

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**YÖNETİCİ VE ÇALIŞANLARIN ERKEN DÖNEM
UYUM BOZUCU ŞEMALAR, DUYGU DÜZENLEME
GÜÇLÜĞÜ VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK
DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI**

Yüksek Lisans Tezi

Hazırlayan
Merve AKYİKİT

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Ayten ERDOĞAN

İSTANBUL- 2021

TEZ TANITIM FORMU

- Yazar Adı Soyadı** : Merve AKYİKİT
- Tezin Dili** : Türkçe
- Tezin Adı** : Yönetici ve Çalışanların Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Karşılaştırılması
- Enstitü** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- Anabilim Dalı** : Psikoloji
- Tezin Türü** : Yüksek Lisans
- Tezin Tarihi** : 16/02/2021
- Sayfa Sayısı** : 93
- Tez Danışmanları** : Prof. Dr. Ayten ERDOĞAN
- Dizin Terimleri** : Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Psikolojik Dayanıklılık
- Türkçe Özet** : Araştırmada yönetici ve çalışanların erken dönem uyum bozucu şemalar, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin karşılaştırılması incelenmiş olup bazı demografik değişkenler ile ilişkileri araştırılmıştır.
- Dağıtım Listesi** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Merve AKYİKİT

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**YÖNETİCİ VE ÇALIŞANLARIN ERKEN DÖNEM
UYUM BOZUCU ŞEMALAR, DUYGU DÜZENLEME
GÜÇLÜĞÜ VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK
DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI**

Yüksek Lisans Tezi

Hazırlayan
Merve AKYİKİT

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Ayten ERDOĞAN

İSTANBUL- 2021

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimseli ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Merve AKYİKİT

.../.../2021



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Merve AKYİKİT' in “Yönetici ve Çalışanların Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Karşılaştırılması” adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan _____
Prof. Dr. Ayten Erdoğan
(Danışman)

Üye _____
Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

Üye _____
Dr. Öğr. Üyesi Recep Emre Tan

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... /... / 2021

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Amaç: Bu çalışmada yönetici ve çalışanların erken dönem uyum bozucu şemalar, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin karşılaştırılmasının incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Araştırmada ilişkisel-tarama modeli kullanılmıştır. Örneklem grubu İstanbul ilinde ikamet eden yönetici ve çalışan bireylerden oluşmaktadır. Araştırmaya 150 yönetici (%50) ve 150 çalışan (%50) olmak üzere 300 kişi dahil edilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak Sosyodemografik Bilgi Formu, katılımcıların erken dönem uyumsuz şemalarına yönelik değerlendirme için Young Şema Ölçeği Kısa Form3,duygu düzenleme düzeylerinin tespit edilmesi amacıyla Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, psikolojik dayanıklılık düzeylerinin değerlendirilmesi için Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır.

Bulgular: Erken dönem uyum bozucu şemaların pozisyon değişkenine göre farklılaştığı saptanmıştır. Yöneticilerde yüksek standartlar ve cezalandırıcılık şemalarında yüksek puan aldıkları, çalışanlarda ise karamsarlık, kusurluluk, başarısızlık ve bağımlılık şemalarında yüksek puan aldıkları görülmektedir. Yönetici olan grubun psikolojik dayanıklılık düzeyi çalışan gruba göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Pozisyonu çalışan olan grubun duygu düzenleme güçlüğü düzeyi yönetici olan gruba göre daha yüksektir. Yönetici ve çalışanlarda erken dönem uyum bozucu şemalar ile psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönlü bir ilişkiye rastlanılmıştır. Erken dönem uyumsuz şemalardan alınan puan arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyi azalmaktadır. Yönetici ve çalışanlarda erken dönem uyum bozucu şemalar ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Erken dönem uyum bozucu şemalardan alınan puan arttıkça duygu düzenleme güçlüğü de artmaktadır. Yönetici ve çalışanlarda duygu düzenleme güçlüğü ile psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönlü bir ilişkiye rastlanılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Psikolojik Dayanıklılık

SUMMARY

Objective: In this study, it was aimed to examine the comparison of early period maladaptive schemas, emotion regulation difficulties and psychological resilience levels of managers and employees.

Method: The relational-scanning model was used in the study. The sample group consists of managers and working individuals residing in Istanbul. The sample included a total of 300 people. 150 (50%) of the 300 were managers, and 150 (50%) of them were employees. In the present study, Young Schema Questionnaire Short Form-3, which was used to get information about early maladaptive schemas of participants, Emotion Regulation Difficulty Scale to determine participants' emotional regulation levels, Resilience Scale for Adults to evaluate their psychological resilience levels were administered to the individuals. Also, to get information about individuals' demographics, Sociodemographic Information Form was used. 300 people, including 150 managers (50%) and 150 employees (50%), were included in the study. In the study, Sociodemographic Information Form was used as data collection tool, Young Schema Scale Short Form3 for evaluation of early maladaptive schemas of the participants, Emotion Regulation Difficulty Scale for determining emotion regulation levels, and Psychological Resilience Scale for Adults was used to evaluate psychological resilience levels.

Findings: It was found that early maladjustment schemes differ according to the position variable. It was seen that managers got high scores in high standards and punishment schemes, while employees got high scores in schemes of pessimism, flaw, failure, and addiction. It was also seen that the psychological resilience level of the manager group was higher than the working group. The emotion regulation difficulty level of the employees was higher than that of the managers. A negative relationship was found between early maladjustment schemes and psychological resilience in managers and employees. As the score obtained from early maladaptive schemes increases, the level of psychological resilience decreases. It was observed that there was a positive relationship between early period maladaptive schemas and difficulty in emotion regulation in managers and employees. While the score from early

maladaptive schemas increases, the difficulty in emotion regulation increases. A negative relationship was found between emotional resilience and difficulty in emotion regulation in managers and employees.

Keywords: Self-Perception, Adolescence, Mental Symptoms, Use of Social Media



İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET.....	I
SUMMARY	II
İÇİNDEKİLER	IV
KISALTMALAR	VI
TABLOLAR LİSTESİ.....	VII
EKLER LİSTESİ	IX
ÖNSÖZ.....	X
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

1.1. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ.....	3
1.1.1. Araştırmanın Alt Problemleri.....	3
1.2. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ	4
1.3. ARAŞTIRMANIN GEREKÇESİ VE ÖNEMİ.....	4
1.4. SAYILTILAR	6
1.5. SINIRLILIKLAR.....	6
1.6. TANIMLAR.....	6

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. ŞEMA TERAPİ MODELİ.....	8
2.1.1. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar	9
2.1.2. Şema Alanları ve Şemalar	10
2.1.3. Uyum Bozucu Baş Etme Biçimleri ve Tepkileri.....	18
2.2. DUYGU DÜZENLEME.....	19
2.2.1. Duygu Düzenleme Güçlüğü	22
2.3. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK	25
2.3.1. Psikolojik Dayanıklılık Kavramı.....	25
2.3.2. Kobasa'nın Dayanıklılık Modeli	26
2.3.3. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler.....	27

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM VE TEKNİKLERİ

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ	32
--------------------------------	----

3.2. ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ.....	32
3.3. ARAŞTIRMANIN UYGULANMASI	32
3.4. ARAŞTIRMADA KULLANILAN VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	33
3.4.1. Sosyodemografik Bilgi Formu	33
3.4.2. Young Şema Ölçeği Kısa Form3 (YŞÖ-KF3)	33
3.4.3. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ).....	34
3.4.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ)	34
3.5. VERİ ANALİZİ	35
3.5.1. İstatistiksel Değerlendirme.....	35

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR	36
-----------------------	-----------

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

SONUÇLAR VE ÖNERİLER

KAYNAKÇA

EKLER

KISALTMALAR

YŞÖ-KF3 : YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ KISA FORM-3

DDGÖ : DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ÖLÇEĞİ

YPDÖ : YETİŞKİNLER İÇİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK
ÖLÇEĞİ



TABLolar LİSTESİ

Sayfa

Tablo-1 Yönetici ve Çalışan Örneklemin Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı.....	36
Tablo-2 Yönetici ve Çalışanların Yaşlarına Ait Betimsel İstatistikler	37
Tablo-3 Örneklemin İş Yerindeki Pozisyonuna Göre Ayrılma ve Dışlanma Alanı Puanlarının Bağımsız t-Testi Sonuç Tablosu	37
Tablo 4 Örneklemin İş Yerindeki Pozisyonuna Göre Zedelenmiş Özgürlük Alanı Puanlarının Bağımsız t-Testi Sonuç Tablosu	38
Tablo 5 Örneklemin İş Yerindeki Pozisyonuna Göre Zayıf Sınırlar Alanı Puanlarının Bağımsız t-Testi Sonuç Tablosu	38
Tablo 6 Örneklemin İş Yerindeki Pozisyonuna Göre Başkalarına Yönelimlilik Alanı Puanlarının Bağımsız t-Testi Sonuç Tablosu	39
Tablo 7 Örneklemin İş Yerindeki Pozisyonuna Göre Aşırı Duyarlılık/Baskılama Alanı Puanlarının Bağımsız t-Testi Sonuç Tablosu.....	39
Tablo 8 Örneklemin İş Yerindeki Pozisyonuna Göre Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Alt Boyutlarının Puanlarının Bağımsız t-Testi Sonuç Tablosu ..	40
Tablo 9 Örneklemin İş Yerindeki Pozisyonuna Göre Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Alt Boyutlarının Puanlarının Bağımsız t-Testi Sonuç Tablosu	41
Tablo 10 Yönetici Örneklemin Grubunun Young Şema Ölçeği Alt Boyutları ile Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği ve Alt Boyutu Puanları Arasındaki İlişki İçin Pearson Korelasyon Analizi Sonuç Tablosu	43
Tablo 11 Yönetici Örneklemin Grubunun Young Şema Ölçeği Alt Boyutları ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Alt Boyutu Puanları Arasındaki İlişki İçin Pearson Korelasyon Analizi Sonuç Tablosu	47
Tablo 12 Yönetici Örneklemin Grubunun Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği ve Alt Boyutları ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Alt Boyutu Puanları Arasındaki İlişki İçin Pearson Korelasyon Analizi Sonuç Tablosu	51
Tablo 13 Çalışan Örneklemin Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Alt Boyutları ile Young Şema Ölçeği Alt Boyutu Puanları Arasındaki İlişki İçin Pearson Korelasyon Analizi Sonuç Tablosu	53

Tablo 14 Çalışan Örneklemin Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Alt Boyutları ile Young Şema Ölçeği Alt Boyutu Puanları Arasındaki İlişki İçin Pearson Korelasyon Analizi Sonuç Tablosu..... 56

Tablo 15 Çalışan Örneklemin Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Alt Boyutları ile Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği ve Alt Boyutu Puanları Arasındaki İlişki İçin Pearson Korelasyon Analizi Sonuç Tablosu..... 61



EKLER LİSTESİ

EK-A: Sosyodemografik Bilgi Formu

EK- B: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3

EK- C: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

EK-D: Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

EK-E: Etik Kurul Karar Örneği



ÖNSÖZ

Araştırmamda bana bilgi, tecrübe ve yönlendirmeleriyle yardımcı olan saygıdeğer tez danışmanım Prof. Dr. Ayten ERDOĞAN'a ve Dr. Öğr. Üyesi Kahraman GÜLER'e teşekkür ederim.

Maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen aileme sevgi saygı ve teşekkürlerimi sunarım.

Tez sürecinde bana her zaman destek olan çok sevdiğim arkadaşlarım Meysenaz KOSER ve Funda ALTUNTAŞ'a çok teşekkür ederim.



GİRİŞ

Dünyada ve ülkemizde bireylerin gündelik ihtiyaçlarını karşılayabilmeleri ve yaşamlarını idame ettirebilmeleri için çeşitli sektörler ve çeşitli iş alanları gelişmiştir. Dünyada ve ülkemizde sektörlerin çoğalmasıyla kurumsal ve kurumsallaşmaya aday birçok şirket ön plana çıkmıştır. Kurumsal veya kurumsallaşmaya aday tüm şirketler için insan gücü ve insan psikolojisi oldukça önem kazanmıştır. Şirketlerin kendi bünyelerinde çalıştırdığı yönetici ve çalışanlar arasında da çeşitli farklılıklar ön plana çıkmıştır. Bu farklılıklar; pozisyon, yapılan iş, yaşanan stres boyutu, alınan sorumluluk vs. şeklindedir. Ortaya çıkan farklılıklar sebebiyle de kişiler arasında farklı psikolojik belirtiler gözlemlenebilir.

Kurumların kişilerden beklentileri ile kişilerin bu beklentileri karşılayabilecek potansiyelleri arasında doğru bir orantı olmadığında çalışanlar için stres faktörleri ortaya çıkabilir. Bireylerin iş yaşamına adaptasyon sürecinde farklı psikolojik problemlerin bireyler için zorlayıcı etkenler olabileceği düşünülebilir. Çalışanların gündelik hayatlarında kullandıkları stratejiler ile iş yaşamında kullandıkları stratejilerin farklı olabileceği, bu farklılığında iş yaşamında ki örgüt normlarından kaynaklanabileceği düşünülebilir.

Çalışma alanlarında stres faktörlerine maruz kalan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin azaldığı düşünülebilir veya psikolojik dayanıklılık düzeyleri yüksek olan kişilerin iş yaşamındaki zorlukların daha kolay üstesinden gelebildikleri söz konusu olabilir. Psikolojik dayanıklılık kavramı ise; yüksek risk içeren zorlu koşullar karşısında bireyin başarılı bir şekilde uyum sağlamasına yardımcı olan özellikler ve koruyucu mekanizmalar bütünü olarak ifade edilmektedir. Her bireyin potansiyelinin farklı olabileceği gerçeği göz önüne alındığında, her bireyin 'psikolojik dayanıklılık' düzeyi birbirinden farklılık gösterebilir. Bazı bireyler olumsuz tecrübeler karşısında fiziksel ve psikolojik sıkıntılar geliştirirken, bazılarının daha dirençli olabildiği gözlemlenmiştir (Werner, 1971). Psikolojik dayanıklılığa sahip olan bireyler, iş yaşamının verdiği stres ile başa çıkarken problemleri daha kolay çözüme ulaştırabilirler. Çalıştığı örgüte yarar sağlayabilmek için daha fazla çaba gösterebilir ve iş sorumluluklarını zorlanmadan

yerine getirebilirler. Bu bilgiler doğrultusunda yönetici ve çalışanların 'psikolojik dayanıklılık' düzeylerinin farklılık gösterebileceği düşünülebilir. Yönetici ve çalışanlar arasında yaşanan mobbing uygulamaları, kariyer sorunları, çalışma koşullarının zorluğu gibi durumlar yaşandığında psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireyler için bu durumlar çözülebilir problemler niteliğinde olabilir.

Özellikle iş yaşamındaki çeşitli stres faktörleri, çeşitli faktörlere olan dayanıklılık düzeyinin azalması gibi sebepler ile beraber duygularda gelişen değişiklikler, duygu düzenleme güçlüğü gibi olumsuz durumlar işlevsel olmayan davranışları da beraberinde getirebilir. Araştırmalarda duygu düzenleme kavramının çalışma hayatına ve bireylere olan etkileri incelenmiştir. Duygu düzenlemenin sosyal yaşamı etkilediği gibi çalışma hayatını da etkilediği görülebilir. Yaşamın her alanında olduğu gibi çalışma alanında da duygu düzenleme güçlüğü bireysel farklılıklara göre değişebilir.

Yönetici ve çalışanların iş ortamındaki yansımalarında da farklılıklar olabileceği düşünülebilir. Bu özelliklerin yanı sıra her bireyin, geçmiş yaşantıları ve bu yaşantıların şimdiki zamana olan yansımaları birbirinden farklı olabilir. Geçmişte karşılanmamış temel duygusal ihtiyaçlar sonucu ortaya çıkan ve yaşam boyu tekrarlayan duygular, bilişler ve duyular kişinin kendisi ve çevresi ile ilgili inançlarını temsil etmektedir. Bu inançlar yaşamın içinde şema alanları olarak yerini almaktadır. Şema alanları kişinin ailesini, ilişkilerini, sosyal çevresini etkileyebileceği gibi iş yaşamını da etkileyebilir. Bu bağlamda bu araştırma kapsamında yönetici ve çalışanların erken dönem uyum bozucu şemalar, duygu düzenleme güçlükleri ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin karşılaştırılması incelenmiştir.

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

1.1.ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ

Yönetici ve çalışanların erken dönem uyum bozucu şemalar, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

1.1.1.Araştırmanın Alt Problemleri

1.Yöneticilerde erken dönem uyum bozucu şemalar ile duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

2.Çalışanlarda erken dönem uyum bozucu şemalar ile duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

3.Yöneticilerde erken dönem uyum bozucu şemalar ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

4.Çalışanlarda erken dönem uyum bozucu şemalar ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

5.Yöneticilerde psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

6.Çalışanlarda psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

7.Erken dönem uyum bozucu şemalar iş yerindeki pozisyon değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?

8.Psikolojik dayanıklılık düzeyi iş yerindeki pozisyon değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?

9.Duygu düzenleme güçlüğü iş yerindeki pozisyon değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?

1.2.ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

1.Erken dönem uyum bozucu şemalar, iş yerindeki pozisyon değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır.

2.Psikolojik dayanıklılık düzeyi iş yerindeki pozisyon değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır.

3.Duygu düzenleme güçlüğü düzeyi iş yerindeki pozisyon değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır.

4.Yönetici ve çalışan örneklemin erken dönem uyum bozucu şemaları ile psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

5.Yönetici ve çalışan örneklemin erken dönem uyum bozucu şemaları ile duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı bir ilişki vardır.

6.Yönetici ve çalışan örneklemin psikolojik dayanıklılık ile duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı bir ilişki vardır.

1.3.ARAŞTIRMANIN GEREKÇESİ VE ÖNEMİ

Gelişen iş yaşamıyla beraber birçok sektör ortaya çıkmıştır. Bununla beraber kurumsal ve kurumsallaşmaya aday birçok şirket bünyesinde çeşitli mesleklere mensup çalışanları bünyesine dahil etmiştir. Şirketler içinde yönetici veya çalışan olarak pozisyon farklılıkları ortaya çıkmıştır. Çalışanlardan beklenen performans, rekabet ortamı, fazla sorumlulukla beraber stres faktörleri çoğalmaya başlamıştır. Aynı zamanda çalışan ve yöneticilerin araştırmamıza konu olan erken dönem uyum bozucu şemalar, duygu düzenleme güçlükleri ve psikolojik dayanıklılık

değişkenlerinin de yaşamın her alanında etkileri olduğu gibi örgütsel bağlamda da etkilerinin olduğu düşünülmektedir.

Erken dönem uyum bozucu şemaların yetişkinlik döneminde sürdürülmesinin bireyin diğerleri ile olan ilişkilerini etkilediği düşünüldüğünde şemaların çalışma hayatı içinde ki etkisinin de olabileceği düşünülmektedir. Erken dönem uyum bozucu şemaların aynı zamanda diğer değişkenlerimiz olan duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik dayanıklılık üzerinde de yordayıcı özelliği vardır. Duygu düzenleme kavramı bireylerin iş tatminleri, motivasyonları, performanslarında önemli bir etkiye sahiptir. Duygu düzenlemenin yapılamadığı ve duygu düzenleme güçlüğü yaşanmasının bu faktörleri olumsuz yönde etkileyebileceği düşünülmektedir. Her iki değişkende olduğu gibi psikolojik dayanıklılık kavramı da bireyin iş yaşamında etkili bir faktördür. Psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireyler için kariyer sorunları, zor çalışma koşulları, stres veren faktörler daha çözülebilir problemler niteliğinde olabilir. Ancak psikolojik dayanıklılık düzeyi düşük olan bireyler için bu faktörler daha çözülmesi zor problemler niteliğinde olmaktadır. Erken dönem uyum bozucu şemaların, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik dayanıklılığın bireyler üzerindeki etkilerinin ve bu etkilerin yadsınmayacak şekilde iş yaşamında da problemler haline gelmesi araştırmamızın gerekçesi niteliğindedir.

Bu araştırma da diğerlerinden farklı olarak uyum bozucu şemalar, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri birlikte ele alınmıştır. Bu araştırmada kullanılan değişkenler bireylerin gündelik hayatlarında da önemli sayılacak yapılara sahiptir. Literatürde erken dönem uyum bozucu şemalar, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri ayrı ayrı ele alan çalışmalar bulunmaktadır. Ancak bu değişkenlerin bir arada, yönetici ve çalışanlar üzerinde uygulanması sebebi ile literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Birbiri arasında bir bağ olduğu düşünülen bir konu seçilmiştir. Araştırma sonucunda, birlikte değerlendirilen değişkenlerin etkileri belirtilerek, yönetici ve çalışanların, onlarla farklı alanlarda çalışan profesyonellerin bilgilenmeleri ve farkındalık kazanmaları için ilgili yazına katkı sağlanacak olması önemlidir.

1.4.SAYILTILAR

İstanbul ilinde yaşıyan yönetici ve çalışın bireylerin oluşturduğu örneklemın evreni temsil etmektedir.

Katılımcıların ‘‘Sosyo-Demografik Bilgi Formu’’, ‘‘Young Şema Ölçeği Kısa Form3’’, ‘‘Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği’’ ve ‘‘Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği’’ ne objektif ve içtenlikle cevap vereceklerdir.

Uygulanan ölçüm tekniklerinin ölçülmek istenen özellikleri geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçmektedir.

1.5.SINIRLILIKLAR

Araştırma sonuçları, İstanbul ilinde ki çeşitli şirketlerde çalışın 150 yönetici ve 150 çalışın katılımcılardan toplanan veriler ile sınırlıdır.

Araştırma sonuçları ‘‘Sosyo-Demografik Bilgi Formu’’, ‘‘Young Şema Ölçeği Kısa Form3’’, ‘‘Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği’’, ve ‘‘Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği’’ nin ölçtüğu farz edilmiştir.

1.6.TANIMLAR

Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar: Olumsuz çocukluk dönemi deneyimleriyle oluşın ve bazı psikolojik bozuklukların temelini oluşturan kavramlar erken dönem uyumsuz şema olarak adlandırılmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2013).

Duygu Düzenleme: Duygu düzenleme kavramı, duygusal tepkileri gözlemlenme, değerlendirme ve değiştirmenin yanı sıra amaca ulaşmayı sağlamakta sorumlu olan bütün içsel ve dışsal süreçleri kapsamaktadır (Thompson 1994).

