T.C.
DOĞUŞ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARDA BAŞA ÇIKMA: PSİKODİNAMİK, BİLİŞSEL-DAVRANIŞÇI VE DUYGUSAL BAĞLAMDA BİR İNCELEME

Doktora Tezi

Tezi Hazırlayan

FURKAN ONUR EKEN

İstanbul, 2023

T.C.
DOĞUŞ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARDA BAŞA ÇIKMA: PSİKODİNAMİK, BİLİŞSEL-DAVRANIŞÇI VE DUYGUSAL BAĞLAMDA BİR İNCELEME

Doktora Tezi

Tezi Hazırlayan

FURKAN ONUR EKEN

20182003011

0000-0001-6526-3512

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Serhat YÜKSEL

İstanbul, 2023

YEMİN METNİ

Doktora Tezi olarak sunduğum ***"Erken Dönem Uyumsuz Şemalarda Başa Çıkma: Psikodinamik, Bilişsel-Davranışçı ve Duygusal Bağlamda Bir İnceleme"*** başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını, patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım. 13/ 04 /2023

Furkan Onur Eken

TEZ SAVUNMA TUTANAĞI

	DOKTORA TEZ SAVUNMA SINAV TUTANAĞI	*Doküman No*	FR.1.46
		Yürürlük Tarihi	1.11.2017
		Revizyon Tarihi	4.12.2020
		Revizyon No	2
		Sayfa	1 / 1

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Tarih : 13/ 04 /2023

Anabilim Dalı : Psikoloji

Öğrencinin Adı Soyadı : Furkan Onur Eken

Öğrenci No : 20182003011

Tez Danışmanının Adı Soyadı : Dr. Öğr. Üyesi Serhat Yüksel

İkinci Tez Danışmanının Adı Soyadı : -

Tezin Başlığı : Erken Dönem Uyumsuz Şemalarda Başa Çıkma: Psikodinamik, Bilişsel-Davranışçı ve Duygusal Bağlamda Bir İnceleme

Doğuş Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin 44.Maddesi uyarınca yapılan değerlendirmeler sonunda;

[X]	[ ]	[ ]
tezin kabul edilmesine	**tezde düzeltme verilmesine**	**tezin reddedilmesine**

oy birliği / ~~oy çokluğu~~ ile karar verilmiştir. Gereği için arz olunur.

Danışman Üye

Üye **Üye** **Üye**

Üye

Anabilim Dalı Başkanı Onayı:

Doğuş Üniversitesi ("Üniversite") olarak kişisel verilerinizin güvenliği hakkında azami hassasiyet göstermekteyiz. Üniversite olarak, Üniversite ile ilişkili tüm şahıslara ait her türlü kişisel verinin 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu ("KVK K.")'na uygun olarak işlenmesine ve gizliliğinin sağlanmasına büyük önem vermekteyiz. Anayasa m.20/3 ile tanınan "kişisel verilerinizin korunmasını isteme" hakkınızın bilincinde olarak, KVK K. kapsamında tanımlı "Veri Sorumlusu" sıfatıyla, kişisel verilerinizi mevzuata uygun şekilde işlemekteyiz. Daha geniş açıklama için Doğuş Üniversitesi https://www.dogus.edu.tr/hakkimizda/kisisel-verilerin-korunmasi

As Doğuş University ("University"), we show maximum sensitivity about the security of your personal data. As a university, we attach great importance to the processing and confidentiality of all personal data of all individuals associated with the University in accordance with the Law No. 6698 on Protection of Personal Data ("KVK K."). Being aware of your right to "ask for the protection of your personal data" recognized by the constitution article 20/3, as "Data Controller" defined within the scope of KVK K., we process your personal data in accordance with the legislation. For a broader explanation you can visit https://www.dogus.edu.tr/hakkimizda/kisisel-verilerin-korunmasi

hakkımızda: about us kisisel-verilerin-korunmasi: protection of personal data

Adı ve Soyadı : Furkan Onur Eken

Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi Serhat Yüksel

Türü ve Tarihi : Doktora Tezi, 13/ 04 /2023

Alanı : Klinik Psikoloji

Anahtar Kelimeler : Erken dönem uyumsuz şemalar, bilişsel esneklik, başa çıkma tutumları, duygu düzenleme becerileri, savunma biçimleri

ÖZET

ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARDA BAŞA ÇIKMA: PSİKODİNAMİK, BİLİŞSEL-DAVRANIŞÇI VE DUYGUSAL BAĞLAMDA BİR İNCELEME

Bilimsel araştırmalar ve klinik deneyimler, erken dönem uyumsuz şemaların ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkileri olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, erken dönem uyumsuz şemalar üzerine yapılacak teorik çalışmalar ve pratik uygulamaların ruh sağlığı için oldukça önemli olduğu söylenebilir. Bu araştırmada, erken dönem uyumsuz şemaların psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde savunma biçimleri, bilişsel esneklik, başa çıkma tutumları ve duygu düzenleme becerilerinin aracı rolü incelenmiştir.

Araştırmada, elverişli örnekleme yöntemi ile seçilen 600 katılımcı yer almaktadır. Veri toplama araçları olarak, Sosyodemografik Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği, Savunma Biçimleri Testi ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada, aracılık etkisini belirlemek üzere Baron ve Kenny'nin nedensel adımlar yaklaşımı temel alınmıştır. Analizler ise Process Macro yazılımı ile yapılmıştır. Analizlerde SPSS 25 sürümü kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda, genel olarak şema alanlarının -özellikle kopukluk ve zedelenmiş özerklik alanları- psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde, başta duygu düzenleme becerileri ile bilişsel esneklik olmak üzere; başa çıkma tutumlarından problem odaklı başa çıkmanın ve savunma mekanizmalarından immatür savunmaların öne çıkarak aracı rol üstlendiğini gösteren sonuçlar elde edilmiştir.

Name and Surname : Furkan Onur Eken

Supervisor : Asst. Prof. Dr. Serhat Yüksel

Degree and Date : PhD Thesis, 13/ 04 /2023

Major : Clinical Psychology

Key Words : Early maladaptive schemas, cognitive flexibility, coping attitudes, emotion regulation skills, defense styles

ABSTRACT

COPING WITH EARLY MALADAPTIVE SCHEMAS: AN INVESTIGATION FROM A PSYCODYNAMIC, COGNITIVE - BEHAVIORAL AND EMOTIONAL PERSPECTIVE

Scientific research and clinical experiences of psychotherapists show that early maladaptive schemas, which are known to develop as a result of negative childhood experiences, have negative effects on mental health. In this context, it is thought that the theoretical and practical applications on early maladaptive schemas are very important for mental health. In this study, the mediating role of cognitive flexibility, coping attitudes, emotion regulation skills and defense styles in the effect of early maladaptive schema domains on psychological well-being was investigated.

There are 600 participants selected by convenient sampling method in the research. Sociodemographic Information Form, Young Schema Scale, Cognitive Flexibility Inventory, Coping With Stress Scale, Emotion Regulation Skills Scale, Defense Styles Questionarie and Psychological Well-Being Scale were used to collect data. In the research, the Causal Steps Approach of Baron and Kenny was used to examine the mediation effect. Analyzes were performed with Process Macro software. SPSS version 25 was used in the analysis.

As a result of the study, it was found that problem-focused coping, one of the coping attitudes, and immature defenses, one of the defense styles and especially emotion regulation skills and cognitive flexibility played a mediating role in the effect of schema domains- especially impaired autonomy and disconnection domain- on psychological well-being.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖZET

ABSTRACT

TABLOLAR LİSTESİ v

ŞEKİLLER LİSTESİ vi

KISALTMALAR vii

GİRİŞ 1

BİRİNCİ BÖLÜM
KURAMSAL AÇIKLAMALAR

1.1.Erken Dönem Uyumsuz Şemalar 9

1.1.1.Şema Kavramı 9

1.1.2. Şemaların Kökenleri 11

1.1.3. Şema Alanları ve Şemalar 12

1.1.3.1. Kopukluk ve Reddedilme 12

1.1.3.2. Zedelenmiş Özerklik ve Performans 14

1.1.3.3. Zedelenmiş Sınırlar 16

1.1.3.4. Diğerleri Yönelimlilik 17

1.1.3.5. Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama 19

1.2. Savunma Mekanizmaları 22

1.2.1. Savunma Mekanizmalarının Tarihçesi 22

1.2.2. Savunma Mekanizmaları Kavramı 23

1.2.3. Psikodinamik Bağlamda Kaygı ve Savunma Mekanizmaları 25

1.2.4. Savunma Mekanizmalarının Oluşumu ve Gelişimi 26

1.2.5. Savunma Mekanizmalarının Temel Özellikleri 26

1.2.6. Savunma Mekanizmalarının Sınıflandırılması 27

1.2.6.1. Nevrotik Savunmalar 28

1.2.6.2. Olgun Savunmalar 29

1.2.6.3. İmmatür Savunmalar 31

1.2.7. Terapötik Süreçte Savunma Mekanizmaları 34

1.3. Bilişsel Esneklik 35
1.4. Stres ve Stresle Başa çıkma 37
1.4.1. Stres Kavramı 37
1.4.2. Strese Yönelik Yaklaşımlar 38
1.4.2.1. Uyaran Temelli Yaklaşımlar 38
1.4.2.2. Tepki Temelli Yaklaşımlar 39
1.4.2.3. Etkileşimsel ve İşlemsel Temelli Yaklaşımlar 39
1.4.3. Strese Yönelik Kuramlar 40
1.4.3.1. Biyolojik Model: Savaş veya Kaç Mekanizması 41
1.4.3.2. Genel Uyum Sendromu 41
1.4.3.3. Lazarus ve Folkman'ın Başa Çıkma Modelinde Stres 42
1.4.4. Başa Çıkma 42
1.5. Duygu Düzenleme Becerileri 49
1.5.1. Duygu Kavramı 49
1.5.2. Duygu Düzenleme Kavramı 51
1.5.3. Duygu Kuramları 54
1.5.3.1. James Lange Kuramı (Psikofizyolojik Kuram) 54
1.5.3.2. Cannon-Bard Kuramı 54
1.5.3.3. Schacher-Singer'ın İki Faktörlü Duygu Kuramı 55
1.5.4. Duygu Düzenleme Süreçlerine ilişkin Modeller 55
1.5.4.1. Gross'un Duygu Düzenlemede Süreç Modeli 55
1.5.4.2. Duygusal Bilgi İşlemleme Modeli (DBİM) 58
1.6. İyi Oluş 62
1.6.1. İyi Oluş Kavramı ve Gelişimi 62
1.6.2. İyi Oluş ve İlişkili Kavramlar 63
1.6.3. Psikolojik İyi Oluş 64
1.6.4. Psikolojik İyi Oluşun Temel Bileşenleri 65

İKİNCİ BÖLÜM
YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli 69
2.1.1. İlişkisel Tarama Modeli 69
2.1.2. Aracı Değişken Modeli 69
2.2. Örneklem Grubu ve Evren 71
2.3. Ölçme Araçları 71
2.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu 71
2.3.2. Young Şema Ölçeği 72
2.3.3. Savunma Biçimleri Testi 73
2.3.4. Stresle Başa Çıkma Ölçeği 74
2.3.5. Bilişsel Esneklik Envanteri 75
2.3.6. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği 76
2.3.7. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği 77
2.4. Araştırma Süreci 77
2.5. İşlem ve Verilerin Analizi 78

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
BULGULAR

3.1. Betimleyici Verilerin Analizi 79
3.1.1. Demografik ve Öykü Özelliklerine Yönelik Betimsel Veriler 79
3.1.2. Ölçeklere Yönelik Betimsel Veriler 82
3.2. Young Şema Ölçeği, Savunma Biçimleri Testi, Bilişsel Esneklik Envanteri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi 85
3.3. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinde Savunma Biçimleri, Bilişsel Esneklik, Başa Çıkma Tutumları ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolü 91
3.3.1. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinde Savunma Biçimlerinin Aracı Rolü 91
3.3.2. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinde Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü 95
3.3.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemala Alanlarının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinde Başa Çıkma Tutumlarının Aracı Rolü 97
3.3.4. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinde Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolü 103

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
TARTIŞMA

4.1. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin Tartışılması 105

4.2. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinde Savunma Biçimleri, Bilişsel Esneklik, Başa Çıkma Tutumları ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolünün Tartışılması 107

4.2.1. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinde Savunma Biçimlerinin Aracı Rolüne Yönelik Bulguların Tartışılması 108

4.2.2. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinde Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolüne Yönelik Bulguların Tartışılması . 111

4.2.3. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinde Başa Çıkma Tutumlarının Aracı Rolüne Yönelik Bulguların Tartışılması 114

4.2.4. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinde Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolüne Yönelik Bulguların Tartışılması 118

SONUÇ 122

KAYNAKÇA 125

EKLER 156

Ek- 1: Etik Kurul İzni 156

Ek- 2: Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu 157

Ek- 3: Sosyodemografik Bilgi Formu 158

Ek- 4: Young Şema Ölçeği 159

Ek- 5: Bilişsel Esneklik Envanteri 160

Ek- 6: Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği 161

Ek- 7: Savunma Biçimleri Testi 162

Ek- 8: Stresle Başa Çıkma Ölçeği 163

Ek- 9: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği 164

TABLOLAR LİSTESİ

Sayfa No.

Tablo 1. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinde Savunma Biçimleri, Başa Çıkma Tutumları, Bilişsel Esneklik, Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması 70
Tablo 2. Demografik Özellikler 79
Tablo 3. Çocukluk Dönemi Öykü Özellikleri 81
Tablo 4. Açık Uçlu Değişkenlere İlişkin Betimsel Veriler 82
Tablo 5. Young Şema Ölçeğine Yönelik Betimsel Veriler 82
Tablo 6. Savunma Biçimleri Testine Yönelik Betimsel Veriler 83
Tablo 7. Stresle Başa Çıkma Ölçeğine Yönelik Betimsel Veriler 83
Tablo 8. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğine Yönelik Betimsel Veriler 84
Tablo 9. Bilişsel Esneklik Envanterine Yönelik Betimsel Veriler 85
Tablo 10. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine Yönelik Betimsel Veriler 85
Tablo 11. Young Şema Ölçeği ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi 85
Tablo 12. Young Şema Ölçeği ile Savunma Biçimleri Testi, Bilişsel Esneklik Envanteri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi 86
Tablo 13. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile Savunma Biçimleri Testi, Bilişsel Esneklik Envanteri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi 89
Tablo 14. Savunma Biçimleri Testi, Bilişsel Esneklik Envanteri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları 90
Tablo 15. Şema Alanlarının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinde Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolüne İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları 96
Tablo 16. Şema Alanlarının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinde Başa Çıkma Tutumlarının Aracı Rolüne İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları 102
Tablo 17. Şema Alanlarının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinde Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolüne İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları 104

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa No.

Şekil 1. Lazarus ve Folkman'ın Başa Çıkma Modeli 44
Şekil 2. Duygu Düzenlemede Süreç Modeli 56
Şekil 3. Duygusal Bilgi İşlemleme Modeli (DBİM) 59
Şekil 4. Ryff'ın Psikolojik İyi Oluş Modeli 65
Şekil 5. Zedelenmiş Özerklik Şema Alanının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Savunma Biçimlerinin Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması 91
Şekil 6. Kopukluk Şema Alanının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Savunma Biçimlerinin Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması 92
Şekil 7. Yüksek Standartlar Şema Alanının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Savunma Biçimlerinin Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması 93
Şekil 8. Diğerleri Yönelimlilik Şema Alanının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Savunma Biçimlerinin Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması 94
Şekil 9. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Savunma Biçimlerinin Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması 95
Şekil 10. Şema Alanlarının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinde Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması 96
Şekil 11. Zedelenmiş Özerklik Şema Alanının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinde Başa Çıkma Boyutlarının Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması 97
Şekil 12. Kopukluk Şema Alanının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinde Başa Çıkma Boyutlarının Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması 98
Şekil 13. Yüksek Standartlar Şema Alanının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinde Başa Çıkma Tutumlarının Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması..... 99
Şekil 14. Diğerleri Yönelimlilik Şema Alanının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinde Başa Çıkma Boyutlarının Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması100
Şekil 15. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinde Başa Çıkma Boyutlarının Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması..... 101
Şekil 16. Şema Alanlarının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinde Başa Çıkmanın Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması 102
Şekil 17. Şema Alanlarının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinde Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması 103

KISALTMALAR

BEE **:** Bilişsel Esneklik Envanteri

DDBÖ **:** Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği

PİO **:** Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

SBÖ **:** Stresle Başa Çıkma Ölçeği

SBT-40 **:** Savunma Biçimleri Testi

SPSS **:** Statistical Package for The Social Sciences

YSÖ **:** Young Şema Ölçeği

GİRİŞ

İnsan, doğası gereği yaşamı süresince sayısız problemle karşı karşıya kalmakta ve farklı yöntemler kullanarak bu problemlerle başa çıkmaya çalışmaktadır. İnsanlar, kişilerarası ilişkilerinde ve günlük yaşamlarında kaçınılmaz biçimde birçok farklı sorunla karşılaşmakta, stres yaşamakta ve güç durumlarla başa çıkmak için çabalamaktadırlar. İnsan yaşamı, başından sonuna kadar problemlerle baş etme ve problem çözmeye dayalı bir hayatta kalma süreci olarak değerlendirilebilir (Sapmaz ve Doğan, 2013). Yapılan araştırmalar, bu araştırmanın odak noktası olan erken dönem uyumsuz şemaların psikolojik sağlık üstünde olumsuz etkileri bulunduğunu, birçok farklı psikopatoloji ve yaşam problemiyle bağlantılı olduğunu ve günlük yaşam içerisinde işlevselliği bozan birçok problemin ortaya çıkmasıyla ilişkili olabileceğini göstermektedir (Bosmans vd., 2009; Karjouh, 2022; Kunst vd., 2020; Marengo vd., 2019; Martin vd., 2017; Miklosi vd., 2016; Thimm, 2010; Zhu vd., 2015). Bu doğrultuda, şemaların neden olduğu problemlerle başa çıkmanın günlük yaşam içerisindeki işlevselliğin sağlanması ve ruh sağlığının korunması açısından önemli olduğu söylenebilir.

Başa çıkma, temel olarak stres deneyimini oluşturan faktörleri ya da bu faktörlerin olumsuz etkilerini mümkün olduğunca az hale getirmek, ortadan kaldırmak ve bunlarla baş etmek amacıyla kullanılmaktadır (Folkman vd., 1986; Folkman ve Lazarus, 1980). Başa çıkma, ruhsal sıkıntı veya strese sebep olan etkenlerin azaltılmasına yönelik dinamik bir süreçtir (Bacanlı vd., 2013). Cox (1987), başa çıkma sürecini stresli durumlara yönelik ortaya konulan bir tür tepki olarak ele almaktadır. Stresli deneyimlere yönelik bireylerin gösterdiği başa çıkma tepkilerinin büyük oranda çok boyutlu bir süreç içerdiği düşünülmektedir (Skinner vd., 2003). Bu bağlamda, başa çıkma kavramı işlevsel ve kuramsal açıdan pek çok farklı yaklaşım çerçevesinde tanımlanabilmektedir.

Folkman ve Lazarus (1985) başa çıkmayı bilişsel ve davranışçı yönden değerlendirmiş, bireyin kendi sınırlarını zorlayıcı nitelikte olan ya da öz kaynakları ile kıyaslandığında daha baskın gelen içsel ya da dışsal talepleri karşılayabilmeye yönelik değişim halinde olan bilişsel ve davranışsal çabalar şeklinde açıklamıştır. Bu yaklaşıma göre, başa çıkma süreci boyunca ilk olarak olayın anlamı ve ne kadar önemli

olduğu, sonrasında ise olayla başa çıkmaya ilişkin başa çıkma yöntemlerinden hangilerinin kullanılabileceği, neler yapılması gerektiği bilişsel olarak ele alınır ve nihayetinde problemi çözümlemek üzerine eyleme geçilir (Folkman vd., 1986). Bu bağlamda ise başa çıkma süreci, probleme yönelik aktif hareket etme, stresli durumun etkilerini azaltacak biçimde kaçınma ya da bir tür sosyal desteğe yönelme biçiminde gerçekleşebilmektedir (Folkman vd., 1991; Lazarus, 1991; Lazarus, 1999; Lazarus ve Folkman, 1984).

Başa çıkma süreçleri bilişsel-baskın açıdan ele alındığında, Martin ve Anderson (1998), baş etme sürecinde bir durumla ilgili olarak alternatif çözümlerin ve seçeneklerin bulunduğuna yönelik farkındalık, karşılaşılan durumlara yönelik esneklik ve problemli durumları kontrol edebileceğine yönelik bilişleri içeren bir olgu olarak bilişsel esneklik kavramına vurgu yapmaktadır (Gabrys vd., 2018; Martin ve Rubin, 1995). Ancak şemalar, değişmesi zor olan katı inançlardan oluşan bilişsel yapılardır. Ayrıca, bireylerin kimlik duygularının bir parçası haline gelmelerinin yanı sıra bir güvenlik ve öngörü sağlaması dolayısıyla birçok durumda şemaların ortadan kaldırılması ya da değiştirilmesi daha da zor hale gelir (Young vd., 2003). Psikolojik katılığın ya da düşük bilişsel esnekliğin (Gündüz, 2013; Kırkık, 2020; Özdoğan vd., 2021; Yu vd., 2019) psikopatolojilerle ilişkili bulunduğunu gösteren çok sayıda çalışma mevcuttur. Kashdan ve Rotternberg (2010) psikopatolojinin birçok biçiminde esneklik süreçlerinin bulunmadığını belirtmektedir. Öte yandan, bilişsel olarak esnek olmayan bireylerin, yaşadıkları deneyimlerde daha fazla patolojik tepkiler ortaya koymaya yatkın olduğu görülmektedir (Dennis ve Wal, 2010). Bunun yanında, bilişsel davranışçı yaklaşım açısından bilişsel esneklik ruh sağlığının önemli bir bileşeni olarak görülmekle birlikte, psikopatolojiyi önleme bağlamında önemli araçlardan biri olarak değerlendirilmekte ve psikoterapi sürecinde var olan bilişlerin daha esnek hale getirilmesine yönelik teknik ve yöntemlere vurgu yaptığı bilinmektedir (Aslan ve Türk, 2022). Bu bağlamda, şemaların da çeşitli yöntemlerle tanımlanması ve değerlendirilmesi önemli bir yer tutmaktadır. Bununla birlikte, şema ve modlara yönelik farkındalığın ve bilişsel esnekliğin artması, işlevsel olmayan modlardan sağlıklı yetişkin moduna geçişi kolaylaştırabilmekte ve problemli şekilde işleyen bilgiyi işleme ve değerlendirme süreçlerinin değiştirilebilmesine katkı sağlayabilmektedir (Fassbinder vd., 2016; Young vd., 2003). Bu bağlamda, esneklik

olgusuna odaklanılmasının, terapi sürecinin yapısı ve işleyişi açısından önemli olduğu söylenebilir (Aslan ve Türk, 2022). Davranışçı-baskın yönden değerlendirildiğinde ise şemalar anı, duygu, bedensel duyumlar ve bilişleri içeren yapılar olarak tanımlanmış ancak davranışlar bu tanımın dışında tutulmuştur. Şemaların, davranışların bir tür yönlendiricisi olduğu ve davranışların bir tür başa çıkma tepkisi olarak ortaya çıktığı belirtilmektedir (Young vd., 2003). Bu doğrultuda şemalar, şemalarla başa çıkmaya yönelik davranışlar açısından bir belirleyici olarak değerlendirilebileceği gibi problemle aktif olarak başa çıkma, problemden kaçınma ya da sosyal destek arama davranışlarını yönlendirici bir yapı olarak da düşünülebilir. Bu çıkarımları destekler şekilde, başa çıkma tepkilerinin de ruh sağlığı üzerinde olan olumlu ve olumsuz etkileri olduğunu gösteren birçok araştırmanın bulunduğu görülmektedir (Chao, 2011; Hampel ve Petermann, 2006; Hundt vd., 2013; Kocot ve Goodman, 2003; Li vd., 2009; Odacı ve Çıkrıkçı, 2012; Pauley ve Hesse, 2009).

Diğer bir açıdan, başa çıkma süreçlerinde duygusal yöntemlerin de kullanıldığı bilinmektedir. Duygular kendilerine özgü olumlu ve olumsuz şekilde deneyimlenmelerinin yanı sıra diğer zihinsel süreçlerle de etkileşim içerisindedir. Duygular yalnızca eşzamanlı olarak ortaya çıkan duygu, düşünce ve davranışları değil; gelecekte ortaya çıkacak olan duygu, düşünce ve davranışları da etkileme potansiyeline sahiptir. İnsanlar, gelecekte ortaya çıkabilecek belirli durumlarda yaşanabilecek duygusal deneyimleri öngördükleri için farklı davranışsal tercihlerde bulunabilirler (Fassbinder vd., 2016). Bu sebeple, yaşanan olaylarının duygusal etkileri, duygu düzenleme süreçleri açısından şu anda ve gelecek için önemli bir faktördür. Duygular, aynı zamanda dikkat, fizyolojik süreçler, dışsal uyaranların değerlendirilmesi ve bu değerlendirme sonucunda belirli bir davranış ortaya koyulması sürecini de etkilemektedir (Fassbinder vd., 2016). Son yıllarda, duygu ve duygu düzenleme süreçlerinin, psikolojinin birçok kuramsal ve pratik uygulamaları içerisinde giderek artan şekilde önem kazandığı görülmektedir (Leahy vd., 2015). Şema kuramında, mod çalışması sürecinde, işlevsel olmayan modların aktive olması (incinmiş çocuk, öfkeli çocuk, cezalandırıcı ebeveyn vb.) olumsuz duyguların güçlü şekilde tetiklenmesini de beraberinde getirmektedir. Bu bağlamda, mod çalışmaları ile duygu düzenleme süreçleri de ele alınabilmektedir (Farrel vd., 2014). Şema kuramında duygu düzenleme problemleri, işlevsel olmayan modların aktive olması sonucunda

oluşan ve işlevselliği bozan tepkiler olarak değerlendirilmektedir (Dadomo, 2018). Literatürde yer alan birçok çalışma duygu düzenleme süreçlerinin ruh sağlığı ile yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Duygu düzenleme süreçlerindeki problemlerin birçok psikopatoloji ile ilişkili olduğunu ortaya koyan ve duygu düzenleme becerilerindeki artışın ruh sağlığı ve psikolojik işlevselliği olumlu yönde etkileyebileceğini gösteren çok sayıda çalışma bulunmaktadır (Ersan 2019; Eichholz vd., 2020; Extremera ve Rey, 2015; Crockett vd., 2015; Finlay-Jones, 2015; Ghorbani vd., 2017; Karreman ve Vingerhoets, 2012; Mitrofan ve Ciuluvica, 2012; Moriya ve Nielsen vd., 2017; Stasiewicz vd., 2012; Takahashi, 2013; Thurm vd., 2022; Williams ve Grisham, 2011; Weiss vd., 2012). Dolayısıyla, bu durumun temel duygu düzenleme becerilerinin tanımlanması ve sınıflandırılmasının gerekliliğini ortaya koyduğu söylenebilir. Birçok farklı kuramcı, farklı şekillerde bu becerilerde tanımlamış ve sınıflandırmıştır. Bu araştırmada, duygu düzenleme olgusu Duygusal Bilgi İşlemleme Modeli (DBİM) kapsamında ele alınmıştır. Duygu düzenleme becerileri, DBİM çerçevesinde kapsamlı biçimde tanımlanmış; farkındalık, tanımlama ve adlandırma, anlama, değişimleme, kabul ve tolerans, yüzleşme için hazırlanma ve etkin özdestek sağlama olmak üzere dokuz temel duygu düzenleme becerisi çerçevesinde tanımlanmıştır (Akbulut, 2018; Berking ve Whitney, 2014; Gross, 2001)

Sigmund Freud, başa çıkma süreçlerini psikodinamik açıdan açıklamış; başa çıkma süreçlerinde bilinçdışı olarak işlev gören savunma mekanizması kavramını ortaya atmıştır. Bu mekanizmalar, olumsuz olaylarla, duygu ve düşüncelerle başa çıkmada kullanılan en temel yöntemlerden biridir. Savunma mekanizmaları, bireylerin duygu, düşünce ve dürtüler ile birlikte kaygı içeren ya da tehdit edici uyaranlara yönelik hem içsel hem de dışsal çatışmaları bilinçdışı düzeyde çözümlenmesini sağlayan; aynı zamanda benlik bütünlüğünü ve öz saygıyı koruma işlevi üstlenen süreçler şeklinde tanımlanmaktadır (Cramer, 1998; Cramer, 2006; Cramer, 2014; Freud, 2011; Geçtan, 2003; McWilliams, 2011; Vaillant, 1994). Savunma mekanizmaları üzerine yapılan araştırmalar, savunma mekanizmalarının psikolojik problemlerin başlangıcı, seyri ve iyileştirilmesindeki etkileri bulunduğunu ortaya koymaktadır. Literatürdeki araştırmalar da savunma mekanizmalarının ruh sağlığı ile ilişkili olduğunu destekler niteliktedir (Larsen vd., 2010; Mulder vd., 1999; Pandza vd., 2016; Parker vd., 1998; Ruuttu vd., 2006). Savunma mekanizmalarının ve bu

mekanizmaların adaptasyon hiyerarşisine göre sınıflandırılmasının tanı ve teşhis sürecine bilimsel bir değer kattığını gösteren nitelikte araştırmaların giderek artmasına karşın, çok sayıda uzmanın bu bilimsel katkılar konusunda sınırlı farkındalığa sahip olduğu düşünülmektedir (Giuseppe vd., 2021). Bu görüşü destekler şekilde, literatürde erken dönem uyumsuz şemalar ve savunma mekanizmaları arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmaların az sayıda olduğu görülmektedir.

Literatürdeki kuramsal yaklaşımlar değerlendirildiğinde, başa çıkmanın bilinçli ve bilinçdışı olarak iki başlıkta incelenebileceği; bilinçdışı bağlamda savunma mekanizmaları, bilinç düzeyinde ise bilişsel, davranışçı ve duygusal yöntemler olarak ele alınabileceği değerlendirilmektedir. Yukarıda da bahsedildiği üzere, literatürde yer alan birçok araştırma erken dönem uyumsuz şemalarla psikopatolojilerin yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Şema kuramı da bahsi geçen başa çıkma yöntemlerine benzer şekilde psikodinamik, bilişsel ve davranışçı yaklaşımlar gibi birçok farklı yaklaşımdan temel alan, kuramsal ve pratik olarak beslenen bütüncül bir yaklaşımdır (Young vd., 2003). Şema terapinin temel amacı; bilişsel, davranışçı ve yaşantısal (duygusal) yöntemler kullanarak bireylerin farkındalığını arttırmak, uyumsuz şema, başa çıkma ve davranış örüntülerini azaltarak/ortadan kaldırarak işlevsellik kazanmasını sağlamak şeklinde belirtilmektedir (Young vd., 2003). Bu nedenle, şema kuramının en temelde psikodinamik, bilişsel-davranışçı ve duygusal temellere dayanan ve bu temeller bağlamında oluşturulmuş teknikleri kullanan bir yaklaşım olduğu düşünüldüğünde başa çıkma davranışlarının şema kuramının kuramsal temelleri açısından, şemaların ruh sağlığı üzerindeki etkilerini bilinçdışı bağlamda başa çıkmayı sağlayan savunma mekanizmaları, bilinç düzeyinde ise şema kuramının beslendiği üç temel yaklaşım olan bilişsel-davranışçı yaklaşımla ilişkilendirilebilecek olan bilişsel esneklik ve başa çıkma tutumları ile duygusal yöntemlerle bağlantılı olan duygu düzenleme becerileri aracılığıyla sağlayabileceği düşünülmektedir.

Amaç

Erken dönem uyumsuz şemalar, başa çıkma tutumları, bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi ve erken dönem uyumsuz şemaların psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde savunma biçimleri, bilişsel esneklik, başa çıkma tutumları ve duygu düzenleme becerilerinin aracı rolünün incelenmesi araştırmanın temel amacını oluşturmaktadır.

Önem

Erken dönem uyumsuz şemaların bilinçdışı bağlamda savunma mekanizmaları, bilinç düzeyinde ise bilişsel, davranışçı ve duygusal yöntemler olarak değerlendirilebilecek bilişsel esneklik, başa çıkma tutumları ve duygu düzenleme becerileri açısından incelenmesi, pratik bağlamda ele alındığında, şemalarla ilişkili olan başa çıkma yöntemlerinin ve ruh sağlığı üzerindeki aracı etkilerinin belirlenmesinin klinik uygulamalarda belirli şemalar, baş etme yöntemleri ve ruhsal iyi oluş arasındaki ilişkilerin belirlenmesine dair klinisyenlere faydalı ön bilgi sağlayabileceği ve klinik pratikte bu bilgilerin psikoterapi müdahelerinin planlanmasında kullanılabilecek önemli veriler ortaya koyabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte, psikoterapi sürecinde klinisyenlere şemalarla çalışırken başa çıkma süreçleri ile ilişkili konularda yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

Bilimsel literatür bağlamında düşünüldüğünde ise kuramsal olarak güncel yaklaşım ve yöntemlerinin geliştirilmesine katkı sağlayacağı, yeni ilişkisel ve deneysel nitelikte araştırmaların yapılmasının önünü açacağı ve literatürdeki bilgi eksikliğinin giderilmesine yarar sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Problemleri

Araştırma kapsamında yanıt aranacak temel araştırma soruları aşağıda sıralanmıştır:

- Erken dönem uyumsuz şemaların psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde savunma biçimlerinin aracı rolü var mıdır?
- Erken dönem uyumsuz şemaların psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde bilişsel esnekliğin aracı rolü var mıdır?
- Erken dönem uyumsuz şemaların psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde başa çıkma tutumlarının aracı rolü var mıdır?
- Erken dönem uyumsuz şemaların psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde duygu düzenleme becerilerinin aracı rolü var mıdır?

Sınırlılıklar

Araştırmadan elde edilen sonuçlar, Young Şema Ölçeği, Savunma Biçimleri Testi, Stresle Başa Çıkma Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin uygulanması ile toplanan verilerle sınırlıdır.

Sayıltılar

Araştırmaya katılan bireylerin, Young Şema Ölçeği, Savunma Biçimleri Testi, Stresle Başa Çıkma Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinde yer alan soruları dürüst olarak ve gerçek durumlarını olduğu şekilde gösterecek biçimde yanıtladıkları varsayılmıştır.

Tanımlar

Erken Dönem Uyumsuz Şemalar: Erken çocukluk ve ergenlikte oluşan anı, duygu, algı, biliş ve bedensel duyumlardan meydana gelen bilişsel yapılar olarak tanımlanmaktadır (Young vd., 2003).

Başa Çıkma Tutumları: İçsel kaynakları zorlayan yahut bu kaynakları aşan içsel yahut dışsal talepleri yönetmeye yönelik ortaya koyulan, değişim gösterebilen bilişsel ve davranışsal olarak ortaya çıkan çabalar biçiminde tanımlanmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984)

Duygu Düzenleme: Belirli bir hedef çerçevesinde duyguları gözleme, değerlendirme ve değişimleme yetisidir. Duygu düzenleme, ortaya konulan duygusal tepkilerin düzeyini fazlalaştırmak ya da azaltmak veya bu tepkilerin sürmesini sağlamaya yönelik kullanılan metodlar şeklinde tanımlamaktadır (Gross, 1999; Thompson, 1994).

Bilişsel Esneklik: Farklılaşan çevresel koşullara adapte olmaya yönelik bilişsel yapıları değiştirebilme becerisidir. Olası çözüm ve farklı alternatiflerin mevcut olduğuna yönelik olan farkındalık, ortaya çıkan durumlara karşı esnek olabilme ve problem niteliği taşıyan durumlarda kontrolün sağlanabileceğine yönelik olan inançları kapsamaktadır (Dennis ve Wal, 2010; Martin ve Anderson, 1998)

Savunma Mekanizması: Düşünce, duygu ve dürtüler kaynaklı ortaya çıkan çatışmaların, bilinçdışı düzeyde çözümlenerek kaygı ortaya çıkaran durumlarla baş etmede kullanılan mekanizmalardır (Cramer, 2008; McWilliams; 2011).

BİRİNCİ BÖLÜM
KURAMSAL AÇIKLAMALAR

Kuramsal açıklamalar bölümünde, araştırmanın temel kavramları olan şemalar, savunma mekanizmaları, bilişsel esneklik, başa çıkma tutumları, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik iyi oluş ile ilişkili açıklamalar yer almaktadır.

1.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Bu başlık altında, şemaların ve şema alanlarının tanımı, kullanımları, genel özellikleri ve oluşum şekillerine ilişkin detaylı bilgilere yer verilmiştir.

1.1.1. Şema Kavramı

Şema kavramının, tarihsel süreç boyunca mantık, programlama, geometri vb. birçok farklı bilim alanında kullanıldığı bilinmektedir. Şemalar, kavramsal olarak psikoloji literatürüne bilişsel psikoloji üzerine yaptığı çalışmalar ile bilinen J. Piaget ile giriş yapmıştır. Bilişsel psikoloji açısından şema, kişinin bilgiyi yorumlamak ve karşılaştığı problemleri çözebilmek için bir rehber işlevi üstlenen soyut bir tür bilişsel plan şeklinde tanımlanmaktadır. Psikoloji ve psikoterapi bağlamında ise şema kavramının ilk olarak A. Beck tarafından kullanıldığı görülmektedir. Şemalar, kişinin yaşam deneyimlerini anlamlandırmak amacıyla kullandığı geniş düzenleme ilkeleridir. İnsanlar, bu şemaları – gerçekdışı ya da çarpıtılmış olsa dahi- kendileri ve dünya için istikrarlı ve tutarlı bir bakış açısı elde etmek için kullanılmaktadır. Bu şemalar, olumlu/uyumlu olabileceği gibi olumsuz/uyumsuz bir biçimde de olabilmektedir (Young vd., 2003).

Şemalar, yaşamın erken dönemlerinde oluşarak kişinin kendisi ve dünyaya yönelik inançlarından meydana gelen kalıplar olarak tanımlanmaktadır (Young ve Kolosko, 2011). Ayrıca, insanların dünyayı düzenlemelerine, yorumlamalarına ve tahmin etmelerine katkı sağlayan bir tür zihinsel yapılar olarak işlev görmektedir. Bu yapılar, insanların kendilerini, diğer insanların davranışlarını ve dünyadaki olayları daha iyi anlamalarına yardımcı olur. Bu şemaları geliştirmek, insanların olumlu ve diğer bireylerden farklı bir benlik algısı oluşturabilmelerini ve sorunları yeterli bir şekilde çözmelerini sağlamaktadır (Vreeswijk vd., 2012).

Erken dönem uyumsuz şemalar, çocukluk ve ergenlik sürecinde gelişim gösteren, anılardan, duyular, algılar, bilişler ve beden duyumlarından meydana gelen bilişsel örüntülerdir. Bu örüntüler, insanlarda tekil olarak ortaya çıkabileceği gibi birçok şema da aynı anda var olabilmektedir (Arntz ve Jacob, 2013; Rafaeli vd., 2010; Young vd.,2003). Bireylerin kendine yönelik olan algıları ve kişiler arası ilişkileri üzerinde negatif açıdan etkisi olan ve hayat boyu yineleyici bir şekilde tekrar eden farklı kalıp ya da örüntülerdir. Şemalar, tüm insanlarda bulunurlar ve davranışları yönlendirme potansiyeline sahiptirler (Young vd.,2003). Erken dönem uyumsuz şemalar,

a. Anı, duygu ve bilişler ve bedensel duyumlardan meydana gelen,
b. Bireyin kendisi ve diğerleri ile ilişkisiyle bağlantılı,
c. Çocukluk ve ergenlik döneminde gelişimine devam eden,
d. Kişinin yaşamı içerisinde giderek karmaşıklaşan,
e. Önemli ölçüde işlev bozucu

olan ve kişinin yaşamında yaygın bir şekilde kendisini gösteren bir tür tema ya da örüntü olarak tanımlanmaktadır (Young vd., 2003). Hayatın ilerleyen dönemlerinde şemalar işlevsiz hale gelirler. Çünkü bilişsel ve duygusal olarak tüm yeni durumları, hatta toksik erken deneyimlerden çok farklı olanları bile, gerçekte öyle olmasalar dahi benzer şekilde problemli hale getirirler. Ayrıca, tekrarlayıcı olarak işlevsiz olan belirli durum veya ilişkilerin yeniden yaratılarak sürdürülmesine sebep olurlar (Rafaeli vd., 2010). Çünkü şemalar çeşitli başa çıkma davranışları yoluyla sürdürülmektedir (Vreeswijk vd., 2019). Bu durum, çocukluk dönemi ile benzer şekilde bu olumsuz yaşam deneyimlerinin yıkıcı biçimde tekrar edilmesine neden olur (Young ve Kolosko, 2011).

Genel olarak neredeyse tüm insanlar görece olarak az ya da çok farklı şiddette ve farklı türde şemalara sahiptir. Şemalar, patolojik nitelikte olan duygusal deneyimler, semptomlar veya sosyal işlevsellikteki bozulmalar ortaya çıkarmaya başladığında patolojik olarak kabul edilir (Arntz ve Jacob, 2013).

1.1.2. Şemaların Kökenleri

Şemaların kökenlerinin erken çocukluk ve ergenlik dönemlerine uzandığı görülmektedir. Dolayısıyla, çocukluk dönemi çevresel koşullarının bir tür göstergesi olarak da işlev görmektedir (Rafaeli vd., 2010; Young vd., 2003). Şemaların oluşumunun en temel sebebinin olumsuz erken çocukluk deneyimleri olduğu varsayılmaktadır. En güçlü yapıda olan şemalar erken dönemlerde ve çekirdek aile içerisindeki yaşam deneyimleri kaynaklı olarak ortaya çıkmaktadır. İlerleyen yaşlarda da akranlar, okul, toplumdaki gruplar ve çevredeki kültürel yapılar gibi etkenler dolayısıyla şemalar ortaya çıkabilir fakat daha sonra geliştirilen şemaların genellikle erken dönemde gelişenler kadar güçlü etkileri olmadığı ve yaygın görülmediği bilinmektedir (Young vd., 2003). Şemaların oluşumuna dört temel faktörün neden olduğu belirtilmektedir (Rafaeli vd., 2010; Young vd., 2003):

a. İhtiyaçların karşılanamaması: Çocukluk döneminde, güvende hissetme, istikrarlı bir ortam, kabul edilme, bağımsız davranabilme, yeterlilik hissi, kimlik duygusu oluşturabilme, kendiliğindenlik, duygu ve ihtiyaçları rahatça ifade edebilme, gerçekçi sınırlar koyulması ve oyun oynayabilme gibi temel ihtiyaçları kapsamaktadır.

b. Travmatik yaşam deneyimleri: Erken dönemlerde, çocuğun zarar görmesi, mağduriyetler yaşaması ve tehdit edici ya da tehlikeli durumlar altında kalması ya da acı verici deneyimlerin bulunması.

c. Seçici içselleştirme ve önemli diğerleri ile özdeşleşme: Çocuk, ebeveynin ya da bakım verenlerin düşünce, duygu, deneyim ve eylemlerini seçerek içselleştirir. Örnek olarak, istismarcı bir baba ile büyüyen bir çocuk babanın düşünce ve davranışlarını içselleştirerek şiddet içeren davranışlar gösterebilir yahut çevresindekilere şiddet uygulayabilir.

d. İyi şeylerin aşırı düzeyde verilmesi: Ebeveynlerin, çocukların ihtiyaç duyduğu özgür davranabilme, korunma duygusu, özerk davranabilme vb. ihtiyaçlarını aşırı düzeyde karşılaması da şemaların oluşumunda bir neden olabilmektedir.

1.1.3. Şema Alanları ve Şemalar

Young vd., (2003), şema modelindeki 18 şemayı, "şema alanları" olarak adlandırılan ve çocukluk döneminde karşılanmamış duygusal ihtiyaçlarla bağlantılı şekilde ayrılan beş farklı kategoride toplamıştır. Şema alanları ve bu alanlarda yer alan şemalar bu başlık altında detaylı olarak açıklanmıştır.

1.1.3.1. Kopukluk ve Reddedilme

Kopukluk ve reddedilme alanı, çocukluk döneminde güvende olma, emniyette hissetme, istikrarlı bir çevre, bakım, empatik davranılma, duyguların paylaşımı, kabul edilme ve saygı görme gibi en temel evrensel ihtiyaçların karşılanmaması ile ilişkilidir. Bu alanda yer alan şemalar genelde erken dönem aile ortamı kopuk, tutucu, soğuk, reddedici, hiddetli ve patlayıcı tepkiler veren, tahmin edilemez veya istismar edici nitelikte olduğunda oluşmaktadır (Rafaeli vd., 2010). Bu şema alanı, temelde bireysel ilişkiler içerisinde ortaya çıkan güvensizlik ve bağlanma problemleri ile ilişkilidir (Arntz ve Jacob, 2017). Bu alanın altında, terk edilme/istikrarsızlık, güvensizlik/suistimal edilme, duygusal yoksunluk, kusurluluk/utanç ve sosyal izolasyon/yabancılaşma şemaları yer almaktadır (Young vd., 2003).

a. Terk Edilme/İstikrarsızlık: Terk edilme/istikrasızlık şemasında, terk edilme, yakınlardan destek alamama ve korunmuş hissetmeme inançları göze çarpar. İlişkide bulunulan kişilerin güvenirlikleri ile ilgili ve istikrarlı bir ilişki içerisinde bulunma konusunda şüphe duygusu görülür. Ayrıca, bir şekilde yakınların ölebileceği, hasta olabileceği vb. farklı sebeplerle bir şekilde tek başına kalma hissi eşlik eder. Bunun yanında, bu düşüncelerle ilişkili biçimde öfke duygusu da belirgin şekilde görülür (Rafaeli vd., 2010; Young vd., 2003). Bu şema, genellikle erken çocukluk döneminde yalnız kalma, terk edilme deneyimleri ya da ebeveynlerden bir tanesinin kaybı gibi yaşantılar ile yakından ilişkili görülmektedir (Rafaeli vd., 2010; Roediger, 2020; Young vd., 2003).

b. Güvensizlik/Suistimal Edilme: Güvensizlik/suistimal edilme şeması, diğer insanlar tarafından zarar görme, kötüye kullanılma, küçük düşürülme, aldatılma, yalan söylenme, manipüle edilme veya çıkar elde etmeye yönelik kullanılmaya ilişkin düşünceler ile belirlidir (Rafaeli vd., 2010; Young vd.,

2003). Bu şemanın, erken dönemlerde deneyimlenen fiziksel, duygusal ya da cinsel istismar yaşantılarının yanında aşağılanma, aldatılma ya da kandırılma deneyimleri sonucunda ortaya çıktığı düşünülmektedir (Roediger, 2020).

c. Duygusal Yoksunluk: Duygusal yoksunluk şeması, duygusal bağ kurma ve duygusal destek ihtiyacının diğer insanlar tarafından yeterli düzeyde karşılanmayacağı inançlarını içermektedir (Young vd., 2003; Rafaeli vd., 2010). Birçok durumda, ilişki kurulan kişilerden sevgi ve güvene dayalı davranışlar görülse dahi sevgi ve güvende olma hissi eksiktir (Arntz ve Jacob, 2017). Bu şema, erken çocukluk dönemlerinde çocukların duygusal ihtiyaçlarının karşılanmaması sonucunda ortaya çıkmaktadır (Roediger, 2020). Dikkat, şefkat, sıcaklık, sevgi ve ilginin eksikliği ile belirli bakımdan yoksunluk; dinlenme, kendini açma, bir şeyleri paylaşabilme ya da anlaşılma hissi eksikliği ile kendisini gösteren empatiden yoksunluk; güç, yönlendirilme ve rehberlik eksikliği ile ilişkili korunmadan yoksunluk olmak üzere üç farklı türü tanımlanmıştır (Rafaeli vd., 2010; Young vd., 2003).

d. Kusurluluk/Utanç: Kusurluluk/utanç şeması, kusurlu olma, diğer insanlardan kötü veya aşağı olma ya da değersizlik duyguları ile birlikte diğerleri tarafından gerçekten tanındığında sevilmeyeceği hissi ile belirlidir. Bu düşünceler ile birlikte genellikle var olduğu düşünülen kusurlarla ilişkili utanç duygusu deneyimlenir. Bu kusurlar, bencillik, saldırgan dürtüler, kabul edilebilir olmayan cinsel arzular, dış görünüm yahut mevcut becerilerle ilişkili olabilir (Young vd., 2003). Bununla birlikte eleştiriye, reddedilmeye ve suçlanmaya yönelik aşırı hassasiyet de görülebilmektedir (Rafaeli vd., 2010). Bu şema, köken olarak kötü görülme, istenmediğinin hissettirilmesi, aşağılanma, sevilmeye değer hissettirilmeme ve eleştirilme vb. bakım veren tutumları sonucunda ortaya çıkabilmektedir (Roediger, 2020).

e. Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma: Sosyal izolasyon/yabancılaşma şeması, diğerlerinden daha farklı hissetme ve diğer insanlara, gruba veya sosyal bir çevreye ait hissetmeme ya da bu topluluklardaki bireylerden farklı hissetme deneyimi ile belirlidir. Bu şemaya sahip kişiler yalnız hissederler ve tek başına olduklarını düşünürler (Arntz ve Jacob, 2017; Young vd., 2003). Bu şemanın,

çocukluk ya da ergenlikte maruz kalınan dışlanma ve aşağılanma deneyimleri sonucunda oluştuğu düşünülmektedir (Roediger, 2020).

1.1.3.2. Zedelenmiş Özerklik ve Performans

Zedelenmiş özerklik ve performans alanı, özerk olma ve yetkinlik hissinin gelişebilmesi için önemli olan ebeveynlerden bağımsız hale gelme, tek başına hayatta kalma ve yaşamla ilgili çeşitli işlevleri tek başına gerçekleştirebilme ya da performans gerektiren görevleri başarıyla yerine getirebilme vb. temel insani ihtiyaçların elde edilememesi ile karakterizedir. Bu alanda yer alan şemalar genelde çocuğun güveninin sarsılmasına sebebiyet veren, aşırı koruyucu veya çocuğun aile dışındaki yetkinliğini bir şekilde gerçekleştirmesi için desteklenmediğinde oluşmaktadır (Rafaeli vd., 2010; Young vd., 2003). Bu şemalara sahip kişiler kendilerini bağımlı hisseder, güvensizlik duygusu baskındır ve kendi seçimlerini yapma ve yollarını çizme konusunda problem yaşarlar. Seçimlerinin başarısızlıkla sonuçlanacağı ve kendisine ya da çevresindeki insanlara bir şekilde zarar verebileceklerinden endişe ederler (Arntz ve Jacob, 2017). Bu alanda, bağımlılık/yetersizlik, zarar görme karşısında dayanıksızlık, yapışıklık/gelişmemiş benlik ve başarısızlık şemaları yer almaktadır (Young vd., 2003).

a. Bağımlılık/Yetersizlik: Bağımlılık/yetersizlik şeması, diğerlerinden önemli ölçüde yardım almaksızın, bireyde gündelik görev ve sorumlulukları yeterli bir biçimde yerine getiremeyeceği düşünceleri ile belirlidir. Bu bağlamda, para yönetimi, sorunlara pratik çözümler getirme, olay ve durumları doğru yargılayabilme, görev ve sorumlulukları tamamlayabilme ya da doğru kararlar verme konusunda yaşanan problemler bu şemanın en belirgin özelliğidir (Rafaeli vd., 2010; Young vd., 2003). Aşırı kontrolcü ebeveyn tutumları ve çocukluk döneminde ebeveynler tarafından kendi başına kararlar almaya izin verilmemesi ile ilişkili görülmüştür (Roediger, 2020).

b. Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık: Zarar görme/ dayanıksızlık şeması, öngörülemeyen bir şekilde meydana gelebilecek trajik olaylar, felaketler ya da hastalıklar konusunda abartılı ve endişe verici düşünceler ile kendisini göstermektedir (Arntz ve Jacob, 2017). Bu düşüncelere meydana gelebilek olumsuz durumlarla başa çıkılamayacağına dair abartılı korkular eşlik eder.

