

**T.C.  
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK  
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**YETİŞKİNLERDE YILMAZLIĞIN YORDANMASINDA POZİTİF ŞEMA  
ve KORONAVİRÜS KAYGISININ ROLÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**HAZIRLAYAN  
ŞERİFE ÖZKÖK**

**GAZİANTEP – 2021**

**T.C.  
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK  
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**YETİŞKİNLERDE YILMAZLIĞIN YORDANMASINDA POZİTİF ŞEMA  
ve KORONAVİRÜS KAYGISININ ROLÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**HAZIRLAYAN  
ŞERİFE ÖZKÖK**

**TEZ DANIŞMANI  
DR. ÖĞR. ÜYESİ CEMRE ERTEN TATLI**

**GAZİANTEP – 2021**

## KABUL VE ONAY

X X X X

# TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI



## ÖNSÖZ

Tez çalışmamın yürütülmesinde ilgi ve desteğini esirgemeyen, engin bilgi ve deneyimlerinden yararlandığım ve yönlendirmeleri ile çalışmamı bilimsel temeller ışığında şekillendiren kıymetli hocam, tez danışmanım; **Dr. Öğr. Üyesi Cemre TATLI**'ya sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tez jürimde bulunarak kıymetli katkılarını esirgemeyen **Dr. Öğr. Üyesi Hasan EŞİCİ** ve **Dr. Öğr. Üyesi İdris KAYA** hocalarıma sonsuz teşekkürler ederim. Ayrıca yüksek lisans eğitimim sürecinde bana katkısı olan ve araştırma yapmayı sevdiğim değerli hocalarım; **Doç. Dr. Ramin ALIYEV**, ve **Dr. Öğr. Üyesi Gökçen AYDIN**'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Başta, tüm eğitim hayatım boyunca maddi ve manevi desteklerini her zaman gönlümde hissettiğim, çok sevdiğim annem **Neriman ÖZKÖK**, babam **Musa ÖZKÖK**, canım ablam **Büşra KAHVECİ** ve canım kardeşim **Murat ÖZKÖK**'e bugüne kadarki emekleri ve bana kazandırdıkları her şey için çok teşekkür ederim.

Tez sürecinde yardımlaştığım ve desteklerini esirgemeyen değerli arkadaşlarım ve komşularım **ÖZDEMİR, DEMİREL** ailesine, yazım sürecinde yaptığım İngilizce çeviriler konusunda yardımcı olan **Rabia Handan DERE** arkadaşşıma teşekkür ederim.

Ve son olarak her zaman yanımda olan, düştüğümde kaldıran, sabır ve anlayışı ile beni güçlendiren, hayattaki en değerli varlığım, en büyük destek kaynağım, nişanlım **Veysel ŞAHANOĞLU**'na teşekkür ederim, iyi ki varsın.

## ÖZET

Yetişkinler hayatlarında birçok olumsuz yaşam olaylarına maruz kalmaktadır. Her yetişkin bu olaylar karşısında farklı düzeyde yılmazlık becerileri göstermektedir. Yılmazlık bireylerin geçmiş yaşantılarını içeren farklı değişkenlerden etkilenmektedir. Bu araştırmanın amacı “Yetişkinlerde Yılmazlığın Yordanmasında Pozitif Şema ve Koronavirüs Kaygısının Rolü”nün incelenmesidir.

Araştırmaya toplam 237 kişi, 18 yaş üstü birey katılmıştır. Katılımcıların 154’ü kadın, 83’i erkektir. Veriler Yetişkin Yılmazlık Ölçeği, Pozitif Şema Ölçeği, Koronavirüs Kaygısı Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu aracılığıyla elde edilmiştir. Veri analizinde değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi ve bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni sırasıyla ne ölçüde yordadığını belirlemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır.

Araştırmada ilk olarak cinsiyetin yılmazlık ve pozitif şema alt boyutlarına göre farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiş, buna göre cinsiyetin yılmazlığın yalnızca iç kontrol odağı boyutunu açıklamada anlamlı bir fark oluşturduğu görülmüştür. Erkeklerin yılmazlık iç kontrol odağı boyutu kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur. Araştırmanın asıl amacına yönelik yapılan hiyerarşik regresyon analizi bulgularına göre, ilk modelde kontrol edilen koronavirüs kaygısı yılmazlık aile ve sosyal ağlar boyutunu yordamada negatif yönde ve anlamlı katkı sağlamaktadır. İkinci modelde eklenen pozitif şema alt boyutları öz yetkinlik, başarı, güven, iyimserlik, değerlilik, yılmazlık öz yeterlik, iç kontrol odağı, aile ve sosyal ağlar, azim, başa çıkma uyum boyutlarını yordamada pozitif yönde ve anlamlı katkı sağladığı görülmüştür. Koronavirüs kaygısı ve pozitif şema alt boyutları öz yetkinlik, başarı, güven, iyimserlik, değerlilik, yılmazlık öz yeterlik boyutunda toplam varyansın %53’ünü, iç kontrol odağı boyutunda %24’ünü, aile ve sosyal ağlar boyutunda %18, azim boyutunda %34’ünü, başa çıkma ve uyum boyutunda %16’sını açıklamaktadır. Sonuç olarak, koronavirüs kaygısı ve pozitif şeman değişkenlerinin yılmazlığın anlamlı yordayıcısı olduğu belirlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Yılmazlık, Pozitif Şema, Kaygı, Koronavirüs Kaygısı.

## ABSTRACT

Adults are exposed to many negative events during their life. Resilience is affected by different variables that including past experiences of individuals. The aim of this research is to review the "Role of Positive Schema and Coronavirus Anxiety in Predicting Resilience on Adults".

266 people that are over the age of 18 participated in the study. 178 of the participants were female and 88 of the participants were male. Datas were obtained according to Adult Resilience Scale, Positive Schema Scale, Coronavirus Anxiety Scale and Personal Information Form. Pearson Correlation Analysis was used to determine the relationship between the variables in the data analysis, and Hierarchical Regression Analysis was used to determine how the independent variables predicted the dependent variable, respectively.

In the study, firstly, the effect of gender on resilience and positive schema sub-dimensions was examined, and it was seen that gender made a significant difference only for explaining of the internal locus of control dimension of resilience. In conclusion, the resilience internal locus of control dimension of men was found to be higher than that of women. According to the hierarchical regression analysis results that made for main purpose of research, the coronavirus anxiety that controlled in the first model makes a negative and significant contribution to predicting of the resilience family and social networks dimension. The positive schema sub-dimensions that added in the second model were made a positive and significant contribution in predicting the dimensions of self-efficacy, success, confidence, optimism, worthwhileness, resilience self-efficacy, internal locus of control, family and social networks, perseverance, coping and adaptation. The positive schema sub-dimensions that added in the second model were made a positive and significant contribution in predicting the dimensions of self-efficacy, success, confidence, optimism, worthwhileness, resilience self-efficacy, internal locus of control, family and social networks, perseverance, coping and adaptation. Coronavirus anxiety and positive schema sub-dimensions explained for 53% of the total variance for dimensions of self-efficacy, success, confidence, optimism, worthwhileness, resilience, 24% of the total variance for dimensions of internal locus of control, 18% of the total variance for dimensions of family and social networks, and 34% of the total variance for dimensions of perseverance and lastly, 16% of the total variance for dimensions of coping and adaptation dimension. As a result, it was determined that coronavirus anxiety and positive schema variables were significant predictors of resilience.

Key words: Resilience, positive schema, coronavirus anxiety, anxiety

## İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	i
ÖZET .....	ii
ABSTRACT .....	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
TABLolar LİSTESİ .....	vii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	viii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	ix
<b>BİRİNCİ BÖLÜM.....</b>	<b>3</b>
<b>GİRİŞ.....</b>	<b>3</b>
1.1 Problem Durumu .....	3
1.3. Araştırmanın Önemi .....	5
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	6
1.5. Tanımlar.....	6
<b>İKİNCİ BÖLÜM .....</b>	<b>8</b>
<b>KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....</b>	<b>8</b>
2.1 Yılmazlık .....	8
2.1.1 Yılmazlığı Etkileyen Faktörler .....	9
2.1.1.1 Risk Faktörleri.....	10
2.1.1.2 Koruyucu Faktörler .....	10
2.1.2 Yılmaz Bireylerin Özellikleri .....	12
2.1.3 Yılmazlığın Nitelikleri.....	12
2.1.4 Yılmazlık ile ilgili model ve yaklaşımlar .....	13
2.1.4.1 Richardson “Yılmazlık ve Yılmazlığın Meta Kuramı” .....	13
2.1.4.2 Henderson ve Milstein’in Yılmazlık Çemberi Modeli .....	14
2.1.4.3 Weinstein Beklenti İletişimleri Modeli .....	15
2.1.4.4 Benard Modeli.....	16
2.1.4.5 Wolinler Modeli.....	17
2.1.4.6 Benson “Özellikler Kazandırma” Yılmazlık Kuramı .....	18
2.1.4.7 Krovetz “Yılmazlık” Kuramı .....	18
2.1.4.8 Süreklilik Kuramı .....	18

2.2 Şema .....	19
2.2.1 Bilişsel Terapi Kapsamında Şema Kavramı .....	20
2.2.2 Şema Terapi Kapsamında Şema Kavramı .....	22
2.2.3 Pozitif Şemalar .....	24
2.2.3.1 Değerlilik .....	24
2.2.3.2 İyimserlik .....	25
2.2.3.3 Öz Yetkinlik .....	25
2.2.3.4 Başarı .....	26
2.2.3.5 Güven .....	26
2.3 Kaygı .....	27
2.3.1. Kaygı ile ilgili model ve yaklaşımlar .....	27
2.3.2 Kaygıya Sebep Olan Faktörler .....	28
2.3.3 Kaygı Çeşitleri .....	29
2.3.3.3 Koronavirüs Kaygısı .....	29
2.4 İlgili Araştırmalar .....	30
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM .....</b>	<b>33</b>
<b>YÖNTEM.....</b>	<b>33</b>
3.1 Araştırmanın Modeli .....	33
3.2 Araştırma Grubu .....	33
3.3 Veri Toplama Araçları.....	35
3.3.1 Kişisel Bilgi Formu .....	35
3.3.2 Yetişkin Yılmazlık Ölçeği (YYÖ) .....	35
3.3.3 Pozitif Şema Ölçeği (PŞÖ).....	36
3.3.4 Koronavirüs Kaygı Ölçeği (KKÖ) .....	36
3.4 Verilerin Toplanması .....	37
3.5 Verilen Analizi .....	38
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM .....</b>	<b>39</b>
<b>BULGULAR .....</b>	<b>39</b>
4.1 Cinsiyete göre Yılmazlık ve Pozitif Şema Düzeyi Puanlarına İlişkin Bulgular.....	40
4.2 Korelasyonel İstatistikler.....	43
4.2.1 Yılmazlık, Pozitif Şema ve Koronavirüs Kaygısı Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular .....	43
4.3 Yordayıcı İstatistikler .....	44
4.3.1 Yılmazlığın Yordanmasında Pozitif Şema ve Koronavirüs Kaygısının Rolü.....	44

<b>BEŞİNCİ BÖLÜM</b> .....	<b>53</b>
<b>TARTIŞMA</b> .....	<b>53</b>
<b>ALTINCI BÖLÜM</b> .....	<b>57</b>
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER</b> .....	<b>57</b>
6.1 Sonuçlar.....	57
6.2 Sınırlılıklar .....	58
6.3 Öneriler.....	58
6.3.1 Araştırmacılara Yönelik Öneriler .....	58
6.3.2 Uygulamacılara Yönelik Öneriler .....	59
<b>KAYNAKÇA</b> .....	<b>60</b>
<b>EKLER</b> .....	<b>72</b>
EK 1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU .....	72
EK 2. YILMAZLIK ÖLÇEĞİ (YETİŞKİN FORMU).....	73
EK 3. POZİTİF ŞEMA ÖLÇEĞİ .....	75
EK 4. KORONAVİRÜS KAYGI ÖLÇEĞİ.....	76

## TABLULAR LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b> Yılmazlık Nitelikleri .....	13
<b>Tablo 2.</b> Katılımcıların Araştırmaya Dahil Olma Kriterlerine Göre Dağılımları .....	34
<b>Tablo 3.</b> Demografik Bilgilere İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları.....	35
<b>Tablo 4.</b> Yılmazlık ve Pozitif Şema Düzeylerinin Betimsel İstatistik Sonuçları .....	39
<b>Tablo 5.</b> Pozitif Şema ve Koronavirüs Kaygısı Değişkenlerine Yönelik Tolerance ve VIF Sonuçları.....	40
<b>Tablo 6.</b> Cinsiyet Değişkenine Göre Yılmazlık ve Pozitif Şema Puanlarına İlişkin t-testi Sonuçları.....	41
<b>Tablo 7.</b> Yılmazlık, Pozitif Şema ve Koronavirüs Kaygısı Arasındaki İlişkiler ile İlgili Bulgular .....	43
<b>Tablo 8.</b> Yılmazlığın Öz Yeterlik Boyutunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları .....	46
<b>Tablo 9.</b> Yılmazlığın İç Kontrol Odağı Boyutunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları .....	47
<b>Tablo 10.</b> Yılmazlığın Aile ve Sosyal Ağlar Boyutunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları .....	48
<b>Tablo 11.</b> Yılmazlığın Azim Boyutunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.....	49
<b>Tablo 12.</b> Yılmazlığın Başa Çıkma ve Uyum Boyutunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları .....	50
<b>Tablo 13.</b> Yılmazlığın Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları .....	51

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Henderson ve Milstein'in Yılmazlık Çemberi .....	15
Şekil 2. Araştırma Modeli .....	44



## KISALTMALAR LİSTESİ

APA : Amerikan Psikoloji Derneği  
(American Psychological Association)



# BİRİNCİ BÖLÜM

## GİRİŞ

### 1.1 Problem Durumu

Hayat her dönem canlılar için mücadele gerektiren yaşam şartları ve farklı zorluklar olan süreçleri içermektedir. Bunlar günümüzün getirdiği yaşam koşulları, hızlı teknolojik gelişmeler, doğal afetler ve salgın hastalıklar gibi olumsuz durumlardır. Bazı kişiler bu süreçleri daha zorlu geçirmekte, stres ve endişe yaşamakta bazıları ise kolay uyum sağlamakta, daha sağlıklı ve olumlu tepkiler vermektedir (Catalano vd., 2002; Garnezy, 1991). Pozitif psikolojinin önemli bir kavramı olan yılmazlık bireylerin olumsuz yaşam koşulları karşısında daha olumlu tepkiler vermesi ve kolay uyum sağlaması olarak ifade edilmektedir. Grene'ye (2002) göre, yılmazlık kavramı latince "resilience" kökünden meydana gelmiştir ve maddenin esnek ve eski haline rahatlıkla dönebilmesi olarak tanımlanmıştır (Kaynar, 2016). Yılmazlık stresle ve zorluklarla mücadele etmektir (Begun, 1993). Murphy'e (1987) göre yılmazlık, olumlu baş etme ve uyum sağlamaktır. Bu ileriye dönük umutlu olma gibi olumlu gelişmeler doğurur. Bireylerin gelişim döneminde çok fazla olumsuz risk durumu olmasına rağmen yılmazlık, olumlu uyum sağlamaya yarayan koruyucu bir faktördür (Benard, 1991). Henderson ve Milstein'e (1996) göre yılmazlık becerileri yüksek kişiler stresli durumlar karşısında genellikle olumsuz tepkiler göstermemekte, kendilerini hızlıca toparlamakta ve eskisinden daha güçlü olarak çıkmaktadırlar. Yılmazlık, yaşamın getirdiği zorluklarla baş etmek, değişikliklere adapte olmak gibi pozitif kişisel bir güçtür (Kaynar, 2016). Zor şartlar altında olunmasına rağmen bireyin eski normal haline dönebilme becerisi (Masten, 2001), negatif yaşam olayları, doğal afetler, hastalıklar gibi stresli durumlara maruz kalınmasına karşı uyum sağlama (Newman, 2005), yılmazlıkla ilgili olabilecek ve yılmazlığı etkileyecek değişkenlerin incelenmesi gerektiğini göstermektedir (Garnefski vd., 1991).

Friedmann ve arkadaşları (2016) yılmazlığı açıklayan değişkenlerle ilgili bir araştırmasında olumlu şemaların yılmazlığı büyük ölçüde açıkladığını bulmuştur. Şemalar, çocukluk ve ergenlik boyunca gelişen anıları, düşünceleri ve duyguları oluşturan, kişinin kendisini ve çevresini algılayış biçimini etkileyen yapılardır (Young vd., 2003). Bilişsel terapi de şemalar, bilişsel sistemde bilgiyi seçmek, kodlamak ve geriye çağırmayı sağlar ve temel inançları, duygusal öğeleri içerir (Reinecke ve Freeman 2003). Şema kavramı bilişsel terapiye benzer şekilde şema terapi modelinde de açıklanmıştır. Şema terapi de şemalar, erken dönem uyumsuz şemalar olarak ele alınmıştır. Çocukluk ve ergenlik döneminde oluşmaya başlayan hayat boyu gelişen

ve şekillenmeye devam eden şemalar, anıları, duyguları, bilişleri, beden algılarını kapsayan bireyin kendisi ve çevresine yönelik işlevselliği kötü etkileyen bilişsel yapılarıdır. Bu modele göre uyumsuz şemalar, bireyin günlük ve mesleki hayatında, bireyin yakın ilişkilerinde belirleyici rol oynamaktadır (McGinn ve Young, 1996; Martin ve Young 2010).

Literatüre bakıldığında şemalar ile ilgili araştırmalarda çoğunlukla uyumsuz şemalar incelenmiş pozitif şemalar ile ilgili sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Araştırmalarda pozitif düşünce yapılarının negatif düşünce yapılarının yokluğu ile açıklanamayacağı ve negatif durumların tam tersinin pozitif durumlar olmayacağı belirtilmesine rağmen bireyler üzerinde negatif şemaların rolü yoğun bir şekilde incelenirken pozitif şemaların rolü ihmal edilmiştir (Keyfitz vd., 2013; MacLeod ve Moore, 2000). Uyumsuz şemaların çok fazla çalışılması şema kavramını uyumsuz şemalar ile kısıtlamaktadır, fakat şemalar incelendiğinde, şemaların kişinin deneyimlerini algılamasını, yorumlamasını ve değerlendirmesini kontrol eden ve düzenleyen temel bilişsel yapılar olarak açıklandığı görülmektedir (James vd., 2007; Schmidt, Schmidt ve Young 1999). Pozitif psikoloji akımının etkisiyle yapılan güncel araştırmalarda şemaların pozitif yapıları desteklenmiş ve pozitif şemaların kişilerin psikolojik sağlıkları açısından incelenmesi daha kapsamlı ve yararlı sonuçlara ulaşılacağını ifade etmektedir (Keyfitz vd., 2013; MacLeod ve Moore, 2000; Mcarthur vd., 2018). Keyfitz (2010) yaptığı araştırmada şema terapi kapsamında uyumsuz şemalar ve pozitif düşünce yapılarını inceleyerek pozitif şemaları ortaya koymuştur. Temel olarak insanın psikolojik işlevselliğine etki eden pozitif yapılar, değerlilik, öz yetkinlik, iyimserlik, kişilerarası güven olarak beş özel pozitif şema bulunmuştur. Pozitif şemalar ile yılmazlık veya kişinin zorluklarla uyumlu bir şekilde başa çıkma yeteneği arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalar (Wagnild ve Young 1993), olumlu durumların gelecekteki dayanıklılığı kolaylaştırdığı fikrini desteklemektedir (Diener ve Diener 1996; Fredrickson 2004; Fredrickson ve Joiner 2002). Keyfitz (2012) yaptığı bir çalışmada çocukluk psikopatolojisinde pozitif şemaların rolünü araştırmıştır. Bu araştırmanın sonucunda genel olumlu şemalar ve belirli şema temaları da çocuklar tarafından bildirilen yılmazlık ile pozitif olarak ilişkilendirildi. Bu araştırmaya göre düşük düzeyde olumsuz şemalara sahip olmak, olumlu duygusal işlevsellik için yeterli olmayabilir. Aslında, bu veriler, olumlu (negatife karşı) şemaların, yaşam stresi karşısında dayanıklılığı arttırmada en çok etkili olabileceğini düşündürmektedir.

İnsanların yaşadığı temel duygulardan biri kaygıdır. Bu kavram, ruh sağlığı alanına yüzyılın başlarında dâhil olmuştur. Kaygı ile ilgili ilk incelemeler 1940'lı yılların sonunda yapılmıştır. Kaygı sözcüğünü ilk kullanan ve bir kavram olarak tanımlayan kişi Freud olmuştur (Köknel, 1989). Freud kaygının tehlikeli durumlara karşı uyarıcı ve dengeli bir yaşam sürmek

gibi etkileri olduğunu söylemiş fakat aşırı ve mantıksız bir hal aldığında normal dışı kabul edilmesi gerektiğini belirtmiştir. Horney'e göre kaygı ve korku kavramı birbirine benzerdir. İkisinin de hızlı kalp atışları gibi ortak fiziksel belirtileri vardır fakat korku, bireyde tehlikeli bir durum ile karşılaştığında ortaya çıkar, kaygı ise ortam da tehlike olmadığı halde olacakmış hissine kapılma duygusudur. May, kaygının olumlu ve olumsuz iki yönü olduğunu söylemektedir. Ona göre insanların yaşamaktan çekindiği durumlarla yüzleşerek hayatlarının çeşitlenmesini sağlaması olumlu yönü, yüzleşmeyip kaçması ve sınırlı bir alan içinde kendini kısıtlayarak yaşaması olumsuz yönüdür (Geçtan, 2000). Kaygının kişiyi koruyan, motive eden olumlu yanı vardır. Birey, herhangi bir durumda olumsuz, başarısız sonuçla karşılaşmaktan korktuğundan dolayı önceden tedbir alıp karşısına bir zorluk çıktığında bu sayede daha kolay atlatıp olumlu sonuçlara ulaşmaktadır (Akgün vd., 2007). Kaygının sürekli kaygı, durumluk kaygı olarak farklı türleri vardır. Bireylerin ruh sağlığını olumsuz etkilemesinden dolayı bir tür olarakta koronavirüs kaygısı ortaya çıkmıştır.

Koronavirüs 1 Aralık 2019'da Çin'in Wuhan kentinde ilk olarak görülmüş ve 13 Ocak 2020'de Dünya sağlık Örgütü tarafından pandemi olarak ilan edilmiştir (Til, 2020). Dünyada çok fazla ülkeyi etkileyen ve halen etkilemeye devam, her geçen gün ölüm sayılarını arttıran virüs çok fazla önlem alınmasına, sosyal ve kültürel faaliyetlerin iptal edilmesine, okulların yüz yüze eğitime ara vermesine, birçok iş yerinin kapanmasına, sokağa çıkma kısıtlamalarına, maske kullanımına ve sosyal mesafe kurallarına sebep olmuştur. Koronavirüs yüzünden hastalanan ve ölen insanların artması büyük ekonomik ve psikososyal sorunlara neden olmuştur. Önceki salgınlarda deneyimlenen ve yapılan araştırmalarda da görüldüğü üzere, kaygı, travma sonrası stres, intihar ve sağlık endişesi pandeminin ruhsal etkileri arasında yer almaktadır (Lee, 2020; Wheaton vd., 2011; Wu vd., 2009). Pandeminin sürekli medyada gündemde olması, vaka sayılarındaki artış ve hızlı bulaşması insanları kaygılandırmaktadır (Serino vd., 2011). Farklı ülkelerde olan insanların koronavirüse karşı olan tepkileri aynı olmasa da yaşanan iş kayıpları, sosyal ortamdaki uzaklaşma, yaşam rutinin değişmesi, ölüm oranlarında artış, toplu dini ibadetlerin yapılamaması gibi sebepler kişilerin kaygı düzeyini arttırmaktadır. Dünyada salgın ile ilgili çok sayıda araştırma yapılmakla birlikte koronavirüsün sebep olduğu kaygı ile ilgili araştırma sayıları sınırlıdır (Biçer vd., 2020).

Bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları mevcut zorluklara uyum sağlama ve üstesinden gelme becerisine ihtiyaçları vardır. Bu uyum sağlama ve üstesinden gelme, yılmazlık olarak bilinir. Bir araştırma, yılmazlığın anksiyete ve depresyon gibi hastalıklar için koruyucu bir faktör olarak etki edebileceğini gösterdi. Bir kişi ne kadar esnekse, ruh sağlığı o kadar iyidir (Gheshlagh 2017). Yılmazlık, kişinin normal koşullarda fiziksel ve zihinsel olarak müdahale

etme potansiyeline sahip bir olayla karşılaştığında sahip olduğu yetenektir. Bu durumda, yılmazlık, olumsuz bir olayla veya travmaya neden olabilecek bir durumla baş etmenin doğru yollarından biridir, çünkü yılmazlık, istikrarlı bir şekilde dengeyi koruma yeteneğidir (Sadati, 2020). Bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları zorluklara karşı yılmazlık becerileri göstermeleri, onların günlük hayatlarına normal bir şekilde devam etmeleri ve uyum sağlamaları için oldukça önemlidir. Yılmazlığın pozitif şema ve koronavirüs kaygısı ile birlikte araştırılması ilgili alanyazına önemli katkılar sağlayabilecektir. Bu araştırmada yetişkinlerin yılmazlığını yordamada pozitif şema ve koronavirüs kaygısının rolü incelenecektir.

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Araştırmanın temel amacı, yetişkinlerde yılmazlığın yordayıcısı olarak pozitif şema ve koronavirüs kaygısının rolünü incelemektir. Bu genel amaca yönelik şu sorulara yanıt aranacaktır.

1.Yetişkinlerin yılmazlık düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

2.Yetişkinlerin pozitif şema öz yetkinlik alt boyutu, yılmazlık düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

3.Yetişkinlerin pozitif şema başarı alt boyutu, yılmazlık düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

4. Yetişkinlerin pozitif şema güven alt boyutu, yılmazlık düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

5. Yetişkinlerin pozitif şema iyimserlik alt boyutu, yılmazlık düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

6. Yetişkinlerin pozitif şema değerlilik alt boyutu, yılmazlık düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

7.Yetişkinlerin koronavirüs kaygı düzeyleri, yılmazlık düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

## **1.3. Araştırmanın Önemi**

Hayatın her döneminde insanların yaşamını etkileyen zorluklar, doğal afetler, savaşlar, salgın hastalıklar meydana gelmektedir. 31 Aralık 2019 yılında ortaya çıkan ve tüm dünyayı etkileyen koronavirüs salgını da bu zorluklardan birisidir. Bu ve bunun gibi durumlarda baş etme, uyum sağlama, iyileşme olarak görülen ve pozitif psikolojinin çok önemli bir kavramı

olan yılmazlık dikkat çekmektedir. İnsanlar zorluklarla karşılaştığında birbirlerinden farklı tepkiler vermektedir. Bunun birçok sebebi vardır fakat bunlardan biri çocuklukta oluşan şemalarıdır. Bireylerin kararlarına ve hayatına yön veren pozitif şemaları onların yetişkinlik dönemlerinde yılmazlık becerilerine ne derece de yordadığı incelenecektir. Bu araştırmada bireylerin pozitif şemaları ölçülerek yılmazlıkla ilişkisine bakılacaktır. Literatüre bakıldığında pozitif şemalar ile ilgili az sayıda araştırma bulunmaktadır. Dünyada Covid-19 pandemi ilan edildiği için kontrol değişkeni olarak koronavirüs kaygısı da ölçülüp yılmazlıkla ilişkisi incelenecektir. Koronavirüs hastalığı, insanların hayatları ve fiziksel sağlığı için önemli bir tehdit unsuru olarak görülmektedir. Ayrıca insanların ruh sağlığını etkilemiş, panik bozukluğu, kaygı ve depresyon gibi çok çeşitli sorunlarında ortaya çıkmasında etkili olmuştur (Duan ve Zhu, 2020). Koronavirüs salgınının oluşturduğu fiziksel tehditin, tüm dünyaya yayılıp pandemiye dönüşmesi ile meydana getirdiği stres tepkisi ve hastalıkla ilgili yaşantıların bireylerde yarattığı travmatik deneyimler düşünüldüğünde, salgın sürecinin ve sonrasında psikolojik açıdan incelenmesi önemli olacaktır. Küresel salgın hakkında çok sayıda araştırma yapılmakla birlikte koronavirüs'ün neden olduğu kaygı üzerine yapılmış çalışma sayısı sınırlıdır (Biçer vd., 2020). Bireylerin yetişkinlik dönemlerinde olumsuz durumla karşılaştıklarında daha kolay uyum sağlamaları, başa çıkmaları, esneklik sağlamaları için yılmazlıkları arttırılmalıdır. Bunun içinde çocukluk döneminde yüksek pozitif şemalara sahip olan bireyler, yetişkinlik dönemlerinde olumsuz bir durumla karşılaştığında yüksek yılmazlık becerilerine sahip olacağı düşünülmektedir. Bu sayede bireyler zorluklarla karşılaştıklarında daha olumlu tepkiler gösterecek, daha kolay uyum sağlayabileceklerdir.