Duygu Düzenleme Güçlüğü: Bireyin duygularında farkındalık kazanamaması, duygularını anlamlandıramaması ve kabul edememesi, olumsuz duygular karşısında

dürtülerinin kontrolünde ve amaç odaklı davranışlarını gerçekleştirmede güçlük yaşamadır (Gratz ve Roemer, 2004).

Psikolojik Dayanıklılık: Psikolojik dayanıklılık; bireylerin stres verici yaşam olaylarının üstesinden gelebilmelerini sağlayan ve geliştirilebilir bir özelliktir.



İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1.Şema Terapi Modeli

Şema Terapi'nin kökleri bilişsel davranışçı terapiye (BDT) dayanmaktadır. Jeffrey Young ve arkadaşları tarafından, klasik bilişsel-davranışçı terapilerin tedavi etmekte zorlandığı kronik ve karakterolojik rahatsızlıkların tedavi edilmesi amacıyla geliştirilmiştir (Young vd, 2003). Geleneksel BDT yaklaşımlarından farklı olarak, Şema Terapi sadece var olan belirtileri devam ettiren faktörlerle değil, bu belirtilerin gelişimi ile ilgilenir. Şema terapi bilişsel terapi, bağlanma ve nesne ilişkileri kuramları, Gestalt ve yaşantısal terapi öğelerini bir araya toplayan bütüncül bir yaklaşım şeklidir. Şema Terapi, kendimizle, diğer bireylerle ve dünya ile ilgili olarak geliştirdiğimiz olumsuz ve uyumsuz şemaları konu edinir. Şema Terapi değiştirilmesi güç, çocukluk ve ergenlik döneminde belirgin şekilde kökenleri bulunan psikolojik problemler için tasarlanmış, bilişsel, davranışçı, kişiler-arası ve yaşantısal teknikleri birleştiren, bütünlleştirici bir teori ve tedavi yaklaşımı.

Şema terapi, yaşanan sorunların temelinde var olan zihindeki düşünce kalıpları ile ilgilenir (Karaosmanoğlu, 2016). Şema terapi, işe evrensel olan bir grup ihtiyacı kabul etmekle başlar. Bunlar şu şekildedir; güvenlik, istikrar, bakım, kabul edilme, özerklik, rekabet, kimlik algısı, ihtiyaç ve duyguları ifade etme özgürlüğü, kendiliğindenlik ve oyun ile kişinin öz-denetiminin oluşumunu teşvik eden gerçekçi sınırlara sahip bir dünyada yaşama ihtiyaçlarını içerir. (Young vd, 2003). Bu evrensel temel duygusal ihtiyaçlara ek olarak, Şema Terapi yetişkinlikte ortaya çıkan ihtiyaçların varlığını da kabul eder (örneğin, çalışma ihtiyacı, başkaları ile ilgilenme ihtiyacı). Bu ihtiyaçlar da ruhsal sağlık için önemlidir ancak genel olarak terapinin odağı olamazlar. Erken dönem uyumsuz şemalar kişilerin hatalı bazı işlemler yapabilmelerine ve yanlış kararlar alabilmelerine sebep olmaktadır (Hacıömeroğlu, Ak, Garip, Çınar & Congoloğlu, 2014; Yalçın, Kavaklı, Kesici & Ak, 2017).

Şema Terapi'nin odağı da, erken dönem uyum bozucu şemalar olarak tanımlanan ve kişilik bozuklukları, ilişkisel güçlükler ile bazı Eksen 1 bozukluklarının temelinde yatan şemalardır. Şemalar, çocukluk ve ergenlik döneminde temel ihtiyaçların karşılanmaması sonucunda ortaya çıktığı gibi yetişkinlik döneminde de temel ihtiyaçların karşılanmamasına neden olurlar.

2.1.1.Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar

Erken dönem uyum bozucu şemalar, çocukluk ve ergenlik döneminde bireyin karşılanmamış temel duygusal ihtiyaçları sonucu ortaya çıkan ve yaşamı boyunca tekrar eden anılar, duygular, bilişler ve fiziksel duyumlardan oluşan kişinin kendisi ve çevresiyle ilgili olan inançlarını konu alan zihinsel örüntülerdir (Young, 1999; Young vd, 2006). Bu ihtiyaçların erken dönemde bakım verenler tarafından karşılanmaması veya engellenmiş olması uyum bozucu şemaların oluşmasına sebep olarak, kişinin bu ihtiyaçları uyumlu olmayan yollarla karşılamasına neden olmaktadır. Çocuk büyüdükçe daha önemli hale gelen alanlar; okulu, akranlarını, toplum içindeki gruplarını, kültürünü içine alır. Bu alanlarda şemaların gelişimine neden olur. Daha geç yaşlarda oluşan şemalar, erken dönemde gelişen şemalar kadar yaygın ve güçlü değildir. Çocuğun dünya ile olan ilişkisi, ilk önce ailedeki ilişki dinamikleriyle oluşmaktadır, bu sayede çocuk, çevresini anlamlandırmakta, düzenlemekte ve uyum sağlamaktadır (Schmidt vd., 1995).

Uyum bozucu şemaların aktive olması sonucu genel olarak çocuklukta yaşanan bir anı tekrarlanır ve birey, o sahneyi tekrar tekrar yaşar (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009; Young vd., 2013). Erken dönem uyum bozucu şemalar, kişilere tanıdık, bilindik ve yakın geldiğinden dolayı, birey yaşamı süresince bu şemaları tetikleyebilecek davranışları otomatik bir şekilde devam ettirir (Schmidt, Joiner, Young, & Telch, 1995). Şemalar ne kadar güçlü ise sonuçları da o kadar önemli olur. Örneğin, bir kişi erken dönemde bakım verenleri tarafından çoğu kez ciddi bir terk edilme veya reddedilme yaşamış ise çoğu kez terk edilme ve duygusal yoksunluk şemaları tetiklenir. Bu kişiler sürekli olarak reddedilmeyi bekleme düşünceleri ile yoğun sıkıntı nedeniyle güçlü bir tepki verme eğiliminde olurlar. Dolayısıyla şemanın şiddeti ile doğru orantılı olarak şemada o kadar tetiklenecektir. Şemaların kazanılmasını hızlandıran dört çeşit erken yaşam deneyimi gözlemlenmiştir;

1-İhtiyaçların karşılanmasının engellenmesidir. Çocuğun çevresi istikrar, sevgi ya da anlayış gibi önemli şeylerden yoksundur.

2- Travma; çocuk zarar görür ve tehlike, acı veya tehdidin varlığını yansıtan şemalar geliştirir. En temel ihtiyaçlardan olan güvenlik ihtiyacı karşılanmamıştır. Bu durumda çoğu kez güvensizlik, aşırı temkinlilik hali, kaygı ve umutsuzluk şemalarının oluşumuna neden olur.

3-İyi olandan fazla alma. Ebeveynlerin çocuğa, bazı şeyleri gereğinden fazla sunarlar. Bu çocukların üzerine çok titrenmiş veya şımartılmıştır. Bu durumda çocuğun özerklik veya gerçekçi limitler gibi temel duygusal ihtiyaçları karşılanmaz.

4-Önemli ötekilerle yaşanan seçici içselleştirme ve özdeşim. Çocuk, ebeveyni olan yetişkinin düşünceleri, duyguları, deneyimleri ve davranışları ile seçici özdeşim kurar ve bunları içselleştirir. Çocuklar ebeveynlerini model alırlar. Bu özdeşim ve içselleştirmelerin bazıları şemalar haline dönüşebilir.

Şemaları oluşturan bir başka diğer etkende 'duygusal mizaç' kavramıdır. Her kişinin kendine özgü bir mizacı vardır. Duygusal mizacın travmatik yaşantılar ile etkileşime girmesi sonucunda şemaların oluşumunu sağladığı düşünülmektedir.

Uyum bozucu şemaların yapısına ilişkin yapılan çalışmalar sonucunda 5 şema alanı ve 18 erken dönem uyum bozucu şema bulunmuştur (Rafaeli vd., 2013).

2.1.2. Şema Alanları ve Şemalar

18 şema vardır ve karşılanmamış ihtiyaçlardan oluşan beş alan altında sınıflandırılmıştır.

2.1.2.1. Ayrılma Ve Reddedilme

Güvenlik, emniyet, istikrar, bakım, empati, duyguların paylaşılması, kabul ve saygı gibi temel evrensel ihtiyaçların karşılanmaması ile ilişkili şemaları içerir. Bu

şemalar daha çok erken dönem ailesi kopuk, ayrılıkların olduğu, soğuk, reddedici, mesafeli, güven vermeyen aile ortamlarında oluşurlar.

Bu şema alanında; Terk edilme/İstikrarsızlık, Güvensizlik/Kötüye kullanılma, Duygusal yoksunluk, Kusurluluk/Utanç, Sosyal izolasyon/Yabancılaşma açıklanacaktır.

Terk edilme/İstikrarsızlık

Bu şema diğerlerinin özellikle yakınlık beklediklerimizin, ihtiyaçlarımızı karşılamaları konusunda dengesiz ve güvenilmez oldukları, duygusal destek, aktif koruma sağlamaya devam edemeyecekleri algısını içerir. Bir kayıp olduğunda, kronik anksiyete, üzüntü ve depresyon, bununla birlikte ayrılanlara karşı yoğun bir öfke patlamaları görülebilir. Bu kişiler genelde terk edilecekleri veya önem verdiği kişilerin ölecekleri inançlarıyla yaşarlar. Bakım verenlerin değişken bir varlık sergiledikleri ya da ebeveyn figürlerinin terk ederek ya da ölümle uzaklaştığı aile çevreleri, bu şemanın sıkça rastlanan habercileridir.

Güvensizlik/Kötüye kullanılma

Bu şeması olan kişiler başkaları tarafından zarar göreceği, kötüye kullanılacağı, aldatılacağı gibi düşüncelere sahiptir. Bu şemanın en temel göstergesi diğer insanlara güvenmekte zorluk çekmektir. Bu şemaya sahip kişiler, başkalarının onlara karşı gerçekten dürüst olabileceklerine ve ilgilenebileceklerine inanmakta zorlanırlar.

Duygusal yoksunluk

Kişinin normal düzeyde duygusal destek alma arzusunun başkaları tarafından yeterli şekilde karşılanmayacağı beklentisini içerir. Young vd. (2003) yoksunluğun üç biçimi bulunduğunu belirtmişlerdir;

Bakım yoksunluğu; Dikkat sevgi/şefkat, sıcaklık ve arkadaşlık yokluğu

Empati yoksunluğu; Anlayış, dinleme, kendini açma, başkalarıyla karşılıklı olarak duyguları paylaşma yokluğu

Koruma yoksunluğu; Güç, yön veya rehberlik yokluğu

Kusurluluk/Utanç

Bu şemaya sahip bireyler kendilerini kusurlu hissederler. Kusurlu, kötü, istenmeyen, işe yaramaz, gerçek benliğini görecekseler önemli ötekiler tarafından sevilmez olduğu duygusunu içerir. Eleştiriye, suçlanmaya aşırı duyarlıdırlar. Kişi diğerlerinin yanında rahat olamaz. Kusurlar örtük (ör: bencillik, öfke dürtüleri, kabul edilemez cinsel arzular) ya da açık (ör: hoş gitmeyen fiziksel görünüm, sosyal alanda sakarlık) olabilir.

Sosyal izolasyon/Yabancılaşma

Kişinin kendisi dışında dünyanın geri kalanından, özellikle de aile dışındaki sosyal dünyadan yalıtılmış olduğu hissidir. Kişi kendisini farklı ve ayrı yani grupların dışında hisseder. Diğer dört şemayla aynı karşılanmamış ihtiyaçları(güvensizlik, istikrar, kabul) yansıtmasına rağmen, bu şema genellikle ev dışındaki sosyal dışlanma sonucu ortaya çıkar. İki kişiyi aşan topluluklarda kendilerini rahatsız hissedebilirler.

2.1.2.2. Zedelenmiş Özerklik

Özerklik ve rekabet gibi temel ihtiyaçların ihlali ile ilişkili şemaları içerir. Bu da kişinin ayrışma, bağımsız olarak var olup işlev gösterme ve başarılı biçimde kendini ortaya koyma konularındaki algılanan becerisinin, kendisi ve çevresiyle ilgili beklentileriyle çatışması ile sonuçlanır. Aile kökeninde, küçük düşürücü, yetersiz hissettirici, bağımlılığı teşvik edici, aşırı koruyucu tutumlar vardır. Genellikle iç içe geçmiş, çocuğun kendine güvenini zedeleyen, aşırı korumacı ya da çocuğun aile dışında kendini ortaya koymasını sağlamada başarısız olan erken dönem aile

ortamlarında oluşur. Bu şema alanında; Bağımlılık/Yetersizlik, Zarar görme ve hastalanmaya karşı dayanıksızlık, İç içe geçme/Gelişmemiş benlik, Başarısızlık açıklanacaktır.

Bağımlılık/Yetersizlik

Kişi gündelik sorumluluklarını bir başkasının desteği olmadan tek başına halletmekte zorlanır. Önemli kararlar almakta büyük sorunlar yaşarlar. Tek başına aldıkları kararların yanlış olduğunu düşünürler. Uç durumlarda kendilerine bakamayacaklarını, görevlerin altından kalkamayacaklarını, iyi kararlar veremeyeceklerini hissederler. Çaresizlik yoğun hissedilen bir duygudur. Çaresizlik hissi daha sınırlı olabilir ve bazı durumlarda ve yerlerde tetiklenebilir.

Zarar görme ve hastalanmaya karşı dayanıksızlık

Bireyin her an bir felaketle karşılaşma korkusu içinde olmasıdır. Bu felaketin çok yakınında olduğunu ve bunu kendisinin engelleyemeyeceğine dair abartılı bir korkudur. Felaketler dış kaynaklıdır. Kişi hastalanabileceğini, duygusal olarak çıldırabileceğini, asansörde iken asansörün düşebileceğini, bir cinayete kurban gidebileceğini, her an deprem olabileceğini, uçakta iken uçağın düşebileceği gibi beklentilere girer. Bu şemanın aktif olduğu bireyler pek rahat ve huzurlu olamaz, kendilerini güvende hissedemezler.

İç içe geçme/Gelişmemiş benlik

Kişi bir veya daha çok kişiye duygusal bağımlılık hisseder. Genelde duygusal bağımlılık hissettikleri kişiler ebeveynleridir. Bu şema bireyselleşme sağlayamama ön plandadır. Bir başkasının desteği olmadan yaşayamayacağına veya mutlu olamayacağına dair inançları kapsar. Aynı zamanda bu şemaya sahip kişiler diğerleri tarafından boğulduğunu, onlarla tamamen kaynaştığını ya da birey kimliğinin yetersiz olduğunu hissedebilir. Bu şema boşluk hissi, boşuna çabalama duyguları

veya varlığını sorgulama şeklinde deneyimlenebilir. Bu şemayı geliştiren bireylerin ebeveynleri genellikle aşırı kontrolcü ve aşırı korumacı olabilirler.

Başarısızlık

Kişinin, başarısız olduğu veya bundan sonra başarısız olacağına yönelik düşünceleridir. Kendilerini genelde beceriksiz, yeteneksiz, bilgisiz, daha aşağı statüde ve diğerlerinden daha başarısız olarak görürler. Başarısızlık algısı gerçekte doğru orantılı olamayabileceği gibi kişi başarabileceği şeylerden bile uzak dururlar. Bu şemayı geliştiren kişilerin ebeveynleri eleştiren, cezalandıran kişiler olabilir.

2.1.2.3. Zedelenmiş Sınırlar

Bu alandaki şemalar başkalarının haklarına saygı gösterme, işbirliği yapma, sözüne sadık olma veya gerçekçi kişisel hedefler koyma ve gerçekleştirmede zorluklara yol açar. Kişisel sınırlar, kişisel sorumluluklar ve uzun soluklu davranışları sürmedeki yetersizliklerle ilgilidir. Bireylerin erken dönem aile çevreleri, aşırı hoşgörülü, şımartan, çocuklara yaşına göre sorumluluk vermeyen bir yapıda oldukları gözlemlenebilir. Uygun yüzleştirmeden ve disiplinden veya sınırdan yoksun aile yapıları vardır. Bu şemaya sahip bireylerin ebeveynleri, karşılıklı işbirliği içine girme veya hedef belirleme gibi davranışlar bakımından model olmamışlardır. Bu şema alanında; Haklılık/Büyüklenmecilik ve Yetersiz Öz-denetim/Öz-disiplin açıklanacaktır.

Haklılık/Büyüklenmecilik

Bu şemada kişinin diğerlerinden daha üstün olduğu ve özel hak ve ayrıcalıklara sahip olduğu inancı vardır. Birey her durumda kendini haklı görür ve empati duyguları gelişmemiştir. Birey karşıdaki insanları düşünmeden istediğini yapar ve istediğinin olması konusunda diretir. Güç ve yetkinlik kazanmaya aşırı bir odaklanma olabilir. Başkaları üzerinde aşırı bir egemenlik kurmak hedeflenir. Kendi çıkarları doğrultusunda başkaları ile rekabet içinde olabilirler.

Yetersiz Öz-denetim ve Öz-disiplin

Kişisel hedefler oluşturma ve bunlara ulaşmada gerekli olan işleri yapmaktan kaçınma söz konusudur. Bu şemaya sahip kişiler dürtü ve duygularını kontrol etmekte zorluk yaşarlar. Daha hafif biçiminde rahatsızlıktan kaçınma üzerine abartılı vurguları vardır. Huzursuzluk, yüzleşme, aşırı çaba gibi durumlardan genellikle kaçınırlar. Denetim ve sınırlamanın öğretilmediği aile yapılarında görülür. Bununla beraber aşırı kontrolcü aile yapılarında da görülebileceği düşünülmüştür.

2.1.2.4. Diğer Yönelimlilik

Bu şema alanında, diğerleri tarafından ihtiyaçları giderilmediği halde sevgi ve onaylanma, olumsuz tepkilerden kaçınmak vb. için karşı tarafın duygu ve beklentileri üzerine aşırı odaklanmadır. Bu şema kişinin kendi duygularını bastırmasını veya kendini ifade ile özerklik alanlarında zorluklara yol açar. Genellikle koşullu kabul ortamlarında büyüyen çocuklarda görülebilir. Çocuğun sevgi, ilgi ve onay almak uğruna benliğinin önemli yönlerini baskılaması gerekmiştir. Bu aileleri istekleri ve beklentileri her zaman çocuğunkilerden önde olmuştur. Bu şemaya sahip olan bireyler genellikle kendi öfke ve isteklerinin farkında olmazlar. Bu şema alanında; Boyun eğicilik, Fedakarlık, Onay arayıcılık şemaları anlatılacaktır.

Boyun eğicilik

Kişinin kararları, denetimi başkasına bırakma zorunluluğu hisseder. Bunun sebebi terk edilmekten ve karşı tepkiden kaçınmaktır. Boyun eğicilik; (a) ihtiyaçları bastırma:kişinin tercih, karar ve arzularının bastırılmasıdır. (b) duyguları bastırma:duygusal ifadenin özellikle öfkenin bastırılmasıdır.Aşırı uyumlu bir yapı oluşturabilirler. Ancak bu uyum öfke oluşumuna yol açar. Bu öfke, kontrolsüz öfke patlamaları, psikosomatik belirtiler, duygusal yakınlığın geri çekilmesi, madde kötüye kullanımına yol açabilir.

Fedakarlık

Bu şema kişinin başkalarının ihtiyaçlarını karşılamak üzere aşırı odaklanmayı içerir. Bencilliğin suçluluğundan kaçınmak, yardıma muhtaç kişilerle bağlantıyı sürdürmek bazı motivasyonlardır. Kişi fedakarlık yapmaktan uzak durduğu zaman kendini bencil olarak algılamaktadır. Bu şema başkalarının acısına karşı şiddetli duyarlılıktan doğar. Bazen kendi ihtiyaçlarının giderilmemesi durumunda kişinin bakımını üstlenenlere karşı kırgınlık duymasına neden olur. Zaman zaman kendi ihtiyaçlarının giderilmemesi durumunda iyilik yapılan insanlara karşı öfke ortaya çıkar.

Onay arayıcılık

Bu şema, kişinin başkalarının onayını alma, kabulünü ilgisini kazanmaya ve onlara uyum göstermeye karşı aşırı bir vurguyu içerir. Bu kişiler uyum göstermeye aşırı dikkat ederler. Başkalarının gözünde nasıl gözüktükleri çok önemlidir. Bu tutum sosyal statü,para, başarı ve görünüm gibi konulara aşırı önemi beraberinde getirir. Kişilerin hayatında özgün olmayan ve redde karşı aşırı duyarlılıkla verilen kararlara neden olur.

2.1.2.5. Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık

Bu alan kişinin kendiliğindenlik ve oyun gibi temel ihtiyaçların yok sayılmasıyla ilişkilidir. Kişinin hisleri, dürtüleri ve seçimleri seçimleri üzerinde aşırı bir denetim vardır. Aile kökeninde baskıcı, mükemmeliyetçi, tehditkar ve cezalandırıcı bir yapısı olabilir. Kendini ortaya koyma, ahlaklı davranma vb. katı kural ve beklentilerin karşılanması üzerine toplanması ile sonuçlanır. Bu tarz aileler genellikle çocuklardan duygularını saklamaları, hatadan kaçınmaları ve mükemmellik için uğraşmaları beklenir. Mutluluk, kendini ifade etme ve rahatlamak çok önemli değildir. Genellikle hep kötümserlik ve endişe eğilimi vardır. Bu alanda; Karamsarlık/Kötümserlik, Duyguların bastırılması, Yüksek standartlar/Aşırı eleştiricilik, Cezalandırıcılık anlatılacaktır.

Karamsarlık/Kötümserlik

Bu alanda genellikle hayatın, olumlu yönlerini görmezden gelerek olumsuz yönlerine odaklanmayı içerir. Her şeyin ciddi bir şekilde kötüye gideceğine veya hayatın olumlu gibi giden kısımlarının bile sonunda dağılacağına yönelik bir beklentiyi barındırır. Bu kişiler genellikle kaygı, korku, kadercilik ve kararsızlıkla karakterizedirler. Çoğunlukla; kayıp, küçük düşme veya kötü bir durumda sıkışıp kalma gibi düşünceleri barındırırlar.

