Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Psikolojik Sağlık ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişki*

Zühre İşmar

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-2872-2123>

Uzman Klinik Psikolog / MEB, Bursa – TÜRKİYE

Dr. Öğr. Üyesi Kahraman Güler

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-0049-0658>

Istanbul Aydın Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul – TÜRKİYE

Makale Geçmişi

Geliş: 26.10.2021

Kabul: 19.12.2021

On-line Yayın: 31.12.2021

Anahtar Kelimeler

Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar

Psikolojik Sağlık

Anksiyete

Depresyon

Somatizasyon

Araştırma Makalesi

* “COPE-Dergi Editörleri İçin Davranış Kuralları ve En İyi Uygulama İlkeleri” beyanları: Bu çalışma için herhangi bir çıkar çatışması bildirilmemiştir. Bu çalışma için etik kurul onayı gerekmemektedir.

DOI:

<http://dx.doi.org/10.29228/JASSS.53974>

Öz

Yetişkin bireylerde çocukluk çağı olumsuz yaşantılarıyla ortaya çıkan erken dönem uyum bozucu şemaların, psikolojik sağlık ve psikolojik belirti düzeylerine etkisini ölçmek amacıyla gerçekleştirilen bu çalışmada 18-61 yaş aralığında, 218'i kadın, 117'si erkek olmak üzere toplam 335 katılımcı ile çalışılmıştır. Erken dönem uyum bozucu şemaların belirlenmesinde Young Şema Ölçeği Kısaltılmış Formu-3, psikolojik sağlık düzeylerinin ölçümünde Connor-Davidson Psikolojik Sağlık Ölçeği, Psikolojik belirtilerin tespitinde Kısa Symptom Envanteri ve katılımcıların kişisel bilgilerine ulaşmak için de Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel çözümlemesi SPSS 25 programı ile gerçekleştirilmiş olup önce normalite testi uygulanarak basırlık çarpıklık değerleri kontrol edilmiştir. Demografik bilgilerin dağılımı da yapıldıktan sonra iki ya da daha fazla değişkenli gruplar arasındaki ilişkilerin tespit edilmesi için pearson korelasyon testi uygulanmıştır.

Sonuçlar incelendiğinde katılımcıların erken dönem uyum bozucu şemaları, psikolojik sağlık düzeyleri ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Erken dönem uyum bozucu şemaları güçlendikçe psikolojik belirtileri de artış göstermektedir. Analize göre şema boyutlarının tamamı psikolojik belirtilerle anlamlı seviyede ilişkili çıkmıştır. Erken dönem uyum bozucu şemaları güçlendikçe psikolojik sağlamlıkları zayıflamaktadır. İlişki beklenildiği üzere ters yönlüdür. En yoğun ilişkiler; azim ve kişisel yetkinlik alt boyutu için başarısızlık ve iç içe geçme/bağımlılık şeması ile, olumsuzluğa dayanıklılık alt boyutu için iç içe geçme/bağımlılık, başarısızlık ve karamsarlık şemaları ile, manevi (ruhsallık) eğilim alt boyutu için duygusal yoksunluk şeması ile tespit edilmiştir.

Atıf Bilgisi / Reference Information

İşmar, Z. ve Güler, K. (2021). Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Psikolojik Sağlık ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişki. *Jass Studies-The Journal of Academic Social Science Studies*, 14(86): 313-326.

The Relationship Between Early Maladaptive Schemas, Psychological Resilience and Psychological Symptoms*

Zühre İşmar

Expert Clinical Psychologist / Ministry of National Education, Bursa – TURKEY

Asst. Prof. Dr. Kahraman Güler

Istanbul Aydin University, Faculty of Arts and Sciences, Department of Psychology, Istanbul –
TURKEY

Article History

Submitted: 26.10.2021

Accepted: 19.12.2021

Published Online: 31.12.2021

Keywords

Early Maladaptive Schemas

Resilience

Anxiety

Depression

Somatization

Research Article

* Statements of "COPE-Code of Conduct and Best Practices Guidelines for Journal Editors": No conflicts of interest were reported for this article. Ethics committee approval is not required for this article.

DOI:

<http://dx.doi.org/10.29228/JASSS.53974>

Abstract

This study was carried out to measure the effects of early maladaptive schemas, which are formed by negative childhood experiences, on psychological resilience and psychological symptom levels in adults. The study was conducted with a total of 335 participants, whose age range was 18-61, 218 women and 117 men. Young Schema Abridged Form-3 was used to identify early maladaptive schemas, Connor-Davidson Resilience Scale was used to measure resilience levels, Brief Symptom Inventory was used to identify psychological symptoms, and Demographic Information Form was used to obtain personal information of participants. Statistical analysis of the data was carried out with the SPSS 25 program. First, the normality test was applied and the kurtosis skewness values were checked. After the distribution of demographic information was made, the Pearson correlation test was applied to determine the relationships between groups with two or more variables.

When the results were examined, it was determined that the relationship between the participants' early maladaptive schemas, psychological resilience levels and psychological symptoms was significant. As early maladaptive schemas gain strength, individuals' psychological resilience weakens. The relationship is inverse as expected. The most intense relationships; failure and nesting/dependency schema for perseverance and personal efficacy sub-dimension, nesting/dependency, failure and pessimism schemas for resistance to negativity, and emotional deprivation schema for spiritual (spiritual) tendency sub-dimension.

GİRİŞ

Birey anne karnından itibaren çok yönlü bir gelişim sürecinin içine girer. Bu süreç doğumla birlikte daha kapsamlı bir boyut kazanır ve bebeğin bakım verenle kurduğu ilişkide temel ihtiyaçlarının yeterince karşılanması oldukça önemlidir. Bireyin bebekliğinden yetişkinliğine uzanan dönemde maruz kaldığı ihmal, istismar durumları ve örseleyici yaşam olayları çocukluk çağı travmaları şeklinde tanımlanır (Helvacı Çelik ve Hocoğlu, 2018:696). Böyle olumsuz ve zorlayıcı şartlarda büyüyen çocuklarda, duygusal ve fiziksel gereksinimlerinin hiçbir zaman yeteri kadar karşılanmayacağı, sosyal ortamlarda kabul görmeyeceği, önemli ötekiler tarafından terk edileceği, duygularının anlaşılmayacağı yönünde temel bilişler ortaya çıkar. Psikolojik belirtilerin artışında bu tarz bilişler etkili olabilmektedir (Kömürcü, 2014:2). Beck, (1979) depresyon belirtileri gösteren hastaların bilişsel özelliklerini incelemiş ve yaşantıları üzerinden kendilerine yönlendirdikleri olumsuz tutumları altında biçimlenmiş bilişsel yapı ve şemalara sahip olduklarını tespit etmiştir (Kapçı ve Hamamcı, 2011:128). Bu bağlamda, bireyin yetişkin yaşamında çeşitli işlev bozukluklarıyla gözlenen psikolojik belirtilerin kökeninde, çocukluk dönemi olumsuz yaşantıları üzerinden şekillenen erken dönem uyum bozucu şemaların etkili olduğu düşünülmektedir.

