıra literatür duyguları bastırma düzeyinin erkeklerde daha yüksek olduğu konusunda hemfikirdir.

Karamsarlık şeması kişinin olayları ve durumları daha negatif görme eğilimde olmasına neden olur. Bu kişiler her an bir zorluk, problem ya da kötülük olabileceğine inanırlar. Erkeklerde karamsarlık şemasının kadınlara göre daha yüksek bulunması erkeklerin kadınlardan daha negatif bir tutum içinde olabileceği anlamı taşır. Literatürde iyimserliğin cinsiyetlere göre incelendiği çalışmalar bulunmaktadır. El-Anzi (2005), kız öğrencilere göre erkek öğrencilerde iyimserlik düzeyinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Diğer taraftan, Puskar ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada (1999), erkek öğrencilerin iyimserlik düzeyi kız öğrencilere göre yüksek çıksa da aradaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ifade edilmiştir. Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde kadınların ya da erkeklerin daha iyimser olduğuna dair nihai bir sonuç olmadığı görülmektedir.

Şema alt alanlarından cezalandırma düzeyi erkeklerde daha yüksek bulunmuştur. Cezalandırma şeması kişinin yanlış bir durum karşısında cezalandırılmayı hakettiği veya sonuçlarına katlanması gerektiğine dair ifadeler içermektedir. Bu tutum öfke duygusu ile yakından ilişkilidir. Öfke işlevsel olabildiği gibi bazı durumlarda geri dönüşü olmayan ve ceza gerektiren davranışların temelinde de yer alan bir duygudur (Soykan, 2003). Yapılan bir çalışmada Cezalandırılık şeması ile sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışı puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Aynı çalışmada öfke kontrol puanı ile cezalandırıcılık şeması arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur (Soyaslan ve Özcan, 2019).

Öfkenin ve öfkeye yaklaşımın cinsiyete göre farklılaştığına dair görüşler bulunmaktadır. Brody ve Hall (1993) ebeveynlerin öfke dışındaki duygularını kız çocuklarıyla daha çok konuştuğunu ortaya koymuştur. Bununla beraber ebeveynler erkek çocukları ile yaptıkları duygu içerikli konuşmalarda öfke duygusunun neden ortaya çıktığı ve sonuçlarının ne olduğu üzerinde durmaktadır (akt. Tuğrul, 1999). Başka bir çalışmada öfke kontrol puanı ile karamsarlık şema puanı arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur (Çakırca, 2020). Karamsarlık puanının da Cezalandırıcılık puanı gibi kadınlara kıyasla erkeklerde daha yüksek bulunması bu noktada tekrar dikkat çekmektedir.

Yapılan bir çalışmada terk edilme şemasına sahip kadınların çoğunlukla kaygı duygusu ön plana çıkarken, terk edilme şemasına sahip erkeklerin öfke duygusu ön plandadır. Bunun

nedeni olarak ise öfke duygusunun erkeklerin duygusal tepkileri arasında daha baskın olması gösterilmiştir (Calvete ve Orue, 2012). Cezalandırıcılık düzeyinin erkeklerde daha yüksek bulunduğu başka bir çalışma ile karşılaşılmamış olup araştırma sonucundaki bulgu, literatürdeki ilişkili bulgular ile tartışılmıştır.

“Başarısızlık”, “Karamsarlık”, “Sosyal İzolasyon/ Güvensizlik”, “İç içe Geçme Bağımlılık” ve “Kusurluluk” şema puanları, psikiyatrik destek alan katılımcılarda almayanlara kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgu erken dönem uyumsuz şemaların psikopatolojiyle ilişkisine dairdir ve literatürde bu bulguyu destekleyen pek çok çalışma bulunmaktadır.

Young ve arkadaşları (2003), uyumsuz şemaların çocukluk yıllarında uyum sağlama ve baş etme gibi işlevlerinin yanı sıra yetişkinlik döneminde psikopatolojilerin ortaya çıkmasında önemli bir faktör olduğunu ifade etmiştir. Young’ın şema kuramında ifade ettiği gibi uyumsuz şemalar psikopatolojilerin gelişimine neden olabilmektedir. Literatürde bu modeli destekleyen araştırmaların sayısı oldukça fazladır. Ülkemizdeki çalışmalar, erken dönem uyum bozucu şemalar ile depresyon, kaygı ve genel psikolojik sağlığın ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Yiğit ve Erden, 2015). Sağ (2016), yaptığı çalışmada tüm şemalar ile depresyon arasında pozitif yönde ve anlamlı bir korelasyon saptamıştır.

Camara ve Calvete (2012), stresli ve zorlu yaşam deneyimleri sırasında erken dönem uyumsuz şemalara sahip bireylerin kaygı ve depresyon belirtileri göstermeye daha yatkın olduğunu ifade etmektedir. Beck’in de vurguladığı gibi depresyonun ortaya çıkmasındaki en önemli sebeplerden biri karamsarlıktır. Psikanalitik kuram, bilişsel kuram ve depresyonla çalışan diğer kuramların tamamında umutsuzluk ve karamsarlık temalarına dikkat çekilir (Seber, Dilbaz, Kaptanoğlu ve Tekin, 1993). Çevresi tarafından onaylandığını ve kabul gördüğünü hissedenden kişilerin psikolojik iyi olma düzeylerinin de daha yüksek olduğu ortaya konmuştur (Ryff, 1989 akt. Bal ve Gülcan, 2014). Onay ve kabul kavramları özellikle Kusurluluk ve sosyal izolasyon/güvensizlik şemaları ile yakından ilişkilidir. Yapılan bir çalışmada sosyal izolasyon/güvensizlik şeması ile onay arayıcılık arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır (Yıldız, 2017).

Dilbaz ve Seber (1993), geleceğe dair tutumların pek çok psikopatolojinin ortaya çıkmasında önemli bir yeri olduğunu ve bu tutumlardan birisinin umutsuzluk olduğunu

belirtmiştir. Umutsuzluk ile karamsarlık yakından ilişkili kavramlardır. Günay ve Çelik (2019), yaptıkları çalışmada iyimserlik ve psikolojik iyi oluş arasında çok güçlü ve anlamlı bir ilişki saptamıştır. Bu bulgu karamsarlık şeması ile psikopatolojiler arasındaki ilişkiye dair bir örnek oluşturmaktadır. Kaplan ve Sadock (1985), depresyonla ilgili yapılan çalışmalarda, kişide ortaya çıkan umutsuzluğun intihar riskini ve depresyon şiddetini belirlemede önemli bir rolü olduğunu ifade etmiştir (akt. Dilbaz ve Seber, 1993).

Literatüre bakıldığında karamsar, kaygılı, bağımlı, içe dönük, obsesif ve nevrotik kişilik özellikleri kişiye yaşam boyu kişilerarası ilişkilerinde ve stresle baş etmede zorluk çıkarmaktadır (Ünal ve Özcan, 2000). Dahili ve cerrahi kliniklerde yatan hastalarla yapılan bir çalışmada hastaların stresle başa çıkma düzeyleri arttıkça anksiyete ve depresyon düzeylerinin düştüğü görülmüştür (Kayahan ve Sertbaş, 2007). Stresle baş etme becerisi ve kişilerarası ilişkiler ile şemalar ve psikopatolojiler yakından ilişkili kavramlardır. Psikopatolojilerin ortaya çıkışında erken dönem uyumsuz şemaların önemi göz önüne alındığında literatürdeki bulguların araştırma sonucundaki bulguyu destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

5.2. BAŞA ÇIKMA TUTUMLARINI DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ VE ALT ÖLÇEKLERİ İLE SOSYODEMOGRAFİK VERİLER ARASINDAKİ İLİŞKİYE DAİR BULGULARIN TARTIŞILMASI

Araştırmamız sonucunda Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği Toplam puanı ile alt boyutlarından “Kendine yardım”, “Uyum Sağlama” puanları erkeklere kıyasla kadınlarda daha yüksek bulunmuştur. Uyum sağlama, iyimser olma ve yeni bir duruma uyum sağlama tutumlarını içerirken Kendine yardım duygu ifadesi ve sosyal destek isteyebilme becerilerini içerir. Her ikisi de olumlu başa çıkma tutumlarıdır. Bu noktada çalışmamızın analizleri sonucunda varılan duyguları bastırma şeması erkeklerde kadınlara göre daha yüksektir bulgusu ile kendine yardım puanının kadınlarda daha yüksek bulunması birbirlerini destekler niteliktedir. Diğer taraftan çalışmamızda erkeklerin karamsarlık şema düzeyinin daha yüksek bulunması da Uyum sağlama becerisinin kadınlarda daha yüksek bulunması ile örtüşmektedir.