#### **1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları**

1. Araştırmada yılmazlık için belirlenen kriterlere uyan bireyler araştırmaya dâhil edilmiştir. Bu yüzden araştırma yılmazlık kriterlerine uyan katılımcılarla sınırlıdır.

2. Dünyada koronavirüs kaynaklı kısıtlamalar olduğu için araştırma Google formlar aracılığıyla çevrimiçi toplanan verilerle sınırlıdır.

#### **1.5. Tanımlar**

**Yılmazlık:** Bireyin gelişimine yönelik ciddi risklere rağmen uyumun ve gelişimsel sonucun iyi olmasıdır. Yılmazlık, zorluklara rağmen olumlu uyum modelleri ile ilgili birçok kavramı kapsayan geniş bir şemsiyeyi temsil eder (Masten, 2001; Masten ve Obrodovic, 2006).

**Pozitif Şema:** Pozitif şema kavramı olumlu düşüncelerin, kendi özelliğini kaybetmeden sistematik bir şekilde incelenmesini ve pozitif içeriklerin anlık düşünceler olarak değil sistematik bir şekilde şema terapinin temel yapısı olarak değerlendirilmektedir (Keyfitz vd., 2013).

**Kaygı:** Bireyin tehlikeli ya da tehdit edici olarak algıladığı, etkilerinin hoş olmadığını umduğu çevresel kaynaklı bir uyarıcı sebebiyle sahip olduğu bir ruh halidir (Öner, 1972).

**Koronavirüs Kaygısı:** Koronavirüs salgını, insanların hayatlarında fiziksel, yaşamsal birçok alanı olumsuz etkilediği gibi ruhsal olarak da önemli bir tehdit unsuru olarak görülmektedir ve insanlarda kaygı depresyon gibi psikolojik sorunları ortaya çıkarmaktadır (Biçer vd., 2020).



## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde ilk olarak araştırmanın amacı doğrultusunda yılmazlık, pozitif şema ve koronavirüs kaygısı kavramları üzerinde durulmuş ve bu kavramlarla ilgili kuramsal açıklamalara yer verilmiştir. Bu bölümün son kısmında ise yukarıda bahsedilen üç kavramı içeren yurt içi ve yurt dışı araştırmalara yer verilmiştir. Araştırmalar incelendiğinde yılmazlık ile pozitif şema arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yılmazlık ile koronavirüs kaygısı incelendiğinde ise negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir.

#### 2.1 Yılmazlık

Kişilerin çevreye uyum sağlaması konusundaki çalışmalar ilk olarak 19.yüzyıl ve 20.yüzyılın başlarında dikkat çekmeye başlamıştır. 1960'lı yıllara kadar özellikle gelişim psikolojisi altında çocuk ve ergenler üzerinde risk oluşturabilecek kalıtım, çevresel faktörler gibi etmenler ile risk sonrası uyum sağlama çalışmalarının yapıldığı görülmektedir (Masten ve Reed, 2002). Bunlardan dolayı yılmazlık kavramı da ilk olarak gelişim psikolojisi kapsamında çocuklar ile çalışılmaya başlanmıştır (Humphreys, 2003). Yılmazlık kavramı; latince “resiliens” kökünden meydana gelmiştir. Bir maddenin yapısının esnek olması ve eski haline kolaylıkla dönebilmesi anlamına gelmektedir (Greene 2002). “Resilience” kavramının Türkçe de karşılığı hızlı iyileşme gücü, zorlukların üstesinden gelme, dirençli olma, esnek ve önceki haline dönebilmektir (Tonga, 2014). Türkiye’de araştırmalar incelendiğinde “resilience” kelimesi “kendini toparlama gücü” (Terzi, 2008), “yılmazlık” (Öğülmüş, 2001) ve “psikolojik sağlamlık” (Gizir, 2004) olarak kullanılmıştır. Bu çalışmada “resilience” kelimesinin karşılığı olarak “yılmazlık” kavramı kullanılmıştır.

Murphy (1987) yılmazlığı, bir çocuğun travma yaşadığında veya bir stres durumuna maruz kaldığında bundan nasıl kurtulduğu, iyi olduğu ile ilgilenerek açıklamaktadır. Yılmazlık, pozitif başa çıkma becerilerinin sonucunda ortaya çıkan uyum, yeterlik, umut ve geleceğe yönelme ile ilgilidir (Tonga, 2014). Masten ve diğerlerine (1990) göre; yılmazlık, olumsuz tehdit unsuru içeren durumlara rağmen iyi uyum sağlama becerisine sahip olmak, bu süreçte çaba harcamak ve neticesinde başarılı olmaktır. Rutter (1990)’a göre; yılmazlık, bireylerin zorlayıcı yaşam şartlarına verdikleri tepkilerin olumlu kutbudur ve yüksek risk ya da stres durumunda iyi ve umutlu olabilmektir. Yılmazlık Benard (1991)’a göre bireylerin gelişim döneminde şiddetli risk durumlarının olmasına rağmen uyum gösteren koruyucu özelliklerdir.

Rirkin ve Hoopman (1991)'a göre yılmazlık, “geriye sıçrama (spring back), geri sekme (rebound), sıkıntılı durum karşısında başarılı bir biçimde uyum sağlama yetisidir. Aşırı yüksek bir strese ya da sadece yaşamımızda zaten var olan strese rağmen akademik, sosyal ve mesleki yeterlilik geliştirme kapasitesi” olarak tanımlanmaktadır. Buna göre yaşlı veya genç fark etmeksizin herkesin yılmazlık becerileri geliştirebileceği ifade edilmektedir (Öğülmüş, 2001). Linquanti (1992)'e göre yılmazlık, “yaşamlarında aşırı stres ve olumsuz durumlarla karşılaşmalarına rağmen, okul başarısızlığı, madde bağımlılığı, ruh sağlığının bozulması ve çocuk/ ergen suçluluğu (kurallara, kanunlara uymama, başkalarının malına zarar verme) gibi diğerlerine göre daha büyük risk altında olmalarına rağmen problemlerden uzak durabilen çocuklardaki özelliktir” . Begun (1993) yılmazlığı zor yaşam koşulları, kayıplar ve stresli durumlarda baş etme yeteneği olarak tanımlamıştır. Garmezzy (1993)' e göre yılmazlık becerisi yüksek çocuk, güzel çalışan, güzel oynayan, güzel seven ve beklentisi güzel olandır diye açıklamıştır. Joseph (1994) ise yılmazlığı, kişilerin zorlu yaşam koşullarıyla baş ederken ve hayatın getirdiği farklılıklara olumlu bir şekilde adapte olurken ortaya çıkan ve gözlenebilen bireysel bir güç olarak tanımlamıştır. Higgins (1994) yılmaz kişileri, pozitif ilişkiler kuran, problem çözümede başarılı olan ve kendilerini geliştirmek için istek ve inanca sahip olan bireyler olarak tanımlamaktadır. Eğitim açısından istekli ve başarılı olurlar. Sosyal ortamlara katılırlar. Birçoğu yaşamlarındaki zorluklardan olumlu anlam çıkarırlar (Tonga, 2014).

Yılmazlık tanımlarının çoğunda zorlayıcı yaşam şartları, stres ve yoksunluk gibi durumlar vurgulanmaktadır. Hatta bazı araştırmacılara göre yılmazlığın meydana gelmesi için risk faktörü ön plana çıkmaktadır. Herhangi bir olumsuz yaşam olayına maruz kalmayan fakat hayatın belirli yerlerinde başarılı olan kişiler yılmaz bireyler olarak değil yetkin ya da başarılı olarak tanımlanmaktadır (Luthar vd., 2000). Literatürde yılmazlık ile ilgili birçok tanıma rastlanmaktadır. Stewart ve arkadaşları (1997) bu tanımların ortak yönlerini belirlemişlerdir. Stresli yaşam olaylarının ortaya çıkardığı risk etmenleri ve riskin negatif etkisini azaltan koruyucu etmenler vardır. Bireyin mücadele becerisi ile yaşadığı stres durumu arasındaki denge yılmazlığı oluşturur. Kişiler başarılı oldukça becerileri de artar. Yılmazlık kişilerin kendi özellikleriyle çevreleri arasında karşılıklı bir eylemdir, gelişimseldir ve değişen yaşam geçişlerinde etkili bir rol oynar (Yılmaz ve Sipahioğlu, 2012).

### **2.1.1 Yılmazlığı Etkileyen Faktörler**

Yılmazlık ile ilgili araştırmalarda genellikle risk faktörleri ve koruyucu faktörlerden bahsedilmiştir. Almedom ve Glandon (2007)'a göre yılmazlık, bireylerin ortaya çıkan risk faktörlerini başarılı bir şekilde koruyucu faktörlere dönüştürmedir. Kumpfer (1999) ise

yılmazlığı, risk ve koruyucu etmenlerin karşılıklı etkileşimi ile ortaya çıktığını belirtmiştir. Yılmazlık için risk ve koruyucu etmenlerin birlikte ele alındığı açıklamalarda çok fazla kullanılmaktadır. Yılmazlığı bir karakter özelliği kapsamında görmek yerine bir süreç olarak değerlendiren yaklaşımlarda, yılmazlık; birey, aile ve çevrenin etkisiyle ortaya çıkan risk ve koruyucu faktörlerden oluşan karışık yapıdır (Mitchell, 2012).

### **2.1.1.1 Risk Faktörleri**

Bireyin gelişim sürecinin herhangi bir evresinde, olumsuz ortam koşullarının bireyin uyumu için tehdit edici bir unsur olması ve istenmedik gelişimsel neticeler meydana gelmesine risk faktörleri denir. Yılmazlık, risk faktörü olmasına rağmen ortaya çıkan uyum ile başlamaktadır. Stresli yaşam olayları psikolojik olarak zorlanmayı beraberinde getirir. Risk faktörlerinin olması bireyin maruz kaldığı stresli yaşam olaylarına karşı adaptasyon sağlamasını zorlaştırarak yeterli becerisi göstermesini güçleştirir (Masten, 1994). Risk faktörleri bireysel, ailesel ve çevresel olarak gruplandırılmıştır (Şahin, 2014). Sadece travmatik bir durumun negatif sonuç ortaya çıkarması olası değildir. Stres faktörlerinin sürekli olarak ortaya çıkması, birikmesi olası risk etmenini açığa çıkarmakta ve bunun sonucunda uyumsuz sonuçlarının meydana gelmesini sağlamaktadır (Goldstein ve Brooks, 2003).

**Bireysel Risk Faktörleri:** Kişilerin kendi bireysel özelliklerinden kaynaklanan risk faktörleri içsel kaynak olarak da adlandırılmaktadır. Bireysel risk faktörleri; kişinin özgüveninin düşük olması, başa çıkmada zorlanma, sinirli bir kişiliğe sahip olma, kaygılı olma, sosyal değerlerden uzak olma, uyumsuz hareketlerde bulunması, erken doğum, kronik bir rahatsızlığa sahip olması gibi birçok etkeni içermektedir (Gizir, 2007; Özer, 2013; Şahin, 2014). **Ailesel Risk Faktörleri:** Aileden kaynaklanan riskleri içermektedir. Bunlar; anne ve/veya babanın hasta olması, tek ebeveyne sahip olma, anne ve babanın boşanması, aile içinde şiddet, aile içinde ihmal ve istismar, aile içi birlik beraberlik olmaması, aileye ait genetik hastalık veya bağımlılık (alkolizm veya depresyon vb.) gibi faktörleri oluşturmaktadır (Er, 2009; Gizir, 2007; Özer, 2013; Şahin, 2014). **Çevresel Risk Faktörleri:** Çevreden kaynaklanan riskleri içermektedir. Bunlar; toplumsal şiddet, yoksulluk, kişinin toplum içinde kendini azınlık olarak hissetmesi, düşük sosyo ekonomik düzey, göç yaşama, işsizlik gibi faktörlerden oluşmaktadır (Er, 2009; Gizir, 2007; Özer, 2013; Şahin, 2014).

### **2.1.1.2 Koruyucu Faktörler**

Yılmazlık ile ilgili tanımlarda büyük bir yere sahip olan koruyucu faktörler, kişiyi psikolojik olarak negatif yönde etkileyen stresli olaylardan sonra ortaya çıkan adaptasyon süreci için etkili olmaktadır. Bireyin maruz kaldığı olumsuz olayların negatif etkilerini azaltmak için

koruyucu faktörlerin önemi çoktur (Öz ve Yılmaz, 2009; Şaşmaz, 2016; Terzi, 2006). Yılmazlıkta koruyucu etmenler bireylerin karşılaştığı zorluklarda riskli durumların kötü etkilerini azaltır ya da ortadan kaldırır, içsel dengeyi, sağlıklı adapte olmayı ve insanın kendi yeterliklerini arttırır (Masten, 1994). Romana ve Hage (2000)' e göre, koruyucu faktörler kişinin yaşadığı çevre için çok önemlidir. Bir problemin ortaya çıkmadan engellenmesini sağlayan bu faktörler meydana gelecek sorunlu eylemleri azaltmayı sağlar. Kişinin fiziksel ve ruhsal iyi oluşunu destekleyecek davranışları geliştirerek stresli durumlar karşısında dayanıklı durmasında etkili rol oynar (Terzi, 2006; Şaşmaz, 2016). Koruyucu etmenler, bireysel, ailesel ve çevresel olarak gruplandırılmaktadır. Bireysel faktörler fizyolojik ve psikolojik etmenleri içeren içgüdüsel, genetik ve birey kaynaklıdır. Çevresel faktörler aile ve sosyal çevredeki etmenleri kapsamaktadır (Çataloğlu, 2011).

Bireysel (kişisel) koruyucu faktörler: Bireyin kişisel karakteristik özelliklerinden kaynaklanmaktadır (Garmezy, 1991). Bunlar “Zekâ, akademik başarı, olumlu mizaç, iç kontrol odağı, benlik saygısı ve özyeterlik, kişisel farkındalık ve kendini kabul, özerklik, hayatta amacının olması ve gelecekle ilgili pozitif beklentiler, problem çözme becerileri, iyimserlik ve umut, sosyal açıdan yeterlilik, mizah, sağlıklı olma, cinsiyet, yaş, özgüven” dir (Gizir ve Aydın, 2006; Kararımak, 2006). Ailesel koruyucu faktörler: Kişinin büyüdüğü geliştiği ailede ki uyum ve birbirleriyle olan etkileşimlerinden meydana gelmektedir (Garmezy, 1991). Bunlar “destekleyici ebeveyn veya diğer aile üyeleriyle olumlu, yakın, destekleyici ilişkiler ve bağlar, etkili aile yapısı ve kuralları, çocukla ilgili gerçekçi beklentiler, sosyo-ekonomik açıdan avantajlı olma, iyi ebeveynlik nitelikleri” ni kapsamaktadır (Gizir ve Aydın, 2006; Kararımak, 2006). Çevresel koruyucu faktörler: Bireye çevresinden gelen dışsal destekleri içermektedir (Garmezy, 1991). Çevresel koruyucu faktörler “Sosyal çevredeki destekleyici kişilerle olumlu ilişkiler, arkadaş desteği, etkili toplumsal öğeler (okul, sosyal topluluklar vb.)” içermektedir (Gizir ve Aydın, 2006; Kararımak, 2006).

Garmezy (1993) koruyucu faktörleri, risk faktörlerinin insanlar üzerindeki ruhsal ve fiziksel açıdan negatif sonuçların olmasını azaltan, pozitif özellikleri ve kişilerle, negatif olaylar arasında bir koruyucu işlev gören, bireysel, ailesel ve çevresel faktörler olarak tanımlamaktadır. Garmezy (1993)' e göre kalıtımsal-biyolojik faktörler ( koruyucu içsel faktörler) problem çözme de başarılı olma, yüksek bilişsel işlev, psikofizyolojik sağlık, dışadönük olma ve olumlu davranış, cinsiyet (kızların sorun çıkarma eğilimi daha düşük), amaç ve geleceğe yönelik değildir. Garmezy (1993)'e göre ailesel ve çevresel (koruyucu dışsal etmenler) güçlü maddi durum ve fırsatların olması, ulaşılabilir kurum ve sosyal servisler, olumlu komşuluk ilişkileri,

güvenli ortam oluşturan aile ve çevre, yüksek standartta bakım hizmeti, pozitif aile öyküsü, pozitif rol model olan aile bireyleri ile olumlu ilişkilerdir.

Weiten, Hammer ve Dunn (2016) yaptıkları çalışmada yılmazlığın meydana gelmesini sağlayan koruyucu faktörleri değişik bir açıdan değerlendirmişlerdir. Koruyucu faktörleri travma sonrası bir gelişme ve bunun sonrasında arkadaş, aile ve hayat için şükran duymayı arttırma, kişinin yaşamındaki önemli şeyleri yapması ve kişisel gücünü arttırması olarak açıklamışlardır. Posttravmatik faktörleri algısal değişiklikler, ilişkisel değişiklikler ve yaşam niteliklerindeki değişiklikler olarak sınıflandırmışlardır (Şaşmaz, 2016). Algısal değişiklikler, kişinin kendisini bir kurban olarak değil de yaşama tutunan olarak algılaması, kendine güveni ve bireysel güçlerini arttırması, yaşama ve kendine olan şükran duygusunu arttırmasıdır. İlişkisel değişiklikler, bireyin etrafındaki başka kişilere olan merhamet ve paylaşma hissinin artması, ailesi ile samimi ilişkiler kurması ve hislerini açıkça ifade edebilme isteğidir. Yaşam niteliklerindeki değişiklikler, kişinin hayata karşı maddi kaygısının azalması, kolay ulaşılabilir hayat standartlarında yaşamayı istemesi ve manevi açıdan hayatın anlamı ile ilgili derin duygulara sahip olmasıdır (Weiten, Hammer ve Dunn, 2016).

### **2.1.2 Yılmaz Bireylerin Özellikleri**

Problemlerle baş etmeyi bilen kişiler, bebeklik döneminden yetişkinliğe kadar bazı kişisel özelliklere sahiptir. Yılmaz bireylerin, bebeklikten itibaren, uyum sağlayabilen, enerjik ve aktif, kolay mizaçlı, hazzı erteleyebilen özellikleri vardır. Yılmaz erkek bebekler, duygularını ifade etme, sosyal olma ve kendini ispatlayıcı özelliklere sahiptir. Yılmaz kız bebekler, dışadönük, iyi koordine olmuş, etrafını keşfeden bebeklerdir. Orta çocukluk döneminde; düşünme ve sorunlarla baş etmede iyi, sosyallik ve otonomi konusunda gelişmiş, cinsiyet önyargısı olmayan çeşitli ilgilere sahip kişilerdir. İçsel kontrol odağı olan, yüksek motivasyona sahip ve yardım isteyebilen, sorgulama, gözlem yapma ve çatışma çözme becerilerini gösteren kişilerdir. Ergenlik döneminde yılmaz olan bireyler; sosyal olan, androjenliği ve otonomisi gelişmiş, duyarlı, sorumluluk sahibi, içsel kontrol odaklı, işbirliği yapan, benlik değeri yüksek, arkadaş canlısı, suç işleme veya ergen hamileliği gibi riskli eylemlere yönelimi az ya da hiç olmayan bireylerdir (Werner ve Smith, 1992). Ayrıca yüksek risk faktörlerine, stresli veya ciddi travma durumlarına rağmen başarılı uyum sağlayan, olumlu işlevsellik veya yeterlik gösteren kişilerdir (Egeland vd., 1993).

### **2.1.3 Yılmazlığın Nitelikleri**

Brooks ve Goldstein (2003) yılmazlığın niteliklerini aşağıdaki şekilde tanımlamışlardır:

- Bireyin yaşamının kontrolünün kendi elinde olduğu duygusu,
- Strese dayanıklı olma, karar verme ve problem çözme becerine sahip olma,

- Rasyonel hedef ve beklentileri ortaya koymak,
- Kişilerarası yeterliklere sahip olma, etkili iletişim ve empatik olma
- Başarısızlıktan ders çıkarmak,
- Değerlere sahip sorumlu hayat sürmek
- Yardımsever olmak ve topluma katkı sağlamak (Özer, 2013).

Haynes (2005) yılmazlık niteliklerinin kişi üzerindeki görünümünü sosyal özellikler, duygusal özellikler ve bilişsel/akademik özellikler olarak üç grupta açıklamıştır (Şahin, 2014).

**Tablo 1. Yılmazlık Nitelikleri**

A) Sosyal Özellikler	B) Duygusal Özellikler	C) Bilişsel / Akademik Özellikler
1. Arkadaşlık kurmada başarılı olduğunu gösterir. 2. Başka insanlarla olumlu ilişkiler kurmakta yeteneklidir. 3. Dilin kullanımına uygun etkili iletişim becerilerine sahip olduğu görülür. 4. İhtiyacı olduğunda yardım bulmakta zorlanmaz fakat yardım alma kısmında isteksiz olduğu görülür.	1. Güçlü bir öz-yeterlik duygusu olduğu görülür. 2. Kendine güveninin yüksek bir seviyede olduğu görülür. 3. Yüksek öz-saygı ve kendini kabul çok açıktır. 4. Duyguları düzenleme ve farkına varma becerisi gösterir. 5. Yeni durumlara kolaylıkla uyum sağlayabilir. 6. Kaygı ve engellenmeye dayanabilme gücünü gösterir.	1. Başarı güdüsü yüksektir. 2. İleriyi düşünme ve planlama becerisi gösterir. 3. Stresli ve travmatik olaylarla mantıklı bir şekilde mücadele eder. 4. Dışsal yüklemelerden (şans, yetenek vb.) daha çok içsel yüklemeler (çaba vb.) yapar. 5. Çevresini yine çevresindeki kişilere göre biçimlendirir ve harekete geçirir.

Kaynak: Haynes'den [2005] aktaran Şahin, 2014: 31.

#### **2.1.4 Yılmazlık ile ilgili model ve yaklaşımlar**

Bu kısımda yılmazlık ile ilgili geliştirilmiş model ve yaklaşımlar tanımlanacaktır. Bu araştırma da Richardson “Yılmazlık ve Yılmazlığın Meta Kuramı” kuramsal temel alınmıştır.

##### **2.1.4.1 Richardson “Yılmazlık ve Yılmazlığın Meta Kuramı”**

Yılmazlık ile ilgili kuram Richardson, Nigier ve Kumpfer tarafından geliştirilmiştir. Bu kuramda bireyin, fizyolojik, psikolojik ve manevi bir dengeden başlayarak, vücudunu, zihnini ve ruhunu hayatındaki “an”lık şartlara uyum göstermesini sağlamaktır. Richardson’un araştırmasının temelinde yatan ana düşünce “yılmazlığın” bireyin enerjisiyle ve kendi

kaynaklarıyla ilişkilendirmesidir (Richardson vd., 1990). Bu kurama göre, bireyin yılmazlık düzeyinin yüksek olması için fizyolojik, psikolojik ve manevi birleşimin meydana getirdiği bir denge oluşur. Koruyucu etmenlerin etkili olmadığı durumlarda bu denge bozulabilir ve bunun sonucunda dört farklı durum meydana gelebilir:

1. Dengenin bozulması bireyin yılmazlığının ve gelişiminin ilerlemesine imkân yaratır. Böylelikle yeniden uyum sağlama daha yüksek seviyede bir iç dengeyle sonuçlanır.

2. Birey yalnızca mevcut olumsuz durumun üstesinden gelmek için başlangıçtaki mevcut denge düzeyine geri döner.

3. Birey karşılaştığı negatif durumlarla bir şekilde başa çıkar, fakat sonrasında düşük denge düzeyi durumuna geri dönebilir.

4. Birey zorluklarla başa çıkmak için çabalarken bu davranış, uyumsuz stratejiler (kendine zarar verici eylemler) gibi olumsuz sonuçlar doğurabilir (Richardson, 2002).

Yukarıda mevcut bilgilerden de çıkarılabileceği üzere Yılmazlık ve Yılmazlığın Meta Kuramı benlik yılmazlığını esas alan yılmazlık tanımlarında olduğu üzere bireyin doğuştan getirdiği bireysel güçlere odaklanmaktadır. Söz konusu nitelikler dolayısıyla ilgi uyandıran yaşam hedeflerinin vurgulanması olup hayat amaçlarının koruyucu etmenler olarak değerlendirilmiş olmasıdır. Bu kapsamda, yılmazlığı bir kişilik özelliği şeklinde değerlendiren yaklaşımlar hayatın anlamı ile ilişkili olarakta nitelendirebilir (Demirbaş, 2010).

#### ***2.1.4.2 Henderson ve Milstein'in Yılmazlık Çemberi Modeli***

Henderson ve Milstein (1996) yılmazlığı, insandan insana farklılıklar gösteren ve zamanla artıp azalabilen bir özellik olarak tanımlamışlar ve yılmazlığın çevrede geliştirilmesi için yılmazlık çemberi olarak adlandırılan bir sistem oluşturmuşlardır. Bu sistemde, Benard (1991)'in araştırma sonuçlarında yer alan

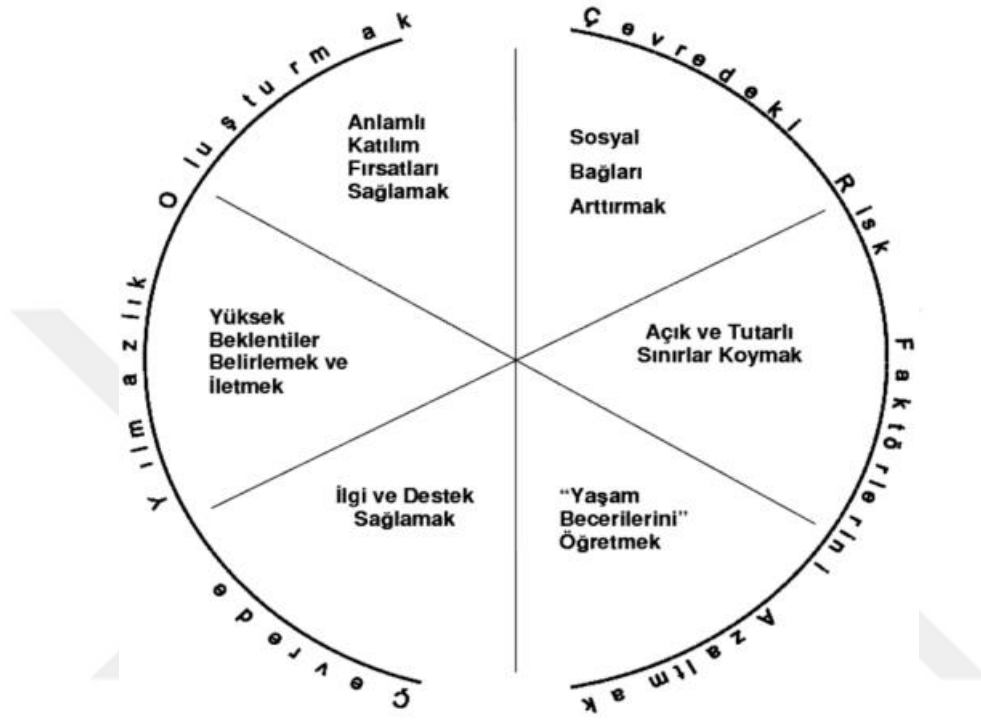
- a) İlgi ve destek: cesaretlendirmek ve destek olmak, koşulsuz saygı ve sevgi göstermek,
- b)Yüksek beklentiler: gençlere başarılı olacakları konusunda inanmak ve geribildirim vermek, onlara yeterli kaynakların sağlanması,
- c) Katılım fırsatları: gençlere yeterli fırsatların tanınması ve katılım isteklerine anlamlı yol gösterme boyutlarını kapsamaktadır.