Mevcut korkular tıbbi bir nitelikte, duygusal konularla ya da deneyimlenen dışsal bir olayla ilgili olabilir (Young vd., 2003). Ebeveynlerin aşırı ilgi gösterdiği ya da korkulu ve endişeli tutumların sonucunda tehlikeli durumlardan korunulamayacağı duygusunun baskın olduğu çocukluk dönemi deneyimleri sonucunda oluştuğu belirtilmektedir (Roediger, 2020).

c. Yapışıklık/Gelişmemiş Benlik: Yapışıklık/gelişmemiş benlik şeması, yeterli düzeyde bireyselleşme sorunları ve sosyal gelişimi sekteye uğratacak biçimde, çevresindeki kişilerle (genellikle bakım verenlerle) oldukça yakın düzeyde ilişki içerisinde bulunma davranışları ile kendisini göstermektedir. Yakın ilişkide bulunan yani kimlik kaynaşması yaşanan kişi olmadan yaşamı devam ettirmenin mümkün olmadığı inancı ortaya çıkabilir (Young vd., 2003). Bu şema, kimlik algısı ve bağımsız bir birey olarak var olma konusundaki problemler ile belirlidir (Arntz ve Jacob, 2017). Ayrıca, başkaları tarafından boğulma veya onlarla kaynaşma ya da zayıf özkimlik duygularını da içerebilir. Bu şemaya sahip kişiler genelde boşluk hissi, yaşamın içerisinde bocalama, yaşamda ilerleyeceği bir belirleyememe ya da kişinin kendi varlığını sorgulama gibi deneyimler yaşarlar (Rafaeli vd., 2010). Çocukluk döneminde aile bireylerine ya da bakım verenlere aşırı bağlanma ve bu bağlanmanın örüntüsel olarak devam ettirilmesi sonucunda ortaya çıkabilmektedir (Roediger, 2020).

d. Başarısızlık: Başarısızlık şeması, bireyin performans gösterebileceği alanlarda (akademik süreçler, sportif faaliyetler, kariyer gelişimi vb.) başarısız olacağına ve başarı bağlamında bireyin çevresindekilere kıyasla yetersiz olduğuna yönelik inançlar ile belirlidir. Genellikle yeterli zekaya sahip olmama, becerikli ya da yetenekli olmama, yeterli bilgiye sahip olmama, daha düşük bir statüye sahip olma veya başarısız olduğuna yönelik inançlar ile kendisini göstermektedir (Rafaeli vd., 2010; Young vd., 2003). Çocukluk döneminde ebeveynler tarafından gösterilen eleştirel tutumlar ve performans gerektiren durumlara yönelik verilen olumsuz geri bildirimlerin meydana getirdiği özgüven eksikliğinin bu şemanın oluşumunda önemli bir faktör olduğu düşünülmektedir (Roediger, 2020).

1.1.3.3. Zedelenmiş Sınırlar

Zedelenmiş sınırlar alanı, diğerlerinin haklarına saygı göstermekte, diğerleri ile işbirliği kurmakta, verilen söz ve taahhütleri yerine getirmekte veya uzun vadeli amaçlara ulaşmakta güçlükler yaşama deneyimleri ile kendisini göstermektedir. Bu şema, genellikle bencillik, şımarıklık, sorumsuzluk veya büyüklenmeci kişik özellikleri ile ilişkilidir. Dürtü kontrolü ve gelecekte elde edilebilecek faydalar uğruna hazzı erteleme konusunda problemler görülür. Ayrıca, gerçekçi ve ulaşabilir bireysel hedefler belirlemede ve onlara ulaşmada sorunlar vardır (Rafaeli vd., 2010; Young vd., 2003). Günlük yaşamdaki sınırları kabul etmekte, sakin kalmakta ve kişisel sınırlara uyum sağlamakta ve genellikle günlük hayatlarını, yapılan çalışmaları veya işleri yönetmek için gerekli öz disiplini sağlama konusunda problemler baş gösterir. Bu alandaki şemalar, ebeveynler çok sert ve katı tutumlar gösterdiklerinde, çok disiplinli olduklarında ve çocuğu sınırladıkları durumlarda da gelişebilmektedir. Bu gibi durumlarda bu şemalar mevcut sınırlara ve disipline edici tutumlara yönelik bir çeşit başkaldırı olarak ortaya çıkabilir (Arntz ve Jacob, 2017). Bunun tam aksi olarak da genellikle olması gerkenden daha fazla izin verici, aşırı hoşgörülü tutumlar sergilendiğinde, yönlendirme konusunda eksiklikler olduğunda ya da üstünlük duygusu aşılandığında da ortaya çıkabilmektedir (Rafaeli vd., 2010). Bu şema alanında haklılık/ayrıcalıklılık ve yetersiz özdenetim/özdisiplin şemaları bulunmaktadır (Young vd., 2003):

a. Haklılık/Ayrıcalıklılık: Haklılık/ayrıcalıklılık şeması, üstün olma, özel bir kişi olduğuna ve diğerlerinden daha fazla hak ve ayrıcalığı bulunduğununa dair düşüncelerle belirlidir. Bu şemaya sahip bireyler, normal sosyal etkileşimi yönlendiren karşılıklılık kurallarına uymazlar, diğerleri için sonuçlarını dikkate almadan istek ve taleplerinin karşılanması hususunda ısrarcıdırlar. Güç elde etmek için üstünlük sağlamaya (başarılı, ünlü, zengin olmak vb.) abartılı bir biçimde odaklanırlar. Aşırı düzeyde talepkar ya da baskın tutumlar sergilerler ve empatik davranmazlar (Young vd., 2003). Bununla birlikte kendilerini özel bir insan olarak görürler. Yaşamın doğasında var olan kurallara uymak istemezler ya da gelenekleri önemsemezler, sınırlandırılmaktan ya da kısıtlanmaktan hoşlanmazlar. Çocuğun, baba gibi önemli bir figürü narsist bir rol model olarak içselleştirmesi ya da güçlü ve başarılı figürleri model alması

sonucunda ortaya çıkabildiği bilinmektedir (Arntz ve Jacob, 2017). Bununla birlikte şemanının temelinde, çocukluk döneminde ebeveynler tarafından diğer insanların da ihtiyaç ve duyguları olduğuna yönelik gerekli mesajların yeteri kadar iletilmemiş olması yatmaktadır (Roediger, 2020).

b. Yetersiz ÖzDenetim/ÖzDisiplin: Yetersiz özdenetim/özdisiplin şeması, sıkıcı şeylerden vazgeçme, disiplin ve azim gerektiren işlere sebat göstermekte zorluk yaşama, özkontrol ve hazzı erteleme konusunda problemler ile belirlidir (Arntz ve Jacob, 2017). Bununla birlikte, hayal kırıklıklarına tahammül etme ve kişisel hedeflere ulaşmak için çalışma konusunda zorluklar belirgindir (Young vd., 2003). Bu şemanın temelinde, çocukluk dönemi ihmal ve istismarı ile birlikte, ebeveynler tarafından çocuğun eksik yönlendirme alması ve hayal kırıklıklarının hoş karşılanmasının yattığı düşünülmektedir (Arntz ve Jacob, 2017; Roediger, 2020).

1.1.3.4. Diğerleri Yönelimlilik

Diğerleri yönelimlilik alanı, bireysel ihtiyaçlardan ziyade diğer insanların ihtiyaçlarına öncelik verme eğilimi ile belirlidir. Diğerlerine yönelme davranışı, onay almak, kurulmuş olan duygusal bağı korumak ya da zarar görmekten korunmak amacıyla yapılmaktadır (Young vd., 2003). Dolayısıyla, bu şemaya sahip olan bireyler büyük oranda diğerlerinin ihtiyaç, arzu ve isteklerini karşılamaya odaklı davranışlar sergilerler (Arntz ve Jacob, 2017). Bu şema, çoğu durumda koşullu saygı veya koşullu kabul içeren aile ortamları sebebiyle gelişmektedir. Birey erken çocukluk döneminde sevgi, dikkat ya da onay elde etmek için bu davranışlara öncelik vererek kendi istek, arzu ve ihtiyaçlarını geri plana iter. Çoğu durumda, aile ortamı içerisinde ebeveynlerin kişisel ihtiyaçları, duygusal gereksinimleri ve istekleri çocuğunkilerden daha ön plandadır (Rafaeli vd., 2010). Diğerleri yönelimlilik şema alanında, boyun eğicilik, kendini feda ve onay arama şemaları bulunmaktadır (Young vd., 2003):

a. Boyun Eğicilik: Boyun eğicilik şeması, kişinin kendini zorlanmış hissettiği için kontrolün aşırı derecede başkalarına teslim edilmesi ile kendisini göstermektedir. Boyun eğme davranışının temel amacı genellikle öfkeye maruz kalmaktan, zarar görmekten ya da terk edilmekten korunmaktır. Bireyin diğerlerinin ihtiyaçlarına boyun eğerek kendi kararlarını yahut isteklerini

bastırması ya da bireyin kendi duygusal tepkilerini bastırması olmak üzere iki farklı türü bulunmaktadır. Birey, kendi ihtiyaç ve duygularının önemli olmadığı düşüncesi içerisindedir. Bu düşünceler sonucunda kapana kısılmış hisseder, çevreye ve diğerlerine aşırı uyum sağlama ve onları memnun etme gayreti içerisine girer. Pasif agresyon içeren eylemler, öfke atakları, psikolojik temelli somatik belirtiler, duygulardan uzaklaşma vb. psikolojik belirtlerle birlikte görülebilmektedir (Rafaeli vd., 2010; Young vd., 2003). Erken çocukluk döneminde ise bu bireylerin sık sık bir aile üyesinin diğerine boyun eğdiği zorlayıcı deneyimler yaşadıkları düşünülmektedir. Ayrıca istismar edici, saldırgan veya itaatkar bir anne figürü ile bağlantılı olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte, geçmişte ihtiyaç ve istekler ifade edildiğinde bunların dikkate alınmaması ya da ebeveynlerin cezalandırıcı tutumları bu şemanın gelişmesinde etkili bir faktör olarak görülmüştür (Arntz ve Jacob, 2017; Roediger, 2020).

b. Kendini Feda**:** Kendini feda şeması, kendi memnuniyeti yerine diğer insanların gereksinimlerini gönüllü bir biçimde karşılama davranışları ile belirlidir. Kendini feda davranışı, diğerlerine acı verebilecek tutumlardan uzak durma, bencil hissetmekten, suçluluk duygusundan kaçınmak ya da yardıma ve desteğe muhtaç olduğu değerlendirilen insanlarla ilişki kurmak gibi davranışlarla örneklendirilebilir (Rafaeli vd., 2010; Young vd., 2003). Bu bireyler, kendi ihtiyaçlarına odaklandıklarında suçluluk duygusu hissederler (Arntz ve Jacob, 2017). Bu şemanın, erken dönemlerde ebeveynlerin çocuklarını kendi ihtiyaçlarını karşılamak ya da yaşadıkları problemleri çözmek için kullanması sonucunda ortaya çıktığı düşünülmektedir (Roediger, 2020).

c. Onay Arama: Onay arama şeması, güvenli ve gerçek bir benlik hissi geliştirmek yerine bu hissi diğer insanlardan onay veya kabul ile elde etmek için ortaya konulan çabalar ile kendisini göstermektedir. Benlik saygısı, içsel durumlardan ziyade diğerlerinin gösterdiği tepkilere göre şekillenir (Young vd., 2003). Diğer insanlar için olumlu değerlendirilebilecek bir izlenime sahip olmak oldukça önemlidir. Diğer insanların onayını ve takdirini elde etmeye yönelik görünüş, sosyal statü ve dışa vuran davranış vb. konularda iyi olmak

için oldukça fazla vakit ve enerji sarf ederler. Diğerlerinin fikirleri ve onayları her daim daha ön planda olması sebebiyle, kendi ihtiyaç ve arzularına yönelmekte güçlük çekerler (Arntz ve Jacob, 2017). Bu şemanın temelinde, çocuğun kendi sosyal davranışlarından ziyade ebeveynlerin kendi beklentileri karşılandığında elde edilen koşullu sevgi ve övgü ifadelerinin yattığı bilinmektedir (Roediger, 2020).

1.1.3.5. Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama

Aşırı tetikte olma ve baskılama şema alanı, genellikle spontane duygu ve dürtülerin bastırılarak mutlu hissetme, kendini ifade edebilme, rahat hissetme, yakınlık içeren ilişkiler kurma veya kişisel sağlık pahasına performans ile ilişkili sert ya da içselleştirilmiş kurallara uymaya olan yüksek düzeyde çaba ile belirlidir (Young vd., 2003). Bu alanda yer alan şemalara sahip bireyler, duyguların, eğlenceli şeylerin ve çocuksu ihtiyaçların gereksiz olduğunu düşünürler (Arntz ve Jacob, 2017). Çünkü geçmişte zevk alma ve mutluluk ile ilgili ihtiyaçlar bir şekilde bastırılmıştır (Roediger, 2020). Bu alandaki şemalar genelde sert, talepkar ve kimi zaman cezalandırıcı tutumların sergilendiği ailelerde gelişmektedir. Bu tutumları sergileyen ailelerde performansa, sorumluluklara, görevlere ve belirli bir kurala bağlı eylemlere çoğu zaman keyif almaya, rahatlamaya ya da eğlenceli vakit geçirmeye kıyasla daha fazla önem verilmiştir. Çocuklardan hissettiklerini saklamaları, hata yapmamaları ve mükemmel olmaları istenir. Bunun yanında bu çocuklar, genellikle bu ve bunlara eşlik edebilen tüm durumlarda dikkatli olunması gerektiğine ilişkin ya da bir şeylerin ters gidebileceğine yönelik karamsar duygular ve endişeli düşünceler içinde yaşamışlardır (Rafaeli vd., 2010; Young vd., 2003). Aşırı tetikte olma ve baskılama şema alanında, karamsarlık, duyguları bastırma, yüksek standartlar ve cezalandırıcılık şemaları bulunmaktadır (Young vd., 2003):

a. Karamsarlık: Karamsarlık şeması, yaşamın, olay ve durumların olumlu yönlerine daha az dikkat ederek ya da bu yönleri görmezden gelerek bunların olumsuz yönlerine aşırı düzeyde odaklanma ile belirlidir. Bu şema genellikle iş, maddi konular veya kişilerarası ilişkilerde bir şekilde problem çıkacağına ya da bunların yolunda gitmeyeceğine yönelik abartılı inançları içermektedir (Young vd., 2003). Bu şemaya sahip bireyler, çoğu durumda ve devamlı olarak

olayları olumsuz ya da problemli yönleri ile değerlendirirler. Her daim işlerin ters gideceğinden kaygılanırlar ve bir şekilde her zaman problem çıkacağı beklentisindedirler. Bu şema, genelde çocukluk dönemi kökenleri açısından aşırı karamsar, endişeli ve neredeyse her durum ile ilgili olumsuz bir görüşe sahip bakım verenlerin model alınması sonucu gelişebilmektedir (Arntz ve Jacob, 2017; Roediger, 2020).

b. Duyguları Bastırma: Duyguları bastırma şeması, gelişigüzel olarak ortaya konan davranışların, duyguların ve kişilerarası iletişimin sınırlandırılması veya bastırılması ile belirlidir. Bastırma ihtiyacı, çoğu zaman eleştiriden kaçınmak ya da dürtüleri kontrol altında tutmaya yönelik yapılmaktadır. Bastırmanın, öfke duygusunun baskılanması, olumlu dürtülerin/duyguların baskılanması, kırılganlığı göstermede güçlük ve duyguların bastırılırken mantıksallığın artması olmak üzere dört farklı türü olduğu bilinmektedir (Young vd., 2003). Bu şemaya sahip bireyler, duygu ifadelerini komik olarak görürler. Duyguların önemsiz ve gereksiz olduğu düşüncesindedirler. Bu şemanın kökeninde, duygular ifade edildiğinde alaycı tutumlar gösteren, sınırlayıcı ya da cezalandırıcı ebeveyn tutumlarının yattığı bilinmektedir. Bununla birlikte, çocukluk döneminde yaşanan olumsuz ve yoğun duygusal deneyimlerin sonucunda duygularla baş etme mekanizması olarak gelişmiş olabileceği de düşünülmektedir (Arntz ve Jacob, 2017; Roediger, 2020).

c. Yüksek Standartlar: Yüksek standartlar şeması, normalden yüksek kabul edilebilecek düzeyde içselleştirilmiş standartları karşılamaya yönelik yüksek miktarda sarf edilen çabalar ile belirlidir (Young vd., 2003). Bu şema üç farklı biçimde görülebilmektedir (Rafaeli vd., 2010; Young vd., 2003): Mükemmeliyetçilik türü, detaylara fazlasıyla dikkat etme ya da performansın olumsuz değerlendirilmesi şeklinde görülmektedir.Diğer bir türü ise ahlaki, etik, kültürel ya da din vb. meselelerde katı kurallar ve gerekliliklere sahip olma ile belirlidir. Üçüncü alt türü ise başarılı olabilmek için verimlilik ve zamanla fazlasıyla ilgili olma özelliklerini göstermektedir. Yüksek standartlar şemasına sahip olan bireyler, belirli hedef ya da amaçlara ulaşabilmeye yönelik devamlı olarak baskı altında olduklarını hissederler. Yaptıkları her işte en iyisi olmaya gayret ederler. Eğlenceli, keyif veren ve spontane etkinliklere nadiren

vakit ayırırlar. Bu bireylerde genelde mükemmeliyetçi ve katı kişilik özellikleri belirgindir. Yüksek standartlar, bu bireylerin yaşamlarında olumsuz sonuçlara sebep olsa dahi son derecede normal görülür (Arntz ve Jacob, 2017). Bu şema, genellikle çocukluk döneminde ebeveynler tarafından aşırı düzeyde beklenti ve talepler içeren tutumlarla karşılaşma sonucunda gelişmektedir (Roediger, 2020).

d. Cezalandırıcılık: Cezalandırıcılık şemasının temel özelliği insanların hata yaptıkları zaman sert bir biçimde cezalandırılması gerektiği ve bunu hak ettikleri inancının bulunmasıdır. Bireyin öznel standartlarına uyumlu olmayan insanlara, kendisi de dahil olacak şekilde kızgın, öfkeli, hoşgörüsüz, sabırsız ve cezalandırıcı tutumlar sergiler. Mevcut durumda cezayı hafifletme potansiyeline sahip etkenleri göz önüne almak, kusurları hoş görmek, empati kurmak ve insanların asıl niyetlerini hesaba katmak konusunda isteksizdirler. İnsanlar ile ilişkilerinde ise affedici davranmazlar (Rafaeli vd., 2010; Young vd., 2003). Bu şemaya sahip bireylerin birçoğunda, çocukluk dönemi çevrelerinde yukarıda bahsi geçen özellikte yetişkin rol modeller olduğu, disiplinli ya da cezalandırıcı ebeveyn tutumları ile büyüdükleri bilinmektedir (Arntz ve Jacob, 2017; Roediger, 2020).

1.2. Savunma Mekanizmaları

Bu başlık altında savunma mekanizmalarının tarihçesi, genel özellikleri, tanımları ve sınıflandırılmasına ilişkin kuramsal bilgilere yer verilmiştir.

1.2.1. Savunma Mekanizmalarının Tarihçesi

Savunma mekanizmalarının, psikanalitik yaklaşımın kişilik üzerine yaptığı en önemli katkılardan bir tanesi olduğu söylenebilir (Offer vd., 2000). Savunma kavramı, psikanaliz literaratüründe dinamik görüşün en köklü kavramlarından bir tanesidir. Kavramsal olarak ilk defa, 1894'te Freud'un *Savunma Psikonevrozları* konulu çalışmasında ortaya atılmış ve ilerleyen zamanlarda bunu takip eden birçok çalışmada *(Örn: Histerinin Etiyolojisi Üzerine, Savunma Psikonevrozları Hakkında Düşünceler)* benliğin acı veren ya da dayanması güç olan fantezi ve duygulanımlara karşı direnç göstermesi manasında kullanılmıştır. Bu adlandırma ilerleyen zamanlarda kullanılmamış ve sonrasında ise "bastırma" kavramı kullanılmaya başlanmıştır. Fakat, Freud'un *Ketleme, Semptom ve Kaygı* isimli kitabında eski savunma kavramına dönüş yapıldığı görülmektedir (Akvardar vd., 2015; Freud, 2011). Savunmanın, benliğin nevroza dönüşebilme olasılığı bulunan çatışmalarda kullandığı tüm yöntemlere yönelik kapsayıcı bir tanımlama olduğu, bastırma kavramının birçok savunma yönteminden bir tanesi olması sebebiyle savunma kavramının tekrar kullanılmasının faydalı olabileceği düşüncesi ileri sürülmüştür. Bu söylem ile birlikte bastırmanın psikolojik süreçler içerisindeki ayrıcalıklı hali sona ermiş ve anlamı yalnızca savunma mekanizmalarından bir tanesi olarak değerlendirilmeye başlanmıştır. Bastırmanın kavramsal tanımına değinen bu yeni yaklaşım, savunmanın diğer türlerinin de araştırılmasına yönelik önemli bir adım olmuştur (Freud, 2011)

Freud'un çalışmalarından sonra savunma mekanizmaları üzerine ilk kapsamlı çalışma Anna Freud tarafından yapılmıştır. İlerleyen yıllarda Anna Freud, *Ego ve Savunma Mekanizmaları* adlı eserinde savunma mekanizmaları üzerindeki çalışmalarını genişleterek daha detaylı açıklamalar ortaya koymuştur (Geçtan, 2003). İlerleyen dönemlerde ise farklı psikodinamik ekollerin gelişim göstermesi ile birlikte savunma mekanizmaları literatürü üzerinde birçok kuramcı yeni görüşler ileri sürülmüştür.

1.2.2. Savunma Mekanizmaları Kavramı

Savunma mekanizması kavramı, ortaya atıldığı andan bugüne kadar zaman içerisinde anlamsal olarak değişim geçirmekle birlikte farklı kuramcılar tarafından içeriği ve gördüğü işlevler açısından değişik şekillerde tanımlanmıştır. Savunma mekanizmaları, genel olarak neredeyse her insan tarafından kullanılan başa çıkma yöntemleri olarak tanımlanabilir (İnanç ve Yerlikaya, 2013). Bu yöntemler, büyük oranda bilinçdışı yani kişinin farkındalığı dışında işleyen zihinsel süreçlerdir (Geçtan, 2003).

Freud savunma kavramını ilk defa ortaya attığında, savunmayı dürtülerin ifade edilmesine yönelik karşıt bir güç olarak tanımlamıştır. Burada yer alan temel görüş, savunmaların, bireyi kabul edilebilir olmayan dürtülerin bilinç düzeyine ulaşarak birey tarafından fark edilmesi sebebiyle ortaya çıkacak kaygı tarafından ele geçirilmekten koruyabilmek için dürtü ifadesini kontrol altına almaya ya da düzenlemeye yardımcı olan bir mekanizma olmasıydı. Bu tanım daha sonra savunma mekanizmalarının dışsal kaygı verici faktörlere ve içsel güçlere tepki olarak kullanılmasını kapsayacak biçimde genişletilmiştir (Cramer, 2006). Bu görüşe dayanarak dürtülerin ifade edilmesi sürecinde yaşanan id ve süperego arasındaki çatışmalar sebebiyle ortaya çıkan bu kaygıyı azaltmakta kullanılan bir dizi savunma mekanizmaları bulunduğu ortaya koyulmuştur (Offer vd., 2000). Görüldüğü üzere savunma mekanizmalarına yönelik ilk tanımlar bu mekanizmaların daha çok içsel süreçlere ilişkin kullanılması üzerine temellendirilmiştir.

Savunma mekanizmaları üzerine yapılan tanımlar ilerleyen zamanlarda daha kapsamlı hale gelmiştir. Cramer (2006), savunma mekanizmalarını hem içsel hem de dışsal olarak yaşanan baskılara, bilhassa da benlik saygısına ya da benliğin yapısına yönelik tehdit edici faktörlere karşı kullanılan bilinçdışı düzeyde işleyen zihinsel mekanizmalar olarak tanımlamaktadır. Savunma mekanizmaları gerek intrapsişik gerekse kişilerarası çatışmaları yönetme bağlamında ele alındığında, temel olarak algılanan tehlikeden ve beraberinde ortaya çıkan psişik acıdan kurtulmak, yani kabul edilebilir olmayan dürtülerden ya da acı verici duygulardan korunmak için kullanılırlar. Savunma mekanizmaları işlevsel anlamda tehdit olarak algılanan durumlardan kaçınmak ve bunların ortaya çıkaracağı kaygıyı yok etmek amacıyla

gerçekliği tahrif eder, reddeder ya da çarpıtır (Lemma, 2015). Bu işlevlerin yanı sıra McWilliams (2011), bu mekanizmaların genellikle kaygı, ancak bazen ezici keder, utanç, kıskançlık ve diğer düzensiz duygusal deneyimler gibi güçlü, tehdit edici duyguları yönetebilme ya da bu duygudan kaçınma ve benlik saygısının korunması amacıyla kullanıldığını belirtmektedir. Cramer (2008) de bilinçdışı olarak çalışan bu mekanizmaların işleyiş biçimlerine göre farklılık gösterse de, tüm savunma mekanizmalarının temelde bireyi aşırı kaygıdan koruma ve benlik saygısını sürdürme işlevine sahip olduğunu belirtmiştir.

Savunmalar patolojik olmaktan çok normal davranışlardır. Gerçekle yüzleşmeyi önleme üzerine işlev görecek düzeyde bir hayat biçimi haline bürünmedikçe bireyin adaptasyon kapasitesini arttırır (Corey, 2015). Bu mekanizmalar çalışma prensipleri gereği olumlu yapıdadırlar ve çok sayıda pozitif etkisi olan işlevleri vardır. Sağlıklı, yaratıcı mekanizmalar olarak gelişiler ve hayat boyu uyumlu bir şekilde çalışmaya devam ederler (McWilliams, 2011). Ancak bu mekanizmalar, yüksek düzeyde kullanıldığında işlevselliğin bozulmasına neden olmaktadır (İnanç ve Yerlikaya, 2013). Nolen-Hoeksema vd., (2014), savunma mekanizmalarının, bireylerin verdikleri tepkilerde baskın bir duruma geldiğinde patolojik olarak nitelendirilebileceğini söylemektedir. Savunma mekanizmalarının psikopatolojide ve farklı psikolojik bozuklukların şekillenmesinde oldukça önemli faktör olduğu düşünülmektedir. Psikodinamik kuramların psikopatoloji görüşünün temellerinde, psikopatolojilerin farklı savunma mekanizmalarının kullanımı ile ilişkili olduğu görüşü yer almaktadır (Offer vd., 2000).

Zaman içerisinde gelişen psikodinamik yaklaşımlar çerçevesindeki çeşitli kuramlar savunma menizmalarına yönelik farklı yaklaşımlar öne sürmüşlerdir. Ego psikologları, kaygıyla baş etmede savunma mekanizmalarının işlevine vurgu yapmışlardır. Bağlanma ve ayrılmaya odaklanan nesne ilişkileri kuramcıları, savunmaların üzüntü gibi duygulara yönelik de işlediği görüşünü ortaya atmışlardır. Kendilik psikologları ise güçlü, tutarlı, pozitif bir benlik duygusunu korumada savunma mekanizmalarının önemli bir rolü olduğunu söylemişlerdir. İlişkisel psikanalistler ise çiftlerde ve sistemlerde kullanılan savunmaların ortak doğasına vurgu yapmışlardır (McWilliams, 2011).

1.2.3. Psikodinamik Bağlamda Kaygı ve Savunma Mekanizmaları

Kaygı, psikanalitik kuramın içerisinde yer alan en önemli kavramlardan bir tanesidir. Kişilik gelişiminde olduğu gibi psikopatolojilerde de oldukça büyük bir öneme sahiptir (Hall, 2016). Psikodinamik kuramda kaygının id, ego ve süper ego arasındaki çatışmalar sebebiyle ortaya çıktığı görüşü hakimdir. Yapısal olarak kişiyi harekete geçirici ve koruyucu işlevleri bulunmaktadır (Corey, 2015). Psikodinamik literatürde üç farklı türde kaygı tanımlanmıştır:

a. Gerçeklik Kaygısı: Gerçeklik kaygısı, dış dünyada gerçek biçimde var olan tehlikelere yönelik hissedilen kaygıdır (Corey, 2015). Birey, dış dünyada bulunan bir uyarıcıdan dolayı kaynaklanan acı verici bir duygusal deneyim yaşamaktadır (Hall, 2016). Bununla birlikte, gerçeklik kaygısı yaşandığında deneyimlenen duygunun sebepleri konusunda birey genellikle gerekli farkındalığa sahiptir (İnanç ve Yerlikaya, 2013).

b. Nevrotik Kaygı: Nevrotik kaygı, içgüdülerin bireyi kontrolü altına alabileceğine ve kontrolsüz bir şekilde yapacağı bir eylemden dolayı ceza alabileceğine yönelik kaygı olarak tanımlanmaktadır (Corey, 2015). İçgüdüsel bir tehlikenin hissedilmesi ile ortaya çıkmaktadır. Nevrotik kaygı üç farklı türde görülebilmektedir. İlk tür, neredeyse her durumda ortaya çıkan ve çevresel etkenle ilişkilenebilen serbest şekilde yüzen türde bir kaygıdır. İkinci türü ise güncel literatürde fobi olarak adlandırılan, yoğun bir şekilde deneyimlenen irrasyonel korkuları içermektedir. Üçüncü türü ise yoğun bir kaygı ile ortaya çıkan bir panik durumu olarak tanımlanmaktadır (Hall, 2016). Kişi, nevrotik kaygıda yaşadığı kaygının sebebinin tam olarak farkında olamayabilir (İnanç ve Yerlikaya, 2013).

c. Ahlaki Kaygı: Ahlaki kaygı, ebeveynlerin otoritesi ve toplumun bir tür içsel temsilcisi olarak gelişim gösteren vicdanın ya da benlik idealinin yapısına ters düşen düşünce ve duygular sebebiyle ortaya çıkmaktadır (Hall, 2016). Ahlaki kaygı, bireyin duygu ve düşünceleri dolayısıyla yaşadığı utanç ve suçluluk duyguları ile kendisini göstermektedir (Corey, 2015; İnanç ve Yerlikaya, 2013).

Yukarıda belirtildiği üzere kaygı birçok farklı sebeple ortaya çıkabilmektedir. Ego, kaygıyı adaptif stratejiler kullanarak kontrol edemediği durumlarda savunma mekanizmaları kullanmaktadır (Corey, 2015).

1.2.4. Savunma Mekanizmalarının Oluşumu ve Gelişimi

Psikanalitik literatürde, savunma mekanizmalarının kullanımının, bireysel başa çıkma tarzları ile ilişkili olduğu söylenmektedir. Belirli bir savunma mekanizmasının ya da savunma mekanizmalarının kullanımının dört temel faktörün ve bunların kendi arasındaki etkileşimlerinin sonucunda ortaya çıktığı düşünülmektedir (McWilliams, 2011):

a. Bireysel mizaç özellikleri,
b. Çocukluk döneminde yaşanan olumsuz deneyimlerin öznel nitelikleri,
c. Ebeveynler ya da diğer önemli kişiler tarafından modellenen ve öğretilen savunmalar
d. Belirli savunmaları kullanmanın deneyimlenen sonuçları (öğrenme, pekiştirme etkileri vb.).

1.2.5. Savunma Mekanizmalarının Temel Özellikleri

Literatürde her ne kadar çok sayıda farklı savunma mekanizmaları tanımlanmış ve bu mekanizmalar farklı sebepler göz önüne alınarak farklı biçimlerde kategorize edilmiş olsalar da çok sayıda ortak yönleri de bulunmaktadır. Bu başlık altında savunma mekanizmalarının ortak özelliklerine ilişkin farklı görüşlere yer verilmiştir. Savunma mekanizmaları köken olarak bazı temel ortak özelliklere sahiptir. Vaillant (1977), Freud'a göre savunma mekanizmalarının beş ortak özelliğini aşağıdaki gibi aktarmaktadır:

a. İçgüdü ve duygulanımları yönetmede kullanılan başlıca araçlardır.
b. Bilinçdışı düzeyde çalışırlar.
c. Birbirlerinden bağımsız olarak işlev görürler.
d. Çoğunlukla psikiyatrik sendromları belirlemede önemli faktörlerdir.
e. Patolojik olabileceği gibi belirli bir düzeye kadar uyumlu da olabilirler.

Cüceloğlu (2006) ise savunma mekanizmalarının önemli ortak özelliklerini aşağıdaki biçimde sıralamıştır:

a. Savunma mekanizmaları bilinçdışı olarak işlev görmektedir. Savunma mekanizmalarını kullanan bireyler bu mekanizmaların işleyişinin farkına varmaz. Bu bağlamda, *bilinçdışı süreçler* olarak görülmektedir.
b. Savunma mekanizmaları, gerçeğin çarpıtılmasına sebep olur. Bu çarpıtma bir tür kendini aldatma stratejisi gibi işlemekte ve bu yolla da kaygının azalmasını sağlamaktadır.
c. Savunma mekanizmaları kaygının azaltılmasına katkıda bulunur ve karşı karşıya kalınan güç durumdan olabildiğince az zarar görülerek bunlarla başa çıkılmasını sağlar.
d. Savunma mekanizmaları evrenseldir ve tüm insanlar tarafından kullanılmaktadır.

Cramer (2008) ise ampirik bulguları inceleyerek savunma mekanizmalarının psikanalitik gözlemini içeren yedi temel temel özelliğini derlemiştir:

a. Farkındalık dışı işlev görürler,
b. Çocuklar gelişim gösterdikçe tahmin edilebilir bir sırayla ortaya çıkarlar,
c. Tüm insanlar tarafından kullanılırlar,
d. Stresli durumlarda daha fazla kullanılırlar,
e. Olumsuz duyguların bilinçli deneyimini azaltırlar,
f. Otonom sinir sistemi yolu ile çalışmaktadır,
g. Aşırı kullanıldığı zaman psikopatolojiler ortaya çıkabilmektedir.

1.2.6. Savunma Mekanizmalarının Sınıflandırılması

Vaillant (1977; 1971), savunma mekanizmalarının immatür, nevrotik ve olgun savunmalar olarak üç farklı yapıda değerlendirerek tanımlamıştır. Bu tanımlamaya göre Andrews, Singh ve Bond, (1993) savunma mekanizmalarını aşağıdaki şekilde sınıflandırmıştır. ***Nevrotik savunmalar;*** yapma-bozma, altruizm, idealleştirme, karşıt tepki geliştirme mekanizmalarından oluşmaktadır. ***Olgun savunmalar*** kapsamında ise yüceltme, mizah, beklenti ve baskılama mekanizmaları bulunmaktadır. ***İmmatür savunmalar;*** yansıtma, pasif saldırganlık, dışa vurma, yalıtma, değersizleştirme, otistik fantezi, inkar, yer değiştirme, disosiyasyon, bölünme, mantığa bürüme, bedenselleştirme mekanizmalarından oluşmaktadır.

1.2.6.1. Nevrotik Savunmalar

Nevrotik savunmalar; yapma bozma, yapay özgecilik, idealleştirme, karşıt tepki geliştirme mekanizmalarından oluşmaktadır. Nevrotik problemler yaşayan kişilerde görülmekle birlikte bu savunmalar sağlıklı bireylerde de bulunabilmektedir (Snarey ve Vaillant, 1985). Aşağıda, nevrotik savunma mekanizmalarının tanımlarına ve bu mekanizmaların genel özelliklerine yer verilmiştir:

a. Yapma Bozma: Yapma bozma savunması, bireyin kabul edilemez nitelikte olan duygu, düşünce ya da davranışları sembolik olarak ortadan kaldırmak veya telafi etmek için, çatışmalarla baş etmek için ya da yahut iç veya dış stresörlerle başa çıkmaya yönelik yapılan sözel veya davranışsal eylemler ile belirlidir (Öztürk, 2008; Sadock, 2010). Yapma bozma mekanizmasıyla, ilk eylem sembolik olarak yok edilir ve sonrasında neredeyse hiç yapılmamış şekilde hissedilir. Bu mekanizmanın iki temel amacı bulunmaktadır. Bunlardan ilki, belirli olayların olmasını ya da tekrarlamasına engel olabilmek için önlem almaktır. İkincisi ise bir şeyleri olmamış gibi kılarak bunlardan kurtulmaya çalışmaktır (Akvardar vd., 2015). Bu savunma mekanizması genellikle suçluluk ya da utanç olmak üzere olumsuz duygulardan korunmak için bilinçdışı şekilde olarak oluşan düşünce ve davranışlarla kendisini göstermektedir. Ancak bu davranışların bilinçdışı olup olmadığının değerlendirilmesi oldukça önemlidir. Düşünce ve davranışlardaki temel motivasyonun bilinçli olmaması gerekmektedir. Yaşanan utanç ya da suçluluk duygusunun farkındalık dışı bir şekilde telafi edilmesi bu duruma örnek olarak verilebilir (McWilliams, 2011).

b. Altruizm: Altruizm, kendini diğer insanların ihtiyaçlarını karşılamaya adayarak duygusal çatışmalarla, içsel ya da dışsal stres faktörleri ile başa çıkmak için kullanılan bir savunma mekanizmasıdır (Sadock, 2010). Vaillant'a göre altruizm kendi istek ya da arzularını yerine getirilmesinden dolayı doğrudan haz alamayan bireyin, diğer insanlara yardım ederek haz elde etmesini sağlar. Bu yolla kişinin dürtüleri ve arzuları kaynaklı olarak ortaya çıkan kaygı hafifler ve bu kaygı hissi yerine elde edilen haz konumlandırılmış olur (Vaillant, 1977). Dolayısıyla bir savunma mekanizması olarak ele

alındığında, yardım etme davranışının bilinçli niyetinin altında bilinçsiz bir kendine yardım etme motivasyonunun olduğu davranışları ifade etmektedir. Ancak, bu kendine hizmet eden yardım etme arzusu bilinçdışına bastırıldığı için kişi altruistik davranışın asıl sebebinin farkında değildir (Sun, 2018).

c. İdealleştirme: İdealizasyon savunmasında, içsel ya da dışsal kaygı ile başkalarına abartılı olumlu nitelikler atfedilerek duygusal çatışma ya da içsel ve dışsal stresörlerle başa çıkılmaktadır (Sadock, 2010). İdealize edilen kişinin olumlu nitelikleri kişinin kendi egosunu desteklemekte kullanılır.

d. Karşıt Tepki Geliştirme: Karşıt tepki geliştirme mekanizması, kabul görmeyecek duygu ve düşüncelerin tam zıddı şekilde kabul görebilecek biçimde ifade edilmesidir (Cüceloğlu, 2006). Burada amaç tehdit edici bir uyarana yönelik mevcut tepkinin tam tersinin gösterilerek mevcut tehditin ortadan kaldırılmasıdır (Corey, 2015). Örneğin nefretin aşka, acımasız ve olumsuz yönlerin aşırı nazik ve sevecenlik gösterilerek maskelenmesi, özlemin küçümsemeye ya da kıskançlığın çekiciliğe dönüşmesi karşıt tepki geliştirmeye örnek verilebilir (McWilliams, 2011).

1.2.6.2. Olgun Savunmalar

Genel olarak, olgun savunmaların uyumlu olan işlevlerle ilişkili olduğu yönünde genel bir görüş birliği bulunmaktadır. Olgun savunmalar genellikle sağlıklı davranışlarla ilişkilidir (Snarey ve Vaillant, 1985). Bu türdeki savunmalar, gerçekliğe uyum sağlama konusunda yardımcı mekanizmalardır, gerçekliği çarpıtmaksızın tehdit edici potansiye sahip duyguları etkin bir biçimde yatıştırabilirler (Granieri vd., 2017). Olgun savunmaların olmayışının sınır ya da psikotik kişilik yapılanmalar ile ilişkili olduğu düşünülmektedir (McWilliams, 2011; Vaillant, 1977). Aşağıda, olgun savunma mekanizmalarının tanımlarına ve bu mekanizmaların temel özelliklerine yer verilmiştir:

a. Yüceltme: Toplumsal bağlamda kabul edilebilir nitelikte olmayan saldırgan ya da cinsel içerikli düşünce ve duygular, yüceltme mekanizması ile farklı bir şekle bürünerek toplum içerisinde kabul görebileceği biçimde ifade edilebilirler (Cüceloğlu, 2006; Lemma, 2015). Yüceltme savunması, cinsel özellikte olan dürtü veya arzuların, cinsel nitelikte kabul edilmeyen eylemlerle

doyuma ulaştırılması olarak tanımlanmaktadır (Morgan, 2011). Bu yolla ruhsal yapı içerisinde bulunan cinsel ya da saldırgan enerji sosyal yönden kabul edilebilir hatta hayranlık uyandırabilen başka etkinliklere kanalize edilebilir. Freud, büyük sanat eserlerinin birçoğunun cinsel veya saldırgan enerjilerin yaratıcı davranışlara yönlendirilmesi sonucu ortaya çıktığını belirtmektedir. Sanat eserleri icra etmek ya da spora gitmek vs. etkinlikler aracılığı ile cinsel ve saldırgan enerji kabul edilebilecek hatta ödüllendirilebilecek bir biçimde harcanmış olur (Corey, 2015).

b. Mizah: Mizah savunması, çatışmanın veya kaygı ortaya çıkaran faktörün eğlenceli ya da ironik yönlerini vurgulanarak duygusal çatışmalarla veya dış stresörlerle başa çıkılmasını sağlar (Sadock, 2010). Mizah kullanımının insanların psikolojik olarak acı verici deneyimlere yönelik tahammül etme kapasitesini arttırdığı bilinmektedir. Birçok açıdan mizah, olumlu bir şekilde savunmacı nitelikte bir işlev görür. Korku nesneleri ile alay edilmesi, sert gerçeklerin değiştirilerek kabul edilmesi ya da acıyı zevke dönüştürürerek bu durumlara yönelik tahammülü arttırması şeklinde farklı fonksiyonları barındırmaktadır (McWilliams, 2011).

c. Beklenti: Beklenti savunması, Gelecekte meydana gelmesi olası olayların sonuçlarını önceden tahmin ederek gerçekçi, alternatif tepkiler veya çözümler göz önünde bulundurulması ve olayla ilgili duygusal tepkileri önceden deneyimlenmesi ile içsel veya dışsal stresörlerle yahut duygusal çatışmayla başa çıkılmasını sağlama yolu ile kaygıyı azaltma işlevini görmektedir (Sadock, 2010).

d. Baskılama: Baskılama, rahatsız edici düşünce ve duyguları bilinç düzeyinden uzaklaştırmak yoluyla işlev gören bir savunma mekanizmasıdır (Akvardar vd., 2015). Birey, rahatsız edici problemler, istek ve arzular, duygular ya da deneyimler ile ilgili düşünmekten kaçınarak duygusal çatışma veya iç veya dış stresörlerle başa çıkar (Sadock, 2010). Baskılama ve bastırma mekanizmaları arasındaki temel fark, bastırma mekanizmasında içerik bilinçdışına itilirken baskılama mekanizmasında ön bilinç düzeyinde

kalmasıdır. Böylelikle baskılanacak içerik, bilinçdışına itilmeden ortadan kaldırılmaktadır (Akvardar vd., 2015).

1.2.6.3. İmmatür Savunmalar

İmmatür savunmalar; yansıtma, pasif saldırganlık, dışa vurma, yalıtma, değersizleştirme, otistik fantezi, inkar, yer değiştirme, disosiyasyon, bölünme, mantığa bürüme ve bedenselleştirme mekanizmalarından oluşmaktadır. Savunmalar üzerine yapılan tartışmaların, daha ziyade inkar vb. immatür savunmaların rolüyle ilgili olduğu görülmektedir (Cramer, 2000). İmmatür savunmalar, acı verici zihinsel içeriklerin ciddi ölçüde değiştirilmesine ve/veya dışsal gerçekliğin büyük ölçüde çarpıtılmasına sebep olabilir (Granieri vd., 2017). Dolayısıyla, immatür savunmalar daha çok psikopatolojiler ile ilişkili görülmektedir (Snarey ve Vaillant, 1985). Aşağıda, immatür savunma mekanizmalarının tanımlarına ve bu mekanizmaların genel özelliklerine yer verilmiştir:

a. Yansıtma: Yansıtma mekanizması ile bireyin kabul görmeyecek düşünce, duygu, davranış, arzu, istek, tepkileri ve saldırganca dürtüleri diğer insanlara yüklenir. Dolayısıyla, bu düşünce, duygu, davranışlar yahut istek, arzu ya da dürtülerin getirdiği sorumluluk karşı tarafa yansıtılır (Corey, 2015; Cramer, 2006; Lemma, 2015). Bu yolla kişinin kendisinde olan, dışarıdan geliyormuş gibi algılanır hale gelir (McWilliams, 2011). Ayrıca, tüm bunların ortaya çıkaracağı suçluluk duygusu gibi olumsuz duygular da bu yolla ortadan kaldırılır (Morgan, 2011).

b. Pasif Saldırganlık: Saldırgan davranış, bireyin kendisine veya başkalarına doğrudan ya da dolaylı olarak zarar vermeyi amaçlayan davranışlardır. Pasif saldırgan davranış ise kişinin zarar verici şekilde herhangi bir eylemde bulunmaması, aktif olarak mevcut olaylar içerisinde katılım göstermemesi veya kişinin kendi psikolojik ihtiyaçlarını ihmal etmesi ile belirlidir (Akt. Schans, 2021).

c. Dışa Vurma: Dışa vurma, davranışsal aktivitelerde artış yoluyla rahatsız edici duygu ya da düşüncelerden kaçınmak için yapılan eylemler ile belirlidir (Lemma, 2015). Birey, bu davranışlarla duygusal çatışma veya içsel veya dışsal stresörlerle başa çıkar (Sadock, 2010).

d. Yalıtma: İnsanlar karşılaştıkları olayları bilişsel ve duygusal açıdan olmak üzere iki farklı yönden deneyimlemektedir. Geçmiş yaşantılar anımsandığında, olayın yeri, zamanı, nedeni ve içeriği gibi bilişsel yanları ile olayın uyandırdığı duygusal deneyimler de hissedilmektedir (Öztürk, 2008). Yalıtma mekanizması, duygu ve düşünceler arasındaki bağlantının kesilmesi yolu ile rahatsız edici duyguların ortadan kaldırılmasını sağlar (Lemma, 2015; Mitchell ve Black, 1995). Bu mekanizma, düşünceler ve onlarla ilişkili olan duyguların birbirinden ayrılmasını sağlayarak duygusal çatışmayla ya da içsel veya dışsal stres etkenleriyle başa çıkılmasına yardımcı olur. Birey, belirli bir düşünceyle (travmatik bir olay) ilişkili duyguları bilinçdışına iterek bağlantıyı keserken, bu olayın bilişsel öğelerinin (betimsel detaylar) bilincinde kalmaktadır (Sadock, 2010). Böylece, rahatsız edici olay bilişsel içerikle hatırlanırken duygusal yatırımdan yoksun ve yükten arındırılmış hale gelir (Akvardar vd., 2015; Öztürk, 2008).

e. Otistik Fantezi: Fantezi kurma, kaygı ortaya çıkaran bir nitelikte bir deneyim ile karşı karşıya kalındığında, oluşturulan fantezi dünyasına sığınılarak orada daha rahat ve güvenli bir durum içine girilmesini ve bu yöntemle kaygının azaltılmasını sağlar (Cüceloğlu, 2006).

f. İnkar: İnkar savunması, tehlikeli olarak algılanan ya da kaygı yaratabilecek bir duygunun, düşüncenin, davranışın, bir gerçeğin ya da deneyimin reddedilmesi ya da yok sayılması yolu ile işlev görmektedir. Bununla birlikte, utanç ve suçluluk uyandırabilecek geçmiş deneyimler bilinçdışına itilebilir ve hiç yaşanmamış gibi değerlendirilebilir (Cüceloğlu, 2006; Öztürk, 2008;).

g. Yer Değiştirme: Yer değiştirme mekanizması, bir düşüncenin, duygunun, dürtünün ya da davranışın ilk ya da doğal nesnesinden bir başkasına yönlendirilmesine olanak vererek tehdit edici nesnenin daha güvenli bir hedefle yer değiştirmesini sağlar (Corey, 2015; McWilliams, 2011). Böylelikle, çatışma ya da kaygı önlenebilir ya da hafifletilebilir duruma gelir (Öztürk, 2008). Bu mekanizma mevcut güdünün değişmesine sebep olmaz; ancak, kişi güdünün gerçek hedefini, yerine farklı bir hedef koyarak çarpıtır.

Yer değiştirmede yer alan temel güdü genellikle açığa vurulamayan bir saldırganlıktır (Morgan, 2011).

h. Disosiyasyon: Disosiyasyon savunması, genellikle bir bütün olarak senkronize şekilde çalışan bilinç, bellek, benlik, algılama veya duyusal/motor davranış işlevlerinde geçici bir kopukluk deneyimi ile duygusal çatışmalarla ya da içsel ve dışsal stres faktörleriyle başa çıkmaya yardımcı olur (Sadock, 2010). Disosiyasyon, travmaya karşı verilen normal bir tepki olarak değerlendirilmektedir. Özellikle dayanılması güç bir acı veya dehşet içeren durumlarda ya da başa çıkma kapasitesini aşan bir felaketle karşı karşıya kalındığında disosiyasyon mekanizması devreye girer ve kişinin durumla olan bağlantısını keser ve bir çözülme durumu ortaya çıkarır (McWilliams, 2011).

ı. Bölünme: Bölünme savunması, genellikle birbirine zıt olan olan düşünce ya da duyguları birbirinden ayırır (Lemma, 2015). Bireyin benliğinde birbirine zıt olan düşünce ve duygular aynı anda bulunamadığından, daha uyumlu olanlar kabul edilir ve bu yolla duygusal çatışma ile veya içsel veya dışsal stresörlerle başa çıkılmış olur (Sadock, 2010).

i. Rasyonalizasyon: Rasyonalizasyon savunması, kabul edilemeyecek güdü ya da davranışları mantıklı bir zemine oturtarak ya da farklı gerekçeler ortaya koyarak bunları daha kabul edilebilir hale getirme yöntemiyle ortaya çıkan kaygıyı azalmak için kullanılagelen oldukça işlevsel bir mekanizmadır (Morgan, 2011; Smith vd, 2015). Bu mekanizma bir davranışı gerçekte olduğundan daha doğru gösterme amacıyla da kullanılabilir (Cüceloğlu, 2006). Belirli davranışların haklı gösterilmesini ve düş kırıklıkları ile bağlantılı olumsuz duyguların hafifletilmesini sağlar (Corey, 2015).

j. Bedenselleştirme: Somatizasyon, duygusal deneyimlerin fizyolojik belirtiler olarak ifade edilmesidir (McWilliams, 2011). Bu mekanizma, yaşanan ruhsal çatışmaları somatik semptomlara dönüştürmektedir (Lemma, 2015). Böylece, ruhsal çatışmalar bedensel olarak ifade edilebilme olanağı bulur.

k. Değersizleştirme: İlkel değersizleştirme, idealizasyon sürecinin nihai bir sonucudur. İnsan yaşamındaki hiçbir şey tam anlamıyla mükemmel olamayacağı için, idealizasyon eninde sonunda sona erecektir. Bir nesne ne ölçüde idealize edilirse nesnenin maruz kalacağı değersizleştirme de o denli şiddetli olacaktır. Değersizleştirme, genellikle benlik saygısını korumayı amaçlayan bir mekanizma olarak işlev görmektedir (McWilliams, 2011).