Başa çıkma tarzları ile cinsiyet arasındaki ilişkiye dair yapılan çalışmalar bulunmaktadır. Akbağ (2000), iyimser başa çıkma tutumlarının erkekler tarafından daha çok kullanıldığını belirtmiştir. Ergenlik dönemindeki bireylerle yapılan bir çalışmada kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre stresle başa çıkmada daha iyimser, sosyal destek arayan ve kendine güvenli bir tutum sergiledikleri saptanmıştır (Aydın, 2003).

Tavlı ve Ünsal (2016), fabrika çalışanlarıyla yaptıkları çalışmada stresle başa çıkma tutumları ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki saptamışlardır. Savcı ve Aysan (2014), stresle başa çıkma stratejileri ve algılanan stres düzeyinin cinsiyete göre farklılaştığını ortaya koymuştur. Bu çalışmaya göre kız öğrencilerin stresle başa çıkma stillerinden planlı problem çözme alt boyutu puanı erkeklere göre daha yüksek bulunurken, erkek öğrencilerin sorumluluğu kabul etme alt boyut puanları daha yüksek bulunmuştur.

Hem başa çıkma tutumları hem de duygusal ifade ile yakından ilişkili olan duygusal başa çıkma kavramı; kişinin zorlu bir durum veya olayla "olumsuz duyguları hafifletme çabaları" tutumuna başvurarak baş etmesi anlamına gelir (Stanton, Kirk, Cameron & Danoff-Burg, 2000: 1150). Yapılan bir çalışmada duygusal başa çıkma becerisi incelenmiş ve cinsiyetler arasındaki farklılıklar ortaya konmuştur. Buna göre kadınların erkeklere göre daha az olumsuz duygu bildirdiği görülmüştür (Juth ve ark. 2015). Aynı çalışmada duygusal başa çıkma puanı yüksek olan kişilerin duygularını anlamaya ve diğerleriyle paylaşmaya daha yatkın olduğu ifade edilmiştir. Cinsiyete göre yapılan çalışmalarda sosyal desteğe başvurma mekanizması kadınlarda erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur (Şahin ve Durak, 1995). Sosyal desteğe başvurma çalışmamızda kadınların daha yüksek puan aldığı kendine yardım alt boyutu davranışları içerisinde yer almaktadır. Yapılan çalışmaların çoğunda duygu odaklı başa çıkma stratejilerine (depresif olma, duyguları açığa vurma ve kaçınma vb.) erkeklere kıyasla kadınların daha çok başvurduğu ortaya konmuştur (Bıyıkoglu, 2012).

Literatüre bakıldığında pozitif açıdan bakabilmenin zorlayıcı yaşantılarla baş etmeyi kolaylaştırdığı görülmektedir. İyimser ve pozitif düşünebilen kişilerin gelecekle ilgili öngörüler de daha iyimserdir. Kadınlarda uyum sağlama puanının daha yüksek olması sebebiyle iyimserlik düzeylerinin de daha yüksek olduğu ve bunun baş etme düzeyini yükselttiği söylenebilir. Yanı sıra başa çıkma tutumları ve cinsiyetler arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda fikir birliği bulunmadığı söylenebilir. Ayrıca literatürde cinsiyetler arasındaki belirgin rollerin son yıllarda azalması; yanı sıra hem kadının hem erkeğin benzer

stres faktörleriyle karşı karşıya kalması gibi sebeplerle cinsiyetler arasındaki başa çıkma tutumları farklılıkların da azaldığı ifade edilmektedir.

Yaşam memnuniyetine çok memnunum diyen katılımcıların diğer gruplara kıyasla başa çıkma tutumları içinde yer alan “Uyum Sağlama” ve “Yaklaşım” puanları daha yüksektir. Başa çıkma tutumları arasında yer alan uyum sağlama alt boyutu; kabul, iyimserliği devam ettirme, duyguları anlama ve yeniden yorumlama davranışlarını ifade eder (Zuckerman ve Gange, 2003).

Conversano ve arkadaşları (2010) çalışmalarında iyimserliğin kişiyi daha işlevsel başa çıkma mekanizmalarına yönelttiği ve dolayısıyla kişinin iyilik hali üzerinde de pozitif bir etki yaptığı sonucuna varmışlardır. Yalçın ve Malkoç (2015), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada psikolojik iyi oluşun stresle başa çıkma, psikolojik dayanıklılık ve alınan sosyal destek ile yordandığını ifade etmiştir. Başka bir çalışma ile bireyin yaşam doyumu arttıkça dayanıklılık ve strese uyum gösterme düzeyinin de arttığı ortaya konmuştur (Temiz ve Cömert, 2018).

Yalçın (2011) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmasında yaşam doyumu ile iyimserlik arasında pozitif yönlü bir ilişki ortaya koymuştur. Avşaroğlu ve Koç (2019), yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu düzeylerinin yükselmesiyle birlikte iyimserlik düzeylerinin de yükseldiği ve buna bağlı olarak sıkıntıyı tolere edebilme becerilerinin arttığı sonucuna ulaşmıştır. Alibekiroğlu, Akbaş, Bulut ve Kırdök (2018), yaşam doyumu düzeyi ile zorlu yaşantılara uyum sağlama arasında pozitif yönlü bir ilişki saptamıştır. Scheier ve Carver (1992), iyimserliğin yaşamdaki güçlüklerle başa çıkmada önemli bir katkısı olduğunu ifade etmiştir.

Yaklaşım başa çıkma tutumu aktif başa çıkma ve planlama davranışlarını içerir (Zuckerman ve Gagne, 2003). Yaklaşım, olumlu bir başa çıkma tutumudur. Bu ifade göz önüne alındığında yaşam memnuniyeti yüksek kişilerin olumlu başa çıkma tutumları göstermesi anlaşılır bulunmaktadır. Diğer taraftan yaklaşım başa çıkma tutumu ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkiyi inceleyen başka bir çalışma ile karşılaşılmamıştır.

Araştırma sonucunda varılan başka bir bulgu; sosyodemografik formda yaşam memnuniyetine ‘memnunum’ yanıtı veren katılımcıların diğer gruplara göre başa çıkma

tutumları arasında yer alan “Kendine Yardım” puanları daha yüksek bulunmuştur. Kendine yardım kişinin duyguları anlama ve ifade etmenin yanı sıra çevresinden destek isteyebilme becerisini de ifade eder (Zuckerman ve Gagne, 2003). Bu kişilerin ilişkilerinde duygusal ihtiyaçlarını karşıladığı ve sosyal destek aldığı göz önünde bulundurulduğunda yaşam memnuniyetlerinin daha yüksek olması anlaşılabilir. Öyle ki literatür de duygusal ve sosyal destek almanın yaşam doyumuna oldukça önemli bir katkı sağladığı üzerine hemfikirdir.

Sosyal destek bireyler için psikolojik bir gereksinimdir ve bu gereksinim karşılanabildiği düzeyde kişinin mutluluğundan diğer adıyla öznel iyi oluştan söz etmek mümkündür (Özer, 2009). Sosyal destek kişinin sağlıklı gelişimine katkı sağlamakta ve karşılaştığı güçlüklerle başa çıkmasını kolaylaştırmaktadır (Yıldız, 2004). Yaşam doyumunu yüksek kişilerin daha pozitif kişilerarası ilişkilere sahip olduğu saptanmıştır (Baumeister, Campbell, Krueger ve Vohs, 2003). Başka bir çalışma sosyal destek düzeyi yüksek kişilerin yaşamdan daha fazla doyum aldığını sosyal destek düzeyi düşük kişilerin ise yaşam doyumunun düştüğünü ortaya koymuştur (Uygur, 2018).

Kişiler ancak kendi duygu ve fikirlerini açarak doyumlu kişilerarası ilişkiler kurabilir ve böylece sosyal destek alabilir. Jourard (1964), kendini açma kavramını; bireyin kendi duygu, düşünce ve davranışlarıyla ilgili sahip olduğu bilgiyi diğerleriyle paylaşma yoluyla kendini tanıtmaya süreci olarak tanımlamıştır (akt. Ağlamaz, 2006). Yapılan bir çalışmada alınan sosyal destek düzeyi ile kendini açma düzeyi ve öznel iyi oluş düzeyi arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Aynı çalışmada kendini açma ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde ve orta düzey bir ilişki olduğu ortaya konmuştur (Şahin, 2011). Literatürdeki çalışmalar kendini açmanın ilişkilerdeki şefkat, yakınlık, sevgi ve güven gibi olumlu duyguları ortaya çıkardığı ve kişilerarası ilişkileri pozitif yönde etkilediği konusunda hemfikirdir. Tüm bu bulgular başa çıkma tutumu olan kendine yardım ile yaşam memnuniyeti arasındaki anlamlı ilişkiyi destekler niteliktedir.