Hastaların tedavi sürecini şema olarak adlandırılan bilişsel yapıların zayıflatılması üzerine kuran Şema Terapi, çocukluk çağı olumsuz yaşantıları üzerinden temellenmiş dünyada ve ülkemizde uygulanmakta olan yeni bir yaklaşımdır (Kömürcü, 2014:1). Bireyin çocukluk ve ergenlik döneminde karşılaştığı zorlayıcı yaşam olayları ve önemli ötekilerle kurduğu ilişkiler sonucu bilişsel, duygusal ve fiziksel olarak deneyimlediği yaşantılarının ortaya çıkardığı temel yapıları ele alır. Bu yapılar birey tarafından genellenen katı inanç kalıplarıyla kendini gösterir ve strese bağlı durumlarda tetiklenir. Bireyin çevresiyle etkileşiminde tepki ve davranışlarına yön verir (Kapçı ve Hamamcı, 2011:128). Yapılan pek çok çalışmada (Crouch ve Milner, 1993; Green, 1993; Hornor, 2010; Kaplan vd., 1998; Kendall-Tackett vd., 1993; Livingston, 1987; Pizarro ve Billick, 1999) çocukluk ya da ergenlik döneminde ihmal ve istismar yaşantıları olan bireylerin depresyon, anksiyete, psikosomatik sorunlar, yeme bozuklukları, uyku problemi benlik saygısında zayıflık, öfke patlamaları, akademik başarısızlık ve çevresiyle iletişimde çeşitli güçlüklerin ortaya çıktığı tespit edilmiştir (Akt: Yiğit ve Erden, 2015: 48). Olumsuz çocukluk çağı yaşantılarının etkisi yetişkin yaşamda da görülmekte ve bireyin katı ve kalıplaşmış olumsuz bilişlerine temel teşkil etmektedir.

Olumsuz olayların yoğun şekilde yaşanması sonucu organizmanın nöronal yapısı tepkimeye girerek uyarılır ve sıkı bir ağ oluşumu ile tepki vermeye kurulu bir aksiyon potansiyeli ortaya çıkar. Tepkiye hazır halde bekleyen bu aksiyon potansiyeli durumuna şema denir. Tetikleyici yaşam olayları şemaların harekete geçmesini kolaylaştırırken aktivasyonu gerçekleşmeyen bir şema bilinçdışında bekleyebilir. Birey ortaya çıkana kadar şemanın varlığından haberdar olmaz. Temel ihtiyaçları giderilmemiş travmatik bir çocukluk dönemi genelde bireyin kendi gözünden değil bakım verenin bakış açısıyla yansıtılır. “Aslında bu çok kötü değildi” şeklinde ifadeler kullanan hastada bakım verenin etkisi gözlenir (Roediger, 2015). Bu bağlamda Şema Terapi temel ihtiyaçları karşılanmamış olan yetişkinlerin bu ihtiyaçlarının giderilmesine yönelik yardımcı olmayı hedefler (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2019:13). Şema Terapi modeline göre uyumsuz şemalara sahip olan bireylerde çeşitli psikolojik belirtiler gözlenmesi oldukça sık karşılaşılan bir durumdur. Bu model kişilik patolojilerinde ve duygu durum bozukluklarında görülen kronik karakteristik yönleri şema oluşumuyla açıklar (Young vd., 2009). Erken dönemde deneyimlenen bilişsel, duygusal ve fiziksel yaşantılar, önemli ötekilerle oluşturulmuş ilişki örüntüleri katı ve kalıplaşmış şemaların kökenini oluşturur (Güler ve Gümüş, 2018:381).

Ebeveyn tutumları çocukluk çağı yaşantılarında temel şekillendirici unsur olarak karşımıza çıkar ve erken dönem uyum bozucu şemaların oluşumunda oldukça önemlidir. Bu bağlamda dünyada

ve ülkemizde yapılan pek çok araştırma olumsuz bilişsel tarzlarla psikopatoloji arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktadır (Soygüt ve Çakır, 2009:145). Örneğin; Wright vd. (2009), yaptığı çalışmada duygusal ihmal ve istismar yaşantısı olan çocukların yetişkin yaşamlarında anksiyete ve depresyona yatkın olduklarını ve bu yatkınlığa kusurluluk/utanç, tehditler karşısında dayanıksızlık ve kendini feda gibi şemaların aracılık ettiğini bulmuştur (Yiğit ve Erden, 2015:49). Kapçı ve Hamamcı, (2011) psikolojik belirtilerle aile işlevi ilişkisini ele almış ve erken dönem uyum bozucu şemaların iki değişkenle de güçlü şekilde ilişkili olduğu sonucuna varmıştır. Yine başka bir araştırma da Yiğit ve Erden, (2015) tarafından gerçekleştirilmiş ve çocuklukta maruz kalınan ihmal istismar durumlarının kopukluk/reddedilme ve zedelenmiş otonomi şema alanları aracılığı ile psikolojik belirtileri yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının psikolojik belirtilerin ortaya çıkmasında önemli bir risk faktörü olduğunu ifade ettik ancak olumsuz koşullar altında zorlayıcı yaşam olaylarına maruz kalan her çocuğun yetişkin yaşamda çeşitli psikopatolojik belirtilerle karşılaşma olasılığını söylemek doğru olmaz. Burada bireyin sahip olduğu bilişsel yapıların işleyişi önem kazanır. İhmal ve istismar durumlarıyla travmatize olmuş bir çocukluk yaşantısından sonra psikolojik belirtiler görülebileceği gibi farklı şekilde psikolojik sağlamlığı ile kendini ortaya koyan bireylerin varlığı bu konuya farklı bir bakış açısı kazandırmıştır (Sağ, 2016:1). Psikolojik sağlamlık koruyucu bir faktör olarak araştırmalarda yerini almıştır. Bu bağlamda bireyin psikolojik açıdan dayanıklılığını güçlendirecek etmenlerin neler olduğu araştırılmaya başlanmış ve bu mekanizmanın koruyucu bir faktör olarak insan yaşamına entegre edilmesinin yolları üzerine yoğunlaşmıştır. Yaygın olarak psikiyatri, klinik ve gelişimsel psikoloji, psikolojik danışmanlık gibi alanlarda bu tarz çalışmalara rastlanmaktadır. Uluslararası literatüre bakıldığında ise 1970'li yıllardan buyana psikolojik sağlamlık çalışılan konular arasındadır. Ülkemizde ise son çeyrek asırda literatüre girdiği görülmektedir. Özellikle, 2020 yılının başından buyana bütün dünyada etkisini gösteren pandemi ve beraberinde getirdiği olumsuz sonuçlar birey ve toplum açısından psikolojik sağlamlığın ele alınmasını gerekli kılmıştır. Pandemi sürecinde yaşanan kısıtlamaların da etkisiyle ekonomik, sosyal ve psikolojik sıkıntılar ortaya çıkmış ve bireylerin zorlayıcı yaşam olayları ile baş etmede ve stres yönetiminde sergiledikleri yeterlilik düzeyleri önem kazanmıştır. Psikolojik açıdan bir toplumun sağlıklı olabilmesi o toplumu oluşturan bireylerin de sağlıklı olabilmesine bağlıdır. Literatür incelendiğinde psikolojik sağlamlığın pek çok biçimde tanımlandığı göze çarpar. Tüm bu tanımlamalardan yola çıkarak ortak noktalar birleştirildiğinde psikolojik sağlamlığın durağan olmayan dinamik temellere dayandığı ve bireyin değişen yaşam koşullarında etkili adaptasyon becerisi sergileyerek sağlıklı uyum göstermesinde önemli bir özellik olduğu ifade edilebilir. Norman, (2000) tarafından psikolojik sağlamlık kavramına yönelik şu unsurlar üzerinde durulur;