Duyguların Bastırılması

Bu şema alanında dürtülerin kontrolünün kaybedilmesinden kaçınmak amacıyla doğal eylem ve duyguların aşırı bastırılmasını içerir. Baskılamadaki amaç, yanlış yapmaktan, eleştirilmekten, kabul görmemekten, dürtülerini kontrol edememekten kaçınmaktır. Bastırılan alanlar; öfke ve agresyonun bastırılması, olumlu dürtülerin bastırılması, kişinin kendini ifade etmede, duygularını ve ihtiyaçlarını özgürce aktarmada güçlük yaşaması. Bu kişilere göre güven ve huzur için denetim şarttır. Kişi aşırı denetimi etrafındakilerde uygulamaya çalışabilir.

Yüksek Standartlar/Aşırı eleştiricilik

Bu şemalara sahip bireyler genellikle eleştiriden kaçınmak amacıyla kendini ortaya koyma alanında yoğun çaba harcama eğilimindedirler. Mükemmelle ulaşma isteği temel belirleyicidir. Ancak buradaki mükemmellik asla gerçekleştirilemeyecek bir hedeftir. Mükemmelliğin temel amacı eleştiriden kaçınmaktır. Yüksek standartlar kendini sıklıkla şöyle gösterebilir; (a) mükemmelliyetçilik, (b) yüksek ahlaki, etik, ya da dini talimatları içine alan katı kurallar, (c) zaman ve verimlilikle aşırı meşgul olma. Bu şemada hayattan zevk alma çok görülmez.

Cezalandırıcılık

Bu şema, bireylerin yaptıkları yanlışları için şiddetli bir şekilde cezalandırılması gerektiği düşüncesini içerir. Beklentilerini karşılamayan tüm

insanlara karşı öfkeli ve cezalandırıcı davranışlar sergileyebilir. Bu şemaya sahip bireyler kendileri ve diğerleri tarafından yapılan hataları bağışlamakta zorlanırlar.

2.1.3. Uyum Bozucu Baş Etme Biçimleri ve Tepkileri

İnsanlar şemalarıyla, şemalarını tetikleyen durumlar ile başa çıkma eğilimindedir. Şemalar etkinleştiklerinde olumsuz olan duygulara sebep olurlar. Erken dönem uyum bozucu şemaları devam ettirmeye yarayan baş etme biçimleri bireyin bu uyumsuz şemaların içinde kalmasına sebep olur (Anlı ve Can, 2017). Bireyler şema etkinleşmesi durumunda ‘‘başa çıkma biçimi’’ ile baş ederler. Üç yaygın şema başa çıkma biçimi; ‘‘şema teslimi’’, ‘‘şema kaçınması’’ ve ‘‘şema aşırı telafisi’’ şeklindedir. Şema başa çıkma biçimleri bireylerin çocukluk dönemlerinde deneyimledikleri olumsuz yaşantılar ile mücadele etmek için geliştirdikleri davranışlar olarak nitelendirilebilir.

Şema Teslimi: Kişinin şemalarına boyun eğme eğilimidir. Teslim başa çıkma biçimlerine sahip bireyler, şemaların verdiği acıyı doğrudan hissederler. Örneğin, terk edilme şeması olan bir kişinin eninde sonunda onu terk edecek birini seçmesi bu başa çıkma biçimine örnek gösterilebilir. Şema teslimi, kişilerin şemalarına boyun eğmesi, şemaların kurallarına uyumlu olmasıdır (Jacob, Genderen, ve Seebauer, 2014). Bu kişiler şemalarını onaylayacak şekilde davranırlar. Şema terapi bakış açısından bakıldığında, teslim olan insanlar basitçe duygusal ihtiyaçlarını karşılama konusunda kendilerini engelleyen örüntüler içinde sıkışıp kalmışlardır.

Şema Kaçınması: Bireylerin şemalarını tetikleyen kişilerden veya durumlardan kaçınmasını içerir. Kaçınma bazı bireylerin, ihtiyacı olan sevgiyi elde etme, iş hayatlarında tatmin sağlama veya günlük aktivitelerden zevk alma yetenekleriyle önemli ölçüde çatışarak, bu kişilerin hayatlarında oldukça yaygın hale gelebilir. Şema kaçınması, bireylerin şemaları hissetmek istememesi üzerine tetikleyici olan kişi ya da durumlardan kaçınmalarıdır (Rafaeli vd., 2012) Bireyler şemaları hakkında düşünmekten kaçınırlar. Örneğin; çirkin olduğuna inanan (kusurluluk şeması) kişinin bu duyguyla yüzleşmemek için aynaya bakmaması bu başa çıkma biçimine örnek gösterilebilir. Davranış korkulan bir durumdan kaçarak güçlendirilir. Kaçınma davranışı kaygısı kısa bir süre için düşürse de, kaygının uzun vade de güçlenmesine

neden olurlar. Genellikle şemalarının tetiklenebilme ihtimali nedeniyle yakın ilişki ve iş sorunlarından kaçarlar. Şemalarının tetiklenme olasılığı olmadığına mükemmel derecede normal görünebilirler (Young vd., 2003).

Şema Aşırı Telafisi; Şemaların tersini yapma girişimlerini temsil eder. Örneğin, insanlar tarafından sevilmediğini düşünen bir kişi, onlardan aşırı şekilde sevgi talep edebilir. Aşırı telafi, şemalarla ilişkili olan duygusal acının bir kısmını geçici olarak hafifletebilirler ancak şemaları tedavi etmezler. Bu başa çıkma biçiminde bireyler şemanın tam tersini ortaya koyacak biçimde duygu, düşünce ve eylemlerde bulunurlar (Jacob, Genderen, ve Seebauer, 2014). Temelde şema ile savaşmak iyi olsa da aşırı telafici bunu abartarak saldırıya geçme konusuna takılır.

2.2.Duygu Düzenleme

Duygu, bireyde hem içsel hem de dışsal süreçler olarak karşımıza çıkar. Duygunun bireyin eylemlerinde, tepkilerinde ve kararlarında da etkisinin olduğu gözlemlenmektedir. Duygular, diğerleriyle ilişkilerimizde eylemsel tepkilerimiz ve içsel durumumuz hakkında bizde olup bitenler konusunda diğer tarafı bilgilendirmek ve karşı taraftan da bu konularla ilgili bilgi almamızı sağlamaktadır (Izard, 2009). Duygular konusundaki çalışmalar duyguların pasif olarak deneyimlenen yapılar olmayıp, düzenlenebileceğini ortaya koymaktadır (Lazarus, Bard, & Özmen, 1999, 2006). Duygu düzenleme yeteneği yaşamdaki problemlere uyumlu bir şekilde tepki verebilmemizi sağlayan hayatta kalma becerisidir. Duy ve Yılmaz (2014), duyguların genelde yararlı olduklarını ve olumlu olmayan duyguların zarar verici etkilerini azaltmaya, olumlu duyguları ise devam ettirmeye ve arttırmaya çalışmanın, duygu düzenleme terimini ortaya çıkardığını belirtmiştir. Duygu düzenleme özellikle ebeveyn-çocuk ilişkisi, sosyo-duygusal deneyimleri ile kazanılan bir özelliktir. Ebeveynlerin çocuklarına yaklaşımları ve çocuklar ile sağladıkları ilişkiler, çocuklarının duygu düzenleme becerilerinde önemli bir yere sahiptir. Destek verici ve kabul edici tepkiler veren anne babaların çocuklarının olumlu duygu düzenleme becerileri geliştirdikleri; zorlayıcı ve olumsuz bir ailede yetişen çocukların ise duygu düzenlemede zorluk çekerek daha tepkili davrandıkları belirtilmiştir (Sarıtaş ve Gençöz, 2011). Bireyler duygularını olumlu veya olumsuz bir şekilde düzenleyebilme olanağına sahiptirler. Duygu düzenleme bilinçli ya da bilinçsiz

olabilir. Olumsuz yaşam olayları bireyin duygu düzenleme kapasitesini zorlamaktadır. Özellikle travmaların bireyin başarılı duygu düzenleme becerilerini engellediği görülmektedir.

Duygu düzenleme kavramı, duygusal tepkiler üzerinde gözlem yapma, değerlendirme ve amaca ulaşmayı sağlamakta sorumlu olan bütün içsel ve dışsal süreçleri içinde barındırır (Thompson 1994). Duygu düzenleme kişinin duygularını ifade etme biçimini, duygulardan etkilenme şeklini ve duygularını kontrol edebilme becerilerini ifade etmektedir. Ayrıca, nefes alıp verme, bireyin duygularını değiştirmeden yaşaması, duygusal sıkıntı durumunu düzeltmeye yardımcı olmaktadır (Greenberg, 2004: 10). Duygu düzenleme bilinçli veya bilinçsiz oluşabilir. Aynı zamanda duygu düzenleme sadece olumsuz duyguları değil olumlu duygular üzerine de odaklanabilir. Duygu düzenlemede sadece olumsuz duyguların yönetilmesi değil, aynı zamanda olumlu duygular da bu düzenlemenin içerisinde yer almaktadır (Gross ve Thompson, 2007). Bireyler genel olarak olumsuz olan duygularını azaltma eğilimindedirler. Duygu düzenleme ile olumsuz duygularla baş edebilir, zor duyguların yoğunluğunu azaltabilir ve olumlu duyguların sıklığı artırılabilir. Duygu düzenlemede önemli olan onlar ile baş etmeyi öğrenmek ve kontrol edebilmektir. Duygu düzenleme becerisi, kişilerin sosyal ilişkilerini de olumlu yönde etkileyebilmektedir.

Gratz ve Roemer (2004) duygu düzenlemeyi; duyguların farkında olmak, anlayabilmek, kabullenebilmek, dürtüsel olan davranışları kontrol edebilme ve olumsuz olan duygu deneyimlerinde uygun şekilde davranabilmek ve farklı durumlara uygun düzenleme stratejileri kullanarak, duygusal tepkileri amaçlara göre ayarlayabilmek olarak tanımlamışlardır. Bu yetilerden bir veya daha fazlasının olmaması durumunda duygu düzenleme güçlüğünün ortaya çıkabileceğine dikkat çekmişlerdir.

Başka bir görüşte ise olumsuz duyguların etkisindeyken bile içinde bulunulan duruma uygun, zorlayıcı eylemlerden uzak ve amaca uygun hareket edebilmek gibi bir açıklama yapmaktadır (Linehan, 1993; Melnic ve Hinshaw, 2000).

Gross'un geliştirmiş olduğu Duygu Düzenlemede Süreç Yönelimli model literatürde bir çok araştırmaya konu olmuştur ve kabul g rmuşt r. Gross duygu düzenleme süreçlerini; durum seçimi, durum değişikliği, dikkatin odaklanması, bilişsel değişiklik, tepki değişikliği olmak üzere beş kategori olmak üzere ayırmıştır.

- Durum seçimi: Belirli durumlar arasında seçim yapmaktır. Kişinin bir duyguyu ortaya çıkarabilecek bir duruma girmesi veya girmemesiyle ilgili yaptığı seçimleri ifade eder.
- Durum değişikliği: Bireyin aktif bir şekilde yeni bir durum aramasıdır. Kişi durum değişikliği yaratarak, duygusal etkiyi azaltmaktadır.
- Dikkatin odaklanması: Durumun belli bir noktasına odaklanmasıdır.
- Bilişsel değişiklik: Kişinin durumun değerlendirilmesini yaparak yeniden kendine göre değerlendirilmesi ve değiştirilmesidir. Genellikle duygusal yanıtın azaltılması amacıyla kullanılır.
- Tepki değişikliği: Doğrudan psikolojik ve davranışsal tepki ile ilişkili olup tepki eğilimlerini değiştirmeye yöneliktir.

Gross (1998) duygu düzenleme stratejilerini ‘‘ nc l odaklı’’ ve ‘‘tepki odaklı’’ olarak iki şekilde  ne s rmuşt r.  nc l odaklı strateji, kişinin duygular yaşanmadan önce durum veya olaylar karşısında nasıl tepki vereceğini bildiği stratejidir. Tepki odaklı stratejiler ise duygusal tepki meydana geldikten sonra düzenleyebilme stratejisidir.

Duygu Düzenleme Süreci Modelinde iki strateji g r lmektedir. Bunlar; bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma. Duygu düzenlemede bu stratejiler sayesinde kişi duygu üretirken, hem yeniden değerlendirme hem de duyguyu baskılama şeklinde çalışmaktadır ve olayın algılanma şeklini ya da değerlendirme yönünü değiştirmek durumun duygusal etkilerinin değişiminde büyük katkı sağladığını belirtmiştir (Gross, 2002). Bastırma, yapılacak davranışın engellenmesi durumudur. Bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma stres veren durumlar karşısında bireyin uyumlu olmayan tepkiler vermesidir.

2.2.1.Duygu Düzenleme G cl g 

Linehan'a göre (1993), duygu düzenleme g cl g  duygusal tepkileri düzenlemedeki yetersizliğin, duygusal uyarana fazla bir duyarlılığın ve genellikle uzun süreli tepkilerin bir birleşimidir. Duygu düzenleme g cl g , duygulara ilişkin farkındalığın olmamasıdır. Duygu düzenlemenin yapılamadığı durumlarda duygu düzenleme g cl g  g r lmektedir. Duygu düzenleme g cl g , bireylerin yaşamlarında bazı zor durumlara yol açabileceği d ş n lmektedir. Kişinin davranışlarında, düşüncelerinde ve hisleri üzerinde bozulmalar olabilmektedir. Aynı zamanda bazı durumlarda duygu düzenleme g cl g n n patolojik rahatsızlıklarla ilgisi olduğu d ş n lmektedir. Duygu düzenleme g cl g , birçok psikopatolojinin temelinde bulunan neden olduğu için tedavide de önemli bir yeri olabilir (Werner ve Gross, 2010). Duygu düzenleme g cl g  kavramının bazı patolojik durumlara yol açtığını inceleyen araştırmalarda vardır. Duygu düzenleme g cl klerinin madde kullanım bozuklukları, kişilik bozuklukları, travma sonrası stres bozukluğu, depresyon, yaygın anksiyete bozukluğu ve daha birçok patolojiye eşlik ettiği g r lmüşt r (BonnMiller vd., 2008). Duygu düzenleme g cl g , patolojik problemler dışında kişinin içsel olarak olumsuz duyguların gelişmesine sebep olabilmektedir. Utanç, kızgınlık, suçluluk, umutsuzluk gibi benzer olumsuz duyguları sık bir Şekilde yaşayan bu Şekilde de duygu düzenlemede g cl k çeken bireyler, yaşadıkları olumsuz duygular ile başa çıkmak ve onlardan kaçabilmek için bağımlılık gibi işlevsiz davranışlara yönelebilmektedir (Tice, Bratslavsky ve Baumeister, 2001; Aldao, NolenHoeksema ve Schweizer, 2010). Duygu düzenleme g cl g , duygusal farkındalık ve duygusal açıklık eksikliği, duygusal tepkileri kabul etmeme, duygu düzenleme stratejilerini etkili bir Şekilde kullanmama, dürtünün kontrolünde g cl klerin olması ve hedefe yönelik eylemlerde bulunmada g cl k bileşenleri ile açıklanmıştır (Gratz ve Roemer, 2004).

Gratz ve Romer (2004) duygu düzenleme g cl klerini duygusal durumlara karşı verilen çok boyutlu bir yapı olarak tanımlamışlardır. Bu boyutlar Şu Şekilde açıklanmıştır;

- Farkındalık: Duygusal yanıtlara ve tepkilere karşı farkındalığın olmaması.
- Açıklık: Duygusal tepkilerin anlaşılmaması.
- Kabul etmeme: Duygusal tepkilerin kabul edilmemesi.

- Stratejiler: Duygu düzenleme stratejilerine erişimde yetersizlik.
- Dürtü: Olumsuz duygular karşısında dürtünün kontrolünde güçlük yaşama.
- Amaçlar: Rahatsızlık veren duygular karşısında amaç odaklı davranışlarda bulunmada güçlük yaşama.

Bu tanımlama duyguların yoğunluğunun kontrolüne dair değil, duyguya verilen tepkinin kontrol edilmesine dikkat çekerek duyuşal hassasiyetten farklılaşmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004).

Duygu düzenleme kavramı iş yaşamında da çeşitli araştırmalara konu olmuştur. Araştırmalarda duygu düzenleme kavramının çalışma hayatına ve bireylere olan etkileri incelenmiştir. Duygu düzenlemenin sosyal yaşamı etkilediği gibi çalışma hayatını da etkilediği görülmektedir. Hayatın her alanında olduğu gibi çalışma alanında da duygu düzenleme güçlüğü kişisel değişikliklere göre farklılaşmaktadır. Hızla gelişen iş sektöründe yer alan şirketler daha başarılı olmak için çalışan kişilerin duygularını düzenlemesine önem vermeye başlamışlardır (Roxana, 2013). Bir çalışan yaptığı işten memnun olmadığında bu duygularını bastırırsa veya buna zorunlu olursa iş memnuniyeti düşük olabilir ancak bu duygularını gösterir ve bastırmaz ise memnuniyeti yüksek çıkmaktadır (Kumari ve Pandey, 2011).

Lider ve çalışanların duygu düzenleme becerilerinin iş yaşamındaki etkilerini inceleyen Kafetsios, Nezlek ve Vassilakou (2012), “yeniden değerlendirme” stratejisinin iş tatmini ve iş performansıyla aynı yönde ilişkili olduğunu belirlemişlerdir. Bunun yanı sıra, yöneticilerin duygu düzenleme stratejisi olarak “yeniden değerlendirmeyi” seçmeleri, çalışanların iş tatminleri ve performansları açısından olumsuz etki sağlarken, liderlerin duygu baskılama stratejisini seçmeleri ise yöneticilerin çalışanlarının iş tatmini duymalarına destek vermektedir.

Duygu düzenleme güçlüğü kavramının erken dönem uyum bozucu şema alanları sonucunda ortaya çıkan ve işlevsel olmayan bir başa çıkma şekli olabileceği de belirtilmektedir (Dadomo vd., 2016). Duygu düzenleme güçlüğü de erken dönem uyumsuz şemaların sürdürülmesinde bir etken olabilir. Duygu düzenleme güçlüğüne oluşumunda erken dönem uyum bozucu şemaların oluşumunda olduğu gibi çocukluk yıllarında yaşanan olumsuz deneyimlerin etkili olduğu

düşünülmektedir ve buna dair araştırmalar vardır. Çocukların duygu geliştirmelerinde, duyguyu algılayabilmede, ifade edebilmede ve düzenleyebilmede anne-baba ile kurdukları ilişkinin etkili olduğuna dair yapılan çalışmalar olduğu görölmektedir (Eisenberg vd., 1996; Eisenberg vd., 2001). Bu araştırmaya göre anne-babanın çocuklarına gösterdikleri tepkileri onları düzenlemede etkilidir. Anne-babaların tepkileri çocukların yaşamış oldukları sorunlara ve temel ihtiyaçlarına duyarlı olmaları ve duygularını ifade etmeleri için onlara cesaret vermeleri çocukların duygusal ve sosyal açıdan gelişimini olumlu şekilde etkilemektedir (Field, 1994). Fakat çocuğun duygularını yok sayan, cezalandıran, eleştiren, küçük düşmesine sebep olacak davranışlarda bulunan ya da aşağılayıcı biçimde tutumlar gösteren ebeveynler, çocuğun duygu düzenleme güçlüğü yaşamasına sebep olmaktadır (Gottman, Katz ve Hooven, 1996). Çocukların ebeveynlerle kurmuş oldukları problemlili ilişkilerin yetişkinlik döneminde başka kişilerle de problemlili ilişkilerin kurulmasına sebep olabileceği düşünölmektedir. Önemli diğerleriyle kurulan ilişkilerde duygularını güvenli ve uyumlu biçimde kontrol edebildiğini gözlemleyen çocuklar duygu düzenlemenin mümkün olduğunu öğrenir (Campos vd., 1989). Sonuç olarak duygu düzenleme becerileri de şemaların gelişimi ile paralel şekilde ilerleyen yapılar olduğu düşünölmektedir. Bununla birlikte çocuğun büyüdüğu aile ortamında olumlu veya olumsuz duyguların ifade edilme biçimi, ne sıklıkta olduğu, süresi ve yoğunluğu kendileri ve çevreleriyle ilgili şema gelişiminde ve bunlara ilişkin geliştirecekleri duyguları ve duygu yaşantılarını öğrenmede etkili olmaktadır (Young vd., 2003). Çocuğun büyürken içinde bulunduğu ortam hakkındaki bilgiler şemaları etkilemesini ve sonuç olarak bireyin şemalar ve duygular ile başa çıkmayı öğrenmesini sağlar.

Duygu düzenleme becerilerinin öncelikle aile ortamında kazanılmaya başlandığı düşünöldüğünde, ana-babanın bu süreçteki olumlu ve olumsuz etkilerinin ele alınmasının gerekliliği öne çıkmaktadır (Halberstadt, 1991'den akt., Sarıtaş-Atalar ve Altan-Atalay, 2018, s. 84). Yapılan çalışmalarla psikolojik sağamlık için en önemli koruyucu faktörlerden birinin duygu düzenleme becerisi olduğu ortaya konulmuştur (Masten ve Coatsworth,1998; Masten ve Obrodovic, 2006). Dolayısıyla literatür incelendiğinde ebeveyn duygusal erişilebilirliği, duygu düzenleme ve psikolojik sağamlık kavramlarının birbirleriyle oldukça ilişkili olduğu gözlenmektedir.

2.3.Psikolojik Dayanıklılık

2.3.1.Psikolojik Dayanıklılık Kavramı

Psikolojik dayanıklılık kavramı, yaşam olayları sonrasında ve yaşanan farklı travmatik problemler sonucunda ruh sağlığının iyileştirilmesinde ve korunmasında kişinin r yaşamına devam edebilmesinde önemli bir yer tutar. Psikolojik dayanıklılık; bireylerin stres verici yaşam olaylarının üstesinden gelebilmelerini sağlayan ve geliştirilebilir bir özelliktir. Bireylerin zorluklara ve sıkıntılara verdikleri kişisel olarak farklı tepkilerin olumlu yanını ifade eden bir kavramdır (Rutter, 1990). Bireye özgü olmakla birlikte geliştirilebilen bir davranış örüntüsü olarak ele alınır.Bazı bireyler psikolojik dayanıklılığa doğuştan sahip olurken bazıları ise sonradan kazanabilir.. Psikolojik olarak dayanıklı bir birey sağlıklı bir gelişim geçirmiştir, sorumluluklar alıp bunları yerine getirebilen ve çevresiyle sağlıklı ilişkiler kurabilen, başarılı kişilerdir (Öz, Yılmaz, 2009). Birey zaman içinde bu özelliğe sahip olabilmektedir. Birey, yaşın ilerlemesiyle yaşam olaylarını tecrübe etmektedir ve bununla birlikte güçlenerek psikolojik dayanıklılık özelliğini kendine katmaktadır. Bunun sonucu olarak birey stres veren yaşam olaylarına karşı mücadele etme gücünü kazanmaktadır. Psikolojik dayanıklılık, yüksek risk içeren zorlu koşullar karşısında bireyin başarılı bir şekilde uyum sağlamasına yardımcı olan özellikler ve koruyucu mekanizmalar bütünü olarak ifade edilmektedir (Benard, 1991).