Burada akla gelen bir soru yaşam memnuniyeti sorusuna ‘çok memnunum’ cevabı veren kişilerin kendine yardım puanının ‘memnunum’ yanıtı veren kişilere göre neden daha yüksek olmadığıdır. Yine de ‘kararsızım, memnun değilim ve hiç memnun değilim’ yanıtları veren katılımcılara göre ‘memnunum’ cevabı veren kişilerin daha yüksek puanlar alması anlamlı bulunduğu için literatürdeki bulgularla da desteklenerek açıklanmıştır.

Başa çıkma tutumları ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkiye dair başka bir bulgu; Yaşamından hiç memnun olmayan kişilerin diğer gruplara göre kendine ceza düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Kendine ceza kendini suçlama, iyimserliği koruma (ters maddeleri içerir) ve kendine odaklı düşünce gibi negatif tutumlarını içermektedir (Zuckerman ve Gagne, 2003). Başka bir deyişle kendine ceza, kişinin bir sorun karşısında suçluluk duyması ve sorunu içe atfetmesi gibi tutumlardır.

Suçluluk duygusu kişinin kendine dair negatif değerlendirmeleri ile ortaya çıkan ve kendilik algısı temelinde gelişen bir duygudur (Cirhinlioğlu ve Güvenç, 2011). Oldukça düşük ya da yüksek düzeyde suçluluk hissetmek psikopatoloji ile ilişkili bulunmaktadır (Gevrekçi ve Çırakoğlu, 2017). Alan yazında psikopatoloji ve suçluluk duygusu arasındaki ilişkiye dair pek çok çalışma bulunmaktadır. Psikopatolojilerin ise yaşam memnuniyeti ile doğrudan ilişkisi bulunmaktadır. Öyle ki suçluluk duygusunun yüksek seviyede yaşanması kişinin mutsuz olmasına yol açabilmektedir (Kırık ve Sönmez, 2017).

Michalos (1991), pek çok çalışmadan derleyerek mutlu insan tanımı yapmıştır. Bu tanıma bakıldığında mutlu insanın pek çok diğer özelliğin yanı sıra düşük düzeyde suçluluk hisseden ifadesi de yer almaktadır (akt. Kangal, 2013). Öznel iyi oluş kısaca; olumsuz duyguların daha az ve olumlu duyguların daha çok deneyimlenmesi ve yaşam doyumunun yüksek olması şeklinde ifade edilmiştir (Diener, 1984; Myers ve Diener 1995, akt. Doğan, 2012). Güven, neşe, heyecan, merak gibi duygular pozitif duygulanımlar olarak ifade edilirken; öfke, suçluluk, korku, kaygı vb. duygular olumsuz duygulanımlar olarak tanımlanmış; bu duygu düzeylerinin yaşam doyumunda oldukça belirleyici olduğu paylaşılmıştır (Argyle, Martin ve Crossland, 1989; Diener, 1984; Lyubomirsky, 2007 akt. Doğan, 2012). Kendine ceza tutumları arasında iyimserliğin düşük olması da yer almaktadır. İyimserlik ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkiye daha önce tartışılmış olması sebebiyle tekrar değinilmemiştir. Literatürde kendine ceza başa çıkma tutumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye dair doğrudan bir çalışma ile karşılaşılmamış olsa da paylaşılan bu bulguların çalışma sonucunda varılan bulguyu desteklediği düşünülmektedir.

İstatistiksel analizler sonucunda edinilen başka bir bulgu; Psikiyatrik/Tıbbi tanı almamış kişilerin diğer gruplara kıyasla başa çıkma tutumlarından Sakınma Kaçınma düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Sakınma Kaçınma tutumunun davranışsal/zihinsel görmezden gelme,

başkalarını suçlama, inkâr gibi davranışları içerdiği ve uyumsuz bir başa çıkma tutumu olduğu ifade edilmektedir (Zuckerman & Gagne, 2003). Bu durum tanı almamış kişilerin hastalıkları yok sayabileceği ya da tedavi süreçlerinden kaçınabileceği fikrini akla getirmektedir.

Demirbilek (2019), yaptığı çalışmada yüzleşme davranışı ile sakınma-kaçınma davranışları arasında negatif bir ilişki saptamıştır. Bu bulguya göre kişilerin yüzleşme düzeyi arttıkça sakınma-kaçınma düzeyi azaltmaktadır. Başka bir çalışmada Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam puanı ile Başa Çıkma Tutumları Ölçeği sakınma-kaçınma puanları arasında negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Bu bulgu kişinin farkındalık düzeyi arttıkça sakınma-kaçınma davranışlarının azaldığı anlamına gelmektedir (İnel, Atik, Coşkun ve Bozkurt, 2021). Bu bulgular bireyin farkındalık düzeyi ile sakınma-kaçınma puanları arasındaki anlamlı ilişkiden söz etmektedir. Kişinin psikolojik ya da tıbbi yardım alma düzeyinin kendine dair farkındalığıyla ilgili olduğu düşünülürse bu bulguların araştırma sonucunda ulaşılan bulguyu desteklediği söylenebilir. Konuya dair başka bir çalışma vajinismus tanısı alan kadınlarla yapılmış ve vajinismus tanısı için en iyi yordayıcı değişken, jinekolojik muayene sırasında girilen savunmacı ve kaçınmacı tutum olmuştur (Reissing, 2002 akt. Sezgin ve Çeri, 2009).

Sakınma-kaçınma tutumu ile psikiyatrik/tıbbi tanı arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen başka bir çalışma ile karşılaşılmamıştır. Dolayısıyla elde edilen bulgu literatürdeki ilişkili bulgular ile tartışılmaya çalışılmıştır.

5.3. KİŞİLERARASI İLİŞKİ BOYUTLARI ÖLÇEĞİ ALT ÖLÇEKLERİ İLE SOSYODEMOGRAFİK VERİLER ARASINDAKİ İLİŞKİYE DAİR BULGULARIN TARTIŞILMASI

Araştırma sonucunda “Kişilerarası İlişki Boyutları ile sosyodemografik veriler ilişkilidir” hipotezini doğrular nitelikte ortaya çıkan bir bulgu; yaşam memnuniyetine hiç memnun değilim yanıtı veren katılımcıların diğer gruplara kıyasla kişilerarası ilişkiler “Başkalarına Güven” ve “Duygu Farkındalığı” alt ölçek puanları daha yüksek bulunmuştur. Bu ölçeklerdeki puan artışı başkalarına duyulan güvende ve duygu

farkındalığında azalma anlamı taşır (İmamoğlu ve Aydın, 2009). Başka bir deyişle araştırma sonucunda; yaşamından hiç memnun olmayan kişilerin diğerlerine kıyasla başkalarına güven ve duygu farkındalığı düzeylerinin daha düşük olduğu saptanmıştır.

Güven bireyler için oldukça temel bir duygudur. Dolayısıyla yaşam memnuniyeti üzerinde kritik bir etkisi bulunmaktadır. Yaşam doyumu kişinin sağlık, aile, sosyal yaşam, güvenlik vb. ihtiyaçlarının ne ölçüde karşılandığına dair genel bir değerlendirmeyi kapsamaktadır (Dost, 2007). Genel itibariyle neşe, cesaret, heyecan, güven gibi pozitif duyguları daha sık; öfke, tedirginlik, nefret, kaygı gibi negatif duyguları daha az yaşayan ve sağlık, evlilik, iş yaşamı gibi alanlarda memnuniyet düzeyi yüksek bireyler mutlu bireylerdir (Doğan ve Sapmaz, 2012). İfade edildiği gibi güven duygusu bireyin mutluluğu üzerinde pozitif bir etkiye sahiptir.

Bireyin başkalarına güven duyma sürecinde ise çocuklukta ebeveyniyle kurduğu bağlanma stili oldukça belirleyicidir. Bağlanma stilleri ile kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara bakıldığında güvenli bağlanan bireylerin daha sağlıklı ilişkiler kurduğu görülmektedir. Çapan (2009), bağlanma stilleri ile kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada; güvenli bağlanmanın besleyici ilişki tarzlarını, kayıtsız bağlanmanın ise zehirleyici ilişki tarzları için anlamlı yordayıcılar olduğunu saptamıştır. Yapılan bir çalışmada korkulu bağlanma ile yalnızlık arasında pozitif yönde bir ilişki bulunurken; güvenli bağlanma ile yalnızlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır (Karakuş, 2012). Bireyin kurduğu ilişkilerin ve bu ilişkilerin tarzlarının ise yaşam doyumu üzerinde oldukça önemli bir etkisi bulunmaktadır.