1.2.7. Terapötik Süreçte Savunma Mekanizmaları

Psikodinamik yaklaşımlarda önemli bir yer tutan savunma mekanizmaları psikolojik bozuklukların tanı ve tedavisinde oldukça önemli bir rolde bulunmaktadır (Bilge ve Bilge, 2021). Psikodinamik yaklaşımların en temel amaçlarından bir tanesi içgörü kazandırmaktadır (Corey, 2015). Bu yolla, psikolojik bozuklukların, çatışmaların ve savunma mekanizmalarının farkına varmak ya da bu mekanizmaların daha olgun savunmalarla değiştirmesi amaçlanmaktadır (Bilge ve Bilge, 2021).

1.3. Bilişsel Esneklik

İnsan, yaşamı boyunca değişim ve gelişim içerisinde olan bir varlıktır. Yaşamda karşı karşıya kalınan problemler ve ortaya çıkan değişiklikler insanların mevcut koşullara uyum sağlayacak şekilde değişmesini ve karşılaşılan problemlerin ortadan kaldırılabilmesine yönelik çözümler üretmesini zaruri kılmaktadır. Bu durum, karar verme sürecinde, mevcut alternatiflerin farkına varılmasını ve karar verme süreçleriyle ilgili olumsuz faktörleri yönetebilmeyi de beraberinde getirir. Belirli bir durumla ilgili farklı alternatiflerin farkında olunduğunda bu alternatiflerin değerlendirilme süreci de ortaya çıkar. Böylece, birden fazla çözüm seçenekleri ortaya koyulabilir (Bilgin, 2009; Dennis ve Wal, 2010; Martin ve Rubin, 1995).

Dennis ve Wal (2010) bilişsel esnekliği zaman içerisinde değişim gösteren çevresel uyarıcılara adapte olmak için bilişsel yapıları değişimleme becerisi olarak tanımlamıştır.

Garcia-Garcia vd., (2010) bilişsel esnekliği, farklılaşan çevresel taleplere yönelik belirli bir amaca karşılık gelecek şekilde davranışları uyumlu biçimde oluşturabilme becerisi şeklinde tanımlanmaktadır. Cañas vd. (2003) ise çevredeki yeni ve beklenmedik koşullara adapte olmak için kullanılan bilişsel bir yeti olarak açıklamıştır. Dolayısıyla, bilişsel esneklik yalnızca basit olarak değerlendirilebilecek bir tür tepkiden ziyade karmaşık insan davranışlarındaki değişiklikleri kapsamaktadır (Cañas vd. 2006). Bu çerçevede uygun çevresel uyaranlara yanıt olarak kişinin bilişsel kavram sisteminin seçici şekilde değişmeye hazır olma durumu olarak da tanımlanabilir (Scott, 1962).

Dennis ve Wal (2010), bilişsel esnekliğin, güç durumların kontrol edilebileceğine yönelik inanç, hayatta karışılaşılan deneyimler ve davranışsal süreçlerde farklı açıklamaları algılayabilme ve güç durumlarda çok sayıda olası çözüm ortaya koyabilme yetisi olacak şekilde bilişsel esnekliğin üç farklı yönü üzerine vurgu yapmıştır.

Bilişsel esneklik farklı seçenekler ve alternatiflere ilişkin farkındalık, esnek olmaya ve içerisinde bulunulan duruma uyum sağlamaya yönelik motive olma ve esnek olabilmek için kendini yetkin hissetme durumu olarak tanımlamaktadır. Bu tanım değerlendiriliğinde, farklı alternatiflerin farkında olabilmenin yanında öz yeterliğin ve esnek olmaya yönelik motivasyonun da bilişsel esnekliğin bir parçası olduğu göze çarpmaktadır. Bunun nedeni, esneklik sürecinin herhangi bir durumda farklı alternatifler bulunduğunun fark edilmesinin yanında duruma uyum sağlamaya ve esnek olmaya motive olma ile birlikte istenen davranışı gerçekleştirme konusunda yetkinlik inancının da bulunmasının gerekmesidir (Martin vd., 1998; Martin ve Rubin, 1995). Bu tanımla da bağlantılı olarak Spiro ve Jeng (1990), bilişsel esnekliği bireyin farklılaşan durumların ortaya çıkardığı koşullara yönelik olarak uygun tepki verebilme sürecini spontane bir şekilde yeniden yapılandırabilme becerisi şeklinde tanımlamaktadır.

Literatürde benzer bir kavram olarak psikolojik esnekliğin de yer aldığı görülmektedir. Psikolojik olarak esnek olma durumu ruhsal süreçler içerisinde meydana gelen bir dizi dinamik süreç içerisinde gerçekleşmektedir. Bu süreç, zaman içerisinde değişen durumların getirdiği değişikliklere uyum sağlanması, zihinsel kaynakları yeniden yapılandırılması, bakış açısını değiştirilmesi ve rekabet halindeki arzuların, ihtiyaçların ve ilgi alanlarının dengelenmesine yönelik süreçleri içermektedir. Bu nedenle bilişsel esneklik, yalnızca durumsal bir olgu değildir. Aynı zamanda, bir süreç içerisinde insan ve çevre etkileşimi bağlamında ortaya çıkan tekrarlayıcı bir yapıdadır (Kashdan ve Rotternbeg, 2010).

1.4. Stres ve Stresle Başa çıkma

Bu başlıkta, sres kavramının tanımına, strese yönelik kuramsal yaklaşımlara ve stresle başa çıkma süreçlerine yönelik tanımlara, farklı başa çıkma yöntemlerine ve bu yöntemlere yönelik kuramsal açıklamalara yer verilmiştir.

1.4.1. Stres Kavramı

Modern yaşamın hastalığı olarak görülebilecek stres, zaman içerisinde insan hayatının ayrılmaz bir bileşeni haline gelmiştir. Günümüz dünyasında birçok insan, fark etmese dahi yoğun bir stres altında yaşamını sürdürmektedir. Günlük yaşam içerisinde gerçekleşen fiziksel ya da zihinsel değişimler, karşı karşıya kalınan iddialar, yorumlar, yaşanan anlaşmazlıklar ve oluşan çatışmalar da stresin başlıca kaynaklarıdır (Güçlü, 2001). Stres, günlük yaşamın içerisinde doğal olarak bulunan evrensel bir deneyimdir; fakat kritik zamanlarda ön plana çıkmakta ve yaşam sürecinde bir dönüm noktası haline gelebilmektedir (Schwarzer ve Luszczynska, 2003).

Stres, bir durumun psikolojik kaynaklar açısından değerlendirildiğinde bu durumun başa çıkma kapasitesini aştığı durumlarda ortaya çıkan endişeli veya tehdit edici duygu olarak tanımlanmıştır (Lazarus, 1999). Lazarus ve Folkman (1986) psikolojik olarak deneyimlenen stresi, kişinin kendi iyi oluşu için önemli nitelikte değerlendirdiği ve çevresel taleplerin bireyin başa çıkma kaynaklarını zorlaması ya da aşması sonucunda ortaya çıkan çevre ile yakından yaşanan etkileşimsel bir süreç olarak tanımlamıştır. Cüceloğlu (2006) stresi, fiziksel ve sosyal faktörlerden kaynaklanan ve uyumsuz koşullar sebebiyle bedensel veya psikolojik sınırların ötesinde harcanan çaba şeklinde tanımlamaktadır.

Stres kavramı üzerine yapılan kuramsal çalışmalar incelendiğinde, Cannon (1915; 1932) stresi, tehdit edici olarak algılanan dışsal faktörler sebebiyle canlının somatik dengesinin bozulması olarak değerlendirilen biyolojik stres kavramını ortaya atmıştır. Bu yaklaşımda, tehdit edici uyaranla karşılaşıldığında canlıyı daha etkin biçimde saldırmaya ya da uyarandan kaçmaya hazırlayan süreci tanımlamak için de savaş ya da kaç tepkisi olarak bilinen kavramı kullanmıştır. Daha sonraları Selye (1975; 1976b), Cannon'un yaklaşımını temel alarak yaptığı çalışmalarda stres tepkisini alarm evresi, direnç evresi ve tükenme evresi olmak üzere üç evreden oluşan bir süreç olarak açıklamıştır. Yapılan tanımlamalarda, stres kavramı dış uyaranlar kaynaklı ve

dış dünyanın bir parçası olarak ele alınmıştır. Güncel yaklaşımlardan bir tanesi ortaya koyan Lazarus ve Folkman (1980, 1984, 1986, 1988) ise stres olgusunu dış dünyadan gelen tepkinin algılanması ve değerlendirilmesi sonucunda ortaya çıkan bir tepki olarak ele almıştır (Woolfolk, 2007).

1.4.2. Strese Yönelik Yaklaşımlar

Stres kavramı tarih boyunca farklı kuramcılar tarafından değişik şekillerde tanımlanmıştır. Bu yaklaşımlar incelendiğinde üç temel görüşün öne çıktığı görülmektedir (Lazarus ve Launier, 1978):

a. Uyaran temelli yaklaşımlar; stresi bir uyaran, yani sarsıcı ve tepkilerde bir değişime neden olan bir durum olarak kabul etmektedir.

b. Tepki temelli yaklaşımlar; stresi bireyin yaşadığı sarsıcı deneyim, yani birey tarafından verilen tepkinin kendisi olarak değerlendirir.

c. Etkileşimsel/işlemsel temelli yaklaşımlar; stresi sistem (kişi, organizma vb.) ve çevre arasındaki ilişkisel sürecin bir ürünü olarak tanımlayan ilişkisel veya işlemsel bir kavram olarak ele almaktadır.

1.4.2.1. Uyaran Temelli Yaklaşımlar

Uyaran temelli yaklaşımlar, 1940 ve 1950'li yıllarda, askerlerin savaş sürecinde yaşadıkları sağlık problemlerininin temel sebebini stresli uyaranlar olarak gören askeri araştırmalar nedeniyle popüler hale gelmiştir. Bu bağlamda, stres tepkisi, stres verici bir uyaranla karşı karşıya kalındığında ortaya çıkan bir tür gerilim tepkisi yaratan çevresel bir etken olarak değerlendirilmektedir. Bu yaklaşım, stresli uyaranların gerilim adı verilen bir reaksiyonun oluşmasına sebep olduğu ve insanlarda sağlığın bozulmasına yol açan etkenin bu gerilim reaksiyonu olduğu görüşü kabul etmektedir (Bartlett, 1998).

Uyaran temelli yaklaşımlar, stres etkeninin yapısı ve özelliklerine odaklanmaktadır. Başa çıkma kaynaklarını zorlayan ve belirli bir stres tepkisinin ortaya çıkmasına sebep olan faktörlerin kendisine özgü sosyal, fiziksel, psikolojik ya da entelektüel talepleri olduğunu savunmaktadır (Schwarzer ve Luszczynska, 2013). Dolayısıyla, insanın çevrede nesnel olarak bulunan stresörler ya da taleplere yönelik başa çıkma tepkileri ile pasif bir biçimde tepki verdiği şeklinde basit bir görüş

sunmaktadır. Bu yaklaşım, stresi basit bir uyaran olarak ele alması sebebiyle, stresin çevresel ve bireysel faktörlerin etkileşimsel bir ürünü olarak ortaya çıktığı fikrine dayalı olarak eleştirilmiştir (Devonport, 2011). Bununla birlikte bu yaklaşım, bireyin çevresel faktörleri kontrol edebileceğine yönelik bir imada bulunmaktadır. Ancak, birçok durumda çevresel faktörler üzerinde kontrol sahibi olmak mümkün değildir (Folkman vd., 1991).

1.4.2.2. Tepki Temelli Yaklaşımlar

Tepki temellli yaklaşımların temsilcilerinden biri olan Selye, stres olgusunu organizmanın belirli bir uyarana verdiği tepki olarak tanımlamıştır. Tepki temelli yaklaşım, stres tepkisinin ortaya çıkmasına sebep olan uyaranları stres etkeni (stresör) olarak ifade eder. Asıl stresin kendisi olarak tepkinin ortaya çıkış sürecine odaklanırlar. Stres tepkisi, bedenin homeostatik dengesini düzenleyici fizyolojik işlevlerin bozulmasına sebep olan fizyolojik bir tepki modeli olarak görülür (Folkman vd., 1991; Selye, 1976b; Selye, 1956; Selye, 1976) . Bu yaklaşım, stresi, yalnızca bir uyaran olarak ele almanın stres sürecinin açıklamada yetersiz olduğunu savunmaktadır (Bartlett, 1998). Bu yaklaşım stresi açıklamada oldukça yararlı olmuştur ve biyomedikal bilimlerde baskın görüş olmaya devam etmektedir. Ancak psikolojide görece daha az sıklıkta temel alınmaktadır. Psikolojide yeterince yer bulamamasının temel sebebi, Selye'nin hayvanlardaki fizyolojik reaksiyonlara odaklanarak duyguların ve bilişlerin rolüne vurgu yapmamasıdır (Schwarzer ve Luszczynska, 2013).

1.4.2.3. Etkileşimsel ve İşlemsel Temelli Yaklaşımlar

Stresin yalnızca dışsal bir faktör ya da fizyolojik süreçlerle ilgili bir kavram olarak değerlendirilmesinin sebep olduğu kuramsal eksiklikler, çevrenin ve bireyin stres oluşumunda etkileşim içerisinde olduğu yaklaşımların geliştirilmesine yönelik ihtiyacın ortaya çıkmasına sebep olmuştur (Bartlett, 1998).

Stres, içsel ve/veya çevresel faktörlerin bir bireyin kaynaklarını zorladığı veya aştığı deneyimler olarak tanımlanmıştır (Lazarus ve Launier, 1978). Bu şekilde yapılan bir ilişkisel tanımın ‘talepler’ ve ‘kaynaklar’ olmak üzere iki temel bileşeni olduğu görülmektedir. Çevresel talepler, potansiyel olarak olumsuz sonuçlara sebep olabilecek dışsal olaylardır. İçsel talepler ise engellenmesi veya ertelenmesi olumsuz sonuçlara yol açabilecek niteliktedir ve hedeflere, amaçlara, planlara veya görevlere

atıfta bulunur. Kaynaklar ise bireyin içsel ve dışsal talepleri karşılamaya yardımcı olacak ve bu yolla başarısızlığın getireceği olası olumsuz sonuçları önleyecek mevcut sistemin özelliklerini kapsamaktadır. Bu görüşe göre stresin varlığı içsel ve dışsal talepler ile bireyin mevcut kaynakları arasındaki dengeye bağlıdır (Lazarus ve Launier, 1978). Bu tanımlar, stresin kişi ve çevre arasındaki uyumsuzluk derecesinin belirleyici bir faktör olduğuna vurgu yapmaktadır (Bartlett, 1998).

Bahsedilen yaklaşımlar, stresin sadece bir uyaran ve bir tür tepki olarak değerlendirilmesine yönelik iki yaklaşımı birleştirmesinin yanı sıra stesin kişi ve çevre arasındaki etkileşimi de dikkate alarak fenomenolojik olarak deneyimlenmesini de sürece dahil etmektedir (Bartlett, 1998). Bununla birlikte bireyin, stres faktörlerini yorumlama şeklinin, duygusal ve davranışsal tepkiler ve başa çıkma biçimleri açısından önemli bir belirleyici olduğu savunulmaktadır. Ayrıca, yorumlama süreci kişisel faktörler ve sosyal etkenler ile stresli deneyimin yapısı gibi faktörlerden etkilenmektedir. Bu sebeple, stresli bir deneyimin sonuçlarının çok sayıda farklı etken tarafından belirlendiği görüşünü temel almaktadır (Devonport, 2011). Dolayısıyla aracı ve düzenleyici değişkenler, stresli bir olayın sağlık durumu üzerindeki etkisinde değişime sebep olabilmektedir. Bilhassa, mevcut ilişkiyi azaltan değişkenler koruyucu niteliklere sahip değişkenler olarak değerlendirilebilmektedir (Bartlett, 1998). Bununla beraber, uygulanabilecek müdahaleler bağlamında değerlendirildiğinde, bu yaklaşım, stresin tanımlanmasında kişinin ve durumun özelliklerini dikkate alması ile değerlendirme ve başa çıkma süreçlerine vurgu yapması açısından tepki ve uyaran temelli görüşler temelinde geliştirilmiş müdahale programlarından stresli durum ve kişi arasındaki ilişkisiyi de iyileştirebilir hale getirmesi açısından farklılaşmaktadır (Folkman vd., 1991).

1.4.3. Strese Yönelik Kuramlar

Bu başlık altında stres olgusunu açıklayan Cannon'un biyolojik modeli, Selye'nin Genel Uyum Sendromu ile Lazarus ve Folkman'nın modeli açıklanmıştır.

1.4.3.1. Biyolojik Model: Savaş veya Kaç Mekanizması

Stresle ilgili ortaya atılan kuramlardan bir tanesi Cannon (1915)'un yaklaşımıdır. Bu yaklaşıma göre, savaş-kaç tepkisi bedenin büyük enerji kaynaklarını kaslara ve beyne yönlendirmektedir. Bu mekanizma, hayatta kalmayı tehdit eden fiziksel uyaranlar ya da yeni, tehdit edici nitelikte veya zorlayıcı ruhsal etkenler tarafından ortaya çıkarılabilir. Savaş-kaç mekanizması, evrimsel açıdan oldukça eski bir temele dayanmaktadır. Birçok hayvanda olduğu gibi insanoğlunun ataları da vahşi hayvanlardan korunabilmek ve tehlikelere karşı hayatta kalabilmek için bir tür savunma mekanizması işlevi gören savaş-kaç mekanizmasını geliştirmişlerdir (Plotnik ve Kouyoumdjian, 2011). Bu mekanizma, vücudun tehdit edici durumlarla başa çıkmasına ve hayatta kalmasına yardımcı olmaktadır (Plotnik ve Kouyoumdjian, 2011). Savaş ya da kaç mekanizması, bir tehdide yönelik tepki olarak, bir hayvanın ya da insanın tehdit edici uyaranla mücadele edebilmesi ya da kaçabilmesine yönelik ortaya koyduğu tepkileri ifade etmektedir (Taylor, 2011).

1.4.3.2. Genel Uyum Sendromu

Selye (1976b), stresi vücudun kendisinden yapılan teleplere yönelik spesifik nitelikte olmayan tepkisi biçiminde tanımlamıştır. Bu yaklaşıma göre stresör, herhangi bir zamanda stres üreten bir dışsal bir faktör olarak tanımlanmaktadır. Genel adaptasyon sendromu (GAS)'na göre stres deneyimi alarm evresi, direnç evresi ve tükenme evresi olmak üzere üç evreden oluşmaktadır (Bartlett, 1998; Cüceloğlu, 2006; Krohne, 2001; Plotnik ve Kouyoumdjian, 2011; Selye, 1956; Selye, 1976; Selye, 2013, Selye, 1993):

a. Alarm Evresi: Alarm evresi, strese verilen ilk tepkidir ve savaş-kaç tepkisinin aktivasyonu ile belirlidir. Öncelikle, savaş-kaç tepkisinin oluşumu fizyolojik uyarılmaya sebep olmaktadır. Alarm tepkisinin stres etkenine karşı direncin düşürüldüğü bir başlangıç şok aşaması ve savunma mekanizmalarının etkinleştirildiği bir karşı şok aşaması olmak üzere iki aşaması vardır. Şok aşaması, otonom sinir sisteminin uyarımı ve artan adrenalin salınımı ile belirlidir. Karşı şok aşaması ise stresöre yönelik savunma süreçlerinin ilk işleyiş sürecinin başlangıcıdır. Bir organizmanın bu reaksiyonu ortaya

çıkarabilecek herhangi bir faktöre uzun süreli olarak maruz kalması durumunda, adaptasyon ya da direnç aşaması başlar.

b. Direnç Evresi: Alarm evresi tamamlandığında direnç evresi başlamaktadır. Direnç aşamasında, vücutta ortaya çıkan fizyolojik tepkilerin birçoğu normale dönmekte, vücudun kaynaklarını kullanarak stresöre yönelik ortaya konan tepki sürdürülmektedir. Ancak, zaman içerisinde stresöre daha fazla ya da daha uzun süreli olarak maruz kalındığında, oluşturulan olan uyum zaman içerisinde giderek kaybolur. Çünkü vücudun uyum yeteneği ve uyum enerjisi sınırlıdır. Bu süreçte tükenme evresi başlar.

c. Tükenme Evresi: Tükenme evresinde, vücudun zaman içerisinde alıştığı stres etkenine uzun bir süre boyunca maruz kalması sebebiyle uyum enerjisi tükenir. Alarm tepkisinin belirtileri tekrar kendisini göstermeye başlar. Fakat tükenme gerçekleştiğinde süreç artık geri döndürülemez niteliktedir ve organizmanın hayati işlevleri sonlanır. Vücudun adaptasyon yeteneğinin ve adaptasyon enerjisinin sınırlı olması dolayısıyla sürekli stres altında kalındığında nihai olarak bitkinlik ve tükenme ortaya çıkar.

1.4.3.3. Lazarus ve Folkman'ın Başa Çıkma Modelinde Stres

Lazarus ve Folkman (1984) stres kavramını, iyi oluşu tehlikeye atan, bireysel kaynakları zorlayan ya da aşan nitelikte değerlendirilen, kişi ve çevre arasındaki özel bir ilişki olarak tanımlamaktadır. Kişi-çevre ilişkisinin stresli olup olmadığına yönelik yorumlar, bilişsel değerlendirme süreci sonucunda elde edilen çıkarımlara bağlıdır (Lazarus ve Folkman, 1984). Başa çıkma, insanların stresli yaşam koşullarını yönetme biçimleriyle ilgilidir. Stres ve başa çıkma süreçleri birbirleri ile oldukça yakından ilişkilidir. Başa çıkma süreci başarılı olmadığı durumlarda stres düzeyi yükselirken; başa çıkma başarılı olduğunda stres düzeyi düşme eğilimindedir. Başa çıkma süreci, stres ve duygusal deneyimler için önemli bir faktördür (Lazarus, 1999).

1.4.4. Başa Çıkma

Stres, modern insan yaşamının bir parçasını oluşturmaktadır. Bu nedenle günlük yaşam içerisinde stresle başa çıkma yolları oldukça önemli bir kavram olarak görülmektedir (Cüceloğlu, 2006). Başa çıkma olgusu, tarihsel olarak ele alındığında ilk çalışıldığı zamanlarda duygulara karşı oluşan bir tür tepki olarak

değerlendirilmiştir. Örneğin, stresle veya tehdit edici bir uyaranla karşılaşan bir canlının yaşamını tehdit eden tehlikeler karşısında yaşamını sürdürebilmesini sağlayan öğrenilmiş davranışlar olarak görülmüştür (Folkman ve Lazarus, 1988). Dewe ve Cox (1993), başa çıkmayı stresli bir durumun varlığının fark edilmesi ile beraber, stresli durumla ya da bu durumun ortaya çıkardığı sonuçlarla başa çıkmak için tasarlanmış bilişler ve davranışlar olarak tanımlamıştır.

Cox (1987), başa çıkmayı yaşanan stres deneyimine yönelik ortaya çıkan belirli tepkiler olarak tanımlamıştır. Bununla birlikte, bu taleplerin ve bunlar arasındaki çatışmaların üstesinden gelebilmek, tolere etmek ya da azaltmak da başa çıkmanın işlevleri arasındadır (Folkman ve Lazarus, 1980). Bu tanımlar bağlamında başa çıkma, bireyin bir duruma uyum sağlamasını ya da belirli bir durumu durumu uyumlu bir bağlama taşıma sürecini de içinde barındırır (Cox, 1987). Lazarus ve Folkman (1984) başa çıkma kavramını, bireyin kendi kaynaklarınına yönelik zorlayıcı olan ya da bazen aşabilen nitelikte değerlendirilen, içsel olan ve dışarıdan gelen talepleri yönetmek amacıyla gösterilen değişen yapıda bilişler ile davranışları içeren çabalar biçiminde tanımlanmaktadır. Folkman vd., (1991), başa çıkma sürenin bazı önemli özelliklerine vurgu yapmaktadır:

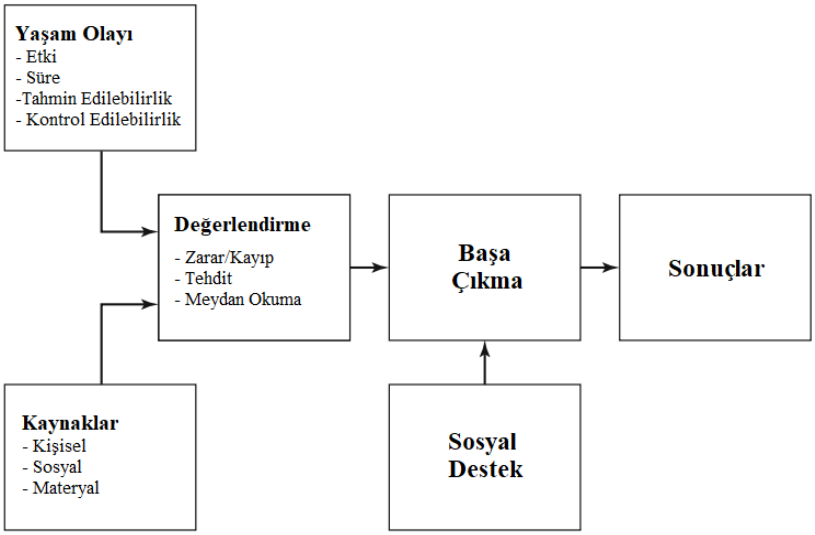
a. Başa çıkma süreç odaklıdır**:** Başa çıkma, stresli durum bağlamında kişinin duygu ve düşüncelerinin süreç içerisinde değiştiği dinamik bir süreçtir.

b. Başa çıkma bağlamsaldır: Kişinin belirli bir bağlamda ne düşündüğünü veya ne yaptığını ifade eder. Dolayısıyla başa çıkma davranışı, yalnızca kişisel eğilimlerle değil, kişinin belirli bir duruma göre spesifik olarak talepleri değerlendirmesiyle şekillenir.

c. Başa çıkma, elde edilen sonuçtan bağımsız olarak tanımlanır: Başa çıkma, bu sürecin başarısını değil, süreci yönetme çabalarını tanımlamaktadır. Böylesine bir durum, başa çıkmayı sonucu ile değerlendirmeye götürür, ancak başa çıkma kendi başına bir olgudur, başa çıkma sürecinin sonucunu tahmin etmek için kullanılamaz.

Lazarus ve Folkman, başa çıkma kuramlarını ilk ortaya attıktan sonra yaptıkları çalışmalar ile kuramlarını geliştirmişlerdir (Folkman ve Lazarus, 1980; Folkman vd., 1991; Lazarus, 1964; Lazarus, 1966; Lazarus ve Folkman, 1978; Lazarus ve Folkman,

1984; Lazarus, 1991). Aşağıdaki tabloda, Lazarus ve Folkman'ın başa çıkma kuramına dayanarak Schwarzer ve Luszczynska (2013)'un oluşturduğu şemasal gösterim bulunmaktadır:



Şekil 1. Lazarus ve Folkman'ın Başa Çıkma Modeli

Kaynak: Schwarzer, R., & Luszczynska, A. (2013). *Stressful life events.* A. M. Nezu, C. M. Nezu, P. A. Geller, & I. B. Weiner (Eds.), Handbook of psychology: Health psychology içinde. John Wiley & Sons, Inc..

Lazarus ve Folkman'a göre, kişi ve çevre arasında olan ilişki bilişsel değerlendirme ve başa çıkma olmak üzere iki temel faktör tarafından yapılandırılmaktadır (Folkman vd., 1991).

Başa çıkma sürecinde, çevresel değişkenler olayın etkisinin büyüklüğü, süresi, tahmin edilebilirliği ve kontrol edilebilirliği gibi değişkenler iken bireysel değişkenler ise kişisel, sosyal ve materyal kaynaklar olarak sıralanmakta ve değerlendirme sürecinde etkili olmaktadır (Lazarus, 1991). Başa çıkma süreçleri, beceri ve yetenekler (analitik ya da mekanik yetenekler), sosyal kaynaklar (rasyonel ve duygusal destek kaynakları), fizyolojik kaynaklar (sağlık ve dayanıklılık), somut kaynaklar (para), psikolojik kaynaklar (öz-yeterlik, moral ve kontrol duygusu) ile kurumsal, kültürel ve politik kaynaklar (kurumlar, sosyal gruplar ve politikalar) gibi birçok farklı faktörden etkilenerek gerçekleşmektedir (Folkman vd., 1991). Bu etkenler değerlendirilerek deneyimlenen olaylar meydan okuma, tehdit ya da kayıp/zarar kategorisine yerleştirilir.

Bilişsel değerlendirme, kişi ve çevre arasındaki ilişkinin anlamını, ortaya çıkacak olan duygusal tepkinin niteliğini ve niceliğini belirleyen bir değerlendirme sürecine atıfta bulunmaktadır. Kişi-çevre ilişkisi her daim değişmektedir ve süreç içerisinde tekrarlayıcı şekilde kişi tarafından yeniden değerlendirilmektedir (Folkman vd., 1991). Bilişsel değerlendirme, stresli durumla karşılaşıldığında durumun farklı yönlerini iyi oluş için önemine göre kategorize etme süreci olarak tanımlanabilir (Lazarus ve Folkman, 1984). Değerlendirme süreci, bireyin belirli bir kişi-çevre ilişkisinin önemini değerlendirdiği birincil değerlendirme ve mevcut ilişkiyi değiştirebilmek için kendi kaynak ve seçeneklerini değerlendirdiği ikincil değerlendirme olmak üzere iki süreçten oluşmaktadır (Folkman vd., 1991). Birincil değerlendirme ve ikincil değerlendirme, stres etkeni ile karşılaşmanın anlamını ve duygusal niteliğini şekillendirmek için ortak bir paydada işlev görür (Folkman vd., 1991). Değerlendirme aşaması, birincil değerlendirme süreci ve ikincil değerlendirme süreci olacak şekilde iki farklı aşamadan oluşmaktadır (Lazarus, 1991).

Birincil değerlendirme süreci, belirli bir kişi-çevre ilişkisinin öneminin değerlendirildiği aşamadır (Folkman vd., 1991). Birincil değerlendirme sonucunda kişi mevcut durumu ilgisiz, iyi huylu-olumlu ve stresli olmak üzere değerlendirerek üç farklı sonuca ulaşabilir.

a. İlgisiz değerlendirmeler: Bir durumla karşılaşmanın kişinin iyiliği açısından bir anlamı olmadığında durum ilgisiz kategorisinde değerlendirir (Lazarus ve Folkman, 1984).

b. Olumlu değerlendirmeler: Bir durumla karşılaşmanın sonucunda, durum iyi oluşa yönelik bir tehdit oluşturmayacak nitelikte ya da iyi oluşu geliştirebilecek biçimde olumlu olarak değerlendirdiğinde ortaya çıkar. Bu değerlendirmeler genellikle neşe, sevgi, mutluluk veya huzur gibi olumlu duygularla belirlidir (Lazarus ve Folkman, 1984). Kişinin bir olayı olumlu bir duruma işaret ediyor olarak görmesi anlamına gelir; her şey yolunda ise ve herhangi bir tehdit algılanmadığında, birey rahatlayabilir ve yaşamdaki diğer alanlara odaklanabilir. Sonuç olarak, karşı karşıya kalınan durum ile ilgili herhangi bir uyum veya baş etme davranışı ortaya çıkmaz (Lazarus ve Folkman, 1978).

c. Stres değerlendirmeleri: Temelde olumsuz olaylarla ilişkili olmakla birlikte zarar/kayıp, tehdit ve meydan okuma türünden değerlendirmeleri içermektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). *Zarar/kayıp* türünden değerlendirmeler, halihazırda meydana gelen zarar ya da kayıplara ilişkin değerlendirmeleri kapsamaktadır. Bu türden değerlendirmelere, yaralanma, hastalanma, kişinin kendisine bir şekilde zarar gelmesi, benlik saygısının hasar görmesi ya da sevilen veya değer verilen bir kişinin kaybı (Lazarus ve Folkman, 1984), işini kaybetme, bir arkadaşlığın sonlanması (Folkman vd., 1991) gibi deneyimler örnek verilebilir. *Tehdit*, şu an için mevcut durumda gerçekleşmemiş fakat potansiyel olarak gelecekte oluşabilecek zarar veya kayıplara atıfta bulunmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). *Meydan okumanın*, başa çıkma çabalarının kullanılmasını gerektirmesi bakımından tehditle çok sayıda benzer özelliğe sahip olduğu söylenebilir. İki kavram arasındaki en önemli fark; meydan okuma türünde bilişsel değerlendirmelerin, gelişme potansiyeli olan ve kazançlı noktalara odaklanarak şevk, heyecan ve neşe gibi olumlu duyguları ortaya çıkarması ile belirliyken tehdit türünde yapılan değerlendirmeler daha çok potansiyel zararlara odaklanır ve korku, kaygı ve öfke gibi olumsuz duyguların ortaya çıkması karakterizedir (Lazarus ve Folkman, 1984).

İkincil değerlendirmede, kişi ve çevre arasındaki ilişkinin ele alınma sürecinde bireyin kendi kaynak ve seçenekleri değerlendirilmektedir (Folkman vd., 1991). Yaşanan durumla ilgili nelerin yapıldığı ve nelerin yapılabileceği değerlendirilir. İkincil değerlendirme süreci, her stresli durumla baş etme süreci için oldukça önemlidir. Çünkü başa çıkma sürecinin olası sonucu neyin tehlikede olduğu ve bulunla ilgili ne yapılabileceği ile yakından ilişkilidir (Lazarus ve Folkman, 1984). Ayrıca ikincil değerlendirme, psikolojik stres altındaki bireyin başa çıkma davranışlarının şekillenmesinde oldukça önemli bir rol oynamaktadır (Lazarus ve Folkman, 1978). İkincil değerlendirme, stres verici durum ile başa çıkabilmek için hangi seçeneklerin bulunduğu, seçilen yöntemin istenen sonuca ulaşma olasılığını ya da belirli bir stratejiyi veya stratejiler dizisini etkili bir şekilde uygulayabilme olasılığını hesaba katan kompleks bir değerlendirme sürecidir (Lazarus ve Folkman, 1984). Bununla birlikte, bu süreç birincil değerlendirme sürecinin kendisinin de şekillenmesinde rol oynamaktadır (Lazarus ve Folkman, 1978). Tehlikeli duruma ilişkin yapılan birincil

değerlendirmeler ve başa çıkma seçeneklerine ilişkin yapılan ikincil değerlendirmeler deneyimlenen stresin düzeyini, duygusal tepkinin gücünü ve içeriğini belirlemede etkileşimsel şekilde ilerleyen ortak bir role sahiptir (Lazarus ve Folkman, 1984). İkincil değerlendirme ile birincil değerlendirme arasındaki temel fark değerlendirilenin ne olduğudur (Lazarus ve Folkman, 1978).

Yeniden değerlendirme, çevreden gelen yeni bilgiler ve kişinin kendi tepkilerinden gelen bilgiler temelinde değişen bir değerlendirme sürecini ifade etmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). Birey, problem çözme sürecinde kişi-çevre arasında var olan ilişkilerde ortaya çıkan değişimleri tekrarlayıcı şekilde değerlendirir. Değerlendirme süreci, tehdit edici bir durumun daha olumlu değerlendirilmesinin ya da tam tersi şekilde daha önce olumlu değerlendirilen bir durumun artık tehdit edici şekilde değerlendirilmesinin önünü açabilir. Yeniden değerlendirme süreci kişi-çevre ilişkisinin nasıl yorumlandığını, deneyimlenen duyguları ve başa çıkma çabalarını değiştirecektir. Bu değişim, kişinin başa çıkma biçimini değiştirmesi, çevresel etkenleri değiştirmesi ya duygusal tepkileri değiştirme çabalarının önünü açabilir (Folkman vd., 1991). Bu sürecin doğası gereği, değerlendirme ve başa çıkma süreçleri daima birbirini etkiler. Değişen ilişki, yeni değerlendirmelerin veya yeniden değerlendirmelerin yapılmasının önünü açar, bu süreç tekrarlayıcı şekilde daha fazla başa çıkma çabasını doğurur (Folkman ve Lazarus, 1980). Buradan yola çıkarak alternatif olarak yapılabilecek farklı değerlendirmelerin, değişik durumlarda karşılaşılan stres kaynaklarıyla başa çıkmak için farklı stratejiler tercih edilmesinde önemli bir faktör olduğu düşünülmektedir (Kim ve Duda, 2003). Bu süreç içerisinde değerlendirme ve başa çıkma süreci eş zamanlı olarak ilerler (Lazarus, 1991). Değerlendirme ve başa çıkma arasında kişi-çevre arasındaki ilişkiye benzer şekilde dinamik ilişki bulunması sebebiyle değerlendirme ve başa çıkma işlevleri süreç boyunca karşılıklı olarak birbirini etkilemektedir (Folkman, 1982). Stres faktörü ile kaşılaşılmasından bu aşamaya kadar olan süreç ise belirli sonuçların ortaya çıkmasına neden olur. Bu süreç, sonuç olarak hem duygulanım veya fizyolojik değişiklikler gibi anlık etkiler hem de ruh sağlığı, bedensel sağlık ve sosyal işlevsellik ile bağlantılı uzun vadeli etkileri oluşturmaktadır (Lazarus, 1991).

Folkman ve Lazarus (1980) başa çıkma stratejilerini, stres kaynağı olan kişi-çevre ilişkisini yönetmek ya da değiştirmek üzere kullanılan problem odaklı başa çıkma ve stresli duyguların düzenlenmesine yönelik işlev gören duygu odaklı başa çıkma olmak üzere iki kategoriye ayırmaktadır:

a. Problem Odaklı Başa Çıkma: Problem odaklı başa çıkma stratejileri, var olan problemi tanımlamayı, farklı çözüm seçenekleri üretmeyi, bu çözüm seçeneklerinin fayda ve zarar bağlamında kıyaslanmasını, aralarından seçim yapılması ve çözülmesine yönelik aktif şekilde harekete geçmesini içermektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). Bu yöntem, problemli durumun ortadan kaldırılmasına yönelik kişi ve çevre arasındaki ilişkiyi değiştirmek için işlev gören eylem merkezli bir başa çıkma yöntemidir (Lazarus, 1991; Lazarus, 1999).

b. Duygu odaklı Başa Çıkma: Duygu odaklı başa çıkma, yalnızca kişi ve çevre arasındaki ilişkinin ele alınma ya da yorumlanma biçimini değiştirmeye yönelik işlev görmektedir. Bu türden bir başa çıkma süreci, pasif olarak değerlendirilmeye yatkın olsa da içsel yeniden yapılandırma gibi farklı stratejileri içeren aktif bir süreçtir. Bu süreçte, kişi ve çevre arasındaki gerçek ilişki değişmese dahi ilişkinin anlamını ve ortaya çıkan duygusal tepkinin de değişmesini sağlar. (Lazarus, 1991). Dolayısıyla duygu odaklı başa çıkma stratejileri stresli durumun gerçeklerini değiştirmeksizin, tehdit içeren durum ile ilgili düşünmekten ya da durumu yeniden değerlendirmekten kaçınarak stres durumuna bağlı duyguları düzenlemeyi sağlar (Lazarus, 1999). Bir tehdit hakkında düşünmekten kaçınmak ya da inkar etmek olayla ilişkili kaygı, öfke, suçluluk, utanç, kıskançlık gibi duyguların ortaya çıkmasını da önleyebilecektir (Lazarus, 1991).

1.5. Duygu Düzenleme Becerileri

Bu başlık altında, duygu kavramına, duygu kavramının yapısı ve özellikleri ile duygu düzenleme süreçlerine ilişkin kuramsal açıklamalara yer verilmiştir.

1.5.1. Duygu Kavramı

Duyguların insan yaşamındaki amacı ve işlevleri uzun zamandır tartışılmakta olsa da zihinsel süreçler ve davranışsal tepkiler açısından belirleyici bir faktör olduğu bilinmektedir (Bargh ve Williams, 2007). Berking ve Whitney (2014), duygu kavramını bireye özgü farklı bir önemi bulunan, içsel ve dışsal olaylara yönelik ortaya çıkan, bilişsel, davranışsal ve fizyolojik reaksiyonlarla kendisini gösteren tepkiler dizisi şeklinde tanımlamıştır (Berking ve Whitney, 2014; Gross, 1998). Frijda (1986), duyguları içsel ya da dışsal faktörlere bağlı olarak spontane bir biçimde oluşum gösteren nitelikte, kişiye özgü olarak yaşanan ve fizyolojik değişiklikleri de beraberinde getiren subjektif deneyimler biçiminde tanımlamıştır. Gross ve Levenson (1993) ise bireyin önemli olaylara verdiği tepkilerin oluşmasını sağlayan, biyolojik temelde gerçekleşen, sınırlı bir süre içerisinde yaşanan ve değişken nitelikte olabilen reaksiyonlar olarak açıklamıştır. Bu yolla duygular, karşılaşılan fırsatlara ya da güçlüklere fizyolojik, davranışsal ve deneyimsel olarak verilen tepkilerin eğilimlerini farklılaştırma potansiyeline sahiptir (Gross, 2002). Greenberg (2002; 2015) deneyimlenen duyguları birincil duygular ve ikincil duygular olacak şekilde iki ayrı kategoride ele almıştır.

a.Birincil duygular: Anlık olarak yaşanan durumlara yönelik ortaya çıkan tepkilerdir. Belirli bir durumla karşılaşıldığında hızlı bir şekilde oluşmakta ve durum ortadan kalktığında hızlı bir şekilde kaybolmaktadır. Bir tehdide yönelik hissedilen korku ya da bir kayıp deneyimi sonucunda yaşanan üzüntü bu türde duygulara bir örnektir (Greenberg, 2015).

b. İkincil duygular: Belirli düşüncelere yahut hissedilen duygulara karşı bir tür tepki olarak ortaya çıkmaktadır (Greenberg, 2002). Bununla birlikte, ikincil nitelikteki duygular gizlenmeye çalışılan birincil duygular sebebiyle de oluşabilmektedir. Ayrıca, birincil duyguların tam olarak farkında olunmadığı durumlarda bu duyguların farklı duygulara dönüşmesi mümkün olabilmektedir (Greenberg, 2015). Yaşanan incinmişlik hissine karşı olarak kızmak ve

sinirlenmek, yaşanan travmatize edici bir olayın sebebinden pay biçerek olayın sorumluluğunu kendinde bularak suçlu hissetmek (Greenberg, 2002) ya da birincil olarak deneyimlenen öfke hakkında hissedilen ikincil korku ve bunu takiben oluşan korku sebebiyle meydana gelen utanç duygusu ikincil duygulara örnek verilebilir (Greenberg, 2015).

Duygular hafif ya da yoğun şekilde yaşanabilmesi, süre açısından kısa veya uzun bir zaman dilimi boyunca hissedilebilmesi, basit ya da karmaşık yapıda olabilmesi ve özel ya da aleni olarak deneyimlenebilmesi gibi nitelikleri ile farklı yapısal özelliklerde ortaya çıkabilmektedir (Gross, 2014). Bununla birlikte, literatürde duyguların olumlu ve olumsuz olarak iki farklı kategoride ele alındığı görülmektedir. Lazarus (1993), muhtemel olarak her biri farklı problemli yaşam deneyimleri sonucunda ortaya çıkan kıskançlık, öfke, utanç, korku, kaygı, suçluluk, haset, üzüntü ve endişe olmak üzere dokuz olumsuz nitelikte; mutluluk, gurur, rahatlama ve sevgi olmak üzere de dört farklı olumlu nitelikte duygu tanımlamıştır. Bu duyguların yanı sıra şefkat, umut ve şükran hissinin de birer duygu olarak kabul edilebileceğini belirtmektedir.

Duygular, karşılaşılan yeni durumlara uyum sağlayabilmeye yönelik işlev gören önemli mekanizmalar olmalarının yanında ortaya çıkan çevresel gerekliliklerle daha iyi bir şekilde başa çıkılmasında bireyi hazırlayıcı ve destekleyici bir işlevdedir (Vingerhoets vd., 2007). Bu nedenle, duygular yaşam içerisinde önemli sinyaller haline gelmektedir. Tehlikeli ya da sınırlarının aşıldığı bir duruma yönelik olumsuz yönde ya da güven ve yakınlığın sağlanmasına yönelik olumlu yönde uyarıcı sinyaller verebilir. Bu işleviyle, yaşanan deneyimlere ilişkin bilgilendirici mesajlar verirken aynı zamanda karşılaşılan durumlarda hızlı bir şekilde tepki gösterilmesini sağlayarak düzenleyici işlev görür ve değişen koşullara adaptasyonu sağlar. Örneğin, duygular, korku hissedildiğinde geri çekilme tepkisinin, öfke hissedildiğinde kabarma tepkisinin, üzüntü hissedildiğinde içe kapanma tepkisinin ve ilgili hissedildiği durumda ise açılma ve genişleme tepkisinin oluşmasına katkıda bulunur (Greenberg, 2015).

Duygular, yaşanan deneyime göre farklı özellikte sonuçlar ortaya çıkarabilirler. Kimi zaman duygular zarar verici nitelikte olabilirken ve kimi zaman da oldukça faydalıdır. Burada önemli olan nokta, deneyimlenen duyguların işlevsel sınırlar içerisinde yaşanabilmesidir. Duygular görece olarak kısa bir zaman diliminde deneyimlenir ve değişebilir niteliktedir. Duygu düzenleme süreci de bu aşamada duyguların faydalı niteliklerini korurken yıkıcı olabilecek niteliklerinin mümkün olduğunca azaltılabilmesini sağlar (John ve Gross, 2004; Gross ve Levenson, 1993).

Duygular, dikkat işlevleri, duyusal uyarımı arttırması, karar verme süreçlerini düzenlemesi, davranışsal tepkilerin üretilmesi, sosyal etkileşimleri kolaylaştırması ve epizodik belleğe kayıt miktarını arttırması vb. süreçlere kadar birçok faydalı işlev ile yakından ilişkilidir. Bunun yanında, belirli durumlarda olumsuz yapıda, olağan dışı yoğunlukta ya da sürede yaşandıklarında zarar verici etkileri ortaya çıkmaktadır. Bu durum, duyguların düzenlenmesinin gerekliliğini de ortaya çıkarmaktadır (Gross, 2013a). Bahsi geçtiği üzere, duygusal tepkiler bazı durumlarda faydalı olabileceği gibi zarar verici bir hale de gelebilmektedir. Yaşam içerisinde karşı karşıya kalınan deneyimler, duygusal tepkilerin amaca yönelik olarak düzenlenmesini gerektirir (Gross, 2002). Elbette ki deneyimlenen duygularla başa çıkmada etkili ya da etkisiz yöntemler bulunmakta ve insanlar bu yöntemleri kullanabilmektedirler (Leahy vd., 2011).

1.5.2. Duygu Düzenleme Kavramı

Son yıllarda, duygu düzenleme becerilerinin ruh sağlığı alanında yapılan çalışmalarda ve klinik psikoloji literatüründe oldukça popüler hale geldiği görülmektedir (Berking ve Whitney, 2014). Her geçen gün büyüyen ve gelişen duygu düzenleme literatürü, insanların duygular, bu duyguları deneyimleme ve ifade etme biçimleri üzerinde odaklanmaktadır (Gross, 1998). Buradan yola çıkarak, olumlu nitelikte olan duyguları arttırmak ve zarar verme potansiyeline sahip olan duyguları yönetmek duygu düzenleme literatürünün temel odak noktalarından bir tanesi olarak görülmektedir (Gross, 2013b). Duygular, olumsuz nitelikte olduğunda, durumla uyumlu olmadığında ya da çok yoğun olduklarında ve çok uzun deneyimlendiği durumlarda işlevselliğini kaybederek zarar verici nitelik kazanabilir. Böyledurumlarda, meydana gelen duygusal tepkilerin değiştirilme ihtiyacı ortaya çıkar

(Werner ve Gross, 2010). Dolayısıyla duygular uyumsuz olduğunda, amaç ve hedeflere daha iyi hizmet edecek şekilde düzenlenmeye çalışılabilir (Gross, 2002). Duyguların birçok durumda faydalı etkiler ortaya çıkarabileceği gibi bazen de zararlı olabileceği görüşü, duyguları azaltma, sürdürme ya da artırma işlevleri gören duygu düzenleme süreçlerini öne çıkarmaktadır (Werner ve Gross, 2010). Bu nedenle, duyguları kontrol etme ve düzenleme kapasitesinin adaptif açıdan oldukça önemli olduğu söynebilir (Ochsner ve Gross, 2005).

Thompson (1994), duygu düzenlemeyi, belirli bir amaca yönelik duyguları gözlemleme, değerlendirme ve değiştirebilme becerilerinin kullanıldığı süreçleri kapsayan şekilde tanımlamıştır. Gratz ve Roemer (2004), duyguları fark edebilme ve duyguları anlayabilme, duyguları kabul edebilme, dürtüsel eylemleri kontrol altına alabilme ve amaca yönelik davranış sergileyebilme ile kişiye özgü amaç ve durumsal taleplerin gerektirdiği şekilde duygusal tepkileri değiştirmek için içerisinde bulunulan durumla uyumlu olan duygu düzenleme becerilerini esnek şekilde kullanabilme yetisi şeklinde tanımlamıştır. Bryant (2015) ise duyguları tanımlama, deneyimleme, düzenleyebilme ve ifade etme yeteneği olarak tanımlamış ve işlevsellik açısından önemli bir etken olduğunu belirtmiştir. Koole (2009) duygu düzenlemeyi duygusal süreçleri yönetmeye yönelik aktif girişimlerden meydana gelen ve duygusal durumları, stres deneyimini, olumlu ve olumsuz duygular dahil olmak üzere duygusal bir yüke sahip durumların düzenlenmesini kapsayan bir kavram olarak özetlemektedir.

Gross (1999) duygu düzenlemeyi, oluşan duygusal tepkilerin içerdiği bileşenlerden birini ya da birçoğunu artırmak, sürdürmek ya da azaltmak amacıyla kullanılan bilinçli ve bilinçsiz yöntemlerin bir bütünü olarak tanımlamaktadır. Bu bağlamda duygu düzenleme, belirli bir amaca yönelik olmak üzere duygusal tepkileri yoğunluk ve zamansal süreç açısından izleme, değerlendirme ve değişimlemek ile ilgili içsel ve içsel dışsal faktörlerden oluşan bir süreci içermektedir (Thompson, 1994). Bu tanımlara ek olarak daha farklı bir yaklaşımla, duyguların öncüllerinin ya da yaşanan duygusal tepkilerin fiziksel, kişiye özgü ya da davranışsal niteliklerinin kişinin kendisinde yahut başkasında değişimi olarak tanımlanabilir (Gross ve Levenson, 1993).

Duygu düzenlemenin etkileri fizyolojik, davranışsal ve duygusal olarak gözlemlenebilmektedir (Koole, 2009). Bu bağlamda Gross ve Munoz (1995) duygu düzenleme sürecinin, birbiriyle ilişkili olmak üzere bir şeyin duygular tarafından düzenlenmesi ya da duyguların kendilerinin düzenlenmesi olarak iki farklı bağlamda tanımlanabileceğini söylemektedirler. Duyguların kendi kapsamında düzenlenmesinin yanı sıra bu tanımdan yola çıkarak duyguların çevresel olaylara karşı verilen tepkiler üzerinde de etkili olması dolayısıyla zihinsel süreçlerin ve davranışların da duygular tarafından düzenlenmesi de duygu düzenleme kavramı kapsamında değerlendirilmektedir.