Psikolojik dayanıklılık alanında yapılan çalışmaların amacı olumlu sonuçların nasıl ortaya çıktığı ile alakalı süreçleri anlayabilmektir. Psikolojik dayanıklılık gelişim ve uyum sürecinde oluşan zorluklar ve tehditler durumunda, istenilen olumlu davranışın ortaya çıkabilmesidir. Bundan dolayı psikolojik dayanıklılık bağlamsal ve çıkarımsal bir yapıya sahiptir. Bu yapı yüksek risk ve zorluklara rağmen iyi uyum ve gelişim gösterebilmelerine bağlanabilir (Masten, 2002). Stres veren durumları yaşamında bir tehdit unsuru görmek yerine meydan okumak olarak görebilen kişilerin stres veren durumları kendi yararlarına kullanabildikleri ve stres düzeylerini azaltabildikleri düşünülmektedir. Psikolojik dayanıklılık düzeyleri daha düşük olan

bireylerde bu durum tam tersi olarak işleyebilir. Bu kişiler stres veren durumlar karşısında kaçmayı seçmektedirler.

2.3.2.Kobasa'nın Dayanıklılık Modeli

Kobasa'nın, "stresli yaşam durumları ile karşılaştığında bir direnç kaynağı olarak görev yapan kişilik özelliği" olarak ifade ettiği psikolojik dayanıklılık kavramını üç boyutta ele almıştır.

2.3.2.1. Bağlanma

Bireyleri yaşamlarında karşılaştıkları durumların dışında kalmak yerine, yaşamın her alanının içinde olma isteğini ifade eder. Bireyin, kendini keşfetmesini ve anlamlılığı yansıtır. Bireyin sosyal ve kişiler arası ilişkileri, değerlerine bağlanması yaşamının her anında olmaktadır. Bağlılığının sonucu olarak elinden gelenin en iyisini yapması beklenmektedir. Bağlanma, bireyin kendini bir işe yaşama veya amaca adanmasını içerir. Bağlanması yüksek olan kişiler, kendilerini ve çevrelerini ilginç ve zaman harcamaya değer olarak düşünürler, bu nedenle yaptıkları her işte meraklarını giderecek ve anlamlı olan bir şeyler bulabilirler (Kamya, 2000).

2.3.2.2.Meydan okuma

Bireyler problemleri, olayları, fırsatları bir tehdit olarak algılamazlar. Meydan okuma özelliğine sahip bireyler stres ve tehdit durumlarıyla karşılaştıklarında tekrar düzenleme özelliği sergilerler. Sosyal ilişkilerinde samimiyeti kurmuş ve sorunlarla baş etmede kullanılacak kaynaklara nasıl ulaşmaları gerektiğini bilirler. İçinde buldukları durumu etkin bir şekilde değerlendirme yeteneğine sahiptirler. Bu bireyler olayları kendi lehlerine çevirebilme gibi fırsatlar yaratabilirler.

2.3.2.3. Kontrol

Bireyin, içinde bulunduğu koşulları etkileyerek ve isteklerinin oluşmasını sağlamak için kişinin davranış ve eylemlerinde meydana gelir. Denetim bireyin yaşamındaki durumları değiştirebilecek düşünceye sahip olmasını barındırır.

Yaşamında zorluklarla karşılaşan bireyin olayların sonuçlarını değiştirmeye olan inancını içerir. Özerklik, karar verme becerisi, özgürlük gibi özellikleri bünyesinde barındırır.

2.3.3.Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

Tümlü ve Receptoğlu (2013)'nun literatürde yapılan çalışmalara bakarak psikolojik dayanıklılığın 3 ana başlık altında toplandığını söylemişlerdir. Risk faktörleri, koruyucu faktörler, olumlu sonuçlar.

2.3.3.1.Risk Faktörleri

Olumsuz yaşam koşullarını ifade etmektedir. Direk bireyin kendisiyle alakalı olabileceği gibi aile veya toplumla ilgilide olabilir. Bireyin içinde bulunduğu grupta kendisini azınlık olarak hissetmesi de bir risk faktörü örneğidir (Rodgers-Spencer ve Collins, 2006:730).

2.3.3.1.1.Bireysel risk faktörleri:

- Bireyin kendine olan güveninin az olması
- Kaygılı bir kişi olması
- Agresif bir kişilikte olması
- Erken doğum
- Düşük zeka düzeyine sahip olmak
- Alkol veya uyuşturucu kullanımı
- Fiziksel bir engelin var olması
- Kronik rahatsızlıkların olması
- Bireyin kendisini yeterince ifade edememesi (Tümlü ve Receptoğlu, 2013), Bu gibi faktörler psikolojik dayanıklılıkta bireysel risk faktörlerini ifade etmektedir.

2.3.3.1.2.Ailesel risk faktörler:

- Boşanma
- Aile içi şiddet
- Ebeveyn kaybı
- Ebeveynlerden birinin kaybı.
- Ergenlik döneminde anne olma (Werner ve Smith, 1982; Aktaran: Gizir, 2007).

2.3.3.1.3.Çevresel risk faktörleri:

- İşsizlik
- Madde kullanımı
- Düşük sosyoekonomik durum
- Evsizlik (Reed-Victor ve Stronge, 2010)
- Savaş ve şiddet gibi toplumsal örseleyici olaylar
- Fiziksel ve cinsel yönden suistimal
- Çocuk ihmali ve istismarı, yetersiz beslenme, olumsuz akran desteği, savaş ve doğal afetler gibi toplumsal travmalar, toplumsal şiddete maruz kalma gibi yaşam olaylarıdır (Gürkan, 2006; Öz & Yılmaz, 2009).

2.3.3.2.Koruyucu Faktörler

Koruyucu faktörler, risklerin etkisini azaltan veya bunları ortadan kaldıran durumlardır.. Risk faktörlerinin zıttı olarak düşünebileceğimiz koruyucu faktörler, psikolojik dayanıklılık özelliğini geliştirir, stres durumlarını azaltır, risk durumunun etkisini ortadan kaldırır veya azaltır, bireyin uyum becerisini geliştirir (Greenberg, 2006). Bireyde ve bireyin içinde bulunduğu çevrede koruyucu faktörlerin olması, bir taraftan problemi ortaya çıkmadan önlerken diğer taraftan var olan sorunun etkisini azaltarak bireyin duygusal ve fiziksel iyi oluşuna katkıda bulunacak davranışları, tutumları ve bilgileri güçlendirmesine yardımcı olarak, zorluklar karşısında ayakta kalmasını sağlar (Tümlü ve Recepoğlu, 2013:206).

2.3.3.2.1. Bireysel koruyucu faktörler

- Zeka
- Benlik saygısı
- Kişisel farkındalık
- Özerklik
- Pozitif ve olumlu beklentiler
- İyimserlik
- Umut
- Empati gibi faktörler bulunmaktadır.
- Ailesel koruyucu faktörler
- Sağlıklı ebeveyn-çocuk ilişkisi
- Anne ve baba ile birlikte yaşamak
- Anne ve babanın eğitim düzeyinin yüksek olması
- Sosyoekonomik düzeyinin yüksek olması gibi faktörler bulunmaktadır.

2.3.3.2.2. Çevresel faktörler

- Akranlar ile ilişkilerin yeterli olması
- Okul ile ilişkilerinin olumlu olması
- Etkili toplumsal kaynaklar gibi faktörler bulunmaktadır.

Psikolojik dayanıklılık kavramı dış etkenlerden de etkilenmektedir. Aile kavramı, psikolojik dayanıklılığı destekleme açısından önemli bir faktördür. Psikolojik dayanıklılığın ortaya çıkmasında olumsuz yaşam deneyimleri kadar olumlu yaşam deneyimlerinin de ortaya çıkması gerekmektedir. Psikolojik dayanıklılık uzun bir süreci ifade etmektedir ve neden sonuç ilişkisine göre açıklanmaktadır. Psikolojik dayanıklılık kavramı ile ilgili birçok tanım yapılmıştır. Bu tanımların genelinde ana tema olarak risk faktörlerinin ve olumlu sonuçların anlaşılmasına ihtiyaç vardır. Psikolojik dayanıklılık kavramında birçok risk faktörü vardır. Bu risk faktörleri, kişinin kendisiyle ilgili, ailesiyle ilgili veya toplumla ilgili olabilir. Psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörler ise kişinin yaşadığı olumsuz

yaşam olayları olabilmektedir. Psikolojik dayanıklılık; yoksulluk, doğal afet, boşanma ve bunun gibi bireyin yaşadığı olumsuz olaylar ile karşı karşıya kalındığında koruyucu faktörler ile risk faktörlerinin etkileşimi sonucu ortaya çıkan süreçte bireyin yaşamındaki değişikliklere uyum sağlamasını içermektedir (Kararımak, 2006).

Psikolojik olarak dayanıklı kişiler zorluklar ile mücadele edebilen, zor yaşam koşullarına uyumlu ve bunlar için belirli güce sahiplerdir (Çakar vd., 2014: 24). Psikolojik dayanıklılığa sahip olan bireyler, iş yaşamının verdiği stres ile başa çıkarken problemleri daha kolay çözüme ulaştırabilirler. Çalıştığı örgüte yarar sağlayabilmek için daha fazla çaba gösterebilir ve iş sorumluluklarını zorlanmadan yerine getirebilir. Bu şekilde birey iş yaşamında daha çok tatmin olarak bünyesinde bulunduğu örgüte daha fazla bağlılık geliştirebilir. Örgütsel alanda olumsuz duygular ile baş edebilme ve strese dayanıklı olma becerisinde insan kaynakları seçimi ve eğitim gelişim programlarında psikolojik dayanıklılık bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Basım ve Çetin, 2011:3-4). Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan çalışanlar iş yaşamında karşılaştıkları stres durumlarıyla daha kolay mücadele edebilirler. Çalışanların psikolojik dayanıklılık düzeyleri artarsa, örgüte olan bağlılıkları artar örgütten ayrılma veya ter etme eğilimleri ise düşer (Sezgin, 2012: 490-491). Yeni işe başlama durumlarında ve sorumlulukların artması durumunda psikolojik dayanıklılığa ihtiyaç duyulmaktadır. Yönetici ve çalışanlar arasında yaşanan mobbing uygulamaları, kariyer sorunları, çalışma koşullarının zorluğu gibi durumlar yaşandığında psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireyler için bu durumlar çözülebilir problemler niteliğinde olabilir. Psikolojik dayanıklılığı yüksek çalışanın stres eşiği de yüksek olur. Bu da çalışana kriz zamanı avantaj sağlar (Sezgin Nartgün ve Mor, 2015: 270). İş yaşamında, bireylerde tükenmişlik duygusunun yaşandığına çoğu kez rastlanmıştır. Bazı çalışmalarda da görüldüğü üzere psikolojik dayanıklılık kavramının tükenmişlik üzerinde de etkisi büyüktür.

Duygu düzenleme becerilerinin öncelikle aile ortamında kazanılmaya başlandığı düşünüldüğünde, ana-babanın bu süreçteki olumlu ve olumsuz etkilerinin ele alınmasının gerekliliği öne çıkmaktadır (Halberstadt, 1991'den akt., Sarıtaş-Atalar ve Altan-Atalay, 2018, s. 84). Yapılan çalışmalarla psikolojik sağlamlılık için en önemli koruyucu faktörlerden birinin duygu düzenleme becerisi olduğu ortaya

konulmuştur (Masten ve Coatsworth,1998; Masten ve Obrodovic, 2006). Dolayısıyla literatür incelendiğinde ebeveyn duygusal erişilebilirliği, duygu düzenleme ve psikolojik sağlamlık kavramlarının birbirleriyle oldukça ilişkili olduğu gözlenmektedir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM VE TEKNİKLERİ

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada yönetici ve çalışanların erken dönem uyum bozucu şemalar, duyu düzenleme güçlüğü ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi amacıyla ilişkisel-tarama modeli kullanılmıştır.

3.2. Araştırmanın Evren Ve Örneklemi

Araştırmanın evreni İstanbul il merkezinde ikamet eden yönetici ve çalışan bireyleri kapsamaktadır. Örneklem grubunu 154 erkek ve 146 kadın katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmaya gönüllü olarak katılan, yönetici ve çalışan olmak üzere 300 kişiye ölçek uygulanmıştır.

3.3. Araştırmanın Uygulanması

Araştırmanın amacına uygun bir biçimde hazırlanmış olan anketler 30.04.2020 tarihinde 2020-12-28 karar numaralı Etik Kurul Onayı sonrası uygulanmaya başlanmıştır ve iki hafta sürmüştür. Katılımcılar İstanbul ilinde yaşayan çeşitli şirketlerde yönetici ve çalışanlar arasından rastgele seçilmiştir. Araştırma gönüllük esasına dayanmaktadır. Araştırmaya katılmak için bireylerin yönetici veya çalışan pozisyonunda olması gerekmektedir. Ölçekler online veya yüz yüze olacak şekilde katılımcılara uygulanmıştır.

3.4. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

3.4.1.Sosyodemografik Bilgi Formu

Sosyodemografik bilgi formu, katılımcılar hakkında demografik bilgiler elde etmek amacı ile araştırımcı tarafından hazırlanmıştır. Katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim seviyesi, çalışma pozisyonu, psikiyatrik ve fiziksel rahatsızlıklarına ilişkin bilgileri tespit etmek için uygulanmıştır.

3.4.2. Young şema Ölçeği Kısa Form3 (YşÖ-KF3)

Erken dönem uyumsuz şemaların değerlendirilmesi amacıyla geliştirilen Young şema Ölçeğinin kısa formunun 3. Versiyonu (YşÖ-KF3) kullanılmıştır. Young şema Ölçeği Kısa Form-3 (YşÖ-KF3), Young (1990, 2003) tarafından erken dönem uyumsuz şema alanlarının değerlendirilmesi amacıyla geliştirilmiştir. YşÖ-KF 5 tane şema alanı, 18 alt boyut ve 90 maddeden oluşmuştur. Katılımcılar her maddeyi 6'lı Likert tipi şeklinde (Benim için tamamıyla yanlış (1), Benim için büyük ölçüde yanlış (2), Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla (3), Benim için orta derecede doğru (4), Benim için çoğunlukla doğru (5), Beni mükemmel şekilde tanımlıyor (6)) şeklinde derecelendirmektedir.

YşÖ-KF3'ün ölkemizde geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını Soygüt ve arkadaşları (2009) tarafından gerçekleştirilmiş. Temel bileşenler analizi sonucunda ölçeğin Türkçe formunda beş şema alanı altında toplanan 14 şema boyutuna ulaşıldığı görölmüştür. şema boyutları; Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Karamsarlık, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, Duyguları Bastırma, Onay Arayıcılık, İç içe Geçme/ Bağımlılık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim, Kendini Feda, Terk Edilme, Cezalandırılma, Kusurluluk, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ve Yüksek Standartlardır. Üst sıra faktör analizinde Zedelenmiş Otonomi, Kopukluk, Yüksek Standartlar, Zedelenmiş Sınırlar ve Diğeri Yönelimlilik olmak üzere beş şema alanına ulaşılmıştır. Ölçeğin geçerlik-güvenirlik çalışmasında (Soygüt vd., 2009) ölçeğin test-tekrar test güvenirliliğinin, şema boyutları açısından $r = .66 - .82$, şema alanları açısından ise, $r = .66 - .83$ arasında farklılaştığı bulguya ulaşılmıştır. İç tutarlılık katsayısının ise şema boyutları için $\alpha = .63 - .80$, şema alanları için ise $\alpha =$

.53 - .81 arasında değiştiği belirtilmiştir. Türkiye’de yürütülen uygulama ve araştırma faaliyetlerinde kullanılabilirlik açısından güvenilir ve geçerli bir değerlendirme olduğu sonucu grlmştir.

3.4.3. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık lği (YPD)

Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık lği; Friberg ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilmiştir. Türkçeye evrilmesi Basım ve etin (2011) tarafından yapılmıştır. Toplam 33 maddeden oluşan ölçek ; ‘yapısal stil’ (3,9,15,21) ve ‘gelecek algısı’ (2,8,14,20) 4’er madde; ‘aile uyumu’ (5,11,17,23,26,32), ‘kendilik algısı’ (1,7,13,19,28,31) ve ‘sosyal yeterlilik’ (4,10,16,22,25,29) 6’şar madde, ve ‘sosyal kaynaklar’ (6,12,18,24,27,30,33) ise 7 madde ile ölçülmektedir. Ölçekte, maddelerin tercih edilmesinde önyargılı değerlendirmelerden kaçınmak için olumlu ve olumsuz özelliklerin farklı taraflarda olduğu cevaplar için ise beş farklı kutucuğun yer aldığı bir format kullanılmaktadır. Katılımcılara maddelerde yer alan boşluklara uygun ifadelerden hangisine ne derece katılıp katılmadıkları sorulmakta ve kendilerine uygun olduğunu düşündükleri tarafa yakın olan kutucuğu işaretlemeleri istenmektedir. Yapılan değerlendirmede psikolojik dayanıklılığın yüksek veya düşük ölçülmesinde puanlama şekli serbest bırakılmıştır. Ölçeğin geçerlilik çalışması için doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve altı faktörlü yapı toplam %57’lik varyans açıklamıştır. Ölçeğin güvenilirliği için yapısal eşitlik modelinin iç tutarlılık değerleri; ‘Kendilik Algısı’ için 0.80, ‘Gelecek Algısı’ için 0.75, ‘Sosyal Yeterlilik’ için 0.82, ‘Aile Uyumu’ için 0.86, ‘Sosyal Kaynaklar’ için 0.84 ve ‘Yapısal Stil’ için 0.76 olarak bulunmuştur (Friberg vd., 2005).

3.4.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü leği(DDGÖ)

Duygu Düzenleme Güçlüğü leği (DDGÖ), Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilmiştir. Duygu Düzenleme Güçlüğü leği, duygusal tepkilere ilişkin farkındalığın olmaması (farkındalık), duygusal tepkilerin anlaşılmaması (açıklık), duygusal tepkilerin kabul edilmemesi (kabul etmeme), etkili olarak algılanan duygusal duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim (stratejiler), olumsuz duygular deneyimlerken dürtülerin kontrolünde güçlük yaşama (dürtü), olumsuz duygular deneyimlerken amaç odaklı davranışlarda bulunmada güçlük yaşama

(amaçlar) alt boyutları ve 36 maddeden oluşmaktadır. 5'li Likert tipi bir ölçektir ve her bir madde “Hiçbir zaman (1), Bazen (2), Ara sıra (3), Sık sık (4), Her zaman (5)” seçenekleri şeklinde değerlendirilmektedir. Ölçeğin özgün formundaki 10. madde, tüm ölçek ile düşük bir korelasyona ($r = .06$) sahip olması sebebiyle çıkarılmış, yerine aynı içerikte farklı bir madde eklenmiştir. Bu şekilde Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin faktör sayısı ve yapısı ölçeğin özgün formuyla aynı bulunarak yapı geçerliği sağlanmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık kat sayısı .94 olarak tespit edilmiş, alt boyutları Cronbach Alfa iç tutarlılık kat sayılarının ise .90 - .75 arasında farklılaştığı gözlemlenmiştir. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirliği .83 ve Guttman yarıya bölme güvenirlik katsayısı .95 olarak bulunmuştur (Rugancı, 2008).

3.5. Veri Analizi

3.5.1. İstatistiksel Değerlendirme

Veri analizine başlamadan önce, toplanan veriler bilgisayar ortamına gönderilmiş ve istatistiksel analizi SPSS 25 programıyla yapılmıştır. Analize başlamadan ilk adım normallik testi için basıklık-çarpıklık değerleri kontrol edilmiş ve sonuca göre basıklık-çarpıklık değerleri -2, +2 arasında olduğu için normal dağılım gösterdiği bulunmuştur (George ve Mallery, 2010). Güvenilirlik düzeyi %95 olarak belirlenmiştir. İki bağımsız değişken arasındaki farkın analizi için T-Testi uygulanmıştır. İki veya daha fazla değişken arasındaki ilişki için Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu kısım, Sosyodemografik Bilgi Formu ile toplanan verilerin analizi bulgularını içermektedir.

Tablo-1 Yönetici ve Çalışan Örneklemin Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı

		İş Yerindeki Pozisyon			
		Yönetici		Çalışan	
		n	%	n	%
Cinsiyet	Erkek	86	57,3%	68	45,3%
	Kadın	64	42,7%	82	54,7%
Toplam		150	100,0%	150	100,0%
Medeni Durum	Evli	41	27,3%	48	32,0%
	Bekar	109	72,7%	102	68,0%
Toplam		150	100,0%	150	100,0%
Eğitim Durumu	Okur-yazar	0	0,0%	2	1,3%
	İlkokul	0	0,0%	7	4,7%
	Ortaokul	0	0,0%	6	4,0%
	Lise	29	19,3%	31	20,7%
	Üniversite	121	80,7%	104	69,3%
Toplam		150	100,0%	150	100,0%
Psikiyatrik Rahatsızlık	Evet	6	4,0%	11	7,3%
	Hayır	144	96,0%	139	92,7%
Toplam		150	100,0%	150	100,0%
Fiziksel Rahatsızlık	Evet	7	4,7%	4	2,7%
	Hayır	143	95,3%	146	97,3%
Toplam		150	100,0%	150	100,0%

Tabloda görüldüğü üzere örneklem grubuna katılan yöneticilerin %57.3'ü erkek, %42.7'si kadın, %27.3'ü evli, %72.7'si bekar, %19.3'ü lise mezunu, %80.7'si üniversite mezunu, %4'ünün psikiyatrik rahatsızlığı var, %96'sının psikiyatrik rahatsızlığı yok, %4.7'sinin fiziksel rahatsızlığı var, %95.3'ünün fiziksel rahatsızlığı yok.

Tabloda görüldüğü üzere örneklem grubuna katılan çalışanların %45.3'ü erkek, %54.7'si kadın, %32'si evli, %68'i bekar, %1.3'ü okur-yazar değil, %4.7'si ilkokul mezunu, %4'ü ortaokul mezunu, %20.7'si lise mezunu, %69.3'ü üniversite mezunu,

%7.3'ünün psikiyatrik rahatsızlığı var, %92.7'sinin psikiyatrik rahatsızlığı yok, %2.7'sinin fiziksel rahatsızlığı var, %97.3'ünün fiziksel rahatsızlığı yok.

