

**T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**YETİŞKİNLERDE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ
ŞEMALAR VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN KOVİD-19
KORKUSU VE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK
ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Beren AKA

**Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji**

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Burcu SEVİM

İSTANBUL-2021

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YETİŞKİNLERDE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ
ŞEMALAR VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN KOVİD-19
KORKUSU VE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK
ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Beren AKA

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

“Bu tez/...../2021 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATI	İMZA

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıflarda bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

04/11/2021

Beren AKA

ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitimim ve tez sürecim boyunca öğrenmek istediğim her alanda ve merak ettiğim her konuda bana yol göstererek destek olan, ilgisini eksik etmeyen, sevgi dolu yaklaşımıyla, süreç boyunca bilgi, emek ve tecrübelerini benimle paylaşarak, bana bu yolda destek olarak eşlik eden çok sevdiğim tez danışmanım değerli ve çok kıymetli hocam sayın Dr. Öğretim Üyesi Burcu SEVİM'e, savunma sınavımda emek veren ve bilgilerini benimle paylaşan değerli jüri üyelerime, hayatımda yaşadığım her olay, durum ve koşulda sevgilerini, şefkatlerini ve desteklerini her zaman hissettiğim ve hissettikçe geliştirdiğim canım annem Nursel AKA'ya ve canım babam Nazmi AKA'ya, canımın en içi, bana her zaman güç olan, biricik ablam Özen AKA KURŞUNLU'ya, canım eniştem Kayhan KURŞUNLU'ya ve son olarak gerek bu süreçte gerek hayatımın her alanında iyi kötü her günümde yanımda olan canım arkadaşlarımdan hepsine bana olan inançları, destekleri ve şefkatleri için şükranlarımı sunarım.

04/11/2021

Beren AKA

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No.
KISALTMALAR	i
TABLO LİSTESİ	ii
ŞEKİL LİSTESİ	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vi
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: YETİŞKİNLERDE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR, KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ, KOVİD-19 KORKUSU VE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK HAKKINDA KURAMSAL ÇERÇEVE	6
1.1. Erken Dönem Uyumsuz Şema	6
1.1.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Alanları ve Temel İhtiyaçları	8
1.1.1.1. Ayrılma ve Reddedilme	9
1.1.1.2. Zedelenmiş Özerklik ve Performans (Kendini Ortaya Koyma)	10
1.1.1.3. Zedelenmiş Sınırlar	11
1.1.1.4. Başkalarına Yönelimlilik	11
1.1.1.5. Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık.....	12
1.1.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Hakkında Araştırmalar	14
1.2. Kişilik Özellikleri ve Kişilik İle İlgili Temel Yaklaşımlar	17
1.2.1. Kişilik Özellikleri	17
1.2.2. Kişilik İle İlgili Temel Yaklaşımlar	18
1.2.2.1. Psikanalitik Yaklaşım	18
1.2.2.2. Biyolojik Yaklaşım	19
1.2.2.3. İnsancıl Yaklaşım	19
1.2.2.4. Davranışsal/Sosyal Öğrenme Yaklaşımı	20
1.2.2.5. Bilişsel Yaklaşım	21
1.2.2.6. Ayrıcı Özellik Yaklaşımı	21
1.2.3. Beş Faktör Kişilik Modeli.....	22
1.2.4. Kişilik Özellikleri Hakkında Araştırmalar	25
1.3. Kovid-19 Korkusu	28
1.3.1. Kovid-19 Hakkında Araştırmalar	30
1.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük	32

1.4.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Hakkında Araştırmalar	33
1.5. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Kişilik Özellikleri Hakkında Araştırmalar	35
1.6. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Hakkında Araştırmalar	36
1.7. Kişilik Özellikleri, Kovid-19 ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Hakkında Araştırmalar	38
BÖLÜM 2: YÖNTEM	40
2.1. Araştırmanın Türü.....	40
2.2. Araştırmanın Örnekleme	40
2.3. Araştırmadaki Veri Toplama Araçları	42
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	42
2.3.2. Young Şema Ölçeği Kısa Form	42
2.3.3. Temel Kişilik Özellikleri Ölçeği (TKÖÖ).....	43
2.3.4. Kovid- 19 Korkusu Ölçeği.....	43
2.3.5. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Form (BTÖ-12).....	43
2.4. Araştırmanın İşlemi	44
2.5. Verilerin İstatistiksel Analizi	45
BÖLÜM 3: BULGULAR	47
3.1. Kovid-19 Korkusunun Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular	47
3.1.1. Cinsiyete Göre Kovid-19 Korkusu Puanlarının Karşılaştırılması	47
3.1.2. Yaş Grubuna Göre Kovid-19 Korkusu Puanlarının Karşılaştırılması	47
3.1.3. Eğitim Düzeyine Göre Kovid-19 Korkusu Puanlarının Karşılaştırılması	49
3.1.4. Medeni Durumuna Göre Kovid-19 Korkusu Puanlarının Karşılaştırılması .	50
3.1.5. Çalışma Durumuna Göre Kovid-19 Korkusu Puanlarının Karşılaştırılması	50
3.1.6. Kovid-19 Durumuna Göre Kovid-19 Korkusu Puanlarının Karşılaştırılması	51
3.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular	52
3.2.1. Cinsiyete Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanlarının Karşılaştırılması	52
3.2.2. Yaş Grubuna Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanlarının Karşılaştırılması	53