Yaşam doyumuna ilişkin pek çok çalışmada bağlanma stillerinin öznel iyi oluşta oldukça kritik bir belirleyici olduğu paylaşılmıştır (Martikainen, 2012). Erken dönemde ebeveyniyle güvenli bağlanan ergen ve genç erişkinlerde, yaşam doyumu, özsaygı ve sosyal yeterlik düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Rice, 1990). Temiz ve Cömert (2018) yaptıkları çalışmada bağlanma stilleri ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğundan söz etmiştir. Nihai olarak kişinin ebeveynleriyle güvenli bağlanması öznel iyi oluş düzeyini oldukça yükseltmektedir (Jiang, Huebner, Hills, 2013). Dolayısıyla yaşam memnuniyeti ile başkalarına güven puanları arasındaki ilişki literatürün fikir birliği ile desteklenmektedir. Literatürde çalışma sonucunda elde edilen

duygu farkındalığı ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkiye dair herhangi bir çalışma ile karşılaşılmamıştır.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Çalışma ile Erken dönem uyumsuz şemaların Başa çıkma tutumları ve Kişilerarası ilişkiler üzerine etkisi incelenmiştir. Çalışmanın hipotezlerden ilki; *Erken dönem uyumsuz şemalar ile kişilerarası ilişkiler ilişkilidir*. Bu hipotezi doğrular nitelikte elde edilen bir sonuç uyumsuz şemaların *kişilerarası ilişkiler üzerinde anlamlı bir etkisi olduğudur*. Erken dönem uyumsuz şemalardan Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Karamsarlık, Sosyal izolasyon/Güvensizlik, Duyguları Bastırma, Onay Arayıcılık, İç İç Geçme Bağımlılık, Terk Edilme, Kusurluluk, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ve Yüksek Standartlar şemaları ile Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği alt boyutlarından “Onay bağımlılık”, “Başkalarına güven” ve “Duygu farkındalığı” puanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptandı. Bahsedilen şema puanları arttıkça söz konusu kişilerarası ilişki boyutlarında negatif bir etki olduğu ifade edilebilir. Bu bulgu çalışmanın söz konusu hipotezini doğrular niteliktedir. Literatür incelendiğinde erken dönem şemaların kişilerarası ilişkiler üzerinde bozucu ve zorlayıcı bir etki yaptığına dair pek çok çalışma ile karşılaşılmaktadır.

Çalışmanın ikinci hipotezi; *Erken dönem şemalar başa çıkma tutumları ile ilişkilidir*. Çalışma sonucunda Erken dönem uyumsuz şemalardan Duygusal Yoksunluk, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, Başarısızlık, Karamsarlık, Duyguları Bastırma, Onay Arayıcılık, İç İç Geçme Bağımlılık, Terk Edilme, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, Yüksek Standartlar şemaları ile Başa Çıkma Tutumları Ölçeği alt boyutlarından Sakınma Kaçınma ve Kendine Ceza puanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptandı. Söz konusu şema puanları yükseldikçe Sakınma kaçınma ve Kendine ceza alt boyut puanlarının da yükseldiği görülmüştür. Sakınma kaçınma ve Kendine ceza uyumsuz başa çıkma tutumlarıdır ve bu alt boyutlardaki yükselme başa çıkma becerisinin düştüğünü ifade eder. Buradan hareketle araştırma hipotezlerinden erken dönem uyumsuz şemalar ile başa çıkma tutumları arasında anlamlı bir ilişki olduğu hipotezi doğrulanmaktadır. Yanı sıra elde edilen bulgu alan yazında yer alan çalışmalarla desteklenmektedir. Öyle ki literatür erken dönem şemaların kişinin

yaşamdaki güçlüklerle baş etmesinde engel oluşturduğu ve psikopatolojilere neden olabileceği konusunda hemfikirdir.

Çalışmanın üçüncü hipotezi; Sosyodemografik veri formundan alınan bilgiler ile Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği ve Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeğinden alınan veriler ilişkilidir. Bu hipotezi test etmek için yapılan analizler sonucunda başa çıkma tutumları ile cinsiyet, yaşam memnuniyeti, psikiyatrik/tıbbi tanı değişkenleri arasında; kişilerarası ilişkiler ile yaşam memnuniyeti arasında anlamlı bir ilişki saptanmış olup bu bulgular literatür ışığında tartışılmıştır.

6.2. Öneriler

Çalışmanın sınırlılıklarından ilki örneklem sayısıdır. Örneklem 200 kişi olması sebebiyle elde edilen bulguların genele atfedilmesi uygun olmayacaktır. Örneklemen cinsiyete göre dağılımına bakıldığında 133 kadın 67 erkek katılımcı olması sebebiyle dengeli bir dağılım olduğundan söz edilemez. Yapılacak benzer çalışmalarda hem cinsiyet hem de örneklemen diğer değişkenlerinin daha çeşitli olması adına farklı merkezli vakalar alınarak çalışmanın çok merkezli olması sağlanabilir.

Çalışmanın sınırlılıklarından bir diğeri veri toplama aşamasında kullanılan ölçeklerin öz-bildirime dayanmasıdır. Öyle ki her katılımcı geçmiş ve şimdiki yaşantısına dair değerlendirmede bulunmuştur. Bu değerlendirmelerin kendini olduğundan iyi gösterme, katılımcının o andaki duygulanımı, savunmacı olma gibi çeşitli nedenlerle samimi cevaplanmamış olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Ayrıca şemaların derinlikli ve örtük yapılar olması da bu noktada önem kazanmaktadır.

Araştırma konusu daha önce çalışılmamış olması sebebiyle özgün ve literatüre katkı sağlayan bir konudur. Bulguların tartışılması benzer araştırmalar ışığında yapılmış olup yetersiz kalan noktalar bulunmaktadır. Daha sonra yapılacak çalışmalarda önerilerin dikkate alınmasının alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Çalışma sonucunda elde edilen bulgular ve literatür ışığında erken dönem yaşantıların psikiyatrik hastalıkların gelişiminde oldukça önemli bir unsur olduğu ifade edilebilir. Bu noktada ebeveyn eğitimi, erken müdahaleler ve taramalar ile psikiyatrik/psikolojik sorunların engellenebilir olduğu göz önünde bulundurulmalıdır.



KAYNAKLAR

- Ağargün, M. Y., Beşiroğlu, L., Kıran, Ü. K., Özer, Ö. A., & Kara, H. (2005). COPE (Başa çıkma tutumlarını değerlendirme ölçeği): Psikometrik özelliklere ilişkin bir ön çalışma. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 6(4), a
- Ağlamaz, T. (2006). Lise öğrencilerinin saldırganlık puanlarının kendini açma davranışı, okul türü, cinsiyet, sınıf düzeyi, anne-baba öğrenim düzeyi ve ailenin aylık gelir düzeyi açısından incelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, 19.
- Akbağ, M. (2000). Stresle başa çıkma tarzlarının üniversite öğrencilerinde olumsuz otomatik düşünceler, transaksyonel analiz ego durumları ve bazı değişkenler açısından incelenmesi.
- Aksoy Bolat, Ş. (2016). *Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Evlilik Doyumu İle İlişkisi: Duygulanımın Aracı Değişken Rolü* (Master's thesis, Hasan Kalyoncu Üniversitesi).
- Alibekiroğlu, P. B., Akbaş, T., Ateş, F. B., & Kırdök, O. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Öz Anlayışın Aracı Etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(2), 1-17.
- Arslan, R. (2016). Çocukluk dönemi duygusal istismarı ile depresyon arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolüne ilişkin bir gözden geçirme.
- Argyle, M., & Lu, L. (1990). *Happiness and social skills. Personality and Individual Differences*, 11(12), 1255–1261.
- Avşaroğlu, S., Akçeşme, F., & Müdürlüğü, K. İ. M. E. (2018). Özel gereksinimli çocuğu olan anne babaların iyimserlik ve stresle başa çıkma tutumları. *Gelecek Vizyonlar Dergisi*, 2(1), 1-11.