Gross (2013a) duygu düzenleme sürecinin hedef, duygu düzenleme stratejileri ve sonuç olmak üzere tanımlanabilecek üç temel özelliğinden bahsetmektedir. Duygu düzenleme sürecinin hedefi duygu düzenleme süreci ile insanların ulaşmayı amaçladığı noktayı ifade etmektedir. Duygu düzenleme stratejileri ise bu amaca ulaşmak için kullanılan belirli yöntemleri tanımlamaktadır. Sonuç ise belirli bir stratejinin kullanılmasını takiben belirli bir duygu düzenleme sürecinin istenen amaca ulaşıp ulaşmadığına ilişkin olası sonuçlarından oluşmaktadır. Bunun yanında Aldao (2013), duygu düzenleme sürecinin; duygu düzenleme eylemini oluşturan birey, duyguyu oluşturan çevresel uyarıcı, belirli bir duygu düzenleme stratejisinin ya da stratejilerinin seçimi ve ertesinde uygulamaya koyulması ve duygu düzenleme sürecinin meydana getirdiği sonuçlar olmak üzere dört temel bileşenden oluştuğunu söylemektedir.

Duyguları düzenleyememe, duygusal deneyimle başa çıkmada ve duyguları işleme sürecinde meydana gelen güçlük ve yetersizlikler sonucunda ortaya çıkabilir. Duygu düzenlemede yaşanan güçlükler, belirli bir duygunun aşırı düzeyde artması ya da bir duygunun etkinliğini kaybetmesi sonucunda gerçekleşebilir. Duygunun aşırı düzeyde artması panik, dehşet, korku gibi bunaltıcı ve olumsuz duyguların yoğunluğunda yaşanan artış ile belirlidir. Duyguların etkinliğini kaybetmesi ise normal şartlarda belirli bir duygunun oluşumu ile sonuçlanabilecek durumlarda duyarsızlaşma, derealizasyon ya da bölünme gibi dissosiyatif yaşantılar deneyimlenmesi ve duyguların hissedilen yoğunluğunda olan azalma ile karakterizedir (Leahy, 2011). Duygu düzenleme sorunları, riskli cinsel davranışlar, madde kullanımı, kendine zarar verme, saldırganca davranışlar ve yeme problemleri gibi çok çeşitli

problemli, zarar verici ve iyi oluşu tehlikeye atan davranışlarla yakından bağlantılı görülmektedir (Bryant, 2015).

1.5.3. Duygu Kuramları

Bu başlık altında duyguların oluşumunu ve duygusal süreçleri açıklayan kuramlara yer verilmiştir.

1.5.3.1. James Lange Kuramı (Psikofizyolojik Kuram)

James (1884), duygusal süreçlerin oluşumunda ilk olarak dış uyarıcıların algılandığını, bu algılamanın önce bedende fizyolojik değişimlere sebep olduğunu ve oluşan fizyolojik değişimlerin farkına varılmasının duygusal süreçlerin temelini oluşturduğunu öne sürmektedir. Maddi bir kayıp yaşandığında üzülmek; bir ayıyla karşılaşıldığında korkmak ya da hakarete uğrandığında ortaya çıkan öfke şeklinde ardışık bir düzende ortaya çıktığı düşünülebilse de zihinsel süreçlerin art arda gerçekleşemeyeceğini ve öncelikle bedensel fakörlerin aracılık etmesi gerektiğini savunmaktadır. Bu yaklaşıma göre, ağlama davranışı üzüntüyü, vurma davranışı öfkeyi beraberinde getirmektedir. Özetle bu yaklaşım, dış uyarıcının algılanmasının ertesinde bedensel değişimlerin ortaya çıktığı ve bunun da duygularla sonuçlandığını söyler.

1.5.3.2. Cannon-Bard Kuramı

Cannon-Bard kuramına göre, çevrede bulununan faktörler hipotalamusu uyarır, bunu takiben hipotalamus çevredeki fizyolojik değişimleri belirleyerek sinir sistemini aktive eder ve beyin kabuğuna sinirsel akımlar göndererek duygusal deneyimin hissedilmesini sağlamak üzerine iki farklı işlevde bulunur. Bu kuramda hipotalamusun beyne sinyaller göndermesi sonucunda sinir sisiteminin aktive olduğu ve bununla birlikte meydana gelen fizyolojik bir reaksiyon sonucunda duyguların oluştuğu görüşü hakimdir. Bununla birlikte, bu yaklaşımda sinir sistemi aktivasyonu ile duygusal deneyimlerin aynı anda yaşanmakta olduğu ve fiziksel yanıt ile duygusal deneyimlerin birbiriyle nedensel bir ilişki içinde olmadığı görüşü savunulmaktadır (Bard, 1928; Bard; 1934; Cannon, 1914; Cannon, 1915; Cannon, 1927; Cannon, 1928).

1.5.3.3. Schacher-Singer'ın İki Faktörlü Duygu Kuramı

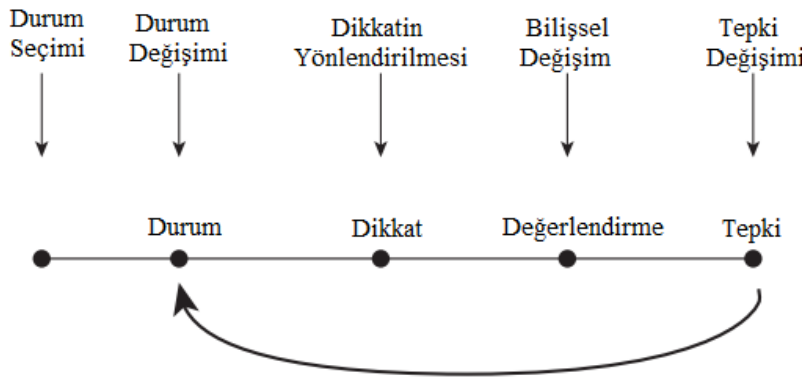
Schachter ve Singer (1962)'in yaptıkları araştırmada, katılımcılara bir ilaç enjeksiyonu (adrenalin) yapılacağı söylenmiştir. Üç alt gruptan oluşan bir adet deney grubu ve bir adet kontrol grubu kurulmuştur. Deney gruplarından ilkine, ilacın etkileri hakkında bilgi verilmemiş, ikinci gruba kalp atım hızını arttırabileceği ve gerginlik hissine sebep olabileceği söylenmiştir. Üçüncü gruba ilacın kaşıntı, baş ağısı ve uyuşukluk gibi olumsuz belirtiler ortaya çıkarabileceği ile ilgili bilgilendirme yapılmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir etkisi bulunmayan sıvı verilmiştir. Deney grubundaki katılımcıların bir yarısı olumlu (mutlu ve pozitif davranışsal ipuçlarının olduğu bir ortam) çevresel ortama, diğer bir yarısı ile olumsuz (sinirli ve gergin davranışsal ipuçlarının olduğu) çevresel ortama konulmuştur. Araştırma sonucunda, katılımcıların ilaç etkilerini farklı sebeplere yorduğu, bulundukları ortama göre farklı hissetikleri ya da farklı yorumlamalarda bulundukları belirlenmiştir. Bu araştırma sonuçlarından yola çıkarak ortaya atılan iki faktörlü duygu kuramında, duyguların sosyal durumların ve çevresel ipuçlarının yorumlamasına bağlı şekilde bireyleri etkilemekte olduğunu savunulmaktadır.

1.5.4. Duygu Düzenleme Süreçlerine ilişkin Modeller

Bu bölümde, Gross'un Duygu Düzenlemede Süreç Modeli ve Duygusal Bilgi İşlemleme Modeli (DBİM)'ne yönelik detaylı açıklamalar bulunmaktadır.

1.5.4.1. Gross'un Duygu Düzenlemede Süreç Modeli

Gross (1998b; 2001; 2013a; 2014), duygu düzenlemede süreç modelini ortaya atmıştır. Bu modele göre, duygu düzenleme süreci durumun seçimi, durumun değiştirilmesi, dikkatin yönlendirilmesi, bilişlerin değiştirilmesi ve tepkilerin değişimi olmak üzere beş aşamada gerçekleşmektedir. Şekil 2'de Gross (2013a)'un duygu düzenlemede süreç modeline ilişkin şema gösterilmektedir:



Şekil 2. Duygu Düzenlemede Süreç Modeli

Kaynak: Gross, J. J. (Ed.). (2013a). *Handbook of emotion regulation*. Guilford publications

Bu modele ilişkin duygu düzenleme sürecinin adımları gösterilmiştir. Şekilde soldan sağa doğru ilerlenmesi zaman içerisinde hareketi göstermektedir. Bu yaklaşıma göre, duygu düzenleme sürecinde belirli bir durum seçilir, değiştirilir, dikkate alınır, değerlendirilir ve belirli bir dizi duygusal tepkinin oluşumuna neden olur. Duygu düzenleme sürecinin dinamik bir süreç olduğuna işaret eden, tepkiden duruma yönelik ilerleyen ok işareti, ortaya çıkan duygusal tepkilerin yeni durumları ortaya çıkardığını göstermektedir (Gross, 2013a). Bu yaklaşımda, duygu düzenleme süreçleri, öncül odaklı ve tepki odaklı olacak şekilde iki kategoride ele alınmaktadır (Groos ve John, 2003; Gross ve Munoz, 1995; Gross, 1998b):

a. Öncül odaklı stratejiler, duygusal tepkiler oluşmadan önceki duygu düzenleme süreçlerini tanımlamaktadır (Gross ve John, 2003). Bu kapsamdaki duygu düzenleme biçimleri, duygusal sisteme alınacak olan girdileri farklılaştırmayı amaçlamakta, yani dış veya iç çevredeki faktörleri değiştirmeye yönelik müdahalelere atıfta bulunmaktadır (Gross ve Munoz, 1995). Öncül odaklı duygu düzenleme, durum seçimi, durum değişikliği, dikkati yönlendirme ve bilişsel değişim süreçlerini içerisine almaktadır (Gross, 1998b).

b. Tepki odaklı stratejiler, duygusal tepkiler oluştuktan sonraki durumları içeren duygu düzenleme süreçlerini ifade etmektedir (Groos ve John, 2003). Bu stratejiler, duygusal tepkiler oluştuktan sonra kullanılan yöntemlerdir (Gross ve Munoz, 1995). Yaşanmakta olan duygusal deneyimi, tepkiyi ya da

fizyolojik belirtileri nitelik olarak arttıran, azaltan ya da deneyimlenme süresini uzatan veya kısaltan stratejileri kapsamaktadır (Gross, 1998b).

Duygu düzenlemede süreç modelinin bileşenleri olan durumun seçimi, durumun değiştirilmesi, dikkatin yönlendirilmesi, duygunun değiştirilmesi, bilişlerin değiştirilmesi ve tepkilerin düzenlenmesi aşamalarına ilişkin açıklamalar aşağıda verilmiştir (Gross, 2013a; Gross, 2015):

a. Durumun seçimi: Belirli durumların değerlendirilerek istenen ya da istenmeyen duyguların oluşma olasılığına göre istenen duyguları arttırabilme ve istenmeyen duyguları azaltabilme potansiyeline sahip eylemlerde bulunma tercihlerini ifade etmektedir. Problemli bir komşu ile iletişim kurmaktan kaçınmak, çocuklarla oyun oynamaya yönelik vakit ayırmak ya da duyguların paylaşılabileceği ve birlikte ağlanabilecek bir dostla görüşmek gibi tercihler bu türden bir duygu düzenleme stratejisine örnek verilebilir (Gross, 2013a). Fakat bu yöntemin bir tür dezavantajı, hissedilebilecek duyguları öngörmenin bazı durumlarda zor olabilmesidir (Gross, 2015).

b. Durum değişikliği: Duyguların etkisini değiştirmek amacıyla içerisinde bulunulan durumu doğrudan doğruya değiştirecek eylemlerde bulunmayı içermektedir (Gross, 2013a). Bir durumun değişmesi, potansiyel olarak farklı yeni durumların oluşmasını sağlayabileceği için durum seçimi ile durum değişikliği arasına tam olarak bir ayrım yapmak her zaman mümkün olmayabilir (Gross, 2015).

c. Dikkatin yönlendirilmesi: Duyguları yönetme amacıyla belirli bir durumda dikkati yönlendirmeyi ifade eder (Gross, 2013a). Dikkati belirli bir durum içinde yeniden yönlendirmek (dikkati bir durumun duygu uyandıran bir özelliğinden nötr bir özelliğine yöneltmek) ya da içerisinde bulunulan (kötü hissederken tatil planları hakkında düşünmek) durumdan uzaklaştırmak dikkat yönlendirme süreçlerine iyi birer örnektir (Gross, 2015).

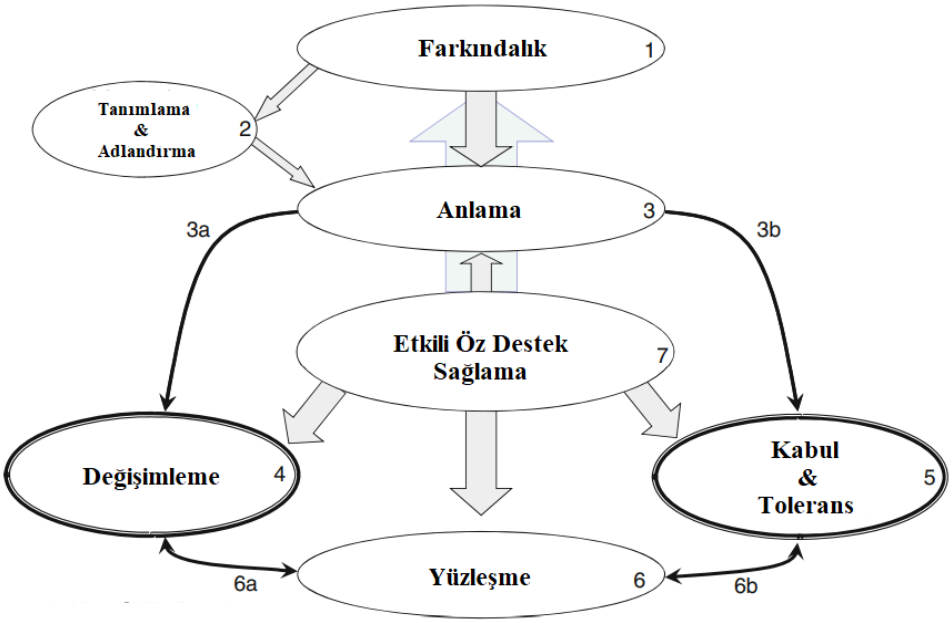
d. Bilişsel değişim: Bir durumun duygusal önemini değiştirmek için durum hakkındaki düşüncelerin, duruma yönelik beklentilerin ya da durumu değerlendirme biçiminin değiştirilmesidir. Bilişsel değişim stratejisi dışsal bir durumu yönetmek amacıyla kullanılabileceği gibi (bir iş görüşmesi için "Bu iş

mülakatı şirket ile ilgili daha çok bilgi sahibi olmamı sağlayacak" şeklinde düşünmek) içsel bir durumu yönetmeye (bir tiyatro oyunu öncesi " -Endişeli değilim bir oyun için motive oluyorum ve bu elimden en iyisini yapmamı sağlayacak- şeklinde düşünmek" yönelik de kullanılabilir (Gross, 2013a).

e.Tepki değişimi: Duygusal tepkinin ifade edilmesinden sonra kullanılan bir stratejidir. Duygusal tepkinin fizyolojik, davranışsal ya da deneyimsel yanlarına müdahale etmeyi içermektedir. Olumsuz duyguları azaltmaya yönelik fiziksel aktiviteler, nefes egzersizleri ve gevşeme teknikleri gibi yöntemler ile sigara, alkol ya da uyuşturucu maddde kullanımı gibi davranışlar buna görnek verilebilir (Gross, 2013a).

1.5.4.2. Duygusal Bilgi İşlemleme Modeli (DBİM)

Duygusal Bilgi İşlemleme Modeli (DBİM), duygu düzenleme süreçlerinin kuramsal olarak kavramsallaştırılmasını sağlamak amacıyla geliştirilmiş bir modeldir. Bu yaklaşım, sağlıklı duygu düzenleme olgusunu tanımlayarak duygu düzenleme süreçlerinde yaşanan problemlerin temellerinin açıklanmasında ve etkili duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesine yönelik müdahaleler için bir rehber görevi görmektedir. DBİM farkındalık, tanımlama ve adlandırma becerisi, anlama becerisi, değişimleme becerisi, kabul ve tolerans becerisi, yüzleşme becerisi ve etkili özdestek sağlama becerisi olmak üzere birçok beceriden oluşmaktadır. Bu beceriler aşağıda detaylı olarak tanımlanmıştır (Berking ve Whitney, 2014):



Şekil 3. Duygusal Bilgi İşlemleme Modeli (DBİM)

Kaynak: Berking, M., & Whitley, B. (2014). Affect regulation training: A practitioner's manual. *Springer Science + Business Media.* doi:10.1007/978-1-4939-1022-9

a. Farkındalık: Farkındalık, duyguların farkına varabilme becerisini içermektedir. Deneyimlenen duygunun bilinçli olarak farkına varılması, duygu düzenleme sürecinin bilinçli çaba gerektiren süreçlerinin başlatılmasını sağlamaktadır. Duygusal farkındalığın olmadığı ya da az olduğu durumlarda duygu düzenleme süreci işlevini kaybedebilmekte ve olumsuz duyguların sürmesine neden olmaktadır.

b. Tanımlama ve Adlandırma Becerisi: Tanımlama ve adlandırma becerisi, deneyimlenen duygusal yaşantıları doğru bir şekilde kategorize edip adlandırabilme yetisi olarak tanımlanabilir. Duygusal deneyimlerin doğru bir şekilde bilişsel kategorilere yerleştirilebilmesi, bu duyguların düzenlenebilmesi için oldukça faydalıdır. Örneğin, deneyimlenen bir duyguyu öfke olarak tanımlayıp kategorize edebilmek, duygunun temel amacı, yaratabileceği muhtemel riskler ya da olası faydaları hakkında bilgi verir ve bununla bağlantılı olarak duygunun düzenlenebilmesine yönelik kullanılabilecek etkili ve etkisiz stratejilerin belirlenmesine olanak verir.

c. Anlama Becerisi: Anlama becerisi, belirli bir duygusal deneyimin oluşmasına ve sürmesine sebep olan faktörleri belirleyebilme yetisidir. Bir duyguyu ortaya

çıkaran ve sürmesine sebep olan faktörlerin anlaşılması, olumsuz yaşantılara anlam verebilmeyi kolaylaştırır ve yaşanan duygusal deneyime daha fazla dayanabilmeyi sağlar. Bununla birlikte, değiştirilebilirliğin değerlendirilmesine katkıda bulunur. Duygular değiştirilebilir nitelikte ise duyguyu oluşturan faktörleri belirlenmesinin ve duygu düzenleme stratejilerin kullanılmasının önünü açar ya da değiştirilemez nitelikte ise bir duygu düzenleme stratejisi olarak mevcut duygunun kabullenilmesini teşvik eder.

d. Değişimleme Becerisi: Değişimleme becerisi, duyguların niteliğini, yoğunluğunu ve süresini arzu edilen şekilde değiştirebilme yetisidir. Bu beceri, duyguların uyumlu stratejiler kullanarak değiştirilmesine vurgu yaparak işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerinin kullanımının azaltılmasına da olanak sağlar. Bu strateji etkili bir şekilde kullanıldığında, duyguların değiştirebilmesi sonucunda duygusal özyeterlik hissi ortaya çıkar. Ortaya çıkan özyeterlik hissi duyguları düzenleme becerilerinin güçlenmesini sağlar ve duygusal olarak zorlayıcı yaşantıların deneyimlenmesine yönelik motivasyonu arttırır.
e. Kabul ve Tolerans Becerisi: Kabul ve tolerans becerisi, duygusal deneyimlerin mevcut koşullar içerisinde değiştirilmesinin mümkün olmadığı ya da değiştirilmesinin birey açısından farklı etkenler sebebiyle güç olacağı durumlarda duyguların kabul edilmesini içermektedir.
f. Yüzleşme Becerisi: Yüzleşme becerisi, deneyimlemesi güç durumlara yaklaşma ve bunlarla yüzleşmeye yönelik istekliliği içermektedir. Olumsuz duygular uyandıran yaşantıları deneyimlemek mevcut duygu düzenleme becerilerinin gelişmesine ve yeni duygu düzenleme becerilerinin kullanılmasına olanak sağlar.
g. Etkili Özdestek Sağlama Becerisi: Klinik pratikte, DBİM kapsamında ele alınan becerilerle duygularını düzenlemeye çalışan bireylerin belirli bir bölümünün düzenleme sürecinin bir basamağında başarısızlık yaşadıkları ve nihayetinde işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerini kullanmaya geri döndükleri gözlemlenmiştir. Bu durumun sebebi, DBİM kapsamında tanımlanan duygu düzenleme becerilerinin kısa vadede acı verici duygusal deneyimleri artırma olasılığının bulunmasıdır. Örneğin, olumsuz bir duygunun

farkına varılması, bu duygunun daha yoğun bir şekilde hissedilmesine sebep olabilir. Olumsuz duyguları değiştirme çabaları ise başarısızlıkla sonuçlanabilir; bu da hayal kırıklığı ya da umutsuzluk gibi duyguları ortaya çıkarabilir. Olumsuz bir duyguyu kabullenmek çaresiz hissettirebilir ya da olumsuz duygularla yüzleşmek rahatsız edici olabilir. Bu nedenle, duygu düzenleme sürecinde kişinin duygu durumunun dengelenmesi büyük bir önem arz etmektedir. Bu beceri, etkili özdestek olarak tanımlanmıştır. Bu beceri, bireyin duygusal rahatlama için gerekli olan becerileri sürekli olarak kullanmasını sağlar. Etkili özdestek becerisi özşefkat, özmerhamet, kendini yatıştırma ve kendini cesaretlendirme becerilerini içerisinde bulundurmaktadır.

1.6. İyi Oluş

Tarihsel olarak değerlendirildiğinde, ruh sağlığı üzerine yapılan araştırmalar büyük oranda işlev bozuklukları ve psikolojik hastalıklar üzerine odaklanmıştır (Myers, 2000; Ryff ve Singer, 1996). Dolayısıyla psikolojik süreçlerin olumlu yönlerine ilişkin yapılan çalışmalar psikopatolojiler ile ilgili yapılan çalışmalara kıyasla oldukça az sayıdadır (Ryff ve Singer, 1996).

Sağlık yerine hastalıklara, cesaret yerine korku duygusuna ya da aşktan çok saldırganlığa odaklanılması sebebiyle mutluluk ve mutlulukla ilişkili olgulara yöneltilen sorular büyük oranda psikolojinin ilk yüzyılında cevapsız kalmış hatta ve hatta halihazırda büyük ölçüde sorulmamıştır. Bir araştırmada, duygular üzerine yapılan çalışmaların oldukça büyük bir bölümünün kaygı, öfke ve depresyon gibi olumsuz duygular üzerine olduğu; görece ufak bir bölümünün ise neşe, mutluluk ve yaşam doyumu gibi olumlu kavramlar üzerine olduğu ortaya koyulmuştur. Yine aynı çalışmada olumlu duygular üzerine yapılan çalışmaların olumsuz duygular ile ilgili yapılan çalışmaların yalnızca 1/14'ü olduğu belirlenmiştir (Myers, 2000). Bununla birlikte, bahsedildiği üzere ruh sağlığı üzerinde yapılan çalışmaların büyük bölümü olumsuz kavramlar üzerine olsa da yakın zamanda ruh sağlığına yönelik olumlu kavramları konu alan araştırmaların artış gösterdiği görülmektedir (Springer ve Hauser, 2006).

Ruh sağlığı alanında var olan birçok kavramın kullanımında anlamsal açıdan olumsuz yönde bir yanlılığın mevcut olduğu düşünülmektedir. Örneğin, sağlık kavramı, sağlıklı olmanın varlığını tanımlayan bir anlamı ifade etmesine karşın daha çok herhangi bir hastalığın bulunmaması anlamında kullanılmıştır. Bu yanlılığın, insanın kapasitesi, gelişmeye yönelik ihtiyaçları ve iyi olmakla ilişkili koruyucu nitelikte olabilecek özelliklerin arka planda kalmasına neden olduğu söylenebilir (Ryff ve Singer, 1996).

1.6.1. İyi Oluş Kavramı ve Gelişimi

İyi oluş kavramı üstüne yapılan çalışmaların iki farklı alan üzerinde temellendirildiği görülmektedir. Bunlardan ilki, öznelliğe olan ilginin artması ile birlikte yaşam kalitesi kavramını araştırmak için oluşan bilimsel akımın bir sonucu olarak 1950 civarlarında ortaya çıkmış ve öznel iyi oluş şeklinde isimlendirilmiştir.

İkincisi olan psikolojik iyi oluş ise 1980'li senelerde deneysel araştırmalar ile literatürde yer edinmeye başlamış, kendini gerçekleştirebilme ve anlam duygusuna sahip bir hayat yaşayabilmek için kişinin potansiyellerine vurguda bulunan yaklaşımlar üzerine temellendirilmiştir (Keyes vd., 2002; Telef, 2013).

1.6.2. İyi Oluş ve İlişkili Kavramlar

Öznel iyi oluş, kendi içerisinde hem bilişsel yargılamalar ve duygusal deneyimleri barındırmaktadır. İnsanların hayatlarını nasıl ve ne sebeple olumlu bir şekilde deneyimledikleri ile ilgili bir kavramdır. Öznel iyi oluş araştırmalarında birçok farklı araştırmacı 'iyi oluş' olgusunu ele alırken aynı zamanda bu kavramın farklı bileşenleri üzerinde de durmuştur. Bu nedenle oluşan yaklaşımların çeşitliliği ve araştırmacıların 'iyi oluş' yapısını 'mutluluk', 'yaşam kalitesi', 'yaşam tatmini', 'olumlu duyguların varlığı' veya 'yaşam doyumu' gibi farklı kavramlar ile eş anlamlı olarak kullanması (Diener, 1984; Forgeard vd., 2011; Keyes vd., 2002;) iyi oluşun geniş bir çerçevede ele alınmasına ve sınırlar net olmayan bir şekilde tanımlanmasına neden olmuştur. Bazı çalışmalar, iyi oluş kavramının çok boyutlu doğasını ihmal ederek ve onu yalnızca yaşam doyumu bağlamında olmak üzere yalnızca bir yapıyla ele almayı tercih ederek, iyi oluşun diğer önemli yönlerinin talihsiz bir şekilde ihmal edilmesine yol açmıştır (Forgeard vd., 2011).

Öznel iyi oluş şemsiyesi altında değerlendirilebilecek kavramlara ilişkin kuramsal yaklaşımlar incelendiğinde bu kavramların genellikle birbirine yakın şekilde tanımlandığı söylenilebilir. Literatürde bulunan çalışmalara gözden geçirildiğinde, öznel iyi oluş, en genel tanımıyla 'mutluluk' olarak adlandırılmaktadır. Öznel iyi oluş kavramı en temel şekilde yaşamdan doyum elde edebilme, olumlu duyguların bulunması ve olumsuz duyguların olmaması şeklinde tanımlanmıştır (Ryan ve Deci, 2001). Shin ve Johnson (1978) mutluluğun, yaşam durumlarının pozitif yönde değerlendirilmesinin ve bu yaşam durumlarının başkalarının ve kişinin kendi geçmişteki deneyimleriyle karşılaştırılmasının bir ürünü olduğunu belirtmektedir. Diener vd., (1985) öznel iyi oluşu, bireyin kendi yaşamını değerlendirdiği bilişsel bir yargılama süreci olarak tanımlamıştır. Bireyin yaşamından ne kadar doyum aldığı, kişinin kendisi için belirlediği standartlara göre içerisinde bulunduğu durumu değerlendirmesi sonucunda ortaya çıkmaktadır (Diener vd., 1985; Diener, 1984).

Burckhardt ve Anderson (2003) ise yaşam kalitesini, maddi ve fiziksel refah, diğer insanlarla olan ilişkiler, sosyal ve toplumsal faaliyetler, kişisel gelişim, tatmin ve eğlence bileşenleri ile tanımlamıştır. Springer ve Hauser (2006), iyi oluşun belirleyicileri olarak optimal düzeyde psikolojik işlevsellik ve olumlu deneyimlere atıfta bulunmaktadır.

1.6.3. Psikolojik İyi Oluş

Öznel iyi oluş ile ampirik olarak örtüşen yanları olsa da evrensel insan ihtiyaçları ve psikolojik işlevsellik de dahil ederek ve kısmen hümanist pozitif işlevsellik teorilerine de dayanarak, bu olgunun farklı bir alt formu olarak "psikolojik iyi oluş " kavramı ortaya atılmıştır. Öznel iyi oluş, insanların hayatları ile ilgili değerlendirmeleri temelinde tanımlanırken, psikolojik iyi oluşun daha ziyade optimal düzeyde işlevselliğe atıf yapmakta olduğunu aktarılmaktadır (Diener vd., 2009; Ryff, 1989b; Ryan ve Deci, 2000, Ryan ve Deci, 2001). Keyes vd., (2002) ise öznel iyi oluşun daha çok yaşam doyumu ve mutluluk temelinde bir kavram olduğunu, psikolojik iyi oluşun ise kişisel gelişim ve varoluşsal konularla ilgili olduğunu belirtmektedir.

Psikolojik iyi oluş, bireysel ve sosyal yaşamda mutluluk (hazcı/hedonik bakış açısı) optimal düzeyde işlevsellik (eudaimonik bakış açısı) gibi olumlu duygusal durumların bir bileşimi şeklinde kavramsallaştırılmıştır. Hedonik yaklaşım, iyi oluşa yönelik hazcı bir yaklaşımı ifade etmektedir ve geniş çapta mutluluk fikriyle ilişkilendirilmiştir. Eudaimonik yaklaşım ise iyi oluşun bir tür sonuç ya da nihai bir durum olmadığını, kişinin gerçek doğasına ulaşma, kendini gerçekleştirme, potansiyelini ortaya koyma ya da yaşamını amaçladığı gibi sürdürmesi ile ilgili olduğunu savunmaktadır (Deci ve Ryan 2008).

Psikolojik iyi oluş, kişinin yaşamında iyi hissetme ve etkili bir şekilde işlev görebilme yetisinin bir birleşimi olarak tanımlanmaktadır. İyi olma durumu, her zaman iyi hissetme ve iyi bir şekilde işlev görmeyi gerektirmez. Hayal kırıklığı, başarısızlık ya da mutsuzluk gibi acı verici duygular da hayatın bir parçasıdır. Önemli olan, deneyimlenen olumsuz ve acı verici duyguları da yönetebilmektir. Ancak, olumsuz duygulara yüksek düzeyde ya da uzun bir süre boyunca maruz kalındığında ve kişinin

günlük işlevselliği bozulmaya başladığında psikolojik işleyişi de bozulabilmektedir (Huppert, 2009).

Psikolojik iyi oluşun; duygusal, fiziksel, bilişsel, ruhsal, benliğe özgü ve sosyal süreçlere atıfla birçok farklı bağlamda ele alınabileceği görülmektedir (Roothman vd., 2003). Dolayısıyla, psikolojik iyi oluşun çok boyutlu ve dinamik bir yapıda olduğu söylenebilir (Charry vd., 2020). Psikolojik iyi oluşun, benliğin olumlu nitelikte görülebilecek bileşenlerini (örneğin; duygu, biliş ve davranışlar) ve bu bileşenlerin işlevsel olarak bulunduğu yaşam alanlarını (örneğin; kişiye özgü ve kişilerarası durumlarda ya da toplumsal ve bağlamsal, duygusal ilişkiler, mesleki faaliyetler bağlamında) içerisinde barındıran bir yapıya sahip olduğu görülmektedir (Wissing ve Eeden, 1997).

1.6.4. Psikolojik İyi Oluşun Temel Bileşenleri

Ryff psikolojik iyi oluş olgusu üzerine birçok çalışma yapmış ve bu kavramı özerklik, çevresel ustalık, kişisel gelişim, başkalarıyla kişisel ilişkiler, yaşam amacı ve kendini kabul bileşenlerinden oluşan bir model kapsamında ele almıştır. Aşağıda modelin şemasal gösterimi bulunmaktadır (Ryff, 1995; Ryff, 1989; Ryff, 1989b; Ryff, 2014):



Şekil 4. Ryff'ın Psikolojik İyi Oluş Modeli

Kaynak: Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *83*(1), 10–28. doi: 10.1159/000353263.

Bu model kapsamında psikolojik iyi oluş; hayatın bir amacının bulunması (yaşam amacı); hayatıkendine özgü inanç ve değerlere göre yaşama (özerklik); kişisel yetenek ve potansiyelleri (kişisel gelişim) kullanma; yaşam koşullarını yönetebilme becerisi (çevresel ustalık); yaşamdaönem atfedilen kişilerle olumlu duygusal bağ kurabilme (olumlu ilişkiler) ve kişisel özelliklerin kabulü (kendini kabul etme) olmak üzere altı alt bileşenden oluşmaktadır (Ryff, 2004). Bu bileşenler aşağıda kapsamlı şekilde açıklanmıştır (Ryff ve Singer, 1996; Ryff, 1989; Ryff, 2014):

a. Kendini Kabul: Kendini kabul ile kişinin kendisini kabulünün yanı sıra geçmiş yaşamın kabulüne de vurgu yapılmaktadır. Dolayısıyla, kendine yönelik olumlu bir tutumda olmak ruhsal işlevselliğin başlıca özelliklerinden biri olarak değerlendirilmektedir (Ryff ve Singer, 1996). Yüksek kendini kabule sahip bireyler, kendilerine karşı olumlu bir bakışa sahiptir; kendi olumlu ve olumsuz özelliklerini kabul edebilirler; geçmiş yaşantıları ile ilgili olumlu hissederler. Kendini kabul edemeyen bireyler ise kendilerinden memnun ve tatmin olmamış durumdadırlar; geçmiş yaşam deneyimleri ile ilgili hayal kırıklığına uğramış hissederler; belirli kişisel özelliklerinden endişe duyarlar ve şu anda var olduklarından daha farklı biri olmayı dilerler (Ryff, 2014).

b. Olumlu İlişkiler: Psikoloji literatüründe ortaya atılmış birçok kuram, samimi, yakın, güvene dayalı ilişkilerin ve sevebilme yetisinin önemine vurgu yapmaktadır. Bu nedenle psikolojik iyi oluş bağlamında diğerleriyle olumlu ilişkiler kurmak oldukça önemli bir yer tutmaktadır (Ryff ve Singer, 1996). Bu bağlamda, bu boyuttaki becerileri yüksek kişiler kişilerarası ilişkilerde samimiyet gösterebilme, tatmin edici, güven temelinde ilişkiler kurma; başkalarının iyi oluşu ile ilgilenme ve yüksek düzeyde empati, şefkat ve yakınlık gösterebilme yetisine sahiplerdir. Becerileri düşük olan kişiler ise diğerleri ile yakınlaşmada, güvene dayalı ilişkiler kurmada; sıcak ve açık olmakta zorluk çekerler, başkalarıyla ilgilenmeyi güç bulurlar; kişilerarası ilişkilerde yalnız ve hayal kırıklığına uğramış hissederler, başkalarıyla kurduğu ilişkileri devam ettirebilmek için taviz vermeye istekli değildirler (Ryff, 2014).

c. Özerklik: Özerklik olgusu ile kendi kararlarını kendi verebilme, bağımsızlık ve davranışın içeriden düzenlenmesi gibi niteliklere vurgu yapılmaktadır. Bu

bağlamda, bağımsız bir şekilde yaşamı sürdürebilme, içsel değerlendirme odaklı davranışlar ortaya koyma, çevredekilerin onayını almaya ihtiyaç duymaksızın kişisel standartlar bağlamında davranabilme özerklik kapsamında ele alınmaktadır (Ryff ve Singer, 1996). Özerk bireyler, kendi kararlarını kendileri verirler; bağımsız şekide hareket ederler; düşünce ve davranışları belirli kalıplar çerçevesinde toplumsal ve sosyal standartlara göre düzenlemek yerine içsel standartlara dayanarak kendilerine özgü düşünce ve davranışlar sergilerler. Yeterli düzeyde özerk olmayan bireyler ise çevrelerindeki diğer insanların beklentileri ve değerlendirmelerine karşı duyarlıdır; hayatlarında önemli kararlar verilmesi gerektiğinde kendi düşüncelerinden ziyade diğerlerinin düşüncelerine güvenirler; topluma uyum sağlayacak şekilde düşüncelerini ve davranışlarını belirli kalıplara göre şekillendirirler (Ryff, 2014).

d. Çevresel Ustalık: Bireyin içsel olarak deneyimlediği ruhsal durumlara uygun ortamları seçebilmesi ya da yaratabilmesi ruh sağlığının önemli bir özelliği olarak değerlendirilmektedir. Bu beceriler, yaşam boyu gelişim sürecinde, kişinin var olduğu dünyada gelişmesine ve dünyayı fiziksel veya zihinsel faaliyetler aracılığı ile yaratıcı bir biçimde değiştirebilme becerisine vurgu yapar. Bu yaklaşım, çevreye aktif bir şekilde katılımın ve çevresel ustalığın psikolojik işleyişin önemli bir parçası olduğunu göstermektedir (Ryff ve Singer, 1996). Çevresel ustalığı yüksek bireylerin, çevresel faktörleri yönetme konusunda becerileri yüksektir ve özyeterlilik duyguları kuvvetlidir. Yaşamın doğasında olan karmaşık dış faaliyetlerleri kontrol edebilirler ve karşılaştıkları olanak ve fırsatları etkili bir biçimde kullanırlar. Çevresel ustalığı düşük kişiler günlük işleri yönetmekte zorluk yaşayabilirler, bir şeyleri değiştiremeyeceklerine ya da etkileyemeyeceklerine yönelik düşüncelere sahiptirler (Ryff, 2014).

e. Yaşam Amacı: Ruh sağlığı, bireyin bir boyutu ile yaşamı varoluşsal olarak bir amaç doğrultusunda yönlendirebilmesi ve hayata bir anlam atfedebilmesi ile ilişkilidir. Birçok kuram, üretken ve yaratıcı olabilmek ya da kişilerarası ilişkilerde duygusal birleşimi sağlayabilmek gibi yaşam sürecinde farklı amaçlara ya da hedeflere yer vermektedir. Dolayısıyla yaşam amaçları ve

hedefleri bir yön duygusuna sahip olunmasına ve hayatın anlamlı olduğu hissinin yaşanmasına katkıda bulunur (Ryff ve Singer, 1996). Yaşam amacı yüksek bireylerin hayata yönelik amaçları ve hedefleri bulunur; şu an yaşadıklarının ve geçmişte kalan yaşamın bir anlamı olduğunu hissedebilirler; yaşama amaç veren inançlara sahiptirler; yaşamak için amaçları ve hedefleri vardır. Diğer tarafta, anlam duygusundan yoksunluk, yaşama yönelik bir hedef ve amacın bulunmadığına yönelik inançlar görülür (Ryff, 2014).

f. Kişisel Gelişim: Psikolojik işlevsellik, potansiyeli geliştirmeye, bağımsız olarak yeni deneyimlere açık olmaya, yaşam boyunca gelişmeye ve ilerlemeye devam etmeye atıfta bulunur (Ryff ve Singer, 1996). Kişisel gelişim, bireysel gelişimin devam ettiği hisleri; yeni deneyim arayışı; kendi potansiyelini gerçekleştirme; kendine yönelik farkındalık ve etkililik ile ilişkilidir. Aksi yönde ise durgunluk; hatta gelişim ve ilerleme duygusundan yoksunluk; hayattan sıkılmışlık hisleri ve hayata yönelik ilgisizlik ve monotonluk ile belirlidir (Ryff, 2014).

İKİNCİ BÖLÜM
YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmada kullanılan modeller, çalışmanın örneklem grubu ve evren, araştırma kapsamında uygulanan ölçme materyallerine ilişkin bilgiler, bu materyallerin güvenirlik ve geçerliklerine ait veriler, araştırma süreci ve verilerin analiz edilmesi sürecinde kullanılan yöntemlere ilişkin detaylar yer almaktadır.

2.1. Araştırma Modeli

Araştırmada, kurgulanan hipotezlerin analizine yönelik *'İlişkisel Tarama Modeli'* ve '*Aracı Değişlen Modeli'* kullanılmıştır.

2.1.1. İlişkisel Tarama Modeli

Bu araştırmada erken dönem uyumsuz şemalar, başa çıkma tutumları, bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik iyi oluş arasında ilişkilerin incelenmesine yönelik *İlişkisel Tarama Modeli* kullanılmıştır. Bu model, çok sayıda değişkenin birbirleri ile olan değişimleri ve bu değişimlerin düzeyini belirlemede kullanılan bir araştırma yöntemidir (Karasar, 2010).

2.1.2. Aracı Değişken Modeli

Araştırmada, aracı etki analizinde Baron ve Kenny (1986)'nin nedensel adımlar yaklaşımı temel alınmıştır. Bu yaklaşım çerçevesinde, araştırmada aracı etkinin incelenmesinde aşağıdaki adımlar takip edilmelidir:

(1) Bağımsız değişkenin aracı değişkeni anlamlı olarak yordaması,
(2) Bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni anlamlı biçimde yordaması,
(3) Aracı değişkenin bağımlı değişkeni anlamlı olarak yordaması.

Bu şartlar karşılandığında, aracı değişken modeli kurulmaktadır. Analizler sonucunda, bağımlı değişkenin bağımsız değişken üzerinde olan yordayıcı etkisinin aracı değişken eklendiğinde azalması yahut kaybolması aracı etkinin varlığına işaret etmektedir. Tablo 1'de araştırmadaki aracı model için belirlenen bağımsız değişken, aracı değişken ve bağımlı değişkenlere yönelik şema gösterilmiştir.

Tablo 1. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinde Mekanizmaları, Başa Çıkma Tutumları, Bilişsel Esneklik, Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması

Bağımsız Değişken	ARACI DEĞİŞKENLER				Bağımlı Değişken
	Psikodinamik	*Bilişsel / Davranışçı*		*Duygusal*	
Şemalar	Savunma Mekanizmaları	Başa Çıkma Tutumları	Bilişsel Esneklik	Duygu Düz. Bec.	
Zedelenmiş Otonomi Kopukluk Yüksek Standartlar Diğerleri Yönelimlilik Zedelenmiş Sınırlar	Nevrotik Savunmalar Olgun Savunmalar İmmatür Savunmalar	Problem Odaklı B.Ç. . Kaçınma Sosyal Destek Arama	Bilişsel Esneklik	Duygu Düzenleme Becerileri	Psikolojik İyi Oluş

2.2. Örneklem Grubu ve Evren

Araştırmanın örneklem grubunda Yazıcıoğlu ve Erdoğan (2004)'ın örneklem büyüklüğü hesaplamaları temel alınarak seçilen 600 üniversite öğrencisi bulunmaktadır. Araştırmada, elverişli örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Elverişli örnekleme zaman, yaklaşık maliyet ve iş yükü bağlamında en tasarruflu şekilde araştırmaya uygun örneklem grubunun oluşturulması esasına dayanan bir yöntemdir (Büyüköztürk vd., 2016). Araştırmanın evreni ise üniversite eğitimi gören yetişkin bireyler olarak belirlenmiştir.

2.3. Ölçme Araçları

Araştırmada, Sosyodemografik Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği (YSÖ), Savunma Biçimleri Testi (SBT-40), Stresle Başa Çıkma Ölçeği (SBÖ), Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE), Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (DDBÖ) ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖ) kullanılmıştır. Bu bölümde, kullanılan ölçme araçlarının yapısı ve özelliklerine ilişkin bilgiler detaylı olarak sunulmuştur.

2.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Sosyodemografik Bilgi Formunda cinsiyet, yaş, gelir durumu, eğitim durumu, sınıf düzeyi, kardeş sayısı, fiziksel, cinsel ve duygusal istismara maruz kalma durumu, psikolojik bir rahatsızlık bulunma durumu, psikiyatrik ilaç kullanma durumu, ebeveyn tutumları, ebeveyn geçim durumu ve çocukluk dönemi kardeş ilişkileri, ebeveynlerle ilişkiler ve sosyal/arkadaşlık ilişkilerine yönelik sorular yer almaktadır.

2.3.2. Young Şema Ölçeği

Young Şema Ölçeği, Young vd., (2003) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, 90 maddeden oluşmaktadır. Türkçe formunda, 5 şema alanı altına dağılan toplam 14 şemadan oluşmaktadır. Şema alanları, Zedelenmiş Otonomi, Kopukluk, Yüksek Standartlar, Diğeri Yönelimlilik ve Zedelenmiş sınırlar şeklinde belirlenmiştir. Şemalar ise; Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Karamsarlık, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, Duyguları Bastırma, Onay Arayıcılık, İç İçe Geçme/Bağımlılık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim, Kendini Feda, Terk Edilme, Cezalandırıcılık, Kusurluluk, Hastalık ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, Yüksek Standartlar olarak sıralanmaktadır. Ölçek, 6'lı likert tipinde hazırlanmıştır ve 1-6 arasında puanlanmaktadır. (1) Benim için tamamıyla yanlış ve (6) Beni mükemmel şekilde tanımlıyor aralığında hazırlanan seçeneklerden biri seçilerek yanıtlanmaktadır. Ölçekten şemalara yönelik alt boyut puanı hesaplanabilmekle birlikte ilgili alana dair şemalar toplanarak şema alanı puanları da elde edilebilmektedir. Alınan yüksek puanlar ilgili şema alanı ya da şemaya dair özelliklerin yüksek olduğunu; düşük puanlar ise ilgili özelliklerin düşük olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması çalışması Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin geçerliği, birleşen geçerliği ve ayırt edici geçerlik yöntemleri ile değerlendirilmiştir. Yapı geçerliğini belirlemek amacıyla AFA yapılmıştır. Analiz sonucunda ortaya çıkan 14 faktör ile üst-sıra faktör analizi yapılarak şema alanları ortaya çıkarılmış, 5 boyutlu yapının en uyumlu yapı olduğuna karar kılınmıştır. Faktörlerin varyansın %49,11'ini açıkladığı görülmüştür. Birleşen geçerlik çalışmasında, şema alanları ve şema boyutları ile SCL-90'ın Genel Belirti Düzeyi İndeksi ve Kaygı, Depresyon, Kişilerarası Duyarlık alt ölçekleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Ayırt edici geçerlik çalışmasında ise normal ve klinik örneklemde anlamlı farklılaşma olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin güvenirliği test-tekrar test ve iç tutarlık yöntemleri ile değerlendirilmiştir, Test-tekrar test güvenirlik katsayılarının şema alt boyutları için r = ,66 ve ,82; şema alanları için de, r = ,66 ve -,83 aralığında değişim gösterdiği belirlenmiştir. Cronbach's Alfa iç tutarlılık katsayısının ise şema alanları için ,53 ve ,81; şema alt boyutları için ,63 ve ,80 arasında değişim gösterdiği belirlenmiştir. Bu çalışmada, şema alanları için Cronbach's Alfa güvenirlik katsayıları ,69 ve ,93 arasında hesaplanmıştır.

2.3.3. Savunma Biçimleri Testi

Savunma Biçimleri Testi, Andrews vd., (1993) tarafınca geliştirilmiştir. Ölçek 40 maddeden oluşmakla birlikte, Matür Savunmalar, İmmatür Savunmalar ve Nevrotik Savunmalar şeklinde 3 boyut ve bu boyutlar altında toplanan 20 savunma biçiminden oluşmaktadır. İmmatür Savunmalar boyutu Yansıtma, Pasif Agresyon, Dışa Vurma, Yalıtma, Değersizleştirme, Otistik Fantezi, Yadsıma, Yer Değiştirme, Disosiyasyon, Bölme, Mantıksallaştırma, Bedenselleştirme alt boyutlarından; Nevrotik Savunmalar boyutu Yapma-Bozma, Yapay Özgecilik, İdealleştirme, Karşıt Tepki Geliştirme alt boyutlarından ve Olgun Savunmalar boyutu Yüceltme, Mizah, Beklenti, Baskılama alt boyutlarından oluşmaktadır. Ölçek, 9'lu likert tipinde (1) Bana Hiç Uygun Değil ve (9) Bana Çok Uygun aralığında hazırlanmıştır. Ölçek maddelerinden alınan puanlar toplanarak boyut ve alt boyut puanları elde edilmektedir. Ölçekten alınan puanların yükselmesi ilgili savunma biçiminin daha fazla kullanıldığını, düşmesi ise daha az kullanıldığını göstermektedir.

Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Yılmaz vd., (2007) tarafınca yapılmıştır. Ölçeğin geçerliği, ölçüt bağlantılı geçerliği ve kriter geçerliği yöntemleri ile değerlendirilmiştir. Ölçüt bağlantılı geçerlik çalışmasında, Beck Depresyon Ölçeği ve Sürekli Kaygı Ölçeği ile ilişkileri incelenmiş ve anlamlı korelasyonlar elde edilmiştir. Kriter geçerliği çalışmasında ise klinik ve sağlıklı katılımcıların savunma biçimleri kıyaslanmış ve gruplar arasında anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin güvenirliği iç tutarlık, test yarılama ve test-tekrar test yöntemleri ile inclenemiştir. İç tutarlık analizi sonucunda Cronbach's Alfa güvenirlik katsayıları Olgun Savunmalar boyutu için ,70, Nevrotik Savunmalar boyutu için ,61 ve İmmatür Savunmalar boyutu için ,83 düzeyinde hesaplanmıştır. Test-tekrar test çalışması sonucunda test-tekrar test güvenirlik katsayıları Olgun Savunmalar için ,72, Nevrotik Savunmalar için ,60 ve İmmatür Savunmalar boyutu için ,82 olarak hesaplanmıştır. Test yarılama çalışması sonucunda ise Gutmann iki yarım test güvenirliği katsayıları Olgun Savunmalar için ,75, Nevrotik savunmalar için ,88 ve İmmatür Savunmalar boyutları için ,86 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada, Savunma Biçimleri Testi Olgun Savunmalar, Nevrotik Savunmalar ve İmmatür Savunmalar boyutları için Cronbach's Alfa güvenirlik katsayıları sırasıyla ,82; ,57 ve ,62 olarak hesaplanmıştır.

2.3.4. Stresle Başa Çıkma Ölçeği

Stresle Başa Çıkma Ölçeği, Türküm (2002) tarafınca geliştirilen bir ölçüm aracıdır. Ölçek Sosyal Destek Arama, Problem Odaklı Başa Çıkma ve Kaçınma olacak şekilde üç alt boyutun altında bulunan toplam 23 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, 5'li likert biçiminde olmakla birlikte, (1) Hiç uygun değil ve (5) Tamamen uygun aralığında hazırlanmıştır. Ölçek maddelerinden alınan puanlar toplanarak toplam ve alt boyut puanları elde edilmektedir. Ölçeğin tümünden ve alt boyutlardan elde edilen puanın yükselmesi, bireyin stresle başa çıkma yollarını kullanma eğilimini göstermektedir.

Ölçeğin geçerliği, yapı geçerliği ve ölçüt bağlantılı geçerlik metodları ile değerlendirilmiştir. Yapı geçerliği çalışmasında AFA kullanılmıştır. Temel bileşenler analizi kullanılarak yapılan AFA analizinde toplam varyansın %41,7'sini açıklayan üç boyutlu bir yapı ortaya çıkmıştır. Ölçüt bağlantılı geçerlik çalışmasında ise Stresle Başa Çıkma Tarzları, İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği, Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Problem Çözme Envanteri kullanılmış ve genel olarak anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir.

Ölçeğin güvenirliği iç tutarlık ve test-tekrar test yöntemleri ile değerlendirilmiştir. İç tutarlık analizi sonucunda, Cronbach's Alfa güvenirlik katsayıları Sosyal Destek Arama, Problem Odaklı Başa Çıkma ve Kaçınma boyutları ve ölçeğin tümü için belirlenen iç tutarlık katsayıları sırasıyla, ,85, ,80, ve ,65 olduğu görülmüştür. Ölçeğin bütünü için ise ,78 şeklinde hesaplanmıştır. On haftalık ara ile uygulanan test-tekrar test sonucunda elde edilen korelasyon değeri ,85 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada, Stresle Başa Çıkma Ölçeği kaçınma, problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek arama boyutları için Cronbach's Alfa güvenirlik katsayıları sırasıyla ,63; ,80 ve ,83 düzeyinde; ölçek toplam puanı için ,79 olarak hesaplanmıştır.