Tablo-2 Yönetici ve Çalışanların Yaşlarına Ait Betimsel İstatistikler

Yaş	N	Min	Maks	\bar{X}	Ss.
Yönetici	150	28	45	34.93	5.14
Çalışan	150	20	48	26.79	5.94

Tabloya göre, yöneticilerin yaş ortalaması 34.93(ss=5.14), en küçük yaş 28,en büyük yaş 45'tir.Çalışanların yaş ortalaması 26.79 (ss=5.94), en küçük yaş 20, en büyük yaş 48'tir.

Tablo-3 Örneklemin İş Yerindeki Pozisyonuna Göre Ayrılma ve Dışlanma Alanı Puanlarının Bağımsız t-Testi Sonuç Tablosu

		N	\bar{X}	Ss.	t	P
Duygusal Yoksunluk	Yönetici	150	9,06	4,83	-1,751	0,081
	Çalışan	150	10,03	4,73		
Terk Edilme	Yönetici	150	8,72	3,76	-1,655	0,099
	Çalışan	150	9,49	4,25		
Sosyal İzolasyon	Yönetici	150	16,34	6,95	-1,423	0,156
	Çalışan	150	17,49	7,01		
Kusurluluk	Yönetici	150	9,17	4,72	-3,347	0,001*
	Çalışan	150	11,03	4,94		

Tabloya göre, duygusal yoksunluk alt boyutu puanlarının, örneklemin iş yerindeki pozisyonuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için uygulanan bağımsız Grup t testi sonucundan, anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tabloya göre, terk edilme alt boyutu puanlarının, örneklemin iş yerindeki pozisyonuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için uygulanan bağımsız Grup t testi sonucundan, anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tabloya göre, sosyal izolasyon alt boyutu puanlarının, örneklemin iş yerindeki pozisyonuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için uygulanan bağımsız Grup t testi sonucundan, anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tabloya göre, kusurluluk alt boyutu puanlarının, örneklemin iş yerindeki pozisyonuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için uygulanan bağımsız

Grup t testi sonucunda, pozisyonu çalışan olan grup daha fazla puan aldığı için anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo-4 Örneklemin İş Yerindeki Pozisyonuna Göre Zedelenmiş Özgürlük Alanı Puanlarının Bağımsız t-Testi Sonuç Tablosu

		N	\bar{X}	Ss.	t	P
Bağımlılık	Yönetici	150	14,26	6,77	-3,960	0,000*
	Çalışan	150	17,65	7,99		
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	Yönetici	150	11,75	4,81	-1,006	0,315
	Çalışan	150	12,33	5,17		
Başarısızlık	Yönetici	150	9,56	4,21	-4,009	0,000*
	Çalışan	150	11,69	4,95		

Tabloya göre, bağımlılık alt boyutu puanlarının, örneklemin iş yerindeki pozisyonuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için uygulanan bağımsız Grup t testi sonucunda, pozisyonu çalışan olan grup daha fazla puan aldığı için anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0.05$).

Tabloya göre, tehditler karşısında dayanıksızlık alt boyutu puanlarının, örneklemin iş yerindeki pozisyonuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için uygulanan bağımsız Grup t testi sonucundan, anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tabloya göre, başarısızlık alt boyutu puanlarının, örneklemin iş yerindeki pozisyonuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için uygulanan bağımsız Grup t testi sonucunda, pozisyonu çalışan olan grup daha fazla puan aldığı için anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo-5 Örneklemin İş Yerindeki Pozisyonuna Göre Zayıf Sınırlar Alanı Puanlarının Bağımsız t-Testi Sonuç Tablosu

		N	\bar{X}	Ss.	t	P
Yetersiz Özdenetim	Yönetici	150	24,43	6,38	1,659	0,098
	Çalışan	150	23,07	7,75		

Tabloya göre, yetersiz özdenetim alt boyutu puanlarının, örneklemin iş yerindeki pozisyonuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için uygulanan bağımsız Grup t testi sonucundan, anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo-6 Örneklemin İş Yerindeki Pozisyonuna Göre Başkalarına Yönelimlilik Alanı Puanlarının Bağımsız t-Testi Sonuç Tablosu

		N	\bar{X}	Ss.	t	P
Onay Arayıcılık	Yönetici	150	18,75	5,89	-0,754	0,451
	Çalışan	150	19,27	6,19		
Kendini Feda	Yönetici	150	15,07	5,08	-0,867	0,387
	Çalışan	150	15,62	5,82		

Tabloya göre, onay arayıcılık alt boyutu puanlarının, örneklemin iş yerindeki pozisyonuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için uygulanan bağımsız Grup t testi sonucundan, anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tabloya göre, kendini feda alt boyutu puanlarının, örneklemin iş yerindeki pozisyonuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için uygulanan bağımsız Grup t testi sonucundan, anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo-7 Örneklemin İş Yerindeki Pozisyonuna Göre Aşırı Duyarlılık/Baskılama Alanı Puanlarının Bağımsız t-Testi Sonuç Tablosu

		N	\bar{X}	Ss.	t	P
Karamsarlık	Yönetici	150	11,09	5,78	-3,922	0,000*
	Çalışan	150	13,59	5,25		
Duyguları Bastırma	Yönetici	150	12,63	4,74	1,426	0,155
	Çalışan	150	11,85	4,73		
Yüksek Standartlar	Yönetici	150	10,46	4,08	2,466	0,014*
	Çalışan	150	9,33	3,83		
Cezalandırıcılık	Yönetici	150	21,56	5,64	2,735	0,007*
	Çalışan	150	19,45	7,56		

Tabloya göre, karamsarlık alt boyutu puanlarının, örneklemin iş yerindeki pozisyonuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için uygulanan bağımsız Grup t testi sonucunda, pozisyonu çalışan olan grup daha fazla puan aldığı için anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$).

Tabloya göre, duyguları bastırma alt boyutu puanlarının, örneklemin iş yerindeki pozisyonuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için uygulanan bağımsız Grup t testi sonucundan, anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tabloya göre, yüksek standartlar alt boyutu puanlarının, örneklemin iş yerindeki pozisyonuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için uygulanan bağımsız Grup t testi sonucunda, pozisyonu yönetici olan grup daha fazla puan aldığı için anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0.05$).

Tabloya göre, cezalandırıcılık alt boyutu puanlarının, örneklemin iş yerindeki pozisyonuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için uygulanan bağımsız Grup t testi sonucunda, pozisyonu yönetici olan grup daha fazla puan aldığı için anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo-8 Örneklemin İş Yerindeki Pozisyonuna Göre Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Alt Boyutlarının Puanlarının Bağımsız t-Testi Sonuç Tablosu

		N	\bar{X}	Ss.	t	P
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	Yönetici	150	63,90	21,98	-2,864	0,004*
	Çalışan	150	71,05	21,24		
Farkındalık	Yönetici	150	10,57	3,76	-2,006	0,046*
	Çalışan	150	11,47	4,01		
Açıklık	Yönetici	150	9,08	3,98	-0,154	0,877
	Çalışan	150	9,15	4,24		
Kabul Etmeme	Yönetici	150	10,17	4,30	-2,243	0,026*
	Çalışan	150	11,43	5,37		
Stratejiler	Yönetici	150	13,50	6,01	-2,760	0,006*
	Çalışan	150	15,38	5,78		
Dürtü	Yönetici	150	10,43	4,66	-3,839	0,000*
	Çalışan	150	12,56	4,93		
Amaçlar	Yönetici	150	10,11	5,01	-1,750	0,081
	Çalışan	150	11,05	4,27		

Tabloya göre, duygu düzenleme güçlüğü ölçeği puanlarının, örneklemin iş yerindeki pozisyonuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için uygulanan bağımsız Grup t testi sonucunda, pozisyonu çalışan olan grup daha fazla puan aldığı için anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0.05$).

Tabloya göre, farkındalık alt boyutu puanlarının, örneklemin iş yerindeki pozisyonuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için uygulanan bağımsız Grup t testi sonucunda, pozisyonu çalışan olan grup daha fazla puan aldığı için anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0.05$).

Tabloya göre, açıklık alt boyutu puanlarının, örneklemin iş yerindeki pozisyonuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için uygulanan bağımsız Grup t testi sonucundan, anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tabloya göre, kabul etmeme alt boyutu puanlarının, örneklemin iş yerindeki pozisyonuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için uygulanan bağımsız Grup t testi sonucunda, pozisyonu çalışan olan grup daha fazla puan aldığı için anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0.05$).

Tabloya göre, stratejiler alt boyutu puanlarının, örneklemin iş yerindeki pozisyonuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için uygulanan bağımsız Grup t testi sonucunda, pozisyonu çalışan olan grup daha fazla puan aldığı için anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0.05$).

Tabloya göre, dürtü alt boyutu puanlarının, örneklemin iş yerindeki pozisyonuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için uygulanan bağımsız Grup t testi sonucunda, pozisyonu çalışan olan grup daha fazla puan aldığı için anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0.05$).

Tabloya göre, amaçlar alt boyutu puanlarının, örneklemin iş yerindeki pozisyonuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için uygulanan bağımsız Grup t testi sonucundan, anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo-9 Örneklemin İş Yerindeki Pozisyonuna Göre Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Alt Boyutlarının Puanlarının Bağımsız t-Testi Sonuç Tablosu

		N	\bar{X}	Ss.	t	P
Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	Yönetici	150	125,89	19,93	5,340	0,000*
	Çalışan	150	112,95	21,99		
Kendilik Algısı	Yönetici	150	23,58	4,75	4,067	0,000*
	Çalışan	150	21,27	5,10		
Gelecek Algısı	Yönetici	150	16,27	3,52	5,996	0,000*
	Çalışan	150	13,72	3,83		
Yapısal Stil	Yönetici	150	15,47	3,61	5,486	0,000*
	Çalışan	150	13,13	3,80		
Sosyal Yeterlilik	Yönetici	150	21,81	4,34	3,130	0,002*
	Çalışan	150	20,11	5,04		
Aile Uyumu	Yönetici	150	21,54	3,55	3,574	0,000*
	Çalışan	150	19,91	4,33		
Sosyal Kaynaklar	Yönetici	150	27,21	5,21	3,617	0,000*
	Çalışan	150	24,81	6,24		

Tabloya göre, yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği puanlarının, örneklemin iş yerindeki pozisyonuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için uygulanan bağımsız Grup t testi sonucunda, pozisyonu yönetici olan grup daha fazla puan aldığı için anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0.05$).

Tabloya göre, kendilik algısı alt boyutu puanlarının, örneklemin iş yerindeki pozisyonuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için uygulanan bağımsız Grup t testi sonucunda, pozisyonu yönetici olan grup daha fazla puan aldığı için anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0.05$).

Tabloya göre, gelecek algısı alt boyutu puanlarının, örneklemin iş yerindeki pozisyonuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için uygulanan bağımsız Grup t testi sonucunda, pozisyonu yönetici olan grup daha fazla puan aldığı için anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0.05$).

Tabloya göre, yapısal stil alt boyutu puanlarının, örneklemin iş yerindeki pozisyonuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için uygulanan bağımsız Grup t testi sonucunda, pozisyonu yönetici olan grup daha fazla puan aldığı için anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0.05$).

Tabloya göre, sosyal yeterlilik alt boyutu puanlarının, örneklemin iş yerindeki pozisyonuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için uygulanan bağımsız Grup t testi sonucunda, pozisyonu yönetici olan grup daha fazla puan aldığı için anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0.05$).

Tabloya göre, aile uyumu alt boyutu puanlarının, örneklemin iş yerindeki pozisyonuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için uygulanan bağımsız Grup t testi sonucunda, pozisyonu yönetici olan grup daha fazla puan aldığı için anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0.05$).

Tabloya göre, sosyal kaynaklar alt boyutu puanlarının, örneklemin iş yerindeki pozisyonuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için uygulanan bağımsız Grup t testi sonucunda, pozisyonu yönetici olan grup daha fazla puan aldığı için anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo-10 Yönetici Örneklem Grubunun Young Şema Ölçeği Alt Boyutları ile Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği ve Alt Boyutu Puanları Arasındaki İlişki İçin Pearson Korelasyon Analizi Sonuç Tablosu

	Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	Kendilik Algısı	Gelecek Algısı	Yapısal Stil	Sosyal Yeterlilik	Aile Uyumu	Sosyal Kaynaklar
Duygusal Yoksunluk	-,371**	-,278**	-,369**	-,240**	-,308**	-0,138	-,402**
Terk Edilme	-,349**	-,390**	-,456**	-,306**	-0,159	-0,149	-,227**
Sosyal İzolasyon	-,263**	-0,124	-,299**	-,260**	-,219**	-0,104	-,259**
Kusurluluk	-,388**	-,296**	-,431**	-,312**	-,239**	-,224**	-,357**
Bağımlılık	-,342**	-,368**	-,348**	-,290**	-0,139	-,212**	-,275**
Tehditler Karşısında Dayanaksızlık	-,250**	-,235**	-,290**	-,238**	-,203*	-0,048	-,179*
Başarısızlık	-,358**	-,409**	-,406**	-,255**	-0,106	-,213**	-,312**
Yetersiz Özdenetim	-,220**	-0,129	-,310**	-,294**	0,016	-0,151	-,223**
Onay Arayıcılık	-,290**	-,372**	-,245**	-,190*	-0,073	-,228**	-,259**
Kendini Feda	-,283**	-,198*	-,321**	-,235**	-,178*	-0,042	-,347**
Karamsarlık	-,296**	-,275**	-,355**	-,284**	-0,121	-0,095	-,279**
Duyguları Bastırma	-0,078	-0,076	-,174*	-0,125	-0,046	0,022	-0,001
Yüksek Standartlar	0,102	,193*	0,061	0,049	0,026	,174*	-0,001
Cezalandırıcılık	-,228**	-0,020	-,245**	-0,139	-,198*	-0,106	-,354**

** $p < 0,01$, * $p < 0,05$

Tabloya göre, örneklemin young şema ölçeği alt boyutları ile yetişkinler için dayanıklılık ölçeği ve alt boyutu arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda;

Duygusal yoksunluk ile yetişkinler için dayanıklılık ölçeği arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r = -.371$, $p < 0.05$). Duygusal yoksunluk ile kendilik algısı arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r = -.278$, $p < 0.05$). Duygusal yoksunluk ile gelecek algısı arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r = -.369$, $p < 0.05$). Duygusal yoksunluk ile yapısal stil arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r = -.240$, $p < 0.05$). Duygusal yoksunluk ile sosyal yeterlilik arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r = -.308$, $p < 0.05$). Duygusal yoksunluk ile sosyal kaynaklar arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r = .402$, $p < 0.05$).

Terk edilme ile yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.349$, $p<0.05$). Terk edilme ile kendilik algısı arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.390$, $p<0.05$). Terk edilme ile gelecek algısı arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.456$, $p<0.05$). Terk edilme ile yapısal stil arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.306$, $p<0.05$). Terk edilme ile sosyal kaynaklar arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.227$, $p<0.05$).

Sosyal izolasyon ile yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.263$, $p<0.05$). Sosyal izolasyon ile gelecek algısı arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.299$, $p<0.05$). Sosyal izolasyon ile yapısal stil arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.260$, $p<0.05$). Sosyal izolasyon ile sosyal yeterlilik arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.219$, $p<0.05$). Sosyal izolasyon ile sosyal kaynaklar arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.259$, $p<0.05$).

Kusurluluk ile yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.388$, $p<0.05$). Kusurluluk ile kendilik algısı arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.296$, $p<0.05$). Kusurluluk ile gelecek algısı arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.431$, $p<0.05$). Kusurluluk ile yapısal stil arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.312$, $p<0.05$). Kusurluluk ile sosyal yeterlilik arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.239$, $p<0.05$). Kusurluluk ile aile uyumu arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.224$, $p<0.05$). Kusurluluk ile sosyal kaynaklar arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.357$, $p<0.05$).

Bağımlılık ile yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.342$, $p<0.05$). Bağımlılık ile kendilik algısı arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.368$, $p<0.05$). Bağımlılık ile gelecek algısı arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.348$, $p<0.05$). Bağımlılık ile yapısal stil arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.290$, $p<0.05$). Bağımlılık ile aile uyumu arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.212$, $p<0.05$). Bağımlılık ile sosyal kaynaklar arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.275$, $p<0.05$).

Tehditler karşısında dayanıksızlık ile yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.250, p<0.05$). Tehditler karşısında dayanıksızlık ile kendilik algısı arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.235, p<0.05$). Tehditler karşısında dayanıksızlık ile gelecek algısı arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.290, p<0.05$). Tehditler karşısında dayanıksızlık ile yapısal stil arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.238, p<0.05$). Tehditler karşısında dayanıksızlık ile sosyal yeterlilik arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.203, p<0.05$). Tehditler karşısında dayanıksızlık ile sosyal kaynaklar arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.179, p<0.05$).

Başarısızlık ile yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.358, p<0.05$). Başarısızlık ile kendilik algısı arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.409, p<0.05$). Başarısızlık ile gelecek algısı arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.406, p<0.05$). Başarısızlık ile yapısal stil arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.255, p<0.05$). Başarısızlık ile aile uyumu arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.213, p<0.05$). Başarısızlık ile sosyal kaynaklar arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.312, p<0.05$).

Yetersiz öz denetim ile yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.220, p<0.05$). Yetersiz öz denetim ile gelecek algısı arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.310, p<0.05$). Yetersiz öz denetim ile yapısal stil arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.294, p<0.05$). Yetersiz öz denetim ile sosyal kaynaklar arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.223, p<0.05$).

Onay arayıcılık ile yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.290, p<0.05$). Onay arayıcılık ile kendilik algısı arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.372, p<0.05$). Onay arayıcılık ile gelecek algısı arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.245, p<0.05$). Onay arayıcılık ile yapısal stil arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.190, p<0.05$). Onay arayıcılık ile aile uyumu arasında zayıf seviyede

negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.228$, $p<0.05$). Onay arayıcılık ile sosyal kaynaklar arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.259$, $p<0.05$).

Kendini feda ile yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.283$, $p<0.05$). Kendini feda ile kendilik algısı arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.198$, $p<0.05$). Kendini feda ile gelecek algısı arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.321$, $p<0.05$). Kendini feda ile yapısal stil arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.235$, $p<0.05$). Kendini feda ile sosyal yeterlilik arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.178$, $p<0.05$). Kendini feda ile sosyal kaynaklar arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.347$, $p<0.05$).

Karamsarlık ile yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.296$, $p<0.05$). Karamsarlık ile kendilik algısı arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.275$, $p<0.05$). Karamsarlık ile gelecek algısı arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.355$, $p<0.05$). Karamsarlık ile yapısal stil arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.284$, $p<0.05$). Karamsarlık ile sosyal kaynaklar arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.279$, $p<0.05$).

Duyguları bastırma ile gelecek algısı arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.174$, $p<0.05$).

Yüksek standartlar ile kendilik algısı arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=-.193$, $p<0.05$). Yüksek standartlar ile aile uyumu arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=-.174$, $p<0.05$).

Cezalandırıcılık ile yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.228$, $p<0.05$). Cezalandırıcılık ile gelecek algısı arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.245$, $p<0.05$). Cezalandırıcılık ile sosyal yeterlilik arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.198$, $p<0.05$). Cezalandırıcılık ile sosyal kaynaklar arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.354$, $p<0.05$).

Tablo-11 Yönetici Örneklem Grubunun Young Şema Ölçeği Alt Boyutları ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Alt Boyutu Puanları Arasındaki İlişki İçin Pearson Korelasyon Analizi Sonuç Tablosu

	Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	Farkındalık	Açıklık	Kabul Etmeme	Stratejiler	Dürtü	Amaçlar
Duygusal Yoksunluk	,256**	0,138	,258**	,168*	,226**	,307**	0,121
Terk Edilme	,240**	0,011	,281**	,199*	,213**	,284**	0,119
Sosyal İzolasyon	,212**	0,100	,312**	,161*	,180*	,226**	0,053
Kusurluluk	,228**	0,099	,318**	,264**	,178*	,238**	0,017
Bağımlılık	,385**	0,061	,410**	,297**	,366**	,361**	,279**
Tehditler Karşısında Dayanaksızlık	,233**	0,057	,274**	,214**	0,146	,288**	0,140
Başarısızlık	,328**	0,128	,412**	,228**	,276**	,315**	,201*
Yetersiz Özdenetim	,323**	,161*	,308**	0,152	,332**	,257**	,278**
Onay Arayıcılık	,383**	,223**	,312**	,195*	,378**	,329**	,331**
Kendini Fedâ	,290**	0,084	,273**	0,154	,271**	,304**	,253**
Karamsarlık	,349**	,184*	,391**	,228**	,315**	,333**	,201*
Duyguları Bastırma	,265**	-0,029	,242**	,169*	,240**	,275**	,295**
Yüksek Standartlar	,251**	,337**	,253**	0,084	0,146	,184*	,224**
Cezalandırıcılık	,295**	,313**	,214**	,290**	,225**	,236**	0,155

**p<0,01, *p<0.05

Tabloya göre, örneklemin duygu düzenleme güçlüğü ölçeği ve alt boyutları ile young şema ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda;

Duygusal Yoksunluk ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.256$, $p<0.05$). Duygusal Yoksunluk ile Açıklık arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.258$, $p<0.05$). Duygusal Yoksunluk ile Kabul Etmeme arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.168$, $p<0.05$). Duygusal Yoksunluk ile Stratejiler arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.226$, $p<0.05$). Duygusal Yoksunluk ile Dürtü arasında orta seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.307$, $p<0.05$).

Terk Edilme ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.240$, $p<0.05$). Terk Edilme ile Açıklık arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.281$, $p<0.05$). Terk Edilme ile Kabul Etmeme arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.199$, $p<0.05$). Terk Edilme ile

Stratejiler arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.213$, $p<0.05$). Terk Edilme ile Dürtü arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.284$, $p<0.05$).

Sosyal İzolasyon ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.212$, $p<0.05$). Sosyal İzolasyon ile Açıklık arasında orta seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.312$, $p<0.05$). Sosyal İzolasyon ile Kabul Etmeme arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.161$, $p<0.05$). Sosyal İzolasyon ile Stratejiler arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.213$, $p<0.05$). Sosyal İzolasyon ile Dürtü arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.226$, $p<0.05$).