- Avşaroğlu, S., & Koç, H., (2019). Yaşam doyumu ile sıkıntıyı tolere etme arasındaki ilişkide iyimserliğin aracı etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(53), 565-588.
- Aydın, A. S. (2003). Ergenlerde stresle başa çıkma tarzları ile cinsiyet ve cinsiyet rolleri arasındaki ilişki.
- Aydın, K. B. (2010). Stresle Başa Çıkma. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Aytekin, H. (2018). İnsan ilişkileri ve iletişim. Pegem Atıf İndeksi, 001-328.
- Bahadır, E. (2019). Erken dönem uyumsuz şemaları ile savunma mekanizmaları arasındaki ilişkilerin çocukluk çağı travmaları açısından incelenmesi (Master's thesis, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Bailey, R. C. & Miller, C. (1998). Life satisfaction and life demands in college students. *Social Behaviour and Personality*, 26(1), 51-56.
- Bal, P. N., & Gülcan, A. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2(1 (ÖZEL)), 41-52.
- Balsamo, M., Carlucci, L., Sergi, M. R., Murdock, K. 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), doi:10.1371/journal.pone.0140177
- Baltaş, Z., (2010), Verimli İş Hayatının Sırrı, Stres, Remzi Kitabevi, 4. Baskı, İstanbul.
- Baltaş, Z., Baltaş, A., Stres ve Başa Çıkma Yolları, 24. Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2008.
- Batıgün, A. D. (2004). İntihar ile ilişkili bazı değişkenler: öfke/saldırganlık, dürtüsel davranışlar, problem çözme becerileri, yaşamı sürdürme nedenleri. *Kriz Dergisi*, 12(2), 49-61.

- Batıgün, A. D., & Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11(3), 213-219.
- Baumeister, R. F. & Leary, M., (1995). The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3):497-529.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?. *Psychological science in the public interest*, 4(1), 1-44.
- Bayoğlu, F., (2020). Şema Başa Çıkma Biçimleri Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 16 (31), 4289-4316. DOI: 10.26466/opus.805108
- Beck, J.S. (2014). Bilişsel davranışçı terapi: Temelleri ve ötesi. Nobel Akademik Yayıncılık. Ankara.
- Beck, A. T., Davis, D. D., & Freeman, A. (Eds.). (2015). Cognitive therapy of personality disorders. Guilford Publications.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). Cognitive therapy of depression. New York, NY: Guilford Press.
- Bıykoğlu, E. B. (2012). *Evlilik uyumunun mükemmeliyetçilik özellikleri, stresle başa çıkma stratejileri ve cinsiyet açısından incelenmesi* (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Billings, A. G., & Moos, R. H. (1984). *Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 877–891.
- Boysan M. Y., & Pişkin, M. T. D. (2012). *Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar, başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilere yönelik bir model*

sinaması (Doctoral dissertation, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı).

Brody, L. R., & Hall, J. (1993). Gender and Emotion. In M. Lewis, & J. Haviland (Eds.), *Handbook of Emotions* (pp. 447-461). New York: Guilford Press.

Burger, J. M., (2014). *Kişilik*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Burgin C.J., Brown L.H., Royal A., Silvia P.J., Barrantes-Vidal N., Kwapil T. R. (2012). Being with others and feeling happy: Emotional expressivity in everyday life. 53(3): 185-190.

Büyükçolpan, H. (2019). Üniversite öğrencilerinde nomofobi, bağlanma biçimleri, depresyon ve algılanan sosyal destek.

Calvete, E., & Orue, I. (2012). Social information processing as a mediator between cognitive schemas and aggressive behavior in adolescents. *Journal of abnormal child psychology*, 40(1), 105-117.

Cassidy, T. (2000). Social background, achievement motivation, optimism and health: A longitudinal study. *Counselling Psychology Quarterly*, 13(4), 399–412.

Çakır, Ö., (2002) “Sosyal Dışlanma”, *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, C.4, S.5.

Çakırca, F. (2020). Kişilerin erken dönem uyumsuz şemaları ve öfke kontrol düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Camara, M., & Calvete, E. (2012). P-122-Cognitive schemas predicting anxiety and depressive symptoms: the role of dysfunctional coping strategies. *European Psychiatry*, 27(S1), 1-1.

- Eraslan Çapan, B. (2009). Öğretmen adaylarının kişilerarası ilişkileri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(2), 127-142.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2), 267.
- Cirhinlioğlu, F. G., & Güvenç, G. (2011). Utanç eğilimi, suçluluk eğilimi ve psikopatoloji. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 248-267.
- Clark M. S. and Finkel, E. J. (2005). Willingness to Express Emotion: The Impact of Relationship Type, Communal Orientation, and Their Interaction. *Personal Relationships*, 12, 169–180.
- Çolakoğlu, E. T. (2012). Genç yetişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ebeveynlik stilleri ve kişilerarası ilişkiler (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Conversano, C., Rotondo, A., Lensi, E., Vista, O., Arpone, F., & Reda, M. (2010). Optimism and Its Impact on Mental and Physical Well-Being.
- Coşkun, Y., & Akkaş, G. (2009). Engelli çocuğu olan annelerin sürekli kaygı düzeyleri ile sosyal destek algıları arasındaki ilişki. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(1), 213-227.
- Cowen, E. L., & Kilmer, R. P. (2002). “Positive psychology”: Some plusses and some open issues.
- Cüceloğlu, D. (2000). İnsan insana. *İstanbul: Remzi Kitabevi*.
- Demirbilek, Z. (2019). Birlikte yaşayan çiftlerin kişilerarası çatışma çözme yaklaşımları: bağlanma, başa çıkma tutumları ve kişiliğin etkisi (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

- Dilbaz, N., & Seber, G. (1993). Umutsuzluk kavramı: Depresyon ve intiharda önemi. *Kriz Dergisi*, 1(3).
- Doğan, T. (2012). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Doğan, T., & Sapmaz, F. (2012). Kişiler arası ilişki tarzları ve öznel iyi oluş. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(3), 585-602.
- Dost, M. T. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143.
- Dreer, L. E., Elliott, T. R., Fletcher, D. C., & Swanson, M. (2005). Social Problem-Solving Abilities and Psychological Adjustment of Persons in Low Vision Rehabilitation. *Rehabilitation Psychology*, 50(3), 232.
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Halsall, J., Williams, M., & Winkworth, G. (2000). The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 437-453.
- El-Anzi, FO (2005). Kuveytli öğrencilerde akademik başarı ve bunun kaygı, benlik saygısı, iyimserlik ve karamsarlıkla ilişkisi. *Sosyal Davranış ve Kişilik: uluslararası bir dergi*, 33 (1), 95-104.
- Emmons, R.A. and Stern, R., (2013). Gratitude as a Psychotherapeutic Intervention. *J Clin Psychol*, 69(8):846-55.
- Erden İmamoğlu, S. E., & Aydın, B. (2009). Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği'nin Geliştirilmesi. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 29, 76-90.

- Eryılmaz, A., & Atak, H. (2011). Investigation of starting romantic intimacy in emerging adulthood in terms of self-esteem, gender and gender roles. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 11(2), 595-600.
- Eryılmaz, A., & Ercan, L. (2010). Beliren yetişkinlikte romantik yakınlığı başlatma ve başa çıkma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2), 381-397
- Fava, G. A., & Ruini, C. (2003). Development and characteristics of a well-being enhancing psychotherapeutic strategy: Well-being therapy. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 34(1), 45-63.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annu. Rev. Psychol.*, 55, 745-774.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319.
- Garmezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56, 127-136.
- Geçtan, E. (1993). *Psikanaliz ve Sonrası*. (5. Basım). Ankara: Remzi Kitabevi
- Gevrekçi, A. Ö., & Çırakoğlu, O. C. (2017). Suçluluk ve utanç duyguları üzerine kavramsal, nöropsikolojik ve psikopatolojik bir derleme. *Türk Psikoloji Yazıları*, 89-105.
- Glaser, B. A., Campbell, L. F., Calhoun, G. B., Bates, J. M., & Petrocelli, J. V. (2002). The early maladaptive schema questionnaire-short form: A construct validity study. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 35(1), 2-13.
- Greenwald, J. (1999). Bağımlılık mı? Bağlılık mı? Zehirleyici İlişkilerden, Besleyici İlişkilere, (Z. Yıldırımoglu, Çev), Ankara: Kuraldışı yayınları.
- Goleman, D. (1998). *Duygusal Zeka. İstanbul: Varlık*.
- Gottman, J. M. (2014). What predicts divorce?: The relationship between marital processes and marital outcomes. Psychology Press.

- Güler, B. K., & Hamdi, Emeç. (2006). Yaşam memnuniyeti ve akademik başarıda iyimserlik etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(2), 129-149.
- Gündoğar, D., Gül, S. S., Uskun, E., Demirci, S., & Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10(1), 14-27.
- Günay, A., & Çelik, R. (2019). Kariyer Stresinin Psikolojik İyi Oluş ve İyimserlik Değişkenleriyle Yordanması. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(33), 205-218.
- Halvorsen, M., Wang, C. E., Richter, J., Myrland, I., Pedersen, S. K., Eisemann, M., & Waterloo, K. (2009). Early maladaptive schemas, temperament and character traits in clinically depressed and previously depressed subjects. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 16(5), 394-407.
- Hasta, D., & Güler, M. E. (2013). Saldırganlık: Kişilerarası İlişki Tarzları ve Empati Açısından Bir İnceleme (Aggression: An Investigation in Terms of Interpersonal Styles and Empathy). *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi (Ankara University Journal of Social Sciences)*, 4(1).
- Hayes, C., & Parsonnet, P. R. (2016). Issue: Couples and relationships. *The Schema Therapy Bulletin*, 3, 1.
- İmamoğlu, S. (2008). Genç yetişkinlikte kişilerarası ilişkilerin cinsiyet, cinsiyet rolleri ve yalnızlık algısı açısından incelenmesi. *Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul*.
- İnel, A., Derya, Atik, Coşkun, E., & Bozkurt, A. (2021). Yaşlılarda COVID-19 Pandemi Sürecinde Bilinçli Farkındalık, Başa Çıkma Tutumları ve Kişisel İyi Oluş. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 15(1), 85-92.
- Jackson-Dwyer, D. (2013). *Interpersonal relationships*. Routledge.