Hawkins vd., (1992)'in yılmazlık çalışmalarına göre çevredeki risk ve risk etmenlerini azaltmaya yarayan üç boyut:

- a) Sosyal bağların artırılması: Gençlerin çevresindeki yetişkin ve yaşlıları ile pozitif bir ilişki içerisinde olmalarını arttırmak olarak tanımlanmaktadır.

b) Açık, net sınırlar ve beklentiler: gençlerin eylemlerinde etkili olan kural ve tutumları kapsamaktadır. Kurallar adaletli, tutarlı olmalı ve kurallar oluşturulurken gençlerdende fikirler alınmalıdır.

c) Yaşam becerileri: Doğru kararlar alabilme, iletişim kurma, stres ve çatışmalarla baş edebilme gibi becerileri kapsamaktadır (Sağlam, 2015).



Şekil 1. Henderson ve Milstein'in Yılmazlık Çemberi

Kaynak: Gürkan, 2006

Çemberde belirtilen bu altı ögeye dayalı yöntemlerin geliştirilmesiyle risk faktörlerini azaltan ve yılmazlığı geliştiren çevreler yaratılabilmektedir (Gürkan, 2006).

#### 2.1.4.3 Weinstein Beklenti İletişimleri Modeli

Weinstein "Beklenti İletişimleri Modelinde", öğrencilere karşı yüksek beklentiler tanımlamıştır ve "olumlu beklenti iklimi" olması için, bazı değişikliklerin gerekliliğini vurgulamıştır.

-Öğretim Programı (Müfredat Programı): Tüm öğrenciler anlamlı görevlere katılım için cesaretlendirilmelidir.

-Grup Çalışmaları: Öğrencilerin birçok ilgi alanına yönelik çeşitli ve esnek çalışmalar olmalıdır.

-Ölçme ve Değerlendirme Sisteminde “ Çoklu Zekâ” dikkate alınmalı ve değişik yaklaşım ve öğrenme tarzları kullanılmalıdır.

-Motivasyon: Performans ve rekabete dayanan öğrenme tarzları yerine, işbirlikçi öğrenme yöntemleri ve ilgiye dayanan gerçek motivasyon sağlanmalıdır.

-Öğrenmede Sorumluluk Sahibi Olmak: Öğrencilerin derse katılımı aktif olmalı ve öğrenmelerinde kendi kararlarını almalarına fırsat tanınmalıdır.

-Öğretmen öğrenci ilişkilerinde ayırım olmadan tüm öğrencilerle bireysel ilişkiler kurulması ve bireysel farklara saygı gösterilmesi gerekmektedir.

-Anne, baba ve sınıf ilişkileri: Ebeveynlerle etkili ve olumlu iletişim kurulmalıdır (Weinstein, 1991).

#### **2.1.4.4 Benard Modeli**

Benard (1991)'a göre yılmaz bireyler, doğuştan sahip oldukları ve sonradan kazandıkları bazı kişisel özelliklere sahiptir.

Yılmaz bireylerin doğuştan sahip oldukları kişisel özellikler

a) Sakin bir mizacın olması

b) Başka insanlardan olumlu geribildirimler alma becerisi

Yılmaz bireylerde sonradan kazanılan kişisel özellikler

a) Empati kurabilme ve diğerlerine karşı sıcakkanlı olma

b) Olumlu iletişim becerilerine sahip olma ve kişilerarası yeterlikleri gösterme

c) Kendisi ile ilgili espri anlayışına sahip olma, negatif durumların komik ve ironik taraflarını görme birey için zor durumları daha kabul edilebilir hale getirir ve geleceğe karşı umutlu olabilmeyi sağlar.

d) Kimlik duygusuna sahip olmak: Kendi kökenini bilen ve bununla gurur duyan kişiler, güçlü bağlara sahip olurlar ve olumsuzlukların üstesinden gelebilirler.

e) Bağımsız hareket etme yeteneği: Tek başına sorumlulukları üstlenen ve girişimde bulunmaktan kaçınmayan bireyler daha yılmazlardır.

f) Sağlıksız durum, ortam ve kişilerden uzak durma yeteneği: Yılmaz kişiler kendileri için negatif etki yaratan bireylerden ve ortamlardan uzak kalabilen, kendi hayatlarında pozitif durumlar yaşanması için plan yapabilen, bir mevzu ile ilgili ince düşünebilen ve çözüm üretmekte gelişmiş kişilerdir.

g) Gerçekçi amaç ve beklentileri ortaya koyma, bir amaca ve gelecek duygusuna sahip olmak: Yaşamlarında bir hedefi olan ve toplumun bir parçası olan kişiler, kendilerini önemli hissederler. Tüm olumsuz durumlara rağmen, güzel bir geleceklere olacağına inanmaları, yılmaz bireyleri hedeflerine ulaşma yönünde desteklemektedir.

ğ) Problem çözme ve karar verme becerilerine sahip olma: Soyut düşünebilme, esneklik, stres durumlarına uyum sağlayabilen, alternatif yollar bulabilme, bireyin yaşamının kontrolünde olduğu hissi, başarısızlıktan ders alma, strese karşı koyabilme, heyecanlı olma, topluma katkı sağlama, değerlerin olması, sorumlu bir hayat sürme gibi özellikler yılmaz kişileri tanımlamaktadır (Thomsen, 2002).

Benard'a (1991) göre yılmaz bireyler yetiştirmenin temeli onlarla hoşgörülü ve destekleyici ilişkiler kurmaktan geçmektedir. Yılmaz çocuklar yetiştirilmek isteniyorsa, çocuğun yaşadığı, oyun oynadığı ve çalıştığı en önemli üç çevreye odaklanmalıdır: ev, okul, toplum. Bu alanlarda ilgi ve destek verilmesi, anlamlı katılım fırsatları sağlanması, yüksek beklentiler belirlenmesi ve olumlu geribildirim verilmesi gerekmektedir.

#### **2.1.4.5 Wolinler Modeli**

Bir başka model de Wolinler (1993)'in yılmaz danışanlarla yaptıkları çalışmada ortaya koyulmuştur. Wolin'lerin geliştikleri kuram hem kendi hastalarını gözlemleyerek hem de Werner ve Smith (1989) ile Garmezzy ve Rutter(1983)'in yaptıkları araştırmalara dayanır. Psikiyatrist olan Steven Wolin, yıllarca geleneksel tıbbi modeli kullanmıştır. Bu modelde doktor sorunu belirler, terapi veya ilaç ile tedavi eder. Hasta kabul edilir ve doktor hastaya nasıl iyi olacağını gösterir. Wolin uzun zaman kullandığı bu modelden rahatsız olmuş ve hastanın sahip olduğu güçlerine odaklanmaya başlamıştır. Özellikle bu kişilerin olumsuz durumlara rağmen iyi olmalarına yardımcı olan özellikleri belirlemiş ve kaydetmiştir. Steven Wolin ve çocuk gelişimi alanında doktora yapmış olan eşi Sybil Wolin, bu yılmaz eylemleri gruplandırdılar ve "yedi yılmazlık" adını verdiler (Thomsen, 2002).

Wolinlerin Yedi Yılmazlığı ( Wolin ve Wolin, 1993)

1. İçgörü (Insight): Problemlerle ailelerdeki karışıklık ve inkârları sorgulayıp açığa çıkaran sorular sorma alışkanlığı
2. Bağımsızlık (Independence): Problemlerle bir aileden zarar görmemek için fiziksel ve duygusal olarak uzaklaşmak
3. İlişkiler (Relationships): Problemlerle ailenin sağlayamadığı huzur, destek ve sevgiyi veren insanlarla tatmin edici bağlar
4. Girişim (Initiative): Problemlerle ailelerin çocuklarda ortaya çıkardığı umutsuzlukla savaşmakta ilk adımı atmak,
5. Yaratıcılık (Creativity): Acı veren deneyimleri ve acıları herhangi bir sanat dalıyla yansıtmak, geçmişin yıkıntılarıyla yeni bir dünya yaratmak
6. Mizah (Humor): Kendine gülerek sorun ve acıları azaltma becerisi

7. Ahlâk (Morality): Bireyin çevresinde “kötülükler” olsa da içini “iyilik” hissi ile dolduran “bilgiye dayanan” vicdan.

Wolin ve Wolin (1993), bunlara ek olarak, “Zarara Karşı Mücadele” olarak isimlendirdikleri bir çalışma modeli geliştirdiler. “Zarar Modeli” kişileri tıbbi model gibi zarar görmüş ve tedaviye gereksinimi olan bireyler olarak görür. “Mücadele Modeli” ise onları kötü ve zarar verici tecrübeler yaşamış ama sonunda daha güçlü olabilecek bireyler olarak görür. Wolin’lere göre herkes geçmişte yaşadığı acı, çatışma ve güçlerinin birleşmesidir. Olumsuzluk yaşamadan, bireyleri yılmaz olarak nitelendiremeyiz (Özer, 2013).

#### **2.1.4.6 Benson “Özellikler Kazandırma” Yılmazlık Kuramı**

1989 yılında Benson tarafından ortaya çıkan kuramda “özellikler kazandırılması” unsuru dikkat çekmektedir. Yılmazlık ve özellikler kuramı arasında önemli birbirini tamamlayıcı benzerlikler vardır. Yetişkin bireylerin yarattığı ortamlar ve deneyimler gençlere “özellikler” kazandırmaktadır. “Özellik Kazandırma Kuramına göre çocuklar ne kadar çok olumlu özelliğe sahip olursa riskli eylemlerde bulunma olasılığı da o kadar azalır (Thomsen, 2002).

#### **2.1.4.7 Krovetz “Yılmazlık” Kuramı**

Krovetz Yılmazlık kuramını, başarılı genç bireylerin aile, okul ve çevresinde koruyucu etmenlerin var olduğunu fakat problemlili gençlerin hayatlarında koruyucu etmenlerin olmadığını tanımlamaktadır (Gürkan, 2006). Çocuğun hayatında koruyucu etmenlerden bazıları olduğunda bile yılmazlık yani olumlu baş etme becerileri geliştirebilmektedir. Krovetz’in “yılmazlık kuramı” bu özelliklerin tüm bireylerde farklı düzeylerde var olduğunu ortaya koymaktadır. Bireylerin zorluklarda mücadele etmesinde bu özelliklerin güçlü olup olmadığı çocukluk döneminde koruyucu etmenlerin varlığına bağlıdır (Chavkin ve Gonzalez, 2000).

#### **2.1.4.8 Süreklilik Kuramı**

Constantine ve arkadaşları (1999) süreklilik kuramına göre yılmazlığı çocuğun dış özellikleri, şefkatli ilişkileri, yüksek beklentiler ve anlamlı katılım fırsatlarını sürdürmekteki tutarlılık ile ilişkili olarak tanımlamışlardır (Özer, 2013). Şefkatli ve tutarlı ilişki yaşamak bireylerde uyumlu davranışa sebep olmaktadır. Çocuklara karşı yüksek beklentiler içerisinde olmak onların başarılı olacağına inancın doğrudan ve tutarlı bir şekilde aktarılmasıyla etkili olmaktadır. Yüksek beklentiler, bağımsızlık, kendini kontrol edebilme, kimlik geliştirme ve özgürlük gibi olumlu sonuçlar doğurmaktadır (WestEd, 2000). Süreklilik kuramına göre kişiler yaşamlarında şefkatli ve tutarlı ilişkilere sahip olursa, yüksek beklentiler ve anlamlı katılım

fırsatlarını tüm mecralarda sürdürmüşlerse, yılmazlık geliştirme ve okulda başarıyı yakalama olasılığı daha yüksektir (Wasonga, 2002).

Yılmazlık model ve yaklaşımlarında; yılmazlık ile ilgili özelliklerin doğuştan ve çevre tarafından şekillenen özellikler olduğu vurgulanmaktadır. Yılmazlık ile ilgili farklı özellikleri ele alan bu yaklaşımların ortak noktası; yılmazlığın geliştirebilir olması ve geliştirmek için de bireyin ailesine, çevresine, okullara ve topluma büyük bir sorumluluk düşmektedir ayrıca bunları sağlamak için bireysel ve dışsal faktörlerin önemi göz ardı edilmemelidir. Risk faktörlerinin yarattığı olumsuzluklarda her araştırmacı tarafından onaylanmaktadır (Özer, 2013). Yılmazlık model ve yaklaşımlarının birbirinden farklılaştıkları noktalar ise; yılmazlık üzerinde bireysel ve dışsal faktörlerin etkileri ve çeşitleridir. Farklı yorumların yapılması yılmazlığın daha net anlaşılması ve diğer yanlarının ortaya konmasına sebep olacağı için oldukça önemlidir (Şahin, 2014). Aşağıda Yılmazlık ile ilişkisi incelenecek olan Pozitif Şema kavramı ve bu kavram ile ilişkili tanımlar yer almaktadır.

## 2.2 Şema

Psikoloji literatüründe 1950’li yıllardan itibaren bilişsel sistemlerin ilgi çektiği ve çeşitli yaklaşımlar tarafından incelendiği görülmektedir. Birçok araştırmacı ve teorist bilişsel yapılar üzerinde durmuş ve açıklamaya çalışmıştır. Freud’un birincil ve ikincil süreçler kavramları, Horney’in öz imaj kavramı, Roger’in öz kavramı, Kelly’in kişisel yapı teorisi ve Ellis’in öz-eylemleştirme kavramı bilişsel yapıların incelendiğine dair örnekler arasındadır fakat tüm bu yaklaşımlarda bilişsel sistemlerin varlığından söz edilmesine rağmen bilişsel yapılara yönelik net ve anlaşılır, işlevsel bir açıklama bulunmamaktadır. Bu çalışmalara ek olarak literatürde bilişsel sistemleri daha derin inceleyen ve bu sistemlerin temelinde olan bilişsel yapıları tanımlamaya çalışan teoristler de bulunmaktadır. Piaget’in “şema”, Rapaport’un “kavramsal araçlar”, Harvey’in “kavramlar”, Bruner’in “kodlama sistemleri”, Sarbin’in “modüller”, Postman’ın “kategoriler” olarak tanımladıkları kavramlar kişilerin temel bilişsel tecrübelerinin temelini oluşturan yapılardır. Bu kavramlar arasında literatürde en çok onay alan ve ilgi çeken kavramlardan biri şema kavramıdır (Beck, 1964).

Frederic Barlett (1932) şema kavramını ilk defa ele alan kişidir. Ona göre şema, yaşantıların hafızada korunması ve diğer insanlara yönelik algıların düzenlenmesinden sorumlu bir yapıdır. Daha sonra Piaget (1955) günümüzde kullandığımız anlamı ile “en temel zihinsel yapılar” olarak açıklamıştır (Kılıç, 2018).

Şema kavramı; Amerikan Psikoloji Derneği tarafından yayınlanan psikoloji sözlüğünde, bir varlık veya herhangi bir şey ile ilgili onu algılamaya, yorumlamaya, hayal kurmaya ve ona yönelik sorun çözmeye yardımcı olan toplam bilgi birikimi olarak açıklanmıştır. Kişinin

objektif gerçekliğe rağmen kendisini, diğerlerini ve evren hakkında sahip olduğu kendine özel varsayımlarını ise bilişsel şema olarak tanımlamıştır. Sözlükte bilişsel şemaya örnek olarak olumsuz içerikli şemalar üzerinde durulmuş ve “Güvendiğim herkes enin de sonunda bana zarar verir” gibi kişinin sahip olduğu negatif temel bilişsel inançlar gösterilmiştir (APA, 2015).

Clark, Berk ve Allford (1999) ise şemayı; uyarıların, düşüncelerin ve tecrübelerin özelliklerinin modelinin veya benzerinin biriktirildiği derin içsel sistemler olarak belirtmiş ve şemaların kişilerin durumları algılama ve kavramsallaştırma süreçlerini belirleyerek yeni gelen bilgilerin anlamlı bir şekilde düzenlenmesini sağladığı açıklamışlardır (Kılıç, 2018).

Psikoterapi alanında yapılan araştırmalarda şema kavramının özellikle bilişsel terapi ve şema terapi modelinde geliştiği ve açıklandığı görülmektedir. Bilişsel terapi ve bilişsel terapi kapsamında gelişen şema terapi “şema” kavramını temel almış ve şemaları psikolojik işlevselliğin en ana birimi olarak tanımlamışlardır (Beck, 1967; Young vd., 2003).

### **2.2.1 Bilişsel Terapi Kapsamında Şema Kavramı**

Bilişsel terapide şemalar, bilişsel sistemde bilginin seçilmesi, kodlanması ve geriye çağrılmasını etkileyen belli bir yaşam alanı ile alakalı biriktirilen bilginin, ana inançları ve duygusal öğeleri kapsayan yapılar olarak açıklanmaktadır (Reinecke ve Freeman 2003). Temel bilişsel yapılar olarak şemaları, düşünme sürecini kapsayan bilişsel süreçlerden daha önemli gören bilişsel terapinin kurucu Beck, şemaların kalıcı, bilişsel süreçlerin kısa süreli ve geçici olduğunu belirtmiştir.

Beck (1964) şemanın hem basit seviyede somut kavramları kapsayabileceğini hem de daha geniş içerikli ve karmaşık olabileceğini ifade etmiştir. Örneğin, zihnimizde yer alan ayakkabı şeması, gördüğümüz bir objenin ayakkabı olarak algılanmasına yararken, bir sosyal grup içerisindeki kişilerin eylemlerinin olağandan daha kötü algılanmasında etnik önyargının sebep olması daha geniş ve karmaşık bir şemayı göstermektedir.

Beck(1967), şemaların kuramlara dayandığı için direkt gözlenemediğini fakat bazı özellikler kapsamında tanımlanabileceğini ifade etmiştir. Bunlardan birkaçı; esneklik-katılık, açıklık-kapalılık, somutluk-soyutluk ve geçirgenlik-geçirmezlik boyutlarıdır. Şemaları tanımlamada bunlar arasında en önemli ve etkili olanın şema içerikleri olduğunu belirtmiştir.

Şemalar ile ilgili detaylı bilgi sahibi olmak için şema içeriklerinin incelenmesi gerekmektedir. Bu kapsamda şema içeriklerinin anlaşılmasında; kişinin belirli tecrübelerini yapılandırmadaki kişisel özellikleri, kişinin serbest çağrışımları, sürekli içinde olduğu bilişsel süreç, rüyalarında yer alan temaların özellikleri, kişinin kendi beklentileri, tutumları, inançları, önyargıları, kişinin kendisi ve evrene karşı olan algısını ölçmeye yönelik testlere verdiği cevapların hepsi birer yöntem olarak kullanılabilir (Beck, 1964).

Şemaların farklı bir özelliği de aktif veya durağan olabilmeleridir. Bazı zamanlarda şemaların durağan olabileceği fakat içsel veya çevresel durumların etkileriyle aktifleşebileceği belirtilmiştir (Beck, 1964). Aktifleşen şemaların bilgiyi işlerken seçici olduğu, şemalarla uyumlu bilgilerin farkındalığa aktarılırken uyumlu olmayanların devre dışı bırakılması veya çarpıtılmasını etkilediği ifade edilmiştir. Bu nedenle şemalar müdahale olmadıkça durağan ve değişime karşı dirençlidirler (Beck, 1964; Young vd., 2003).

Beck (1964), şemaların bilişsel terapi modelinin en temelinde yer aldığını ve her şemanın birden fazla temel inanç ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Şemaların merkezi bileşenleri olan temel inançlar kişilerin kendi benliği hakkında köklü hipotezleri kapsamaktadır. Temel inançlar kalıcı, katı, geniş kapsamlı ve aşırı genellenmiştir. Birey tarafından kesin doğrular olarak görülmektedirler. Beck (1999) negatif temel inançları çaresizlik ve sevimsizlik /sevilmemek olarak iki grupta açıklanabileceğini söylemiş, Judith Beck (2005) ise üçüncü bir grup olarak değersizliği eklemiştir (Kılıç, 2018).

Beck (1964), şema ve temel inanç kavramlarını bilişsel terapi kapsamında birçok araştırmada aynı anlamda ve bilikte ele aldığını gözlemlemiş fakat temel inançları şemaların içeriği, şemaları ise temel bilişsel yapının çerçevesi olarak ayırmıştır. En önemli bilinç düzeyinin temel inançlar olduğunu, bu düzey üzerinde gelişen kural, varsayım ve tutumların ara inançlar olduğunu ve kişinin anlık zihninden geçen kelime veya görüntülerin en yüzeysel düzey olan otomatik düşünceler olduğunu ifade etmiştir (Beck, 1967).

Beck (1964), bilişsel terapi kapsamında şemaların gelişimi ile ilgili kalıtım ve öğrenmenin etkisinden söz etmiş ve doğuştan sahip olunan örüntülerin yaşantılar ile etkileşimini vurgulamıştır. Rosen (1988), bireylerin hayatın ilk dönemlerinden itibaren çevrelerini fark etme ve uyarlanabilir bir şekilde işlev sergilemek için tecrübelerini ahenkli bir biçimde düzenleme gereksinimi içinde olduklarını nitelemiştir. Bu kapsamda şemaların, bireysel tecrübeler ve dolaylı öğrenmeler yolu ile geliştiklerini fakat şemalar vasıtasıyla tecrübeleri anlamlandırma amacının doğuştan olduğu açıklanmıştır (Young, 1990).

Özetle, bilişsel terapi modelinde uyumlu ve uyumsuz şemalar birbirinden ayırt edilmiş fakat psikolojik işlev bozukluğuna yönelik bir kuram olarak gelişen bilişsel terapi hem araştırma hem de teorik açıdan sağlıklı olan pozitif şemalardan çok psikolojik işlevsizliğin sebebi olarak görülen negatif şemalara odaklanmıştır (Beck, 1964; Dozois, 2007; Scher vd., 2005). Bilişsel terapi temelinde, olumsuz içerikli şemaların değiştirilmesi ve olumsuz temel inançların daha olumlu hale getirilmesi amaç edinilmiş fakat bu sistemi değiştirmenin güçlüğü ve uzun zaman almasından dolayı bilişsel terapi çalışmaları şemalara değil şema ve temel inançlardan meydana gelen bilişsel çarpıtma ve olumsuz otomatik düşüncelere yoğunlaşmıştır

(Beck, 1993; Ingram, 2003). Bu nedenle bilişsel terapi kapsamında gelişen güncel yaklaşımlardan şema terapinin bilişsel terapinin şematik yönünden eksikliğini gidermeye yöneldiği görülmektedir (Young vd., 2003).

### 2.2.2 Şema Terapi Kapsamında Şema Kavramı

Şema kavramı şema terapi modelinde bilişsel terapi modeline benzer olarak açıklanmıştır fakat bu modelde şema kavramı, erken dönem uyum bozucu şemalar olarak kategorileştirilmiştir. Erken dönem uyumsuz şemalar, çocukluk veya ergenlik döneminde oluşup hayat boyu gelişen ve şekillenen hatıralar, duygular, düşünceler ve beden algılarından meydana gelir. Bireyin kendisi ve çevresiyle olan bağlarına yönelik, belirli bir dereceye kadar işlevselliği bozan, yaygın bilişsel örüntülerdir. Şema terapi modeline göre, uyum bozucu şemaların bireyin yakın ilişkilerinde, günlük ve mesleki hayatında belirleyici bir rol aldığı ifade edilmektedir (McGinn ve Young, 1996; Martin ve Young, 2010).

Young (1990) şema terapinin geliştiricisidir ve erken dönem uyumsuz şemaların bazı özelliklere sahip olduğunu ifade etmiştir. Şemaların bu özellikleri; genel, yaygın tema ya da örüntüdür. Anılardan, duygulardan, düşüncelerden ve bedensel duylardan meydana gelmektedir. Hayat boyunca gelişen ve karmaşıklaşan şemalar işlevsizdirler bu yüzden uyum bozucu şemalar olarak adlandırılırlar (Young vd., 2003).

Şema terapi modeli, bilişsel terapiye göre şemaların gelişimine ve açıklanmasına daha fazla önem vermiştir. Bu modele göre; küçük yaşlarda oluşmaya başlayan uyumsuz şemaların temelinde bazı ana süreçlerin olduğu söylenmektedir (Young vd., 2003). Erken dönem uyum bozucu şemaların oluşmasında ve gelişmesinde etkili olan bu süreçler; temel duygusal ihtiyaçlar, erken dönem yaşam deneyimleri ve ihtiyaçların zarar verici biçimde engellenmesi biçiminde üç başlıkta açıklanmıştır (Young ve Klosko, 2011).

Şema terapi modeline göre, uyum bozucu şemaların oluşmaması ve kişilerin psikolojik olarak uyumlu ve sağlık gelişebilmeleri için, çocukluk döneminde karşılanması gereken bazı temel gereksinimler vardır. Bunlar; güvenli bağlanma, özerklik ve olumlu benlik algısı, ihtiyaç ve duygularını ifade edebilme, spontanlık ve kendiliğindenlik, mantıklı sınırlar ve özdenetim olarak beş temel gereksinimdir, evrensel ve karşılanması gerekmektedir (Young, 1990; Young ve Lindemann, 2002).

Şema terapi, şemaların meydana gelmesinde erken dönem yaşantılarını aşırı derece de önemli bulmaktadır ve şemaların oluşumunda dört temel erken dönem yaşantısını açıklamıştır (Young vd., 2003).

Bunlardan birincisi ihtiyaçların zarar verici bir şekilde engellenmesidir. Bu deneyimde, anlayış, tutum veya sevgi gibi en temel ihtiyacın karşılanmaması uyum bozucu şemaların

gelişimini etkilemektedir. İkincisi, travmaya sebep olma, örseleme veya kurbanlaştırma yer almaktadır. Bu deneyimlerde, çocuğun duygusal ya da fiziksel olarak zarara uğradığı travmatik deneyimlerin önemi üzerinde durulmaktadır. Üçüncüsü, çocuğun ihtiyaçlarının gereğinden fazla karşılanmaya çalışılması veya aşırı korumacılık durumları yer almaktadır. Bu deneyimlerde, çocuğun özerklik, otonomi ve gerçekçi sınırları göz ardı edilmektedir. Sonuncusu ise, seçici içselleştirme veya değer verilen bireylerle özdeşleşme deneyimi bulunmaktadır. Bu deneyimde, çocuklar ailelerinin duygularını, düşüncelerini, davranışlarını ve deneyimlerini seçici olarak içselleştirmekte ve bunlarla seçici özdeşim kurmaktadır (Young vd., 2003; Young ve Klosko, 2011).