- Psikolojik sağlamlık değişmez değildir, dinamik bir süreci içerir ve bireyin içsel ve dışsal koşullarının etkisindedir.
- Zorlayıcı yaşam olayları pek çok açıdan yıkıcı niteliklere sahip olsa da bazı durumlarda birey için güçlendirici etki gösterebilir. Olumlu bilişsel süreçlerin etkisiyle kişi sağlıklı bir uyum sağlayabilir.
- Psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin duygusal ve davranışsal görünimleri kötü ve olumsuz olabilir. Psikolojik sağlamlık duygusal olarak dengede olmayla açıklanamaz (Oktan, 2008:2).

Şiddet, yoksulluk, hastalık, felaketler ve bunun gibi birçok olumsuz koşul altında ortaya çıkan stresle baş etmede, psikolojik açıdan güçlü bireyler daha başarılı olurken baş etmede yetersiz kalan sağlamlığı zayıf bireylerin, sağlamlık düzeylerinin geliştirilmesi ile daha sağlıklı uyum gösterebilecekleri ifade edilmektedir (Öz ve Bahadır-Yılmaz, 2009; Akt: Yaşar, 2015:19). Literatürde psikolojik sağlamlık süreci risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerinden ele alınmakta ve her iki başlık altında da bireysel, ailesel, çevresel etkenler üzerinde durulmaktadır.

Bireysel risk faktörleri içsel olmakla birlikte bireyin doğuştan getirdiği ya da sonradan edindiği bazı özellikleri kapsar. Süregelen hastalıklar, yetersiz zekâ düzeyi, sosyal uyum problemleri, agresif bir yapı, kaygı düzeyi yüksekliği, özgüven eksikliği, kendini kontrol etmede güçlük gibi kişisel özellikler bu grupta sayılır (Murray, 2003, Akt: Uysal, 2019:17). Bunun aksine bireysel koruyucu faktörler ise bireyin doğuştan getirdiği veya sonradan edindiği sağlıklı kişisel özelliklerini ifade eder. Ailesel ve çevresel faktörler bireyin belirleyemediği dışsal durumları içine alır. Riskli durumlar açısından ailesel risk faktörleri; bakım verenin çocuk yetiştirmekteki yanlış tutumu, aile içinde şiddet, ihmal istismar durumları, ana baba ve çocuk arasındaki sağlıklı ilişki, ailenin sosyo-ekonomik ve sosyo-kültürel durumunun zayıflığı, en az dört kardeşli geniş aile ortamı, genetik hastalıklar, boşanma ve benzeri olumsuz koşulları içerir (Tümlü, 2012; Gizir, 2007; Akt: Açıkgöz, 2016:15). Bu saydığımız olumsuz koşulların aksine eğitim düzeyi yüksek, sosyo-ekonomik koşulları doyurucu, çocuğun temel ihtiyaçlarını giderici istendik ortamları oluşturabilen aile yapıları birey için koruyucu faktörler arasındadır. Psikolojik sağlık süreci üzerinde etkisi olan dışsal etkenlerden biri de çevresel koşullardır. Bunlar daha çok sosyo-ekonomik, sosyo-kültürel ve şiddet içerikli riskleri kapsar ve savaş, göç, terör, doğal afetler, kıtlık, toplumsal şiddet, evsizlik, ihmal ve istismar, ekonomik zorluklar gibi şartlarla ifade edilir (Toprak, 2014:24).

Alan yazında yapılan çalışmalar incelendiğinde erken dönem uyum bozucu şemalara temel teşkil eden erken çocukluk yaşantılarının da diğer risk faktörleriyle birlikte ele alındığı görülmektedir. Erken çocukluk döneminde bireyin deneyimlediği olumsuz yaşantılar uyum problemi ya da davranış sorunlarına neden olmakla birlikte bireyin sahip olduğu olumlu özelliklerinin gelişimini de sekteye uğratmaktadır (Aydın, 2018:17). Friedman, (2013) araştırmasında depresyon puanları yüksek çıkan katılımcıların uyumsuz şema puanlarının da yüksek olduğunu ve şemaların psikolojik sağlık düzeyi ile negatif yönlü ilişki gösterdiğini tespit etmiştir. Majid vd. (2014)'nın yaptığı çalışmada erken dönem uyum bozucu şemalar ile psikolojik sağlık arasında negatif yönlü bir ilişkinin varlığı ortaya konmuştur. Reza'zad vd. (2015) erken dönem uyum bozucu şemalara sahip olduklarını belirledikleri bir grup ortaokul öğrencisiyle psikolojik sağlamlığı güçlendirici bir programı devreye sokmuş ve bu program sonucunda öğrencilerin uyumsuz şema puanlarının azaldığı görülmüştür (Sağ, 2016:25; Aydın, 2018:28; Gümüşsoy, 2018). Bu bağlamda, bireyin yetişkin yaşamında işlevsellikteki bozulmalarla gözlenen psikolojik belirtilerin kökeninde erken dönem uyumsuz şemaların rolü ve koruyucu bir faktör olarak psikolojik sağlamlığın etkisi bu araştırmanın konusunu oluşturmaktadır.

1. YÖNTEM

1.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma psikolojik sağlık ve psikolojik belirtilerin ilişkisinde erken dönem uyum bozucu şemaların rolünü araştırmak üzere yetişkin katılımcılarla gerçekleştirilmiş olup bu değişkenler arasındaki ilişkiyi tespit etmek için ilişkisel tarama metodu ile desenlenmiştir. İstatistiki çözümlemeler kullanılarak iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmaya yarayan bu metod sonuçları yordayıcılığı açısından kullanışlıdır. Elde edilen ilişkiler gerçek anlamda bir neden sonuç ilişkisi içermese de bu yönde yorumlama yapma imkânı verir (Karasar, 2014).