Kusurluluk ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.228$, $p<0.05$). Kusurluluk ile Açıklık arasında orta seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.318$, $p<0.05$). Kusurluluk ile Kabul Etmeme arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.264$, $p<0.05$). Kusurluluk ile Stratejiler arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.178$, $p<0.05$). Kusurluluk ile Dürtü arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.238$, $p<0.05$).

Bağımlılık ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği arasında orta seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.385$, $p<0.05$). Bağımlılık ile Açıklık arasında orta seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.410$, $p<0.05$). Bağımlılık ile Kabul Etmeme arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.297$, $p<0.05$). Bağımlılık ile Stratejiler arasında orta seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.366$, $p<0.05$). Bağımlılık ile Dürtü arasında orta seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.361$, $p<0.05$). Bağımlılık ile Amaçlar arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.279$, $p<0.05$).

Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.233$, $p<0.05$). Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ile Açıklık arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.274$, $p<0.05$). Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ile Kabul Etmeme arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.214$, $p<0.05$). Tehditler

Karşısında Dayanıksızlık ile Dürtü arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.288, p<0.05$).

Başarısızlık ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği arasında orta seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.328, p<0.05$). Başarısızlık ile Açıklık arasında orta seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.412, p<0.05$). Başarısızlık ile Kabul Etmeme arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.228, p<0.05$). Başarısızlık ile Stratejiler arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.276, p<0.05$). Başarısızlık ile Dürtü arasında orta seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.315, p<0.05$). Başarısızlık ile Amaçlar arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.201, p<0.05$).

Yetersiz Özdenetim ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği arasında orta seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.323, p<0.05$). Yetersiz Özdenetim ile Farkındalık arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.161, p<0.05$). Yetersiz Özdenetim ile Açıklık arasında orta seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.308, p<0.05$). Yetersiz Özdenetim ile Stratejiler arasında orta seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.332, p<0.05$). Yetersiz Özdenetim ile Dürtü arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.257, p<0.05$). Yetersiz Özdenetim ile Amaçlar arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.278, p<0.05$).

Onay Arayıcılık ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği arasında orta seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.383, p<0.05$). Onay Arayıcılık ile Farkındalık arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.223, p<0.05$). Onay Arayıcılık ile Açıklık arasında orta seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.312, p<0.05$). Onay Arayıcılık ile Kabul Etmeme arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.195, p<0.05$). Onay Arayıcılık ile Stratejiler arasında orta seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.378, p<0.05$). Onay Arayıcılık ile Dürtü arasında orta seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.329, p<0.05$). Onay Arayıcılık ile Amaçlar arasında orta seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.331, p<0.05$).

Kendini Feda ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.290, p<0.05$). Kendini Feda ile Açıklık arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.273, p<0.05$). Kendini Feda ile Stratejiler

arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.271, p<0.05$). Kendini Feda ile Dürtü arasında orta seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.304, p<0.05$). Kendini Feda ile Amaçlar arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.253, p<0.05$).

Karamsarlık ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği arasında orta seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.349, p<0.05$). Karamsarlık ile Farkındalık arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.184, p<0.05$). Karamsarlık ile Açıklık arasında orta seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.391, p<0.05$). Karamsarlık ile Kabul Etmeme arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.228, p<0.05$). Karamsarlık ile Stratejiler arasında orta seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.315, p<0.05$). Karamsarlık ile Dürtü arasında orta seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.333, p<0.05$). Karamsarlık ile Amaçlar arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.201, p<0.05$).

Duyguları Bastırma ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.265, p<0.05$). Duyguları Bastırma ile Açıklık arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.242, p<0.05$). Duyguları Bastırma ile Kabul Etmeme arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.169, p<0.05$). Duyguları Bastırma ile Stratejiler arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.240, p<0.05$). Duyguları Bastırma ile Dürtü arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.275, p<0.05$). Duyguları Bastırma ile Amaçlar arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.295, p<0.05$).

Yüksek Standartlar ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.251, p<0.05$). Yüksek Standartlar ile Farkındalık arasında orta seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.337, p<0.05$). Yüksek Standartlar ile Açıklık arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.253, p<0.05$). Yüksek Standartlar ile Dürtü arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.184, p<0.05$). Yüksek Standartlar ile Amaçlar arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.224, p<0.05$).

Cezalandırıcılık ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.295, p<0.05$). Cezalandırıcılık ile Farkındalık arasında orta seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.313, p<0.05$). Cezalandırıcılık ile Açıklık

arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.214$, $p<0.05$). Cezalandırıcılık ile Kabul Etmeme arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.290$, $p<0.05$). Cezalandırıcılık ile Stratejiler arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.225$, $p<0.05$). Cezalandırıcılık ile Dürtü arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.236$, $p<0.05$).

Tablo-12 Yönetici Örneklem Grubunun Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği ve Alt Boyutları ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Alt Boyutu Puanları Arasındaki İlişki İçin Pearson Korelasyon Analizi Sonuç Tablosu

	Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği	Kendilik Algısı	Gelecek Algısı	Yapısal Stil	Sosyal Yeterlilik	Aile Uyumu	Sosyal Kaynaklar
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	-,334**	-,375**	-,391**	-,399**	-0,064	-,186*	-,218**
Farkındalık	-0,119	-,214**	-0,062	-0,097	-0,035	0,047	-0,154
Açıklık	-,163*	-,291**	-,253**	-0,145	0,075	-0,108	-0,075
Kabul Etmeme	-,182*	-0,114	-,264**	-,285**	-0,001	-0,130	-0,128
Stratejiler	-,330**	-,395**	-,367**	-,367**	-0,039	-,241**	-,203*
Dürtü	-,459**	-,354**	-,466**	-,516**	-,298**	-,226**	-,361**
Amaçlar	-,266**	-,343**	-,361**	-,381**	0,008	-0,155	-0,098

** $p<0,01$, * $p<0.05$

Tabloya göre, örneklemin duygu düzenleme güçlüğü ölçeği ve alt boyutları ile yetişkinler için dayanıklılık ölçeği ve alt boyutu arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda;

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ile Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.334$, $p<0.05$). Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ile Kendilik Algısı arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.375$, $p<0.05$). Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ile Gelecek Algısı arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.391$, $p<0.05$). Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ile Yapısal Stil arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.399$, $p<0.05$). Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ile Aile Uyumu arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.186$, $p<0.05$). Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ile Sosyal Kaynaklar arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.218$, $p<0.05$).

Farkındalık ile Kendilik Algısı arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.214$, $p<0.05$).

Açıklık ile Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.163$, $p<0.05$). Açıklık ile Kendilik Algısı arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.291$, $p<0.05$). Açıklık ile Gelecek Algısı arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.253$, $p<0.05$).

Kabul Etmeme ile Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.182$, $p<0.05$). Kabul Etmeme ile Gelecek Algısı arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.264$, $p<0.05$). Kabul Etmeme ile Yapısal Stil arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.285$, $p<0.05$).

Stratejiler ile Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.330$, $p<0.05$). Stratejiler ile Kendilik Algısı arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.395$, $p<0.05$). Stratejiler ile Gelecek Algısı arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.367$, $p<0.05$). Stratejiler ile Yapısal Stil arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.367$, $p<0.05$). Stratejiler ile Aile Uyumunu arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.241$, $p<0.05$). Stratejiler ile Sosyal Kaynaklar arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.203$, $p<0.05$).

Dürtü ile Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.459$, $p<0.05$). Dürtü ile Kendilik Algısı arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.354$, $p<0.05$). Dürtü ile Gelecek Algısı arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.466$, $p<0.05$). Dürtü ile Yapısal Stil arasında yüksek seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.516$, $p<0.05$). Dürtü ile Sosyal Yeterlilik arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.298$, $p<0.05$). Dürtü ile Aile Uyumunu arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.226$, $p<0.05$). Dürtü ile Sosyal Kaynaklar arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.361$, $p<0.05$).

Amaçlar ile Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.266$, $p<0.05$). Amaçlar ile Kendilik Algısı arasında

orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.343$, $p<0.05$). Amaçlar ile Gelecek Algısı arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.361$, $p<0.05$). Amaçlar ile Yapısal Stil arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.381$, $p<0.05$).

Tablo-13 Çalışan Örneklemin Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Alt Boyutları ile Young Şema Ölçeği Alt Boyutu Puanları Arasındaki İlişki İçin Pearson Korelasyon Analizi Sonuç Tablosu

	Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	Kendilik Algısı	Gelecek Algısı	Yapısal Stil	Sosyal Yeterlilik	Aile Uyumumu	Sosyal Kaynaklar
Duygusal Yoksunluk	-,299**	-,192*	-,328**	-,204*	-,208*	-0,130	-,313**
Terk Edilme	-,273**	-,220**	-,249**	-,249**	-,164*	-0,157	-,236**
Sosyal İzolasyon	-,210**	-,235**	-,210**	-,228**	-,211**	-0,063	-0,067
Kusurluluk	-,373**	-,268**	-,275**	-,309**	-,268**	-,193*	-,390**
Bağımlılık	-,277**	-,310**	-,231**	-,205*	-,227**	-0,108	-,198*
Tehditler Karşısında Dayanaksızlık	-,375**	-,399**	-,319**	-,320**	-,266**	-,299**	-,184*
Başarısızlık	-,470**	-,516**	-,453**	-,377**	-,182*	-,412**	-,297**
Yetersiz Özdenetim	-,238**	-,256**	-,313**	-,323**	-0,143	-0,124	-0,037
Onay Arayıcılık	-,225**	-,268**	-,208*	-,240**	-0,144	-0,147	-0,081
Kendini Feda	-,308**	-,361**	-,370**	-,263**	-,231**	-0,111	-0,140
Karamsarlık	-,341**	-,486**	-,420**	-,296**	-0,121	-,229**	-0,108
Duyguları Bastırma	-0,099	-,202*	-0,104	-0,046	-0,061	-0,026	-0,027
Yüksek Standartlar	-0,065	-0,018	-,181*	-0,054	-,181*	0,058	0,036
Cezalandırıcılık	0,124	-0,049	-0,086	-0,031	0,127	-,287**	-,249**

** $p<0,01$, * $p<0.05$

Tabloya göre, örneklemin yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği ve alt boyutları ile young şema ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda;

Duygusal yoksunluk ile yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.299$, $p<0.05$). Duygusal yoksunluk ile kendilik algısı arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.192$, $p<0.05$). Duygusal yoksunluk ile gelecek algısı arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.328$, $p<0.05$). Duygusal yoksunluk ile yapısal stil arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.204$, $p<0.05$). Duygusal yoksunluk ile sosyal yeterlilik arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.208$, $p<0.05$). Duygusal yoksunluk ile sosyal kaynaklar arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.313$, $p<0.05$).

Terk edilme ile yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.273$, $p<0.05$). Terk edilme ile kendilik algısı arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.220$, $p<0.05$). Terk edilme ile

gelecek algısı arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.249$, $p<0.05$). Terk edilme ile yapısal stil arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.249$, $p<0.05$). Terk edilme ile sosyal yeterlilik arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.164$, $p<0.05$). Terk edilme ile sosyal kaynaklar arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.236$, $p<0.05$).

Sosyal izolasyon ile yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.210$, $p<0.05$). Sosyal izolasyon ile kendilik algısı arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.235$, $p<0.05$). Sosyal izolasyon ile gelecek algısı arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.210$, $p<0.05$). Sosyal izolasyon ile yapısal stil arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.228$, $p<0.05$). Sosyal izolasyon ile sosyal yeterlilik arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.211$, $p<0.05$).

Kusurluluk ile yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.373$, $p<0.05$). Kusurluluk ile kendilik algısı arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.268$, $p<0.05$). Kusurluluk ile gelecek algısı arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.275$, $p<0.05$). Kusurluluk ile yapısal stil arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.309$, $p<0.05$). Kusurluluk ile sosyal yeterlilik arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.268$, $p<0.05$). Kusurluluk ile aile uyumu arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.193$, $p<0.05$). Kusurluluk ile sosyal kaynaklar arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.390$, $p<0.05$).

Bağımlılık ile yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.277$, $p<0.05$). Bağımlılık ile kendilik algısı arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.310$, $p<0.05$). Bağımlılık ile gelecek algısı arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.231$, $p<0.05$). Bağımlılık ile yapısal stil arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.205$, $p<0.05$). Bağımlılık ile sosyal yeterlilik arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.227$, $p<0.05$). Bağımlılık ile sosyal kaynaklar arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.198$, $p<0.05$).

Tehditler karşısında dayanıksızlık ile yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.375$, $p<0.05$). Tehditler karşısında dayanıksızlık ile kendilik algısı arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.399$, $p<0.05$). Tehditler karşısında dayanıksızlık ile gelecek algısı arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.319$, $p<0.05$). Tehditler karşısında dayanıksızlık ile yapısal stil arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.320$, $p<0.05$). Tehditler karşısında dayanıksızlık ile sosyal yeterlilik arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.266$, $p<0.05$). Tehditler karşısında dayanıksızlık ile aile uyumu arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.299$, $p<0.05$). Tehditler karşısında dayanıksızlık ile sosyal kaynaklar arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.184$, $p<0.05$).

Başarısızlık ile yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.470$, $p<0.05$). Başarısızlık ile kendilik algısı arasında yüksek seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.516$, $p<0.05$). Başarısızlık ile gelecek algısı arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.453$, $p<0.05$). Başarısızlık ile yapısal stil arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.377$, $p<0.05$). Başarısızlık ile sosyal yeterlilik arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.182$, $p<0.05$). Başarısızlık ile aile uyumu arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.412$, $p<0.05$). Başarısızlık ile sosyal kaynaklar arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.297$, $p<0.05$).

Yetersiz öz denetim ile yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.238$, $p<0.05$). Yetersiz öz denetim ile kendilik algısı arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.256$, $p<0.05$). Yetersiz öz denetim ile gelecek algısı arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.313$, $p<0.05$). Yetersiz öz denetim ile yapısal stil arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.323$, $p<0.05$).

Onay arayıcılık ile yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.225$, $p<0.05$). Onay arayıcılık ile kendilik algısı arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.268$, $p<0.05$). Onay arayıcılık ile gelecek algısı arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-$

.208, $p<0.05$). Onay arayıcılık ile yapısal stil arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.240$, $p<0.05$).

Kendini feda ile yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.308$, $p<0.05$). Kendini feda ile kendilik algısı arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.361$, $p<0.05$). Kendini feda ile gelecek algısı arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.370$, $p<0.05$). Kendini feda ile yapısal stil arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.263$, $p<0.05$). Kendini feda ile sosyal yeterlilik arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.231$, $p<0.05$).

Karamsarlık ile yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.341$, $p<0.05$). Karamsarlık ile kendilik algısı arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.486$, $p<0.05$). Karamsarlık ile gelecek algısı arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.420$, $p<0.05$). Karamsarlık ile yapısal stil arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.296$, $p<0.05$). Karamsarlık ile aile uyumu arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.229$, $p<0.05$).

Duyguları bastırma ile kendilik algısı arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.202$, $p<0.05$).

Yüksek standartlar ile gelecek algısı arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.181$, $p<0.05$). Yüksek standartlar ile sosyal yeterlilik arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.181$, $p<0.05$).

Cezalandırıcılık ile aile uyumu arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.287$, $p<0.05$). Cezalandırıcılık ile sosyal kaynaklar arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.249$, $p<0.05$).

Tablo-14 Çalışan Örneklemin Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Alt Boyutları ile Young Şema Ölçeği Alt Boyutu Puanları Arasındaki İlişki İçin Pearson Korelasyon Analizi Sonuç Tablosu

	Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	Farkındalık	Açıklık	Kabul Etmeme	Stratejiler	Dürtü	Amaçlar
Duygusal Yoksunluk	,322**	0,141	,332**	,221**	,331**	,313**	0,089
Terk Edilme	,318**	0,067	,269**	,323**	,364**	0,154	,219**
Sosyal İzolasyon	,319**	0,137	,207*	,334**	,272**	,200*	,268**
Kusurluluk	,346**	0,100	,318**	,423**	,251**	,295**	0,142
Bağımlılık	,363**	0,071	,316**	,408**	,277**	,254**	,296**
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	,241**	,209*	0,130	,249**	,170*	0,112	,213**
Başarısızlık	,307**	0,158	,296**	,308**	,265**	0,125	,227**
Yetersiz Özdenetim	,301**	,247**	,217**	,233**	0,156	,219**	,312**
Onay Arayıcılık	,265**	0,087	0,069	,286**	,270**	0,083	,378**
Kendini Feda	,221**	,191*	0,099	,224**	0,133	0,103	,255**
Karamsarlık	,377**	,262**	,311**	,263**	,329**	,244**	,293**
Duyguları Bastırma	,264**	,231**	,208*	,173*	,232**	,165*	,181*
Yüksek Standartlar	,258**	0,152	0,160	,162*	,186*	,223**	,290**
Cezalandırıcılık	,246**	,226**	0,123	,164*	,174*	0,112	,332**

**p<0,01, *p<0.05

Tabloya göre, örneklemin duygu düzenleme güçlüğü ölçeği ve alt boyutları ile young şema ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda;

Duygusal yoksunluk ile duygu düzenleme güçlüğü ölçeği arasında orta seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.322$, $p<0.05$). Duygusal yoksunluk ile açıklık arasında orta seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.332$, $p<0.05$). Duygusal yoksunluk ile kabul etmeme arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.221$, $p<0.05$). Duygusal yoksunluk ile stratejiler arasında orta seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.331$, $p<0.05$). Duygusal yoksunluk ile dürtü arasında orta seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.313$, $p<0.05$).

Terk edilme ile duygu düzenleme güçlüğü ölçeği arasında orta seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.318, p<0.05$). Terk edilme ile açıklık arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.269, p<0.05$). Terk edilme ile kabul etmeme arasında orta seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.323, p<0.05$). Terk edilme ile stratejiler arasında orta seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.364, p<0.05$). Terk edilme ile amaçlar arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.219, p<0.05$).

Sosyal izolasyon ile duygu düzenleme güçlüğü ölçeği arasında orta seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.319, p<0.05$). Sosyal izolasyon ile açıklık arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.207, p<0.05$). Sosyal izolasyon ile kabul etmeme arasında orta seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.334, p<0.05$). Sosyal izolasyon ile stratejiler arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.272, p<0.05$). Sosyal izolasyon ile dürtü arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.200, p<0.05$). Sosyal izolasyon ile amaçlar arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.268, p<0.05$).

Kusurluluk ile duygu düzenleme güçlüğü ölçeği arasında orta seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.346, p<0.05$). Kusurluluk ile açıklık arasında orta seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.318, p<0.05$). Kusurluluk ile kabul etmeme arasında orta seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.423, p<0.05$). Kusurluluk ile stratejiler arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.251, p<0.05$). Kusurluluk ile dürtü arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.295, p<0.05$).

Bağımlılık ile duygu düzenleme güçlüğü ölçeği arasında orta seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.363, p<0.05$). Bağımlılık ile açıklık arasında orta seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.316, p<0.05$). Bağımlılık ile kabul etmeme arasında orta seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.408, p<0.05$). Bağımlılık ile stratejiler arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.277, p<0.05$). Bağımlılık ile dürtü arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.254, p<0.05$). Bağımlılık ile amaçlar arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.296, p<0.05$).

Tehditler karşısında dayanıksızlık ile duygu düzenleme güçlüğü ölçeği arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.241, p<0.05$). Tehditler karşısında dayanıksızlık ile farkındalık arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır

($r=.209$, $p<0.05$). Tehditler karşısında dayanıksızlık ile kabul etmeme arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.249$, $p<0.05$). Tehditler karşısında dayanıksızlık ile stratejiler arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.170$, $p<0.05$). Tehditler karşısında dayanıksızlık ile amaçlar arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.213$, $p<0.05$).

Başarısızlık ile duygu düzenleme güçlüğü ölçeği arasında orta seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.307$, $p<0.05$). Başarısızlık ile açıklık arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.296$, $p<0.05$). Başarısızlık ile kabul etmeme arasında orta seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.308$, $p<0.05$). Başarısızlık ile stratejiler arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.265$, $p<0.05$). Başarısızlık ile amaçlar arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.227$, $p<0.05$).

Yetersiz öz denetim ile duygu düzenleme güçlüğü ölçeği arasında orta seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.301$, $p<0.05$). Yetersiz öz denetim ile farkındalık arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.247$, $p<0.05$). Yetersiz öz denetim ile açıklık arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.217$, $p<0.05$). Yetersiz öz denetim ile kabul etmeme arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.233$, $p<0.05$). Yetersiz öz denetim ile dürtü arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.219$, $p<0.05$). Yetersiz öz denetim ile amaçlar arasında orta seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.312$, $p<0.05$).

Onay arayıcılık ile duygu düzenleme güçlüğü ölçeği arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.265$, $p<0.05$). Onay arayıcılık ile kabul etmeme arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.286$, $p<0.05$). Onay arayıcılık ile stratejiler arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.270$, $p<0.05$). Onay arayıcılık ile amaçlar arasında orta seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.378$, $p<0.05$).

Kendini feda ile duygu düzenleme güçlüğü ölçeği arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.221$, $p<0.05$). Kendini feda ile farkındalık arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.191$, $p<0.05$). Kendini feda ile kabul etmeme arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.224$, $p<0.05$). Kendini feda ile amaçlar arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.255$, $p<0.05$).

Karamsarlık ile duygu düzenleme güçlüğü ölçeği arasında orta seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.377$, $p<0.05$). Karamsarlık ile farkındalık arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.262$, $p<0.05$). Karamsarlık ile açıklık arasında orta seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.311$, $p<0.05$). Karamsarlık ile kabul etmeme arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.263$, $p<0.05$). Karamsarlık ile stratejiler arasında orta seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.329$, $p<0.05$). Karamsarlık ile dürtü arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.244$, $p<0.05$). Karamsarlık ile amaçlar arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.293$, $p<0.05$).

Duyguları bastırma ile duygu düzenleme güçlüğü ölçeği arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.264$, $p<0.05$). Duyguları bastırma ile farkındalık arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.231$, $p<0.05$). Duyguları bastırma ile açıklık arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.208$, $p<0.05$). Duyguları bastırma ile kabul etmeme arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.173$, $p<0.05$). Duyguları bastırma ile stratejiler arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.232$, $p<0.05$). Duyguları bastırma ile dürtü arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.165$, $p<0.05$). Duyguları bastırma ile amaçlar arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.181$, $p<0.05$).