Şema terapide bilişsel terapi gibi uyum bozucu şemaların gelişiminde katılımın etkisini kabul etmektedir. Şema terapi modelinde yer alan duygusal mizaç kavramı, erken dönem çocukluk ortam ve yaşantılarının yanı sıra çocuğun sahip olduğu mizacın da şema gelişiminde etkili olduğunu ifade etmektedir. Kişiliğin oluşumunda biyolojinin de yer aldığını vurgulayan çalışmalar temel alınarak mizaç özelliklerinin şemaların oluşmasında etkili olduğu ve bu özelliklerin zamanla sabitlendiği belirtilmektedir (Young vd., 2003; Young ve Klosko, 2011).

Çocukluk dönemi deneyimleri ile ilişkili halde olan mizaç, aynı yaşam olayını deneyimleyen çocukların bu yaşantılardan değişik şekilde etkilenmelerine, birbirlerinden farklı şemalar geliştirmelerine ve her çocukta farklı başak çıkma mekanizmalarının ortaya çıkmasını sağlamaktadır (Martin ve Young, 2010).

Şema terapi bilişsel terapinin açıkladığı üç negatif olumsuz temel inançtan farklı olarak karşılanmamış duygusal ihtiyaçları ele alarak beş genel şema altında gruplandırarak on sekiz erken dönem uyum bozucu şema olduğunu açıklamıştır (Young vd., 2003). Birinci şema alt boyutu, ayrılma ve dışlanma/reddedilmedir. Bu boyuttaki şemalara sahip bireyler, başkalarıyla güvenli ve tatmin edici bağlar kuramamakta ve istikrar, güven, empati, bakım, sevgi, duyguların paylaşılması, ait olma, kabul ve saygı görme gereksinimlerin başkaları tarafından sürekli ya da öngörülebilir şekilde giderilmeyeceğine inanmaktadır (McGinn ve Young, 1996; Martin ve Young, 2010). İkinci şema boyutu, zedelenmiş özerklik ve performans alanıdır. Bu boyutta yer alan bireyler, kendileri ve çevreleriyle ilgili yakınlarından ayrılabilmelerine, tek başlarına hayatta kalabilmelerine, bağımsız bir şekilde davranmalarına engel olan düşüncelere sahiptirler (McGinn ve Young, 1996). Üçüncü şema alt boyutu zedelenmiş sınırlar olarak tanımlanmaktadır. Bu şema boyutundaki bireyler içsel sınırlarda, başkalarına karşı sorumluluklarını yerine getirmede veya uzun süreli hedef yöneliminde eksiklik yaşamakta ve başka kişilerin haklarına saygı gösterme, başkalarıyla işbirliği yapma, söz tutma, gerçekçi bireysel amaçlar belirleme ve bu amaçlara ulaşma konusunda zorluk çekmektedirler (McGinn

ve Young, 1996; Young vd., 2003). Dördüncü şema boyutu başkalarına yönelimlilik oluşturmaktadır. Bu boyutta isteklere, duygulara, başkalarının tepkilerine aşırı önem verme, sevgi ve kabul görmek, duygusal bağı sürdürmek, tepkiden kaçınmak için kendi gereksinimleri yerine başkalarının ihtiyaçlarını karşılamaya aşırı önem verme yer alır (McGinn ve Young, 1996; Young ve Klosko, 2011; Martin ve Young, 2010). Son şema boyutu ise aşırı tetikte olma ve baskılamadır. Bu boyuttaki bireyler, sıklıkla mutluluk, kendini ifade etme, rahatlama, yakın ilişkiler kurma ve sağlıklı olma uğruna anlık duygularını, dürtülerini ve tercihlerini bastırmak için veya katı, içselleştirilmiş kurallara uymak veya performansları ve etik davranışları hakkındaki beklentileri yerine getirmek için çaba sarf ederler (Young vd., 2003).

Bilişsel sistemlerin içinde pozitif ve negatif olarak yer alan (Keyes, 2005; Keyes ve Brim, 2002; MacLeod ve Moore, 2000; Muris ve Van Der Heiden, 2006) araştırmalara dayanarak şema terapi modelinde uyumsuz negatif şemalardan ayrı olarak pozitif şemalar geliştirilmiştir.

### **2.2.3 Pozitif Şemalar**

Pozitif düşünceler, insanın psikolojik işlevselliği ve günlük hayatını etkili bir şekilde yürütebilmesine destek veren olumlu bilişlerdir (Zauszniewski vd., 2002). Negatif düşüncelerin olmayışı pozitif düşüncelerin olduğunu göstermeyeceği için pozitif şema kavramı ortaya çıkmıştır (MacLeod ve Byrne, 1996; MacLeod ve Salaminiou, 2001; MacLeod vd., 1993). Pozitif şema kavramı, literatürde yer alan pozitif düşüncelerin, kendi özelliğini kaybetmeden sistematik bir şekilde araştırılmasını ve pozitif içeriklerin anlık düşünceler olarak değil sistematik bir şekilde şema terapinin temel yapısı olarak değerlendirilmektedir (Keyfitz vd., 2013).

Lindsey Keyfitz 2010 yılında yaptığı tez çalışmasında şema terapi kapsamında uyumsuz şemalar ve pozitif düşünce yapılarını inceleyerek pozitif şemaları ortaya koymuştur. Bu çalışmada kişinin psikolojik işlevselliğine etki eden değerlilik, öz yetkinlik, iyimserlik, başarı, güven ve sosyal birliktelik kavramları bulunmuştur. Bu yapılar birlikte ele alınarak pozitif şemalar kapsamında değerlendirilmiştir. Oluşturulan pozitif şema yapısının incelenmesine ilişkin araştırmada yapının doğru olduğu bulgulanmış fakat güven ve sosyal birliktelik şemalarının birbirleri ile çok iç içe olduğu bulunmuştur. Araştırmanın sonucunda bu iki şema birlikte kişilerarası güven olarak birleştirilmiş ve neticesinde pozitif şemaların olumlu özellikler barındıran beş özel pozitif şema içerdiği bulunmuştur (Keyfitz vd., 2013).

#### **2.2.3.1 Değerlilik**

Pozitif şemaların değerlilik boyutu en genel anlamıyla, kişinin kendisini bir birey olarak değerli görmesidir. Değerlilik kişinin öz değerine yönelik en temel inancını kapsaması

yönünden önemlidir (Keyfitz vd., 2013). Literatür de birçok çalışma ve kurama konu olan değerlilik kavramı farklı kuramcılar tarafından açıklanmaya çalışılmıştır. Harter (1990, 1993, 1999) öz değeri, bireyin kendi özelliklerini bütüncül olarak değerlendirmesi olarak tanımlamıştır. Hattie'e (1992) göre değerlilik, bireyin kendini önemli biri olarak algılamasıdır. Coopersmith (1967) ise, kişinin kendisi ile ilgili değerlendirmeleri neticesinde kendisine yönelik onaylama ya da onaylamama yargısı olarak öz değeri açıklamıştır. Değerlilik kavramına ilişkin yapılan incelemelerde kişisel ve sosyal birçok alanda kişinin hayatını olumlu yönde etkilediği ve başarılı olma, sağlıklı olma ve iyi bir hayatla ilişkili olduğu ifade edilmiştir. Ayrıca psikolojik işlevsellik açısından değerliliğin önemi belirtilmiştir (Mruk, 2013).

### **2.2.3.2 İyimserlik**

En temel pozitif şemalardan biri olan iyimserlik, kişinin geleceğe yönelik olumlu duygu ve düşüncelerini içeren temel inancını kapsamaktadır (Keyfitz vd., 2013). İyimserlik literatürde birçok farklı yaklaşımlar tarafından açıklanmaya çalışılan ve birçok farklı araştırmalara konu olan bir kavramdır. Goleman'a (2000) göre iyimserlik, bireylerin yaşanan durumlardan bağımsız olarak zorluklar karşısında bile hayatlarında her şeyin yolunda ilerleyeceğine dair güçlü inançlarını kapsamaktadır. Seligman (1990) öğrenilmiş iyimserlik kuramı geliştirmiş ve kişilerin yaşadığı deneyimleri nasıl anlamlandırdığı ile ilişkilendirmiş ve iyimser olan bireylerin negatif yaşam olaylarını bile sağlıklı açıklamalar ile tanımladığını belirtmiştir (Kılıç, 2018). Scheier ve Carver (1985) ise bir kişilik özelliği olarak iyimserliği tanımlamış ve iyimserliğin geleceğe yönelik olumlu beklentileri, kötümserliğin ise olumsuz beklentileri kapsadığını ifade etmiştir.

İyimserlik kavramına ilişkin çalışmalar incelendiğinde iyimserliğin fiziksel ve psikolojik sağlık açısından pozitif etkileri olduğu bulunmuştur (Carver vd., 2010; Scheier ve Carver, 1992; Segerstrom, 2005, 2007). İyimser kişilerin geleceğe yönelik pozitif temel inançları onları psikolojik ve fiziksel açıdan rahatsızlık duyacakları konusunda koruduğu ve iyimserlerin kötümser kişilere oranla daha sağlıklı, mutlu ilişkiler kurduğu ve başarılı oldukları belirtilmiştir (McGinnis, 1990).

### **2.2.3.3 Öz Yetkinlik**

Birçok kuramcı öz yetkinlik kavramını açıklamaya çalışmış ve birbirinden farklı tanımlar ortaya çıkmıştır (Luszczynska vd., 2005). Pozitif şema kapsamında öz yetkinlik, bireylerin kendi kapasitesini değerlendirmesini ve bunun sonucunda bireyin karşılaşılabilecek olaylarla başa

çıkabilme yetkinliğine yönelik temel inancını belirtmektedir (Keyfitz vd., 2013). Genel öz yetkinlik, kişinin güçlük yaşadığı durumlara yönelik kişinin kendine olan güveni olarak ifade edilmiştir (Schwarzer ve Renner, 2000; Sherer ve Maddux, 1982; Skinner vd., 1988). Fakat öz yetkinlik kavramını belirli durumlara bağlı olarak tanımlayan teoristler de bulunmaktadır. Bandura, (1977, 1993, 1997) göre öz yetkinlik kişinin belirli bir sorumluluğu yapabilmek için eylemlerini organize edebilmesi, motivasyonunu ayarlayabilmesi ve ona yönelik bilişsel süreçleri yönetebilmesini sağlayan temel inancıdır (Kılıç, 2018).

Genel olarak öz yetkinlik bireyin tüm bilişsel süreçlerini, motivasyon mekanizmalarını ve eylemlerini etkilemesi yönünden bireyin eylemlerini belirleyen önemli bir kavramdır (Bandura, 1982; Wood ve Bandura, 1989). Öz yetkinlik ile ilgili yapılan çalışmalarda öz yetkinliği yüksek kişilerin kendilerine verilen sorumluluğu yapma da istekli ve azimli oldukları, öz yetkinliği düşük kişilerin ise zor görevlerden kaçındıkları, hemen pes ettikleri ve daha fazla stresli ve kaygılı oldukları belirtilmiştir (Pajares ve Schunk, 2001; Tschannen-Moran ve Hoy, 2001).

#### **2.2.3.4 Başarı**

Bir diğer pozitif şema yapısı olan başarı, kişinin performansını başarılı bir şekilde tamamlayacağına yönelik temel inancını içermektedir (Keyfitz vd., 2013). Literatürde incelendiğinde başarı kavramına öncelikle Atkinson'un yer verdiği görülmektedir (Wigfield ve Eccles, 2002). Atkinson (1957) göre kişinin kendi performansının neticesine yönelik güçlü beklentileri olduğunu vurgulamış ve yapılan görevdeki başarılı ve başarısız olmanın işin değerini yansıttığını savunmuştur. Daha sonradan geliştirilen kuramlarda ve yapılan çalışmalarda başarının içsel motivasyonla ilişkili olduğunu ve başarının bir performansın başarılı sonuçlanmasını ve süreçte gösterilecek çabayı belirlediğini söylemişlerdir (Ryan ve Deci, 2000). Özellikle eğitim ile ilgili yapılan incelemelerde kişilerin başarıya yönelik temel inançlarının onların başarılı olmalarını etkileyen en önemli faktörlerden olduğu belirtilmiştir (Wigfield ve Eccles, 2002).

#### **2.2.3.5 Güven**

Güven pozitif şeması kişinin başkalarıyla ilişkilerinde onlara güvenmeye yönelik temel inancını göstermektedir ve bu pozitif şema sosyal birlikteliği de içermektedir (Keyfitz vd., 2013). Alanyazın incelendiğinde kişilerarası güven ile ilgili sosyolojik, felsefi ve ekonomik yönlerden farklı model ve tanımlar vardır. Örneğin, Baier (1986) göre güven kavramı, kişinin başka insanların kendisine kötü bir şey yapmaktansa yardım edeceklerine yönelik temel inançlarıdır. Öte yandan güven, karşılıklı güvenebilmeye istekli olma ve pozitif beklentiler içinde olma biçimde de açıklanmaktadır (Stimpson ve Maughan, 1978; Rotter, 1967, 1980). Yapılan

birbirinden farklı açıklamalar bir araya getirilerek Rousseau vd., (1998) güven kavramını, bireylerin eylem ve niyetlerine yönelik pozitif beklentiler duymasından oluşan ilişki içerisinde savunmasız kalma istekliliği olarak ifade etmişlerdir.

Hosmer (1995) bir çalışmada güven ile ilgili çok farklı modeller olduğunu onaylamış fakat bu farklılığın ortak noktasını güvenin önemli olması olarak açıklamıştır. Helliwell ve Wang (2010) insanların psikolojik ve fiziksel sağlığı yönünden güvenin etkili olduğunu vurgulamışlardır. Güvenin bireysel etkisinin yanında toplumun sağlıklı işleyişinde de etkili bir yapı taşı olduğunu savunmuşlardır. Sağlıklı bir iletişim kurmakta ve kişilerarası işbirliği yapmakta güvene ihtiyaç duyulduğu belirtilmiştir. Birbiriyle yakın ilişki içeren toplumlarda güvenin, belirsizliği azalttığı ve güvensiz olmanın yarattığı stres ve kaygı gibi durumları engellediği söylenmiştir (Tschannen, 2001; Tschannen-Moran ve Hoy, 2000).

### **2.3 Kaygı**

Kaygı kelimesi latince “angustice” kökünden meydana gelmiş ve bilimsel alanda anksiyete kelimesi olarakta kullanılmaktadır. İnsanın yaşadığı temel duygulardan biri olan kaygı, kişinin kendisini yetersiz, huzursuz ve çaresiz hissetmesidir. Kaygı düzeyleri çok hafif veya çok yoğun olarak farklılık gösterir. Bireyler kaygı yaşadığı durumlarda bulantı, titreme, kalp çarpıntısı gibi fizyolojik semptomlar gösterir. Bu fizyolojik semptomlar bireyin kendi vücudunu korumak için ortaya çıkardığı “ kaç ya da savaş” davranışlarıyla ilişkilidir. Böylelikle vücut riskli durumlarda kendisini koruyabilmektedir. Ayrıca kaygının fizyolojik semptomların yanı sıra edilgen olma, utanma gibi sosyal ortamda da kendisini gösteren belirtileri olmaktadır (Siyez, 2003; Ümmet, 2007).

Kaygı ile ilgili ilk çalışmalar 1940'lı yılların sonlarına doğru yapılmış ve Freud tarafından kavramsallaştırılmıştır (Freud, 2001). Freud (1969)'a göre kaygı istenmeyen bir duygu durumunu ifade etmektedir (Dursun, 2019). Sonraki yıllarda ise farklı kuramcılar kaygı kavramını tanımlamıştır. Anthony ve Swinson'a (2000) göre, insanda kötü bir şey olacağını hissettiren sıkıntı ve endişeye neden olan bir duygu durumudur. Smith ve Lazarus'a (1990) göre kişi, dış faktörlerden kaynaklı bir tehdit sonucunda kaygı duygusuna kapılır (Dursun, 2019). Bu dış faktörlü tehditler genellikle yeterlilik, kontrol ve benlik saygısı gibi temel güdüleri etkiler (Fiske vd., 1996).

#### **2.3.1. Kaygı ile ilgili model ve yaklaşımlar**

Bu kısımda kaygı ile ilgili kuramlar, kaygı çeşitleri ve koronavirüs kaygısı yer almaktadır. Psikanalitik kurama göre ilk başta biyolojik bir temeli olduğu belirtilirken zamanla psikolojik bir terim olduğu kabul edilmiştir. Freud kaygıyı, kişi üzerinde tehlikeli durumlara karşı uyarıcı ve düzenli bir yaşama sahip olmak gibi etkileri olduğunu ve akıl dışı bir şekil aldığında

anormal olarak nitelendirilmesi gerektiğini söylemiştir. Freud kaygıyı suçluluk, nevrotik ve gerçeklik kaygısı olarak üç kategoriye ayırmıştır. Kişinin kendi vicdanına karşı yaşadığı durum suçluluk kaygısıdır. Kişinin içgüdüleri üzerindeki kontrolü olmadığına cezaya neden olabilecek şekilde davranma korkusuna nevrotik kaygı denir. Somut bir durum veya olay karşısında hissedilen kaygı ise gerçeklik kaygısıdır (Geçtan, 2000).

Adler'e göre birey için kaygıya neden olabilecek şey aşağılık duygusu ve üstünlük çabasıdır. Birey üstünlük sağlamak için çevresini kontrol altında tutmaya çalışır fakat bu çaba yetersiz olduğunda bireyde kaygı meydana gelir (Çavuşoğlu, 1990).

Bütüncül yaklaşımda Horney kaygı kavramını tanımlarken, korku kavramı ile neredeyse aynı anlamı içerdiğini ifade etmiştir. Fakat kaygı ve korku kavramı kişiler üzerinde birbirine yakın tepkiler ortaya çıkarsa da ikisi arasında önemli farklılıklar vardır. Kaygının oluşmasında ortamda somut bir uyarıcı gerek yokken, korku somut bir tehlike olduğunda ortaya çıkar. Ayrıca Horney, Freud'dan farklı bir yorum yaparak kaygının sadece çocukluk yaşantılarından kaynaklanmadığını söylemiştir (Geçtan, 2000).

Varoluşçu yaklaşımla kaygı ele alan May' e göre kaygının olumlu ve olumsuz iki etkisi vardır. Olumlu etkisi, kişinin korktuğu veya kaçındığı durumlarla yüzleşmeyi göze alarak hayatını daha anlamlı ve çeşitli imkânlar dâhilinde yaşamasını sağlamasıdır. Olumsuz etkisi, kaygılarıyla yüzleşmekten korkan kişilerin kısıtlı dar bir alanda hayatlarını sürdürüp kaygılarının kölesi olmalarıdır (Geçtan, 2000).

Bilişsel yaklaşımda Beck ve arkadaşları, bireyde kaygı hissedilmesinin sebebini kişinin yaşadığı durum ile ilgili değil de kendi algılama biçim ve yorumlama şekliyle alakalı olduğunu ifade etmiştir (Dursun, 2019). Beck kaygılı bireylerin, riskli olarak düşünülen durumların güvenli taraflarını algılayamadıklarını, olası zarar veya tehlike ile başa çıkma becerilerini hafife alma eğiliminde olduklarını belirtmiştir (Beck vd., 1985,; Beck vd., [2005] aktaran Demirsu, 2018).

### **2.3.2 Kaygıya Sebep Olan Faktörler**

Bazı durumlar bireyin kaygılı hissetmesinde etkin rol oynar. Bunlardan birincisi yaş faktörüdür. Bireylerin en kaygılı olduğu dönem 0-2 yaş arası bebeklik dönemi ve ergenliğe dönemidir (Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2003). Bireylerin kişilik özellikleri de kaygıyı tetiklemektedir. Yapılan çalışmalarda problemlili kimlik gelişimi yaşayan ergenlerin kaygı seviyelerinin yüksek olduğu bulunmuştur (Crocetti vd., 2009). Cinsiyette kaygı durumunu etkileyen bir diğer etmen-dir. Yapılan birçok çalışmada kızların erkeklere oranlar daha yüksek kaygı düzeyine sahip olduğu bulunmuştur (Aynacı, 2018).

Cüceloğlu'na (1999) göre kaygının dört sebebi vardır:

- 1- Alışılmış olan koşulların ortadan kalkması
- 2- Olumsuz durumlara karşı negatif sonuç beklentisi (çalışmadan sınava girmek gibi)
- 3- Düşünce ve davranış arasındaki tutarsızlık
- 4- Geleceğe yönelik belirsizlik (Erdoğan, 2015).

Bunlara ek olarak sıra dışı bir olay, insan veya nesne ile karşılaşma, obsesyon bir korkuya neden olan düşüncelerde kişinin kaygılı olmasına sebep olabilir (Aynacı, 2018).

### **2.3.3 Kaygı Çeşitleri**

Durumluluk kaygı, bireyin maruz kaldığı somut ve geçici bir olaya veya duruma bağlı olan kaygı türüdür. Stres yaratan durumların yaşandığı zamanlarda artış gösteren bir kaygı türüdür. Süreklilik kaygı, bireyin nedenini bilmediği, somut bir durumun olmadığı fakat kendini risk altında hissetmesinin sebep olduğu içsel bir huzursuzluk halidir. Sürekli kaygılı olan bireylerde, fiziksel, duygusal ve zihinsel işlevlerde düşüklüklere rastlanabilir (Öner, LeCompte, 1985 ve Geçtan'dan [1997] aktaran Demir, 2017). Evrensel bir kriz boyutuna ulaşan koronavirüs salgını sürecinde, hastalığın kişilerde ortaya çıkardığı psikolojik tepkiler incelendiğinde kaygı türü olarak koronavirüs kaygısı kavramı ortaya çıkmıştır.

#### **2.3.3.3 Koronavirüs Kaygısı**

Koronavirüs 1 Aralık 2019'da Çin'in Wuhan şehrinde ilk olarak ortaya çıkmıştır. 13 Ocak 2020'de Dünya Sağlık Örgütü tarafından pandemi olarak ilan edilmiştir (Til, 2020). Toplumların salgın hastalıklara karşı verdiği psikolojik tepkiler, hem hastalığın bulaşmasını hem de duygusal problemlerin ortaya çıkmasında önemli bir rol oynar. Bulaşıcı hastalıklara verilen tepkiler içerisinde uyumsuz davranışlar, duygusal problemler ve savunma tepkileri bulunmaktadır (Cullen et vd., 2020).

Geçmişte yaşanan SARS ve MERS salgın hastalıklarıyla ilgili çalışmalarda hastalarda depresyon, kaygı ve uykusuzluk gibi bulgular yaygın görülmüştür (Lee vd., 2007; Rogers vd., 2020). Bu süreçte çok fazla süreli korku ve kaygı yaşayan bireylerin sayısında da artış gözlemlenmiştir (Lee, 2020). Koronavirüs ile ilgili düşünceler veya bilgiler ile harekete geçen endişe ve korkulu olma hali insanlar üzerinde olumsuz fizyolojik belirtilere sebep olmaktadır. Covid-19'un hızla dünyanın her yerine yayılması ve hastalığın çok ağır geçirilme ihtimali, bireylerin büyük çoğunluğunda vakaların görülmesi insanlar üzerinde ciddi bir kaygı oluşturmaktadır (Xi-ang vd., 2020). Bu duruma bağlı olarak koronavirüs kaygısı ifadesi ortaya çıkmış ve birçok araştırma yapılmaya başlanmıştır (Evren vd., 2020). Özel bir kaygı biçimi olan koronavirüs kaygısında duygusal (kaygı, korku, öfke), bilişsel (endişelenmek, rüya görmek, tekrarlayan düşünme, önyargılı olma) ve fiziksel (somatik yakınma, uyku bozuklukları) gibi belirtiler görülmektedir (Lee, 2020).

Çin’de yapılan Covid-19 pandemisinin psikolojik etkilerini değerlendiren çalışmada bireylerin %29’u orta ve şiddetli kaygı belirtilerini bildirdi (Lee vd., 2007; Rogers vd., 2020). Sağlık çalışanlarıyla yapılan bir araştırmada koronavirüs kaygısı oranı %23.2 olarak izlenmiştir (Pappa vd., 2020).

Yaşlılık, koronavirüs enfeksiyonu ve ölüm riskini arttırmaktadır fakat bazı çalışmalarda pandemi esnasında kaygı, depresyon ve stres düzeylerinin 21-40 yaş arasında ciddi derecede daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bunun ana sebebi, bu yaş grubunun salgının gelecekteki sonuçları ve sebep olduğu ekonomik sorunlarla daha çok ilgili olması olarak ifade edilmektedir (Eğren, 2021).

Karantina uygulamalarında kişilerde yorgunluk, kaygı, sinirlilik, uykusuzluk, düşük odaklanma birdirme oranı yüksek bulunmuştur (Brooks vd., 2020). Bireylerin kişisel olumsuz yaşantıları ve pandemi ile ilgili medyadaki sorunlarla karşı karşıya kalmaları da korku ve kaygı düzeylerini artırabilmektedir (Eğren, 2021).

#### **2.4 İlgili Araştırmalar**

Bu bölümde yılmazlık, pozitif şema ve koronavirüs kaygısı değişkenlerine ilişkin yurtiçi ve yurtdışında yapılan çalışmalara yer verilmiştir. Yılmazlık(resilience) kavramı alanyazında psikolojik sağlamlık, psikolojik dayanıklılık olarak da ele alınmıştır bu yüzden bu kısım da psikolojik sağlamlık ve dayanıklılık kavramlarını içeren araştırmalarda incelenmiştir. Yurtiçi ve yurtdışında yapılan araştırmalar incelendiğinde yılmazlığı açıklamada pozitif şema ve koronavirüs kaygısı değişkenlerinin bir arada olduğu çalışma bulunamamıştır. Pozitif şema ile ilgili türkçe bir tane tez ve yabancı literatürde de sınırlı sayıda çalışma vardır. Yılmazlık ile şema değişkeninin ve yılmazlık ile koronavirüs kaygısının birlikte çalışıldığı bulgulara yer verilmiştir.

Keyfitz (2013)’in çocukluk psikopatolojisi ve yılmazlıkta pozitif şemaların rolünü incelediği araştırmasında pozitif şemaların çocukların yılmazlıklarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur.

Özcan (2015)’ın lise öğrencilerinin kişilerarası şemaları ile yılmazlıkları arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmasında yılmazlık ile kişilerarası şemalarının bazı alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Tanyeri (2016) yaptığı 23 yaş ve üzeri heteroseksüel ve homoseksüel kişilerin erken dönem uyum bozucu şemalarının ilişkilerde yükleme tarzları ve yılmazlık üzerine etkisi çalışmasında katılımcıların Young Şema Ölçeği toplam puanı ile Yılmazlık Ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Sağ (2016) erken dönem uyum bozucu şemalar ve pozitif algının, yılmazlık, depresyon ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelediği araştırmanın sonucunda erken dönem uyum bozucu şema alanlarının yılmazlık ile arasındaki korelasyon ilişkisinde Kopukluk / Reddedilmişlik, Zedelenmiş Otonomi/ Özerklik, Zedelenmiş Sınırlar ve Diğerleri Yönelimlilik, negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Friedmann ve diğerleri (2016)'nin yaptığı bir çalışmada olumlu şemaların yılmazlık varyansının birçoğunu açıkladığını bulmuştur.