1.2. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Ülke genelinde ulaşılabilen katılımcı sayısı 335 kişiyle sınırlı kalmıştır.
- Erkek katılımcı sayısı kadın katılımcı sayısının altındadır.
- Araştırmada kullanılan veriler Young Şema Ölçeği Kısaltılmış Formu-3 Connor-Davidson Psikolojik Sağlık Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri ve Demografik Bilgi Formu ile sınırlı tutulmuştur.

1.3. Araştırmanın Amacı, Sınanacak Özel Beklenti ve Alt Problemler

Bu araştırmanın amacı yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlık ve psikolojik belirtilerin ilişkisini tespit ederek erken dönem uyum bozucu şemaların bu ilişkideki rolüne bakmaktır. Bu doğrultuda sınanacak özel beklenti; yetişkin bireylerde gözlenen psikolojik sağlamlık düzeyi ve psikolojik belirtilerin ilişkili olduğu, erken dönem uyum bozucu şemaların ise bu ilişkide rolü olduğu yönündedir. İlişkilerin belirlenmesi için aşağıdaki alt problemlere cevap aranmıştır.

- Yetişkin bireylerde görülen psikolojik belirtiler ile erken dönem uyum bozucu şemalar arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Yetişkin bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyi ile erken dönem uyum bozucu şemaları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Yetişkin bireylerde görülen psikolojik belirtiler ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.4. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Türkiye sınırları içinde ikamet eden 18 yaş üstü 335 yetişkin birey basit seçkisiz yöntemle belirlenerek bu araştırmanın katılımcısı olmuştur. Katılımcılara ulaşmak için google forms üzerinden oluşturulmuş olan anket linki paylaşılmış ve gönüllü olan katılımcılar bu formu doldurarak çalışmaya katkı sağlamıştır. Online ortamda doldurulan ölçeklerin yanıtlama süresi 10-15 dakika olarak belirlenmiştir. Örneklemi oluşturan katılımcıların cinsiyet dağılımları %65,1'i kadın (n=218), %34,9'u erkek (n=117) iken yaş ortalamaları ise 34'tür.

1.5. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3) kullanılarak katılımcıların erken dönem kökenli uyumsuz şemaları belirlenmiş, Kısa Semptom Envanteri (KSE) ile psikolojik belirtilerine bakılmış ve Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (CD-RISC) ile de katılımcıların psikolojik açıdan sağlamlık düzeylerinin tespiti gerçekleştirilmiştir. Bunlara ek olarak kullanılan Demografik Bilgi Toplama Formu ile ise katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, çalışma durumu, medeni hali, zararlı madde kullanımı, kaçınıcı çocuk olduğu ve kardeş sayısı gibi kişisel verilerine ulaşılmıştır.

1.5.1. Young Şema Ölçeği: Bu ölçek kişilerin sahip olduğu erken dönem uyum bozucu şemaları tespit edebilmek için Jeffrey E. Young, (2004) tarafından ilk defa ortaya konmuştur. Sonraki süreçlerde soru sayısı azaltılarak kısa formu oluşturulmuş ve Türkçeye uyarlaması Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, (2009) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin orijinal hali 5 alan ve 18 şemadan oluşurken Türk kültürüne 5 alan ve 14 şema olarak uyarlanmıştır. Ölçek toplamda 90 sorudan oluşmakta ve 6'lı likert tipinde cevaplanmaktadır. Bu 5 alan ve kapsadığı şemalar şu şekildedir;

- **Kopukluk alanı şemaları;** duygusal yoksunluk, duyguları bastırma, sosyal izolasyon/güvensizlik ve kusurluluk şemaları
- **Zedelenmiş otonomi alanı şemaları;** iç içi geçme/bağımlılık, terk edilme, başarısızlık, karamsarlık ve tehditler karşısında dayanıksızlık şemaları
- **Zedelenmiş sınırlar alanı şemaları;** ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şeması
- **Yüksek standartlar ve bastırılmışlık alanı şemaları;** yüksek standartlar ve onay arayıcılık şemaları
- **Diğerleri yönelimlilik alanı şemaları ise;** kendini feda ve cezalandırıcılık şemalarıdır (Soygüt vd., 2009).

Belirlenen alt ölçek iç tutarlılık kat sayıları $\alpha=0.63$ ve $0,80$ değerleri arasında değişirken; üst sıra faktör analizi sonucu, alan bazında iç tutarlılık kat sayıları $\alpha=0.53$ ve $0,81$ arasında değer almaktadır. Ölçeğin test tekrar test güvenilirliği hesaplanmış ve pearson korelasyon katsayıları, şema alanları için $r=0.66$ ve 0.83 ($p<.01$); şema boyutları için ise $r=0.66$ ve 0.82 ($p<.01$) değerleri arasında bulunmuştur (Soygüt vd., 2009: 80-83).

1.5.2. Kısa Semptom Envanteri (KSE): Bu ölçek Derogatis, (1992) tarafından ortaya konmuş olup Türk kültürüne adaptasyonu Şahin ve Durak, (1994) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek psikolojik belirtilerin belirlenmesinde 5 alt boyut üzerinden verileri toplamaktadır. Bunlar anksiyete, depresyon, somatizasyon, olumsuz benlik ve hostilitedir. Ölçek toplam 53 maddeden oluşmakta ve 5'li likert tipinde cevaplanmaktadır. Toplam puan 0-212 arasında değişmekte ve puanlar arttıkça katılımcıların psikolojik belirti düzeyleri de yükselmektedir. Ölçek alt boyutlarındaki iç tutarlılık katsayıları 0.75 ile 0.87 arasında değer almaktadır. Tek tek alt boyutlar değerlendirildiğinde “anksiyete” iç tutarlılık katsayısı 0.86, “depresyon” iç tutarlılık katsayısı 0.90, “somatizasyon” iç tutarlılık katsayısı 0.82, “olumsuz benlik” iç tutarlılık katsayısı 0.88, “hostilite” iç tutarlılık katsayısı 0.79 ve tüm ölçeğin iç tutarlılık katsayısı da 0.96 olarak tespit edilmiştir (Şahin ve Durak, 1994).