2.3.5. Bilişsel Esneklik Envanteri

Bilişsel Esneklik Envanteri, Dennis ve Wal (2010) tarafından oluşturulan bir ölçüm aracıdır. Ölçek, Alternatifler ve Kontrol olmak üzere iki alt boyuttun altında bulunan toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, 5'li likert olarak, (1) Hiç uygun değil ve (5) Tamamen uygun aralığında puanlanmaktadır. Ölçek maddelerinden alınan puanlar toplanarak toplam puan ve boyut puanları elde edilmektedir. Ölçek toplam puanının yükselmesi bilişsel esnekliğin arttığını; Alternatifler boyutundan puanlarının yükselmesi bireyin bir durumla ilgili farklı çözüm yolu ve seçeneklerine yönelik farkındalık düzeyinin ve adaptasyon becerisinin yüksekliğini; Kontrol boyutu puanlarının yüksek olması ise güç durumları kontrol edebilmeye yönelik inancın yüksekliğini göstermektedir.

Türkçeye uyarlama çalışması Sapmaz ve Doğan vd., (2013) tarafınca yapılmıştır. Ölçeğin geçerliği, yapı geçerliği ve ölçüt bağlantılı geçerlik yöntemleri ile analiz edilmiştir. Yapı geçerliği çalışmasında AFA ve DFA uygulanmıştır. Faktör analizi öncesinde KMO değeri ,92 ve Bartlet Küresellik testi ki-kare katsayısı 3892,36 ($p<,001$) olarak hesaplanmıştır. AFA sonucunda varyansın %49,67'sini açıklayan 2 boyutlu bir yapı elde edilmiştir. İkinci adımda DFA uygulanmış ve uyum iyilik katsayılarının uygun sınırlar içerisinde bulunduğu görülmüştür (x^2/sd: 2,44, AGFI: ,90, GFI: ,92, NFI: ,96, RFI: ,90, CFI: ,98, IFI: ,98, RMR: ,052, RMSA: 054). Ölçüt bağlantılı geçerlik çalışmasında ise Bilişsel Esneklik Envanteri ile Boratav Depresyon Tarama Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve İyimserlik Ölçeği arasında anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin güvenirliği iç tutarlık ve test-tekrar test yöntemleri ile değerlendirilmiştir. İç tutarlık incelemesi sonucunda, Cronbach's Alfa güvenirlik katsayısı alternatifler boyutuna yönelik ,90; kontrol boyutuna yönelik ,84 ve tüm ölçek için ,90 olarak hesaplanmıştır. Test-tekrar test çalışması sonucunda ise test-tekrar test güvenirlik katsayısı alternatifler boyutuna yönelik ,78 ve kontrol boyutuna yönelik ,73 ve tüm ölçek için ,75 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada, Bilişsel Esneklik Envanteri Alternatifler ve Kontrol boyutları için Cronbach's Alfa güvenirlik katsayıları ,88 ve ,84; ölçek toplam puanı için ,89 olarak hesaplanmıştır.

2.3.6. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği

Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği, Berking ve Znoj (2008) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek farkındalık, bedensel duyumlar, netlik, anlama, kabul, tolerans, yüzleşmeye hazırlanma, öz-destek ve değişimleme olmak üzere her biri üçer madde yer alan dokuz boyutun altında toplanan toplam 27 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, 5'li likert tipinde, (0) Hiç ve (4) Neredeyse her zaman aralığında hazırlanmıştır. Ölçek maddelerinden alınan puanlar toplanarak boyut ve toplam puan elde edilmektedir. Ölçek toplam ve boyut puanlarının yükselmesi duygu düzenleme becerisinin ya da ilgili boyutla ilgili becerinin arttığını; düşmesi ise duygu düzenleme becerisinin ya da ilgili boyutla ilgili becerinin azaldığını göstermektedir.

Türkçeye uyarlama çalışması Vatan ve Kahya (2018) tarafınca yapılmıştır. Ölçeğin geçerliği, yapı geçerliği, ayırt edici geçerlik ve ölçüt bağlantılı geçerlik yöntemleri ile incelenmiştir. Yapı geçerliği çalışmasında DFA uygulanmıştır. Uygulanan DFA sonucunda uyum iyiliği değerlerinin uygun sınırlar içerisinde bulunduğu görülmüştür (x^2/sd: 535,99, p<.001, GFI=,868, AGFI= ,825, NFI=,812, CFI=,899, RMSEA=,059). Ölçüt bağlantılı geçerlik çalışmasında Duygu Düzenlemede Yaşanan Zorluklar Ölçeği, YİYÖ II ve SCL 90 arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Ayırt edici geçerlik çalışmasında ise katılımcılar alt ve üst gruplara bölünerek karşılaştırılmış ve büyük oranda anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Ölçeğin güvenirliği iç tutarlık yöntemi ile değerlendirilmiştir. İç tutarlık analizi sonucunda, Cronbach's Alfa iç tutarlılık katsayısı ölçeğin tamamına yönelik olarak .89 ve boyutlar için ,49 ile ,75 aralığında hesaplanmıştır. Bu çalışmada, Duygu Düzenleme Ölçeği Boyutları boyutları için Cronbach's Alfa güvenirlik katsayıları ,56 ile ,71 arasında, ölçek toplam puanı için ,91 olarak saptanmıştır.

2.3.7. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Diener vd., (2009) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek tek boyutlu olmakla birlikte 8 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, 7'li likert olarak hazırlanmış olup; (1) Kesinlikle katılmıyorum ve (7) Kesinlikle katılıyorum arasında puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puanların yükselmesi sosyo-psikolojik iyi oluş düzeyinin arttığı; alınan puanların düşmesi ise sosyo-psikolojik iyi oluş düzeyinin azaldığını göstermektedir.

Türkçeye uyarlama çalışması Telef (2013) tarafınca yapılmıştır. Ölçeğin geçerliği, yapı geçerliği ve ölçüt bağlantılı geçerlik yöntemleri ile değerlendirilmiştir. Yapı geçerliği çalışmasında AFA ve DFA uygulanmıştır. Faktör analizi öncesinde KMO katsayısı .84 ve Bartlet Küresellik testi ki-kare katsayısı 1007,633 ($p<.001$) olarak hesaplanmıştır. Yapılan AFA sonucunda varyansın %41,94'ünü açıklayan tek boyutlu bir yapıya ulaşılmıştır. İkinci adımda DFA uygulanmış ve uyum iyiliği değerlerinin beklenen değer aralıkları içinde bulunduğu görülmüştür (x^2/sd: 4,645, GFI: ,96, NFI: ,94, RFI: ,92, CFI: ,95, IFI: ,95, SRMR: ,04, RMSA: ,08). Ölçüt bağlantılı geçerlik çalışmasında ise Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri ve İhtiyaç Doyumu Ölçeği arasında anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin güvenirliği iç tutarlık ve test-tekrar test yöntemleri ile değerlendirilmiştir. İç tutarlık analizi sonucunda, ölçeğin Cronbach's Alfa güvenirlik katsayısı ,80 olarak hesaplanmıştır. Test-tekrar test çalışmasında ise test-tekrar test güvenirlik katsayısı ,86 düzeyinde hesaplanmıştır. Bu çalışmada Psikolojik İyi Oluş Ölçeği için Cronbach's Alfa güvenirlik katsayısı ,84 olarak belirlenmiştir.

2.4. Araştırma Süreci

Çalışmada, ilk adımda araştırma önerisi sunulmuş, araştırma önerisinin kabulünün ardından etik kuruldan ve uygulamaların yapılacağı kurumlardan gerekli izinler alınmıştır. İkinci adımda, araştırmanın yazımı gerçekleştirilmiş ve eş zamanlı olarak veriler toplanmıştır. Üçüncü adımda verileri analiz edilmiş ve sonuçlar raporlanarak araştırma tamamlanmıştır.

2.5. İşlem ve Verilerin Analizi

Analizler SPSS 25.0 yazılımı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Çalışmada, ilk olarak betimsel veriler incelenmiştir. Demografik ve öykü özelliklerin betimsel gösteriminde yüzde ve frekanslar değerlendirilmiştir; ölçeklerin betimsel analizinde ise ortalama ve standart sapma değerleri incelenmiştir. Normallik incelenmesinde çarpıklık ve basıklık göstergelerine bakılmıştır. Basıklık ve çarpıklık değerlerinin + 2 ve – 2 arasında yer aldığı (George ve Mallery, 2010) bulunmuş ve verilerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Aracı etkinin saptanmasında ise Baron ve Kenny (1986)'nin nedensel adımlar yaklaşımı çerçevesinde ortaya koyduğu adımlar takip edilerek analizler gerçekleştirilmiştir. Bu şartlar karşılandığında, aracı değişkenler modele eklenmiş ve analiz edilmiştir. Bu bağlamda, aracılık etkisinin belirlenmesine ilk olarak bu koşullar kapsamında aracılık modellerinde yer alacak değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon Analizi kullanılarak analiz edilmiştir. Analizler sonrasında, aralarında ilişkiler bulunan değişkenler aracı regresyon analizlerine dahil edilerek aracı modeller kurulmuş; aralarında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmayan değişkenler ise aracı modellere dahil edilmemiştir. Aracı modellerde, bağımsız değişkenden aracı değişkene ve aracı değişken bağımlı değişkene giden kesikli çizgiler modele alınmayan değişkenleri; üzerinde katsayılar bulunan ve bağımsız değişkenden aracı değişkene giden kesikli çizgiler ve aracı değişkenden bağımlı değişkene giden kesikli çizgiler modele katılan değişkenin anlamsız hale geldiğini göstermektedir. Bu adımdan sonra, Hayes, (2017)'in yaklaşımı ile '*Aracı Değişken Analizi'* ve '*Paralel Çoklu Aracı Değişken Analizi'* uygulanmış; analizlerde bootsrap metodu kullanılmış; toplam etkiler, doğrudan etkiler ve dolaylı etkiler belirlenmiş ve güven aralıkları ele alınmıştır. Aracı değişken analizinde SPSS Process Makro eklentisi kullanılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
BULGULAR

3.1. Betimleyici Verilerin Analizi

Bu bölümde, örneklem grubunun demografik özelliklerine ilişkin frekanslar ve yüzdelik dağılımları ile ölçeklere yönelik ortalama ve standart sapma katsayılarına yer verilmiştir.

3.1.1. Demografik ve Öykü Özelliklerine Yönelik Betimsel Veriler

Tablo 2'de araştırmanın örneklem grubuna yönelik cinsiyet, aile gelir durumu, eğitim durumu, ebeveyn medeni durumu, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, psikolojik/psikiyatrik rahatsızlık bulunma durumu ve psikiyatrik ilaç kullanma durumlarına ilişkin betimsel veriler gösterilmiştir.

Tablo 2. Demografik Özellikler

Demografik Değişken	Alt Gruplar	Frekans(n)	Yüzde(%)
Cinsiyet			
	Kadın	335	55,8
	Erkek	265	44,2
Aile Gelir Durumu			
	Üst	35	5,9
	Üst-orta	182	30,7
	Orta	330	55,7
	Alt-Orta	35	5,9
	Alt	10	1,7
Eğitim Durumu			
	Önlisans	102	17,5
	Lisans	457	78,5
	Lisansüstü	23	4,0
Ebeveyn Medeni Durumu			
	Evli	510	85,5
	Boşanmış	71	11,7
	Anne/baba hayatta Değil	17	2,8
Anne Eğitim Durumu			
	Okur-yazar	23	3,8
	İlkokul	19	3,2
	Ortaokul	131	21,8
	Lise	103	17,2
	Önlisans	180	30,0
	Lisans	126	21,0
	Lisansüstü	17	2,8

Baba Eğitim Durumu			
	Okur-yazar	7	1,2
	İlkokul	10	1,7
	Ortaokul	98	16,4
	Lise	122	20,5
	Önlisans	214	35,9
	Lisans	113	19,0
	Lisansüstü	32	5,4
Psikolojik Rahatsızlık Bulunma			
	Var	54	9,0
	Yok	545	91,0
Psikiyatrik İlaç Kullanma			
	Kullanan	57	9,5
	Kullanmayan	542	90,5

Araştırmada 335 (%55,8) kadın ve 265 (%44,2) erkek bulunmaktadır. 35 (%5,9) kişi üst, 182 (%30,7) kişi üst-orta, 330 (%55,7) kişi orta, 35 (%5,9) kişi alt-orta ve 10 (%1,7) kişi alt gelir düzeyine sahip olduğunu belirtmiştir. 102 (%17,5) kişi önlisans, 457 (%78,5) kişi lisans ve 23 (%4,0) kişi lisansüstü/düzeyde eğitim görmüştür. 510 (%85,5) kişinin ebeveyni evli, 71 (%11,7) kişinin ebeveyni boşanmış ve 17 (%2,8) kişinin ebeveyninin biri ya da her ikisi hayatını kaybetmiştir. Anne eğitim durumuna göre kişiler, 23 (%3,8) kişi okur-yazar, 19 (%3,2) ilkokul, 131 (%21,8) ortaokul, 103 (%17,2) lise, 180 (%30,0) önlisans, 126 (%21,0) lisans ve 17 (%2,8) lisansüstü olarak dağılmıştır. Baba eğitim durumuna göre kişiler, 7 (%1,2) kişi okur-yazar, 10 (%1,7) ilkokul, 98 (%16,4) ortaokul, 122 (%20,5) lise, 214 (%35,9) önlisans, 113 (%19,0) lisans ve 32 (%5,4) lisansüstü olarak dağılmıştır. 54 (%9,0) kişinin psikiyatrik rahatsızlığı bulunmakta ve 545 (%91,0) kişinin bulunmamaktadır. 57 (%9,5) katılmcı 3 ay içinde psikiyatrik bir ilaç kullanmış ve 542 (%90,5) kişi kullanmamıştır.

Tablo 3. Çocukluk Dönemi Öykü Özellikleri

Öykü Özellikleri	Alt Gruplar	Frekans(n)	Yüzde(%)
Algılanan Anne Tutumu			
	Demokratik	77	12,9
	Otoriter	92	15,4
	İzin Verici/Rahat	178	29,8
	Kuralcı/Kontrolcü	250	41,9
Algılanan Baba Tutumu			
	Demokratik	67	11,4
	Otoriter	125	21,3
	İzin Verici/Rahat	216	36,9
	Kuralcı/Kontrolcü	178	30,4
Çocukluk Dönemi Ortamı	Güvenli/Rahat	237	39,5
	Olağan/Normal	265	44,2
	Güçlük/Zorluk İçerisinde	98	16,3
Anne ve Baba İlişkisi			
	Çok Kötü	30	5,0
	Kötü	79	13,2
	Orta	166	27,8
	İyi	222	37,1
	Çok İyi	101	16,9
Sosyal/Arkadaşlık İlişkileri	Çok Kötü	17	2,8
	Kötü	44	7,3
	Orta	138	23,0
	İyi	222	37,0
	Çok İyi	179	29,8

Algılanan anne ve baba tutumu, çocukluk dönemi ortamı, çocukluk döneminde anne ve baba ilişkisi ve çocukluk döneminde sosyal/arkadaşlık ilişkilerine yönelik çocukluk dönemi öykü özellikleri ile ilişkili betimsel veriler Tablo 3'de gösterilmiştir. Anne tutumunu, 77 (%12,9) kişi demokratik, 92 (%15,4) kişi otoriter, 178 (%29,8) kişi izin verici/rahat ve 250 (%41,9) kişi kuralcı/kontrolcü olarak bildirmiştir. Baba tutumunu, 67 (%11,4) kişi demokratik, 125 (%21,3) kişi otoriter, 216 (%36,9) kişi izin verici/rahat ve 178 (%30,4) kişi kuralcı/kontrolcü olarak bildirmiştir. Çocukluk dönemi ortamını, 237 (%39,5) kişi güvenli ve rahat, 265 (%44,2) kişi olağan ve normal ve 98 (%16,3) kişi güçlük ve zorluklar içerisinde olarak bildirmiştir. Kişiler çocukluk döneminde anne ve babaları arasındaki ilişkiyi 30 (%5,0) çok kötü, 79 (%13,2) kötü, 166 (%27,8) orta, 222 (%37,1) iyi ve 101 (%16,9) çok iyi olarak tanımlamaktadır. Çocukluk dönemi ilişkilerinde ise dağılım 17 (%2,8) çok kötü, 44 (%7,3) kötü, 138 (%23,0) orta, 222 (%37,0) iyi ve 179 (%29,8) çok iyi şeklindedir.

Tablo 4. Açık Uçlu Değişkenlere İlişkin Betimsel Veriler

Değişkenler	Ortalama	S.Sapma
Yaş	21,33	3,79
Kardeş Sayısı	1,74	1,33

Yaş ve kardeş sayısı için betimsel veriler Tablo 4'de gösterilmiştir. Yaş için ortalama ($\overline{x}$= 21,33) ile standart sapma (Ss= 3,79) olarak hesaplanmıştır. Kardeş sayısı için ortalama ($\overline{x}$= 1,74) ile standart sapma (Ss= 1,33) olarak belirlenmiştir.

3.1.2. Ölçeklere Yönelik Betimsel Veriler

Bu bölümde, Young Şema Ölçeği ile Savunma Biçimleri Testi, Savunma Biçimleri Testi, Bilişsel Esneklik Envanteri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği için yönelik betimsel veriler gösterilmiştir.

Tablo 5. Young Şema Ölçeğine Yönelik Betimsel Veriler

Ölçekler	Ortalama	S.Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Zedelenmiş Özerklik	66,43	23,57	,962	1,265
Kopukluk	50,00	18,53	,883	,695
Yüksek Standartlar	31,28	8,06	,089	-,191
Zedelenmiş Sınırlar	25,28	6,49	,041	-,169
Diğerleri Yönelimililik	35,66	9,20	,211	,108
YŞÖ- Toplam	208,65	52,13	,533	,717

Young Şema Ölçeğine yönelik betimsel veriler Tablo 5'de gösterilmiştir. Young Şema Ölçeği Zedelenmiş Özerklik şema alanı için ortalama ($\overline{x}$=66,43) ile standart sapma (Ss=23,57) olarak saptanmış; çarpıklık ile basıklık (,962; 1,265) olarak hesaplanmıştır. Kopukluk şema alanı için ortalama ($\overline{x}$=50,00) ile standart sapma (Ss=18,53) olarak hesaplanmış; çarpıklık ile basıklık (,883; ,695) olarak tespit edilmiştir. Yüksek Standartlar şema alanı için ortalama (Ss=31,28) ile standart sapma (Ss=8,06) olarak belirlenmiş; çarpıklık ile basıklık (,089; -,191) olarak hesaplanmıştır. Zedelenmiş Sınırlar şema alanı için ortalama ($\overline{x}$=25,28) ile standart sapma (Ss=6,49) olarak saptanmış; çarpıklık ile basıklık (,041; -,169) olarak tespit edilmiştir. Diğerleri Yönelimililik şema alanı için ortalama ($\overline{x}$=35,66) ile standart sapma (Ss=9,20) olarak saptanmış; çarpıklık ile basıklık (,211; ,108) olarak hesaplanmıştır. YŞÖ-Toplam için

ortalama ($\bar{x}$=208,65) ile standart sapma (Ss=52,13) olarak hesaplanmış; çarpıklık ile basıklık (,533; ,717) olarak belirlenmiştir.

Tablo 6. Savunma Biçimleri Testine Yönelik Betimsel Veriler

Ölçekler	Ortalama	S.Sapma	Çarpıklık	Basıklık
İmmatür Savunmalar	105,16	27,16	-,020	-,549
Nevrotik Savunmalar	39,14	10,09	,021	-,475
Olgun Savunmalar	46,08	10,12	-,030	-,401

Savunma Biçimleri Testine yönelik betimsel veriler Tablo 6'da gösterilmiştir. Savunma Biçimleri Testi İmmatür Savunmalar boyutu için ortalama ($\bar{x}$=105,16) ile standart sapma (Ss=27,16) olarak hesaplanmış; çarpıklık ile basıklık (-,020; -,549) olarak belirlenmiştir. Nevrotik Savunmalar boyutu için ortalama ($\bar{x}$=39,14) ile standart sapma(Ss=10,09) olarak saptanmış; çarpıklık ile basıklık (,021; -,475) olarak tespit edilmiştir. Olgun Savunmalar boyutu için ortalama ($\bar{x}$=46,08) ile standart sapma(Ss= 10,12) olarak belirlenmiş; çarpıklık ile basıklık (-,030; -,401) olarak hesaplanmıştır.

Tablo 7. Stresle Başa Çıkma Ölçeğine Yönelik Betimsel Veriler

Ölçekler	Ortalama	S.Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Kaçınma	24,63	5,56	-,292	-,066
Problem Odaklı Başa Çıkma	30,74	5,70	-,850	1,237
Sosyal Destek Arama	24,89	6,28	-,469	-,448
SBÖ- Toplam	80,25	11,88	-,477	,186

Stresle Başa Çıkma Ölçeğine yönelik betimsel veriler Tablo 7'de gösterilmiştir. Stresle Başa Çıkma Ölçeği Kaçınma boyutu için ortalama ($\bar{x}$=24,63) ile standart sapma (Ss= 5,56) olarak tespit edilmiş; çarpıklık ile basıklık (-,292; -,066) olarak hesaplanmıştır. Problem Odaklı Başa Çıkma boyutu için ortalama ($\bar{x}$=30,74) ile standart sapma (Ss= 5,70) olarak saptanmış; çarpıklık ile basıklık (-,850; 1,237) olarak tespit edilmiştir. Sosyal Destek Arama boyutu için ortalama ($\bar{x}$=24,89) ile standart sapma (Ss= 6,28) olarak belirlenmiş; çarpıklık ile basıklık (-,469; -,448) olarak hesaplanmıştır. SBÖ- Toplam puanı için ortalama ($\bar{x}$=80,25) ile standart sapma (Ss= 11,88) olarak saptanmış; çarpıklık ile basıklık (-,477; ,186) olarak tespit edilmiştir.

Tablo 8. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğine Yönelik Betimsel Veriler

Ölçekler	Ortalama	S.Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Farkındalık	2,64	,73	-,207	-,222
Beden Duyumları	2,54	,78	-,339	-,054
Netlik	2,71	,79	-,467	,161
Anlama	2,79	,79	-,516	,220
Kabul	2,27	,83	-,136	-,177
Tolerans	2,28	,86	-,286	-,060
Yüzleşmeye Hazırlanma	2,50	,84	-,196	-,274
Öz-Destek	2,67	,84	-,510	,190
Değişimleme	2,49	,79	-,366	,142
D. Düzenleme Becerileri Ölçeği	2,54	,57	,001	-,127

Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğine yönelik betimsel veriler Tablo 8'de gösterilmiştir. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Farkındalık boyutu için ortalama ($\bar{x}$= 2,64) ile standart sapma (Ss= ,73) olarak belirlenmiş; çarpıklık ile basıklık (-,207; -,222) olarak hesaplanmıştır. Beden Duyumları boyutu için ortalama ($\bar{x}$= 2,54) ile standart sapma (Ss= ,78) olarak hesaplanmış; çarpıklık ile basıklık (-,339; -,054) olarak saptanmıştır. Netlik boyutu ortalama ($\bar{x}$= 2,71) ile standart sapma (Ss= ,79) olarak belirlenmiş; çarpıklık= ile basıklık (-,467; ,161) olarak belirlenmiştir. Anlama boyutu için ortalama ($\bar{x}$= 2,79) ile standart sapma(Ss= ,79) olarak hesaplanmış; çarpıklık ile basıklık (-,516; ,220) olarak tespit edilmiştir. Kabul boyutu için ortalama ($\bar{x}$= 2,27) ile standart sapma (Ss= ,83) olarak tespit edilmiş; çarpıklık ile basıklık (-,136; -,177) olarak hesaplanmıştır. Tolerans boyutu için ortalama ($\bar{x}$= 2,28 ile standart sapma(Ss= ,86) olarak saptanmış; çarpıklık ile basıklık= (-,286; -,060) olarak saptanmıştır. Yüzleşmeye Hazırlanma boyutu için ortalama ($\bar{x}$= 2,50) ile standart sapma (Ss= ,84) olarak belirlenmiş; çarpıklık ile basıklık (-,196; -,274) olarak tespit edilmiştir. Öz-destek boyutu için ortalama ($\bar{x}$= 2,67) ile standart sapma (Ss= ,84) olarak hesaplanmış; çarpıklık ile basıklık (-,510; ,190) olarak saptanmıştır. Değişimleme boyutu için ortalama ($\bar{x}$= 2,49) ile standart sapma (Ss= ,79) olarak belirlenmiş; çarpıklık ile basıklık (-,336; ,142) olarak hesaplanmıştır. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği için ortalama ($\bar{x}$= 2,54) ile standart sapma (Ss= ,57) olarak saptanmış; çarpıklıkile basıklık (,001; -,127) olarak hesaplanmıştır.

Tablo 9. Bilişsel Esneklik Envanterine Yönelik Betimsel Veriler

Ölçekler	Ortalama	S.Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Alternatifler	52,10	7,55	-,674	1,003
Kontrol	23,70	5,63	-,242	-,283
Bilişsel Esneklik Envanteri	75,80	11,24	-,451	,552

Tablo 9'da Bilişsel Esneklik Envanterine yönelik betimsel veriler gösterilmiştir. Bilişsel Esneklik Envanteri Alternatifler boyutu için ortalama ($\overline{x}$=52,10) ile standart sapma(Ss= 7,55) olarak hesaplanmış; çarpıklık ile basıklık (-,674; 1,003) olarak tespit edilmiştir. Kontrol boyutu için ortalama ($\overline{x}$=23,70) ile standart sapma(Ss= 5,63) olarak belirlenmiş; çarpıklık ile basıklık (-,242; -,283) olarak tespit edilmiştir. Bilişsel Esneklik Envanteri- Toplam için ortalama ($\overline{x}$=75,80) ile standart sapma (Ss= 11,24) olarak tespit edilmiş; çarpıklık ile basıklık (-,451; ,552) olarak hesaplanmıştır.

Tablo 10. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine Yönelik Betimsel Veriler

Ölçek	Ortalama	S.Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	43,16	7,83	-,800	,635

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği yönelik betimsel veriler Tablo 10'da gösterilmiştir. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği için ortalama ($\overline{x}$= 43,16) ile standart sapma (Ss= 7,83) olarak belirlenmiş; çarpıklık ile basıklık katsayıları ise (-,800; ,635) olarak saptanmıştır.

3.2. Young Şema Ölçeği, Savunma Biçimleri Testi, Bilişsel Esneklik Envanteri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Bu bölümde, Young Şema Ölçeği, Savunma Biçimleri Testi, Bilişsel Esneklik Envanteri, Başa Çıkma Ölçeği, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiş ve analizlere ilişkin sonuçlar tablolarda sunulmuştur.

Tablo 11. Young Şema Ölçeği ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Ölçekler	Zedenmiş Özerklik	Kopukluk	Yüksek Standartlar	Zedelenmiş Sınırlar	Diğerleri Yönelimlilik	YŞÖ-Toplam
PİÖ	**-,591****	**-,630****	**-,126****	-,063	**-,168****	**-,548****

*p<,05; **p<,01

Young Şema Ölçeği ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 11'de gösterilmiştir. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları ile Young Şema Ölçeği Zedelenmiş Özerklik *(r= ,591; p<,01),* Kopukluk *(r= -,630; p<,01)*, Yüksek Standartlar *(r= ,126; p<,01)* ve Diğerleri Yönelimlilik *(r= ,168; p<,01)* şema alanı ve YŞÖ-Toplam *(r= -,548; p<,01)* puanları arasında negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunduğu saptanmıştır. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları ile Zedelenmiş Sınırlar şema alanı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür *(p>,05).*

Tablo 12. Young Şema Ölçeği ile Savunma Biçimleri Testi, Bilişsel Esneklik Envanteri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Ölçekler	Zedelenmiş Özerklik	Kopukluk	Yüksek Standartlar	Zedelenmiş Sınırlar	Diğerleri Yönelimililik	YŞÖ-Toplam
İmmatür Sav.	**,481****	**,588****	**,393****	**,450****	**,379****	**,610****
Nevrotik Sav.	**,270****	**,112****	**,233****	**,142****	**,363****	**,280****
Olgun Sav.	**-,138****	-,025	,066	**,159****	**,081***	-,027
Alternatifler	**-,270****	**-,209****	,040	,028	,030	**-,181****
Kontrol	**-,577****	**-,362****	**-,178****	-,040	**-,210****	**-,459****
BEE-Toplam	**-,470****	**-,321****	-,062	-,001	**-,085***	**-,352****
Kaçınma	-,035	**-,088***	,047	-,007	,061	-,030
Problem Od. Bç.	**-,230****	**-,227****	**,118****	**,096***	,021	**-,151****
Sosyal Destek A.	**-,124****	**-,416****	-,001	**-,089***	**-,129****	**-,238****
SBÖ-Toplam	**-,193****	**-,370****	,078	-,004	-,030	**-,212****
Farkındalık	**-,217****	**-,210****	-,023	-,018	-,025	**-,183****
Beden Duy.	**-,130****	**-,194****	,033	-,020	-,037	**-,131****
Netlik	**-,275****	**-,309****	-,071	-,038	-,079	**-,264****
Anlama	**-,286****	**-,277****	-,049	,012	-,064	**-,245****
Kabul	**-,324****	**-,257****	**-,152***	-,008	**-,119****	**-,283****
Tolerans	**-,387****	**-,285****	**-,177***	-,054	**-,158****	**-,338****
Yüzleşmeye H.	**-,255****	**-,149****	-,022	**,179****	-,036	**-,156****
Öz-Destek	**-,359****	**-,344****	-,063	,056	**-,143****	**-,313****
Değişimleme	**-,406****	**-,329****	-,102	-,011	**-,127****	**-,340****
DDBÖ-Toplam	**-,414****	**-,367****	**-,100***	,017	**-,125****	**-,353****

*p<,05; **p<,01

Young Şema Ölçeği ile Savunma Biçimleri Testi, Bilişsel Esneklik Envanteri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 12'de gösterilmiştir.

Young Şema Ölçeği Zedelenmiş Özerklik şema alanı puanları ile Savunma Biçimleri Testi İmmatür Savunmalar *(r= ,481; p<,01)*, Nevrotik Savunmalar *(r= ,270;*

p<,01), Olgun savunmalar *(r= -,138; p<,01)* boyutu; Bilişsel Esneklik Envanteri Alternatifler*(r= -,270; p<,01),* Kontrol *(r= -,577; p<,01)*boyutu ve ölçek toplam *(r= -,470; p<,01)* puanları, Stresle Başa Çıkma Ölçeği Problem Odaklı Başa Çıkma *(r= -,230; p<,01)* ve Sosyal Destek Arama *(r= -,124; p<,01)* boyutları ve ölçek toplam *(r= -,193; p<,01)* puanı; Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Farkındalık *(r= -,217; p<,01),* Beden Duyumları *(r= -,130; p<,01),* Netlik *(r= -,275; p<,01),* Anlama*(r= -,286; p<,01),* Kabul *(r= -,324; p<,01),* Tolerans *(r= -,387; p<,01),* Yüzleşmeye Hazırlanma *(r= -,255; p<,01),* Öz-Destek *(r= -,359; p<,01),* Değişimleme *(r= -,406; p<,01)* boyutu ve ölçek toplam *(r= -,414; p<,01)* puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlemiştir.

Young Şema Ölçeği Kopukluk şema alanı puanları ile Savunma Biçimleri Testi İmmatür Savunmalar *(r= ,588; p<,01),* Nevrotik Savunmalar*(r= ,112; p<,01)* boyutu; Bilişsel Esneklik Envanteri Alternatifler *(r= -,209; p<,01),* Kontrol *(r= -,362; p<,01)*boyutu ve ölçek toplam *(r= -,321; p<,01)* puanları, Stresle Başa Çıkma Ölçeği Kaçınma *(r= -,088; p<,05),* Problem Odaklı Başa Çıkma *(r= -,227; p<,01),* Sosyal Destek Arama *(r= -,416; p<,01)* boyutları ve ölçek toplam *(r= -,370; p<,01)* puanı; Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Farkındalık (r= -,210; p<,01), Beden Duyumları *(r= -,194; p<,01), Netlik (r= -,309; p<,01),* Anlama *(r= -,277; p<,01)* ,Kabul*(r= -,257; p<,01),* Tolerans *(r= -,285; p<,01),* Yüzleşmeye Hazırlanma *(r= -,149; p<,01),* Öz-Destek, *(r= -,344; p<,01),* Değişimleme *(r= -,329; p<,01)* boyutu ve ölçek toplam *(r= -,367; p<,01)* puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlemiştir.

Young Şema Ölçeği Yüksek Standartlar şema alanı puanları ile Savunma Biçimleri Testi İmmatür Savunmalar *(r= ,393; p<,01),* Nevrotik Savunmalar *(r= ,233; p<,01)* boyutu; Bilişsel Esneklik Envanteri Bilişsel Kontrol (r= -,178; p<,01)boyutu puanları, Stresle Başa Çıkma Ölçeği Problem Odaklı Başa Çıkma *(r= ,118; p<,01)* boyutu; Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Kabul *(r= -,152; p<,01),* Tolerans *(r= -,177; p<,01)* boyutu ve ölçek toplam *(r= -,100; p<,01)* puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlemiştir.

Young Şema Ölçeği Zedelenmiş Sınırlar şema alanı puanları ile Savunma Biçimleri Testi İmmatür Savunmalar *(r= ,450; p<,01),* Nevrotik Savunmalar*(r= ,142;*

p<,01), Olgun savunmalar *(r= ,159; p<,01)* boyutu; Stresle Başa Çıkma Ölçeği Problem Odaklı Başa Çıkma *(r= ,096; p<,05)* ve Sosyal Destek Arama *(r= -,089; p<,05)* boyutu; Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Yüzleşmeye Hazırlanma *(r= ,179; p<,01)*boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlemiştir.

Young Şema Ölçeği Diğerleri Yönelimililik şema alanı puanları ile Savunma Biçimleri Testi İmmatür Savunmalar *(r= ,379; p<,01),* Nevrotik Savunmalar*(r= ,363; p<,01),* Olgun savunmalar (r= ,081; p<,05) boyutu; Bilişsel Esneklik Envanteri Bilişsel Kontrol *(r= -,210; p<,01)*boyutu ve ölçek toplam *(r= -,085; p<,05)* puanları, Stresle Başa Çıkma Ölçeği Sosyal Destek Arama *(r= -,129; p<,01)* boyutları; Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği *(r= -,125; p<,01)* puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlemiştir. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Kabul*(r= -,119; p<,01),* Tolerans*(r= -,158; p<,01),* Öz-Destek *(r= -,143; p<,01),* Değişimleme*(r= -,127; p<,01)* boyutu ve ölçek toplam *(r= -,125; p<,01)* puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlemiştir.

Young Şema Ölçeği toplam puanları ile Savunma Biçimleri Testi İmmatür Savunmalar *(r= ,610; p<,01),* Nevrotik Savunmalar *(r= ,280; p<,01)* boyutu; Bilişsel Esneklik Envanteri Alternatifler*(r= -,181; p<,01),* Kontrol *(r= -,459; p<,01)* boyutu ve ölçek toplam *(r= -,352; p<,01)* puanları, Stresle Başa Çıkma Ölçeği Problem Odaklı Başa Çıkma *(r= -,151; p<,01)* ve Sosyal Destek Arama *(r= -,238; p<,01)* boyutları ve ölçek toplam *(r= -,212; p<,01)* puanı; Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Farkındalık *(r= -,183; p<,01),* Beden Duyumları *(r= -,131; p<,01),* Netlik *(r= -,264; p<,01),* Anlama*(r= -,245; p<,01),* Kabul *(r= -,283; p<,01),* Tolerans *(r= -,338; p<,01),* Yüzleşmeye Hazırlanma *(r= -,156; p<,01),* Öz-Destek *(r= -,313; p<,01),* Değişimleme *(r= -,340; p<,01)* boyutu ve ölçek toplam *(r= -,353; p<,01)* puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlemiştir.

Tablo 13. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile Savunma Biçimleri Testi, Bilişsel Esneklik Envanteri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Ölçekler	Psikolojik iyi Oluş
İmmatür Savunmalar	**-,326****
Nevrotik Savunmalar	,052
Olgun Savunmalar	**,280****
Alternatifler	**,391****
Kontrol	**,482****
BEE-Toplam	**,504****
Kaçınma	**,145****
Problem Odaklı Bç.	**,379****
Sosyal Destek Arama	**,298****
SBÖ-Toplam	**,407****
Farkındalık	**,275****
Beden Duyumları	**,265****
Netlik	**,371****
Anlama	**,360****
Kabul	**,343****
Tolerans	**,389****
Yüzleşmeye Hazırlanma	**,314****
Öz-Destek	**,441****
Değişimleme	**,456****
DDBÖ-Toplam	**,502****

*p<,05; **p<,01

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile Savunma Biçimleri Testi, Bilişsel Esneklik Envanteri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 13'de gösterilmiştir.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları ile Savunma Biçimleri Testi İmmatür Savunmalar *(r= -,326; p<,01)*, Olgun savunmalar *(r= ,280; p<,01)* boyutu puanları; Bilişsel Esneklik Envanteri Alternatifler *(r= -,391; p<,01)*, Bilişsel Kontrol (r= -,482; p<,01) boyutu ve ölçek toplam *(r= ,504; p<,01)* puanları, Stresle Başa Çıkma Ölçeği Kaçınma *(r= ,145; p<,01)*, Problem Odaklı Başa Çıkma (r= ,379; p<,01), Sosyal Destek Arama *(r= ,298; p<,01)* boyutları ve ölçek toplam *(r= ,407; p<,01)* puanları; Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Farkındalık *(r= ,275; p<,01)*, Beden Duyumları *(r= ,265; p<,01)*, Netlik*(r= ,371; p<,01)*, Anlama*(r= ,360; p<,01)* ,Kabul (r= ,343; p<,01), Tolerans (r= ,389; p<,01), Yüzleşmeye Hazırlanma *(r= ,314; p<,01)*, Öz-Destek *(r= ,441; p<,01)*, Değişimleme *(r= ,456; p<,01)* boyutu ve ölçek toplam *(r= ,502; p<,01)* puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlemiştir.

Tablo 14. Savunma Biçimleri Testi, Bilişsel Esneklik Envanteri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Ölçekler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Alternatifler	**1**																			
Kontrol	**,429****	**1**																		
BEE-T	**,909****	**,766****	**1**																	
Kaçınma	**,127****	**-,098***	,036	**1**																
Prob. BC	**,461****	**,249****	**,435****	**,361****	**1**															
Sos. D. Ara.	**,104***	,056	**,098***	,004	**,209****	**1**														
SBÖ-T	**,336****	**,103***	**,277****	**,644****	**,759****	**,631****	**1**													
İmmatür S.	**-,118***	**-,282****	**-,221****	**,096***	-,039	**-,250****	**-,106****	**1**												
Nevrotik S.	**,097****	**-,181****	-,026	**,268****	**,159****	**,164****	**,289****	**,380****	**1**											
Olgun S.	**,408****	**,271****	**,410****	**,252****	**,334****	-,011	**,272****	**,260****	**,269****	**1**										
Farkındalık	**,369****	**,316****	**,406****	**,100***	**,269****	**,084***	**,221****	**-,103***	**,116****	**,277****	**1**									
Bedensel Algı	**,289****	**,124****	**,256****	,077	**,254****	**,155****	**,239****	-,042	**,101***	**,118****	**,506****	**1**								
Netlik	**,280****	**,310****	**,343****	,014	**,244****	**,145****	**,201****	**-,186****	,038	**,150****	**,552****	**,582****	**1**							
Anlama	**,328****	**,320****	**,380****	,036	**,299****	**,161****	**,245****	**-,162****	,076	**,169****	**,567****	**,519****	**,671****	**1**						
Kabul	**,300****	**,382****	**,392****	**,127****	**,240****	,047	**,199****	-,048	**,104***	**,311****	**,496****	**,356****	**,391****	**,408****	**1**					
Tolerans	**,302****	**,441****	**,424****	**,144****	**,231****	,033	**,196****	**-,136****	,055	**,311****	**,459****	**,293****	**,352****	**,354****	**,706****	**1**				
Yüzleşme H.	**,259****	**,287****	**,317****	**,126****	**,245****	,019	**,186****	**,105****	**,111****	**,311****	**,365****	**,264****	**,249****	**,259****	**,467****	**,377****	**1**			
Öz-Destek	**,419****	**,408****	**,484***	**,252****	**,401****	**,122****	**,375****	-,077	**,100***	**,404****	**,427****	**,340****	**,336****	**,381****	**,503****	**,581****	**,424****	**1**		
Değişimleme	**,392****	**,407****	**,467****	**,193****	**,364****	,053	**,293****	**-,080***	**,094***	**,428****	**,546****	**,389****	**,449****	**,497****	**,536****	**,550****	**,432****	**,579****	**1**	
DDBÖ-T	**,457****	**,468****	**,541****	**,169****	**,397****	**,126****	**,336****	**-,112****	**,124****	**,389****	**,756****	**,654****	**,705****	**,717****	**,763****	**,736****	**,604****	**,718****	**,774****	**1**

*p<,05; **p<,01

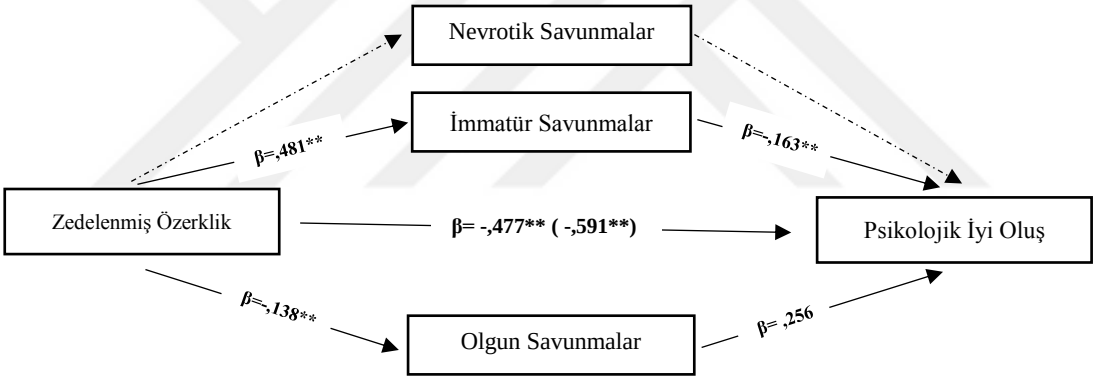
Bilişsel Esneklik Envanteri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği, Savunma Biçimleri Testi ve Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 14'de gösterilmiştir.

3.3. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinde Savunma Biçimleri, Bilişsel Esneklik, Başa Çıkma Tutumları ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolü

Bu bölümde, erken dönem uyumsuz şema alanlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde savunma biçimleri, bilişsel esneklik, başa çıkma tutumları ve duygu düzenleme becerilerinin aracı rolünün incelenmesine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

3.3.1. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinde Savunma Biçimlerinin Aracı Rolü

Bu bölümde, erken dönem uyumsuz şema alanlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde savunma biçimlerinin aracı rolünün incelenmesine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

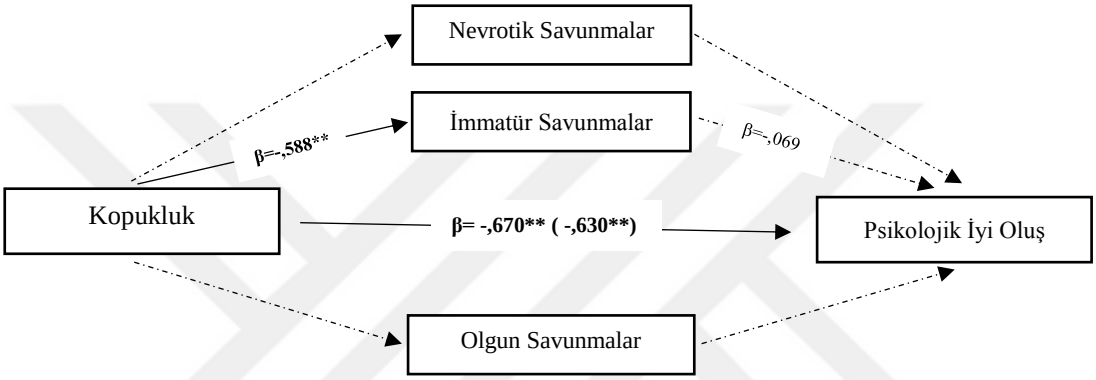


***Toplam etki**: β= -,591; p<01; **Doğrudan etki**: β= -,477; p<01*
***İmmatür Savunmalar**: β=-,078; [-,118;- ,041] **Olgun Savunmalar**: β=-,035; [-,060;- ,014]*
N = 600; R^2= ,407; F = 136,174; p < ,01

Şekil 5. Zedelenmiş Özerklik Şema Alanının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Savunma Biçimlerinin Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması

Zedelenmiş özerklik şema alanının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde savunma biçimleri boyutlarının aracı rolünün incelenmesine yönelik kurulan aracılık modelinin analizi sonucunda, zedelenmiş özerklik şema alanının immatür savunmalar (*β= ,481; p< ,01*) ve olgun savunmaları (*β= -,138; p< ,01*) yordadığı belirlenmiştir. Nevrotik savunmalar ise zedelenmiş özerklik şema alanıyla anlamlı düzeyde ilişkili olmadığı için modele alınmamıştır. Ayrıca, immatür savunmalar (*β= -,163; p< ,01*) ve

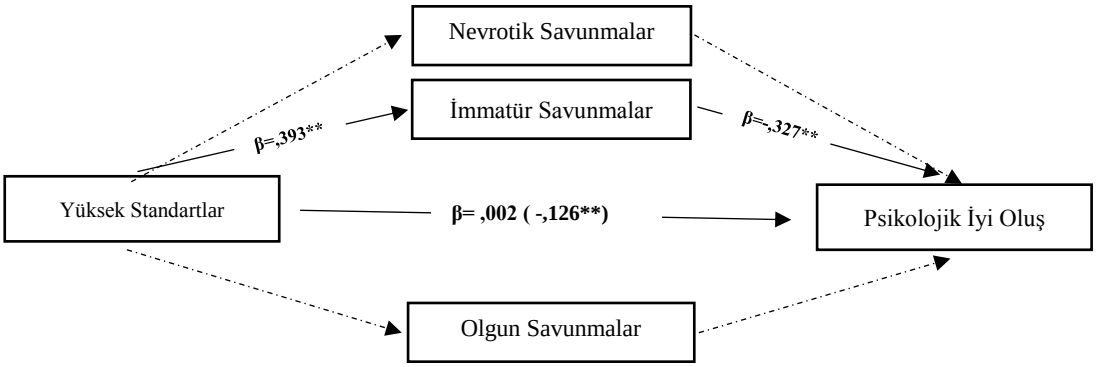
olgun savunmaların (*β= ,256; p< ,01*) psikolojik iyi oluşu yordadığı görülmektedir. Bununla birlikte, zedelenmiş özerklik şema alanının psikolojik iyi oluşu (*β= -,591; p<,01*) yordadığı görülmüştür. Aracı etkiler incelendiğinde, zedelenmiş özerklik şema alanının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde immatür savunmalar (*β= -,078; [-,118; -,041]*) ve olgun savunmalar (*β= -,035; [-,060; -,014]*) boyutlarının istatistiksel olarak anlamlı bir aracı rolü olduğu ancak nevrotik savunmaların aracı rolü olmadığı belirlenmiştir.



***Toplam etki**: β= -,630; p<01; **Doğrudan etki**: β= -,670; p<01*
***İmmatür Savunmalar**: β= -,040; [-,008; ,087]*
N = 600; R^2= ,400; F = 199,285; p < ,01

Şekil 6. Kopukluk Şema Alanının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Savunma Biçimlerinin Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması

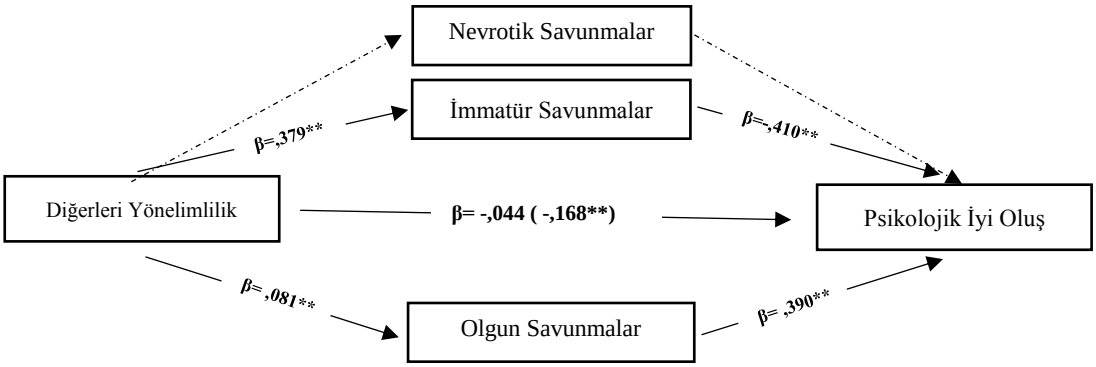
Kopukluk şema alanının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde savunma biçimleri boyutlarının aracı rolünün incelenmesine yönelik kurulan aracılık modelinin analizi sonucunda, kopukluk şema alanının immatür savunmaları (*β= ,588; p< ,01*) yordadığı belirlenmiştir. Nevrotik savunmalar ve Olgun savunmalar ise kopukluk şema alanıyla anlamlı düzeyde ilişkili olmadığı için modele alınmamıştır. Ancak, Kopukluk ile (*β= -,670; p< ,01*) immatür savunmalar (*β= -,069; p> ,05*) modele birlikte alındığında immatür savunmaların psikolojik iyi oluşu üzerindeki yordayıcı etkisini yitirdiği görülmektedir. Bununla birlikte, kopukluk şema alanının psikolojik iyi oluşu (*β= -,630; p<,01*) yordadığı görülmüştür. Bu bulgulardan yola çıkarak, kopukluk şema alanının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde savunma biçimlerinin aracı rolü olmadığı belirlenmiştir.