Mc Donnell ve diğerleri (2018)'nin uyuşturucu kullananlar üzerinde yaptığı çalışmada erken dönem uyumsuz şemaların duygusal düzensizlik, başa çıkma ve yılmazlık üzerinde önemli bir etkisi olduğu görülmektedir.

Barzilay ve diğerleri (2020)'nin yaptığı sağlık çalışanları için zenginleştirilmiş büyük bir popülasyonda pandemi sırasında yılmazlık, COVID-19 ile ilgili stres, anksiyete ve depresyon ile ilgili çalışmada yılmazlık COVID-19 endişesi ile ters orantılı bir ilişki bulunmuştur. Sağlık çalışanlarının yüksek yılmazlık puanına sahip olması düşük kaygı puanı ile ilişkilendirilmiştir.

İsrail'de Mosheva ve arkadaşları (2020)'nin yaptığı COVID-19 pandemisi sırasında doktorlar arasında kaygı, pandemi ile ilgili stres ve yılmazlık ile ilgili çalışmada doktorların kaygı puanı yüksek bulunmuş ayrıca yılmazlık ve kaygı arasında ters bir ilişki tespit edilmiştir.

Cebeci ve arkadaşları (2020)'nin Koronavirüs (COVID-19) salgınında sosyodemografik özellikler, psikolojik sağlamlık ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmanın sonucuna göre katılımcıların COVID-19'a yakalanabilme düşüncesi arttıkça anksiyeteleri artmaktadır Ayrıca psikolojik sağlamlık arttıkça önleyici davranışları da artmaktadır. Katılımcıların %95,8'inin pandemi sürecinde ellerini sık sık yıkamaya başladıkları, %93,7'sinin el sıkışmayı istemediği, kaçındığı öğrenilmiştir. Salgın sürecine ekonomik yönden endişesi olan grubun kaygı düzeyleri anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur. Gerçekleştirilen analizler sonucunda katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyi arttıkça kaygı düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. COVID-19 pandemisinde erkeklerin kaygı düzeylerinin kadınlara göre daha düşük olduğu görülmüş ve erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Öte yandan; evde yaşayan kişi sayısı, katılımcıların medeni durumu, eğitim düzeyleri ve yaşadıkları şehrin, katılımcıların kaygı ve psikolojik sağlamlık düzeylerini etkilemediği tespit edilmiştir.

Kul ve diğerleri (2020) psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak yaşam anlamı ve durumluk kaygıyı incelemiştir. Psikolojik sağlamlık ile durumluk kaygı arasında negatif yönlü, mevcut anlam arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Durumluk kaygı ve mevcut anlam

arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Durumluk kaygı ve mevcut anlam değişkenleri birlikte, psikolojik sağlamlık ile anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu görülmektedir. Söz konusu iki değişken psikolojik sağlamlık puanlarındaki değişimin %34'ünü açıklamaktadır.

Bozdağ (2020) pandemi sürecinde psikolojik sağlamlık ile ilgili araştırma yapmış ve sonucunda katılımcıların depresyon ve kaygı düzeylerinin, eğitim seviyelerinin ve COVID-19'a karşı aldıkları tedbirlerin, psikolojik sağlamlık düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığını göstermektedir. Söz konusu değişkenler, katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerinin % 32'sini açıklamaktadır. Depresyon ve kaygı düzeyi düşük, üniversite mezunu olan ve COVID-19'a karşı yüksek düzeyde tedbir alan katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Psikolojik sağlamlık düzeyinin pandemi sürecinde özellikle depresyon ve kaygı gibi ruh sağlığı problemlerini engellemek için etkili olduğu anlaşılmaktadır.

Labrague ve De los Santos (2020) ön saflardaki hemşirelerde COVID-19 kaygısının azaltılmasında kişisel dayanıklılık, sosyal destek ve örgütsel desteğin göreceli etkisini incelemiştir. Yılmaz hemşireler ve daha yüksek örgütsel ve sosyal destek algılayanların COVID-19 ile ilgili daha düşük kaygı bildirme olasılığı daha yüksek bulunmuştur.

Setiawati ve arkadaşları (2021)'nin Endonezya'daki sağlık çalışanlarının COVID-19 pandemisi sırasında kaygısı ve yılmazlığı ile ilgili yaptıkları incelemenin sonucunda sağlık çalışanlarının yaşadığı yılmazlık ve kaygı düzeyi arasında önemli bir korelasyon bulunmuştur. Yılmazlık ne kadar düşükse kaygı düzeyinin de o kadar yüksek olduğu ifade edilmiştir.

Khadem ve arkadaşları (2017)'nin itfaiyeciler arasında erken dönem uyumsuz şemalar ile kaygı ve depresyon belirtileri arasındaki ilişkide dayanıklılığın aracı rolünü incelediği araştırmada uyumsuz şemalar ile kaygı ve depresyon semptomları arasındaki ilişkiyi aracılık yaparak dayanıklılığın kaygı ve depresyon semptomlarını azaltabileceğini ortaya koydu.

Gorji ve diğerleri (2019)'nin incelediği kız öğrencilerin sosyal kaygının yordanmasında erken dönem uyumsuz şemaları ve yılmazlıklarının rolü araştırması erken dönem uyumsuz şemaların tüm bileşenleri ile sosyal kaygı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca, yılmazlığın tüm bileşenleri ile sosyal kaygı arasında anlamlı negatif ilişki bulunmuştur. Bu çalışmanın sonuçlarına göre erken dönem uyumsuz şemalar ve yılmazlık, öğrencilerin sosyal kaygılarında önemli bir role sahiptir ve sosyal kaygı önleme ve tedavi programlarında dikkate alınmalıdır.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmanın modeli, evreni, örnekleme, veri toplama araçları ve elde edilen verilerin analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

#### 3.1 Araştırmanın Modeli

Bu çalışma yetişkinlerin koronavirüs kaygıları kontrol ederek pozitif şema ölçek puanlarının, yılmazlık puanlarını yordayıp yordamadığının incelendiği korelasyonel bir araştırmadır. Korelasyonel araştırmalar dışarıdan herhangi bir müdahale olmadan iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin incelendiği ilişkiyel araştırmalardır. Korelasyonel araştırmaların türü olan yordayıcı korelasyonel araştırmalarda ise incelenecek değişkenlerin birinden yola çıkarak diğer değişkeni yordamaktır (Büyüköztürk, 2014). Bu araştırmada yılmazlık bağımlı değişken, pozitif şema bağımsız değişken, koronavirüs kaygısı ise kontrol değişkenidir ve koronavirüs kaygısı kontrol edilerek pozitif şemaların yılmazlığı ne derecede yordadığını açıklamak için hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır.

#### 3.2 Araştırma Grubu

Bu araştırmanın evrenini Türkiye'deki 18 yaş ve üstü bireyler oluşturacaktır. Yılmazlığın belirlenmesinde bireylerin olumsuz yaşantılarının olması gerekmektedir bu yüzden belirlenen yılmazlık kriterlerinden herhangi birisine maruz kalan bireyler belirlenecek ölçüt örnekleme yöntemi kullanılacaktır. Bu kriterler akademik başarısızlık yaşama, alkol uyuşturucu vb. madde kullanma, cinsel istismara maruz kalma, kötümser bir kişilik yapısına sahip olma, kendine güvenin az olması, anne ve babanın boşanması, tek ebeveynle yaşamak, anne ve/veya babanın suç işlemiş olması, anne ve/veya babanın alkol uyuşturucu vb. madde kullanması, düşük maddi gelire sahip olma, okul dönemi içinde para kazanma amaçlı çalışmak zorunda kalma, göç yaşama, fiziksel veya psikolojik bir rahatsızlığa sahip olma, sürekli ilaç kullanma, savaş mağduru olma, psikolojik veya fiziksel şiddete maruz kalma, ciddi bir kaza yaşamış olma, depresyon, sel vb. doğal afet yaşamış olma, aile üyelerinin ciddi fiziksel veya psikolojik rahatsızlık geçirmesidir (Gürkan, 2006). Bu risk durumlarından herhangi birine maruz kalan katılımcılar araştırmaya dâhil edilmiştir. Bu araştırmanın örneklem sayısı farklı fikirlerin incelenmesiyle belirlenmiştir. Tabachnick ve Fidell (2015) örneklem sayısını hesaplarken  $N > 50 + 8m$  ( $m$ =bağımsız değişken sayısı) formülünün kullanılmasını önermiştir. Başka bir görüşe göre regresyon işlemleri için örneklem sayısı bağımsız değişken sayısının beş katı sayısı kadar olması yeterli olacaktır (Cohen ve Cohen'den [1983] aktaran Can, 2017).

**Tablo 2.** Katılımcıların Araştırmaya Dahil Olma Kriterlerine Göre Dağılımları

Akademik başarısızlık yaşama	84
Alkol uyuşturucu vb. madde kullanma	22
Cinsel istismara maruz kalma	10
Kötümser bir kişilik yapısına sahip olma	62
Kendine güvenin az olması	80
Anne ve babanın boşanması	10
Tek ebeveynle yaşamak	23
Anne ve/veya babanın suç işlemiş olması	2
Anne ve/veya babanın alkol uyuşturucu vb. madde kullanması	12
Düşük maddi gelire sahip olma	80
Okul dönemi içinde para kazanma amaçlı çalışmak zorunda kalma	37
Göç yaşama	13
Fiziksel/psikolojik rahatsızlığa sahip olma	29
Sürekli ilaç kullanma	20
Savaş mağduru olma	2
Psikolojik/ Fiziksel şiddete maruz kalma	21
Ciddi bir kaza yaşamış olma	17
Deprem, sel vb. doğal afet yaşamış olma	20
Aile üyelerinin ciddi fiziksel/psikolojik rahatsızlık geçirmesi	26
Diğer: Sağlık sorunu, uzmanlık sınavında başarısızlık ve terk edilme, işsizlik	3

**Tablo 3.** Demografik Bilgilere İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişkenler		Frekans	Yüzde	Toplam
Cinsiyet	Kadın	178	%66,9	266
	Erkek	88	%33,1	%100
Medeni Hal	Bekâr	176	%66,2	266
	Evli	81	%30,5	%100
	Ayrı/Boşanmış	9	%3,4	
İş Durumu	Çalışıyor	109	%41	266
	Çalışmıyor	71	%26,7	%100
	Öğrenci	86	%32,3	
Mezuniyet	İlkokul	3	%1,1	266
	Ortaokul	10	%3,8	%100
	Lise	87	%32,7	
	Üniversite	153	%57,5	
	Lisansüstü	13	%4,9	

### 3.3 Veri Toplama Araçları

Bu araştırma da araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, Yılmazlık ölçeği (Yetişkin Formu), Pozitif Şema ölçeği ve Koronavirüs Kaygısı ölçeği kullanılmıştır. Kişisel bilgi formundan önce araştırmaya katılma durumu olarak yılmazlık kriterleri belirlenmiş ve bu kriterlerden herhangi birini yaşamayan kişiler araştırmaya dâhil edilmemiştir.

#### 3.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Yetişkinlerin yaş, cinsiyet, medeni durum, iş durumu, en son mezun olduğu okul bilgileri yer almaktadır.

#### 3.3.2 Yetişkin Yılmazlık Ölçeği (YYÖ)

Caltabiano ve Ryan tarafından (2009) erişkin bireylerin yılmazlık düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 25 maddeden oluşan, 0-4 arası değişen (0= Kesinlikle Katılmıyorum; 4= Kesinlikle Katılıyorum) 5'li Likert tipi bir ölçektir. Yetişkin Yılmazlık Ölçeğinin maddeleri beş faktör altından toplanmaktadır. Bunlar; öz yeterlik, aile ve sosyal ağlar, azim, iç kontrol odağı ve son olarak başa çıkma ve uyum başlıklarında değerlendirilir. Türkçe geçerlik

ve güvenilirlik çalışmaları Çakar ve arkadaşları (2014) tarafından gerçekleştirilmiş olup, iç tutarlığı Cronbach alpha katsayısı ile incelenmiş ve .71 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test tekrar test güvenilirliğini belirlemek için iki hafta arayla üçüncü çalışma grubuna iki kez uygulanmış ve iki uygulama arasındaki korelasyon katsayısı ise .85 olarak bulunmuştur. Yetişkin Yılmazlık Ölçeği (YYÖ) dil geçerliği çalışmasında, birinci çalışma grubunda bulunan İngilizce ve Türkçeyi çok iyi konuşan katılımcılara önce İngilizce form üç hafta sonra Türkçe form uygulanmış, Türkçe ve orijinal formlardan elde edilen puanlar arasındaki korelasyon katsayısı ölçeğin bütünü için .91 olarak bulunmuştur (Çakar vd., 2014).

### **3.3.3 Pozitif Şema Ölçeği (PŞÖ)**

Keyfitz (2010) tarafından bireylerin pozitif şema alanlarını ve düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilen “Pozitif şema Ölçeği” toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte öz-yetkinlik, başarı, güven, iyimserlik ve değerlilik olmak üzere beş alt boyut yer almaktadır. Ölçekte bulunan her bir alt boyut, dört madde ile temsil edilmektedir. Ölçek cevaplandırma şekli “Bana hiç uygun değil” ile “Bana tamamen uygun” ifadeleri arasında yapılan 6’lı Likert derecelendirme şeklindedir. Ölçekten hem toplam puan hem de altboyut puanları hesaplanabilmekte ve ölçekten alınan yüksek puanlar pozitif şema düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Daha sonra uyarlama sürecinde üç maddenin diğer maddelerden farklı ancak onlarla aynı niteliği ölçen başka maddelerin olduğu görülmüştür ve bu maddeler ölçekten çıkarılmıştır. Ölçeğin son hali 17 maddeden oluşmaktadır. Pozitif şema ölçeğinin toplam puanının Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı ,89 ve alt boyutları için öz yetkinlik ,84, başarı ,82, güven ,91, iyimserlik ,88 ve değerlilik ,84 olarak hesaplandığı bulunmuştur. Cronbach Alfa katsayı değerlerinin ,82 ile ,91 arasında değiştiği bulunmuştur. Pozitif Şema Ölçeği’nin hem toplam puan hem alt boyut puanları için iyi düzeyde güvenilirlik sağladığı söylenebilir. Ölçeğin test tekrar test güvenilirlik çalışması araştırmaya katılmaya gönüllü olan 52 üniversite 1. sınıf öğrencisiyle yürütülmüştür. İlk uygulamada ulaşılan 52 öğrenciden altısına ikinci uygulamada ulaşılamamış ve analizler 46 öğrenciden elde edilen veriler üzerinde yapılmıştır. Pozitif şema toplam ölçek puanının 3 hafta ara ile tekrarlanan uygulamaları sonucunda elde edilen iki uygulama puanları arasındaki ilişkinin anlamlı ve pozitif yönlü olduğu görülmüştür. Pozitif şema puanları arasında bulunan ,73 korelasyon değerinin ölçeğin zamana karşı tutarlı sonuçlar verdiğine işaret ettiği söylenebilir. Ayrıca pozitif şema alt boyut puanlarının ilişki değerlerinin de anlamlı olduğu ve ,65 ile ,76 arasında değiştiği bulunmuştur (Kılıç, 2018).

### **3.3.4 Koronavirüs Kaygı Ölçeği (KKÖ)**

Toplumsal bir kriz boyutuna erişen koronavirüs salgını sürecinde, hastalığın bireylerde oluşturduğu ruhsal tepkilerle ilişkili olarak gözlenebilecek olası işlev bozucu kaygı vakalarını

ve kaygı semptomlarının şiddetini hızlı ve güvenilir şekilde tanımlamaya yönelik olarak Lee (2020) tarafından geliştirilmiş bir ölçektir. Beşli Likert tipi derecelendirmeye sahip 5 maddeden oluşan ölçek, çevrimiçi anket yöntemiyle erişilen 775 yetişkinden toplanan veri ile geliştirilmiştir. Analizler sonucunda %90'lık ölçüm duyarlılığı ve %85'lik tanı özgüllüğü hesaplanmıştır. İç tutarlık için 0,93'lük Cronbach-Alfa değeri ile son derece güvenilir, aynı zamanda tematik ve psikometrik olarak tutarlı bir ölçüm aracı olarak kullanılabilmesi ortaya konmuştur. Ölçeğin Türkçe'ye çevrilmesi aşamasında, İngiliz dili ve edebiyatı uzmanı ile mütercim-tercüman olan 10 kişiye İngilizce ölçek verilmiş ve en uygun Türkçe ifadeleri yazmaları istenmiştir. Toplanan veriler sonucunda en uygun Türkçe ifadeler seçilerek ölçek hazırlanmıştır. Hazırlanan Türkçe form, İngiliz dili ve edebiyatı uzmanı üç kişiye gönderilmiş ve en uygun İngilizce ifadeleri yazmaları istenmiştir. Alınan geri bildirimler sonucunda gerekli düzeltmeler yapılarak ölçeğin Türkçe formuna son hali verilmiş, hem İngiliz hem de Türk dili uzmanı sekiz kişiye 15 gün ara ile ölçeğin İngilizce aslı ve hazırlanan Türkçe formu uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda iki form arasındaki korelasyonun 0,85 olduğu görülmüş ve ölçeğin Türk diline uyarlanması başarıyla gerçekleştirilmiştir. Kovid-19 Korkusu Ölçeği'nin güvenilirliğinin incelenmesinde Cronbach-Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,81 olarak bulunmuştur. Ölçeğin iki yarısı arasındaki tutarlılığı inceleyen Guttman Split Half katsayısı 0,79 olarak hesaplanmıştır. Test-tekrar test için 120 kişi ile 15 gün ara ile yapılan uygulama sonucunda korelasyon katsayısının 0,88 olduğu görülmüştür. Bu noktada güvenilirlik için elde edilen bulguların yeterli olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Akkuzu vd., 2020).

### **3.4 Verilerin Toplanması**

Araştırmanın veri toplama sürecinde ilk olarak Hasan Kalyoncu Üniversitesi Etik Kurulu'ndan araştırmayı gerçekleştirmek üzere gerekli izinler alınmıştır. Etik kurul izniyle birlikte araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu, Yetişkinler için Yılmazlık Ölçeği, Pozitif Şema Ölçeği ve Koronavirüs Kaygısı Ölçeği için ölçek sahiplerinden gerekli izinler alınmıştır. Araştırmada kullanılacak olan kişisel bilgi formu ve diğer tüm ölçekler uygulama kolaylığı oluşturmak amacıyla birleştirilerek tek bir form haline getirilmiştir. Form Google Formlar üzerinden gönüllü olan yetişkinlere ulaştırılmıştır. Araştırmaya katılmak için gönüllü olan kişilere yazılı olarak hem araştırma hem de etik kurallar konusunda gerekli açıklamalar yapılmış ve veri formunu cevaplamaları sağlanmıştır. Yapılan bu işlem sonrasında araştırmaya katılan öğrencilerin doldurduğu formlar aracılığıyla elde edilen cevaplar araştırmanın verilerini oluşturmaktadır. Toplanan bu veriler analiz yapmak amacıyla SPSS programına yüklenmiştir.

### 3.5 Verilen Analizi

Araştırmada eksik veya yanlış doldurulduğu tespit edilen 14 veri iptal edilerek veri setinden çıkarılmıştır. Yılmazlık ölçeğinde ters kodlanması gereken maddeler ters kodlanmış ve toplam puanlar hesaplanmıştır. Araştırmanın genel amacına uygun olup olmadığını test etmek amacıyla normallik varsayımları hesaplanmıştır. Bu sebeple ilk olarak Z puanları, standart sapma, ortalama puanları, çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiştir. Ardından yılmazlık ve pozitif şema düzeyleri ile cinsiyet arasında fark olup olmadığını incelemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Son olarak araştırmanın temel amacını oluşturan yetişkinlerde yılmazlık (öz yeterlik, iç kontrol odağı, aile ve sosyal ağlar, azim, başa çıkma ve uyum), pozitif şema (öz yetkinlik, başarı, güven, iyimserlik, değerlilik) ve koronavirüs kaygısı düzeyleri arasındaki ilişki hiyerarşik regresyon analizi ile test edilmiştir. Analiz öncesinde hiyerarşik regresyon analizinin gerekli varsayımları test edilmiştir.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amacına yönelik istatistiksel analizlere ve bu analizlerden elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Bu araştırmanın amacı yetişkinlerin yılmazlık düzeylerini yordama da pozitif şema ve koronavirüs kaygısının rolünü belirlemektir. Analizler gerçekleştirilmeden önce regresyon analizi için gerekli varsayımların karşılanıp karşılanmadığı incelenmiştir. Öncelikle frekans analizi yapılarak hatalı girilen veri olup olmadığı incelenmiş ve 14 kişinin yanıtları veri setinden çıkarılmıştır. Veri setinde yer alan yılmazlık, pozitif şema ve koronavirüs kaygısı kavramlarının alt boyut toplamları ve z puanları hesaplanmıştır. Hesaplanan z puanlarının +3 ve -3 aralığında değer almadığı görülen 15 değer veri setinden çıkarılmıştır. Böylece veri setinden 29 kişi çıkarılmış ve analizler 237 kişi ile yapılmıştır.

Araştırmanın sonraki aşamasında verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine ilişkin normallik testleri yapılmıştır. Basıklık değeri için “kurtosis” ve çarpıklık değeri için “skewness” değerleri incelenmiştir. Normal dağılım göstermesi için bir ölçümün basıklık “kurtosis” ve çarpıklık “skewness” değerlerinin -1.5 ile +1.5 değerleri arasında olması gerekmektedir (Tabachnick ve Fidel, 2013). Bu araştırmadaki değişkenler incelendiğinde, basıklık ve çarpıklık değerlerinin tümünün -1.5 ile +1.5 değerleri arasında olduğu görülmektedir (bkz. Tablo 2). Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilks testlerinin sonuçları ve histogram ve Q-Q plot grafiklerinin dağılımı da incelenmiştir. Kolmogorov-Smirnov ile Shapiro-Wilks testlerine göre yılmazlık ve pozitif şema toplam puanı için normalliğin sağlandığı ( $p < 0.1$ ) görülmektedir. Histogram ve Q-Q plot grafikleri de incelenğinde normal ve normale yakın bir dağılım gösterdiği gözlenmiştir.

**Tablo 4.** Yılmazlık ve Pozitif Şema Düzeylerinin Betimsel İstatistik Sonuçları

	<i>Min.</i>	<i>Max.</i>	$\bar{X}$	<i>Ss</i>	<i>Çarpıklık</i>	<i>Basıklık</i>
Yılmazlık	59	116	90,84	9,96	-21	,30
Pozitif Şema	35	102	75,56	13,30	-,47	-,12

Bir sonraki aşamada regresyon analizinin yapılabilmesi için çoklu bağlantılık bulunmaması gerekmektedir (Büyüköztürk, 2014). Çoklu bağlantı sorunu olup olmadığı değişkenler

arasında korelasyon değerlerinin hesaplanmasıyla bulunmuştur. Değişkenler arasındaki korelasyon değeri .80 üzerinde olursa çoklu bağlantı olabileceğini, .90 üzerinde bir değer olursa ciddi bir bağlantı sorunu olduğunu göstermektedir (Büyüköztürk, 2014). Bu hesaplama sonucunda koronavirüs kaygısı kontrol edilerek değişkenler arasındaki korelasyon değerlerinin .80'den küçük olduğu (max = .67) gözlemlenmiş ve bu sayede bahsedilen varsayımın doğrulandığı tespit edilmiştir. Ayrıca çoklu bağlantı olup olmadığını işaret eden, değişkenler arasındaki ikili korelasyon değerlerinin diğer bağımsız değişken tarafından açıklanamadığı varyans oranı olan tolerans değerinin ve varyans büyütme faktörü (VIF) değerinin de incelenmesi gerekmektedir. Analizde tolerans değerinin .20'den daha düşük, varyans büyütme faktörü olan "VIF" değerinin ise 10 dan yüksek olması durumu değişkenler arasında çoklu bağlantı olduğuna işaret eder (Büyüköztürk, 2014). Değerler incelendiğinde yukarıda bahsedilen varsayımları karşıladığı görülmektedir (bkz. Tablo 5).

**Tablo 5.** Pozitif Şema ve Koronavirüs Kaygısı Değişkenlerine Yönelik Tolerance ve VIF Sonuçları

	<i>Tolerance</i>	<i>VIF</i>
Pozitif Şema	.99	1.002
Koronavirüs Kaygısı	.99	1.002

#### 4.1 Cinsiyete göre Yılmazlık ve Pozitif Şema Düzeyi Puanlarına İlişkin Bulgular

Yetişkinlerin yılmazlık alt boyutları öz yeterlik, iç kontrol odağı, aile ve sosyal ağlar, azim, başa çıkma ve uyum puanları ile pozitif şema alt boyutları öz yetkinlik, başarı, güven, iyimserlik ve değerlilik puanları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacı ile bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Sonuçlar Tablo 4'te verilmiştir. Buna göre yetişkinlerin yılmazlık öz yeterlik boyutu puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermemektedir,  $t_{(235)} = .96$ ,  $p > .05$ . Erkeklerin yılmazlık öz yeterlik puan ortalamaları ( $\bar{x} = 39,18$ ), kızların öz yeterlik puan ortalamalarına ( $\bar{x} = 38,57$ ) göre daha yüksektir fakat bu fark anlamlı bulunmamıştır. Yılmazlık iç kontrol odağı boyutu puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermektedir,  $t_{(235)} = 2.64$ ,  $p < .01$ , Cohen's  $d = .36$ . Erkeklerin yılmazlık iç kontrol odağı puan ortalamaları ( $\bar{x} = 9,81$ ), kızların iç kontrol odağı puan ortalamalarına ( $\bar{x} = 9,12$ ) göre daha yüksektir. Ortalama puanlarının karşılaştırılmasında ve yorumlanmasında dikkate alınan istatistik etki büyüklüğüdür. Etki büyüklüğü değişkenler arasında doğrusallık varsayımını gerektirmeyen eta-kare, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerinde ne derece

etkili olduğunu gösterir. Cohen standardize edilmiş etki büyüklüğü indeksi olan  $d$  değeri karşılaştırılan ortalamaların birbirinden kaç standart sapma uzaklaştığını belirtir ve işaretine bakmaksızın sırasıyla; .20 küçük (small), .50 orta (medium) ve .80 geniş (large) olmak üzere yorumlanır (Büyüköztürk, 2014). Buradan hareketle etki büyüklüğünün orta değerinde olduğu görülmektedir. Yetişkinlerin yılmazlık aile ve sosyal ağlar boyutu puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermemektedir,  $t_{(235)} = 1,95$   $p > .05$ . Kadınların yılmazlık aile ve sosyal ağlar puan ortalamaları ( $\bar{x} = 16,22$ ), erkeklerin aile ve sosyal ağlar puan ortalamalarına ( $\bar{x} = 15,59$ ) göre daha yüksektir. Ancak bu fark anlamlı bulunmamıştır. Yetişkinlerin yılmazlık azim boyutu puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermemektedir,  $t_{(235)} = 1,84$   $p > .05$ . Kadınların yılmazlık azim puan ortalamaları ( $\bar{x} = 13,07$ ), erkeklerin aile ve sosyal ağlar puan ortalamalarına ( $\bar{x} = 13,80$ ) göre daha düşüktür. Ancak bu fark anlamlı bulunmamıştır. Yetişkinlerin yılmazlık başa çıkma ve uyum boyutu puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermemektedir,  $t_{(235)} = .73$   $p > .05$ . Kadınların yılmazlık başa çıkma ve uyum puan ortalamaları ( $\bar{x} = 13,44$ ), erkeklerin başa çıkma ve uyum puan ortalamalarına ( $\bar{x} = 13,20$ ) göre daha yüksektir. Ancak bu fark anlamlı bulunmamıştır. Yetişkinlerin pozitif şema öz yetkinlik puanları incelendiğinde cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermemektedir,  $t_{(235)} = 1,75$   $p > .05$ . Erkeklerin öz yetkinlik puan ortalamaları ( $\bar{x} = 19,20$ ), kadınların öz yetkinlik puan ortalamalarına ( $\bar{x} = 18,31$ ) göre daha yüksektir. Ancak bu fark anlamlı bulunmamıştır.