1.5.3. Connor ve Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (CD-RISC): Ölçek yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlık düzeylerinin belirlenmesi amacı ile Connor ve Davidson, (2003) tarafından geliştirilmiştir. Bireylerin zorlayıcı yaşam olayları ile baş etme ve uyum sağlayabilme becerilerini ölçmektedir. Türk kültürüne uyarlaması Kararımak, (2010) tarafından yapılmıştır. Likert tipinde cevaplanan ölçek toplam 25 maddeden oluşmuştur. Ölçekten alınabilecek toplam puan 100'dür ve puanlardaki artış katılımcıların psikolojik açıdan sağlamlığının yükseldiğini işaret eder. Ölçek 3 alt boyut üzerinden yapılandırılmıştır. Bunlar; azim ve kişisel yeterlik, olumsuzluğa dayanıklılık (negatif olgulara tolerans), manevi (ruhsallık) eğilimdir. Bu üç faktör yapısı üzerinden varyans değeri %52 olarak bildirilmiştir. Yapılan uyarlama çalışmalarında cronbach alpha katsayısı .92 olarak belirlenmiştir (Tekin, 2017:49).

1.5.4. Demografik Bilgi Formu: Bu form katılımcıların kişisel bilgilerine (yaş, cinsiyet, eğitim durumu, çalışma durumu, medeni hali, zararlı madde kullanımı, kaçınıcı çocuk olduğu ve kardeş sayısı) ulaşmak amacı ile geliştirilmiştir.

1.6. Verilerin Analizi

Verilerin istatistiki çözümlemesini gerçekleştirmek için SPSS 25 programından faydalanılmış, önce normallik testi uygulanarak basıklık çarpıklık değerleri kontrol edilmiş ve -2, +2 arasında tespit edilen değerlerle verilerin normal dağılım gösterdiği anlaşılmıştır (George ve Mallery, 2011). İki ya da daha fazla değişkenli gruplar arasındaki ilişkilerin tespitinde ise pearson korelasyon testinden faydalanılmıştır. Gerçekleştirilen basıklık çarpıklık değerlerine ilişkin çizelge aşağıdadır.

Çizelge 2.6.1 Kısa Semptom Envanteri, Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Young Şema Ölçeğine Ait Çarpıklık ve Basık Değerleri

	N	Çarpıklık	Basıklık
Kısa Semptom Envanteri	335	0.620	-0.150
Anksiyete	335	1.146	1.334
Depresyon	335	0.738	0.033
Olumsuz Benlik	335	1.040	0.546
Somatizasyon	335	1.075	0.858
Hostilite	335	0.520	-0.490
Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	335	-0.327	0.472
Azim ve Kişisel Yetkinlik	335	-0.509	0.308
Olumsuzluğa Dayanıklılık	335	-0.204	0.202
Ruhsallığa Eğilim	335	-0.566	0.564
Duygusal Yoksunluk	335	1.173	0.535

Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	335	1.047	1.069
Kusurluluk	335	1.497	1.847
Duyguları Bastırma	335	0.907	0.364
İç içe Geçme/Bağımlılık	335	1.284	1.449
Terk Edilme	335	1.329	1.276
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	335	0.961	0.519
Başarısızlık	335	1.043	0.808
Karamsarlık	335	0.785	0.101
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	335	0.116	-0.342
Kendini Feda	335	0.234	-0.524
Cezalandırıcılık	335	0.085	-0.196
Yüksek Standartlar	335	0.331	-0.711
Onay Arayıcılık	335	0.012	-0.431

3. BULGULAR

Bu bölümde Demografik Bilgi Formundan elde edilen verilerin istatistiki çözümlemelerine yer verilmiştir.

Çizelge 3.1 Katılımcıların Demografik Bilgileri Dağılımı

		N	%
Cinsiyet	Kadın	218	65.1
	Erkek	117	34.9
	Toplam	335	100.0
Eğitim süresi	İlkokul mezunu	9	2.7
	Ortaokul mezunu	11	3.3
	Lise mezunu	39	11.6
	Üniversite mezunu	224	66.9
	Yüksek lisans (Uzman statüsü) ve üzeri	52	15.5
	Toplam	335	100.0
Çalışma durumu	Çalışmıyorum	105	31.3
	Çalışıyorum	230	68.7
	Toplam	335	100.0
Medeni durum	Evli	188	56.1
	Bekar	141	42.1
	Diğer	6	1.8
	Toplam	335	100.0
Zararlı madde kullanımınız var mı? (Sigara, Alkol vs.)	Evet	143	42.7
	Hayır	192	57.3
	Toplam	335	100.0

Katılımcıların %65,1'i kadın, %34,9'u erkek, %2,7'si ilkokul mezunu, %3,3'ü ortaokul mezunu, %11,6'sı lise mezunu, %66,9'u üniversite mezunu, %15,5'i yüksek lisans (uzman statüsü) ve üzeri, %31,3'ü çalışmıyor, %68,7'si çalışıyor, %56,1'i evli, %42,1'i bekar, %1,8'i diğer, %42,7'si zararlı madde (sigara, alkol vs.) kullanıyor, %57,3'ü kullanmıyor.

Çizelge 3.1 Katılımcıların Yaş, Kardeş Sayısı, Kaçınıcı Kardeş Olduğuna Ait Betimsel İstatistikleri

	N	Min	Maks	$\bar{X}$	Ss.
Yaş	335	18	61	34	9
Kardeş Sayısı	325	1	8	3	1
Kaçınıcı Kardeş	325	1	7	2	1

Çizelgede görüldüğü üzere katılımcıların yaş ortalaması ($\bar{X}=34$, $SS=9$), kardeş sayısı ortalaması ($\bar{X}=3$, $SS=1$), kaçınıcı kardeş ortalaması ($\bar{X}=2$, $SS=1$)'dir.

Çizelge 3.3 Young Şema Ölçeği ile Kısa Semptom Envanteri Arasındaki İlişkiler

	Kısa Sempto m Envante ri	Anksiyet e	Depresyo n	Olumsuz Benlik	Somatizasyo n	Hostilit e
Duygusal Yoksunluk	.342**	.270**	.337**	.393**	.262**	.220**
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	.582**	.474**	.583**	.609**	.334**	.497**
Kusurluluk	.379**	.359**	.360**	.435**	.249**	.237**
Duyguları Bastırma	.420**	.381**	.358**	.482**	.266**	.334**
İç içe Geçme/Bağımlılık	.468**	.434**	.438**	.505**	.362**	.297**
Terk Edilme	.471**	.448**	.451**	.520**	.312**	.310**
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	.561**	.497**	.530**	.560**	.386**	.455**
Başarısızlık	.393**	.373**	.407**	.416**	.243**	.255**
Karamsarlık	.566**	.519**	.551**	.506**	.396**	.475**
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz denetim	.384**	.335**	.332**	.373**	.271**	.355**
Kendini Feda	.332**	.306**	.301**	.324**	.241**	.270**
Cezalandırıcılık	.419**	.394**	.382**	.430**	.245**	.359**
Yüksek Standartlar	.341**	.308**	.260**	.344**	.218**	.351**
Onay Arayıcılık	.395**	.367**	.365**	.423**	.194**	.347**

** $p<0.01$, * $p<0.05$ Kullanılan test: Pearson Korelasyon Testi

Çizelge 3.4. Young Şema Ölçeği ile Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Arasındaki İlişkiler

	Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	Azım ve Kişisel Yetkinlik	Olumsuzluğa Dayanıklılık	Ruhsallığa Eğilim
Duygusal Yoksunluk	-.230**	-.167**	-.257**	-.191**
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	-.264**	-.218**	-.300**	-0.104
Kusurluluk	-.301**	-.297**	-.237**	-.134*
Duyguları Bastırma	-.198**	-.180**	-.211**	-0.040

İç içe Geçme/Bağımlılık	-.430**	-.444**	-.356**	-0.078
Terk Edilme	-.227**	-.214**	-.211**	-0.076
Tehditler Karşısında	-.196**	-.155**	-.236**	-0.078
Dayanıksızlık				
Başarısızlık	-.481**	-.508**	-.395**	-0.050
Karamsarlık	-.301**	-.262**	-.345**	-0.060
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	-0.091	-0.059	-.145**	-0.018
Kendini Feda	-0.006	-0.031	-0.031	.150**
Cezalandırıcılık	-.116*	-.110*	-.158**	0.062
Yüksek Standartlar	-0.007	0.027	-0.031	-0.084
Onay Arayıcılık	-.185**	-.159**	-.215**	-0.040

** $p<0,01$, * $p<0,05$ Kullanılan test: Pearson Korelasyon Testi

Çizelge 3.5. Kısa Semptom Envanteri ile Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Arasındaki İlişkiler

	Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	Azim ve Kişisel Yetkinlik	Olumsuzluğa Dayanıklılık	Ruhsallığa Eğilim
Kısa Semptom Envanteri	-.304**	-.263**	-.380**	0.002
Anksiyete	-.259**	-.228**	-.319**	0.003
Depresyon	-.303**	-.270**	-.361**	-0.006
Olumsuz Benlik	-.345**	-.319**	-.375**	-0.034
Somatizasyon	-.233**	-.195**	-.314**	0.018
Hostilite	-.177**	-.129*	-.285**	0.029

** $p<0,01$, * $p<0,05$ Kullanılan test: Pearson Korelasyon Testi

4. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde yapılan istatistiki çözümlemelerin sonuçları yorumlanarak literatürdeki benzer çalışmalara yer verilmiştir.

Çizelge 3.3. incelendiğinde Young Şema Ölçeğinden alınan puanlarla Kısa Semptom Envanterinden alınan puanlar arasında pozitif yönlü korelasyon olduğu görülmektedir. Yani katılımcıların erken dönem uyum bozucu şemaları güçlendikçe psikolojik belirtileri de artış göstermektedir. Analize göre şema boyutlarının tamamı psikolojik belirtilerle anlamlı seviyede ilişkili çıkmıştır. Tabloya göre en yoğun ilişkiler; anksiyete için sosyal izolasyon/güvensizlik, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, dayanıksızlık ve karamsarlık şemaları ile, depresyon için sosyal izolasyon/güvensizlik, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, dayanıksızlık, başarısızlık ve karamsarlık şemaları ile, olumsuz benlik alt boyutunda sosyal izolasyon/güvensizlik, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, dayanıksızlık ve karamsarlık şemaları ile, somatizasyon alt boyutunda sosyal izolasyon/güvensizlik, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, dayanıksızlık ve karamsarlık şemaları ile, hostilite alt boyutunda ise sosyal izolasyon/güvensizlik, dayanıksızlık, karamsarlık, duyguları bastırma, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, cezalandırıcılık, yüksek standartlar ve onay arayıcılık şemaları ile tespit edilmiştir. Tüm psikolojik belirti alt boyutlarıyla ilişkili olduğu görülen başlıca şema boyutları; sosyal

izolasyon/güvensizlik, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, dayanıksızlık ve karamsarlıktır.

Beck (1967) ve pek çok araştırmacının hem fikir olduğu depresyon teorilerine göre (Beck vd., 1979; Cole vd., 2001; Dozois ve Beck, 2008; Feiring vd., 1998; Haefel ve Grigorenko, 2007; Rose ve Abramson, 1992) çocuğun büyüdüğü aile ortamı ve çevresel koşullar oldukça önemlidir. Olumsuz koşulların etkisi altında zorlayıcı yaşam olaylarına maruz bırakılan çocukların yetişkin yaşamlarında, çevrelerine karşı tutumları ve olaylara bakış açıları bu yaşantılardan etkilenmektedir. Çocuğun maruz kaldığı böylesi olumsuz etkileşimler negatif benlik algısına ve uyum bozucu şema oluşumuna zemin hazırlamaktadır (Akt: Sağ, 2016:29).

Psikolojik belirtilerin ortaya çıkışında erken dönem uyum bozucu şemaların doğrudan ya da aracı rolünü tespit etmek amacıyla pek çok farklı çalışma gerçekleştirilmiştir. Wright vd. (2009), bireyin çocukluğunda maruz kaldığı ihmal ve istismar yaşantılarının ilerleyen yaşlarda ortaya çıkan anksiyete ve depresyonla ilişkili olduğunu ve bu ilişkiye tehditler karşısında dayanıksızlık, kusurluluk/utanç ve kendini feda şemalarının aracılık ettiği tespit etmiştir (Yiğit ve Erden, 2015:49). Kapçı ve Hamamcı, (2011) erken dönem uyum bozucu şemaları, aile işlevi ve psikolojik belirti ilişkisi çerçevesinde çalışmış ve uyumsuz şemaların psikolojik belirtilerle güçlü şekilde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre kopukluk ve reddedilme şema alanı psikolojik belirtilerle en fazla ilişki gösteren şema alanıdır. Atlı Özbaş vd. (2012), üniversite sınavına hazırlanan bir grup gencin sınav öncesi yaşadıkları kaygı durumu ile erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki ilişkiyi incelemiş ve anlamlı sonuçlar elde etmiştir. Kırpınar vd. (2014) somatizasyon ve hipokondriyazis bozukluğu tanısı almış 28 hasta ile 30 sağlıklı katılımcının şema puanlarını karşılaştırmış ve hastalık tanısı olanların sağlıklı kontrollere göre daha yüksek şema puanlarına sahip olduğunu tespit etmiştir. Yiğit ve Erden, (2015) çocuklukta maruz kalınan duygusal, fiziksel ve cinsel istismar durumlarının psikolojik açıdan sağlıklı olma halini kopukluk/reddedilme ve zedelenmiş otonomi şema alanları üzerinden yordadığı sonucuna varmıştır. Yıldız, (2017) araştırmasında depresif belirtilerle ilişkili olduğunu tespit ettiği şemaları; duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, duyguları bastırma, ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, cezalandırıcılık, dayanıksızlık ve yüksek standartlar olarak belirtmiştir. Gewalt, (2017) anksiyete semptomlarının erken dönem uyumsuz şemalarca yordandığını ortaya koymuş ve anksiyete tanısı almış Şema Terapi gören 38 hastada, terapi görmeyen hasta grubuna göre semptomların azaldığını tespit etmiştir (Priemer, Talbot ve French, 2015; Akt: Erdem, 2018:21). Kırkıkoğlu ve Koç (2019) yaptıkları çalışmada erken dönem uyum bozucu şemaların depresyon ve anksiyete belirtilerinde yordayıcı olduğunu tespit etmişlerdir. Erdoğan, (2018) 200 üniversite öğrencisi ile çalışmış ve erken dönem uyum bozucu şemalarla sürekli öfke arasında pozitif yönlü ilişki tespit etmiştir. Çakırca, (2020) yaptığı çalışmayı 291 yetişkin katılımcı ile gerçekleştirmiş, katılımcılarda tespit edilen sosyal izolasyon/güvensizlik şema boyutu ile sürekli öfke, iç öfke ve dış öfke alt boyutları arasında pozitif yönlü ilişki bulmuştur. Aynı zamanda bu şemanın öfke kontrol alt boyutu ile de negatif yönlü ilişki içinde olduğunu ortaya koymuştur.