***Toplam etki**: β= -,126; p<01; **Doğrudan etki**: β= -,002; p<01*
***İmmatür Savunmalar**: β= -,128; [-,171;- ,089]*
N = 600; R^2= ,326; F = 35,403; p < ,01

Şekil 7. Yüksek Standartlar Şema Alanının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Savunma Biçimlerinin Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması

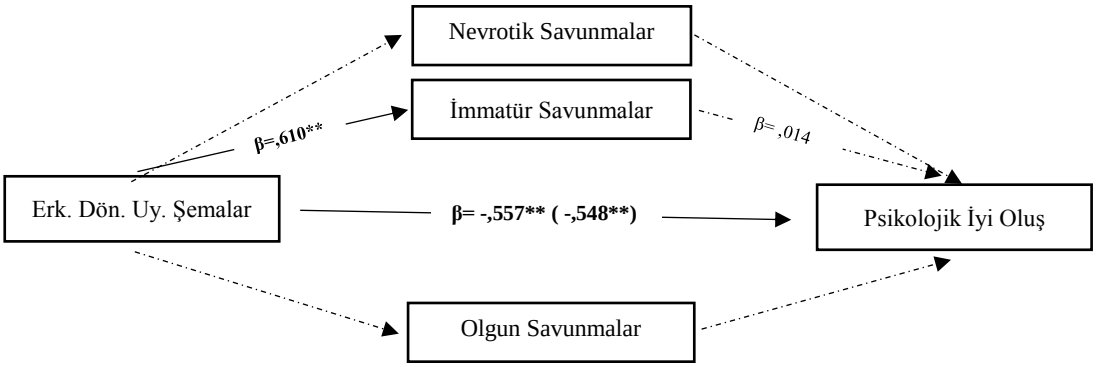
Yüksek standartlar şema alanının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde savunma biçimleri boyutlarının aracı rolünün incelenmesine yönelik kurulan aracılık modelinin analizi sonucunda, yüksek standartlar şema alanının immatür savunmaları (*β= ,393; p< ,01*) yordadığı belirlenmiştir. Nevrotik savunmalar psikolojik iyi oluşla ve Olgun savunmalar ise yüksek standartlar şema alanıyla anlamlı düzeyde ilişkili olmadığı için modele alınmamıştır. Ayrıca, immatür savunmaların (*β= -,327; p< ,01*) psikolojik iyi oluşu yordadığı görülmektedir. Bununla birlikte, yüksek standartlar şema alanının psikolojik iyi oluşu (*β= -,126; p<,01*) yordadığı görülmüştür. Aracı etkiler incelendiğinde, yüksek standartların psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde immatür savunmaların (*β= -,128; [-,171; -,089]*) istatistiksel olarak anlamlı bir aracı rolü olduğu ancak nevrotik savunmalar ve olgun savunmaların aracı rolü olmadığı belirlenmiştir.



***Toplam etki**: β= -,168; p<01; **Doğrudan etki**: β= -,044; p>05*
***İmmatür Savunmalar**: β= -,156; [-,200;- ,116] **Olgun Savunmalar**: β= ,032; [,001; ,065]*
N = 600; R^2= ,250; F = 66,251; p < ,01

Şekil 8. Diğerleri Yönelimlilik Şema Alanının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Savunma Biçimlerinin Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması

Diğerleri yönelimlilik şema alanının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde savunma biçimleri boyutlarının aracı rolünün incelenmesine yönelik kurulan aracılık modelinin analizi sonucunda, diğerleri yönelimlilik şema alanının immatür savunmalar (*β= ,379; p< ,01*) ve olgun savunmaları (*β= ,081; p< ,01*) yordadığı belirlenmiştir. Nevrotik savunmalar ise psikolojik iyi oluşla anlamlı düzeyde ilişkili olmadığı için modele alınmamıştır. Ayrıca, immatür savunmalar (*β= -,410; p< ,01*) ve olgun savunmaların (*β= ,390; p< ,01*) psikolojik iyi oluşu yordadığı görülmektedir. Bununla birlikte, diğerleri yönelimlilik şema alanının psikolojik iyi oluşu (*β= -,168; p<,01*) yordadığı görülmüştür. Aracı etkiler incelendiğinde, diğerleri yönelimliliğin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde immatür savunmalar (*β= -,156; [-,200; -,116]*) ve olgun savunmaların (*β= ,032; [,001; -,065]*) istatistiksel olarak anlamlı bir aracı rolü olduğu ancak nevrotik savunmaların aracı rolü olmadığı belirlenmiştir.



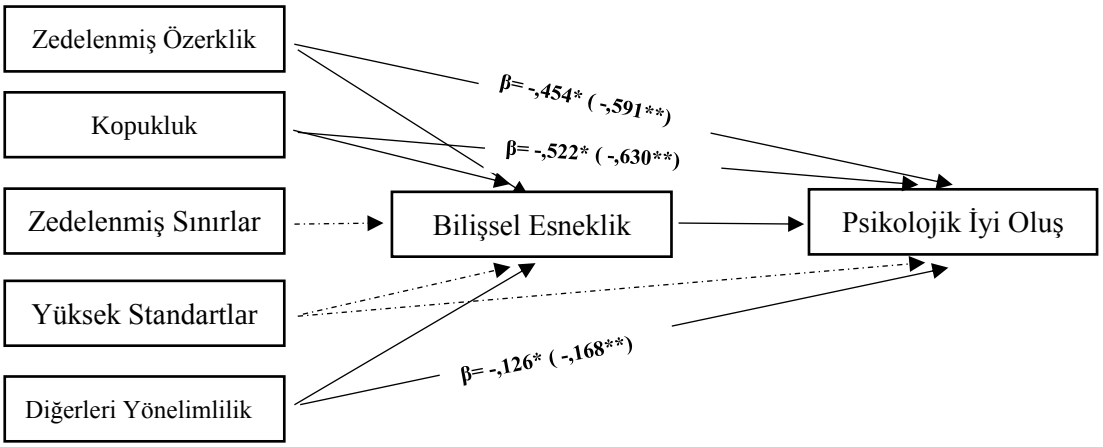
***Toplam etki**: β= -,548; p<01; **Doğrudan etki**: β= -,557; p<01*
***İmmatür Savunmalar**: β= -,009; [-,048; ,063]*
N = 600; R^2= ,301; F = 128,380; p < ,01

Şekil 9. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Savunma Biçimlerinin Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması

Erken dönem uyumsuz şemaların psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde savunma biçimleri boyutlarının aracı rolünün incelenmesine yönelik kurulan aracılık modelinin analizi sonucunda, erken dönem uyumsuz şemaların immatür savunmaları (*β= ,610; p< ,01*) yordadığı belirlenmiştir. Nevrotik savunmalar ise psikolojik iyi oluşla; olgun savunmalar ise erken dönem uyumsuz şemalar ile anlamlı düzeyde ilişkili olmadığı için modele alınmamıştır. Ancak, immatür savunmaların (*β= ,014; p> ,05*) psikolojik iyi oluşu yordamadığı görülmektedir. Bununla birlikte, erken dönem uyumsuz şemaların psikolojik iyi oluşu (*β= -,548; p<,01*) yordadığı görülmüştür. Aracı etkiler incelendiğinde, erken dönem uyumsuz şemaların psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde immatür savunmalar, nevrotik savunmalar ve olgun savunmaların aracı rolü olmadığı belirlenmiştir.

3.3.2. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinde Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü

Bu bölümde, erken dönem uyumsuz şema alanlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde bilişsel esnekliğin aracı rolünün incelenmesine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.



Şekil 10. Şema Alanlarının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinde Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması

Şekil 10'da, zedelenmiş özerklik, kopukluk, zedelenmiş sınırlar, yüksek standartlar ve diğerleri yönelimlilik şema alanlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde bilişsel esnekliğin aracı rolünün incelenmesine yönelik model şeması verilmiştir. Tablo 15' de ise incelenen aracılık etkisine yönelik toplam etki, doğrudan etki ve dolaylı etkilere yönelik regresyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 15. Şema Alanlarının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinde Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolüne İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	**Toplam Etki**	**Doğrudan Etki**	**Dolaylı Etki**			**Model**
	β	***β***	***β***	**LLCI**	**ULCI**	**F/R^2/p**
Zedelenmiş Özerklik	**-,591**	**-,454**	**-,137**	**-,184**	**-,093**	***R^2=,415; F=211,702****
Kopukluk	**-,630**	**-,522**	**-,108**	**-,145**	**-,075**	***R^2=,499; F =297,093****
Zedelenmiş Sınırlar	-	-	-	-	-	-
Yüksek Standartlar	-	-	-	-	-	-
Diğerleri Yönelimlilik	**-,168**	**-,126**	**-,042**	**-,088**	**-,003**	***R^2=,270; F =110,510****
YSÖ- Toplam	**-,548**	**-,423**	**-,125**	**-,167**	**-,087**	***R^2=,411; F =208,635****

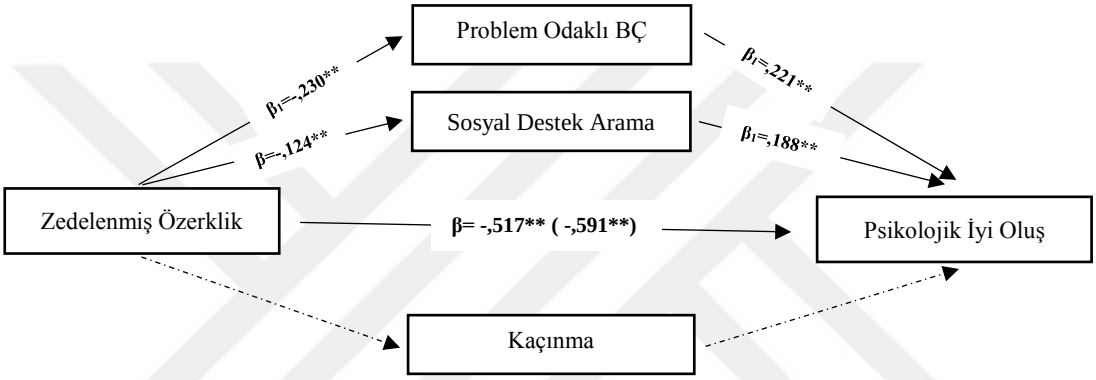
*p<,05; **p<,01

Tablo 15'de görüldüğü üzere, zedelenmiş özerklik(*β= -,137; [-,184;- ,093]*), Kopukluk (*β= -,108; [-,145;- ,075]*) ve diğerleri yönelimlilik (*β= -,042; [-,088;- ,003]*) şema alanlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde bilişsel esnekliğin aracı rolü olduğu, zedelenmiş sınırlar ve yüksek standartlar şema alanlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde bilişsel esnekliğin aracı rolü olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bununla birlikte, erken dönem uyumsuz şemaların (YSÖ-Toplam) psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde bilişsel esnekliğin aracı rolü olduğu belirlenmiştir (*β= -,125; [-,167;- ,087]*).

3.3.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemala Alanlarının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinde Başa Çıkma Tutumlarının Aracı Rolü

Bu bölümde, erken dönem uyumsuz şema alanlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde başa çıkma tutumlarının aracı rolünün incelenmesine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

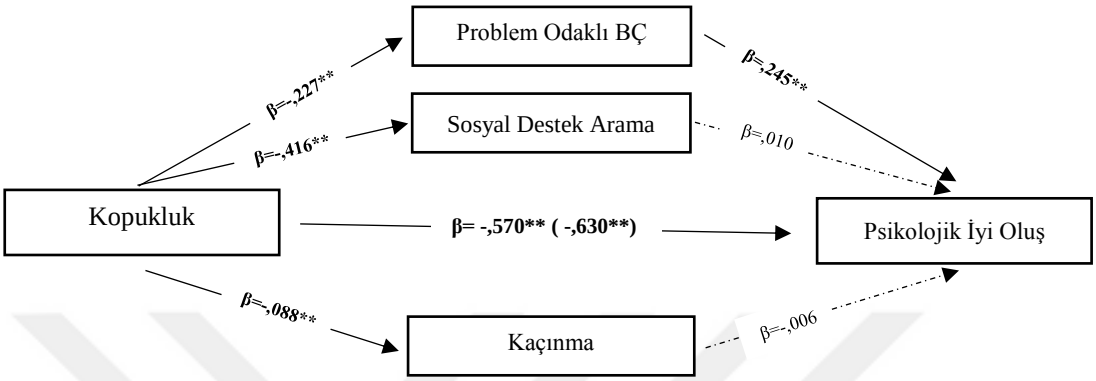


***Toplam etki**: β= -,591; p<01; **Doğrudan etki**: β= -,517; p<01*
Problem Odaklı *BÇ*: *β= -,051; [-,083;- ,026]* **Sos. Dest. Arama** *: β= -,023; [-,043;- ,006]*
N = 600; R= ,445; F = 159,109; p < ,01

Şekil 11. Zedelenmiş Özerklik Şema Alanının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinde Başa Çıkma Boyutlarının Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması

Zedelenmiş özerklik şema alanının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde başa çıkma boyutlarının aracı rolünün incelenmesine yönelik kurulan aracılık modelinin analizi sonucunda, zedelenmiş özerklik şema alanının problem odaklı başa çıkma (*β= -,230; p< ,01*) ve sosyal destek arama (*β= -,124; p< ,01*) boyutlarını yordadığı belirlenmiştir. Ancak, zedelenmiş özerklik şema alanı ve kaçınma boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaması sebebiyle modele dahil edilmemiştir. Ayrıca, problem odaklı başa çıkma (*β= ,221; p< ,01*) ve sosyal destek arama boyutlarının (*β= ,188; p< ,01*) psikolojik iyi oluşu yordadığı görülmektedir. Bununla birlikte, zedelenmiş özerklik şema alanının psikolojik iyi oluşu (*β= -,591; p<,01*) yordadığı görülmüştür. Aracı etkiler incelendiğinde, zedelenmiş özerkliğin psikolojik

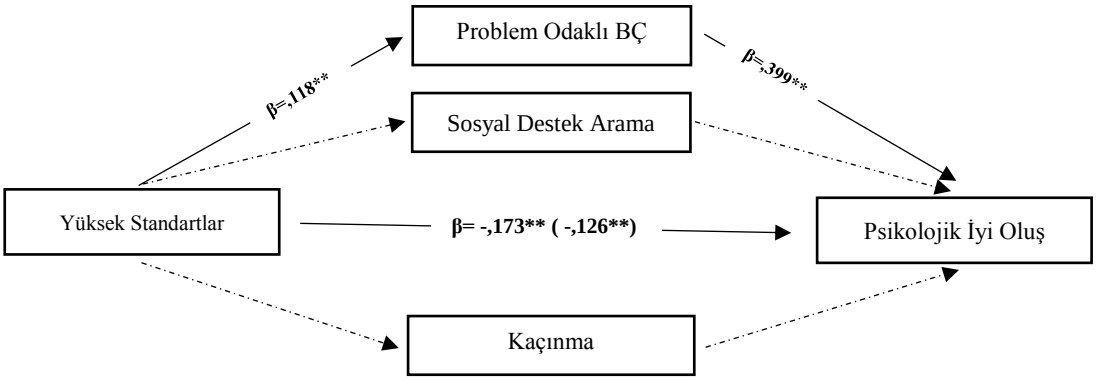
iyi oluş üzerindeki etkisinde problem odaklı başa çıkma (*β= -,051; [-,083; -,026]*) ve sosyal destek arama (*β= -,023; [-,043; -,006]*) boyutlarının istatistiksel olarak anlamlı bir aracı rolü olduğu ancak kaçınma boyutunun aracı rolü olmadığı belirlenmiştir.



***Toplam etki**: β= -,630; p<01; **Doğrudan etki**: β= -,570; p<01*
Problem Odaklı *BÇ*: *β= -,056; [-,087;- ,030]*
N = 600; R^2= ,456; F = 124,696; p < ,01

Şekil 12. Kopukluk Şema Alanının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinde Başa Çıkma Boyutlarının Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması

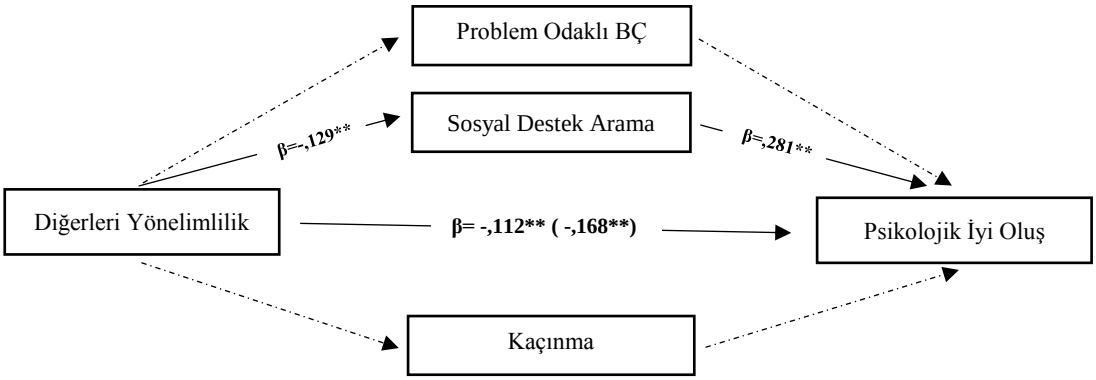
Kopukluk şema alanının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde başa çıkma boyutlarının aracı rolünün incelenmesine yönelik kurulan aracılık modelinin analizi sonucunda, kopukluk şema alanının problem odaklı başa çıkma (*β= -,227; p< ,01*), sosyal destek arama (*β= -,416; p< ,01*) ve kaçınma (*β= -,088; p< ,01*) boyutlarını yordadığı belirlenmiştir. Ayrıca, problem odaklı başa çıkma (*β= ,245; p< ,01*) boyutunun psikolojik iyi oluşu yordadığı fakat sosyal destek arama ve kaçınma boyutlarının yordamadığı görüşmüştür. görülmektedir. Bununla birlikte, kopukluk şema alanının psikolojik iyi oluşu (*β= -,630; p<,01*) yordadığı görülmüştür. Aracı etkiler incelendiğinde, kopukluğun psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde problem odaklı başa çıkma (*β= -,056; [-,087; -,030]*) boyutunun istatistiksel olarak anlamlı bir aracı rolü olduğu ancak kaçınma ve sosyal destek arama boyutunun aracı rolü olmadığı belirlenmiştir.



***Toplam etki**: β= -,126; p<01; **Doğrudan etki**: β= -,173; p<01*
***Problem Odaklı Başa Çıkma**: β= ,047; [,016; ,086]*
N = 600; R^2= ,173; F = 62,456; p < ,01

Şekil 13. Yüksek Standartlar Şema Alanının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinde Başa Çıkma Tutumlarının Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması

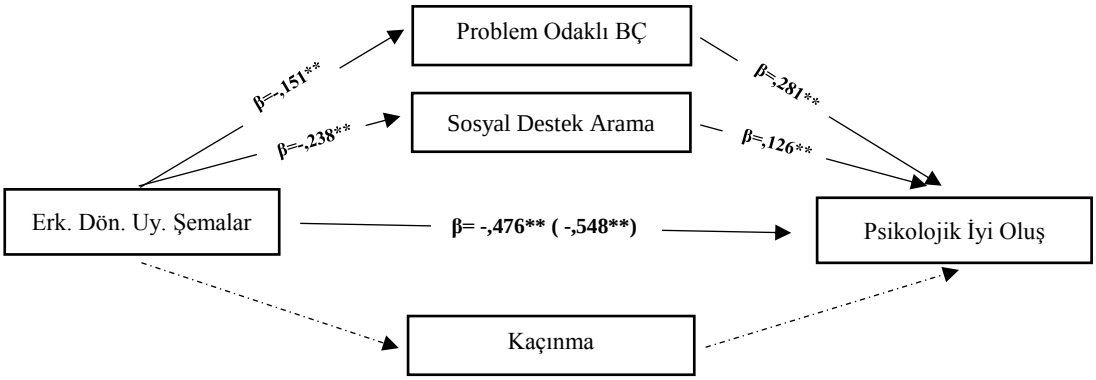
Yüksek standartlar şema alanının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde başa çıkma boyutlarının aracı rolünün incelenmesine yönelik kurulan aracılık modelinin analizi sonucunda, yüksek standartlar şema alanının problem odaklı başa çıkma (*β= ,118; p< ,01*) boyutunu yordadığı belirlenmiştir. Sosyal destek arama ve kaçınma boyutları ise yüksek standartlar şema alanıyla anlamlı düzeyde ilişkili olmadığı için modele alınmamıştır. Ayrıca, problem odaklı başa çıkma (*β= ,399; p< ,01*) boyutunun psikolojik iyi oluşu yordadığı görülmektedir. Bununla birlikte, yüksek standartlar şema alanının psikolojik iyi oluşu (*β= -,126; p<,01*) yordadığı görülmüştür. Aracı etkiler incelendiğinde, kopukluğun psikolojik iyi oluş üzerindeki problem odaklı başa çıkma (*β= ,47; [,016; ,086]*) aracılığıyla olan dolaylı etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür. Problem odaklı başa çıkma modele aracı değişken olarak eklendiğinde yüksek standartların psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisinin düşmesi beklenirken bunun yerine arttığı görülmektedir. Bu durum, baskılayıcı etki sebebiyle ya da karıştırıcı bir değişken sebebiyle ortaya çıkmış olabilir.



***Toplam etki**: β= -,112; p<01; **Doğrudan etki**: β= -,168; p<01*
***Sosyal Destek Arama**: β= ,-,036; [- ,063;- ,012]*
N = 600; R^2= ,106; F = 35,327; p < ,01

Şekil 14. Diğerleri Yönelimlilik Şema Alanının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinde Başa Çıkma Boyutlarının Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması

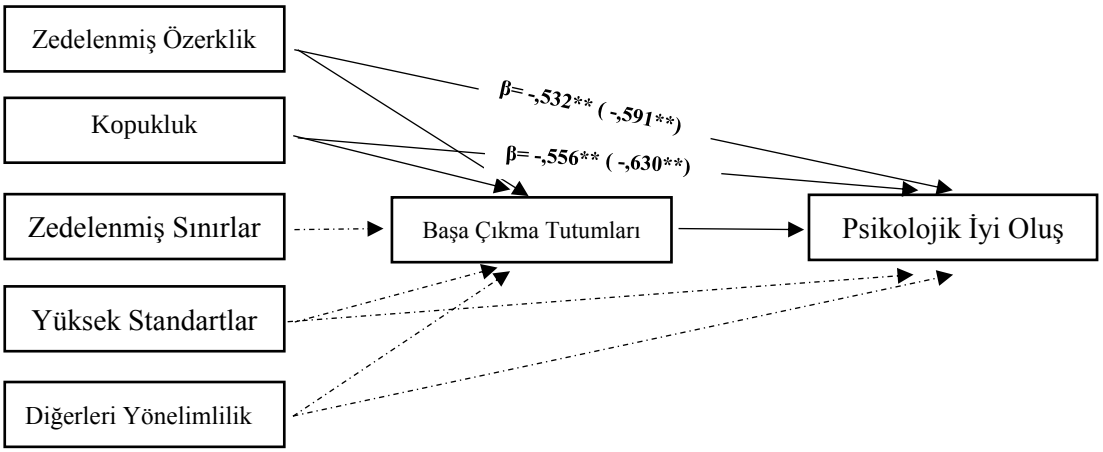
Diğerleri yönelimlilik şema alanının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde başa çıkma boyutlarının aracı rolünün incelenmesine yönelik kurulan aracılık modelinin analizi sonucunda, diğerleri yönelimlilik şema alanının sosyal destek arama (*β= -,129; p< ,01*) boyutunu yordadığı belirlenmiştir. Problem odaklı başa çıkma ve kaçınma boyutları ise yüksek standartlar şema alanıyla anlamlı düzeyde ilişkili olmadığı için modele alınmamıştır. Ayrıca, sosyal destek arama (*β= ,281; p< ,01*) boyutunun psikolojik iyi oluşu yordadığı görülmektedir. Bununla birlikte, diğerleri yönelimlilik şema alanının psikolojik iyi oluşu (*β= -,168; p<,01*) yordadığı görülmüştür. Aracı etkiler incelendiğinde, diğerleri yönelimliliğin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde sosyal destek arama (*β= -,036; [-,063; -,012]*) boyutunun istatistiksel olarak anlamlı bir aracı rolü olduğu ancak kaçınma ve problem odaklı başa çıkma boyutlarının aracı rolü olmadığı belirlenmiştir.



***Toplam etki**: β= -,548; p<01; **Doğrudan etki**: β= -,476; p<01*
***Problem Odaklı Başa Çıkma**: β= ,-,042; [- ,072;- ,018]*
***Sosyal Destek Arama**: β= ,-,030; [- ,052;- ,012]*
N = 600; R^2= ,405; F = 135,117; p < ,01

Şekil 15. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinde Başa Çıkma Boyutlarının Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması

Erken dönem uyumsuz şemaların psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde başa çıkma boyutlarının aracı rolünün incelenmesine yönelik kurulan aracılık modelinin analizi sonucunda, erken dönem uyumsuz şemaların problem odaklı başa çıkma ve (*β= -,151; p< ,01*) sosyal destek arama (*β= -,238; p< ,01*) boyutunu yordadığı belirlenmiştir. Kaçınma boyutu ise erken dönem uyumsuz şemalar ile anlamlı düzeyde ilişkili olmadığı için modele alınmamıştır. Ayrıca, problem odaklı başa çıkma ve (*β= ,281; p< ,01*) ve sosyal destek arama (*β= ,126; p< ,01*) boyutunun psikolojik iyi oluşu yordadığı görülmektedir. Bununla birlikte, erken dönem uyumsuz şemaların psikolojik iyi oluşu (*β= -,548; p<,01*) yordadığı görülmüştür. Aracı etkiler incelendiğinde, erken dönem uyumsuz şemaların psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde problem odaklı başa çıkma (*β= -,042; [-,072; -,018]*) ve sosyal destek arama (*β= -,030; [-,052; -,012]*) boyutunun istatistiksel olarak anlamlı bir aracı rolü olduğu ancak kaçınma boyutunun aracı rolü olmadığı belirlenmiştir.



Şekil 16. Şema Alanlarının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinde Başa Çıkmanın Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması

Şekil 16'da, zedelenmiş özerklik, kopukluk, zedelenmiş sınırlar, yüksek standartlar ve diğerleri yönelimlilik şema alanlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde başa çıkma tutumlarının aracı rolünün incelenmesine yönelik model şeması verilmiştir. Tablo 16'da ise incelenen aracılık etkisine yönelik toplam etki, doğrudan etki ve dolaylı etkilere yönelik regresyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 16. Şema Alanlarının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinde Başa Çıkma Tutumlarının Aracı Rolüne İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	**Toplam Etki**	**Doğrudan Etki**	**Dolaylı Etki**			**Model**
	β	***β***	***β***	**LLCI**	**ULCI**	**F/R^2/p**
Zedelenmiş Özerklik	**-,591**	**-,532**	**-,059**	**-,088**	**-,032**	***R^2= ,438; F= 233,087****
Kopukluk	**-,630**	**-,556**	**-,074**	**-,107**	**-,046**	***R^2= ,432; F = 227,354****
Zedelenmiş Sınırlar	-	-	-	-	-	-
Yüksek Standartlar	-	-	-	-	-	-
Diğerleri Yönelimlilik	-	-	-	-	-	-
YSÖ- Toplam	**-,548**	**-,484**	**-,065**	**-,095**	**-,038**	***R^2= ,389; F = 190,180****

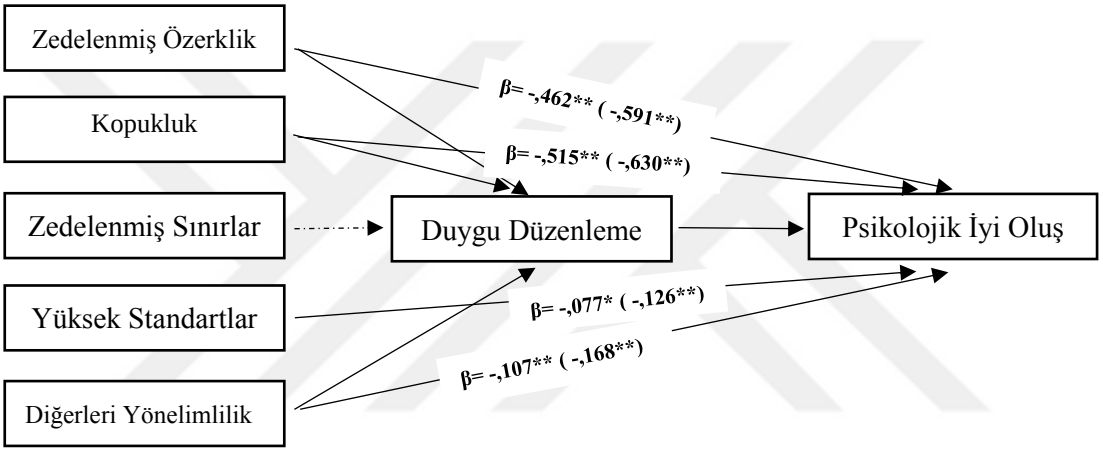
*p<,05; **p<,01

Analizler sonucunda, zedelenmiş özerklik (*β= -,059; [-,088;- ,032]*), Kopukluk (*β= -,074; [-,107;- ,046]*), şema alanlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde stresle başa çıkma tutumlarının aracı rolü olduğu, zedelenmiş sınırlar, yüksek standartlar ve diğerleri yönelimlilik şema alanlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde başa çıkma tutumlarının aracı rolü olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla

birlikte, erken dönem uyumsuz şemaların (YSÖ-Toplam) psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde başa çıkma tutumlarının aracı rolü olduğu belirlenmiştir (*β= -,065; [-,095;- ,038]*).

3.3.4. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinde Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolü

Bu bölümde, erken dönem uyumsuz şema alanlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde duygu düzenleme becerilerinin aracı rolünün incelenmesine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.



Şekil 17. Şema Alanlarının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinde Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması

Şekil 18'de, zedelenmiş özerklik, kopukluk, zedelenmiş sınırlar, yüksek standartlar ve diğerleri yönelimlilik şema alanlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde duygu düzenleme becerilerinin aracı rolünün incelenmesine yönelik model şeması verilmiştir. Tablo 17'de ise incelenen aracılık etkisine yönelik toplam etki, doğrudan etki ve dolaylı etkilere yönelik regresyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 17. Şema Alanlarının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinde Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolüne İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	Toplam Etki	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki			Model
	β	*β*	*β*	LLCI	ULCI	F/R^2/p
Zedelenmiş Özerklik	**-,591**	**-,462**	**-,129**	**-,167**	**-,094**	***R^2= ,349; F= 320,685****
Kopukluk	**-,630**	**-,515**	**-,115**	**-,150**	**-,083**	***R^2= ,482; F = 277,862****
Zedelenmiş Sınırlar	-	-	-	-	-	-
Yüksek Standartlar	**-,126**	**-,077**	**-,049**	**-,090**	**-,009**	***R^2= ,258; F = 103,897****
Diğerleri Yönelimlilik	**-,168**	**-,107**	**-,061**	**-,104**	**-,018**	***R^2= ,264; F = 106,865****
YSÖ- Toplam	**-,548**	**-,424**	**-,125**	**-,162**	**-,092**	***R^2= ,410; F = 207,053****

*p<,05; **p<,01

Analizler sonucunda, zedelenmiş özerklik (*β= -,129; [-,167;- ,094]*), Kopukluk (*β= -,115;[-,150;- ,083]*), yüksek standartlar (*β= -,049; [-,090;- ,009]*) ve diğerleri yönelimlilik (*β= -,061; [-,104;- ,018]*) şema alanlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde duygu düzenleme becerilerinin aracı rolü olduğu, zedelenmiş sınırlar standartlar şema alanının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde duygu düzenleme becerilerinin aracı rolü olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte, erken dönem uyumsuz şemaların (YSÖ-Toplam) psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde duygu düzenleme becerilerinin aracı rolü olduğu belirlenmiştir(*β= -,125; [-,162;- ,092]*).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
TARTIŞMA

Bu bölümde, araştırma kapsamında elde edilen sonuçlar, kuramsal yaklaşımlar ve araştırma literatüründeki bulgular ışığında tartışılmıştır. İlk olarak erken dönem uyumsuz şema alanları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler ele alınmış; sonrasında ise erken dönem uyumsuz şema alanlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde savunma biçimleri, bilişsel esneklik, başa çıkma tutumları ve duygu düzenleme becerilerinin aracı rolleri tartışılmıştır.

4.1. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin Tartışılması

Araştırmada, psikolojik iyi oluş ile erken dönem uyumsuz şema alanlarından zedelenmiş özerklik, kopukluk, yüksek standartlar ve diğerleri yönelimlilik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu; ancak zedelenmiş sınırlar ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir. Erken dönem uyumsuz şemalar (toplam) ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Erken dönem uyumsuz şemalar, çocukluk ve ergenlik sürecinde gelişim gösteren; anı, duyum, algı, biliş ve bedensel duyumlardan oluşan örüntülerdir (Arntz ve Jacob, 2013; Rafaeli vd., 2010; Young vd., 2003). Şemaların oluşumunun en temel sebebinin erken dönem olumsuz çocukluk deneyimleri olduğu düşünülmektedir (Young vd., 2003). Bu görüşün, literatürde yer alan çok sayıda araştırmadan elde edilen sonuçlar ile desteklendiği görülmektedir. Çocukluk dönemi travmatik deneyimleri (Bilge vd., 2022; Gong ve Chan, 2018; Kaya-Tezel, 2015; Rezaei, 2016;), problemli ebeveyn tutumları (Yöntem ve İlhan, 2019; Macik, 2020; Nilüfer, 2016) ve güvensiz, kaygılı, kaçıngan bağlanma stilleri (Bosmans vd., 2009; Gay vd., 2013; Mclean, 2014) gibi değişkenlerin şemalarla ilişkili olduğunu gösteren birçok araştırma bulunmaktadır.

Şemalar, yetişkinlik döneminde başta kişilik problemleri olmak üzere çok sayıda bireysel ve ilişkisel problemin ortaya çıkmasının önemli bir nedeni olabilmektedir (Young vd., 2003). Bu görüşle bağlantılı olarak, erken dönem uyumsuz şemalar ve ruh sağlığı üzerine yapılan çok sayıda araştırma göze çarpmaktadır. Bu çalışmaların bir bölümü erken dönem uyumsuz şemaları, psikopatolojilere odaklanarak incelerken diğer bir bölümü iyi oluşun farklı boyutları bağlamında incelemiştir. Şemaların ya da şema alanlarının, kaygı/anksiyete (Gong ve Chan, 2018; Miklosi vd., 2016; Karjouh, 2022; Shorey vd., 2015; Yıldız, 2018), depresyon (Cormier vd., 2011; Chan, 2018; Calvete vd., 2014; Gong ve Martin vd., 2017; Harris ve Curtin, 2002; Roelofs, 2011; Tariq vd., 2021; Yıldız, 2018), tükenmişlik (Bay ve Rooz, 2022), intihar düşünceleri ya da kendine zarar verici davranışlar (Ahmadpanah, 2017; Dale vd., 2021; Flink vd., 2017; Nicol vd., 2022), kişilik patolojileri (Bilge ve Balaban, 2020; Carr, 2010; Nordahl, 2005), psikolojik belirtiler (Gök, 2012; Kunst vd., 2020; Thimm, 2010; Schmidt ve Joiner, 2004) gibi ruh sağlığı ile yakından bağlantılı değişkenler ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

İyi oluş literatürü, daha önceki bölümlerde de bahsedildiği üzere (sf. 63), mutluluk, yaşam kalitesi, yaşam tatmini, olumlu duyguların varlığı, mental iyi oluş, psikolojik iyi oluş ya da yaşam doyumu gibi birçok farklı kavramı içerisinde barındırmaktadır. Bu çerçevede, erken dönem uyumsuz şemaların yukarıda bahsi geçen faktörler olan psikolojik iyi oluş (Ayan, 2019; Demir, 2022; Sağ, 2016), mutluluk (Yalçın vd., 2018), duygusal iyi oluş (Miklosi vd., 2016), yaşam doyumu (Tutal, 2015; Sevim, 2018), iyi oluş (; Boysan, 2012; Gök, 2012; Tutal ve Yalçın, 2021), yaşam kalitesi (Bhatti ve Fahd, 2022) ve psikolojik sağlık (Bidadian vd., 2011) gibi değişkenlerin düzeylerindeki azalma ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar, çocukluk dönemi fiziksel ve duygusal istismar ya da ihmal deneyimleri, olumsuz ebeveyn tutumları, erken dönem çekirdek ihtiyaçların karşılanamaması gibi etkenler dolayısıyla ortaya çıkabildiği bilinen şemaların (Young vd., 2003) psikopatolojilerin artışı ve psikolojik iyi oluşun düşüşü ile bağlantılı olduğunun; dolayısıyla şemaların ruh sağlığı ile yakından ilişkili olduğunun önemli bir göstergesi olarak görülebilir.

Araştırma sonuçları özgün olarak değerlendirildiğinde, kopukluk ve zedelenmiş özerklik alanı şemaların görece yüksek standartlar ve diğerleri yönelimlilik alanlarına kıyasla psikolojik iyi oluş ile daha yüksek düzeyde negatif ilişkili olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar, kopukluk ve zedelenmiş özerklik şema alanlarının psikolojik iyi oluş açısından daha ön planda olduğu şeklinde yorumlanabilir. Kopukluk ve zedelenmiş özerklik alanlarındaki şemaların, bakım verenler tarafından istismar ve ihmale maruz kalma, olumsuz ebeveyn tutumları, yalnız bırakılma, suistimal edilme, ebeveyn reddi gibi travmatik deneyimler; sevilme, güvenli bağlanma, anlaşılma vb. önemli çekirdek ihtiyaçlarla görece daha çok ilişkili olması sebebiyle psikolojik iyi oluş ile bu şema alanları daha yüksek düzeyde ilişki gösteriyor olabilir (Young vd., 2003; Roediger, 2020; Arntz ve Jacob, 2013). Bu araştırmanın sonuçları, psikolojik iyi oluş açısından kopukluk ve zedelenmiş özerklik alanı şemaların ön plana çıktığını gösteriyor olsa da; yukarıda da yer verildiği üzere çok sayıda araştırma, tüm şemaların ve şema alanlarının ruh sağlığı ile yakından ilişkili olduğunu ve her birinin önemsenmesi gerektiğini göstermektedir.

Şemaların çok sayıda farklı psikopatolojiyle ve psikolojik iyi oluş ile ilişkili olabileceğine yönelik bulgular, aynı zamanda şemaların ruh sağlığı üzerindeki etkilerinin bilişsel, duygusal ve davranışsal vb. farklı alanlarda ortaya çıkan birçok problem ve bunlarla ilişkili başa çıkma süreçleri aracılığı ile gerçekleşiyor olabileceğini düşündürmektedir. Bu bağlamda sonraki bölümlerde, şemaların psikolojik iyi oluş üzerindeki bilişsel, davranışçı, duygusal ve psikodinamik bağlamda değerlendirilebilecek başa çıkma yöntemleri aracılığı ile olan etkilerine yönelik bulgular tartışılmıştır.

4.2. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinde Savunma Biçimleri, Bilişsel Esneklik, Başa Çıkma Tutumları ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolünün Tartışılması

Bu bölümde, erken dönem uyumsuz şema alanlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde savunma biçimleri, bilişsel esneklik, başa çıkma tutumları ve duygu düzenleme becerilerinin aracı rolüne ilişkin bulgular kuramsal açıklamalar ve literatürdeki araştırmalar bağlamında tartışılmıştır.

4.2.1. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinde Savunma Biçimlerinin Aracı Rolüne Yönelik Bulguların Tartışılması

Araştırmada, zedelenmiş özerklik, kopukluk, zedelenmiş sınırlar, yüksek standartlar ve diğerleri yönelimlilik erken dönem uyumsuz şema alanları ile nevrotik savunmalar ve immatür savunmalar arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Olgun savunmaların ise zedelenmiş özerklik şema alanı ile zayıf düzeyde negatif yönlü, zedelenmiş sınırlar ve diğerleri yönelimlilik şema alanı arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü ilişkili olduğu; kopukluk ve yüksek standartlar şema alanlarıyla ilişkili olmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca erken dönem uyumsuz şemalar toplam puanı ile immatür ve nevrotik savunmaların pozitif yönde ilişkili olduğu ancak olgun savunmaların ilişkili olmadığı görülmüştür. Bununla birlikte, immatür savunmalar ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönlü, olgun savunmalarla ise pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Psikolojik iyi oluş ile nevrotik savunmalar arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır. Erken dönem uyumsuz şema alanlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde savunma biçimlerinin aracı rolü incelendiğinde, zedelenmiş özerklik şema alanının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde immatür ve olgun savunmaların; kopukluk şema alanının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde immatür savunmaların; yüksek standartlar şema alanının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde immatür savunmaların ve diğerleri yönelimlilik şema alanının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde immatür ve olgun savunmaların aracı rolünün olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular bir bütün olarak değerlendirildiğinde, genel anlamda aracılık rolünü immatür savunma biçimlerinin üstlendiği; kısmen ve görece olarak daha düşük düzeylerde ise olgun savunmaların aracılık rolleri olduğu söylenebilir. Erken dönem uyumsuz şemaların (toplam) ile psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde savunma biçimlerinin aracı rolü olmadığı belirlenmiştir.

Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde, Bahadır (2019) şema alanları ile immatür ve nevrotik savunmalar arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğunu, olgun savunmalar ile bazı şema alanları arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü ilişkiler bulunduğunu belirlemiştir. Walburg ve Chiaramello (2015) ve Callak (2019), genel

olarak şema alanlarının nevrotik ve immatür savunmalarla pozitif yönde ilişkili olduğunu belirlerken, olgun savunmalarla anlamlı ilişki olmadığını ortaya koymuştur. Khosravani vd., (2016) ise araştırmasında şema alanlarının tümü ile immatür ve nevrotik savunmaların pozitif yönlü, olgun savunmaların ise negatif yönlü ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Özkan (2021) şema alanları ile immatür ve nevrotik savunmalar arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu belirlerken, olgun savunmalarla şema alanlarının negatif ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Literatürde yer alan başka çalışmaların da bu bulgulara benzer sonuçlara ulaştığı görülmüştür (Altınok, 2021, Bircan, 2022, Karaarslan vd., 2021). Bununla birlikte, erken dönem uyumsuz şemalar genellikle immatür ve nevrotik savunmalarla pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Ancak, olgun savunmalar açısından araştırma bulguları tutarlılık göstermemektedir. Bazı çalışmalar, bunların pozitif ya da negatif yönde ilişkili olduğunu bildirmekteyken birçok çalışmada ilişki bulunmadığına yönelik sonuçlar sunulmuştur. Şemaların oluşumunda olumsuz erken çocukluk döneminin önemli bir faktör olduğu bilinmektedir. Bununla birlikte çocukluk döneminde katı, kontrol edici, suçlayıcı, çekirdek duygusal ihtiyaçlardan yoksun bırakan ya da travmatize edici olumsuz ebeveyn tutumları ya da deneyimlerin, şemaların oluşumunda önemli bir etken olduğu ve şemaların olumsuz birçok düşünce, duygu ve davranışla ilişkili olduğu bilinmektedir (Young vd., 2003). Savunma mekanizmalarının da erken dönemlerde oluştuğu bilinmekle birlikte ortaya çıkan olumsuz düşünce, duygular ve deneyimlere yönelik koruyucu bir mekanizma olarak işlev görmektedir. Ancak bu mekanizmaların kullanımı, türüne göre olumlu ya da olumsuz sonuçlar ortaya çıkarabilmektedir (Cramer, 2006; Cramer, 2008; Flannery ve Perry, 1990; McWilliams, 2011; Vaillant, 2000). Dolayısıyla savunma mekanizmaları şema kaynaklı olarak ortaya çıkan olumsuz duygusal deneyimler ile başa çıkmada kullanılabileceği düşünülebilir.

Savunma mekanizmaları ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki değerlendirildiğinde, Boerner vd., (2017), Ghadimianfar ve Dadkhah, (2015) ve Mousavi (2017) psikolojik iyi oluşun immatür savunmalar ve nevrotik savunmalar ile negatif yönde; olgun savunmalar ile pozitif yönde ilişkili olduğunu belirlemiştir. Bu çalışmaların yanında birçok araştırma -bazı istisnalar olsa dahi- farklı psikopatolojiler ile immatür ve nevrotik savunmaların pozitif yönde; olgun savunmaların ise negatif yönde ilişkili olabileceğini göstermektedir (Akdeniz, 2020; Callak, 2019; Eglinton ve

Chung, 2011; Flannery & Perry, 1990; Giuseppe vd., 2019; Ülbe, 2016; Muris vd., 2003; Pitkaned, 1999; Spinhoven ve Kooiman, 1997). Savunma mekanizmaları, psikopatolojilerin ortaya çıkışı, seyri ve sağaltımında önemli bir faktör olarak görülmektedir (Giuseppe vd., 2021). Adaptif savunmalar, ruh sağlığı ve psikolojik işlevselliğin önemli bir parçasıdır. İç ve dış çevrede beklenmedik değişiklikler olduğunda kaygı ya da depresyon gibi farklı psikopatolojilere sebep olabilecek çatışmayı ve bilişsel uyumsuzluğu azaltıcı ve psikolojik dengeyi sağlayıcı bir rol üstlenir (Vaillant, 2000). Uyumsuz savunmalar ise gerçekliği çarpıtarak ego fonksiyonlarının bozulmasına ve psikopatolojilerin ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir (Cramer, 2015). Olgun savunmaların psikolojik işlevsellik ve ruh sağlığına olumlu yönde etkileri bulunurken, nevrotik savunmaların görece olarak işlevsellik ve ruh sağlığı ile daha düşük düzeyde bağlantılı olduğu ve bilişsel ve duygusal çatışmalarla ilişkili olduğu söylenmektedir. İmmatür/psikotik savunmaların ise işlevsellik ve ruh sağlığı üzerine önemli olumsuz etkileri olduğu bilinmektedir (Flannery ve Perry,1990; Vaillant, 2000; Vaillant, 1977).

Aracılık rollerine ilişkilin literatür incelendiğinde, erken dönem uyumsuz şemalar, savunma mekanizmaları ve iyi oluş ya da psikopatolojiler bağlamında doğrudan aracılık rollerini araştıran bir çalışma olmadığı ve hatta farklı değişkenlerle yapılan araştırmalarda savunma mekanizmalarını aracı olarak değerlendiren çalışmaların da oldukça kısıtlı sayıda olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda, elde edilen bulgular erken dönem uyumsuz şemalarla yakından ilişkili olduğu düşünülen bağlanma stilleri ve ebeveyn tutumları ile çeşitli psikopatolojiler arasındaki ilişkileri konu alan çalışmalar üzerinden değerlendirilmiştir. Bu bağlamda, Özkan (2021) araştırmasında erken dönem uyumsuz şema alanlarının somatoform rahatsızlıklar üzerindeki etkisini incelediği araştırmada birçok modelde savunma mekanizmalarının aracılık rolünün olduğunu belirlemiştir. Ranjbari vd., (2017), bağlanma stillerinin kaygı ve depresyon belirtileri üzerindeki etkisinin savunma mekanizmaları aracılığı ile olabileceğine dair sonuçlara ulaşmıştır. Besharat ve Khajavi (2013) yaptıkları araştırmada bağlanma stillerinin aleksitimi üzerindeki etkisinde savunma mekanizmalarının aracılık rolü olduğunu ortaya koymuştur. Yoshizumi vd., (2007) ise bazı çocuk yetiştirme stillerinin depresif belirtiler üzerindeki etkisinde disosiyasyonun aracı rolü olduğunu belirlemiştir. Finzi-Dottan ve Karu (2006) da duygusal istismar

deneyimlerinin psikopatolojik belirtiler üzerindeki etkisine immatür savunmaların aracılık ettiğini belirlemiştir. Bilgin (2020)'in araştırmasında ise ebeveyn tutumları ile bedensel belirtiler arasındaki ilişkide immatür savunmaların aracı rolü olduğuna yönelik sonuçlar saptanmıştır. Sözü edilen çalışmada nevrotik savunmalar ve olgun savunmalar ile bedensel belirtiler arasında ilişki olmadığı bulunmuştur. Bu görüş doğrultusunda, bu araştırmadan elde edilen bulgular ile gerek literatürdeki araştırmaların gerekse kuramsal yaklaşımların, şemaların iyi oluş üzerindeki bir kısım olumsuz etkilerinin savunma biçimleri aracılığı ile gerçekleşiyor olabileceğine yönelik sonuçlar ortaya koyduğu söylenebilir.

4.2.2. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinde Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolüne Yönelik Bulguların Tartışılması

Araştırmada, bilişsel esneklik ile erken dönem uyumsuz şema alanlarından zedelenmiş özerklik, kopukluk ve diğerleri yönelimlilik arasında negatif yönlü, anlamlı bir ilişki olduğu ancak yüksek standartlar ve zedelenmiş sınırlar arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Alternatifler boyutu ile zedelenmiş özerklik, kopukluk şema alanları arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu; yüksek standartlar, zedelenmiş sınırlar ve diğerleri yönelimlilik şema alanları arasında anlamlı ilişki olmadığı belirlenmiştir. Kontrol boyutu ile zedelenmiş özerklik, kopukluk, yüksek standarlar ve diğerleri yönelimlilik şema alanları arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu; zedelenmiş sınırlar şema alanı arasında anlamlı ilişki olmadığı belirlenmiştir. Ayrıca, erken dönem uyumsuz şemalar toplam puanı ile alternatifler ve kontrol boyutu ile bilişsel esneklik toplam puanı arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, psikolojik iyi oluş ile bilişsel esneklik arasında arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, alternatifler ve kontrol boyutları ile de psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Erken dönem uyumsuz şema alanlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde bilişsel esnekliğin aracı rolü incelendiğinde; zedelenmiş özerklik, kopukluk ve diğerleri yönelimlilik şema alanlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde bilişsel esnekliğin aracı rolü olduğu; zedelenmiş sınırlar ve yüksek standartlar şema alanlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde bilişsel

esnekliğin aracı rolü olmadığı saptanmıştır. Erken dönem uyumsuz şemalar (toplam) ile psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde bilişsel esnekliğin aracı rolü olduğu belirlenmiştir.

Literatürde bulunan araştırmalar incelendiğinde, gerek şemalar gerekse şema alanları ile bilişsel esnekliğin ilişkili olduğunu ortaya koyan çok sayıda araştırma olduğu görülmektedir. Usluca ve Güler (2021), Anayurt ve Yalçın (2021), Fischer vd., (2016) ve Kepenek (2022), araştırmalarında şemaların büyük ölçüde bilişsel esneklikle negatif yönde ilişkili olduğunu belirlemiştir. Bu sonuçlara benzer şekilde, Borjali (2016) psikolojik katılık ile şemaların pozitif yönde ilişkili olduğunu belirlemiştir. Albal (2019) ise madde bağımlılığı tanısı konmuş bireylerden oluşan örneklem ile yaptığı araştırmada benzer şekilde psikolojik katılık ile şemaların pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Young vd., (2003), erken dönem uyumsuz şemaların olumsuz nitelikte, işlevselliği bozucu katı ve değişmesi güç inanç sistemleri olarak tanımlamaktadır. Şemalar bilgiyi işlemleme sürecinde önemli bir yapıtaşı olarak görülebilir. Dolayısıyla şemalar, bilgi işleme sürecinde elde edilen bilgilerden şemalar ile tutarlı olmayan bilgilerin ele alınması ve değerlendirilmesi sürecini engelleyerek yalnızca şemaları doğrulayan bilgilerin işlemlenmesine yol açabilir ve şemaların döngüsel olarak sürmesine neden olabilir. Bu bağlamda, şemaların bir tür bilişsel katılık hali oluşmasına neden olacağı söylenebilir (Borjali, 2016). Bilişsel esneklik zorlayıcı deneyimleri kontrol edilebilir olarak değerlendirme, problemlerin çözümüne yönelik mümkün olduğunca çok sayıda alternatif açıklamayı algılayabilme ve zorlayıcı durumlara farklı çözümler üretebilme yetisi şeklinde tanımlamaktadır (Dennis ve Wall, 2010). Halihazırda bilindiği üzere bilişsel esneklikteki düşüş, literatürde bulunan çok sayıda araştırmayla desteklenebileceği üzere psikopatoloji ile yakından ilişkili bulunmuştur. Psikolojik esneklik durumsal talepleri belirleme ve bu taleplere uyum sağlama; kişisel veya sosyal süreçlere göre bilişleri veya davranışsal süreçleri değiştirme ve önemli yaşam alanlarındaki dengeyi sağlama becerisiyle ilişkili görülmektedir (Kashdan ve Rottenberg 2010). Fischer vd., (2016) şemalar ile psikolojik esnekliğin farklı şekillerde etkileşim içerisinde olabileceğini belirtmektedir. Şemalar psikopatolojiler üzerindeki etkisini psikolojik esnekliğin azalmasına sebep olarak da gösteriyor olabilir. Bunun yanında, diğer bir alternatif açıklama ise psikolojik esneklik düşük düzeyde olduğunda erken dönem uyumsuz şemaların

psikolojik işlevsellik üzerindeki olumsuz etkilerin psikolojik esnekliğin yüksek olduğu durumlara göre daha fazla olabileceğidir. Yani, psikolojik esneklik düzeyinin düşük olması, erken dönem uyumsuz şemaların psikopatolojiler üzerindeki olumsuz etkilerini daha belirgin hale getiriyor olabilir (Fischer vd., 2016).