Yüksek standartlar ile duygu düzenleme güçlüğü ölçeği arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.258$, $p<0.05$). Yüksek standartlar ile kabul etmeme arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.162$, $p<0.05$). Yüksek standartlar ile stratejiler arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.186$, $p<0.05$). Yüksek standartlar ile dürtü arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.223$, $p<0.05$). Yüksek standartlar ile amaçlar arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.290$, $p<0.05$).

Cezalandırıcılık ile duygu düzenleme güçlüğü ölçeği arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.246$, $p<0.05$). Cezalandırıcılık ile farkındalık arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.226$, $p<0.05$). Cezalandırıcılık ile kabul etmeme arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.164$, $p<0.05$).

Cezalandırıcılık ile stratejiler arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.174$, $p<0.05$). Cezalandırıcılık ile amaçlar arasında orta seviyede pozitif yönlü ilişki vardır ($r=.332$, $p<0.05$).

Tablo-15 Çalışan Örneklemin Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Alt Boyutları ile Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği ve Alt Boyutu Puanları Arasındaki İlişki İçin Pearson Korelasyon Analizi Sonuç Tablosu

	Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	Kendilik Algısı	Gelecek Algısı	Yapısal Stil	Sosyal Yeterlilik	Aile Uyumu	Sosyal Kaynaklar
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	-,329**	-,431**	-,334**	-,278*	-0,130	-0,139	-,231**
Farkındalık	-,172*	-,336**	-,229**	0,154	-0,049	-0,036	-0,034
Açıklık	-,374**	-,395**	-,383**	-,312*	-,171*	-,222**	-,277**
Kabul Etme	-,283**	-,330**	-,187*	-,261*	-0,120	-0,120	-,274**
Stratejiler	-,248**	-,350**	-,237**	0,146	-0,061	-0,130	-,214**
Dürtü	-,261**	-,267**	-,295**	-,233*	-0,134	-0,073	-,221**
Amaçlar	-0,141	-,269**	-,196*	0,157	-0,059	-0,045	0,017

** $p<0,01$, * $p<0.05$

Tabloya göre, örneklemin duygu düzenleme güçlüğü ölçeği ve alt boyutları ile yetişkinler için dayanıklılık ölçeği ve alt boyutu arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda;

Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği ile yetişkinler için dayanıklılık ölçeği arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.339$, $p<0.05$). Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği ile kendilik algısı arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.431$, $p<0.05$). Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği ile gelecek algısı arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.334$, $p<0.05$). Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği ile yapısal stil arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki

vardır ($r=-.278$, $p<0.05$). Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği ile sosyal kaynaklar arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.231$, $p<0.05$).

Farkındalık ile yetişkinler için dayanıklılık ölçeği arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.172$, $p<0.05$). Farkındalık ile kendilik algısı arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.336$, $p<0.05$). Farkındalık ile gelecek algısı arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.229$, $p<0.05$).

Açıklık ile yetişkinler için dayanıklılık ölçeği arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.374$, $p<0.05$). Açıklık ile kendilik algısı arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.395$, $p<0.05$). Açıklık ile gelecek algısı arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.383$, $p<0.05$). Açıklık ile yapısal stil arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.312$, $p<0.05$). Açıklık ile sosyal yeterlilik arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.171$, $p<0.05$). Açıklık ile aile uyumu arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.222$, $p<0.05$). Açıklık ile sosyal kaynaklar arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.277$, $p<0.05$).

Kabul etmeme ile yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.283$, $p<0.05$). Kabul etmeme ile kendilik algısı arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.330$, $p<0.05$). Kabul etmeme ile gelecek algısı arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.187$, $p<0.05$). Kabul etmeme ile yapısal stil arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.261$, $p<0.05$). Kabul etmeme ile sosyal kaynaklar arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.274$, $p<0.05$).

Stratejiler ile yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.248$, $p<0.05$). Stratejiler ile kendilik algısı arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.350$, $p<0.05$). Stratejiler ile gelecek algısı arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.237$, $p<0.05$). Stratejiler ile sosyal kaynaklar arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.237$, $p<0.05$).

Dürtü ile yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.261$, $p<0.05$). Dürtü ile kendilik algısı arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.267$, $p<0.05$). Dürtü ile gelecek algısı arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.295$, $p<0.05$). Dürtü ile yapısal stil arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.233$, $p<0.05$). Dürtü ile sosyal kaynaklar arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.221$, $p<0.05$).

Amaçlar ile kendilik algısı arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.269$, $p<0.05$). Amaçlar ile gelecek algısı arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki vardır ($r=-.196$, $p<0.05$).



BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

Araştırma yönetici ve çalışanların erken dönem uyum bozucu şemalar, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Erken dönem uyum bozucu şemalar, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yönetici ve çalışanlar üzerinde incelenmesinin literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırmamıza İstanbul ilinde ikamet eden çeşitli özel şirketlerde çalışan bireyler dahil edilmiştir. Katılımcılardan yönetici örneklem %57.3' ü erkek, %42.7' si kadın, çalışan örneklem ise %45.3' ü erkek, %54.7' si kadın olmak üzere toplamda 300 kişiden oluşmaktadır. Araştırma da kişilere Sosyo-demografik Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık ölçekleri kullanılarak örneklem grubumuzun betimleyici verilerine ulaşılmıştır. Çalışmaya katılım sağlayan bireylerin hepsi yönetici ve çalışanlardan oluşmaktadır. Bu bölümde çalışma sonucundan elde edilen bilgiler tartışılmaktadır.

Araştırmada yönetici ve çalışanların pozisyon değişikliğine göre uyum bozucu şema alanlarının farklılaşması incelenmiştir. Bulgulara göre, kusurluluk, bağımlılık, başarısızlık ve karamsarlık şemalarında pozisyon değişkenine göre çalışan grup daha fazla puan almıştır ve anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bulgulara göre yönetici örneklem grubunda yüksek standartlar ve cezalandırıcılık şemalarında iş yerindeki pozisyon değişkenine göre daha fazla puan almıştır ve anlamlı farklılık bulunmuştur. İki örneklem grubunda da farklı şema alanlarına rastlanılmıştır. Araştırma bulgularına göre erken dönem uyumsuz şemaların iş yerinde ki pozisyon değişkenine göre farklılaşması araştırma hipotezimizi destekler niteliktedir. Sonuç olarak erken dönem uyumsuz şemaların erken dönem çocukluk yaşantılarında karşılanmayan temel duygusal ihtiyaçlardan kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu anlamda her bireyin geçmişten getirdikleri problemler farklı olabilir. İş yaşamının içindeki stres faktörlerinin erken dönem uyum bozucu şemaların oluşumunda bir sebep olmak yerine sonuç olduğu düşünülebilir.

Çalışma kapsamında katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin iş yerindeki pozisyon değişkenine göre farklılaşması incelenmiştir ve pozisyonu yönetici olan grup daha fazla puan almıştır ve anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Psikolojik dayanıklılık bakımından kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlilik, aile uyumu ve sosyal kaynaklar düzeyleri yüksektir. Alan yazı incelendiğinde araştırmamızdan elde edilen bulgulara benzer çalışmalar gözlemlenmiştir. Gökmen (2014) tarafından yapılan bir araştırmada okul yöneticilerinin psikolojik dayanıklılık toplam ölçek puanı ile görevdeki unvanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Psikolojik dayanıklılık düzeylerinde unvan değişkenine göre anlamlı farklılık vardır. Bulgu sonuçlarına göre çalışmamızı destekler niteliktedir. Yine benzer bir çalışmada, Cevici (2019) 106 sağlık çalışanı ile yapılan araştırmada çalışanların psikolojik dayanıklılık bakımından yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlilik ve sosyal kaynaklar düzeylerinin yüksek olduğu belirtilmiştir. Araştırmadan elde edilen bu bulguların literatür ile benzerlik göstermektedir. Stres faktörlerinin çalışan grubun stres düzeylerinin artmasına ve işin zorluklarından etkilenerek psikolojik dayanıklılık düzeylerinin düşmesine neden olabileceği düşünülmektedir.

Araştırma kapsamında yönetici ve çalışanların duygu düzenleme güçlüklerinin iş yerindeki pozisyon değişkenine göre farklılaşması incelenmiştir. Pozisyonu çalışan olan grup daha fazla puan almıştır ve anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Duygu düzenleme gücü alt boyutlarında farkındalık, kabul etmeme, stratejiler ve dürtü puanları çalışan grup için daha yüksektir. Literatür sonuçlarına göre duygu düzenleme gücü ile ilgili pek çok araştırma yapılmıştır ancak çalışanlar üzerinde inceleyen araştırmalar daha kısıtlıdır. Literatürdeki araştırma örneklerinde duygu düzenleme gücü değişkenini karşılaştırmalı olarak yönetici ve çalışan gruplara ayırarak inceleyen araştırmalar kısıtlıdır. Araştırmamızın bu anlamda literatüre katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Çalışanlarda duygu düzenleme gücü değişkenini araştıran çalışma sonuçlarında ise (Morris ve Feldman, 1996) bir çalışmada, duygu düzenleme konusunda zorluk çeken çalışanlar genellikle işlerinde düşük performans gösterirler ve muhtemelen işten çıkarılma veya işten kendi isteğiyle ayrılma ile sonuçlanacak bir durumla karşılaştıklarını belirtmişlerdir. Downey (2008), üniversite yöneticilerinin işle ilgili çeşitli durumlara verdikleri

tepkilerle iş tatmini seviyelerini karşılaştırdıkları çalışmaları sonucunda duygularının farkında olan, duygularını kontrol edebilen ve düzenleyebilen yöneticilerin iş tatmini düzeylerinin de yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bir işyerinde daha üst pozisyonda olanların duygularını ifade etmede dolayısıyla duygularını düzenleme konusunda astlarına göre daha özgürdürler (Gibson ve Schroeder, 2002). Araştırmamızdan elde edilen bu bulgular sonucunda çalışan grubun yönetici olan gruptan daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yine çalışmamıza dahil ettiğimiz yönetici ve çalışanların dayanıklılık düzeylerinin iş yerindeki pozisyon değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmasının incelenmesinde, çalışan grubun psikolojik dayanıklılık düzeyi daha düşük çıkmıştır. Ve bu iki hipotezi bir bütün olarak düşündüğümüzde burada anlamlı bir ilişki olduğu düşünülebilir. Psikolojik dayanıklılık düzeyinin yöneticilerde daha yüksek olmasının sebepleri arasında düşündüğümüz güç ilişkisi ve birçok stres faktörünün çalışanlar için daha zorlayıcı etmenler olması tekrar çalışan grubun daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşamasının sebepleri olabileceği düşünülebilir.

Araştırmada yönetici ve çalışan örneklemin erken dönem uyumsuz şemaları ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Pozisyonu yönetici olan grubun duygusal yoksunluk, terk edilme, kusurluluk, bağımlılık, başarısızlık şemaları ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki ve sosyal izolasyon, dayanıksızlık, yetersiz öz denetim, onay arayıcılık, kendini feda etme, karamsarlık, duyguları bastırma, cezalandırıcılık şemalarında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki olduğu bulunmuştur. Bulgu literatür ile benzerlik göstermektedir. Majid ve arkadaşları tarafından 250 öğrenci ile yapılan araştırmada erken dönem uyum bozucu şemalar ile psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Şemalardan alınan puanlar arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeylerinin azaldığı düşünülmektedir. Ancak yöneticiler için yüksek standartlar şeması ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında diğer şemalara göre daha fazla zayıf seviyede bir ilişki çıkmış olsa da pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Diğer şemaların aksine burada yetersiz öz denetim şemasından alınan puanın artmasıyla psikolojik dayanıklılık düzeyinin de arttığı söz konusudur. Yüksek standartlara sahip olmak, stres düzeyini arttırıcı uyumsuz bir özellikte olsa da, daha aktif ve problem odaklı bir başa çıkma becerisine ve dayanıklılığa sebep olabilmektedir (Dunkley vd., 2000). Mükemmeliyetçiliği inceleyen bazı araştırmalar da yüksek standartların her

zaman olumsuz sonuçlara sebep olmadığı görülmüştür. Bireysel hedefler için yüksek standartlar belirlemeyi amaçlamanın sürekli uyum bozucu, işlevsiz veya patolojik bir duruma sebep olmadığı belirtilmektedir (Dunkley vd., 2003; Frost vd., 1993; Ma, 2011).

Pozisyonu çalışan olan grupta ise; duygusal yoksunluk, terk edilme, sosyal izolasyon, bağımlılık, yetersiz öz denetim, onay arayıcılık şemalarında zayıf seviyede negatif yönlü ve kusurluluk, dayanıksızlık, başarısızlık, kendini feda etme, karamsarlık şemalarında ise orta seviyede negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Alan yazında araştırmadan elde edilen bu bulgular ile benzerlik gösteren araştırma bulunmaktadır. Sağ (2016) 174 kadın ve 57 erkek birey ile yapılan araştırma da erken dönem uyumsuz şema alanlarının psikolojik dayanıklılıkla korelasyon ilişkisinde sadece Kopukluk/Reddedilmişlik, Zedelenmiş Otonomi/ Özerklik, Zedelenmiş Sınırlar ve Diğerleri Yönelimlilik, psikolojik dayanıklılık ile negatif yönde anlamlı bir ilişki ancak yüksek standartlar şemasında pozitif yönde ilişki bulmuştur. Araştırmadan elde ettiğimiz bu bulgu ile literatürden elde ettiğimiz bu araştırma arasında tutarlılık vardır. Bu araştırma sonuçlarına göre psikolojik dayanıklılığı, erken dönem uyum bozucu şemalar ile ele alan araştırma kısıtlıdır ve bu anlamda tekrar incelenmesi önemli olacaktır. Araştırma sonuçlarına göre erken dönem uyum bozucu şemaların bireylerin yaşamlarını olumsuz yönde etkileyebileceği düşünülmektedir. Erken dönem uyum bozucu şemaların birçok psikolojik rahatsızlıklara ve belirtilere yol açtığı çalışmalarda incelenmiştir. Bizim araştırmamızda her iki grupta da yönetici ve çalışanların erken dönem uyum bozucu şemalarının psikolojik dayanıklılıkla ilişkisi bulunmuştur. Bu sebeple erken dönem uyum bozucu şemaların kişilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini etkilediği düşünülmektedir.

Araştırmada yönetici ve çalışan örneklemin erken dönem uyum bozucu şemalar ile duygu düzenleme güçlüğü arasında ki ilişki incelenmiştir. Pozisyonu yönetici olan grubun, duygusal yoksunluk, terk edilme, sosyal izolasyon, kusurluluk, dayanıksızlık, kendini feda etme, duyguları bastırma, yüksek standartlar, cezalandırıcılık şemaları ile duygu düzenleme güçlüğü arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki ve bağımlılık, başarısızlık, yetersiz öz denetim, onay arayıcılık, karamsarlık şemaları ile duygu düzenleme güçlüğü arasında orta seviyede pozitif

yönlü ilişki bulunmuştur. Bütün şemalarda, şema puanları arttıkça duygu düzenleme güçlüğü de paralel şekilde arttığı görülmektedir.

Pozisyonu çalışan olan grupta ise, duygusal yoksunluk, terk edilme, sosyal izolasyon, kusurluluk, bağımlılık, başarısızlık, yetersiz öz denetim, karamsarlık şemaları ile duygu düzenleme güçlüğü arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki ve dayanıksızlık, onay arayıcılık, kendini feda etme, duyguları bastırma, yüksek standartlar, cezalandırıcılık şemaları ile duygu düzenleme güçlüğü arasında zayıf seviyede pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Eldoğan ve Barışkın (2014) yaptıkları çalışmada bizim sonucumuza benzer bir sonuç bulmuşlardır. Erken dönem uyum bozucu şemaların duygu düzenleme güçlüğüne yordadığı bulgusuna varmışlardır. Çalışmalarında duygusal yoksunluk, duyguları bastırma, sosyal izolasyon, kusurluluk, iç içe geçmişlik, terk edilme, başarısızlık, karamsarlık, dayanıksızlık, yetersiz öz denetim şemaları ile duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı ilişki tespit etmişlerdir. Bizim çalışmamızda bu şemalara ek olarak bağımlılık, onay arayıcılık, kendini feda etme, yüksek standartlar ve cezalandırıcılık şemalarında da duygu düzenleme güçlüğü ile anlamlı ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu farklılığın sebebi araştırılan örneklem grubunun farklılığından kaynaklanmış olabileceği düşünülebilir. Şaşmaz (2014) 344 birey ile yaptığı çalışmada bütün şema alanları ile farkındalık dışındaki bütün duygu düzenleme güçlüğü alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Yapılan bu çalışmada bizim çalışmamızla aynı doğrultuda iki değişken arasında da pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Ancak bizim çalışmamızda farkındalık alt boyutunda da anlamlı farklılık vardır. Sonuç olarak her iki çalışmada da bizim çalışmamızı destekler niteliktedir. Bu çalışmalarda da bizim çalışmamızda olduğu gibi erken dönem uyum bozucu şemalar ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Erken dönem uyum bozucu şemaların bir sonucu olarak bireylerin duygu düzenleme güçlüğü yaşadıkları düşünülebilir. Yapılan çalışmalar ile bizim çalışmamız arasında bazı farklılıklar vardır ancak bu farklılıkların örneklem gruplarının farklılıklarından olduğu düşünülebilir.

Araştırmada yönetici ve çalışan örneklemin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre yönetici olan grubun duygu düzenleme güçlüğü ve alt boyutları ile psikolojik

dayanıklılık düzeyleri ve altı boyutları arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Yönetici grubun duygu düzenleme güçlüğü ile psikolojik dayanıklılık alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde ise; kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil alt boyutlarında orta seviyede negatif yönlü ve aile uyumu, sosyal kaynaklar alt boyutları ile arasında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Pozisyonu yönetici olan grubun duygu düzenleme alt boyutları ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde ise; farkındalık, açıklık, kabul etmeme, amaçlar alt boyutları ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında zayıf seviyede negatif yönlü ve stratejiler, dürtü alt boyutları ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki bulunmuştur.

Pozisyonu çalışan olan grubun duygu düzenleme güçlüğü ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde ise iki değişken arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Psikolojik dayanıklılık düzeyi düştükçe duygu düzenleme güçlüğü artmaktadır. Çalışan grubun duygu düzenleme güçlüğü ile psikolojik dayanıklılık alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde ise kendilik algısı, gelecek algısı alt boyutları ile duygu düzenleme güçlüğü arasında orta seviyede negatif yönlü ilişki ve yapısal stil, sosyal kaynaklar alt boyutları arasında ise zayıf seviyede negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Çalışan grubun duygu düzenleme alt boyutları ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde ise farkındalık, kabul etmeme, stratejiler, dürtü, amaçlar alt boyutlarında zayıf seviyede negatif yönlü ilişki ve açıklık alt boyutunda orta seviyede negatif ilişki bulunmuştur. Araştırma sonuçlarından elde edilen bulgu, literatürdeki bazı çalışmalarla benzerlik göstermektedir. Literatürdeki araştırmalar örneklem grupları açısından benzerlik göstermemektedirler. Literatürde yönetici veya çalışanlar ile bu iki değişkenin birlikte incelendiği bir araştırma bulunmamıştır. Ancak bu iki değişkenin; duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik dayanıklılığın birlikte incelendiği araştırmalar vardır. Greenberg (2006) çalışmada duygu düzenleme güçlüğü ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Eroğlu (2016) 909 lise öğrencisi ile yaptığı araştırmada duygu düzenlemenin psikolojik sağlamlığı pozitif yönde yordadığı sonucuna varmıştır. Bu araştırma sonucunda da psikolojik dayanıklılık düzeyinin artması ile duygu düzenlemenin de yapılabileceği pozitif yönde artış olduğu yorumunu yapabiliriz. Bizim çalışmamızda da duygu düzenleme güçlüğü artması ile psikolojik dayanıklılık düzeyinin azaldığı negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bizim çalışmamız ile yapılan bu çalışma sonuçları birbirlerini destekler

niteliktedir. Araştırmadan elde edilen bulgu sonuçlarına ve literatürden elde edilen sonuçlara göre psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme kavramlarının birbiri ile anlamlı ilişkide olduğu sonucunu görebiliriz. Bu iki değişkenin birbirini etkilemesinde birçok sebep olabilir. Bizim örneklem grubumuz yönetici ve çalışan olması sebebiyle, duygu düzenleme ve psikolojik dayanıklılık değişkenleri iş yaşamı alanında incelenmiştir. Sonuç olarak pozisyon değişikliği, iş yaşamının verdiği birçok stres etmeni, bireylerin geçmiş yaşantılarından kaynaklanan problemler ve bu gibi birçok özellik bu iki değişkenin sebebi olabileceği düşünölmektedir.



SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Araştırmada yönetici ve çalışanların erken dönem uyum bozucu şemalar, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri incelenmiştir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar;

1. Erken dönem uyum bozucu şemalar iş yerindeki pozisyon değişkenine göre farklılaşmaktadır. Yönetici olan grup; yüksek standartlar ve cezalandırıcılık şemalarında yüksek puan almıştır. Çalışan grup ise karamsarlık, kusurluluk, başarısızlık ve bağımlılık şemalarında yüksek puan almıştır.
2. Psikolojik dayanıklılık düzeyi iş yerindeki pozisyon değişkenine göre yönetici grupta daha yüksek çıkmıştır.
3. Duygu düzenleme güçlüğü iş yerinde ki pozisyon değişkenine göre çalışan grupta daha yüksek çıkmıştır.
4. Yönetici ve çalışanlarda erken dönem uyum bozucu şema alt boyutları ile psikolojik dayanıklılık alt boyutları arasında negatif yönlü bir ilişki vardır. Erken dönem uyum bozucu şemalardan alınan puanlar arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyi azalmaktadır.
5. Yönetici ve çalışanlarda erken dönem uyum bozucu şema alt boyutları ile duygu düzenleme güçlüğü alt boyutları arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır. Erken dönem uyum bozucu şemalardan alınan puanlar arttıkça duygu düzenleme güçlüğü de artmaktadır.
6. Yönetici ve çalışanlarda duygu düzenleme güçlüğü ile psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönlü bir ilişki vardır. Duygu düzenleme güçlüğü arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyi azalmıştır.