Yetişkinlerin pozitif şema başarı puanları incelendiğinde cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermemektedir,  $t_{(235)} = .96$   $p > .05$ . Kadınların başarı puan ortalamaları ( $\bar{x} = 15,23$ ), erkeklerin başarı puan ortalamalarına ( $\bar{x} = 14,87$ ) göre daha yüksektir. Ancak bu fark anlamlı bulunmamıştır. Yetişkinlerin pozitif şema güven puanları incelendiğinde cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermemektedir,  $t_{(235)} = 1,21$   $p > .05$ . Erkeklerin güven puan ortalamaları ( $\bar{x} = 10,34$ ), kadınların güven puan ortalamalarına ( $\bar{x} = 9,70$ ) göre daha yüksektir. Ancak bu fark anlamlı bulunmamıştır. Yetişkinlerin pozitif şema iyimserlik puanları incelendiğinde cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermemektedir,  $t_{(235)} = .27$   $p > .05$ . Erkeklerin güven puan ortalamaları ( $\bar{x} = 17,50$ ), kadınların güven puan ortalamalarına ( $\bar{x} = 17,33$ ) göre daha yüksektir. Ancak bu fark anlamlı bulunmamıştır. Yetişkinlerin pozitif şema değerlilik puanları incelendiğinde cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermemektedir,  $t_{(235)} = .95$   $p > .05$ . Erkeklerin güven puan ortalamaları ( $\bar{x} = 14,74$ ), kadınların güven puan ortalamalarına ( $\bar{x} = 14,37$ ) göre daha yüksektir. Ancak bu fark anlamlı bulunmamıştır.

**Tablo 6.** Cinsiyet Değişkenine Göre Yılmazlık ve Pozitif Şema Puanlarına İlişkin t-testi Sonuçları

<b>Değişkenler</b>	<b>Cinsi- yet</b>	<b>N</b>	<b><math>\bar{X}</math></b>	<b>Ss</b>	<b>Sd</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
<b>Yılmazlık</b>	Kadın	154	38,57	4,63	235	.96	.33
<b>Öz yeterlik</b>	Erkek	83	39,18	4,51			
<b>Yılmazlık</b>	Kadın	154	9,12	2,01	235	2,64	.009
<b>İç kontrol odağı</b>	Erkek	83	9,81	1,77			
<b>Yılmazlık</b>	Kadın	154	16,22	2,38	235	1,95	.05
<b>Aile ve sosyal ağ- lar</b>	Erkek	83	15,59	2,32			
<b>Yılmazlık</b>	Kadın	154	13,07	2,95	235	1,84	.06
<b>Azim</b>	Erkek	83	13,80	2,80			
<b>Yılmazlık</b>	Kadın	154	13,44	2,53	235	.73	.46
<b>Başa çıkma ve uyum</b>	Erkek	83	13,20	2,05			
<b>Pozitif şema</b>	Kadın	154	18,31	3,77	235	1,75	.08
<b>Öz yetkinlik</b>	Erkek	83	19,20	3,55			
<b>Pozitif şema</b>	Kadın	154	15,23	2,49	235	.96	.33
<b>Başarı</b>	Erkek	83	14,87	3,02			
<b>Pozitif şema</b>	Kadın	154	9,70	3,94	235	1,21	.22
<b>Güven</b>	Erkek	83	10,34	3,85			
<b>Pozitif şema</b>	Kadın	154	17,33	4,65	235	.27	.78
<b>İyimserlik</b>	Erkek	83	17,50	4,34			
<b>Pozitif şema</b>	Kadın	154	14,37	2,77	235	.95	.34
<b>Değerlilik</b>	Erkek	83	14,74	3,13			

## 4.2 Korelasyonel İstatistikler

### 4.2.1 Yılmazlık, Pozitif Şema ve Koronavirüs Kaygısı Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular

Yetişkinlerin yılmazlık öz yeterlik, iç kontrol odağı, aile ve sosyal ağlar, azim, başa çıkma ve uyum alt boyutları, pozitif şema öz yetkinlik, başarı, güven, iyimserlik, değerlilik ve koronavirüs kaygısı düzeyleri arasındaki bağlantı düzeyini belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon analiz tekniği kullanılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 7’te gösterilmiştir.

**Tablo 7.** Yılmazlık, Pozitif Şema ve Koronavirüs Kaygısı Arasındaki İlişkiler ile İlgili Bulgular

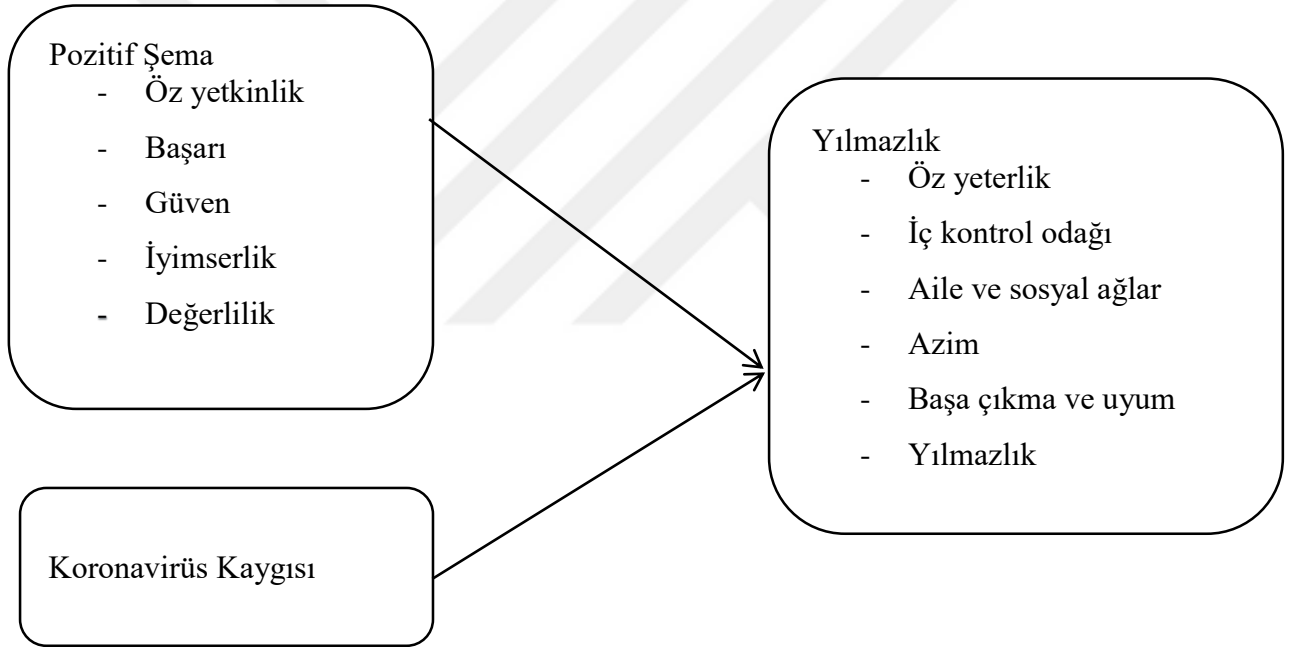
	Öz yeterlik	İç kontrol odağı	Aile ve sosyal Ağlar	Azim	Başa çıkma ve Uyum
Öz yetkinlik	.70**	.48**	.26**	.57**	.35**
Başarı	.39**	.30**	.19**	.28**	.16*
Güven	.23**	.00	.33**	.17**	.23**
İyimserlik	.55**	.36**	.20**	.41**	.29**
Değerlilik	.59**	.36**	.17**	.44**	.21**
K.Kaygı	-.07	-.07	-.15*	-.02	-.10

\*p < .05 \*\*p < .01

Tablo 7 incelendiğinde bağımlı değişken olan yılmazlığın öz yeterlik, iç kontrol odağı, aile ve sosyal ağlar, azim, başa çıkma uyum boyutu ile bağımsız değişkenlerden pozitif şema öz yetkinlik, başarı, güven, iyimserlik, değerlilik boyutu puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ve bu ilişki puanları .70 ile .16 arasında değişmektedir. Yalnızca iç kontrol odağı boyutu ile güven boyutu arasında ilişki bulunamamıştır. Bağımlı değişken olan yılmazlığın öz yeterlik, iç kontrol odağı, azim, başa çıkma uyum boyutu ile bağımsız değişkenlerden koronavirüs kaygısı arasında bir ilişki bulunamamıştır. Yalnızca yılmazlık aile ve sosyal ağlar boyutu ile koronavirüs kaygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

### 4.3 Yordayıcı İstatistikler

Yetişkinlerin yılmazlık düzeylerinin yordanmasında, pozitif şema ve koronavirüs kaygısının rolünü belirlemek amacıyla yordayıcı korelasyonel araştırma deseni kullanılmıştır. Yordayıcı korelasyonel araştırmalar, değişenlerin birinden yola çıkılarak bir diğer değişkenin yordanmaya çalışıldığı araştırmalardır (Büyüköztürk, 2014). Bu araştırma modellemesinde ise bağımlı değişken olan yetişkinlerin yılmazlık düzeyleri, bağımsız değişkenler olan pozitif şema ve koronavirüs kaygısı düzeyi puanlarından yola çıkılarak hiyerarşik regresyon analizi aracılığıyla yordanmaya çalışılmıştır. Hiyerarşik regresyon analizi, bağımsız değişkenlerin belirli bir sırayla analize dâhil edilerek bağımlı değişkeni yordayan ve bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni yordama düzeyinin, bağımsız değişkenlerin birbirinden bağımsız bir şekilde görüldüğü bir analiz türüdür (Büyüköztürk, 2014).



Şekil 2. Araştırma Modeli

#### 4.3.1 Yılmazlığın Yordanmasında Pozitif Şema ve Koronavirüs Kaygısının Rolü

Bu kısımda yukarıdaki araştırma modelinde görüldüğü gibi bağımlı değişken olan yılmazlığın alt boyutlarının “öz yeterlik, iç kontrol odağı, aile ve sosyal ağlar, azim, başa çıkma ve uyum” yordanmasında bağımsız değişkenlerin, koronavirüs kaygısı ve pozitif şema alt boyutlarının düzeylerinin rolünü belirlemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. Analizin ilk aşamasında yılmazlık alt boyutlarından birisi olan öz yeterlik bağımlı değişken olarak alınmış ve ilk blokta koronavirüs kaygısı, ikinci blokta ise pozitif şemanın öz yetkinlik,

başarı, güven, iyimserlik ve değerlilik boyutları dâhil edilmiştir. Analizin ikinci aşamasında yılmazlık alt boyutlarından olan iç kontrol odağı bağımlı değişken olarak alınmış ve ilk blokta koronavirüs kaygısı, ikinci blokta ise pozitif şemanın öz yetkinlik, başarı, güven, iyimserlik ve değerlilik boyutları dâhil edilmiştir. Analizin üçüncü aşamasında yılmazlık alt boyutlarından olan aile ve sosyal ağlar bağımlı değişken olarak alınmış ve ilk blokta koronavirüs kaygısı, ikinci blokta ise pozitif şemanın öz yetkinlik, başarı, güven, iyimserlik ve değerlilik boyutları dâhil edilmiştir. Analizin dördüncü aşamasında yılmazlık alt boyutlarından bir diğeri olan azim bağımlı değişken olarak alınmış ve ilk blokta koronavirüs kaygısı, ikinci blokta ise pozitif şemanın öz yetkinlik, başarı, güven, iyimserlik ve değerlilik boyutları dâhil edilmiştir. Analizin beşinci aşamasında yılmazlık alt boyutlarından olan başa çıkma ve uyum bağımlı değişken olarak alınmış ve ilk blokta koronavirüs kaygısı, ikinci blokta ise pozitif şemanın öz yetkinlik, başarı, güven, iyimserlik ve değerlilik boyutları dâhil edilmiştir. Analizin altıncı aşamasında ise yılmazlık toplam puan bağımlı değişken olarak alınmış ve ilk blokta koronavirüs kaygısı, ikinci blokta ise pozitif şemanın öz yetkinlik, başarı, güven, iyimserlik ve değerlilik boyutları dâhil edilmiştir. Böylece analiz altı aşamada tamamlanmıştır. Hiyerarşik regresyon analizine ilişkin sonuçlar aşağıdaki tablolarda belirtilmiştir. Öz yeterlik alt boyutu için Tablo 8, iç kontrol odağı alt boyutu için Tablo 9, aile ve sosyal ağlar alt boyutu için Tablo 10, azim alt boyutu için Tablo 11, başa çıkma ve uyum alt boyutu için Tablo 12 ve yılmazlık için Tablo 13’de belirtilmiştir.

**Tablo 8.** Yılmazlığın Öz Yeterlik Boyutunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

	<i>B</i>	<i>Sh</i>	<i>β</i>	<i>ΔR<sup>2</sup></i>
<b>Model 1</b>				
Sabit	39,69	.88		
K.Kaygı	-.14	.13	-.07	.005
<b>Model 2</b>				
Sabit	22,90	1.46		
K.Kaygı	-.16	.09	-.07	
Özyetkinlik	.72	.10	.59	
Başarı	-.16	.10	-.10	
Güven	.09	.06	.08	
İyimserlik	-.00	.07	-.00	
Değerlilik	.34	.11	.22	.52**

\* $p < .05$  \*\* $p < .01$

Bağımsız değişkenlerin yılmazlık öz yeterlik boyutunu yordama düzeyine bakıldığında, modele ilk olarak dâhil edilen koronavirüs kaygısı toplam varyansın yaklaşık %005'ini ( $\Delta R^2 = .005$ ) açıkladığı görülmektedir ( $p > .05$ ). koronavirüs kaygısı ile öz yeterlilik arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Tüm değişkenlerin analize katıldığı pozitif şemanın boyutları öz yetkinlik, başarı, güven, iyimserlik ve değerlilik eklendiğinde (Model 2) koronavirüs kaygısı değişkeninin kontrol edilmesiyle, daha önce açıklanan varyansa %52'lik bir katkı sağladığı ( $\Delta R^2 = .52$ ) görülmektedir. Pozitif şema boyutlarının modele pozitif yönde anlamlı katkı sağlayarak ( $p < .01$ ), açıklanan toplam varyansı %53'e yükselttiği görülmektedir.

**Tablo 9.** Yılmazlığın İç Kontrol Odağı Boyutunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

	<i>B</i>	<i>Sh</i>	$\beta$	$\Delta R^2$
<b>Model 1</b>				
Sabit	9,76	.37		
K.Kaygı	-.06	.05	-.07	.005
<b>Model 2</b>				
Sabit	5,29	.78		
K.Kaygı	-.04	.05	-.05	
Özyetkinlik	.24	.05	.46	
Başarı	-.01	.05	-.02	
Güven	-.05	.03	-.10	
İyimserlik	-.02	.04	.04	
Değerlilik	.01	.06	.02	.23**

\* $p < .05$  \*\* $p < .01$

Bağımsız değişkenlerin yılmazlık iç kontrol odağı boyutunu yordama düzeyine bakıldığında, modele ilk olarak dâhil edilen koronavirüs kaygısı toplam varyansın yaklaşık %005'ini ( $\Delta R^2 = .005$ ) açıkladığı görülmektedir ( $p > .05$ ). Koronavirüs kaygısı ile iç kontrol odağı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Tüm değişkenlerin analize katıldığı pozitif şemanın boyutları öz yetkinlik, başarı, güven, iyimserlik ve değerlilik eklendiğinde (Model 2) koronavirüs kaygısı değişkeninin kontrol edilmesiyle, daha önce açıklanan varyansa %23'lük bir katkı sağladığı ( $\Delta R^2 = .23$ ) görülmektedir. Pozitif şema boyutlarının modele pozitif yönde anlamlı katkı sağlayarak ( $p < .01$ ), açıklanan toplam varyansı %24'e yükselttiği görülmektedir

**Tablo 10.** Yılmazlığın Aile ve Sosyal Ağlar Boyutunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

	<i>B</i>	<i>Sh</i>	<i>β</i>	<i>ΔR<sup>2</sup></i>
<b>Model 1</b>				
Sabit	16,97	.45		
K.Kaygı	-.15	.06	-.14	.02*
<b>Model 2</b>				
Sabit	12,24	.99		
K.Kaygı	-.18	.06	-.17	
Özyetkinlik	.09	.07	.15	
Başarı	.10	.07	.12	
Güven	.20	.04	.33	
İyimserlik	-.02	.05	-.04	
Değerlilik	-.01	.08	-.01	.16**

\* $p < .05$  \*\* $p < .01$

Bağımsız değişkenlerin yılmazlık aile ve sosyal ağlar boyutunu yordama düzeyine baktığında, modele ilk olarak dâhil edilen koronavirüs kaygısı toplam varyansın yaklaşık %02'sini ( $\Delta R^2 = .02$ ) açıkladığı görülmektedir. Koronavirüs kaygısı ile aile ve sosyal ağlar arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p < .05$ ). Tüm değişkenlerin analize katıldığı pozitif şemanın boyutları öz yetkinlik, başarı, güven, iyimserlik ve değerlilik eklendiğinde (Model 2) koronavirüs kaygısı değişkeninin kontrol edilmesiyle, daha önce açıklanan varyansa %16'lık bir katkı sağladığı ( $\Delta R^2 = .16$ ) görülmektedir. Pozitif şema boyutlarının modele pozitif yönde anlamlı katkı sağlayarak ( $p < .01$ ), açıklanan toplam varyansı %18'e yükselttiği görülmektedir.

**Tablo 11.** Yılmazlığın Azim Boyutunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi  
Sonuçları

	<i>B</i>	<i>Sh</i>	$\beta$	$\Delta R^2$
<b>Model 1</b>				
Sabit	13,51	.56		
K.Kaygı	-.03	.08	-.02	.001
<b>Model 2</b>				
Sabit	5,38	1,100		
K.Kaygı	-.02	.07	-.01	
Özyetkinlik	.47	.07	.59	
Başarı	-.13	.08	-.12	
Güven	.03	.04	.04	
İyimserlik	-.05	.05	-.08	
Değerlilik	.13	.08	.13	.33**

\* $p < .05$  \*\* $p < .01$

Bağımsız değişkenlerin yılmazlık azim boyutunu yordama düzeyine bakıldığında, modele ilk olarak dâhil edilen koronavirüs kaygısı toplam varyansın yaklaşık %001'ini ( $\Delta R^2 = .001$ ) açıkladığı görülmektedir. Koronavirüs kaygısı ile azim arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir ( $p > .05$ ). Tüm değişkenlerin analize katıldığı pozitif şemanın boyutları öz yetkinlik, başarı, güven, iyimserlik ve değerlilik eklendiğinde (Model 2) koronavirüs kaygısı değişkeninin kontrol edilmesiyle, daha önce açıklanan varyansa %33'lük bir katkı sağladığı ( $\Delta R^2 = .33$ ) görülmektedir. Pozitif şema boyutlarının modele pozitif yönde anlamlı katkı sağlayarak ( $p < .01$ ), açıklanan toplam varyansı %34'e yükselttiği görülmektedir.

**Tablo 12.** Yılmazlığın Başa Çıkma ve Uyum Boyutunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

	<i>B</i>	<i>Sh</i>	$\beta$	$\Delta R^2$
<b>Model 1</b>				
Sabit	14,00	.45		
K.Kaygı	-.10	.06	-.09	.01
<b>Model 2</b>				
Sabit	9,72	1,00		
K.Kaygı	-.10	.06	-.10	
Özyetkinlik	.22	.07	.34	
Başarı	-.03	.07	-.03	
Güven	.09	.04	.16	
İyimserlik	.03	.05	.06	
Değerlilik	-.06	.08	-.07	.15**

\*p < .05 \*\*p < .01

Bağımsız değişkenlerin yılmazlık başa çıkma ve uyum boyutunu yordama düzeyine baktığında, modele ilk olarak dâhil edilen koronavirüs kaygısı toplam varyansın yaklaşık %01'ini ( $\Delta R^2 = .01$ ) açıkladığı görülmektedir. Koronavirüs kaygısı ile başa çıkma ve uyum arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir ( $p > .05$ ). Tüm değişkenlerin analize katıldığı pozitif şemanın boyutları öz yetkinlik, başarı, güven, iyimserlik ve değerlilik eklendiğinde (Model 2) koronavirüs kaygısı değişkeninin kontrol edilmesiyle, daha önce açıklanan varyansa %15'lik bir katkı sağladığı ( $\Delta R^2 = .15$ ) görülmektedir. Pozitif şema boyutlarının modele pozitif yönde anlamlı katkı sağlayarak ( $p < .01$ ), açıklanan toplam varyansı %16'a yükselttiği görülmektedir.

**Tablo 13.** Yılmazlığın Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

	<i>B</i>	<i>Sh</i>	$\beta$	$\Delta R^2$
<b>Model 1</b>				
Sabit	93,95	1,91		
K.Kaygı	-.50	.29	-.11	.01
<b>Model 2</b>				
Sabit	55,54	3,01		
K.Kaygı	-.52	.19	-.11	
Özyetkinlik	1,75	.20	.65	
Başarı	-.24	.21	-.06	
Güven	.37	.11	.14	
İyimserlik	-.02	.15	-.01	
Değerlilik	.43	.23	.12	.56**

\* $p < .05$  \*\* $p < .01$

Bağımsız değişkenlerin yılmazlığı yordama düzeyine bakıldığında, modele ilk olarak dâhil edilen koronavirüs kaygısı toplam varyansın yaklaşık %01'ini ( $\Delta R^2 = .01$ ) açıkladığı görülmektedir. Koronavirüs kaygısı ile yılmazlık arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir ( $p > .05$ ). Tüm değişkenlerin analize katıldığı, pozitif şemanın boyutları öz yetkinlik, başarı, güven, iyimserlik ve değerlilik eklendiğinde (Model 2) koronavirüs kaygısı değişkeninin kontrol edilmesiyle, daha önce açıklanan varyansa %56'lık bir katkı sağladığı ( $\Delta R^2 = .56$ ) görülmektedir. Pozitif şema boyutlarının modele pozitif yönde anlamlı katkı sağlayarak ( $p < .01$ ), açıklanan toplam varyansı %57'e yükselttiği görülmektedir.

Sonuç olarak koronavirüs kaygısı ve pozitif şema alt boyutları (öz yetkinlik, başarı, güven, iyimserlik ve değerlilik); yılmazlığın öz yeterlik, iç kontrol odağı, aile ve sosyal ağlar, azim ve başa çıkma ve uyum boyutlarının yordanmasında anlamlı düzeyde katkı sağlamaktadır. Tüm değişkenler analize birlikte katıldığında bağımsız değişkenlerin, yılmazlık öz yeterlik boyutunun toplamda %53'ünü; iç kontrol odağı boyutunun %24'ünü, aile ve sosyal ağlar boyutu-

nun %16'sını, azim boyutunun %34'ünü ve başa çıkma ve uyum boyutunun ise %16'sını yordadığı görülmektedir. Koronavirüs kaygısı ve pozitif şema alt boyutları, yılmazlığın yordanmasında anlamlı düzeyde katkı sağlamaktadır. Bağımsız değişkenlerin yılmazlığın toplamda %57'sini yordadığı görülmektedir.



## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA

Bu bölümde yılmazlık değişkeninin cinsiyet, koronavirüs kaygısı ve pozitif şema değişkenleri tarafından ne şekilde açıklandığına ilişkin bulgular yorumlanarak ilgili alanyazın ışığında tartışılmıştır. Literatür incelendiğinde yılmazlık, pozitif şema ve koronavirüs kaygısının birlikte çalışıldığı bir araştırmaya rastlanmamıştır. Türkiye’de pozitif şema ile ilgili bir tane araştırma bulunmaktadır. Yurt dışında ise pozitif şemaların incelendiği sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Bu nedenle bu araştırmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırmacılara yol göstereceği ve daha sonra yapılacak çalışmalar için önemli bir kaynak olacağı düşünüldüğünden araştırma değişkenlerinin farklı örneklem gruplarında incelendiği çalışmalara da yer verilmiştir.

Yapılan analizler sonucunda cinsiyet değişkenlerine göre farklılığa bakıldığında yılmazlığın öz yeterlilik, aile ve sosyal ağlar, azim ve başa çıkma ve uyum boyutunda anlamlı bir fark görülmemektedir. Yılmazlık iç kontrol odağı boyutunda cinsiyet için anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir, erkeklerin kızlara göre ortalama puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Diğer çalışmalara göre, Cole ve arkadaşlarının (2004) yaptıkları araştırmada öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Erdoğan ve arkadaşlarının (2015) öğrencilerle yaptıkları araştırmada erkeklerin yılmazlık puanlarının kadınların yılmazlık puanlarından yüksek olduğu bulunmuştur. Açıkgöz (2016) yaptığı bir araştırma da psikolojik sağlamlık düzeylerinin erkeklerin kadınlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Nernekle (2017), üniversite öğrencileriyle yaptığı bir çalışmada erkeklerin kadınlara göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuştur. Psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından kendilik algısı, yapısal stil, aile uyumu düzeylerinde cinsiyete göre bakıldığında erkeklerin puan düzeylerinin daha yüksek olduğu bulguları elde edilmiştir. Aslan (2018) üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık düzeyinin kişinin mizaç özellikleri, çocukluk dönemi travma durumları, ebeveyn tutumları ve demografik özelliklerine göre incelediği araştırmada erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre daha yüksek psikolojik sağlamlık düzeyine sahip olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Karademir ve Açıak (2019) üniversiteli sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi üzerine yaptıkları çalışmada psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterdiği ve erkeklerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Tümlü ve Receptoğlu (2013) araştırmalarında psikolojik dayanıklılık ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ve kız öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek

olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarını cinsiyet açısından inceleyen Oktan (2010), kızların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ancak bir diğer yandan Teker Ataş (2015) ve Topbay (2016) yaptığı araştırmada demografik bilgiler ile psikolojik sağlık arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Literatürden farklı sonuçlar elde etmemizin sebebi çalışmamıza katılan bireylerin bireysel farklılıklarıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bu anlamda farklı çalışma grupları üzerinde bu çalışmaların yaygınlaştırılmasının literatürde daha tutarlı sonuçlar oluşabilmesi açısından etkili olacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmanın temel amaçlarından biri olan, koronavirüs kaygısı değişkeninin yılmazlığın; öz yeterlik, iç kontrol odağı aile ve sosyal ağlar, azim ve başa çıkma ve uyum boyutlarını açıklamadaki rolüne ilişkin analiz sonuçlarında koronavirüs kaygısı, aile ve sosyal ağlar boyutunu negatif yönde, anlamlı düzeyde yordadığını göstermiştir. Öz yeterlik, iç kontrol odağı, azim ve başa çıkma ve uyum boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yılmazlık ve koronavirüs kaygısı ile ilgili diğer araştırmaların bulguları incelendiğinde Labrague ve De los Santos (2020) hemşireler üzerinde yaptığı araştırmanın sonucu yılmazlık ve koronavirüs kaygısı arasında zayıf negatif yönlü bir ilişki olduğunu göstermiştir. Barzilay ve arkadaşlarının (2020) yaptıkları araştırmada yılmazlık ile koronavirüs kaygısı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

Artan ve diğerlerinin (2020) yaptığı araştırmada koronavirüs (COVID-19) salgınında sosyodemografik özellikler, psikolojik sağlık ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Psikolojik sağlık arttıkça kaygı düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir. Yani koronavirüs salgınının ortaya çıkardığı zor koşullara karşın, bireylerin bu zor koşullarla baş etmede başarılı olma ve adapte olma becerisi arttıkça bu hastalığa yönelik kaygı düzeylerinin azaldığı görülmüştür. Koronavirüs salgınında kadınların erkeklere göre kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu ve kadınların psikolojik sağlık düzeylerinin daha düşük olduğu bulgulanmıştır.