- James IA, Southam L, Blackburn IM (2004) Schemas revisited. *Clin Psychol Psychother*, 11:369–377.
- Jiang, X., Huebner, E., & Hills, K. (2013). Parent attachment and early adolescents' life satisfaction: the mediating effect of hope. *Psychology In The Schools*, 50(4), 340-352.
- Juth, V., Dickerson, S. S., Zoccola, P. M., Lam, S. (2015). Understanding the utility of emotional approach coping: Evidence from a laboratory stressor and daily life. *Anxiety, Stress, & Coping*, 28(1), 50-70.
- Kaner, S. (2003). Aile Destek Ölçeği: Faktör yapısı, güvenirlik ve geçerlik çalışmaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 4(01).
- Kangal, A. (2013). Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve Türk hanehalkı için bazı sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(44), 214-233.
- Kapçı, E. G., & Hamamcı, Z. (2010). Aile işlevi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: Erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü. *Klinik Psikiyatri*, 13(3), 127-136.
- Karakuş, Ö. (2012). Ergenlerde Bağlanma Stilleri ve Yalnızlık Arasındaki İlişki. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 23(2), 33-46.
- Karaosmanoğlu, Alp. (2002 Haziran 26). *Şema Ne Demektir?* https://www.psikonet.com/sema-ne-demektir_nedir-156.html
- Karaca, K. B. (2014). The effects of young schema domains, young maladaptive coping styles, and young parenting styles on working alliance among supervisors, therapists, and the clients.
- Kaya, A. (2018). İnsan İlişkileri ve İletişim. (13. Basım). Ankara: Pegem Akademi

- Kaya, F. Y., & Kışlak, Ş. T. (2010). *Çocukluk döneminde yaşanan istismarın kişilerarası ilişki tarzları üzerindeki etkisi: Erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü* (Doctoral dissertation, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Uygulamalı Psikoloji Anabilim Dalı).
- Kayahan, M., & Sertbas, G. (2007). Dahili ve cerrahi kliniklerde yatan hastalarda anksiyete-depresyon düzeyleri ile stresle basa cikma tarzları arasındaki ilişki/The relationship between anxiety-depression level and manners overcoming stress in hospitalized patients at clinics internal and surgical. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 8(1), 52.
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S. Ö., & Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 321-342.
- Kırık, A. M., & Sönmez, M. (2017). İletişim ve Mutluluk İlişkisinin İncelenmesi*. *İnif e-dergi*, 2(1), 15-26.
- Koç, B. (2014). Kişilerarası ilişki tarzlarının saldırganlık ile ilişkisi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi*, 3(4), 160-182.
- Korkut, F. (2005). Yetişkinlere yönelik iletişim becerileri eğitimi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28), 143-149.
- Körük, S., & Özabacı, N. (2018). Şema terapinin depresif bozuklukların tedavisindeki etkililiği: Bir meta-analiz. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(4), 470-480.
- Kuzucu, Y. (2011). Duyguları İfade Etme Ölçeği'nin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(3), 779-792.
- Lazarus, R.S. and Folkman, S., 1984. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Siproinger Publisher.
- Lirio, P., Lituchy, T.R., Monserrat, S.I., Olivas-Lujan, M.R., Duffy, J.A., Fox, S., Gregory, A., Punnet, B.J. ve Santos, N. (2007). Exploring career-life success and family social

support of successful women in Canada, Argentina and Mexico. *Career Development International*, 12(1), 28-50.

Lumley, M. N., & Harkness, K. L. (2007). Specificity in the relations among childhood adversity, early maladaptive schemas, and symptom profiles in adolescent depression. *Cognitive Therapy and Research*, 31(5), 639-657.

Lyubomirsky, S. (2001). Neden bazı insanlar diğerlerinden daha mutlu? İyi oluştta bilişsel ve motivasyonel süreçlerin rolü. *Amerikalı psikolog*, 56 (3), 239.

Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological bulletin*, 131(6), 803.

Manna, G., Foddai, E., Di Maggio, M. G., Pace, F., Colucci, G., Gebbia, N., & Russo, A. (2007). Emotional expression and coping style in female breast cancer. *Annals of Oncology*, 18, vi77-vi80.

Martikainen L. The Family Environment in Adolescence as a Predictor of Life Satisfaction in Adulthood. In Vassar M (editor). *Psychology of Life Satisfaction*. New York: Nova Science Publishers, 2012, 19-30.

Martínez-Martí, M. L., & Ruch, W. (2016). Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support, self-esteem, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 12(2), 110–119.

McWilliams, N. (2014). *Psikanalitik Tanı* (Çev.: Kalem, E.). İstanbul: Bilgi Üniversitesi Yayınları.

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on psychological science*, 3(5), 400-424.

- Oral, N. & Hisli-Şahin, N. (2008). Yeme Tutum Bozukluğunun Kişilerarası Şemalar, Bağlanma, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Öfke ile İlişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 2008, 23(62), 37-48.
- Orue, I., Calvete, E. ve Padilla. P. (2014). Brooding rumination as a mediator in the relation between early maladaptive schemas and symptoms of depression and social anxiety in adolescents. *Journal of Adolescence*, 37(8), 1281-1291.
- Öz, P. D. F., & Yılmaz, U. H. E. B. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82-89.
- Özabacı, N., & Körük, S. (2018). Erken dönem uyum bozucu şemalar ve evlilik uyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi: Bir Meta-Analiz. Şahin, C., 20. *Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, 72. Türk PDR derneği.
- Özer, G. (2009). Öz-belirleme kuramı çerçevesinde ihtiyaç doyumu, içsel güdülenme ve bağlanma stillerinin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarına etkileri. *Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri ABD., Yüksek Lisans Tezi*.
- Peterson, C., & Barrett, L. C. (1987). Explanatory style and academic performance among university freshman. *Journal of personality and social psychology*, 53(3), 603.
- Puskar, K. R., Sereika, S. M., Lamb, J., Tusaie-Mumford, K., & McGuinness, T. (1999). Optimism and its relationship to depression, coping, anger, and life events in rural adolescents. *Issues in mental health nursing*, 20(2), 115-130.
- Rafaeli, E., Bernstein, D.P., ve Young, J.E. (2011). Şema Terapi- Ayırıcı Özellikler. (M. Şaşıoğlu, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Renner F, Arntz A, Leeuw I, Huibers M (2013) Treatment for chronic depression using schema therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 20:166-180

- Renner, F., Lobbestael, J., Peeters, F., Arntz, A., & Huibers, M. (2012). Early maladaptive schemas in depressed patients: Stability and relation with depressive symptoms over the course of treatment. *Journal of affective disorders*, 136(3), 581-590.
- Riso, L. P., duToit, P. L., Stein, D.J., & Young, J. E. (Ed.). (2007). Cognitive schemas and corebeliefs in psychological problems: A scientist-practitioner guide. Washington: American Psychological Association.
- Sağ, B. (2016). *Erken dönem uyumsuz şemalar ve pozitif algının, psikolojik dayanıklılık, depresyon ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Savcı, M., & Aysan, F. (2014). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2014(3), 44-56.
- Scarpa, A., Haden, S. C., & Hurley, J. (2006). Community Violence Victimization and Symptoms of Posttraumatic Stress Disorder. *Journal of Interpersonal Violence*, 21(4), 446–469. doi:10.1177/0886260505285726
- 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.
- Seber, G., Dilbaz, N., Kaptanoğlu, C., & Tekin, D. (1993). Umutsuzluk ölçeği: Geçerlilik ve güvenirliği. *Kriz Dergisi*, 1(3).
- Sezgin, N. T. D., & Çeri, Ö. Y. (2009). *Vajinismus tanısı alan kadınlar ve eşlerinde temel bilişsel şemalar ile bağlanma stillerinin incelenmesi* (Doctoral dissertation, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Uygulamalı (Klinik) Psikoloji Anabilim Dalı).
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: The influence of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 16, 201–228.