Bilişsel esneklik ile mental iyi oluş (Jen vd., 2019; Satıcı vd., 2020), psikolojik iyi oluş (Alioat ve El Keshky, 2020; Afrashteh ve Hasani, 2022; Koesten vd., 2009; Malkoç ve Mutlu, 2019), yaşam doyumu (Jen vd., 2019; Wu vd., 2021), mutluluk (Asıcı ve Sarı, 2021; Demirtaş vd., 2021; Muyan‐ Yılık ve Demir, 2019; Yıldız ve Eldeleklioğlu, 2021) arasında anlamlı ilişkiler olduğunu belirten çok sayıda çalışma olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, bilişsel esnekliğin düşüşü, kaygı ve depresyon, obsesif kompulsif belirtiler gibi psikopatolojik tabloların artışı ile ilişkili bulunmuştur (Dağ ve Gülüm, 2013; Gündüz, 2013; Masuda ve Tully, 2011; İnözü vd., 2021; Wu vd., 2021;). Bu bağlamda, Aslan ve Türk (2022) bilişsel esnekliğin psikolojik sağlığın temel bileşenlerinden olması dolayısıyla büyük önem taşıdığını, özellikle bilişsel davranışçı temelde psikolojik problemlere yönelik önleyici faktörlerden bir tanesi olarak değerlendirilmekte olduğunu ve terapi sürecinde mevcut bilişlerin esnetilebilmesi açısından faydalı olabileceğini belirtmektedir. Bunun yanında, bilişsel olarak esnek kişilerin zorlayıcı yaşam deneyimlerine yönelik uyumlu tepkiler verme eğiliminde olduğu söylenirken; düşük düzeyde bilişsel esnekliğin zorlu yaşam deneyimlerinde patolojik tepkiler deneyimleye yönelik yatkınlıkla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Dennis ve Wall, 2010).

Aracılık rollerine ilişkin literatür incelendiğinde, araştırmanın sonuçlarını destekleyecek şekilde Borjali (2016)'nin yaptığı araştırma kopukluk, zedelenmiş özerklik, aşırı tetikte olma şema alanlarının anksiyete üzerindeki etkisinde psikolojik katılığın aracı rolü olduğunu ancak zedelenmiş sınırlar ve diğerleri yönelimlilik alanları üzerinde aracı rolü olmadığını göstermektedir. Benzer şekilde, Fischer vd., (2016), ACT temelinde şemaların psikopatolojiler üzerindeki etkisinde psikolojik esnekliğin rolünü incelediği araştırmada, psikolojik esnekliğin tam aracı rolde olduğunu belirlemiştir. Anayurt ve Yalçın (2021) ve Yıldızhan (2019)'ın kurguladıkları modellerde yer alan ilişkilerden, erken dönem uyumsuz şemaların mevcut etkilerini bilişsel esneklik yolu ile gösterebileceğini düşündürmektedir. Ayan

(2019) da şemaların ile psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde bilişsel çarpıtmaların aracı rolü olduğunu belirlemiştir. Bu bağlamda araştırmadan elde edilen sonuçlar ve önceki araştırmaların sonuçları, şemalara paralel olarak bilişel esnekliğin de azalmasının ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkilere sahip olabileceğini gösterdiği söylenebilir.

4.2.3. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinde Başa Çıkma Tutumlarının Aracı Rolüne Yönelik Bulguların Tartışılması

Araştırmada, problem odaklı başa çıkma ile zedelenmiş özerklik ve kopukluk şema alanı arasında negatif yönde; yüksek standartlar ve zedelenmiş sınırlar şema alanlarıyla pozitif yönde ilişki olduğu; sosyal destek arama ile zedelenmiş özerklik, kopukluk, zedelenmiş sınırlar ve diğerleri yönelimlilik şema alanları arasında negatif yönde ilişki olduğu; kaçınma ile kopukluk şema alanı arasında negatif yönde ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca, erken dönem uyumsuz şemalar toplam puanı ile problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek arama arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu ancak kaçınma ile anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür Araştırmada, stresle başa çıkma boyutlarından problem odaklı başa çıkma, kaçınma ve sosyal destek arama ve başa çıkma toplam puanı ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Erken dönem uyumsuz şema alanlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde başa çıkma tutumlarının aracı rolü incelendiğinde, problem odaklı başa çıkmanın zedelenmiş özerklik, kopukluk, yüksek standartlar şema alanlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde aracı rolde olduğu; zedelenmiş sınırlar ve diğerleri yönelimlilik alanları için aracı rolü olmadığı saptanmıştır. Sosyal destek aramanın diğerleri yönelimlilik şema alanının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde aracı rolde olduğu; zedelenmiş özerklik, kopukluk, yüksek standartlar ve zedelenmiş sınırlar alanları için aracı rolü olmadığı belirlenmiştir. Kaçınmanın ise şema alanlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde aracı rolü olmadığı görülmüştür. Başa çıkma toplam puanının ise kopukluk ve zedelenmiş özerklik şema alanlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde aracı rolü olduğu; yüksek standartlar, zedelenmiş özerklik ve diğerleri yönelimlilik alanları için aracı rolü olmadığı tespit

edilmiştir. Erken dönem uyumsuz şemaların (toplam) ile psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde başa çıkma tutumlarının aracı rolü olduğu belirlenmiştir.

Literatürde bulunan araştırmalar incelendiğinde, Ke ve Barlas (2018) problem odaklı başa çıkma ile kopukluk ve zedelenmiş özerklik/performans şema alanlarının negatif yönde ilişkili olduğunu; Kılıçarslan (2021), problem odaklı başa çıkma ile kopukluk, zedelenmiş özerklik ve yüksek standartlar şema alanlarının negatif yönde ilişki olduğunu ancak diğer şema alanları ile ilişkili olmadığını belirlemiştir. Gallager ve Gardner (2007) ise aktif problem çözme ile şema alanları arasında; Mayda (2020) ve Demir (2022) problem çözmeye yönelik kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım ile bazı şemalar/şema alanları arasında negatif yönde ilişkiler olduğu gösteren bulgular ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar, şemaların işlevsel olmayan modları ya da şema ile başa çıkma süreçlerini de beraberinde getirdiği ve kişi döngüsel olarak olumsuz nitelikte ve benzer düşünce, duygu ve davranışlar sergilemeye yönelttiği düşünüldüğünde, şemaların probleme yönelik aktif, planlı ve çözüm odaklı yaklaşımları azaltıcı yönde etkisi olabileceği şeklinde yorumlanabilir. Sosyal destek arama açısından, Mayda (2020) kopuluk/reddedilmişlik, zedelenmiş özerklik, aşırı uyarılma ve baskılanma şema alanları ile sosyal destek aramanın negatif yönde ilişkili olduğunu; zedelenmiş sınırlar ve diğerleri yönelimlilik alanları ile ilişkili olmadığını belirlemiştir. Yorulmaz ve Bozo (2021) ve Ayrancı (2015)'nın araştırmaları ise erken dönem uyumsuz şemalar ile algılanan destek arasında negatif yönlü ilişkiler olduğunu belirlemiştir. Bu sonuçlara karşıtlık oluşturabilecek şekilde, Demir (2022) araştırmasında erken dönem uyumsuz şemalarla sosyal destek arama arasında pozitif yönde ilişkiler olduğunu belirlemiştir. Ke ve Barlas (2018), Rezaei vd., (2016) ve Ayrancı (2015) araştırmalarında, erken dönem uyumsuz şema alanları/şemalar ile kaçınma davranışları arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu gösteren sonuçlar ortaya koymuşlardır. Gallager ve Gardner (2007)'in araştırma sonuçları ise şema alanları ile kaçınma arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermektedir. Kılıçarslan (2021), pasif/duygu odaklı başa çıkma ile tüm şema alanları arasında anlamlı ilişki olduğunu belirlemiştir. Mayda (2020) ve Demir (2022)'in araştırmalarında şemaların problem çözmeye yönelik boyun eğici yaklaşım ve çaresiz yaklaşım ile ilişkili olduğuna yönelik bulgular elde edilmiştir.

Başa çıkma tutumları ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler incelendiğinde, Problem odaklı başa çıkma, literatürde kavramsal olarak çözüm odaklı başa çıkma, planlı başa çıkma ya da aktif başa çıkma gibi benzer temele dayanabilecek birçok farklı şekilde yer almaktadır. Zaman ve Ali (2014), Jang vd., (2019) ve Mayordomo-Rodriguez vd., (2014), problem odaklı başa çıkma ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde ilişkili olduğunu belirlemiştir. Işık ve Bedel (2015), Özbay vd., (2012), Muyan‐ Yılık ve Demir (2019)'in araştırmaları ise problem odaklı/aktif başa çıkma ile yaşam doyumu ya da öznel iyi oluş arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Diğer bir yandan, problem çözmede kendine güvenli yaklaşım ya da iyimser yaklaşım gibi olumlu problem çözme stratejileriyle psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğunu belirleyen çalışmalar da mevcuttur (Çelenk ve Peker, 2020; Doğru, 2018; Odacı vd., 2021; Şahin, 2019). Ayrıca Gullone vd., (2000) problem odaklı/aktif başa çıkma ile kaygı ve depresyon arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu belirlemiştir. Problem odaklı başa çıkma; problemi tanımlama, değişik çözüm alternatifleri yaratma, oluşturulan seçeneklerinin olumlu ve olumsuz yönlerinin değerlendirilmesi, bu alternatifler içerisinden kullanılacak yöntemin seçilmesi ve problemin çözülmesine karşı doğrudan eyleme geçilmesi sürecini tanımlamaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Bununla birlikte problem odaklı başa çıkma, aktif planlamayı, sebeplerini ve potansiyel sonuçları anlamayı, mevcut durumla başa çıkılması için farklı alternatif yöntemleri oluşturmayı ve bu yöntemleri kullanmayı içermektedir (Muyan‐ Yılık ve Demir, 2019). Bu bilgilerden yola çıkarak, problemlere yönelik ve çözüm odaklı olan, çözüme yönelik planlama süreçlerini içerisinde barındıran, problemi çözmeye yönelik istekli ve kendine güvenli yaklaşımların psikolojik iyi oluşu olumlu yönde destekleyeceği düşünülebilir. Literatürde, sosyal destek arama ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğunu belirlemiştir. Mayordomo-Rodriguez vd., (2014), Şahin, (2019), Doğru (2018), Odacı vd., (2021), Çelenk ve Peker (2020) ve Özbay vd., (2012)'ın çalışmaları sosyal destek arama ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif ilişki olduğunu ortaya koyan araştırmalara örnek olarak verilebilir. Sosyal destek ise kişinin problemli durumlarda sosyal kaynaklarını kullanması sürecini ifade etmekle birlikte, sosyal desteğin fiziksel sağlık ve ruh sağlığı bağlamında önemli faydaları olduğu düşünülmektedir (Rodriguez ve Cohen, 1998). Literatürdeki çalışmaların kaçınma

davranışı ile iyi oluş arasındaki ilişkilere yönelik farklı nitelikte bulgular ortaya koyduğu görülmüştür. Işık ve Bedel (2015) kaçıngan başa çıkma ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu belirlemiştir. Özbay vd., (2012) kaçınma ile öznel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olmadığını belirlemiştir. Gullone vd., (2000) kaçınma ile durumsal sürekli kaygı ve depresyon arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ortaya koymuştur. Doğru, (2018), Çelenk ve Peker (2020), Odacı vd., (2021) ve Şahin (2019) problem çözmeye yönelik çaresiz ve boyun eğici yaklaşım ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu belirlemiştir. Kaçınma ise problem çözme konusunda pasif bir yaklaşım, problem çözmeyi erteleme ve problemi çözmeye yönelik herhangi bir eylemde bulunmama ya da problem çözme konusunda sorumluluğu başkalarına yükleme gibi davranışlarla belirlidir (D'Zurilla ve Chang, 1995). Dolayısıyla, kaçınma davranışının şemalarla pozitif yönde, psikolojik iyi oluş ile negatif yönde ilişkili olması beklenebilir. Ancak, şemaların kaçınma yoluyla problem çözme ile ilişkili olmadığı görülmüştür. Psikolojik iyi oluş ile kaçınma arasındaki pozitif ilişkilerin kaçınma davranışlarının görece kısa vadede problemlerden uzaklaşmayı sağlaması sebebiyle ortaya çıktığı düşünülebilir. Ancak, bu konuda yapılacak daha kapsamlı araştırmalara ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir.

Aracılık rollerine ilişkin literatür incelendiğinde, Jamal (2017), yılmazlık/dayanıklılığın stres üzerindeki etkisinde başa çıkma tutumlarının aracı rolü olduğunu belirlemiştir. Wei vd., (2003) araştırmasında kaygılı ve kaçınmacı bağlanmanın psikolojik belirtiler üzerindeki etkisinde başa çıkmanın aracı rolü olduğunu ortaya koymuştur. Dardas ve Ahmad (2013) stresin yaşam kalitesi üzerindeki etkisinde sosyal destek arama ve kaçınma stratejilerinin aracı rolü olduğunu belirlemiştir. Nurani (2020) stresin iyi oluş üzerindeki etkisinde problem odaklı başa çıkmanın aracı olduğunu saptamıştır. Gustems-Carnicer vd., (2018) bilişsel ve davranışçı başa çıkma stratejilerinin stres ve psikolojik iyi oluş arasında aracı rolde olduğunu belirlemiştir. Aarts vd., (2014) ise araştırmasında bağlanma stillerinin fiziksel ve ruhsal sağlık üzerindeki etkisinde başa çıkma tutumlarının aracı olduğunu belirtmektedir. Araştırma sonuçları, genel olarak erken dönem uyumsuz şemaların psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerini kısmen de olsa problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek arama aracılığı ile gösterebileceğini ortaya koymaktadır. Ancak, kaçınma ile şema alanları arasında anlamlı ilişki olmadığı görülmüş ve dolayısıyla

şemaların psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerini kaçınma davranışlarını arttırma ya da azaltma yolu ile göstermediği sonucuna varılmıştır. Literatürde, bahsededilen ya da ilişkili değişkenleri konu alan bir araştırma bulunmadığı tespit edilmiş ve bu araştırmada da az sayıda ve düşük düzeyde aracılık rolleri saptanmıştır. Elde edilen sonuçların daha kapsamlı şekilde yorumlanabilmesi adına yeni araştırmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

4.2.4. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinde Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolüne Yönelik Bulguların Tartışılması

Araştırmada, zedelenmiş özerklik ve kopukluk şema alanları ile duygu düzenleme becerileri -farkındalık, beden duyumları, netlik, anlama, kabul, tolerans, yüzleşmeye hazırlanma, özdestek ve değişimleme- arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ancak yüksek standartlar, zedelenmiş sınırlar ve diğerleri yönelimlilik şema alanları ile duygu düzenleme becerileri toplam puanı arasında anlamlı ilişki olduğu görülse de genel olarak zayıf düzeyde ve boyutlar bağlamında sınırlı sayıda ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte, duygu düzenleme becerileri ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca farkındalık, beden duyumları, netlik, anlama, kabul, tolerans, yüzleşmeye hazırlanma, özdestek ve değişimleme boyutları ile de psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Erken dönem uyumsuz şema alanlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde duygu düzenleme becerilerinin aracı rolü incelendiğinde, zedelenmiş özerklik, kopukluk, yüksek standartlar ve diğerleri yönelimlilik şema alanlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde duygu düzenleme becerilerinin aracı rolü olduğu, zedelenmiş sınırlar ve yüksek standartlar şema alanının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde duygu düzenleme becerilerinin aracı rolü olmadığı belirlenmiştir. Erken dönem uyumsuz şemaların (toplam) psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde duygu düzenleme becerilerinin aracı rolü olduğu görülmüştür.

Literatürde bulunan araştırmalar incelendiğinde, erken dönem uyumsuz şemalar ile duygu düzenleme becerileri (Anayurt ve Yalçın 2021; Golmohammadi 2022) ve duygu düzenleme güçlüğü (Akhun, 2012; Çatak, 2021; Ertürk vd., 2018; Eldoğan, 2012; Gaffrey, 2009; Kaya-Demir ve Çırakoğlu, 2021; Tunçel, 2019) arasında anlamlı ilişkiler olduğunu belirleyen birçok çalışma olduğu görülmektedir. Şema kuramı bağlamında ise duygu düzenleme sürecindeki problemler, olumsuz erken çocukluk deneyimlerinin sonucunda ortaya çıkmakta; (örneğin, güvensiz bağlanma, istismar ve ihmal deneyimleri) zihinsel olarak işlenmemiş travmatik olaylara ve duygusal deneyimlere yönelik korkulara sebebiyet vermekte ve duygulardan kaçınma davranışlarına ve duyguların anlamına ilişkin işlevsel olmayan meta-bilişsel şemaların ortaya çıkmasına sebebiyet vermektedir (Fassbinder vd., 2016). Şemaların tetiklenmesi ise geçmiş deneyimlerle ilişkili acı verici duygular ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Dolayısıyla acı verici duygusal deneyimler ve duygu düzenleme sürecindeki problemler, şemaların bir sonucu olarak görülmektedir (Fassbinder vd., 2016). Çünkü şemaların, bilgi işleme sürecini yönlendirme ve etkileme potansiyeli sahip olması sebebiyle ortaya çıkan duygusal tepkilerin şekillenmesinde önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir (Dozois vd., 2008). Oluşan bu yoğun duygularla başa çıkmak için, duyguları azaltabilen fakat birçok problemi de beraberinde getiren teslim, kaçınma ve aşırı telafi olarak tanımlanan baş etme yöntemleri kullanılır (Fassbinder vd., 2016). Şema kuramında duygular ve duygu düzenleme süreçleri, duygusal tepkileri de içeren şema modları ile ilişkilendirilmiştir (Dadomo vd., 2016; Young vd., 2003). Mod çalışmaları aşamasında duygu düzenleme süreçlerinin düzenlenmesi, temel hedeflerden bir tanesi olarak görülmektedir (Farrel vd., 2014). Terapist ve danışan arasında güvenli bağ kurulduğunda, terapist güvenli bir alan haline gelir, mod çalışması süreci ise beraberinde özsaygının yükselmesini ve duygusal istikrarı getirir (Young vd., 2003). Diğer bir bakış açısı ile erken dönem uyumsuz şemaların duyguların etkili bir biçimde yönetilememesine yol açtığı söylenebilir. İşlevsel ve uyumlu olan duygu düzenleme stratejileri, duyguların ortaya çıkan her koşulda işlevsel bir biçimde yönetilmesine olanak sağlar. Şemaların tetiklenmesi ise olumsuz duyguların oluşmasına neden olarak kişiyi işlevsel duygu düzenleme stratejilerini kullanmasına engel olabilir (Golmohammadi vd., 2022).

Duygu düzenleme süreçlerinin psikolojik iyi oluş (Betancourth ve Munoz, 2019; Gross ve John, 2003; Dai vd., 2021; Verzeletti vd., 2016) ile birlikte mutluluk (Fry vd., 2012), öznel iyi oluş (Karreman ve Vingerhoets, 2012; Cheung, 2020) ve yaşam doyumu (Verzeletti vd., 2016) ile ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar göze çarpmaktadır. Bununla birlikte Chin ve Rickard (2013), araştırmalarında duygu düzenlemenin, sosyal iyi oluş, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluşla ilişkili olduğunu belirlemiştir. Bunların yanında, duygu düzenleme güçlükleri arttıkça psikolojik iyi oluşun azaldığını gösteren birçok araştırma olduğu görülmektedir (Ayan, 2019; Altınel, 2018; Konuk, 2021; Jarukasemthawee ve Pisitsungkagarn, 2021; Sülü, 2021). Bu araştırmaların yanı sıra, Dimaggio vd., (2017) duygu düzenleme güçlüğü ile kişilik psikopatolojilerinin, kişilerarası ilişkilerde problemlerin ve psikolojik belirtilerin ilişkili olduğunu belirlemiştir. Saxena vd., (2011) artmış duygu düzenleme güçlüğü ile artan somatik belirtiler, sosyal işlev bozukluğu, depresyon, kaygı ve olumsuz duygulanım vb. değişkenlerle ilişkili bulmuştur. Ayrıca, duygu düzenleme güçlüğünü kaygı ve depresyon gibi birçok psikopatolojik belirti ile ilişkilendiren çok sayıda araştırma mevcuttur (Cheung, 2020; Gillanders ve Wild, 2008; Han vd., 2016). Özellikle son yıllarda duygu düzenleme süreçleri ile psikolojik bozukluklar arasındaki ilişkiler üzerine yapılan teorik ve pratik çalışmalar, her geçen gün daha çok odaklanılan bir olgu haline gelmiştir (Dadomo vd., 2016). Bu bağlamda duygu düzenleme güçlüklerinin, çok sayıda psikolojik belirti ve psikiyatrik sorunlarda önemli bir bileşen olduğu, gerek psikofarmakolojik gerekse psikososyal bağlamda yapılacak müdehalaler için önemli bir hedef olduğu söylenebilir (Bradley vd,. 2011).

Aracılık rollerine ilişkin literatür incelendiğinde, Ayan (2019) erken dönem uyumsuz şemaların psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü olduğunu belirlemiştir. Yakın (2015) araştırmasında, erken dönem uyumsuz şema alanlarının psikolojik belirtiler ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinde özşefkat ve duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolünü incelemiş, araştırma sonucunda duygu düzenleme güçlüğünün psikolojik belirtilere yönelik aracılık rolü olduğunu; yaşam doyumu açısından aracı bir rolde olmadığını ortaya koymuştur. Khani (2020) erken dönem uyumsuz şemaların, duygu düzenleme güçlüğü yoluyla kaygı belirtilerini etkilediğini saptamıştır. Golmohammadi vd., (2022) erken dönem uyumsuz şemaların intihar düşünceleri üzerindeki etkisinde işlevsel/adaptif olmayan

duygu düzenleme becerilerinin aracı rolünün olduğunu belirlemiştir. Bunlarla birlikte, erken dönem uyumsuz şemaların sosyal fobi (Eldoğan 2012), yeme problemleri (Gerges, 2022), yas tepkileri (Kaya-Demir ve Çırakoğlu, 2021) ve istismar edici davranışlar (Zade- Mohammadi ve Aslani, 2021) gibi farklı psikopatolojiler üzerindeki etkisinde duygu düzenleme süreçlerinin aracılık edebileceğini göstermektedir. Buradan yola çıkarak araştırmadan elde edilen bulgular, kuramsal açıklamalar ve literatürdeki çalışmaların da gösterdiği üzere, şema kuramı ile tutarlı şekilde, şemaların ruh sağlığı üzerindeki etkilerini duygu düzenleme süreçlerini olumsuz yönde etkileyerek gösterdiği şekilde yorumlanabilir.

SONUÇ

Araştırmada, erken dönem uyumsuz şema alanlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde bilişsel esneklik, başa çıkma tutumları, duygu düzenleme becerileri ve savunma biçimlerinin aracı rolü incelenmiştir. Bu yolla, şemaların ruh sağlığı üzerindeki etkisinde bilişsel, davranışçı, duygusal ve psikodinamik bağlamda başa çıkma süreçlerinin etkilerinin araştırılması amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda zedelenmiş özerklik, kopukluk, yüksek standartlar ve diğerleri yönelimlilik şema alanları ile psikolojik iyi oluş arasında ilişki olduğu belirlenmiş; zedelenmiş sınırlar şema alanı ile psikolojik iyi oluş arasında ise ilişki olmadığı görülmüştür. Bu sonuçların, literatürdeki birçok araştırmadan elde edilen bulgularla paralel olarak erken dönem uyumsuz şemaların, ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkileri olabileceği düşüncesini doğruladığı söylenebilir. Bununla birlikte, erken dönem uyumsuz şema alanları ile bilişsel esneklik, başa çıkma tutumları, duygu düzenleme becerileri ve savunma biçimleri arasında ilişki olduğu bulunmuştur. Genel olarak bulgular değerlendirildiğinde, bilişsel esneklik, başa çıkma tutumları, duygu düzenleme becerileri ve savunma biçimleri ile zedelenmiş özerklik ve kopukluk şema alanları ile neredeyse tüm alt boyutlar ve ölçek toplam puanları açısından ilişki bulunmuş; yüksek standartlar, zedelenmiş sınırlar ve diğerleri yönelimlilik şema alanları ile görece daha az miktarda ve düşük seviyede anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, bilişsel esneklik, başa çıkma tutumları, duygu düzenleme becerileri ve savunma biçimleri ile psikolojik iyi oluş arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonuçları bilişsel esneklik, başa çıkma tutumları, duygu düzenleme becerileri ve savunma biçimleri ile psikolojik iyi oluş arasında ilişki olduğunu göstermektedir.

Bu bulguların yanı sıra, araştırmanın hipotezleri arasında olmamasına karşın aracı değişkenler olan bilişsel esneklik, başa çıkma tutumları, duygu düzenleme becerileri ve savunma biçimleri arasındaki ilişkiler de incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar, bilişsel esneklik, başa çıkma tutumları, duygu düzenleme becerileri ve savunma biçimlerinin genel olarak ilişkili kavramlar olduğunu göstermektedir.

Araştırmanın temel hipotezleri, erken dönem uyumsuz şema alanlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde bilişel esneklik, başa çıkma tutumları, duygu düzenleme becerileri ve savunma biçimlerinin aracı rolü olduğudur. Araştırma sonucunda kurulan modellerde; zedelenmiş özerklik, kopukluk ve diğerleri yönelimlilik şema alanlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde bilişsel esnekliğin aracı rolü olduğu belirlenmiştir. Zedelenmiş özerklik ve kopukluk şema alanlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde başa çıkma tutumlarının aracı rolü olduğu belirlenmiştir. Alt boyutlar bağlamında ise ağırlıklı olarak problem odaklı başa çıkmanın, kısmen sosyal destek aramanın aracı rolde olduğu fakat kaçınmanın aracı rolde olmadığı görülmüştür. Zedelenmiş özerklik, kopukluk, yüksek standartlar ve diğerleri yönelimlilik şema alanlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde duygu düzenleme becerilerinin aracı rolü olduğu görülmüştür. Savunma biçimleri açısından, kurulan modeller genel olarak immatür savunmalar ve olgun savunmaların aracı rolde olduğunu, nevrotik savunmaların ise aracı rolde olmadığını göstermektedir. Erken dönem uyumsuz şemaların (toplam) psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde ise bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri ve başa çıkma tutumlarının aracı rolü olduğu görülürken savunma biçimlerinin aracı rolü olmadığı belirlenmiştir.

Araştırma sonuçları değerlendirildiğinde araştırmacılara ve uzmanlara sunulabilecek öneriler aşağıda sıralanmıştır:

1. Araştırmadan elde edilen sonuçlar, şemaların bilişsel esneklik, başa çıkma tutumları, duygu düzenleme becerileri ve savunma mekanizmalarının ruh sağlığı üzerindeki etkilerine aracılık edebileceğini göstermiştir. Buradan yola çıkarak, bütüncül bir bakış açısıyla şema terapi sürecinde bilişsel esneklik, başa çıkma tutumları, duygu düzenleme becerileri ve savunma mekanizmalarına yönelik müdehalelerin sınandığı deney-kontrol gruplu karşılaştırmaların yapılabileceği deneysel desenli çalışmalar yapılabilir.
2. Araştırmada, psikolojik iyilik halinin ölçülmesinde Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Gelecek araştırmalarda, psikolojik iyilik halinin farklı boyutları detaylı bir şekilde incelenebileceği gibi farklı psikopatolojilerin de detaylı şekilde değerlendirilebileceği materyaller kullanılarak ölçümler yapılabilir.

3. Gelecek araştırmalarda, erken dönem uyumsuz şemaları tekil olarak bilişsel, davranışçı, duygusal ve psikodinamik bağlamda değerlendiren araştırmalar planlanabilir. Bununla birlikte, bu araştırmada kullanılan değişkenlerin ortak aracı etkilerinin incelendiği modellerin kurulmasının faydalı olabileceği düşünülmektedir.
4. Şemaların psikolojik iyi oluş üzerindeki etkileri farklı değişkenler aracılığı ile de gerçekleşiyor olabilir. Buradan yola çıkarak, farklı değişkenlerin aracılığını inceleyen araştırmalar planlanabilir.
5. Araştırmanın örneklem grubu görece genç yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Bu bağlamda, elde edilen sonuçlar başta farklı yaş grupları olmak üzere farklı demografik özelliklere sahip gruplarda kapsamlı olarak değerlendirilebilir.

KAYNAKÇA

Aarts, F., Hinnen, C., Gerdes, V. E., Acherman, Y., & Brandjes, D. P. (2014). Coping style as a mediator between attachment and mental and physical health in patients suffering from morbid obesity. *The International Journal of Psychiatry in Medicine, 47*(1), 75-91. doi: 10.2190/PM.47.1.g

Ahmadpanah, M., Astinsadaf, S., Akhondi, A., Haghighi, M., Sadeghi Bahmani, D., Nazaribadie, M., … Brand, S. (2017). Early maladaptive schemas of emotional deprivation, social isolation, shame and abandonment are related to a history of suicide attempts among patients with major depressive disorders. *Comprehensive Psychiatry, 77, 71–79.* doi:10.1016/j.comppsych.2017.05.008

Akbulut, C. A. (2018). Depresyonun duygu düzenleme süreçlerinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, *21*(2). 184–192. doi: 10.5505/kpd.2018.24855

Akdeniz, E. (2009). *Üniversite öğrencilerinin kullandıkları savunma mekanizmaları ile bilinçli farkındalık ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.

Akhun, M. (2012). *Üniversite öğrencilerinde, algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyumsuz şemaları, benlik kurguları, ayrılma-bireyleşme ve duygu düzenleme güçlüğünün psikolojik belirtilerle ilişkisi*. (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Akvardar, Y., Çalak, E., Etaner, U., Hürol, C., Sunat, H., Tükel, R., ... & Yücel, B. (2010). *Psikanalitik kurama giriş*. İstanbul: Bağlam Yayınları.

Albal, E. (2019). *Madde bağımlılarında şema ve psikolojik esneklik yaklaşımlarının madde bağımlılığı şiddetine etkisi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Aldao, A. (2013). The future of emotion regulation research. *Perspectives on Psychological Science, 8(2), 155–172.* doi:10.1177/1745691612459518

Alioat, S. K. H., & El Keshky, M. E. S. A. (2020). Cognitive flexibility as the mediator between unemployment anxiety and psychological wellbeing among university students with disabilities. *JKAU/Arts and Humanities, 28*, 299-321. doi: 10.4197/Art.28-14.10

Altınok, Ç. (2021). *Genç yetişkinlerde savunma mekanizmaları ve erken dönem uyum bozucu şemaların incelenmesi.* (Yüksek lisans tezi). Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

Altinel, Ş. (2018). *Kadınlarda yeme bozuklukları belirtilerinin algılanan ebeveynlik biçimi, duygu düzenleme güçlüğü, psikolojik iyi oluş ve yeme tutumları ile ilişkileri* (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Anayurt, A., & Yalçın, İ. (2021). Investigation of relations between emotion regulation, early maladaptive schemas, cognitive flexibility, and rumination. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, *29*(4), 194-204. doi: 10.24106/kefdergi. 818048

Andrews, G., Singh, M., & Bond, M. (1993). The defense style questionnaire, *Journal of Mental Disorders,* 181, 246-256. doi: 10.1097/01.nmd.0000198141.88926.2e

Arntz, A., & Jacob, G. (2017). *Schema therapy in practice: An introductory guide to the schema mode approach.* New York: John Wiley & Sons.

Asıcı, E. & Sarı, H. İ. (2021). The mediating role of coping strategies in the relationship between cognitive flexibility and well-being. *International Journal of Scholars in Education, 4*(1), 38-56. doi:10.52134/ueader.889204

Aslan, Ş., & Türk, F. (2022). Bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik kavramlarının karşılaştırılması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, *14*(1), 119-130. doi: 10.18863/pgy.917360

Ayan, B. E. (2019). *Erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmalar ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü* (Yüksek lisans tezi). Medipol Üniversitesi, İstanbul.

Ayrancı, E. (2015). *The predictive roles of perceived social support, early maladaptive schemas, parenting styles, and schema coping processes in well-being and burnout levels of primary caregivers of dementia patients.* (Master's thesis). Middle East Technical University, Ankara.

Bacanlı, H., Surucu, M., & Ilhan, T. (2013). An investigation of psychometric properties of Coping Styles Scale Brief Form: A study of validity and reliability. *Educational Sciences: Theory and Practice*, *13*(1), 90-96.

Bahadır, E. (2019). *Erken dönem uyumsuz şemaları ile savunma mekanizmaları arasındaki ilişkilerin çocukluk çağı travmaları açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi, İstanbul.

Bard, P. (1928). A diencephalic mechanism for the expression of rage with special reference to the sympathetic nervous system. *American Journal of Physiology-Legacy Content*, *84*(3), 490-515.

Bard, P. (1934). Emotion: I. The Neuro-humoral Basis of Emotional Reactions. In C. Murchison (Ed.), *A handbook of general experimental psychology* . Clark University Press. doi:10.1037/11374-006

Bargh, J. A., & Williams, L. E. (2007). The Nonconscious Regulation of Emotion. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. The Guilford Press.

Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology*, *51*(6), 1173. doi: 10.1037/0022-3514.51.6.1173

Bartlett, D. (1998). *Stress: Perspectives and processes*. United Kingdom: McGraw-Hill Education.

Bay, F., & Novinrouz, E. (2022). The predictive effect of early maladaptive schemas and hardiness on burnout of elementary school teachers. *Iranian Evolutionary and Educational Psychology Journal*, *4*(1), 73-83.

Berking, M., & Whitley, B. (2014). *Affect regulation training: A practitioner's manual.* Springer Science + Business Media. doi:10.1007/978-1-4939-1022-9

Berking, M., & Znoj, H. (2008). Entwicklung und Validierung eines Fragebogens zur standardisierten Selbsteinschätzung emotionaler Kompetenzen (SEK-27). *Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie, 56*(2), 141-153. doi: 10.1024/1661-4747.56.2.141

Besharat, M. A., & Khajavi, Z. (2013). The relationship between attachment styles and alexithymia: Mediating role of defense mechanisms. *Asian Journal of Psychiatry*, *6*(6), 571-576. doi: 10.1016/j.ajp.2013.09.003

Betancourt, Y., & Castro-Muñoz, J. A. (2019). Psychosocial risk factors: its relation with social cognition, emotional regulation and well-being. *International Journal of psychological research, 12*(2), 17-28. doi: 10.21500/20112084.3741

Bhatti, R. J., & Fahd, S. (2022). The relationship between schemas and quality of life of HIV patients: Role of social connectedness as a mediator. *INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research*, *3*(2), 63-70. doi: 10.32505/inspira.v3i2.4984

Bidadian, M., Bahramizadeh, H., & Poursharifi, H. (2011). Obesity and quality of life: The role of early maladaptive schemas. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 30, 993–998.* doi:10.1016/j.sbspro.2011.10.193

Bilge, Y., & Balaban, G. (2021). The relationships between personality disorders and early maladaptive schemas and the moderating role of gender. *Alpha Psychiatry, 22*(1). doi: 10.5455/apd.114935

Bilge, Y., & Bilge, Y. (2021). Aleksitimi ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide savunma mekanizmaları ve içgörünün aracı rolü. *Klinik Psikoloji Dergisi, 5*(1), 1-12. doi: 10.5455/kpd.26024438m000029

Bilge, Y., Yılmaz, M., Hüroğlu, G., & Akan Tikici, Z. (2022). The Effects of Adverse Childhood Experiences and Early Maladaptive Schemas on Relationship Obsessive–Compulsive Disorder. *Trends in Psychology*, 1-19.

Bilgin, M. (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *3*(36), 142-157.

Bilgin, S. (2020). *Bedensel belirti bozukluğunda algılanan ebeveyn tutumları ve savunma düzeneklerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Okan Üniversitesi, İstanbul.

Bircan, N. (2022). *Major depresyon tanılı kadın hastalarda psikolojik sağlamlık, savunma mekanizması ve erken dönem uyumsuz şemalar* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Boerner, M., Joseph, S., & Murphy, D. (2017). Reports of post-traumatic growth and well-being: Moderating effect of defense style. *Journal of Social and Clinical Psychology, 36(9), 723–737.* doi:10.1521/jscp.2017.36.9.723

Borjali, A., Bahramizadeh, H., Eskandai, H., & Farrokhi, N. (2016). Psychological flexibility mediate the effect of early maladaptive schemas on Psychopathology. *International Journal of Applied Behavioral Sciences*, *3*(4), 9-17. doi: 10.22037/ijabs.v3i4.15451

Bosmans, G., Braet, C., & Van Vlierberghe, L. (2009). Attachment and symptoms of psychopathology: early maladaptive schemas as a cognitive link?. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 17(5), 374–385.* doi:10.1002/cpp.667

Boysan, M. (2012). *Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar, başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilere yönelik bir model sınaması* (Doktora tezi).Ankara Üniversitesi, Ankara.

Bradley, B., DeFife, J. A., Guarnaccia, C., Phifer, J., Fani, N., Ressler, K. J., & Westen, D. (2011). *Emotion dysregulation and negative affect. The Journal of Clinical Psychiatry, 72(05), 685–691.* doi:10.4088/jcp.10m06409blu

Bryant, M. L. (2015). *Handbook on emotion regulation: Processes, cognitive effects and social consequences*. Nova Science Publishers, Incorporated.

Burckhardt, C. S., & Anderson, K. L. (2003). The Quality of Life Scale (QOLS): reliability, validity, and utilization. *Health and quality of life outcomes*, *1*(1), 1-7. doi: 10.1186/1477-7525-1-60

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.

Callak, Y. (2019). *Psikolojik belirtiler ile savunma mekanizmaları arasındaki ilişkide şemaların aracı rolü* (Yüksek lisans tezi). Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

Calvete, E., Orue, I., & Hankin, B. L. (2014). A longitudinal test of the Vulnerability-Stress Model with early maladaptive schemas for depressive and social anxiety symptoms in adolescents. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 37(1), 85–99.* doi:10.1007/s10862-014-9438-x

Canas, J. J., Fajardo, I., & Salmeron, L. (2006). Cognitive flexibility. *International encyclopedia of ergonomics and human factors*, *1*(3), 297-301. doi:10.13140/2.1.4439.6326

Canas, J., Quesada, J., Antolí, A., & Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*, *46*(5), 482-501. doi: 10.1080/0014013031000061640

Cannon, W. B. (1914). The ınterrelations of emotions as suggested by recent physiological researches. *The American Journal of Psychology, 25(2), 256.* doi:10.2307/1413414

Cannon, W. B. (1915). *Bodily changes in pain, hunger, fear and rage*. New York: D. Appleton.

Cannon, W. B. (1927). The James-Lange Theory of Emotions: A critical examination and an alternative Theory. *The American Journal of Psychology*, *39*(1/4), 106. doi:10.2307/1415404

Cannon, W. B. (1928). The mechanism of emotional disturbance of bodily functions. *New England Journal of Medicine, 198*(17), 877–884. doi:10.1056/nejm192806141981701

Cannon, W.B. (1932). *The wisdom of the body*. Norton & Company.

Carr, S. N., & Francis, A. J. P. (2010). Early maladaptive schemas and personality disorder symptoms: An examination in a non-clinical sample. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 83(4), 333–349.* doi:10.1348/147608309x481351

Chao, R. C.-L. (2011). Managing Stress and Maintaining Well-Being: Social Support, Problem-Focused Coping, and Avoidant Coping. *Journal of Counseling & Development, 89(3), 338–348.* doi:10.1002/j.1556-6678.2011.tb00098.x

Charry, C., Goig, R., & Martínez, I. (2020). Psychological well-being and youth autonomy: Comparative analysis of Spain and Colombia. *Frontiers in Psychology*, *11*. doi: 10.3389/fpsyg.2020.564232

Cheung, R. Y. M., Ke, Z., & Ng, M. C. Y. (2020). Dispositional mindfulness and mental health in Chinese emerging adults: A multilevel model with emotion dysregulation as a mediator. *PloS one*, *15*(11), e0239575. doi: 10.1371/journal.pone.0239575

Chin, T., & Rickard, N. S. (2013). Emotion regulation strategy mediates both positive and negative relationships between music uses and well-being. *Psychology of Music, 42(5), 692–713.* doi:10.1177/0305735613489916.

Corey, G. (2015). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. Ankara: Mentis Yayınları.

Cormier, A., Jourda, B., Laros, C., Walburg, V., & Callahan, S. (2011). L'influence entre les schémas précoces inadaptés et la dépression. *L'Encéphale, 37*(4), 293–298. doi:10.1016/j.encep.2011.01.001

Cox, T. (1987). Stress, coping and problem solving. *Work & Stress, 1*(1), 5–14. doi: 10.1080/02678378708258476

Cramer, P. (1998). Coping and defense mechanisms: What's the difference? *Journal of Personality*, *66*(6), 919–946. doi: 10.1111/1467-6494.00037

Cramer, P. (2000). Defense mechanisms in psychology today: Further processes for adaptation. *American Psychologist, 55*(6), 637–646. Doi: 10.1037/0003-066X.55.6.637

Cramer, P. (2006). *Protecting the self: Defense mechanisms in action*. Guilford Press.

Cramer, P. (2008). Seven pillars of defense mechanism theory. *Social and Personality Psychology Compass, 2*(5), 1963–1981. doi:10.1111/j.1751-9004.2008.00135.x

Cramer, P. (2014). Defense mechanisms: 40 years of empirical research. *Journal of Personality Assessment, 97*(2), 114-122. doi: 10.1080/00223891.2014.947997.

Cramer, P. (2015). *Understanding Defense Mechanisms. Psychodynamic Psychiatry, 43(4), 523–552.* doi:10.1521/pdps.2015.43.4.523

Crockett, A. C., Myhre, S. K., & Rokke, P. D. (2015). *Boredom proneness and emotion regulation predict emotional eating. Journal of Health Psychology, 20(5), 670–680.* doi:10.1177/1359105315573439

Cüceloğlu, D. (2006). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitap Evi.

Çatak, E. İ. (2021). *Çocukluk çağı travmaları ile duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolü* (Yüksek lisas tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.

Çelenk, B., & Peker, A. (2020). Ergenlerde benlik saygısının, stresle başa çıkma tarzları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkideki aracılık rolü. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi, 7*(4), 147-162.

Dadomo, H., Grecucci, A., Giardini, I., Ugolini, E., Carmelita, A., & Panzeri, M. (2016). Schema therapy for emotional dysregulation: Theoretical implication and clinical applications. *Frontiers in psychology, 7*, 1987. doi: 10.3389/fpsyg.2016.01987

Dadomo, H., Panzeri, M., Caponcello, D., Carmelita, A., & Grecucci, A. (2018). Schema therapy for emotional dysregulation in personality disorders: A review. *Current opinion in psychiatry, 31*(1), 43-49. doi: 10.1097/YCO.0000000000000380.

Dağ, İ., & Gülüm, V. (2013). Yetişkin bağlanma örüntüleri ile psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişkide bilişsel özelliklerin aracı rolü: Bilişsel esneklik. *Turkish Journal of Psychiatry, 24*(4), 240–247.

Dai, J., Sang, X., Menhas, R., Xu, X., Khurshid, S., Mahmood, S., ... & Alam, M. N. (2021). The influence of covid-19 pandemic on physical health–psychological health, physical activity, and overall well-being: the mediating role of emotional regulation. *Frontiers in Psychology, 12*, 667461. doi: 10.3389/fpsyg.2021.667461

Dale, R., Power, K., Kane, S., Stewart, A. M., & Murray, L. (2010). The role of parental bonding and early maladaptive schemas in the risk of suicidal behavior repetition. *Archives of Suicide Research*, *14*(4), 311-328. doi: 10.1080/13811118.2010.524066.

Dardas, L. A., & Ahmad, M. M. (2015). Coping strategies as mediators and moderators between stress and quality of life among parents of children with autistic disorder. *Stress and Health*, *31*(1), 5-12. doi: 10.1002/smi.2513.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies, 9*, 1–11. doi:10.1007/s10902-006-9018-1

Demir, S. (2022). *Erken dönem uyumsuz şemalar ile stres ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Kent Üniversitesi, İstanbul.

Demirtaş, A. S. (2020). Optimism and happiness in undergraduate students: Cognitive flexibility and adjustment to university life as mediators. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, *36*(2), 320-329. doi:10.6018/analesps.381181

Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research, 34*(3), 241–253. doi:10.1007/s10608-009-9276-4

Devonport, T. J. (2011). *Managing stress: From theory to application*. New York: Nova Science Publishers.

Dewe, P., Cox, T., & Ferguson, E. (1993). Individual strategies for coping with stress at work: A review. *Work & Stress, 7(1), 5–15.* doi:10.1080/02678379308257046

Di Giuseppe, M., Ciacchini, R., Piarulli, A., Nepa, G., & Conversano, C. (2019). Mindfulness dispositions and defense style as positive responses to psychological distress in oncology professionals. *European Journal of Oncology Nursing*, *40*, 104-110. doi: 10.1016/j.ejon.2019.04.003

Di Giuseppe, M., Perry, J. C., Prout, T. A., & Conversano, C. (2021). Recent empirical research and methodologies in defense mechanisms: Defenses as fundamental contributors to adaptation. *Frontiers in psychology*, *12*, 802602. doi: 10.3389/fpsyg.2021.802602.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95(3), 542–575.* doi:10.1037/0033-2909.95.3.542

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment, 49*(1), 71–75. doi:10.1207/s15327752jpa4901_13

Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., et al. (2009). New measures of well-being. *Social Indicators Research Series,* 39. doi: 10.1007/978-90-481-2354-4_12

Dimaggio, G., Popolo, R., Montano, A., Velotti, P., Perrini, F., Buonocore, L., … Salvatore, G. (2017). Emotion dysregulation, symptoms, and interpersonal problems as independent predictors of a broad range of personality disorders in an outpatient sample. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 90(4), 586–599.* doi:10.1111/papt.12126

Doğru, N. (2018). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin stres, stresle başa çıkma tarzları ve sosyal destek değişkenleri bakımından incelenmesi* (Doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Dozois, D. J., Martin, R. A., & Bieling, P. J. (2009). Early maladaptive schemas and adaptive/maladaptive styles of humor. *Cognitive therapy and research, 33*, 585-596. doi:10.1007/s10608-008-9223-9

D'Zurilla, T., & Chang, E. C. (1995). The relations between social problem solving and coping. *Cognitive Therapy and Research, 19*(5), 547–562. Doi: doi.org: 10.1007/BF02230513

Eglinton, R., & Chung, M. C. (2011). The relationship between posttraumatic stress disorder, illness cognitions, defence styles, fatigue severity and psychological well-being in chronic fatigue syndrome. *Psychiatry Research, 188*(2), 245–252. doi:10.1016/j.psychres.2011.04.012

Eichholz, A., Schwartz, C., Meule, A., Heese, J., Neumüller, J., & Voderholzer, U. (2020*).* Self-compassion and emotion regulation difficulties in obsessive-compulsive disorder. *Clinical Psychology & Psychotherapy.* doi:10.1002/cpp.2451

Eldoğan, D. (2012). *Üniversite öğrencilerindeki erken dönem uyumsuz şemalar ve sosyal fobi belirtileri ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolünün incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Ersan, C. (2019). Physical aggression, relational aggression and anger in preschool children: The mediating role of emotion regulation. *The Journal of General Psychology, 1–25.* doi:10.1080/00221309.2019.1609897

Extremera, N., & Rey, L. (2015). The moderator role of emotion regulation ability in the link between stress and well-being. *Frontiers in Psychology, 6.* doi:10.3389/fpsyg.2015.01632

Farrell, J. M., Reiss, N., & Shaw, I. A. (2014). *The schema therapy clinician's guide: A complete resource for building and delivering individual, group and integrated schema mode treatment programs*. (B. Finkelmeier, Illustrator). Wiley Blackwell. doi:10.1002/9781118510018

Fassbinder, E., Schweiger, U., Martius, D., Brand-de Wilde, O., & Arntz, A. (2016). Emotion regulation in schema therapy and dialectical behavior therapy. *Frontiers in psychology, 14*(7*).* doi: 10.3389/fpsyg.2016.01373

Finlay-Jones, A. L., Rees, C. S., & Kane, R. T. (2015). Self-compassion, emotion regulation and stress among australian psychologists: Testing an emotion regulation model of self-compassion Using Structural Equation Modeling. *PLOS ONE, 24* (10). doi:10.1371/journal.pone.0133481

Finzi-Dottan, R., & Karu, T. (2006). From emotional abuse in childhood to psychopathology in adulthood. *The Journal of Nervous and Mental Disease, 194*(8), 616–621. doi:10.1097/01.nmd.0000230654.49933.23

Fischer, T. D., Smout, M. F., & Delfabbro, P. H. (2016). The relationship between psychological flexibility, early maladaptive schemas, perceived parenting and psychopathology. *Journal of Contextual Behavioral Science, 5(3), 169–177.* doi:10.1016/j.jcbs.2016.06.002

Flannery Jr, R. B., & Perry, J. C. (1990). Self-rated defense style, life stress, and health status: An empirical assessment. *Psychosomatics, 31*(3), 313-320. doi: 10.1016/S0033-3182(90)72169-X.

Flink, N., Lehto, S. M., Koivumaa-Honkanen, H., Viinamäki, H., Ruusunen, A., Valkonen-Korhonen, M., & Honkalampi, K. (2017). Early maladaptive schemas and suicidal ideation in depressed patients. *The European Journal of Psychiatry, 31(3), 87–92.* doi:10.1016/j.ejpsy.2017.07.001

Folkman, S. (1982). An approach to the measurement of coping. *Journal of Organizational Behavior, 3(1), 95–107.* doi:10.1002/job.4030030108

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). *An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. Journal of Health and Social Behavior, 21(3), 39-219.* doi:10.2307/2136617

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of personality and social psychology, 48*(1), 150-170. doi: 10.1037//0022-3514.48.1.150.

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology, 54(3), 466–475.* doi:10.1037/0022-3514.54.3.466

Folkman, S., Chesney, M., McKusick, L., Ironson, G., Johnson, D. S., & Coates, T. J. (1991). Translating Coping Theory into an Intervention. *The Social Context of Coping, 239–260.* doi:10.1007/978-1-4899-3740-7_11

Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, *50*(3), 571-579. doi: 10.1037//0022-3514.50.3.571

Forgeard, M. J., Jayawickreme, E., Kern, M. L., & Seligman, M. E. (2011). Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy. *International journal of wellbeing*, *1*(1), 79-106. doi:10.5502/ijw.v1i1.15

Freud, A. (2011): *The ego and the mechanisms of defence*. Routledge

Frijda, N. H. (1986) *The emotions*. New York: Cambridge University Press.

Fry, M. D., Guivernau, M., Kim, M., Newton, M., Gano–Overway, L. A., & Magyar, T. M. (2012). *Youth perceptions of a caring climate, emotional regulation, and psychological well-being. Sport, Exercise, and Performance Psychology, 1*(1), 44–57. doi:10.1037/a0025454

Gabrys, R. L., Tabri, N., Anisman, H. ve Matheson, K. (2018). Cognitive control and flexibility in the context of stress and depressive symptoms: The Cognitive Control and Flexibility Questionnaire. *Frontiers in Psychology, 9*, 1-19. doi: 10.3389/fpsyg.2018.02219

Gaffey, K. J. (2009). *Child maltreatment experiences and romantic relationship functioning: The role of emotion dysregulation and early maladaptive schemas* (Doctoral dissertation), Miami University, ABD.