Çizelge 3.4. incelendiğinde Young Şema Ölçeğinden alınan puanlarla Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinden alınan puanlar arasında negatif yönlü korelasyon olduğu görülmektedir. Yani katılımcıların erken dönem uyum bozucu şemaları güçlendikçe psikolojik sağlamlıkları zayıflamaktadır. İlişki beklenildiği üzere ters yönlüdür. Çizelgeye göre en yoğun ilişkiler; azim ve kişisel yetkinlik alt boyutu için başarısızlık ve iç içe geçme/bağımlılık şeması ile, olumsuzluğa dayanıklılık alt boyutu için iç içe geçme/bağımlılık, başarısızlık ve karamsarlık şemaları ile, manevi (ruhsallık) eğilim alt boyutu için duygusal yoksunluk şeması ile tespit edilmiştir. Psikolojik sağlamlıkla en fazla ilişkili bulunan erken dönem uyum bozucu şemalar iç içe geçme/bağımlılık, başarısızlık, kusurluluk ve karamsarlıktır.

Friedman, (2013) çalışmasında uyumsuz şemalara sahip bireylerde depresyon puanlarının

yüksek çıktığını ve bu şemaların psikolojik sağlamlıkla negatif yönde ilişkili olduğunu ifade etmiştir. Benzer bir araştırmada Majid vd. (2014), 250 lise öğrencisi ile çalışmış ve tespit edilen erken dönem uyumsuz şemaların psikolojik sağlamlıkla negatif yönde ilişki gösterdiğini ortaya koymuştur. Reza'zad vd. (2015) erken dönem uyumsuz şemalara sahip olduklarını belirledikleri bir grup öğrenciye psikolojik sağlamlık güçlendirme amaçlı bir program uygulamış ve öğrencilerin şema puanlarında düşüş olduğu görülmüştür (Sağ, 2016:25-26).

Çizelge 3.5. incelendiğinde Kısa Semptom Envanteri ile Conner-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinden alınan puanlar arasında negatif yönlü korelasyon olduğu görülmektedir. Yani katılımcıların psikolojik sağlamlıkları zayıfladıkça ortaya çıkan psikolojik belirtilerde artış gözlenmektedir. İlişki beklenildiği üzere ters yönlüdür. Tabloya göre en yoğun ilişkiler; azim ve kişisel yetkinlik alt boyutu ile olumsuz benlik, olumsuzluğa dayanıklılık alt boyutu ile anksiyete, depresyon, olumsuz benlik ve somatizasyon alt boyutları arasında tespit edilmiştir.

Alan yazındaki çalışmalar psikopatolojik semptomların, psikolojik açıdan güçlü bireylerde daha az görüldüğünü ortaya koymaktadır. Yaptıkları çalışmalarda Anderson, (2011); Edward, (2005); Felten ve Hall, (2001); Gito vd. (2013); Miller ve Chandler, (2002); Nruhma vd. (2010); Wagnild ve Young, (1993) depresyon ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin negatif yönlü olduğunu tespit etmişlerdir. Öte yandan psikolojik iyi oluş ile psikolojik sağlamlık ilişkisini inceleyen araştırmacılar da Allen (2016), Christopher (2000), Gürkan (2014), Humphreys (2003), Klohn (1996), Malkoç ve Yalçın (2015), Sagone ve Caroli (2014), Souri ve Hasanirad (2011) bu ikisi arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu ifade etmişlerdir (Sağ, 2016:29). Min vd., (2013) kanser hastalarıyla gerçekleştirdiği çalışmada stres yönetiminde başarılı olan hastaların psikolojik sağlamlık açısından da güçlü olduklarını gözlemlemiştir. Ülkemizde yapılan araştırmalarda Durak, (2002) psikolojik belirtilerle stres ilişkisinde psikolojik sağlamlığın belirleyici olduğunu tespit etmiş, Sarı, (2008) ise katılımcıların psikolojik belirti ve uyum sağlama becerilerinde benlik saygısının önemli olduğunu ortaya koymuştur (Kaba, 2016:49-50). Can ve Cantez, (2018) benzer bir araştırmada mutluluk düzeyinin psikolojik sağlamlıkla pozitif yönlü ilişki gösterdiğini bulmuş ve Cevizci ve Müezzini (2019) de çalışmalarında anksiyetenin psikolojik sağlamlıkla anlamlı ilişkisini ortaya koymuştur. Bilge ve Bilge (2020) ise çalışmalarında pandemi nedeni ile psikolojik belirtilerin artış gösterdiğini ve psikolojik sağlamlığın koruyucu bir faktör olarak devreye girdiğini ifade etmiştir.

Çalışmadan elde edilen bulgular ve literatürdeki benzer araştırmalar ışığında görülmektedir ki erken dönem uyumsuz şemalar psikolojik belirtilerin ortaya çıkışında rol oynamakta, psikolojik sağlamlık düzeyini de zayıflatmaktadır. Bu bağlamda çocukluk çağı olumsuz yaşantıları üzerinden şekillenen uyum bozucu şemaların zayıflatılmasını amaçlayan Şema Terapi, önemli bir psikoterapi yöntemi olarak karşımıza çıkmaktadır. Bunun yanında gelişimsel ve önleyici psikolojik hizmetler kapsamında gerçekleştirilebilecek olan pek çok çalışmanın okullarda uygulanması ve bilgilendirerek ebeveyn tutumlarını düzenleyici eğitimlerin yaygınlaştırılması, uyum bozucu şemalara temel teşkil eden çocukluk çağı zorlayıcı yaşantılarının etkisini azaltmada bir yöntem olarak önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Açıkgöz, M. (2016). "Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ile Mizah Tarzları ve Mutluluk Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin, Çağ Üniversitesi
- Atli Özbaş, A., Sayin, A. ve Coşar, B. (2012). "Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerde Sınav Öncesi Anksiyete Düzeyi ile Erken Dönem Uyumsuz Şema İlişkilerinin İncelenmesi", *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, Cilt:1,(1), ss. 81-89
- Aydın, E. (2018). "Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantılarının Psikolojik Sağlamlık ve Depresyon Belirtileri