- Siegel, D. J, (1999). *The Developing Mind: Toward a Neurobiology of Interpersonal Experience*, New York, Guilford Press.
- Soyaslan, B. D., & Özcan, C. T. (2019). Orjinal Makale Madde kullanım bozukluğu olan kişilerde erken dönem uyumsuz şemalar ile öfke düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.
- Soygüt, G., & Çakır, Z. (2009). Ebeveynlik Biçimleri ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkilerde Kişilerarası Şemaların Aracı Rolü: Şema Odaklı Bir Bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(2).
- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz dergisi*, 11(2).
- Stanton, A. L., Kirk, S. B., Cameron, C. L., & Danoff-Burg, S. (2000). Coping through emotional approach: Scale construction and validation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1150–1169.
- Şahin, G. N. (2011). Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması (Doctoral dissertation, DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Şahin, N. H., Batıgün, A. D., & Uzun, C. (2011). Anksiyete bozukluğu: Kişilerarası tarz, kendilik algısı ve öfke açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(2), 107-113.
- Şahin, P. N. H., Batıgün, P. A. D., & Koç, P. V. (2011). Kişilerarası Tarz, Kendilik Algısı, Öfke ve Depresyon1, 2.
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1995). “Stresle Başa çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlanması”, *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34): 56-73.
- Şahin, N. H., Durak, A. ve Yasak, Y. (1994). Kişilerarası ilişkiler ölçeği: Psikometrik özellikleri. VIII. Ulusal Psikoloji Kongresinde Sunulmuş Bildiri.

- Tetik, S., & Açıkgöz, A. (2013). Duygusal zekâ düzeyinin problem çözme becerisi üzerindeki etkisi: meslek yüksekokulu öğrencileri üzerine bir uygulama. *Ejovoc (Electronic Journal of Vocational Colleges)*, 3(4), 87-97.
- Thimm, J. C. (2010). Personality and early maladaptive schemas: A five-factor model perspective. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 41(4), 373-380.
- Tunay Akan, S., & Barışkın, E. (2017). Kültür ve cinsiyet bağlamında Berkeley duygu ifadesi ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik ölçütleri.
- Uğurlu, O. (2011). Genel ve zihinsel sağlığın yordayıcıları olarak iyimserlik ve karamsarlık. *Çankaya University Journal of Humanities and Social Sciences*, 8(1), 81-90.
- Uygur, S. S. (2018). Yaşam Doyumunun Yordanmasında Kendini Açma ve Sosyal Desteğin Rolü. *Ulusal Eğitim Akademisi Dergisi*, 2(1), 16-33.
- Ünal, S., & Özcan, E. (2000). Depresyonda hazırlayıcı, ortaya çıkarıcı ve koruyucu etkenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1(1), 41-48.
- Rice, K. G. (1990). Attachment in adolescence: A narrative and meta-analytic review. *Journal of youth and Adolescence*, 19(5), 511-538.
- Tavlı, F., & Ünsal, D. (2016). Fabrika çalışanlarının stres kaynakları ve stresle başa çıkma tutumlarının değerlendirilmesi. *JAREN/Hemşirelik Akademik Araştırma Dergisi*, 2(1), 9-15.
- Tepeli-Temiz, Z., & Tarı-Cömert, I. (2018). The relationship between life satisfaction, attachment styles, and psychological resilience in university students. *Düşünen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 31, 274-283. <https://doi.org/10.5350/DAJPN201831030>
- Tuğrul, C. (1999). Duygusal zeka. *Klinik Psikiyatri*, 1, 12-20.

- Tüzün, O., & Sayar, K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1), 24-39.
- Vaillant, G. E. (1994). Ego mechanisms of defense and personality psychopathology. *Journal of abnormal psychology*, 103(1), 44.
- Yalçın, İ. (2011). Social support and optimism as predictors of life satisfaction of college students. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 33(2), 79-87.
- Yalçın, S. B., Ak, M., Kavaklı, M. ve Kesici, Ş. (2018). Mutluluğun önündeki engel: Erken dönem uyumsuz şemalar. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 7(1), 7-13.
- Yalçın, İ., & Malkoç, A. (2015). The relationship between meaning in life and subjective well-being: Forgiveness and hope as mediators. *Journal of Happiness Studies*, 16(4), 915-929.
- Yıldız, M. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Depresif Belirtilere Etkisi. *Ihlara Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 18-23.
- Yıldız, S. A. (2004). Ebeveyn tutumları ve saldırganlık. *Polis Bilimleri Dergisi*. 6(3), 131-150.
- Yılmaz Z., & Murat, M. İlköğretim Okulu Yöneticilerinin İş Doyumları ile Örgütsel Stres Kaynakları Arasındaki İlişki. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Fırat University Journal of Social Science*. 18(2), 203-222.
- Yiğit, İ., & Erden, G. (2015). Çocukluk çağı istismar yaşantıları ile genel psikolojik sağlık arasındaki ilişkide erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(75), 47-59.
- Young, J. E. ve Klosko, J. S. (2017). Hayatı yeniden keşfedin. (S. Kohen ve D. Güler, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları.

- Young, J.E., Klosko, J.S., & Weishaar, M.E. (2003). Şema terapi (Çev.: Soylu, T.V.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Yurtsever, H. (2009). *Kişilik özelliklerinin stres düzeyine etkisi ve stresle başa çıkma yolları: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma* (Doctoral dissertation, DEÜ Sosyal Bilimleri Enstitüsü).
- Zuckerman, M., & Gagne, M. (2003). The COPE revised: Proposing a 5-factor model of coping strategies. *Journal of Research in Personality*, 37(3), 169-204.
- Wegener, I., Alfter, S., Geiser, F., Liedtke, R., & Conrad, R. (2013). Schema Change Without Schema Therapy: The Role of Early Maladaptive Schemata for a Successful Treatment of Major Depression. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 76(1), 1–17.
- Wood, M. L., Stoltz, D. S., Van Ness, J., & Taylor, M. A. (2018). Schemas and frames. *Sociological Theory*, 36(3), 244-261.
- Wright, M. O'D., Crawford, E. ve Castillo, D. D. (2009). Childhood emotional maltreatment and later psychological distress among college students: The mediating role of maladaptive schemas. *Child Abuse & Neglect*, 33, 59- 68

EKLER

EK 1

YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ KISA FORM-3 YŞÖ-KSF3

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 için

- 4- Benim için tarafından biraz fazla orta derecede doğru
- 5- Benim çoğunlukla doğru
- 6- Beni mükemmel şekilde tanımlıyor

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

2. _____ Beni terkedeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.

3. _____ İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum

4. _____ Uyumsuzum.

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

6. _____ İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum

7. _____ Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.

8. _____ Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.

9. _____ Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşlılarım 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. _____ Yakınlarımin beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım
39. _____ Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.
40. _____ Bir yere ait değilim, yalnızım.
41. _____ Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.
42. _____ İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.
43. _____ Doğru ile yanlış birbirinden ayırmakta zorlanırım.

44. _____ Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.
45. _____ Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hisseder veya suçluluk duyarız
46. _____ İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.
47. _____ Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.
48. _____ İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.
49. _____ Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.
50. _____ İstedığımı yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.
51. _____ Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden fedakarlık etmekte zorlanırım
52. _____ Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissedirim.
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 şpheciyimdir.
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 i 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 tanımlarına 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, diğ er 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 2**BAŞA ÇIKMA TUTUMLARINI DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ COPE-R**

		Asla Böyle Yapmam	Çok Az Böyle Yaparım	Böyle Yaparım	Çoğunlukla Böyle Yaparım
1	Duygularımı ifade etmek için zaman ayırırım.	1	2	3	4
2	Duygularımı-hislerimi açığa vurmaya çalışırım.	1	2	3	4
3	Duygularımı başkalarıyla tartışırım.	1	2	3	4
4	Arkadaşlarımdan veya akrabalarımdan duygusal destek almaya çalışırım.	1	2	3	4
5	Ne hissettiğimi birileriyle paylaşıyorum.	1	2	3	4
6	Bir durumla ilgili daha fazla bilgi almak için birileriyle konuşurum.	1	2	3	4
7	Bütün gücümle yaptığım işe yoğunlaşıyorum.	1	2	3	4
8	Problemi çözmek için farklı yolları denerim.	1	2	3	4
9	Problemin üstesinden gelebilmek için hemen harekete geçerim.	1	2	3	4
10	Bir şeyler yapacağım zaman adım adım ilerlerim.	1	2	3	4
11	Yapacağım işle ilgili bir strateji belirlemeye çalışırım.	1	2	3	4
12	Adımlarımı düşünerek atarım.	1	2	3	4
13	Yaptığım işe başka şeylerin engel olmasını önlemek için yoğun çaba harcarım.	1	2	3	4
14	Her durumda iyimser olmaya çalışırım.	1	2	3	4
15	Her ne üzerinde çalışırsam çalışayım olumlu duygularla yola çıkarım.	1	2	3	4
16	Bir şeyler kötü gözükse bile yaptığım işe olumlu bakmaya devam ederim.	1	2	3	4
17	Yeni fikirlere çabuk uyum sağlarım.	1	2	3	4