Gallagher, B. V., & Gardner, F. L. (2007). An examination of the relationship between early maladaptive schemas, coping, and emotional response to athletic Injury. *Journal of Clinical Sport Psychology, 1*(1), 47–67. doi:10.1123/jcsp.1.1.47

Garcia-Garcia, M., Barceló, F., Clemente, I. C., & Escera, C. (2010). The role of the dopamine transporter DAT1 genotype on the neural correlates of cognitive flexibility. *European Journal of Neuroscience, 31*(4), 754–760. doi:10.1111/j.1460-9568.2010.07102.x

Gay, L. E., Harding, H. G., Jackson, J. L., Burns, E. E., & Baker, B. D. (2013). Attachment Style and Early Maladaptive Schemas as Mediators of the Relationship between Childhood Emotional Abuse and Intimate Partner Violence. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma, 22*(4), 408–424. doi:10.1080/10926771.2013.775982

Geçtan, E. (2003). *Psikodinamik psikiyatri ve normaldışı davranışlar*. İstanbul: Metis Yayınları.

George, D. & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference, 17.0 update*. Boston: Pearson.

Gerges, S., Hallit, S., Malaeb, D., & Obeid, S. (2022). Maladaptive cognitive schemas as predictors of disordered eating: Examining the ındirect pathway through emotion regulation difficulties. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(18), 11620. doi: 10.3390/ijerph191811620.

Ghadimianfar, M., & Dadkhah, A. (2015). Prediction of rehabilitation nurses' psychological well-being by personality traits and defense mechanisms. *Iranian Rehabilitation Journal*, *13*(4), 40-48.

Ghorbani, F., Khosravani, V., Bastan, F. S., & Ardakani, R. J. (2017). The alexithymia, emotion regulation, emotion regulation difficulties, positive and negative affects, and suicidal risk in alcohol-dependent outpatients. *Psychiatry research*, *252*, 223-230. doi: 10.1016/j.psychres.2017.03.005.

Gillanders, S., Wild, M., Deighan, C., & Gillanders, D. (2008). *Emotion regulation, affect, psychosocial functioning, and well-being in hemodialysis patients. American Journal of Kidney Diseases, 51*(4), 651–662. doi:10.1053/j.ajkd.2007.12.023

Golmohammadi, M., Ahadi, B., & Farahbijari, A. (2022). The relation between early maladaptive schemas and suicidal ideation in girls: The mediating role of emotion regulation strategies. *Journal of Research in Psychopathology*, *3*(10), 18-26. doi: 10.22098/JRP.2022.11528.1135

Gong, J., & Chan, R. C. K. (2018). Early maladaptive schemas as mediators between childhood maltreatment and later psychological distress among Chinese college students. *Psychiatry Research*, *259*, 493–500. doi:10.1016/j.psychres.2017.11.01

Gök, A. C. (2012). *Associated factors of psychological well-being: Early maladaptive schemas, schema coping processes, and parenting styles* (Master Thesis). METU, Ankara.

Granieri, A., La Marca, L., Mannino, G., Giunta, S., Guglielmucci, F., & Schimmenti, A. (2017). The relationship between defense patterns and DSM-5 maladaptive personality domains. *Frontiers in Psychology*, 8. doi:10.3389/fpsyg.2017.01926

Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and ınitial validation of the difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26*(1), 41–54. doi:10.1023/b:joba.0000007455.08539.94

Greenberg, L. (2015). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through feelings.* Washington, DC: American Psychological Association.

Greenberg, L. S. (2002). Integrating an emotion-focused approach to treatment into psychotherapy integration. *Journal of Psychotherapy Integration, 12*(2), 154–189. doi:10.1037/1053-0479.12.2.154

Gross J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of personality and social psychology, 74*(1), 224–237. doi.10.1037//0022-3514.74.1.224

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An ıntegrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 217-299. doi: 10.1037/1089-2680.2.3.271

Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science, 10*(6), 214–219. doi:10.1111/1467-8721.00152

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 39*(3), 281-291. doi: 10.1017/s0048577201393198.

Gross, J. J. (2013). Emotion regulation: Taking stock and moving forward. *Emotion, 13*(3), 359–365. doi:10.1037/a0032135

Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* içinde. The Guilford Press.

Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry, 26*(1), 1–26. doi:10.1080/1047840x.2014.940781

Gross, J. J. (2013). *Handbook of emotion regulation*. Guilford publications.

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 348–362. doi:10.1037/0022-3514.85.2.348

Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*(6), 970–986. doi.org: 10.1037/0022-3514.64.6.970

Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). *Emotion regulation and mental health. Clinical Psychology: Science and Practice, 2*(2), 151–164. doi:10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x

Gross, J.J. (1999). Emotion and emotion regulation. L.A. Pervin & O.P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* içinde. New York: Guilford

Gullone, E., Jones, T., & Cummins, R. (2000). Coping styles and prison experience as predictors of psychological well- being in male prisoners. *Psychiatry, Psychology and Law, 7*(2), 170–181. doi:10.1080/13218710009524983

Gustems-Carnicer, J., Calderon, C., Batalla-Flores, A., & Esteban-Bara, F. (2018). Role of coping responses in the relationship between perceived stress and psychological well-being in a sample of spanish educational teacher students. *Psychological Reports, 122*(2), 380-397. doi:10.1177/0033294118758904

Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *21*(1), 91-109.

Gündüz, B. (2013). The contributions of attachment styles, ırrational beliefs and psychological symptoms to the prediction of cognitive flexibility. *Educational Sciences: Theory and Practice*, *13*(4), 2079-2085. doi: 10.12738/estp.2013.4.1702

Hall, C. S. (2016). *Freudyen psikolojiye giriş*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Hampel, P., & Petermann, F. (2006). Perceived stress, coping, and adjustment in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, *38*(4), 409-415. doi: 10.1016/j.jadohealth.2005.02.014

Han, Z. R., Lei, X., Qian, J., Li, P., Wang, H., & Zhang, X. (2016). Parent and child psychopathological symptoms: the mediating role of parental emotion

dysregulation. *Child and Adolescent Mental Health, 21*(3), 161–168. doi:10.1111/camh.12169

Harris, A. E., & Curtin, L. (2002). Parental perceptions, early maladaptive schemas, and depressive symptoms in young adults. *Cognitive therapy and research, 26*(3), 405-416. doi: 10.1023/A:1016085112981

Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: Guilford publications.

Hundt, N. E., Williams, A. M., Mendelson, J., & Nelson-Gray, R. O. (2013). Coping mediates relationships between reinforcement sensitivity and symptoms of psychopathology. *Personality and Individual Differences, 54*(6), 726–731. doi:10.1016/j.paid.2012.11.028

Huppert, F. A. (2009). Psychological well- being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 1*(2), 137–164. doi: 10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x

Inozu, M., Gök, B. G., Tuzun, D., & Haciomeroglu, A. B. (2022). Does cognitive flexibility change the nature of the relationship between intolerance of uncertainty and psychological symptoms during the COVID-19 outbreak in Turkey?. *Current Psychology*, 1-12. doi: 10.1007/s12144-021-02450-8.

Işık, E. & Bedel, A. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejileri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (34), 53-60.

İnanç, B. Y., & Yerlikaya, E. E. (2013). *Kişilik kuramları*. Ankara: Pegem Akademi.

Jamal, Y. (2017). *Coping* strategies as a mediator of hardiness and stress among rescue workers. *Studies on Ethno-Medicine, 11*(3), 201–208. doi:10.1080/09735070.2017.1356033

James, W. (1884). What is an Emotion? *Mind, 9*(34), 188–205. Erişim adresi: http://www.jstor.org/stable/2246769

Jang, M. H., Gu, S. Y., & Jeong, Y. M. (2019). Role of coping styles in the relationship between nurses' work stress and well- being across career. *Journal of Nursing Scholarship*. *51*(6), 699-707. doi:10.1111/jnu.12523

Jarukasemthawee, S., & Pisitsungkagarn, K. (2021). Mindfulness and eudaimonic well-being: the mediating roles of rumination and emotion dysregulation. *International*

Journal of Adolescent Medicine and Health, 33(6), 347-356. doi:10.1515/ijamh-2021-0009

Jen, C. H., Chen, W. W., & Wu, C. W. (2019). Flexible mindset in the family: Filial piety, cognitive flexibility, and general mental health. *Journal of Social and Personal Relationships*, *36*(6), 1715-1730. doi: 10.1177/0265407518770912

John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: personality processes, ındividual differences, and life span development. *Journal of Personality, 72*(6), 1301–1334. doi:10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x

Karaarslan, C., Eldogan, D., & Yiğit, I. (2021). Associations between early maladaptive schema domains of parents and their adult children: The role of defence styles. *Clinical Psychology & Psychotherapy. 28*(5), 1043-1054. doi:10.1002/cpp.2579

Karasar, N. (2010). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler, teknikler*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Karjouh, K., Azzaoui, F. Z., Boulbaroud, S., Samlali, W. I., & Ahami, A. (2022). Role of early maladaptive schemas and alexithymia in the relationship between perceived parenting styles in moroccan psychoactive substance users. *International Journal of Nutrition, Pharmacology, Neurological Diseases*, *12*(3), 170. doi: 10.4103/ijnpnd.ijnpnd_15_22

Karreman, A., & Vingerhoets, A. J. J. M. (2012). Attachment and well-being: The mediating role of emotion regulation and resilience. *Personality and Individual Differences, 53*(7), 821–826. doi:10.1016/j.paid.2012.06.014

Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review, 30*(7), 865–878. doi:10.1016/j.cpr.2010.03.001

Kaya-Demir, D. & Çırakoğlu, O. C. (2021): The role of sense of coherence and emotion regulation difficulties in the relationship between early maladaptive schemas and grief, *Death Studies, 46(*6):1372-1380. doi: 10.1080/07481187.2021.1936295

Kaya-Tezel, F., Tutarel Kışlak, S., & Boysan, M. (2015). Relationships between childhood traumatic experiences, early maladaptive schemas and ınterpersonal styles. *Noro Psikiyatri Arsivi*, *52*(3), 226–232. doi:10.5152/npa.2015.7118

Ke, T., & Barlas, J. (2018). Thinking about feeling: Using trait emotional intelligence in understanding the associations between early maladaptive schemas and coping

styles. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice. 93*(1), 1-20. doi:10.1111/papt.12202

Kepenek, Z. S. (2022). *Yetişkin bireylerde erken dönem uyum bozucu şemalar, otomatik düşünceler ve bilişsel esneklik arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi), İstanbul Kent Ünversitesi, İstanbul.

Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, *82*(6), 1007–1022. doi:10.1037/0022-3514.82.6.1007

Khani, Z., Besharat, M. A., & Farahani, H. (2020). The mediating role of emotion regulation in the relationship between maladaptive schemas and anxiety symptoms. *Journal of Developmental Psychology*, *17*(66), 117-130.

Khosravani, V., Seidisarouei, M., & Alvani, A. (2016). Early maladaptive schemas, behavioral inhibition system, behavioral approach system, and defense styles in natural drug abusers. *Polish Annals of Medicine*, *23*(1), 6-14. doi: 10.1016/j.poamed.2015.12.003

Kılıçlarslan, İ. (2021). *Genç yetişkinlerin romantik ilişkide akılcı olmayan inançları, stresle başa çıkma tarzları ve erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Gedik Üniversitesi, İstanbul.

Kırkık, M. (2020). *Ergenlerde üstbiliş ve sınav kaygısı arasındaki ilişkide ruminasyon ve bilişsel esnekliğin aracılık rolü* (Yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi, Pamukkale.

Kim, M.-S., & Duda, J. L. (2003). The coping process: Cognitive appraisals of stress, coping strategies, and coping effectiveness. *The Sport Psychologist, 17(4), 406–425.* doi:10.1123/tsp.17.4.406

Kocot, T., & Goodman, L. (2003). The roles of coping and social support in battered women's mental health. *Violence Against Women*, *9*(3), 323–346. doi: 10.1177/1077801202250075

Koesten, J., Schrodt, P., & Ford, D. J. (2009). Cognitive flexibility as a mediator of family communication environments and young adults' well-being. *Health Communication*, *24*(1), 82–94. doi:10.1080/10410230802607024

Konuk, S. (2022) *Yetişkinlerde bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi oluş puanlarının duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi, İstanbul.

Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition & Emotion, 23*(1), 4–41. doi:10.1080/02699930802619031

Krohne, H. W. (2001). Stress and coping theories. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences, 15163–15170*. doi:10.1016/b0-08-043076-7/03817-1

Kunst, H., Lobbestael, J., Candel, I., & Batink, T. (2020). Early maladaptive schemas and their relation to personality disorders: a correlational examination in a clinical population. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. *27*(6), 837-846. doi:10.1002/cpp.2467

Larsen, A., Bøggild, H., Mortensen, J. T., Foldager, L., Hansen, J., Christensen, A., ... & Munk-Jørgensen, P. (2010). Psychopathology, defence mechanisms, and the psychosocial work environment. *International Journal of Social Psychiatry*, *56*(6), 563-577. doi: 10.1177/0020764008099555.

Lazarus, R. S. (1964). A laboratory approach to the dynamics of psychological stress. *American Psychologist, 19*(6), 400–411. doi:10.1037/h0041245

Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.

Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, *44*, 1–21. doi: 10.1146/annurev.ps.44.020193.000245

Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). Cognitive theories of stress and the issue of circularity. *Dynamics of stress: Physiological, psychological, and social perspectives*. Plenum Press.

Lazarus, R. S., & Launier, R. (1978). Stress-Related Transactions between Person and Environment. *Perspectives in Interactional Psychology*, 287–327. doi:10.1007/978-1-4613-3997-7_12

Leahy, R. L. (2018). *Emotional schema therapy: Distinctive features*. UK: Routledge

Leahy, R. L., Tirch, D., & Napolitano, L. A. (2011). *Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide*. Guilford press.

Lemma, A. (2015). *Introduction to the practice of psychoanalytic psychotherapy*. New Jersey: John Wiley & Sons.

Li, M., & Yang, Y. (2009). Determinants of problem solving, social support seeking, and avoidance: A path analytic model. *International Journal of Stress Management, 16*(3), 155–176. doi:10.1037/a0016844

Mącik, D. (2021). Temperament, parenting styles and the intensity of early maladaptive schemas: assessment of correlations in a non-clinical adult group. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, *49*(2), 1-15. doi: 10.1017/S1352465820000831

Malkoç, A., & Kesen Mutlu, A. (2019). Mediating the effect of cognitive flexibility in the relationship between psychological well-being and self-confidence: A study on Turkish university students. *International Journal of Higher Education*. 8(6), 278-287. doi:10.5430/ijhe.v8n6p278

Marengo, S. M., Klibert, J., Langhinrichsen-Rohling, J., Warren, J., & Smalley, K. B. (2019). The relationship of early maladaptive schemas and anticipated risky behaviors in college students. *Journal of Adult Development*, *26*(3), 190-200. doi:10.1007/s10804-018-9313-1

Martin, K. P., M. Blair, S., Clark, G. I., Rock, A. J., & Hunter, K. R. (2017). Trait mindfulness moderates the relationship between early maladaptive schemas and depressive symptoms. *Mindfulness, 9*(1), 140–150. doi:10.1007/s12671-017-0753-7

Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, *11*(1), 1-9. doi:10.1080/08934219809367680

Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological reports*, *76*(2), 623-626. doi:10.2466/pr0.1995.76.2.623

Martin, M. M., Anderson, C. M., & Thweatt, K. S. (1998). Aggressive communication traits and their relationships with the cognitive flexibility scale and the communication flexibility scale. *Journal of Social Behavior & Personality, 13*(3), 531–540.

Masuda, A., & Tully, E. C. (2012). The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization, depression, anxiety, and general psychological distress in a

nonclinical college sample. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine, 17*(1), 66-71. doi:10.1177/2156587211423400

Mayda, B. S. (2020). *Çocukluk çağı travmasının erken dönem uyumsuz şemalar ve stresle başa çıkma tarzına etkisi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Kent Üniversitesi, İstanbul.

Mayordomo-Rodríguez, T., Meléndez-Moral, J. C., Viguer-Segui, P., & Sales-Galán, A. (2015). Coping strategies as predictors of well-being in youth adult. *Social Indicators Research, 122*(2), 479-489. doi:10.1007/s11205-014-0689-4

McLean, H. R., Bailey, H. N., & Lumley, M. N. (2014). The secure base script: Associated with early maladaptive schemas related to attachment. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 87*(4), 425–446. doi:10.1111/papt.12025

McWilliams, N. (2011). *Psychoanalytic diagnosis: Understanding personality structure in the clinical process*. Guilford Press.

Miklósi, M., Máté, O., Somogyi, K., & Szabó, M. (2016). Adult attention deficit hyperactivity disorder symptoms, perceived stress, and well-being: the role of early maladaptive schemata. *The Journal of Nervous and Mental Disease, 204*(5), 364-369. doi: 10.1097/NMD.0000000000000472

Mitchell, S. A., & Black, M. J. (1995). *Freud and Beyond: A History of Modern Psychoanalytic Thought*. New York: Basic Books

Mitrofan, N., & Ciuluvică, C. (2012). Anger and hostility as indicators of emotion regulation and of the life satisfaction at the beginning and the ending period of the adolescence. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 33,* 65–69. doi:10.1016/j.sbspro.2012.01.084

Morgan, C. T. (2011). *Introduction to psychology*. McGraw-Hill Books Company.

Moriya, J., & Takahashi, Y. (2013). Depression and interpersonal stress: The mediating role of emotion regulation. *Motivation and Emotion, 37*(3), 600-608. doi:10.1007/s11031-012-9323-4

Mousavi, A., Vaez Mousavi, M., & Yaghubi, H. (2017). Defense mechanisms in psychological health and sport success of athletes. *Journal of Kerman University of Medical Sciences, 24*(5), 379-388.

Mulder, R. T., Joyce, P. R., Sullivan, P. F., Bulik, C. M., & Carter, F. A. (1999). The relationship among three models of personality psychopathology: DSM-III-R

personality disorder, TCI scores and DSQ defences. *Psychological Medicine, 29*(4), 943–951. doi:10.1017/s0033291799008533

Muris, P., Winands, D., & Horselenberg, R. (2003). Defense styles, personality traits, and psychopathological symptoms in nonclinical adolescents. *The Journal of Nervous and Mental Disease, 191*(12), 771–780. doi:10.1097/01.nmd.0000105365.60759.3a

Muyan-Yılık, M., & Demir, A. (2020). A pathway towards subjective well-being for Turkish University students: The roles of dispositional hope, cognitive flexibility, and coping strategies. *Journal of Happiness Studies, 21*(6), 1945-1963. doi: 10.1007/s10902-019-00162-2

Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist, 55*(1), 56–67. doi:10.1037/0003-066X.55.1.56

Nicol, A., Mak, A. S., Murray, K., & Kavanagh, P. S. (2022). The relationship between early maladaptive schemas and the functions of self-injurious behaviour in youth. *Clinical Psychologist, 26*, 1-13. doi:10.1080/13284207.2022.2046976

Nielsen, S. K. K., Lønfeldt, N., Wolitzky-Taylor, K. B., Hageman, I., Vangkilde, S., & Daniel, S. I. F. (2017). Adult attachment style and anxiety – The mediating role of emotion regulation. *Journal of Affective Disorders, 218*, 253–259. doi:10.1016/j.jad.2017.04.047

Nilüfer, G. (2016). *The relationship between birth order, perceived parenting styles, and early maladaptive schemas* (Master's thesis). Middle East Technical University, Ankara.

Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B., Loftus, G. R., & Lutz, C. (2014). *Introduction to psychology*. Washington: Cengage Learning.

Nordahl, H. M., Holthe, H., & Haugum, J. A. (2005). Early maladaptive schemas in patients with or without personality disorders: does schema modification predict symptomatic relief? *Clinical Psychology & Psychotherapy, 12*(2), 142–149. doi:10.1002/cpp.430

Nurani, Q. R. (2020). The effect of perceıved stress on psychologıcal well-beıng wıth problem-focused copıng as a medıator among entrepreneurs of small and medıum enterprıses. *RJOAS, 7*(103), 149-153. doi: 10.18551/rjoas.2020-07.18

Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in cognitive sciences, 9*(5), 242-249. doi: 10.1016/j.tics.2005.03.010

Odacı, H., & Çıkrıkçı, Ö. (2012). University students' ways of coping with stress, life satisfaction and subjective well-being. *The online journal of counselling and education, 1*(3), 117-130.

Odacı, H., Topal, N., & Şükrü, Ö. (2021). Okul danışmanlarının psikolojik iyi oluşları üzerinde psikolojik sermaye ve başa çıkma tarzlarının rolü. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (52), 536-556.

Offer, R., Lavie, R., Gothelf, D., & Apter, A. (2000). Defense mechanisms, negative emotions, and psychopathology in adolescent inpatients. *Comprehensive Psychiatry, 41*(1), 35-41. doi: 10.1016/S0010-440X(00)90129-9

Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M., & Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz-yeterlik ve başa çıkma davranışları ile yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 10*(2), 325-345.

Özdoğan, A. Ç., Haspolat, N. K., Çelik, O., & Yalçın, R. Ü. (2021). Ergenlerde reaktif-proaktif saldırganlık ve bilişsel esneklik: öfkenin aracı rolü. *Anadolu Journal of Educational Sciences International, 11*(2), 826-851. doi: 10.18039/ajesi.736615

Özkan, H. (2022) *Somatoform bozuklukların savunma biçimleri, şema alanları ve psikolojik sağlamlık açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.

Öztürk, M. O. (2008). *Psikanaliz ve psikoterapi*. Ankara: Nobel Tıp Kitabevi

Pandža, M., Klarić, M., Lovrić, S., Čolak, I., & Mandarić, J. (2016). Defense mechanism maturity and the severity of depressive symptoms. *European Psychiatry*, (33), 518-S519.

Parker, J. D.,Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (1998). Alexithymia: Relationship with ego defense and coping styles. *Comprehensive Psychiatry, 39*(2), 91–98. doi:10.1016/s0010-440x(98)90084-0

Pauley, P. M., & Hesse, C. (2009). The effects of social support, depression, and stress on drinking behaviors in a college student sample. *Communication Studies, 60*(5), 493–508. doi:10.1080/10510970903260335

Pitkäned, T. (1999). Problem drinking and psychological well-being: A five year follow-up study for adolescence to young adulthood. *Scandinavian Journal of Psychology, 40*(3), 197–207. doi:10.1111/1467-9450.00117

Plotnik, R., & Kouyoumdjian, H. (2013). *Introduction to psychology*. Boston: Cengage Learning.

Rafaeli, E., Bernstein, D. P., & Young, J. (2010). *Schema therapy: Distinctive features*. UK: Routledge.

Ranjbari, T., Besharat, M. A., & Pourhossein, R. (2017). Ranjbari, T., Besharat, M. A., & Pourhossein, R. (2017). The mediating role of defense mechanisms in the relationship between attachment pathologies and the symptoms of depression and anxiety. *Developmental Psychology: Journal of Iranian Psychologists*, *14*(53).

Rezaei, M., & Ghazanfari, F. (2016). The role of childhood trauma, early maladaptive schemas, emotional schemas and experimental avoidance on depression: A structural equation modeling. *Psychiatry research*, *246*, 407-414. doi: 10.1016/j.psychres.2016.10.037

Rodriguez, M. S., & Cohen, S. (1998). Social support. *Encyclopedia of mental health*, *3*(2), 535-544.

Roediger, E. (2020). *Yaşam tuzakları için Şema Terapi*. İstanbul: Psikonet Yayıncılık.

Roelofs, J., Lee, C., Ruijten, T., & Lobbestael, J. (2011). The mediating role of early maladaptive schemas in the relation between quality of attachment relationships and symptoms of depression in adolescents. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, *39*(04), 471–479. doi:10.1017/s1352465811000117

Roothman, B., Kirsten, D. K., & Wissing, M. P. (2003). Gender differences in aspects of psychological well-being. *South African Journal of Psychology*, *33*(4), 212–218. doi:10.1177/008124630303300403

Ruuttu, T., Pelkonen, M., Holi, M., Karlsson, L., Kiviruusu, O., Heilä, H., Tuisku, V., Tullio-Henriksson, A., & Marttunen, M. (2006). Psychometric properties of the defense style questionnaire (DSQ-40) in adolescents. *Journal of Nervous & Mental Disease 194*(2), 98–105. doi:10.1097/01.nmd.0000198141.88926.2e

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68–78. doi.org: 10.1037/0003-066X.55.1.68

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, *52*(1), 141-166. doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.141

Ryff, C. D. (1989). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful ageing. *International Journal of Behavioral Development, 12*(1), 35–55. doi:10.1177/016502548901200102

Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science, 4*(4), 99–104. doi:10.1111/1467-8721.ep10772395

Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics, 83*(1), 10–28. doi:10.1159/000353263

Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and psychosomatics*, *65*(1), 14-23. doi: 10.1159/000289026.

Ryff, C.D. (1989b). Happiness is everything or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069–1081. doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069

Sadock, B. J., & Sadock, V. A. (Eds.). (2010). *Kaplan and Sadock's pocket handbook of clinical psychiatry.* USA: Lippincott Williams & Wilkins.

Sağ, B. (2016). *Erken dönem uyumsuz şemalar ve pozitif algının, psikolojik dayanıklılık, depresyon ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Sapmaz, F., & Doğan, T. (2013). Assessment of cognitive flexibility: Reliability and validity studies of Turkish version of the Cognitive Flexibility Inventory. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES), 46*(1), 143-162. doi:/10.1501/Egifak_0000001278

Satıcı, B., Tekin, E. G., & Deniz, M. E. (2020). Cognitive flexibility and mental well-being: fear of negative evaluation and academic perfectionism as serial mediators. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *22*(2), 386-396. doi: 10.17556/erziefd.632776

Saxena, P., Dubey, A., & Pandey, R. (2011). Role of emotion regulation difficulties in predicting mental health and well-being. *SIS Journal of Projective Psychology & Mental Health*, *18*(2), 147-155.

Schachter, S., & Singer, J. (1962). Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. *Psychological review*, *69*(5), 379-199. doi:10.1037/h0046234

Schanz, C. G., Equit, M., Schäfer, S. K., Käfer, M., Mattheus, H. K., & Michael, T. (2021). Development and psychometric properties of the test of passive aggression. *Frontiers in psychology, 12*, 579183. doi:10.3389/fpsyg.2021.579183

Schmidt, N. B., & Joiner Jr., T. E. (2004). Global maladaptive schemas, negative life events, and psychological distress. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26(1), 65–72.* doi:10.1023/b:joba.0000007457.95008.d2

Schwarzer, R., & Luszczynska, A. (2013). Stressful life events. In A. M. Nezu, C. M. Nezu, P. A. Geller, & I. B. Weiner (Eds.), *Handbook of psychology: Health psychology*. John Wiley & Sons, Inc..

Scott, W. A. (1962). Cognitive complexity and cognitive flexibility. *Sociometry, 25*(4), 405-414. doi:10.2307/2785779

Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.

Selye, H. (1976). Forty years of stress research: principal remaining problems and misconceptions. *Canadian Medical Association Journal, 115*(1), 53.

Selye, H. (1976b). *Stress without distress*. Springer US.

Selye, H. (1993). History of the stress concept. In L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects*. Free Press.

Selye, H. (2013). *Stress in health and disease*. Boston: Butterworth.

Sevim, A. (2018). *Yetişkinlerde cinsel bağımlılık, erken dönem uyumsuz şemalar ve yaşam doyumu ilişkileri* (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research, 5*(4), 475–492. doi:10.1007/bf00352944

Shorey, R. C., Elmquist, J., Anderson, S., & Stuart, G. L. (2015). The Relationship between early maladaptive schemas, depression, and generalized anxiety among adults seeking residential treatment for substance use disorders. *Journal of Psychoactive Drugs, 47(3), 230–238.* doi:10.1080/02791072.2015.1050133

Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: a review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological bulletin, 129*(2), 216. doi: 10.1037/0033-2909.129.2.216

Smith, E. E., Atkinson, R. L., Fredrickson, B., Hilgard, E. R., Nolen-Hoeksema, S., & Loftus, G. (2015). *Atkinson & Hilgard's introduction to psychology*. Wadsworth Publishing Company.

Snarey, J. R., & Vaillant, G. E. (1985). How lower-and working-class youth become middle-class adults: The association between ego defense mechanisms and upward social mobility. *Child development*, *56*(4):899-910.

Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A., & Cakir, Z. (2009). Assessment of early maladaptive schemas: A psychometric study of the Turkish Young Schema Questionnaire-Short Form-3. *Turkish Journal of psychiatry*, *20*(1), 75-84.

Spinhoven, P., & Kooiman, C. G. (1997). Defense style in depressed and anxious psychiatric outpatients: an explorative study. *The Journal of nervous and mental disease*, *185*(2), 87-94. doi: 10.1097/00005053-199702000-00004

Spiro, R. J. ve Jehng, J. C. (1990). *Cognitive flexibility and hypertext: Theory and technology for the nonlinear and multidimensional traversal of complex subject matter*. In Nix, D. and Spiro, R. J., (Eds.), Cognition, education, and multimedia: Exploring ideas in high technology (pp: 163-205). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Springer, K. W., & Hauser, R. M. (2006). An assessment of the construct validity of Ryff's scales of psychological well-being: Method, mode, and measurement effects. *Social Science Research, 35*(4), 1080–1102. doi:10.1016/j.ssresearch.2005.07.004

Stasiewicz, P. R., Bradizza, C. M., Gudleski, G. D., Coffey, S. F., Schlauch, R. C., Bailey, S. T., ... & Gulliver, S. B. (2012). The relationship of alexithymia to emotional dysregulation within an alcohol dependent treatment sample. *Addictive behaviors*, *37*(4), 469-476. doi: 10.1016/j.addbeh.2011.12.011

Sun, S. (2018). From defensive altruism to pathological altruism. *SAGE Open, 8*(2), doi:10.1177/2158244018782585

Sülü, S. (2021). *Erişkinlerde duygu düzenlemenin psikolojik iyi oluş ve ilişki doyumuyla ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.

Şahin, B. (2019). *Benlik saygısı, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik iyi oluş: Bir model denemesi* (Yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.

Şenkal Ertürk, İ., Kahya, Y., & Gör, N. (2018). Childhood Emotional Maltreatment and Aggression: The Mediator Role of the Early Maladaptive Schema Domains and

Difficulties in Emotion Regulation. Journal of Aggression, *Maltreatment & Trauma, 29*(1), 92–110. doi:*10.1080/10926771.2018.1541493*

Tariq, A., Reid, C., & Chan, S. W. Y. (2021). A meta-analysis of the relationship between early maladaptive schemas and depression in adolescence and young adulthood. *Psychological Medicine, 51, 1233-1248.* doi:10.1017/s0033291721001458

Taylor, S. E. (2011). Affiliation and stress. In S. Folkman (Ed.), *The Oxford handbook of stress, health, and coping*. Oxford University Press.

Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *28*(28-3), 374-384.

Thimm, J. C. (2010). Mediation of early maladaptive schemas between perceptions of parental rearing style and personality disorder symptoms. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 41*(1), 52–59. doi:10.1016/j.jbtep.2009.10.001

Thompson, R. A. (1994*). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*(2/3), 25-52. doi:10.2307/1166137

Thurm, A., Satel, J., Montag, C., Griffiths, M. D., & Pontes, H. M. (2022). The relationship between gambling disorder, stressful life events, gambling-related cognitive distortions, difficulty in emotion regulation, and self-control. *Journal of Gambling Studies*, 1-15. doi: 10.1007/s10899-022-10151-5.

Tunçel, E. (2019). *Erken dönem uyumsuz şema alanları ve aleksitimi ilişkisinde prefrontal işlevlerin, empatinin ve duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü* (Yüksek lisans tezi). Başkent Üniversitesi, Ankara.

Tutal, N. (2015). *Aile işlevi ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolü* (Yüksek lisans tezi), Ankara Üniversitesi, Ankara.

Tutal, N., & Yalcin, I. (2021). The Role of schemas in the relationships between family function and well-being. *Eurasian Journal of Educational Research, 93*, 115-134. doi: 10.14689/ejer.2021.93.6

Türküm, A. S. (2002). Stresle Başa Çıkma Ölçeğinenin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *2*(18), 25-34.

Usluca, M., & Güler, K. (2021). Yetişkinlerde erken dönem uyum bozucu şemalar bilişsel esneklik ve bilişsel duygu düzenleme arasındaki ilişkiler. *Sosyal Araştırmalar ve Davranış Bilimleri Dergisi*, *7*(13), 640-661. doi:10.52096/jsrbs.6.1.7.13.33

Ülbe, S. (2016). *Self-concept discrepancy and psychological well-being: perceived parental relationship, defense mechanism, and self-conscious emotions* (Master's thesis). Middle East Technical University, Ankara.

Vaillant, G. E. (1971). Theoretical hierarchy of adaptive ego mechanisms: A 30-year follow-up of 30 men selected for psychological health. *Archives of general psychiatry*, *24*(2), 107-118. doi: 10.1001/archpsyc.1971.01750080011003

Vaillant, G. E. (1977). *Adaptation to life*. Harvard University Press.

Vaillant, G. E. (1994). Ego mechanisms of defense and personality psychopathology. *Journal of abnormal psychology*, *103*(1), 44-50. doi: 10.1037//0021-843x.103.1.44.

Vaillant, G. E. (2000). Adaptive mental mechanisms: Their role in a positive psychology. *American psychologist*, *55*(1), 89-98. doi: 10.1037//0003-066x.55.1.89.

Van Vreeswijk, M., Broersen, J., & Nadort, M. (2012). *The Wiley-Blackwell handbook of schema therapy: Theory, research, and practice*. John Wiley & Sons.

Van Vreeswijk, M., Broersen, J., & Schurink, G. (2019). *Mindfulness and schema therapy: A practical guide*. John Wiley & Sons.

Vatan, S., & Kahya, Y. (2018). Duygu düzenleme becerileri ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anatolian Journal of Psychiatry*, *19*(2), 192-201. doi: 10.5455/apd.260322

Verzeletti, C., Zammuner, V. L., Galli, C., & Agnoli, S. (2016). Emotion regulation strategies and psychosocial well-being in adolescence. *Cogent Psychology, 3(1).* doi:10.1080/23311908.2016.1199294

Vingerhoets, A., Nyklíček, I., & Denollet, J. (2008). Emotion regulation: Conceptual and clinical issues. *Springer Science + Business Media*. doi:10.1007/978-0-387-29986-0

Walburg, V., & Chiaramello, S. (2015). Link between early maladaptive schemas and defense mechanisms. *European Review of Applied Psychology, 65*(5), 221-226. doi:10.1016/j.erap.2015.07.003

Wei, M., Heppner, P. P., & Mallinckrodt, B. (2003). Perceived coping as a mediator between attachment and psychological distress: A structural equation modeling approach. *Journal of Counseling Psychology, 50*(4), 438–447. doi:10.1037/0022-0167.50.4.438

Weiss, N. H., Tull, M. T., Viana, A. G., Anestis, M. D., & Gratz, K. L. (2012). Impulsive behaviors as an emotion regulation strategy: Examining associations between PTSD, emotion dysregulation, and impulsive behaviors among substance dependent inpatients. *Journal of Anxiety Disorders, 26*(3), 453–458. doi:10.1016/j.janxdis.2012.01.007

Werner, K., & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment*. The Guilford Press.

Williams, A. D., & Grisham, J. R. (2011). Impulsivity, emotion regulation, and mindful attentional focus in compulsive buying. *Cognitive Therapy and Research, 36*(5), 451–457. doi:10.1007/s10608-011-9384-9

Wissing, M. P., & van Eeden, C. (2002). Empirical clarification of the nature of psychological well-Being. *South African Journal of Psychology, 32*(1), 32–44. doi:10.1177/008124630203200105

Woolfolk, R. L., & Lehrer, P. M. (2007). *Principles and practice of stress management*. Guilford Publications.

Wu, C. W., Chen, W. W., & Jen, C. H. (2021). Emotional intelligence and cognitive flexibility in the relationship between parenting and subjective well-being. *Journal of Adult Development, 28*, 106-115. doi: 10.1007/s10804-020-09357-x

Yakın, D. (2015). Towards an integrative perspective on the interplay between early maladaptive schemas and well-being: the role of early recollections, self-compassion and emotion regulation. (Master's thesis). Middle East Technical University, Ankara.

Yalçın, S. B., Kavaklı, M., Kesici, Ş., & Ak, M. (2018). Mutluluğun önündeki engel: Erken dönem uyumsuz şemalar. *JCBPR 2018; 7*(1), 7−13. doi: 10.5455/JCBPR.270828

Yazıcıoğlu, Y., *Erdoğan*, S. (2004). *SPSS uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık

Yıldız, M., & Eldeleklioğlu, J. (2021). The relationship between decision-making and ıntolerance to uncertainty, cognitive flexibility and happiness. *Eurasian Journal of Educational Research, 91*, 39-60. Doi: 10.14689/ejer.2021.91.3

Yıldız, Ö. Z. (2018). *Evlilik doyumunun öncülleri ve sonuçları: depresyon, kaygı, erken dönem uyumsuz şemalar* (Yüksek lisans tezi), Işık Üniversitesi, İstanbul.

Yılmaz, N., Gençöz, T., & AK, M. (2007). Savunma Biçimleri Testi'nin psikometrik özellikleri: güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, *18*(3), 244-253.

Yıldız, M., & Eldeleklioğlu, J. (2021). The relationship between decision-making and ıntolerance to uncertainty, cognitive flexibility and happiness. *Eurasian Journal of Educational Research, 91*, 39-60. doi: 10.14689/ejer.2021.91.3

Yıldızhan, Z. (2019). *Risk and protective factors in the relation between early maladaptive schemas and emerging adulthood psychological well-being* (Master's thesis), TEDU, Ankara.

Yorulmaz, E., & Bozo Özen, Ö. (2021). The moderating role of perceived social support on early maladaptive schemas and well-being for primary caregivers of dementia patients. *Düşünen Adam-Journal Of Psychiatry And Neurologıcal Scıences*, *34*(4), 346-358. doi: 10.14744/DAJPNS.2021.00157

Yoshizumi, T., Murase, S., Murakami, T., & Takai, J. (2007). Dissociation as a mediator between perceived parental rearing style and depression in an adult community population using college students. *Personality and Individual Differences, 43*(2), 353-364. doi:10.1016/j.paid.2006.12.010

Young, J. E., & Brown, G. (2003). *Young Schema Questionnaire-Short Form; Version 3* APA PsycTests. doi.org/10.1037/t67023-000

Young, J., & Kolosko, J. (2011). *Hayatı yeniden keşfedin*. İstanbul: Psikonet Yayınları.

Young, J., Kolosko, J., & Weishaar, M. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: Guilford Press.

Yousefi Afrashteh, M., & Hasani, F. (2022). Mindfulness and psychological well-being in adolescents: the mediating role of self-compassion, emotional dysregulation and cognitive flexibility. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, *9*(1), 1-11. doi: 10.1186/s40479-022-00192-y.

Yöntem, M. K., & Ilhan, T. (2019). The predictive role of the parenting styles that cause early maladaptive schemas on divorce indicators. *İnsan ve Toplum, 10*(3), 145-163. doi:10.12658/M0382

Yu, Y., Yu, Y., & Lin, Y. (2019). Anxiety and depression aggravate impulsiveness: the mediating and moderating role of cognitive flexibility. *Psychology, Health & Medicine, 1–12.* doi:10.1080/13548506.2019.1601748

Zade-Mohammadi, A., & Kordestanchi Aslani, H. (2021). The mediating role of cognitive emotion regulation in the relationship of early maladaptive schemas with spouse abuse. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, *26*(4), 502-523.

Zaman, N. I., & Ali, U. (2014). Predictive role of problem focused coping in the psychological well being of university students. *Birth, 2*(11), 23-25.

Zhu, H., Luo, X., Cai, T., He, J., Lu, Y., & Wu, S. (2015). Life event stress and binge eating among adolescents: the roles of early maladaptive schemas and ımpulsivity. *Stress and Health, 32*(4), 395–401. doi:10.1002/smi.2634

EKLER

Ek- 1: Etik Kurul İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 08.02.2022-19736

08.02.2022

Sayı :2022/13
Konu : Etik Kurul izni

Furkan Onur EKEN
Doğuş Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Klinik Psikoloji Doktora Programı Öğrencisi

Doğuş Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Doktora Programı kapsamında Dr. Öğr. Üyesi Serhat YÜKSEL danışmanlığı altında yürütülecek olan ***"Erken Dönem Uyumsuz Şemalarda Başa Çıkma: Psikodinamik, Bilişsel-Davranışçı ve Duygusal Bağlamda Bir İnceleme***" başlıklı araştırmanız için yapacağınız ankete ait sorularla ilgili olarak Doğuş Üniversitesi Etik Kuruluna yapmış olduğunuz başvuru Etik Kurulunda incelenmiş, bilimsel araştırma etiği açısından **uygun olduğuna** karar verilmiştir.

Bilgilerinizi rica ederiz.

Prof. Dr. Mesut KUMRU
Etik Kurul Başkanı
Mühendislik Fakültesi

Prof. Dr. Öner EYRENCİ
Etik Kurul Üyesi
Hukuk Fakültesi

Prof. Dr. Oktay VELİEV
Etik Kurul Üyesi
Mühendislik Fakültesi

Prof. Dr. Nüket SARACEL
Etik Kurul Üyesi
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi

Doç. Dr. Gülsün Pelin SARIOĞLU ERDOĞDU
Etik Kurul Üyesi
Sanat ve Tasarım Fakültesi

Prof. Dr. Tarık BAYKARA
Etik Kurul Üyesi
Mühendislik Fakültesi

Dr. Öğr. Üyesi Hatice Nevzat MUHTAR
Etik Kurul Üyesi
Fen Edebiyat Fakültesi

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek- 2: Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU

Sizi Furkan Onur Eken tarafından, Dr. Öğr. Üyesi Serhat Yüksel danışmanlığında yürütülen '**Erken Dönem Uyumsuz Şemalarda Başa Çıkma: Psikodinamik, Bilişsel-Davranışçı ve Duygusal Bağlamda Bir İnceleme'** başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırma Doğuş Üniversitesi Klinik Psikoloji Doktora programı kapsamında doktora tez çalışması olarak yürütülmektedir. Bu çalışmaya katılmak gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmada yer almanız nedeniyle size hiçbir ödeme yapılmayacak ve sizden de hiçbir ücret talep edilmeyecektir. Bu araştırmanın amacı, erken dönem uyumsuz şemalarda başa çıkmanın psikodinamik, bilişsel-davranışçı ve duygusal bağlamda bir incelemesidir. Araştırmada sizden tahminen 30 dakika ayırmanız istenmektedir. Araştırmaya sizin dışınızda tahminen 384 kişi katılacaktır. Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama ve çalışmanın herhangi bir aşamasında, hiçbir cezaya/yaptırıma maruz kalmaksızın, çalışmadan ayrılma hakkına sahipsiniz. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz **gizli tutulacaktır**; ancak verileriniz yayın amacı ile kullanılabilir. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir veya '**********' e-posta adresinden ulaşabilirsiniz.

Araştırmacının:

Adı Soyadı:
Tarih:
İmzası:

Katılımcının:

Araştırmanın bilgilendirilmiş gönüllü olur formundaki tüm açıklamaları okudum/sözlü olarak dinledim. Bana yukarıda konusu ve amacı belirtilen araştırma ile ilgili yazılı ve sözlü açıklama aşağıda belirtilen araştırmacı tarafından yapıldı. Araştırmaya gönüllü olarak katıldığımı istediğim zaman gerekçeli veya gerekçesiz olarak araştırmadan ayrılabileceğimi biliyorum. Bu araştırmaya, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın kendi rızamla katılmayı kabul ediyorum.

Adı Soyadı:
Tarih:
İmzası:

Ek- 3: Sosyodemografik Bilgi Formu

SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. Yaşınız: ……. 2.Cinsiyetiniz: …….

3.Sınıf düzeyi: ☐ Hazırlık ☐ 1. Sınıf ☐ 2. Sınıf ☐ 3. Sınıf ☐ 4 . Sınıf ☐ +4. Sınıf

4.Aylık geliriniz(Aylık elinize geçen para miktarı): …….

5.Size göre ailenizin gelir durumu: ☐ Üst ☐ Üst-orta ☐ Orta ☐ Orta-alt ☐ Alt

6.Eğitim durumunuz: ☐ Ön lisans ☐ Lisans ☐ Lisansüstü

7.Kaç kardeşiniz var (Siz Hariç): …….

8.Ailenizde kaçıncı çocuksunuz: …….

9.Ebeveynlerinizin Medeni Durumu: ☐ Evli ☐ Boşanmış ☐Anne/Baba Hayatta Değil

10.Çocukluğunuzda ebeveynlerinizin birinden tekrarlayıcı nitelikte fiziksel istismara maruz kaldınız mı ? ☐ Evet ☐ Hayır

11. Çocukluğunuzda ebeveynlerinizin birinden tekrarlayıcı nitelikte duygusal istismara maruz kaldınız mı ? ☐ Evet ☐ Hayır

12. Çocukluğunuzda ebeveynlerinizin birinden bir kez dahi olsa cinsel istismara maruz kaldınız mı? ☐ Evet ☐ Hayır

13.Anne Eğitim Durumu: ☐ Okur-Yazar Değil ☐ Okur-Yazar ☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Öl/Lisans ☐ Lisansüstü

14.Baba Eğitim Durumu: ☐ Okur-Yazar Değil ☐ Okur-Yazar ☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Öl/Lisans ☐Lisansüstü

15.Herhangi bir tanılı psikolojik rahatsızlığınız var mı? ☐ Evet ☐ Hayır Tanınız nedir:

16.Son 3 ay içerisinde psikiyatrik bir ilaç kullandınız mı? ☐ Evet ☐ Hayır Hangisi kullandınız:

17.Çocukluk döneminiz için annenizin ebeveyn tutumu için aşağıdakilerden hangisi en çok uyum sağlar?

☐ Demokratik ☐ Otoriter ☐ İzin verici/Rahat ☐ Kuralcı/Koruyucu

18.Çocukluk döneminiz için babanızın ebeveyn tutumu için aşağıdakilerden hangisi en çok uyar?

☐ Demokratik ☐ Otoriter ☐ İzin verici/Rahat ☐ Kuralcı/Koruyucu

19.Çocukluk döneminizde ebeveynleriniz size kardeşlerinizle eşit davrandığını düşünüyor musunuz:

☐ Evet ☐ Hayır

20.Genel olarak değerlendirdiğinizde nasıl bir çocukluk dönemi geçirdiğinizi düşünüyorsunuz?

☐ Güvenli ve Rahat ☐ Olağan/normal ☐ Güçlük ve zorluklar içerisinde

21.Çocukluk döneminizde anne ve babanızın geçimini nasıl değerlendiriyorsunuz?

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

22.Çocukluk döneminizde sosyal/arkadaşlık ilişkilerinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?

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

Ek- 4: Young Şema Ölçeği

YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ

(Örnek Maddeler)

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.

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

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

Derecelendirme:

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

1. _____ Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.
2. _____ Beni terkedeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.
30. _____ Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.
35. _____ İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.
42. _____ İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.
43. _____ Doğru ile yanlışı birbirinden ayırmakta zorlanırım.
48. _____ İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.
52. _____ Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissederim.
63. _____ Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum-Benim kendime ait bir hayatım yok.
64. _____ Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.

Ek- 5: Bilişsel Esneklik Envanteri

BİLİŞSEL ESNEKLİK ENVANTERİ

(Örnek Maddeler)

		Hiç uygun değil	Pek uygun değil	Kararsızım	Uygun	Tamamen uygun
1.	Durumları "tartma" konusunda iyiyimdir.	1	2	3	4	5
2.	Zor durumlarla karşılaştığımda karar vermekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
8.	Olaylara başkalarının bakış açısından bakmayı denerim.	1	2	3	4	5
9.	Zor durumlarla baş etmek için çok sayıda değişik seçeneğin olması beni sıkıntıya sokar.	1	2	3	4	5
10.	Kendimi başkalarının yerine koymakta başarılıyımdır.	1	2	3	4	5
11.	Zor durumlarla karşılaştığımda ne yapacağımı bilemem.	1	2	3	4	5

Ek- 6: Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği

DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ ÖLÇEĞİ

(Örnek Maddeler)

Değerli Katılımcı,

Aşağıda son bir hafta içerisinde yaşamış olabileceğiniz duygularla ilgili bazı ifadeler bulacaksınız. Lütfen, her bir ifadenin yanına size en uygun gelen cevabı işaretleyiniz. Lütfen ifadelerde çok zaman harcamayınız, aklınıza ilk gelen cevabı işaretleyiniz, aklınıza ilk gelen yanıt büyük olasılıkla en iyisidir.

Duygularla Baş Etme: Son bir hafta içerisinde...	Hiç	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Neredeyse HerZaman
1.)...Hissettiklerime bilinçli olarak dikkat edebildim.	○0	○1	○2	○3	○4
2.)... Bilinçli olarak olumlu hisler ortaya çıkarabildim.	○0	○1	○2	○3	○4
3.)... Duygusal tepkilerimi anladım.	○0	○1	○2	○3	○4
4.)... Olumsuz hislerime tahammül edebildim.	○0	○1	○2	○3	○4
5.)... Olumsuz hislerimi kabul edebildim.	○0	○1	○2	○3	○4
6.)...Hislerimi adlandırabildim.	○0	○1	○2	○3	○4
7.)...Hissettiklerimle ilgili net bir fiziksel algıya sahiptim.	○0	○1	○2	○3	○4

Ek- 7: Savunma Biçimleri Testi

SAVUNMA BİÇİMLERİ TESTİ

(Örnek Maddeler)

Lütfen her ifadeyi dikkatle okuyup, bunların size uygunluğunu yan tarafında 1 den 9 a kadar derecelendirilmiş skala üzerinde seçtiğiniz dereceyi çarpı şeklinde (×) işaretlemek suretiyle gösteriniz.

Örnek:
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

1. Başkalarına yardım etmek hoşuma gider, yardım etmem engellenirse üzülürüm.
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

2. Bir sorunum olduğunda, onunla uğraşacak vaktim olana kadar o sorunu düşünmemeyi becerebilirim.
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

12. Hayatım yolunda gitmediğinde bedensel rahatsızlıklara yakalanırım.
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

13. Çok tutuk bir insanım.
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

14. Gerçek yaşamımdan çok hayallerim bana hoşnutluk verir
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

33. Üzüntülü veya endişeli olduğumda yemek yemek beni rahatlatır.
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

34. Sık sık duygularımı göstermediğim söylenir.
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

Ek- 8: Stresle Başa Çıkma Ölçeği

STRESLE BAŞA ÇIKMA ÖLÇEĞİ

(Örnek Maddeler)

	Tamamen Uygun	Oldukca Uygun	Kararsızım	Biraz Uygun	Hiç Uygun Değil
2. Bütün olası çözümleri aklımdan geçiririm					
7. Kendime ödüller vaad ederek mücadele gücü toplarım					
8. Problemin benim gücümle çözülebilecek yönlerini bulmaya çalışırım					
15. Sorunun çözümüyle bağlantılı adaklar adarım					
16. Yapabileceklerimi en kolaydan zora doğru sıralayarak, sıkıntılarımı çözmeye çalışırım					
21. Kitap okuma, tv-sinema izleme, ev işi-spor yapma gibi uğraşlara yönelirim					
23. Sıkıntılarımı güvendiğim kişilere anlatarak içimi boşaltırım					

Ek- 9: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ

(Örnek Maddeler)

Aşağıda katılıp ya da katılamayacağınız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

1	2	3	4	5	6	7	
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum	
1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum							☐
2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir							☐
3. Günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim							☐