- Üzerine Etkisi", (Yüksek Lisans Tezi), Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.
- Bilge, Y. ve Bilge, Y. (2020). "Koronavirüs Salgını ve Sosyal İzolasyonun Psikolojik Semptomlar Üzerindeki Etkilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Stresle Baş Etme Tarzları Açısından İncelenmesi", *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23 (Ek 1), 38-51
- Can, M. ve Cantez, K. E. (2018). "Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk, Psikolojik Sağlamlık ve Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişki", *Aydın Toplum ve İnsan Dergisi*, 4 (2) – Aralık, (61-76).
- Cevizci, O. ve Müezziz, E. (2019). "Sağlık Çalışanlarında Psikolojik Belirtilerin ve Psikolojik Dayanıklılığın İncelenmesi", *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology* Vol.1 Issue:3, 166-172
- Çakırca, F. (2020). "Kişilerin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ve Öfke Kontrol Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi
- Erdoğan, M. (2018). "Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile Sürekli Öfke ve Öfkenin İfade Ediliş Biçimi Arasındaki İlişkiler", (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi
- Farajı, H. ve Güler, K. (2021). "Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı ve Akademik Risk Alma", *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, Yıl:8, Sayı:50, ss. 397-409.
- George, D. ve Mallery, P. (2011). "SPSS for windows step by step: A simple guide and reference, 11.0 update" Boston: Pearson.
- Gizir, C. A. (2007). "Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Güler, K. ve Gümüş, Z. (2018). "Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Yordayıcısı Olarak Çocukluk Çağı Travmalarının İncelenmesi", *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, Yıl. 6, Sayı. 81, ss. 379-398
- Gümüş, Z. ve Güler, K. (2018). "Yetişkin Bireylerde Bağlanma Stilleri ile Demografik Özellikler ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki", *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, Yıl.6, Sayı. 78, ss. 505-521
- Gümüşsoy, M. B. (2018). "Kindi'nin Ahlak Felsefesi ve Modern Bilişsel Terapide Üzüntü, Depresyon ve Çözüm Teknikleri", *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 1(2), 121-133
- Helvacı Çelik, F. ve Hocaoglu, Ç. (2016). "Major Depresif Bozukluk Tanımı, Etiyolojisi ve Epidemiyolojisi: Bir Gözden Geçirme", *Çağdaş Tıp Dergisi*, 6(1): 51-66
- Helvacı Çelik, F. ve Hocaoglu Ç. (2018). Çocukluk Çağı Travmaları Bir Gözden Geçirme, *Sakarya Tıp Dergisi*, 8(4), 695-711
- Kaba, İ. (2016). "Öğrencilerin Üniversite Yaşamına Uyumlarında Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik Belirtiler", (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Kapçı, E. ve Hamamcı, Z. (2011). "Aile İşlevi ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişki: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Aracı Rolü", *Klinik Psikiyatri Dergisi*, Cilt:13 (3), 127-136
- Kararımak, Ö. ve Çetinkaya Siviş, R. (2011). "Benlik Saygısının ve Denetim Odağının Psikolojik Sağlamlık Üzerine Etkisi: Duyguların Aracı Rolü", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (35), 30-43.
- Kararımak, Ö. (2006). "Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (26), 129-142.
- Karasar, N. (2014). Bilimsel Araştırma Yöntemi, (27. baskı). Ankara: Nobel Yayınları.
- Kırıkkoğlu, B. ve KOÇ, V. (2019). "Depresyon ve Kaygı Belirtilerinin Kişilerarası Tarz ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Açısından İncelenmesi", *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 8(3), 147-154
- Kırpınar, İ., Deveci, E., Çamur, D. Z., Kılıç, A. (2014). "Somatoform Bozukluğu Olan Hastalarda Erken Dönem Uyumsuz Şemalar", *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3 (1), ss. 84-93
- Kömürücü, B. (2014). "Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Ebeveynlik Biçimleri ve Psikolojik Belirtiler ile Psikolojik Dışlanmanın Tehdit Ettiği İhtiyaçlar Arasındaki İlişkiler", (Yayınlanmamış Yüksek Lisans

- Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Oktan, V. (2008). "Üniversite Sınavına Hazırlanan Ergenlerin Psikolojik Sağlamlıklarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi", (Doktora Tezi). Karadeniz Teknik Üniversite, Trabzon.
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P., ve Young, J. (2019). Şema Terapi, (Çev. H. Alp. Karaosmanoğlu) İstanbul: Psikonet Yayıncılık
- Roediger, E. (2015). Şema Terapinin Temellerine, Modellerine ve Uygulamasına Giriş, (Çev. S. Ataman) Ankara: Nobel Yayıncılık
- Sağ, B. (2016). "Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Pozitif Algının, Psikolojik Dayanıklılık, Depresyon ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Soygüt, G.ve Çakır, Z. (2009). "Ebeveynlik Biçimleri ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkilerde Kişilerarası Şemaların Aracı Rolü: Şema Odaklı Bir Bakış", *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(2), 144-152
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A., ve Çakır, Z. (2009). "Erken Dönem Uyumsuz, Şemaların Değerlendirilmesi: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün Psikometrik Özelliklerine İlişkin Bir İnceleme", *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20 (1), 75-84
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1994). "Kısa Symptom Envanteri: Türk Gençleri İçin Uyarlanması", *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 44-56
- Tekin, N. İ. (2017). "Boşanmış Kadınların Yaşam Doyumlarının Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlamlık", (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Toprak, H. (2014). "Ergenlerde Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlamlık ve Psikolojik İhtiyaç Doyumu", (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi.
- Tümlü, G. Ü. (2012). "Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Temas Engellerinin İncelenmesi", (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Uysal, M. (2019). "Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası Çatışma Çözme Becerilerinin Psikolojik Sağlamlık, Öz Anlayış Açısından İncelenmesi", (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Yaşar, K. (2015). "Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri ile Psikolojik Sağlamlık ve Affetme Düzeyleri Arasındaki İlişki", (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Young, J. E., Klosko, J. S. & Weishaar, M. E. (2009). Şema Terapi, (Çev. T. V. Soylu) İstanbul: LİTERA Yayıncılık
- Yıldız, M. (2017). "Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Depresif Belirtilere Etkisi", *İhlara Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 18-23
- Yiğit, İ., Erden, G. (2015). "Çocukluk Çağı İstismar Yaşantıları ile Genel Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkide Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Aracı Rolü", *Türk Psikoloji Dergisi*, Haziran, 30 (75), 47-59