		Asla Böyle Yapmam	Çok Az Böyle Yaparım	Böyle Yaparım	Çoğunlukla Böyle Yaparım
18	Ortaya çıkan durumun gerçekliğini kabullenirim.	1	2	3	4
19	Bir şeyi daha olumlu göstermek için onu başka bir açıdan görmeye çalışırım.	1	2	3	4
20	Önemsediğim başka bir şeyler bulmaya çalışırım.	1	2	3	4
21	Kendime “bu durumun gerçek olmadığını” söylerim.	1	2	3	4
22	Ortaya çıkan durum gerçekten olmamış gibi davranırım.	1	2	3	4
23	Ortaya çıkan durumla baş edemeyeceğimi kabul eder ve denemeyi bırakırım.	1	2	3	4
24	İstediğim şeyi almak için girişimde bulunmam.	1	2	3	4
25	Başıma gelen bir işle ilgili başkalarını veya başka bir şeyi suçlarım.	1	2	3	4
26	Her şeyi unutmaya çalışırım.	1	2	3	4
27	Kendimi suçlarım.	1	2	3	4
28	Problemin kaynağı olarak kendimi görürüm.	1	2	3	4
29	Kendimi eleştirir veya azarlarım.	1	2	3	4
30	Bana sorun yaşatan şey zihnimi sürekli meşgul eder.	1	2	3	4
31	Bir problemi takıntı yapıp tekrar tekrar onu yaşarım.	1	2	3	4
32	Problemimi sürekli kara kara düşünürüm.	1	2	3	4

KİŞİLERARASI İLİŞKİ BOYUTLARI ÖLÇEĞİ (KİBÖ)

Aşağıdaki ifadeler “SİZİ NE KADAR TANIMLIYOR?”	Tamamen Tanımlıyor	Oldukça Tanımlıyor	Kısmen Tanımlıyor	Çok Az Tanımlıyor	Hiç Tanımlamıyor
1. İnsanların sözünde duracağına güvenirim.					
2. Kendimi iyi hissetmediğim zaman, bana ilgi ve şefkat gösterilmesinden hoşlanırım.					
3. Kendimi kolayca kaybedip, öfkelenebilirim.					
4. İnsanların benim hakkımdaki düşünceleri, benim duygularımı etkiler.					
5. Kimseye kolay kolay güvenmem.					
6. Karşımdaki insana duygularımı belli etmekte zorlanmam.					
7. Fikirlerimi söylemeden önce, başkalarının ne düşündüğünü bilmek isterim					
8. Tartışma durumlarında konuyu kişiselleştirmem.					
9. Benimle ters düşen insanlardan öç almak isterim					
10. Öfkelendiğimde ağzıma geleni söylerim.					
11. İnsanların hareketlerimi yanlış yorumlamalarından endişelenirim.					
12. Eleştirildiğim zaman otomatikman savunmaya geçerim.					
13. Bir kişi ile bir sorun yaşadığımda, sakın kafa ile düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım.					
14. Başkalarına güvenmenin beni sıkıntıya sokacağını düşünürüm.					
15. Öfkemi kolaylıkla kontrol edebilirim.					
16. Başkasının, haklı da olsa, beni eleştirmesine dayanamam.					
17. Bir başka insanın düşünce ve duygularından kolaylıkla etkilenirim.					
18. Bana dostça yaklaşılması, o kişi ile yakın ilişki kurmamı kolaylaştırır.					
19. Eğer bir insan ile geçmişte olumsuz bir yaşantım olmuş ise, o insan benim gözümde hep haksızdır.					

20. Karşımdaki insanların beni inciteceklerinden korkarım.					
21. Diğer insanların hedeflerini kabul etmektense, kendi hedeflerimi kendim belirlemeyi tercih ederim.					
22. Sırlarımı paylaştığım insanların, sırlarımı tutacaklarına güvenirim.					
23. İnsanların beni kullandıklarını düşünürüm.					
24. Ailemden başka hiç kimseye güvenmem.					
25. Kızdığım kişiyi kolaylıkla affedemem.					
26. Hoşuma gitmese de diğerlerini memnun edecek şekilde davranırım.					
27. Karşımdaki insanın bakış açısını anlamada zorluk çekmem.					
28. Herkesin karşı çıkacağını bilsem de fikirlerimi ortaya koymaktan çekinmem.					
29. İnsanların beni önemsediklerini sanmam.					
30. Diğer insanlardan beklediğim tepkileri alamazsam, cesaretim kırılır.					
31. İnsanların iyi niyetli olmadıklarını düşünürüm.					
32. Başkalarının benim hakkımdaki düşünceleri, kendimi değerlendirmemde son derece önemlidir.					
33. Karşı taraftan sevgi alamazsam kendimi çaresiz hissederim.					
34. Bir insanı önemsediğimi, ona ifade edebilirim.					
35. İhtiyacım olduğunda insanları yanımda bulacağımı biliyorum.					
36. Başkalarının önerileri, nasihatleri olmadan kendi kendime hedefler koymada zorlanırım.					
37. Konuşmalarım yapıcı ve olumludur.					
38. İnsanların yalan söylediklerine inanırım.					
39. Başkaları ile yakınlık kurmakta zorluk çekmem.					
40. Önemsediğim kişilerin beni onaylamaması, canımı acıtır.					
41. Önemsediğim kişilerin bana ne yapacağımı söylemesi, işimi kolaylaştırır.					
42. Olumlu duygularımı, karşımdaki kişiyle paylaşabilirim.					

43. Başkalarının benim gerçek düşüncelerimi bilmelerini istemem.					
44. Diğer insanlarla yakın ilişki kurduğumda kendimi iyi hissederim.					
45. Etrafımda benden daha güçlü ya da zeki insanlar olduğunda, kolaylıkla kendime güvenimi kaybederim.					
46. Duygularımı kontrol altında tutmak benim için oldukça zordur.					
47. Tanımadığım insanlar arasında kendimi gergin hissederim.					
48. Karşımdaki kişinin ihtiyaçlarını, göz önüne alırım.					
49. Karşımdakini olduğu gibi kabul etmede güçlük yaşarım.					
50. Yeni bir ortamda bile, insanlara güvenmek gerektiğini düşünürüm.					
51. Bir iş yaparken, karşımdaki kişinin de duygularını hesaba katarım.					
52. Problemlili durumlarda başkalarını suçlama eğilimindeyim.					
53. İnsanların sadece kendi çıkarları ile ilgilendiklerini düşünürüm.					

EK 4

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Yaş:

Cinsiyet: Kadın ☐
Erkek ☐

Eğitim durumu: İlkokul ☐
Ortaokul ☐
Lise ☐
Üniversite ☐
Yüksek lisans/Doktora ☐

Meslek: Çalışmıyor ☐
Öğrenci ☐
İşçi ☐
Memur ☐
Esnaf ☐
Serbest meslek ☐
Beyaz yaka çalışan ☐

Medeni Hal: Evli ☐
Bekar ☐
İlişkisi var ☐
Diğer ☐

Yaşadığınız Yer: Büyükşehir ☐
Şehir ☐
İlçe ☐
Köy ☐

Şu an kimlerle yaşıyorsunuz?

Anne- Baba ve kardeşler ☐

Sevgili/Nişanlı ☐

Eş ve (varsa) çocuklar ☐

Arkadaşlar ☐

Yalnız ☐

Ekonomik durumunuzu nasıl tanımlarsınız?

Çok düşük ☐

Düşük ☐

Orta ☐

Yüksek ☐

Çok yüksek ☐

Daha önce psikolojik / psikiyatrik destek aldınız mı?

Evet ☐

Hayır ☐

Psikolojik destek aldıysanız türünü belirtiniz.

İlaç tedavisi ☐

Terapi ☐

İlaç tedavisi ve Terapi birlikte ☐

Şu an almış olduğunuz Tıbbi/ psikiyatrik bir tanınız var mı?

Evet ☐ Hayır ☐

Yaşam memnuniyetinizi nasıl tanımlarsınız?

Hiç memnun değilim ☐

Memnun değilim ☐

Kararsızım ☐

Memnunum ☐

Çok memnunum ☐

Sosyal ilişkilerinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?

- Çok kötü ☐
Kötü ☐
Orta ☐
İyi ☐
Çok İyi ☐