Polizzi ve diğerleri (2020) geçmiş yıllarda yaşanmış büyük kriz ve felakete insanların nasıl tepkiler verdiğini derlemiş ve daha önce kullanılmış baş etme stratejilerinin koronavirüs pandemi sürecinde yaşanan zorunlu izolasyon, sosyal mesafe, ölümcül bir hastalığa yakalanma korkusu, umutsuzluk gibi durumlarda kullanılabileceğini belirtmişlerdir. Kullanılması önerilen bu stratejilerin başında stres yönetimi ve kendini toparlama gücünün olması dikkat çekmektedir. Conversano ve diğerlerinin (2020) yaptığı araştırmada, sağlık çalışanlarının salgın sürecinde karşılaşması muhtemel olan stres ve travma gibi durumları önlemek amacıyla çeşitli koruyucu etmenler belirlenmiştir. Bu çalışmada koruyucu etmenler kapsamında ele alınan sosyal destek, öz-yeterlilik, iç kontrol odağı gibi değişkenler yılmazlık düzeyini artırıcı değişkenler olarak

belirtilmiştir. Her ne kadar bu iki çalışmada öne sürülenler verilere değil alanyazına dayanarak derlenmiş olsa da pandemi süreci ile baş etmede yılmazlığın etkisi yadsınamaz.

Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan bir çalışmada, 18-35 yaş arası, 562 kadın katılımcıdan toplanmış verilerin sonuçlarına göre, katılımcıların yılmazlık puanları düştükçe ruh sağlıklarının da bozulduğu, başka bir deyişle yılmazlığın şiddetli depresyon, intihar eğilimi ve yüksek kaygı ile anlamlı ilişkilerinin olduğu görülmüştür (Killgore vd., 2020). Çalışma sonuçlarına göre, düşük yılmazlık puanı olan bireyler COVID-19 ile ilişkili yüksek kaygı yaşadıklarını da bildirmişlerdir. Bu çalışma sonuçlarına göre yılmazlık düzeyi yüksek olan kişilerin düşük olan kişilere göre, bir hafta içinde sayıca daha çok gün dışarı çıkıp en az 10 dakika gün ışığı aldıkları, daha fazla spor yaptıkları, ailelerinden ve arkadaşlarından daha çok sosyal destek aldıklarını hissettikleri, daha az uyku problemi yaşadıkları, kendileri için önemli olan diğer kişilerden daha çok ilgi ve destek gördükleri ve daha çok dua ettikleri saptanmıştır (Killgore vd., 2020). Killgore ve diğerlerinin araştırma sonuçları ile tutarlı olarak Liu ve diğerlerinin Amerika Birleşik Devletleri'nde gerçekleştirdikleri, 18-30 yaş arasındaki 898 katılımcıdan toplanan verilere göre, katılımcıların yılmazlık puanları yükseldikçe depresyon ve kaygı düzeylerinin düştüğü belirlenmiştir.

Bu araştırmanın temel amaçlarından bir diğeri olan, pozitif şema değişkeninin öz yeterlik, başarı, güven, iyimserlik, değerlilik boyutları yılmazlığın; öz yeterlik, iç kontrol odağı aile ve sosyal ağlar, azim ve başa çıkma ve uyum boyutlarını açıklamadaki rolüne ilişkin analiz sonuçları incelenmiştir. Pozitif şema öz yeterlik, başarı, güven, iyimserlik, değerlilik boyutları düzeylerinin istatistiksel olarak bu değişkenleri pozitif yönde, anlamlı düzeyde yordadığını göstermiştir. Pozitif şema ve yılmazlık ile ilişkili bir tane araştırma bulunmaktadır. Bu araştırma Keyfitz (2013) tarafından yapılmıştır ve çocukluk psikopatolojisi ve yılmazlıkları üzerinde pozitif şemaların rolü incelenmiştir. Çocukların yılmazlık ve pozitif şemaları arasındaki ilişkileri değerlendirmek için Pearson korelasyon analizleri yapılmış ve sonucu incelendiğinde pozitif şemalar arttıkça, yılmazlığın da arttığı ortaya çıkmıştır. Ayrıca, yılmazlık ve her pozitif şema boyutu arasında öz etkinlik, başarı, güven, iyimserlik ve değerlilik dâhil olmak üzere önemli pozitif korelasyonlar bulunmuştur. Toplam modelin yılmazlık puanlarındaki varyansların % 46'sını açıkladığı görülmüştür.

Johnson ve arkadaşları (2010), bireyin kendisiyle ilgili şematik değerlendirmelerinin yılmazlıkları ile ilişkisini incelemek üzere, intihara yatkın olduğu intihar davranışları ölçeği ile önceden belirlenen 78 öğrenci ile bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırma sonuçları bireyin kendisiyle ilgili pozitif değerlendirmelerinin, stresli yaşam koşullarının karşısında koruyucu ve uyumu sağlayıcı bir faktör olarak rol aldığını ve bu olumlu öz değerlendirmelerin yılmazlık

kaynağı olduğunu göstermiştir. Buna göre karşılaşılan negatif durumlar karşısında, bireylerin kendisiyle ilgili pozitif inançlarının olaylara olumsuzluk yüklemesini engellemektedir. Dolayısıyla pozitif şemaların özellikle de pozitif benlik algısının, iyi oluş ve yetkinliğe olumlu katkıda bulunarak koruyucu bir yılmazlık etmeni olarak öne çıktığı belirtilebilir (Keyfitz, 2013).

Friedman (2013), pozitif ve negatif şemaların yılmazlık ile ilişkisini inceleyen 965 ortaokul öğrencisinin yer aldığı ve üç yıl süren bir çalışma yapmıştır. Çalışmanın sonucuna göre, negatif şemaya sahip olan bireylerin, depresyon puanlarının ikinci bölümde arttığı ve erken dönem uyum bozucu şemaların yılmazlık ile negatif yönde bir ilişkide olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, düşük negatif şemalara ve yüksek pozitif şemalara sahip olan öğrencilerin ikinci bölümde yılmazlıkları artmakta, yüksek negatif şemalar ve düşük pozitif şemalara sahip öğrencilerin ise ikinci bölümde yılmazlıkları azalmakta ve depresyon puanları artmaktadır. Buna göre, depresyon için önemli bir risk durumu olan negatif bilişsel şemaların, olumsuz öz-inançları tetikleyerek bireydeki olumlu işlevselliği bozduğu belirtilebilir. Araştırmada, pozitif şemalar arasında, yılmazlıkla en fazla ilişkisi olan “özyeterlilik boyutu” olmuştur. Erken dönem uyumsuz şemalar arasından depresif belirtileri ve yılmazlığı en fazla yordayan şemalar ise, Sosyal İzolasyon/ Yabancılaşma, Güvensizlik/ Suiistimal edilme, Duygusal Yoksunluk, Bağımlılık/ Yetersizlik, Hastalık ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, Kusurluluk/ Utanma, Hak Görme/Büyüklik ve Başarısızlık olmuştur (Sağ, 2016).

## ALTINCI BÖLÜM

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmadan elde edilen sonuçlar özetlenmiş, bu sonuçlar doğrultusunda araştırmacılar ve uygulayıcılara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

#### 6.1 Sonuçlar

Bu araştırmada ilgili alanyazın ışığında yetişkinlerin yılmazlıkları ile cinsiyetleri, pozitif şema ve koronavirüs kaygısı düzeylerinin, yılmazlığı (öz yeterlik, iç kontrol odağı, aile ve sosyal ağlar, azim, başa çıkma ve uyum) anlamlı düzeyde yordadığı yönünde hipotez kurulmuştur. Araştırmanın amacı doğrultusunda pozitif şema ve koronavirüs kaygısı düzeyi değişkenlerinin, yılmazlık değişkeninin öz yeterlik, iç kontrol odağı, aile ve sosyal ağlar, azim, başa çıkma ve uyum boyutlarını ne ölçüde yordadığı test edilmiştir. Araştırmada ilk olarak yetişkinlerde yılmazlığın alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı test edilmiş ve iç kontrol odağı boyutu için anlamlı bir fark bulunmuştur. Ancak öz yeterlik, aile ve sosyal ağlar, azim, başa çıkma ve uyum boyutları için cinsiyet faktörünün anlamlı bir etkiye sahip olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda erkeklerin, kadınlara göre yılmazlığın iç kontrol odağı boyutunda daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmüştür.

Araştırmanın amacı doğrultusunda, yılmazlığın (öz yeterlik, iç kontrol odağı, aile ve sosyal ağlar, azim, başa çıkma ve uyum), koronavirüs kaygısı değişkeni tarafından açıklanabilirliğine ilişkin hiyerarşik regresyon analiz sonuçları, aile ve sosyal ağlar boyutunu istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve negatif yönde açıkladığını ortaya koymuştur. Yetişkinlerin koronavirüs kaygısı azaldıkça yılmazlık aile ve sosyal ağlar boyutu düzeyleri artmaktadır. Koronavirüs kaygısının, yılmazlığın öz yeterlik, iç kontrol odağı, azim, başa çıkma ve uyum boyutlarını anlamlı düzeyde açıklamadığı ortaya konmuştur.

Son olarak araştırmanın amacı doğrultusunda, yılmazlığın (öz yeterlik, iç kontrol odağı, aile ve sosyal ağlar, azim, başa çıkma ve uyum), pozitif şema ve koronavirüs kaygısı değişkenleri tarafından açıklanabilirliğine ilişkin tüm değişkenlerin dâhil edildiği hiyerarşik regresyon analiz sonuçları, öz yeterlik, iç kontrol odağı, aile ve sosyal ağlar, azim, başa çıkma ve uyum boyutlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve pozitif yönde açıkladığını ortaya koymuştur. Yetişkinlerin pozitif şemaları arttıkça yılmazlık düzeyleri, öz yeterlik, iç kontrol odağı, aile ve sosyal ağlar, azim, başa çıkma ve uyumları da artmaktadır.

Sonuç olarak elde edilen bulgular, pozitif şemaların yılmazlığı ve yılmazlığın öz yeterlik, iç kontrol odağı, aile ve sosyal ağlar, azim, başa çıkma ve uyum boyutlarını açıklamada

anlamli olduğunu göstermiştir. Koronavirüs kaygısının yılmazlığın aile ve sosyal ağlar boyutunu negatif yönde anlamli katkı sağladığı bulunmuş, ancak öz yeterlik, iç kontrol odağı, azim, başa çıkma ve uyum boyutlarını açıklama da anlamli bir katkı sağlamadığı bulunmuştur. Bununla birlikte cinsiyet değişkeninin yılmazlığın, iç kontrol odağı boyutunu açıklama da anlamli katkı sağladığı bulunmuş, ancak öz yeterlik, aile ve sosyal ağlar, azim, başa çıkma ve uyum boyutlarını açıklama da anlamli bir katkı sağlamadığı bulunmuştur.

## **6.2 Sınırlılıklar**

Bu bölümde araştırmanın sınırlılıklarına yer verilmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular çerçevesinde önerilerde bulunulmuştur. Araştırmada elde edilen bulguların aşağıda verilen birtakım sınırlılıklar çerçevesinde değerlendirilmesi gereklidir. Araştırma örneklemini Kahramanmaraş ve Gaziantep İlinde ikamet eden yetişkinlerle sınırlıdır. Araştırmanın örnekleme sayısında kadınlar erkeklerde daha fazladır. İleride yapılacak benzer çalışmalarda örnekleme grubunun farklı illerden ve farklı yaş grubundan seçilmesi, kadın erkek sayısının eşit olması araştırmanın güvenilirliğini ve bulguların genellenebilirliği yönünden daha uygun olacağı düşünölmektedir. Başka bir sınırlılık ise pozitif şemaların ulusal ve uluslararası literatür de çok az çalışılmış olması bulguların tartişılması açasından bir eksiklik olarak düşünölmektedir.

## **6.3 Öneriler**

Bu kısımda araştırmacılara ve uygulayıcılara yönelik öneriler bulunmaktadır. Bu öneriler iki bölüm halinde sunulacaktır.

### **6.3.1 Araştırmacılara Yönelik Öneriler**

Bu araştırmanın örneklemini Kahramanmaraş il ve çevre illerde yaşayan 18 yaş ve üstü bireyler oluşturmaktadır. Değerkenler arasındaki ilişkilerin niteliğini artırmak ve daha kapsamlı sonuçlar elde edebilmek adına araştırma farklı şehir, kültür ve bölgelerdeki yetişkinler üzerinde gerçekteştirilebilir. Ayrıca bu araştırma belirli bir zaman diliminde gerçekteştirilmiş nicel bir araştırmadır. Daha kapsamlı sonuçlar elde edebilmek ve araştırmanın genellenebilirliğini artırmak adına boylamsal ve deneysel çalışmalara yer verilebilir.

Bu araştırma 18 yaş ve üstü yetişkin örnekleminde gerçekteştirilmiştir. Yılmazlığın gelişiminde pozitif şemanın önemli olduğu düşünöldüğünde bu araştırma çocuklar ve ergenler üzerinde de test edilebilir. İleride yapılacak araştırmaları genişletme açasından ilkokul ve ortaokul öğrencileri ile lise öğrencileri arasında bu çalışmanın gerçekteştirilmesi faydalı olabilir.

Yetişkinlerin yılmazlık alt boyutlarını yordama da pozitif şemanın en fazla %41'lik bir varyansı açıkladığı görölmektedir. Pozitif şemaya ek olarak başka nelerin yetişkin yılmazlık düzeyini etkilediği ve kontrol değerkeni olarak nelerin etkili olacağı çeşitli değerkenlerle ince-

lenerek yetişkinlerin yılmazlık düzeylerini arttırılması sağlanabilir. Pozitif şema ile ilgili araştırmalar çok az olduğu için ileriki araştırmalarda pozitif şemaları hangi değişkenlerin yordadığına dair çalışmalar yapılabilir. Koronavirüs kaygısı ile ilgili her geçen gün araştırma sayıları artmaktadır. Koronavirüs kaygısı ve pandeminin ortaya çıkardığı ruh sağlığı problemlerine yönelik daha detaylı araştırmalar yapılabilir.

### **6.3.2 Uygulamalara Yönelik Öneriler**

Bu araştırma bulgularının alanda çalışan ruh sağlığı uzmanlarının çalışmalarına kaynaklık edeceği düşünülmektedir. Pozitif şemalar bebeklikten itibaren oluşmaya başlamaktadır. Bu yüzden öğretmenlere ve velilere psikolojik danışmanlar tarafından çocukların pozitif şema oluşturmalarını sağlamaları için çeşitli eğitimler verilebilir, seminerler düzenlenebilir. Uyumsuz şemalar ve pozitif şemalar ayırt edilip, pozitif şemaların kazandırılması için etkinlikler yapılabilir. Her yaş grubuna yönelik pozitif şema kazandırmak adına psikoeğitimler düzenlenebilir. Okul psikolojik danışmanlar ilkokul, ortaokul, lise ve üniversiteler de öğrencilerin pozitif şema kazanmalarını sağlayıp yılmazlıklarını arttırmaya yönelik grupla psikolojik danışma yapılabilir.

Araştırma sonuçlarının sadece okul psikolojik danışmanlarının değil tüm ruh sağlığı çalışanlarına ve kurumlara yönelik olduğunu söylemek doğru olacaktır. Rehberlik ve Araştırma Merkezleri'nin özellikle öğrencilerde yılmazlığı artıran değişkenleri, çalışmalarını ve araştırmalarını takip etmesinin; gerçekleştirdiği psikososyal faaliyetler, eğitimler ve bilgilendirme çalışmalarında bu faktörlere yer vermesinin yararlı olacağı düşünülmektedir. Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı'nda çalışan psikolojik danışmanların aktif olarak çalıştığı, önleyici çalışmalar ve bireyle ve grupla psikolojik danışmalar yaptığı kurumlarda, yılmazlığı güçlendirici bir bakış açısıyla çalışmalarını yürütmesi, yapacağı etkinliklerde pozitif şema temelli müdahale programlarına ve etkinliklere yer vermesi faydalı olabilir. Adliyelerde görev yapan psikolojik danışman ve psikologların, travmatik deneyimlere maruz kalan çocuklarla yaptığı görüşmelerde, psikolojik danışmalarda ve izleme çalışmalarında yılmazlığı güçlendirici etkinlikler ve bakış açısını temel alması, pozitif şemaların arttırılması, çocukların ileride yaşayacağı sorunlarla baş edebilmesi adına etkili olabilir. Çocuklar ve ergenler üzerinde yapılan bu çalışmalar onların yetişkinlik dönemlerinde daha yılmaz bireyler olmalarında etkili olacağı düşünülmektedir. Okullarda pandemi sonrası öğrencilerin uyum sağlaması için oryantasyon çalışmaları yapılabilir. Koronavirüs kaygısına yönelik uygulamalar yapılabilir. Koronavirüs kaygısı için sosyal hizmet uygulama modellerinden biri olan krize müdahale yaklaşımının ve psikososyal destek çalışmalarının pandemi sürecinde toplumda ruh sağlığının korunmasına yönelik çalışmalar düzenlenebilir.

## KAYNAKÇA

- Açıkgöz, M. (2016). Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık İle Mizah Tarzları Ve Mutluluk Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Çağ Üniversitesi, Mersin.
- Akgün, Y., Gönen, Y., ve Aydın, Y. (2007). İlköğretim fen ve matematik öğretmenliği öğrencilerinin kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* 6( 20), 283-220 [www.e-sosder.com](http://www.e-sosder.com)
- Akkuzu, H., Yumuşak, F. N., Karaman, G., Ladikli, N., Türkan, Z., ve Bahadır, E. (2020). Koronavirüs kaygı ölçeği'nin türkçe güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, 2(2), 63–67. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.20.2.09>
- Alisinanoğlu, F., ve Ulutaş, İ. (2003). Çocukların kaygı düzeyleri ile annelerinin kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğilim ve Bilim*, 28(128), 65–71.
- Almedom, A. M., and Glandon, D. (2007). Resilience is not the absence of PTSD any more than health is the absence of disease. *Journal of Loss and Trauma*, 12(2), 127–143. <https://doi.org/10.1080/15325020600945962>
- American Psychological Association. (2015). APA dictionary of psychology. Washington, DC: APA
- Artan, T , Karaman, M , Arslan, İ , Cebeci, F . (2020). COVID-19 Salgımına Yönelik Algı ve Tutumları Değerlendirme Ölçeği'nin Değerlendirilmesi . *Sosyal Çalışma Dergisi* , 4 (2) , 101-107 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/pub/scd/issue/58064/820242>
- Aslan, E. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlık Düzeyinin Kişinin Mizaç Özellikleri, Çocukluk Dönemi Travma Durumları, Ebeveyn Tutumları Ve Demografik Özelliklerine Göre İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Yakın Doğu Üniversitesi, Lefkoşa
- Atkinson, J. W. (1957). Motivational determinants of risk-taking behavior. *Psychological Review*, 64(6), 359–372. <https://doi.org/10.1037/h0043445>
- Aynacı, B. (2018). *Aile danışmanlığı merkezine başvuran kişilerin kaygı düzeyleri ile dindarlık durumlarının ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi, İstanbul.
- Baier, A. (1986). Trust and antitrust. *Feminist Social Thought: A Reader*, 96(1), 605–629. <https://doi.org/10.4324/9780203705841-44>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review* 84(2), 1–312. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-75361-4>
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122–147. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.2.122>
- Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*, 16(1), 57–63. <https://doi.org/10.1159/000180583>
- Barzilay, R., Moore, T. M., Greenberg, D. M., DiDomenico, G. E., Brown, L. A., White, L. K., Gur, R. C., and Gur, R. E. (2020a). Resilience, COVID-19-related stress, anxiety and depression during the pandemic in a large population enriched for healthcare providers. *Translational Psychiatry*, 10(1), 1–111. <https://doi.org/10.1038/s41398-020-00982-4>
- Beck, A. T. (1964). Thinking and depression. *Archives Of General Psychiatry*. 10(6), 561-571

- Beck, A. T. (1967). *Depression: Causes and treatment*. Philadelphia, PA: University of Pennsylvania Press.
- Beck, A. T. (1993). Cognitive therapy: Past, present and future. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 61(2), 194-198.
- Begun, A. L. (1993). Human behavior and the social environment: The vulnerability, risk, and resilience model. *Journal of Social Work Education*, 29(1), 26–35.  
<https://doi.org/10.1080/10437797.1993.10778796>
- Benard, B. (1991). Fostering Resiliency in Kids : Protective Factors in the Family , School , and Community. *School And Community*, 1–27.
- Biçer, İ., Çakmak, C., ve Demir, H. (2020). Coronavirus Anxiety Scale Short Form: Turkish Validity and Reliability Study. *Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi*, 216–225.  
<https://doi.org/10.21673/anadoluklin.731092>
- Brooks, R and Goldstein, S. (2003). *The Power of Resilience: Achieving Balance, Confidence and Personal Strength in Your Life*, 1. Baskı, New York: The McGraw Hill
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., and Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Rapid Review*, 395(10227), 912–920.  
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Büyüköztürk, Ş. (2014). *Veri analizi el kitabı*. Pegem Akademi: Ankara.
- Can, A. (2017). *SPSS İle Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi*. (5. Baskı). Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., and Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879–889. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>
- Catalano, R. F., Berglund, M. L., Ryan, J. A. M., Lonczak, H. S., and Hawkins, J. D. (2002). Positive youth development in the United States: Research findings on evaluations of positive youth development programs. *Prevention & Treatment*, 5(1), 1–111.  
<https://doi.org/10.1037/1522-3736.5.1.515a>
- Çataloğlu, B. (2011). *Madde kullanan ve kullanmayan ergenlerin psikolojik sağlamlık ve aile görevleri açısından karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Chavkin, N. F., Gonzalez, J. (2000). *Mexican immigrant youth and resiliency: Research and promising programs*. Eric Clearinghouse on Rural Education and Small Schools Charleston WV., AEL Inc. Charleston WV. ED447990.
- Conversano, C., Marchi, L., and Miniati, M. (2020). Psychological distress among healthcare professionals involved in the Covid-19 emergency: Vulnerability and resilience factors. *Clinical Neuropsychiatry*, 17(2), 94-96. <https://doi.org/10.36131/CN20200212>
- Crocetti, E., Klimstra, T., Keijsers, L., Hale, W. W., and Meeus, W. (2009). Anxiety trajectories and identity development in adolescence: A five-wave longitudinal study. *Journal of Youth and Adolescence*, 38(6), 839–849. <https://doi.org/10.1007/s10964-008-9302-y>
- Cullen, W., Gulati, G., and Kelly, B. . (2020). Mental health in the COVID-19 pandemic. *Gastrointestinal Nursing*, 18(8), 74. <https://doi.org/10.12968/gasn.2020.18.8.74>
- Çavuşoğlu, Elif Yeşim. (1990). *Anksiyetenin Öğrenme Ve Belleğe Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir.

- Demir Polat, D. (2018). *Öğretmenlerin yılmazlık düzeyleri ile iş doyumu, mesleki tükenmişlik, örgütsel bağlılık düzeyleri ve örgüt iklimi algıları arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Demir, S. (2017). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile kaygı düzeyleri ve yetersizlik duyguları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda anlam ve yılmazlık*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Demirsu, Ö. (2018). *Üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveyn tutumları ile sürekli kaygı düzeyi arasındaki ilişkide anksiyete duyarlılığının ve psikolojik dayanıklılığın aracı rolleri*. Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Diener, E., and Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7(3), 181–185.
- Dozois, D. J. A. (2007). A multifaith spiritually based intervention for generalized anxiety disorder: A pilot randomized trial. *Journal of Clinical Psychology*, 66(4), 430–441. <https://doi.org/10.1002/jclp>
- Duan, L., and Zhu, G. (2020). Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), 300-302. ISO 690
- Dursun, E. (2019). *Lise öğrencilerinde genel kaygı ve sosyal kaygının sözel akıcılığı yordayıcı etkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Egeland, B., Carlson, E., and Sroufe, L. A. (1993). Resilience as process. *Development and Psychopathology*, 5(4), 517–528. <https://doi.org/10.1017/S0954579400006131>
- Eğren, A. (2021). *Koronavirüs Anksiyetesi Ve Sosyal Medya Bağımliliğini Değerlendirilmesi*. Uzmanlık tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi Gaziosmanpaşa Sağlık Uygulama Ve Araştırma Merkezi, İstanbul.
- Er, G. (2009). *Ailesi parçalanmış olan ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin akademik sağlamlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre yordanması*. Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Erdoğan, E., Özdoğan, Ö., Erdoğan, M. (2015). “University Students’ Resilience Level: The Effect Of Gender And Faculty.” *Procedia-Social And Behavioral Sciences*. 186, 1262-1267.
- Erdoğan, Ö. (2015). *Lise öğrencilerinin kendilik algıları ve kaygı düzeyleri*. Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Evren, C., Evren, B., Dalbudak, E., Topcu, M., ve Kutlu, N. (2020). Measuring anxiety related to COVID-19: A Turkish validation study of the Coronavirus Anxiety Scale. *Death Studies*, 1–7. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1774969>
- Fiske, S. T., Morling, B., and Stevens, L. E. (1996). Controlling self and others: A theory of anxiety, mental control and social control. *Journal of Composite Materials*, 33(10), 928–940.
- Fredrickson, B. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society*, 359, 1367–1377.
- Fredrickson, B. L., and Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13, 172–175.

- Friedmann, J. S., Lumley, M. N., and Lerman, B. (2016). Cognitive schemas as longitudinal predictors of self-reported adolescent depressive symptoms and resilience. *Cognitive Behaviour Therapy*, 45(1), 32–48. <https://doi.org/10.1080/16506073.2015.1100212>
- Garnezy, N. (1991). Resiliency and Vulnerability to Adverse Developmental Outcomes . In *American Behavioral Scientist* 34(4), 416–430. <http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0002764291034004003>
- Garnezy, N. (1993). Children in Poverty: Resilience Despite Risk. *Psychiatry*, 56(1), 127–136. <https://doi.org/10.1080/00332747.1993.11024627>
- Garnefski, N., Kraaij, V., and Spinhoven, P. (1991). A note on the comparison of methods for estimating the ileal digestibility of amino acids in pigs. *Personality and Individual Differences*, 52(2), 404–406. <https://doi.org/10.1017/S0003356100012952>
- Gheshlagh RG, Sayehmiri K, Ebadi A, vd. (2017). The relationship between mental health and resilience: a systematic review and meta-analysis. *Iran Res Crescent Med J*. 2017;31.
- Gizir, C. A. (2004). *Akademik Sağlık: Yoksulluk İçindeki Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Akademik Başarılarına Katkıda Bulunan Koruyucu Faktörlerin İncelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113–128.
- Gizir, C. A., ve Aydın, G. (2006). Psikolojik Sağlık ve Ergen Gelişim Ölçeği'nin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 87-99–99. <https://doi.org/10.17066/pdrd.47314>
- Greene, R. (2002). Human behavior theory: A resilience orientation. In R. Greene (Ed.), *Resiliency: An Integrated Approach to Practice, Policy, and Research*. 1-28. Washington, DC: NASW Press.
- Gör, N., Yigit, I., Komurcu, B., ve Senkal Erturk, I. (2017). The Legacy of the Past and the Map of the Future: Early Maladaptive Schemas. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 5(10), 197–218. <https://doi.org/10.7816/nesne-05-10-01>
- Gürkan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi*. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Hawkins, J. D., Catalano, R. F., and Miller, J. Y. (1992). Risk and Protective Factors for Alcohol and Other Drug Problems in Adolescence and Early Adulthood: Implications for Substance Abuse Prevention. *Psychological Bulletin*, 112(1), 64–105. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.64>
- Helliwell, J. F., and Wang, S. (2010). Trust and Well-Being. *Policing and Society*, 11(3), 335–366. <http://link.springer.com/10.1007/s11292-015-9228-9>
- Hosmer, L. T. (1995). Trust: the Connecting Link Between Organizational Theory and Philosophical Ethics. *Academy of Management Review*, 20(2), 379–403. <https://doi.org/10.5465/amr.1995.9507312923>
- Humphreys, J. (2003). Resilience in sheltered battered women. *Issues in Mental Health Nursing*, 24(2), 137–152. <https://doi.org/10.1080/01612840305293>
- Ingram, R. E. (2003). Origins of cognitive vulnerability to depression. *Cognitive Therapy and Research*, 27(1), 77–88. <https://doi.org/10.1023/A:1022590730752>
- J. Rotter. (1967). A new scale for the measurement of interpersonal trust. *Journal of Personality*,

35(4), 651–665.