Çalışmadan elde edilen bulgulara ilişkin öneriler:

1. Araştırmanın örneklemini İstanbul ilinde ikamet eden 150 yönetici ve 150 çalışan birey olmak üzere 300 kişi ile sınırlı olduğu için sonuçlar toplum için genellenemez.

2. Aynı çalışmanın farklı coğrafi bölgelerde değişik sanayi kollarında ve sektörlerde yapılması durumunda daha farklı sonuçların çıkabileceği düşünülmüştür.
3. Çalışmanın tekrarlanabilir olması önemlidir.
4. Örneklem grubu daha fazla sayıda tutularak, araştırmanın farklı değişkenlerle karşılaştırılması sağlanabilir.
5. Katılımcıların ölçekleri objektif doldurduğu varsayıldığı halde katılımcıların sorulara yanlı olarak yanıt verebileceği dikkate alınmalıdır.



KAYNAKÇA

Anlı, İ. ve Can, Y. (2017). Alkol kullanım bozukluklarında erken dönem uyumsuz şemaların üstesinden gelme biçimleri: şema terapi çerçevesinde bir araştırma. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(32), 15-31.

Basım, N. ve Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22, 1-12.

Benard, B. (1991). *Fostering resiliency in kids: Protective factors in the family, school, and community*. Portland, Ore.: Western Center for Drug-Free Schools and Communities.

Bonn-Miller, M. O., Vujanovic, A. A., ve Zvolensky, M. J. (2008). Emotional dysregulation: association with coping-oriented marijuana use motives among current marijuana users. *Subst Use Misuse*, 43(11), 1653–65.

Campos, J. J., Campos R.G. & Barrett, K.C. (1989) . Emergent themes in the study of emotional development and emotion regulation. *Developmental Psychology*, 25, 394-402.

Çakar S. F., Karataş, Z. ve Çakır, M. A. (2014). Yetişkin yılmazlık ölçeği: Türk kültürüne uyarlanması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi*

Dadomo, H., Grecucci, A., Giardini, I., Ugolini, E., Carmelita, A. ve Panzeri, M. (2016). Schema Therapy For Emotional Dysregulation: Theoretical Implications And Clinical Applications. *Frontiers in Psychology*, 7, 1-16.

Downey, John. “Hierarchy and Happiness: The Influence of Emotion on Administrative Job Satisfaction”, *Community College Journal of Research and Practice*, 32, 2008, 597-606.

Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Halsall, J., Williams, M., & Winkworth, G. (2000). The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 437-453.

Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R. (2003). Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 234-252.

Duy, B. ve M.A. Yılmaz. "Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması", Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 5, 41, 2014, 23-35.

Eisenberg, N.,Cumberland, A., Spinrad, T. L., Fabes, R. A., Shepard, S. S., Reiser, M., et al. (2001). Therelations of regulation and emotionality to children's sex ternalizing and internalizing problem behavior. Child Development, 72, 1112-1134.

Field, T. (1994). Theeffects of mother's physicalan demotional unavailability on emotion regulation. Monographs of the Society for Research in Child Development, 59(2-3), 208-227.

Gibson, D. E., ve Schroeder, S. J. (2002). Grinning, frowning, and emotionless: Agent perceptions of power and their effect on feltand displayed emotions in influence at tempts. In N. M. Ash kanasy ve W. J. Zerbe ve C. E. J. Hartel (Eds.), Managing emotions in the work place(pp. 184-211). New York: M. E. Sharpe.

Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(28), 113-128.

Gottman, J. M., Katz, L. F. & Hooven, C. (1996). Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: The or etical model sandprelimin arydata. Journal of FamilyPsychology, 10, 243-268.

Gratz, K. L. ve Roemer, L. (2004) Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factorstructure, and initialvalidation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. Journal of Psychopathology and BehavioralAssessment, 36, 41-54.

Greenberg, Leslie. "Emotion–FocusedTherapy", Clinical Psychology and Psychotherapy, 11, 2004, 3-16.

Greenberg, M.T. (2006). Promotingresilience in children and youth: Prevent iveinterventions and the irinterface with neurescience. New York Academy Of Sciencs. 1094, 139-150.

Gross, J. J. (1998). Antecedent-andresponse-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, andphysiology. Journal of personalityandSocialPsychology, 74(1), 224.

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

Gross, J. J., and Thompson, R. A., (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), Hand book of emotion regulation pp. 3–24. New York, NY: Guilford Press

Gürkan, U. (2006). Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi (Yayınlanmamış doktora tezi), Ankara Üniversitesi, Ankara.

Hacıömeroğlu, B., Ak, M., Garip, B., Çınar, A., & Congoloğlu, E. (2014). The Role of Early Malad aptive Schemasand Coping Strategies in Substance Dependence. Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapyand Research, 2, 162-170

Izard, C. E. (2009). Emotion the oryandresearch: Highlights, un answer edquestions, and emergingissues. Annual Review of Psychology, 60, 1-25.

Jacob, G., Genderen, H. v. And Seebauer, L. (2014). Mod terapisi. (N. Azizlerli, Çev. İstanbul: Psikonet

Kafetsıos, K., J.B. Nezlek ve T. Vassılakou. “Relation ships Between Leaders’ and Subordinates’ Emotion Regulationand Satisfaction and Affect at Work”, The Journal of Social Psychology, 152, 4, 2012, 436–457.

Kamya, H. (2000). Hard in ess and spiritual well being among social work students. Journal of Social Wor Education, 36 (2), 231-241

Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(26), 129-142

Karaosmanoğlu, A. (2016). Eyvah ! Kötü bir şey olacak. İstanbul : Psikonet

Kumari, G. ve Pandey, K. M. (2011). JobSatisfaction in Public Sectorand Private Sector: A Comparison. International Journal of Innovation, Management and Technology, Vol. 2, No. 3

Lazarus, R. S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relationaltheory of emotion. American psychologist, 46(8), 819.

Linehan M. Cognitive-BehavioralTreatment of Borderline Personality Disorders. Guil for dPress, 558 pages, 1993.

Majid, S. J, Hamid Reza, H.,&Mohammad Mehdi, B. (2014). Therelationshipbetweendefensestylesandearlymaladaptiveschemaswithresilience in boy students of high school in Tehran city. Journal of Thought&Behavior in Clinical Psychology. 8(30), 7- 16.

Masten, A. S. ve Reed, M. J. (2002). Resilience in development. The hand book of positive psychology içinde (s. 74-88). New York: Oxford University Press.

Masten, A. S. And Obradovic, J. (2006). Competence and resilience in development. Annals of the New York Academy of Sciences,1094(1), 13-27.

Morris, J. A., ve Feldman, D. C. (1996). The impact of emotional dissonance on psychological well-being: The importance of role internalization as a mediating variable. Management Research News, 19, 19-28.

Öz F, Yılmaz BE. (2009), Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: psikolojik sağlamlık. Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi;82–89.

Öz F, Rodgers-Spencer, J. Ve Collins, N. L. (2006). Risk and resilience: Dual effects of perceptions of group disadvantage among latines. Journal Of Experimental Social Psychology. 42, 729-737

Rafaeli, E., Bernstein, D. P. ve Young, J. E. (2013). Şema Terapi Ayırıcı Özellikler. M. Şaşıoğlu (Çev.), A. Karaosmanoğlu, N. Azizlerli (Ed.). İstanbul: Psikonet.

Roxana, A.C. (2013). Social Support as a Mediator Between Emotion Work and Job Satisfaction, Procedia – Social and Behavioral Sciences 84 (2013) 601 – 606 33

Rugancı, R. N. ve Gençöz, T. Psychometric properties of a Turkish version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale, Journal of Clinical Psychology, 66(4), 442-455. 2010

Rutter, M. (1990). Psychosocial resilience and protective mechanisms. Risk and protective factors in the development of psychopathology içinde (s.181- 214). New York: Cambridge University Press

Sarıtaş, D. ve Gençöz, T. (2011). Ergenlerin duygu düzenleme güçlüklerinin, annelerinin duygu düzenleme güçlükleri ve çocuk yetiştirme davranışları ile ilişkisi. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 18 (2), 117-126.

Schmidt, N. B., Joiner, T. E., Young, J. E., & Telch, M. J. (1995). The Schema Questionnaire: Investigation of psychometric properties and the hierarchical structure of a measure of maladaptive schemas. Cognitive Therapy and Research, 19, 295-231.

Sezgin Nartgün, Ş. ve Mor, K. D. (2015). Öğretmenlerin görüşlerine göre etik liderlik ve psikolojik dayanıklılık ilişkisi. AİBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2015, 15(2), 269-290.

Soygüt, G., Karaoşmanoğlu, A. ve akır, Z. (2009). Erken dönem uyumsuz Şemaların değerlendirilmesi: Young Şema ölçeği kısa form 3'ün psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(1), 75-84.

Tice, D. M., Bratslavsky, E., ve Baumeister, R. F. (2001). Emotional distress regulation take sprecedence over impulse control: if you feel bad, do it! *J Personal Social Psychology*, 80(1), 53–67.

Thompson RA. Emotion Regulation: A The meIn Search of Definition. *Monographs of The Society For Research in Child Development*. Vol. 59 No: 2/3. The Development of Emotion Regulation: Biological and Behavioral Considerations, 1994, 25-52.

Tümlü, G. Ü. ve Recepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi/Journal of Higher Education and Science*, 3(3), 205-213.

Werner, E. E. (1971). *The children of Kauai: A longitudinal study from the prenatal periodto age ten*. Honolulu, HI: University of Hawaii Press.

Werner E. E., ve Gross, J. J. (2010). *Models of Emotion Regulation*. Kring, A., Sloan, D. M., & Sloan, D. (Ed.). (2010). *Emotion regulation and psychopathology*. Guilford Press.

Young, J. E.,Klosko, J. S. ve Weishaar, K. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner'sguide*. New York: The Guilford Press.

Young, J. E.,Klosko, J. S., Weishaar, M. E. (2006). *Schema therapy: A practitioner'sguide*. New York: Guilford Press.

Young, J.E.,Klosko, J.S.,&Weishaar, M.E. (2009). *Şema terapi: Terapistin rehberi* (2. Baskı). İstanbul: Litera Yayınları.

EKLER

EK-A: Sosyodemografik Bilgi Formu

SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU		
<p>Değerli katılımcı;</p> <p>Bu araştırmadan elde edilecek bilgiler bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Formda yer alan tüm soruları doğru cevaplamanız rica olunur.</p> <p style="text-align: right;">Katkılarınız için teşekkürler.</p>		
1-Cinsiyetiniz:	Bay()	Bayan()
2- Yaşınız:		
3-Medeni durumunuz:	Evli()	Bekar()
4-İş yerindeki pozisyonunuz:	Yönetici()	Çalışan()
5-Eğitim durumunuz:	Okur-Yazar () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite ()	
6. Herhangi bir psikiyatrik hastalığınız var mı? Evet () Hayır ()	Evet ise belirtiniz: _____	
7.Herhangi bir fiziksel hastalığınız var mı? Evet () Hayır ()	Evet ise belirtiniz: _____	

EK- B: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3

Aşağıda kişilerin kendilerini tanımlamak için kullandıkları ifadelere yer verilmiştir. Her bir ifadenin sizi ne kadar iyi tanımladığını belirleyiniz. Emin olmadığımız sorularda duygusal olarak ne hissettiğinize dayanarak cevap verin.

Birkaç soru ebeveynlerinizle ilişkileriniz hakkındadır. Eğer biri veya her ikisi hayatta değiller ise bu soruları onların hayatta olduğu zamandaki ilişkinizi göz önünde bulundurarak cevaplandırınız.

1 den 6'ya kadar olan seçeneklerden sizi en iyi tanımlayan şıkkı seçerek, sorulardan önce yer alan boşluklara yazın.

Derecelendirme:

1- Benim için tamamıyla yanlış

2- Benim için büyük ölçüde yanlış

3- Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla

4- Benim için orta derecede doğru

5- Benim için çoğunlukla doğru

6- Beni mükemmel şekilde tanımlıyor

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

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

3. _____ İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum.

4. _____ Uyumsuzum.

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

6. ____ İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum.
7. ____ Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.
8. ____ Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.
9. ____ Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşıtılarım kadar, başaramadım.
10. ____ Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.
11. ____ Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.
12. ____ Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemseddiğimi göstermek gibi).
13. ____ Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.
14. ____ Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana “hayır” denilmesini çok zor kabullenirim.
15. ____ Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.
16. ____ Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.
17. ____ Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissederim.
18. ____ Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hak ederim.
19. ____ Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.
20. ____ Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.
21. ____ İnsanlara karşı tedbiri elden bırakamam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissederim.
22. ____ Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.
23. ____ Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.
24. ____ İşleri halletmede son derece yetersizim.
25. ____ Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.

26. _____ Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hissediyorum.

27. _____ Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.

28. _____ Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hissediyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.

29. _____ Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.

30. _____ Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.

31. _____ En iyisini yapmalıyım, “yeterince iyi” ile yetinemem.

32. _____ Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.

33. _____ Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim.

34. _____ Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.

35. _____ İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.

36. _____ Eğer yanlış yaparsam, bunun özrü yoktur.

37. _____ Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.

38. _____ Yakınlarımla beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım

39. _____ Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.

40. _____ Bir yere ait değilim, yalnızım.

41. _____ Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.

42. _____ İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.

43. _____ Doğru ile yanlış birbirinden ayırmakta zorlanırım.

44. _____ Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.

45. _____ Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hisseder veya suçluluk duyarız

46. _____ İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.

47. _____ Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.

48. _____ İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.

49. _____ Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.

50. _____ İsteddiğimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.

51. _____ Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden fedakarlık etmekte zorlanırım
52. _____ Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissederim.
53. _____ Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.
54. _____ Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.
55. _____ Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarımı ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.
56. _____ Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersen çok kötü hissederim.
57. _____ Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheliyimdir.
58. _____ Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.
59. _____ Kendimi sevilebilecek biri gibi hissetmiyorum.
60. _____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.
61. _____ Gündelik işler için benim kararlarım güvenilemez.
62. _____ Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.
63. _____ Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum. Benim kendime ait bir hayatım yok.
64. _____ Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.
65. _____ Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.
66. _____ Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.
67. _____ Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.
68. _____ Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.
69. _____ Benim yararına olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.
70. _____ Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim.
71. _____ Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.

72. _____ Neden yanlış yaptığının önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.

73. _____ Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.

74. _____ İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.

75. _____ Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.

76. _____ Kendimi hep grupların dışında hissederim.

77. _____ Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımalarına izin vermiyorum.

78. _____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.

79. _____ Ortaya çıkan gündelik sorunları çözebilme konusunda kendime güvenmiyorum.

80. _____ Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.

81. _____ Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.

82. _____ Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.

83. _____ Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.

84. _____ Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.

85. _____ Kendimi sorumluluktan kolayca sıyıramıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum.

86. _____ Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum.

87. _____ Kararlarıma nadiren sadık kalabilirim.

88. _____ Bir dolu övgü ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.

89. _____ Yanlış bir kararın bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim.

90. _____ Ben cezalandırılmayı hak eden kötü bir insanım.

EK-C: Duygu Dzenleme Gçlçğü Ölççğ

Aşağıdaki ifadelerin size ne sıklıkla uyduğunu altlarında belirtilen 5 dereceli ölçek üzerinden değerlendiriniz. Her bir cümlemin altındaki ölçeklerden, uygunluk yüzdesini dikkate alarak tek rakamı yuvarlak içine alınız.

1- Hiçbir zaman 2- Nadiren 3- Bazen 4- Sıklıkla 5- Her zaman

1. Ne hissettiğim konusunda netimdir.	1	2	3	4	5
2. Ne hissettiğimi dikkate alırım.	1	2	3	4	5
3. Duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz gelir.	1	2	3	4	5
4. Ne hissettiğim konusunda hiçbir fikrim yoktur.	1	2	3	4	5
5. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
6. Ne hissettiğime dikkat ederim.	1	2	3	4	5
7. Ne hissettiğimi tam olarak bilirim.	1	2	3	4	5
8. Ne hissettiğimi önemserim.	1	2	3	4	5
9. Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.	1	2	3	4	5
10. Kendimi kötü hissetmeyi kabullenebilirim.	1	2	3	4	5
11. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendime kızarım.	1	2	3	4	5
12. Kendimi kötü hissettiğim için utanırım.	1	2	3	4	5
13. Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
14. Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkarım.	1	2	3	4	5
15. Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağıma inanırım.	1	2	3	4	5
16. Kendimi kötü hissetmemin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım.	1	2	3	4	5
17. Kendimi kötü hissettiğimde duygularımın yerinde ve önemli olduğuna inanırım.	1	2	3	4	5
18. Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5
19. Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım duygusu yaşarım.	1	2	3	4	5
20. Kendimi kötü hissediyor olsam da çalışmayı sürdürebilirim.	1	2	3	4	5
21. Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.	1	2	3	4	5
22. Kendimi kötü hissettiğimde eninde sonunda kendimi daha iyi hissetmenin bir yolunu bulacağımı bilirim.	1	2	3	4	5
23. Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılıırım.	1	2	3	4	5
24. Kendimi kötü hissettiğimde de davranışlarım kontrolüm altındadır.	1	2	3	4	5
25. Kendimi kötü hissettiğim için suçluluk duyarım.	1	2	3	4	5
26. Kendimi kötü hissettiğimde konsantre olmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5
27. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
28. Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapabileceğim hiçbir şey olmadığına inanırım.	1	2	3	4	5
29. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.	1	2	3	4	5
30. Kendimi kötü hissettiğimde kendimle ilgili olarak çok fazla endişelenmeye başlarım.	1	2	3	4	5
31. Kendimi kötü hissettiğimde kendimi bu duyguya bırakmaktan başka çıkar yol olmadığına inanırım.	1	2	3	4	5
32. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarım üzerindeki kontrolümü kaybederim.	1	2	3	4	5
33. Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
34. Kendimi kötü hissettiğimde duygumun gerçekte ne olduğunu anlamak	1	2	3	4	5

için zaman ayırırım					
35. Kendimi kötü hissettiğimde kendimi daha iyi hissetmem zaman alır.	1	2	3	4	5
36. Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.	1	2	3	4	5



EK-D: Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Aşağıdaki form psikolojik dayanıklılığınızı ölçmeye yönelik ifadelerden oluşmaktadır. Lütfen her bir madde için, size en uygun ifadeyi belirleyiniz ve bu ifadeye yakınlık derecenize uygun olan kutucuğu işaretleyiniz.

Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Her zaman bir çözüm bulurum	1. Beklenmedik bir olay olduğunda...	Coğu kez ne yapacağımı kestiremem
Başarılması zordur	2. Gelecek için yaptığım planların...	Başarılması mümkündür
Ulaşmak istediğim açık bir hedefim olduğunda	3. En iyi olduğum durumlar şu durumlardır...	Tam bir günlük bos bir vaktim olduğunda
Diğer kişilerle birlikte	4. ...olmaktan hoşlanıyorum	Kendi başıma
Benimkinden farklıdır	5. Ailemin, havatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı...	Benimkiyle aynıdır
Hic kimseyle tartışmam	6. Kişisel konuları ...	Arkadaşlarımla/Aile-üvelerimle tartışabilirim
Cözemem	7. Kişisel problemlerimi...	Nasıl çözebileceğimi bilirim
Nasıl başaracağımı bilirim	8. Gelecekteki hedeflerimi...	Nasıl başaracağımdan emin değilim
İleriye dönük planlama yapmam, derhal ise başlarım	9. Yeni bir iş/projeve başladığımda ...	Ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim
Önemli değildir	10. Benim için sosyal ortamlarda rahat/esnek olmak	Cok önemlidir
Cok mutlu	11. Ailemle birlikteyken kendimi ...hissederim	Cok mutsuz
Bazı yakın arkadaşlarım/aile üvelerim cesaretlendirebilir	12. Beni ...	Hic kimse cesaretlendiremez
Olduğuna çok inanırım	13. Yeteneklerim...	Konusunda emin değilim
Ümit verici	14. Geleceğimin ...olduğunu hissediyorum	Belirsiz
Zamanımı planlama	15. Şu konuda iyiyimdir...	Zamanımı harcama
Kolavca yapabildiğim	16. Yeni arkadaşlık konusu ... bir şeydir	Yapmakta zorlandığım
Birbirinden bağımsız	17. Ailem şöyle tanımlanabilir ...	Birbirine sıkı biçimde kenetlenmiş
Zayıftır	18. Arkadaşlarımın arasındaki ilişkiler ...	Güçlüdür
Cok fazla güvenmem	19. Yargılarıma ve kararlarıma ...	Tamamen güvenirim
Belirsizdir	20. Geleceğe dönük amaçlarım ...	İyi düşünülmüştür
Günlük yaşamımda yoktur	21. Kurallar ve düzenli alışkanlıklar ...	Günlük yaşamımı kolaylaştırır
Benim için zordur	22. Yeni insanlarla tanışmak ...	Benim iyi olduğum bir konudur
Geleceğe pozitif bakar	23. Zor zamanlarda, ailem ...	Geleceği umutsuz görür
Bana hemen haber verilir	24. Ailemden birisi acil bir durumla karşılaştığında...	Bana söylenmesi bir havli zaman alır
Kolavca gülerim	25. Diğerleriyle beraberken	Nadiren gülerim
Birbirlerini desteklemez biçimde	26. Baska kişiler söz konusu olduğunda, ailem şöyle davranır:	Birbirlerine bağlı biçimde
Arkadaşlarımdan/aile üvelerinden	27. Destek alırım	Hic kimseden
Her şeyi umutsuzca gören bir	28. Zor zamanlarda ...eğilimim vardır	Beni başarıya götürebilecek iyi bir şey bulma
Zordur	29. Karşılıklı konuşma için güzel konuların düşünülmesi, benim için ...	Kolaydır
Bana vardım edebilecek kimse yoktur	30. İhtiyacım olduğunda ...	Her zaman bana vardım edebilen birisi vardır
Basa çıkmaya çalışırım	31. Hayatımdaki kontrol edemediğim olaylar (ile) ...	Sürekli bir endise/kavgi kavnağıdır
İşleri bağımsız olarak yapmayı	32. Ailemde şunu severiz ...	İşleri hep beraber yapmayı
Yeteneklerimi beğenirler	33. Yakın arkadaşlarım/aile üveleri ...	Yeteneklerimi beğenmezler

EK-E



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

TOPLANTI TARİHİ : 30.04.2020
TOPLANTI SAYISI : 2020-12

KARAR NO: 2020-12-28: Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı 180624094 numaralı öğrencisi Merve AKYİKİT'in, "Yönetici Ve Çalışanların Uyum Bozucu Şemalar, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Karşılaştırılması" konulu tezi hakkında yapacağı anket çalışmasının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, Etik Kurulumuzun 12.03.2020 tarih ve 2020-07 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy çokluğu ile karar verildi.