- James, I. A., Reichelt, F. K., Freeston, M. H., and Barton, S. B. (2007). Schemas as memories: Implications for treatment. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 21(1), 51–57.  
<https://doi.org/10.1891/088983907780493296>
- Karademir, T., Aak M. (2019). “Üniversiteli Sporcuların Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi.” *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16 (2), 803-816.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129–142.  
<https://doi.org/10.17066/pdrd.22262>
- Kaynar, G. (2016). *Boşanma sürecindeki kişilerin baş etme becerileri, bilişsel çarpıtmalar, yılmazlık ve sosyal destek algıları açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539–548. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539>
- Keyes, C. L. M., and Brim, G. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Research*, 43(2), 207–222.
- Keyfitz, L., Lumley, M. N., Hennig, K. H., and Dozois, D. J. A. (2013). The role of positive schemas in child psychopathology and resilience. *Cognitive Therapy and Research*, 37(1), 97–108. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9455-6>
- Keyfitz, L. (2010). *The role of positive schemas in child psychopathology and resilience*. (Unpublished Master’s Thesis), The University of Guelph, Canada.
- Kılıç, S. (2018). *Üniversite öğrencilerinde pozitif şemaların iyi oluş ve psikolojik belirtileri yordaması*. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Killgore, W. D. S., Taylor, E. C., Cloonan, S. A., and Dailey, N. S., (2020). Psychological resilience during the COVID-19 lockdown. *Psychiatry Research*, 291, 1-2.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113216>
- Köknel, Ö. (1989). *Depresyon: Ruhsal Çöküntü*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.s 196
- Kumpfer, K. L. (1999). Factors and Processes Contributing to Resilience. *Resilience and Development*, 179–224. [https://doi.org/10.1007/0-306-47167-1\\_9](https://doi.org/10.1007/0-306-47167-1_9)
- Labrague, L. J., and De los Santos, J. A. A. (2020). COVID-19 anxiety among front-line nurses: Predictive role of organisational support, personal resilience and social support. *Journal of Nursing Management*, 28(7), 1653–1661. <https://doi.org/10.1111/jonm.13121>
- Lee, A. M., Wong, J. G. W. S., McAlonan, G. M., Cheung, V., Cheung, C., Sham, P. C., Chu, N. M., Wong, P. C., Tsang, K. W. T., and Chua, S. E. (2007). Stress and psychological distress among SARS survivors 1 year after the outbreak. *Canadian Journal of Psychiatry*, 52(4), 233–240. <https://doi.org/10.1177/070674370705200405>
- Lee, S. A. (2020). Coronavirus Anxiety Scale: A brief mental health screener for COVID-19 related anxiety. *Death Studies*, 44(7), 393–401.  
<https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1748481>
- Linquanti, R. (1992). *Using community-wide collaboration to foster resiliency in kids: a conceptual framework*. San Francisco, Western Regional Center for Drug-Free Schools and

Communities, Far West Laboratory for Educational Research and Development.

- Luszczynska, A., Scholz, U., and Schwarzer, R. (2005). The general self-efficacy scale: Multi-cultural validation studies. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 139(5), 439–457. <https://doi.org/10.3200/JRLP.139.5.439-457>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., and Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Macleod, A. K., and Byrne, A. (1996). Parasuicide, depression and the anticipation of positive and negative future experiences. *Psychological Medicine*, 27(4), 973–977. <https://doi.org/10.1017/S003329179600459X>
- MacLeod, A. K., and Salaminiou, E. (2001). Reduced positive future-thinking in depression: Cognitive and affective factors. *Cognition and Emotion*, 15(1), 99–107. <https://doi.org/10.1080/02699930125776>
- MacLeod, Andrew K., and Moore, R. (2000). Positive Thinking Revisited: Positive Cognitions, Well-being and Mental Health. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 7(1), 1–10. <https://doi.org/10.1002>
- MacLeod, Andrew K., Rose, G. S., and Williams, J. M. G. (1993). Components of hopelessness about the future in parasuicide. *Cognitive Therapy and Research*, 17(5), 441–455. <https://doi.org/10.1007/BF01173056>
- Martin, R. and Young, J. (2010). *Schema therapy*. In K. S. Dobson (Eds.), *Handbook of cognitive behavioral therapies* (pp. 317-346). New York: Guilford Press.
- Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. In M. C. Wang and E. W. Gordon (Eds.), *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects* (pp. 3-25). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Masten, A. S., Morison, P., Pellegrini, D., and Tellegen, A. (1990). Competence under stress: risk and protective factors. *Risk and Protective Factors in the Development of Psychopathology*, 236–256. <https://doi.org/10.1017/cbo9780511752872.015>
- Masten, A. S., and Obrodovic, J. (2006). Competence and resilience in development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 13-27. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.003>
- Masten, A.S., and Reed, M. J. (2002). Resilience Development. In *Handbook of Positive Psychology* (74–88).
- Mc Donnell, E., Hevey, D., McCauley, M., and Ducray, K. N. (2018). Exploration of Associations Between Early Maladaptive Schemas, Impaired Emotional Regulation, Coping Strategies and Resilience in Opioid Dependent Poly-Drug Users. *Substance Use and Misuse*, 53(14), 2320–2329. <https://doi.org/10.1080/10826084.2018.1473438>
- McGinn, L. K. and Young, J. E. (1996). Schema-focused therapy. In P. M. Salkauskis (Eds.), *Frontiers of cognitive therapy* (pp. 182–207), New York: Guilford Press.
- McGinnis, A. L. (1990). *The power of optimism*. San Francisco: Harper & Row Publishers.
- Mcarthur, B. A., Cherry, K. M., and Lumley, M. N. (2018). Exploring Factors Relating to Positive Outcomes for Youth with Bipolar Spectrum Disorder: A Multi-Informant, Mixed

- Methods Study. *Int J Appl Posit Psychol*, 2, 1–21. <https://doi.org/10.1007/s41042-017-0009-8>
- Mitchell, F. (2012). Resilience : concept , factors and models for practice Scottish Child Care and Protection Network. *Positive Psychology*, 2(9), 90–119.
- Mosheva, M., Hertz-Palmor, N., Dorman Ilan, S., Matalon, N., Pessach, I. M., Afek, A., Ziv, A., Kreiss, Y., Gross, R., and Gothelf, D. (2020). Anxiety, pandemic-related stress and resilience among physicians during the COVID-19 pandemic. *Depression and Anxiety*, 37(10), 965–971. <https://doi.org/10.1002/da.23085>
- Mruk, C. J. (2013). Defining self-Esteem as a relationship between competence and worthiness: How a two-Factor approach integrates the cognitive and affective dimensions of self-Esteem. *Polish Psychological Bulletin*, 44(2), 157–164. <https://doi.org/10.2478/ppb-2013-0018>
- Muris, P., and Van Der Heiden, S. (2006). Anxiety, depression, and judgments about the probability of future negative and positive events in children. *Journal of Anxiety Disorders*, 20(2), 252–261. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2004.12.001>
- Ne nekli, M. (2017). *Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık, Beden İmajı Ve Emosyonel Yeme Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Newman, R. (2005). APA’s resilience initiative. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(3), 227–229. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.36.3.227>
- Oktan V. Şahin M. (2010), Kız Ergenlerde Beden İmajı ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 543 – 556.
- Öğülmüş, S. (2001). *Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık*. I. Ulusal Çocuk ve Suç: Nedenler ve Önleme Çalışmaları Sempozyumu’nda sunulmuş bildiri, Ankara.
- Öner, N. (1972). Kaygı ve başarı. Hacettepe Üniversitesi Sosyal ve İdari Bilimler Dergisi, 4(2), 151-163.
- Öz, F., and Yılmaz, E. B. (2009). Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 082–089. <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/hunhemsire/article/view/5000052900>
- Özcan, Z. (2015). *Lise öğrencilerinin kişilerarası şemaları ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Özer, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin duygusal zeka ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi*. Doktora tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Pajares, F. ve Schunk, D. H. (2001). Self-beliefs and school success: Self-efficacy, selfconcept, and school achievement. *Perception*, 11, 239-266
- Pappa, S., Ntella, V., Giannakas, T., Giannakoulis, V. G., Papoutsis, E., and Katsaounou, P. (2020). Prevalence of depression, anxiety, and insomnia among healthcare workers during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Brain, Behavior, and Immunity*, 88(May), 901–907. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.026>

- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307–321. <https://doi.org/10.1002/jclp.10020>
- Richardson, G. E., Neiger, B. L., Jensen, S., and Kumpfer, K. L. (1990). The resiliency model. *Health Education*, 21(6), 33–39. <https://doi.org/10.1080/00970050.1990.10614589>
- Rogers, J. P., Chesney, E., Oliver, D., Pollak, T. A., McGuire, P., Fusar-Poli, P., Zandi, M. S., Lewis, G., and David, A. S. (2020). Psychiatric and neuropsychiatric presentations associated with severe coronavirus infections: a systematic review and meta-analysis with comparison to the COVID-19 pandemic. *The Lancet Psychiatry*, 7(7), 611–627. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30203-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30203-0)
- Polizzi, C., Lynn, S.J., & Perry, A. (2020). Stress and coping in the time of COVID-19: Pathways to resilience and recovery. *Clinical Neuropsychiatry*, 17(2), 59-62. <https://doi.org/10.36131/CN20200204>
- Rotter, J. B. (1980). Interpersonal trust, trustworthiness, and gullibility. *American Psychologist*, 35(1), 1–7. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.35.1.1>
- Rousseau, D. M., Sitkin, S. B., Burt, R. S., and Camerer, C. (1998). Not so different after all: A cross-discipline view of trust. *Academy of Management Review*, 23(3), 393–404. <https://doi.org/10.5465/AMR.1998.926617>
- Rutter, M. (1990). Psychosocial Resilience and Protective Mechanisms. In *American Journal of Orthopsychiatry* 57(3). <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *University of Dar Es Salaam Library Journal*, 13(1), 04–19.
- Sadati A.K., Lankarani M.H.B., Lankarani K.B. (2020). Risk society, global vulnerability and fragile resilience; sociological view on the coronavirus outbreak. *Shiraz E-Med J*. 21(4):e102263.
- 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.
- Sağlam, P. (2015). *Eşinden fiziksel şiddet görüp ilişkisini devam ettiren ve ilişkisini sonlandıran kadınlarda yılmazlık*. Yüksek lisans tezi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara.
- Schmidt, N. B., Schmidt, K. L. and Young, J. E. (1999). Schematic and interpersonal conceptualizations of depression: An integration. In T. Joiner & J. C. Coyne (Eds.), *Advances in interpersonal approaches: The interactional nature of depression* (pp. 127–148). Washington, DC: American Psychological Association.
- Şahin, D. (2014). *Öğretmenlerin Öz Duyarlılıklarının Psikolojik Sağlık ve Yaşam Doyumu Açısından İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Şahin, T. (2015). *Sadece otistik çocuğu olan annelerin kaygı ve depresyon düzeyi ile sağlıklı*

*kardeş/kardeşlere sahip ve otistik çocuğu olan annelerin kaygı ve depresyon oranlarının karşılaştırılması. Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.*

- Şaşmaz, Ş. C. (2016). Çocuğu olan evli ve evli olmayan bireylerin psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Scheier, M. F., and Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology, 4*(3), 219–247. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219>
- Scheier, M. F., and Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research, 16*(2), 201–228. <https://doi.org/10.1007/BF01173489>
- Scher, C. D., Ingram, R. E., and Segal, Z. V. (2005). Cognitive reactivity and vulnerability: Empirical evaluation of construct activation and cognitive diatheses in unipolar depression. *Clinical Psychology Review, 25*(4), 487–510. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.01.005>
- Schwarzer, R., and Renner, B. (2000). Social-Cognitive Predictors of Health Behavior: Action Self-Efficacy and Coping Self-Efficacy Perceived Self-Efficacy and Preventive Nutrition. *Health Psychology Gollwitzer and Oet-Tingen, 19*(5), 487–495.
- Segerstrom, S. C. (2005). Optimism and immunity: Do positive thoughts always lead to positive effects? *Brain, Behavior, and Immunity, 19*(3), 195–200. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2004.08.003>
- Segerstrom, S. C. (2007). Optimism and resources: Effects on each other and on health over 10 years. *Journal of Research in Personality, 41*(4), 772–786. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.09.004>
- Serino, L., Meleleo, C., Maurici, M., Bagnato, B., Sorbara, D., Zarati, L., and Franco, E. (2011). Knowledge and worry as basis for different behaviors among university students: The case of Pandemic Flu H1N1v. *Journal of Preventive Medicine and Hygiene, 52*(3), 144–147. <https://doi.org/10.15167/2421-4248/jpmh2011.52.3.269>
- Setiawati, Y., Wahyuhadi, J., Joestandari, F., Maramis, M. M., and Atika, A. (2021). Anxiety and resilience of healthcare workers during COVID-19 pandemic in Indonesia. *Journal of Multidisciplinary Healthcare, 14*, 1–8. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S276655>
- Sherer, M., and Maddux, J. E. (1982). The self-efficacy scale: construction and validation. *Psychological Reports, 51*, 663-671.
- Siyez, D. M. (2003). *Duygusal istismara maruz kalan ve kalmayan ergenlerin benlik algıları ile depresyon ve kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.*
- Skinner, E. A., Chapman, M., and Baltes, P. B. (1988). Control, Means-Ends, and Agency Beliefs: A New Conceptualization and Its Measurement During Childhood. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(1), 117–133. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.1.117>

- Stewart, M., Reid, G., and Mangham, C. (1997). Fostering children's resilience. *Journal of Pediatric Nursing*, 12(1), 21–31. [https://doi.org/10.1016/S0882-5963\(97\)80018-8](https://doi.org/10.1016/S0882-5963(97)80018-8)
- Stimpson, D. V., and Maughan, M. R. C. (1978). Some correlates of trust. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 99(1), 103–108. <https://doi.org/10.1080/00223980.1978.9921447>
- Tabachnick, B. G., and Fidell, L. S. (2013). Using multivariate statistics (6th ed.), Boston: Allyn and Bacon.
- Tanyeri, E. (2016). *23 yaş ve üzeri heteroseksüel ve homoseksüel bireylerin erken dönem uyumsuz şemalarının ilişkilerde yükleme tarzları ve psikolojik sağlık üzerine etkisi*. Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Teker Ataş, G. (2015). *Şiddete Maruz Kalan Kadınlarda Psikolojik Dayanıklılık Ve Başa Çıkma Yollarına Yönelik Nitel Ve Nicel Değerlendirme*. Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.
- Terzi, Ş. (2006). Kendini Toparlama Gücü Ölçeği'nin Uyarlanması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 77–86. <http://www.pdrdergisi.org/index.php/pdr/article/view/303>
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 1–11.
- Thomsen, K. (2002). Building resilient students: Integrating resiliency into what you already know and do. Thousand Oaks, California: Corwin Press, Inc.
- Til, A. (2020). Koronavirüs Hastalığı ( Covid-19 ) Hakkında Bilinmesi Gerekenler. *Göller Bölgesi Aylık Ekonomi ve Kültür Dergisi*, 8(85), 53–57.
- Tonga, Z. (2014). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarının karar stratejileri ve durumluk sürekli kaygı düzeylerine göre incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Topbay, Y. (2016). *Ortaokul Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Algılanan Sosyal Destek Ve Aile İşlevleri Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Tschannen-Moran, M., and Hoy, A. W. (2001). Teacher efficacy: Capturing an elusive construct. *Teaching and Teacher Education*, 17(7), 783–805. [https://doi.org/10.1016/S0742-051X\(01\)00036-1](https://doi.org/10.1016/S0742-051X(01)00036-1)
- Tschannen, M. (2001). Collaboration and the need for trust. *Journal of Educational Administration*, 39(4), 308–331.
- Tümlü, G., Ü., ve Recepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-213. doi: 10.5961/jhes.2013.078

- Ümmet, D. (2007). *Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının cinsiyet rolleri ve aile ortamı bağlamında incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Wagnild, G. M., and Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1, 165–178.
- Wasonga, T. (2002). Gender effects on perceptions of external assets, development of resilience and academic achievement: Perpetuation theory approach. *Gender Issues*, 20(4), 43–54. <https://doi.org/10.1007/s12147-002-0022-4>
- Weinstein, R. S., Soulú, C. R., Collins, F., Cone, J., Mehlhorn, M., and Sintontacchi, K. (1991). Expectations and high school change: Teacher-researcher collaboration to prevent school failure. *American Journal of Community Psychology*, 19(3), 333–363. <https://doi.org/10.1007/BF00938027>
- Weinstein, R. (1991). Expectations and high school change: Teacher researcher collaboration to prevent school failure. *American Journal of Community Psychology*, 19(3), 333-363.
- Weiten, W., Hammer, Y.E., Dunn, S.D. (2016). Psikoloji ve Çağdaş Yaşam İnsan Uyumu (çev.: E. İkiz). Ankara : Nobel Yayıncılık.
- Werner, E. E., Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High-risk children from birth to adulthood*. New York: Cornell University Pres. (ED 344979)
- WestEd. (2000). California Healthy Kids Survey. Resilience module report. Unpublished Manuscript, California USD.
- Wheaton, M. G., Abramowitz, J. S., Berman, N. C., Fabricant, L. E., and Olatunji, B. O. (2011). Psychological predictors of anxiety in response to the H1N1 (swine flu) pandemic. *Cognitive Therapy and Research*, 36(3), 210–218. <https://doi.org/10.1007/s10608-011-9353-3>
- Wigfield, A., and Eccles, J. S. (2002). The Development of Competence Beliefs, Expectancies for Success, and Achievement Values from Childhood through Adolescence. In *Development of Achievement Motivation* 91–120. <https://doi.org/10.1016/b978-012750053-9/50006-1>
- Wolin, S and Wolin, S. (1993). *The resilient self: How Survivors of troubled families rise above adversity*. New York: Villard.
- Wood, R., and Bandura, A. (1989). Social Cognitive Theory of Organizational Management. *Academy of Management Review*, 14(3), 361-384.
- Wu, P., Fang, Y., Guan, Z., Fan, B., Kong, J., Yao, Z., Liu, X., Fuller, C. J., Susser, E., Lu, J., and Hoven, C. W. (2009). The psychological impact of the SARS epidemic on hospital employees in China: Exposure, risk perception, and altruistic acceptance of risk. *Canadian Journal of Psychiatry*, 54(5), 302–311. <https://doi.org/10.1177/070674370905400504>
- Xiang, Y. T., Yang, Y., Li, W., Zhang, L., Zhang, Q., Cheung, T., and Ng, C. H. (2020). Timely

mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *The Lancet Psychiatry*, 7(3), 228–229. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30046-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30046-8)

Yıldırım, O. (2020). Kültüre Duyarlı Psikolojik Danışma Yeterliklerinin Yordanmasında Kültürel Zekâ, Çok Kültürlü Psikolojik Danışma Eğitimi ve Mesleki Deneyimin Rolü. *E-International Journal of Educational Research*, 11(1), 41–52.

<https://doi.org/10.19160/ijer.676897>

Yılmaz, H., ve Sipahioğlu, Ö. (2012). Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi. *Elementary Education Online* 11(4), 927–944.

<https://doi.org/10.17051/io.93638>

Yılmaz, L. (2020). Beliren yetişkinlik döneminde yılmazlık düzeyi ile algılanan ebeveyn ilişkisi, bilişsel duygu düzenleme ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler. Yüksek lisans tezi, Dicle Üniversitesi, Diyarbakır.

Young, J. E. (1990). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. Sarasota, FL: Professional Resource Press.

Young, J. E. and Klosko, J. S., (2011). *Hayatı Yeniden Keşfedin*. (A. Karaosmanoğlu & E. Tuncer, Çev.) İstanbul: Psikonet Yayınları.

Young, J. E., Klosko, J. S. And Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: Guilford Press

Young, J. and Lindemann, M. (2002). An integrative schema-focused model for personality disorders. In R. L. Leahy & E. T. Dowd (Eds.), *Clinical advances in cognitivepsychotherapy: Theory and application* (pp. 93–109). New York: Springer Publishing Company.

Zauszniewski, J., Mcdonald, P. E., Krafcik, K., and Chung, C. (2002). and Resourcefulness in Women With Diabetes. *Western Journal of Nursing Research*, 24(7), 728–750. <https://doi.org/10.1177/01939450223738>

## EKLER

### EK 1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

<b>Cinsiyetiniz :</b>	<b>Erkek ( )</b>	<b>Kadın ( )</b>	
<b>Yaşınız:</b>			
<b>Medeni haliniz :</b>	<b>Bekar ( )</b>	<b>Evli ( )</b>	<b>Ayrı/Boşanmış ( )</b>
<b>İş durumunuz :</b>	<b>Çalışıyor ( )</b>	<b>Çalışmıyor ( )</b>	<b>Öğrenci ( )</b>
<b>En son mezun olduğunuz okul:</b>	<b>ilkokul ( ) ortaokul ( ) lise ( ) üniversite ( ) lisansüstü ( )</b>		



## EK 2. YILMAZLIK ÖLÇEĞİ (YETİŞKİN FORMU)

Aşağıda verilen cümlelere sizce doğruya en yakın olan seçeneği işaretleyiniz.

		0 Kesin- likle ka- tılmıyo- rum	1 Katıl- mıyo- rum	2 Ka- rarsı- zım	3 Kati- hyo- rum	4 Ke- sin- likle katılı- yo- rum
1	Yoluma ne çıkarsa üstesinden gelirim					
2	Amaçlarıma ulaşıyorum					
3	Hayatımın bir anlamı var					
4	Mali zorlukların üstesinden gelirim					
5	Arkadaşlarıma güvenebilirim					
6	Başarısızlıkta kolayca cesaretimi yitiririm					
7	Değişimi bir meydan okuma olarak görürüm					
8	Bir soruna çözüm bulabilirim					
9	Kendi hayatımı kontrol edebilirim					
10	Stresle kolayca baş edemem					
11	İhtiyacım olduğunda bana yardım edebilecek birisi var					
12	Ölümlle baş edemem					
13	Olaylar ümitsiz görüldüğünde pes ederim					
14	Yaşa bağlı vücutta oluşan değişiklikleri kabul ederim					
15	Zor zamanları atlatabilirim					
16	Zor zamanlarda aileme güvenebilirim					
17	Değişen çalışma koşullarının üstesinden gelmek için donanımım yok					

18	Kendime olan inancım işin üstesinden gelmemi sağlar					
19	Planlara tam olarak uyamam					
20	Bana olan şeyler üzerinde çok az etkim var					
21	Hastalıkla baş edebilirim					
22	Zorluklar beni kamçılar ve peşlerini bırakmam					
23	Sevdiğim kişiler evi terk ettiğinde zorluk çekerim					
24	Yaşamımdaki olaylara nasıl tepki vereceğimi kontrol ederim					
25	Kayıplar sırasında dini inançlar bana umut verir					

### EK 3. POZİTİF ŞEMA ÖLÇEĞİ

**Açıklamalar:** Lütfen aşağıda yer alan ifadeleri okuyunuz. Her ifadenin sağında, 1'den (**Bana hiç uygun değil.**) 6'ya kadar (**Bana tamamen uygun.**) derecelendirilmiş sayılar olduğunu göreceksiniz.

- ❖ İfadelerin **sizin için ne derece uygun** olduğunu düşünerek işaretleme yapınız.
- ❖ 1'den 6'ya kadar **uygunluk derecesinin arttığına** dikkat ediniz.

1	2	3	4	5	6
<b>Bana hiç uygun değil.</b>					<b>Bana tamamen uygun.</b>

1	İnsanlara sırlarımı saklayacakları konusunda güvenilebilirim.	1	2	3	4	5	6
2	Olayların iyi sonuçlanacağına inanırım.	1	2	3	4	5	6
3	Başkalarına güvenme konusunda kendimi rahat hissedirim.	1	2	3	4	5	6
4	Zor durumlara iyi bir şekilde başa çıkabilirim.	1	2	3	4	5	6
5	Her durumda olumlu bir şeyler bulabilirim.	1	2	3	4	5	6
6	Birçok iyi özelliğe sahip olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
7	İnsanlara güvenirim.	1	2	3	4	5	6
8	Yeni durumlara uyum sağlayabilirim.	1	2	3	4	5	6
9	Karşılaştığım olaylara iyi tarafından bakarım.	1	2	3	4	5	6
10	Çok çalıştığımda genellikle iyi sonuçlar elde ederim.	1	2	3	4	5	6
11	Zorluklarla iyi bir şekilde mücadele edebilirim.	1	2	3	4	5	6
12	Değer verdiğim birçok yönüm var.	1	2	3	4	5	6
13	Elimden gelenin en iyisini yaptığımda başarıya ulaşıyorum.	1	2	3	4	5	6
14	İşler kötü giderken bile iyi şeyler düşünebilirim.	1	2	3	4	5	6
15	Kendime değer veririm.	1	2	3	4	5	6
16	Çabalarsam başarırım.	1	2	3	4	5	6
17	Güç işlerin üstesinden gelebilirim.	1	2	3	4	5	6

#### EK 4. KORONAVİRÜS KAYGI ÖLÇEĞİ

<i>Son 2 haftanızı düşünerek aşağıdaki ifadeleri ne sıklıkla yaşadığınızı belirtiniz.</i>	<b>Hiç olmadı</b>	<b>Nadir, bir veya iki günden az</b>	<b>Birkaç gün</b>	<b>7 günden fazla</b>	<b>Son 2 haftada hemen hemen her gün</b>
Koronavirüs hakkında çıkan haberleri okuduğumda veya dinlediğimde baş dönmesi, sersemlik ya da baygınlık hissi yaşadım.					
Koronavirüsü düşündüğüm için uykuya dalmakta veya uykuyu sürdürmekte sorun yaşadım.					
Koronavirüsü düşündüğümde veya onunla ilgili bir bilgiye maruz kaldığımda kaskatı kesildim ya da donup kaldım.					
Koronavirüsü düşündüğümde veya onunla ilgili bir bilgiye maruz kaldığımda iştahım kesildi.					
Koronavirüsü düşündüğümde veya onunla ilgili bir bilgiye maruz kaldığımda bulantı hissettim ya da mide problemleri yaşadım.					