3.2.3. Eğitim Düzeyine Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanlarının Karşılaştırılması	55
3.2.4. Medeni Durumuna Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanlarının Karşılaştırılması	57
3.2.5. Çalışma Durumuna Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanlarının Karşılaştırılması	57
3.2.6. Kovid-19 Durumuna Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanlarının Karşılaştırılması	59
3.3. Kovid-19 Korkusu, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Temel Kişilik Özellikleri ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişkilerinin İncelenmesine Yönelik Bulgular.....	60
3.4. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Temel Kişilik Özelliklerinin Kovid-19 Korkusunu Yordaması	68
3.5. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Temel Kişilik Özelliklerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlüğü Yordaması	71
BÖLÜM 4: TARTIŞMA	74
4.1. Kovid-19 Korkusunun Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi.....	74
4.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi	77
4.3. Kovid-19 Korkusu, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Temel Kişilik Özellikleri ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi.....	81
4.4. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Temel Kişilik Özelliklerinin Kovid-19 Korkusunu Yordamasına Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi.....	89
4.5. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Temel Kişilik Özelliklerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlüğü Yordamasına Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi.....	90
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	92
KAYNAKÇA	98
EKLER	120
ÖZGEÇMİŞ	134

KISALTMALAR

%	: Yüzde
α	: Alpha
\bar{X}	: Aritmetik Ortalama
B	: Beta
BTÖ-12	: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Form
F	: F Değeri
F	: Frekans
p	: Anlamlılık Değeri
r	: Pearson Korelasyon Katsayısı
ss	: Standart Sapma
t	: t Değeri
TKÖÖ	: Temel Kişilik Özellikleri Ölçeği
YŞÖ	: Young Şema Ölçeği

TABLO LİSTESİ

	Sayfa No.
Tablo 1: Şemaların Sınıflandırılması	14
Tablo 2: Örneklemeye Dair Özellikler	41
Tablo 3: Değişkenler İçin Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları.....	44
Tablo 4: Cinsiyetleri Açısından Kovid-19 Korkusuna Yönelik <i>T</i> Testi Tablosu	47
Tablo 5: Yaş Grubu Açısından Kovid-19 Korkusuna Yönelik Betimsel İstatistikleri ..	48
Tablo 6: Yaş Grupları Açısından Kovid-19 Korkusuna Yönelik Varyans Analizi Tablosu.....	48
Tablo 7: Eğitim Düzeyleri Açısından Kovid-19 Korkusuna Yönelik Betimsel İstatistikleri	49
Tablo 8: Eğitim Düzeyleri Açısından Kovid-19 Korkusuna Yönelik Varyans Analizi Tablosu.....	49
Tablo 9: Katılımcıların Medeni Durum Açısından Kovid-19 Korkusuna Yönelik <i>T</i> Testi Tablosu.....	50
Tablo 10: Katılımcıların Çalışma Durumu Açısından Kovid-19 Korkusuna Yönelik <i>T</i> Testi Tablosu.....	51
Tablo 11: Katılımcıların Kovid-19 Durumu Açısından Kovid-19 Korkusuna Yönelik <i>T</i> Testi Tablosu	51
Tablo 12: Cinsiyete Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlükte Farklılaşmanın Manova Testi İle İncelenmesi	52
Tablo 13: Cinsiyete Göre İleriye Yönelik Kaygı, Engelleyici Kaygı ve Belirsizliğe Tahammülsüzlükte Farklılaşma	53
Tablo 14: Yaş Grubuna Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlükte Farklılaşmanın Manova Testi İle İncelenmesi	54
Tablo 15: Yaş Grubuna Göre İleriye Yönelik Kaygı, Engelleyici Kaygı ve Belirsizliğe Tahammülsüzlükte Farklılaşma	54
Tablo 16: Eğitim Düzeylerine Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlükte Farklılaşmanın Manova Testi İle İncelenmesi.....	55
Tablo 17: Eğitim Durumuna Göre İleriye Yönelik Kaygı, Engelleyici Kaygı Ve Belirsizliğe Tahammülsüzlükte Farklılaşma	56
Tablo 18: Medeni Durumuna Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlükte Farklılaşmanın Manova Testi İle İncelenmesi.....	57

Tablo 19: Çalışma Durumuna Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlükte Farklılaşmanın Manova Testi İle İncelenmesi	57
Tablo 20: Çalışma Durumuna Göre İleriye Yönelik Kaygı, Engelleyici Kaygı ve Belirsizliğe Tahammülsüzlükte Farklılaşma	58
Tablo 21: Kovid-19 Durumuna Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlükte Farklılaşmanın Manova Testi İle İncelenmesi	59
Tablo 22: Değişkenlerin Ortalama ve Standart Sapma Puanları Tablosu.....	60
Tablo 23: Kovid-19 Korkusu, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Temel Kişilik Özellikleri İle Erken Dönem Uyumsuz Şemalara İlişkin Korelasyon Katsayıları	62
Tablo 24: Bireylerin Kovid-19 Korkusu Toplam Puanını Yordayan Değişkenler	68
Tablo 25: Bireylerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Toplam Puanını Yordayan Değişkenler	71

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa No.

- Şekil 1:** Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Temel Kişilik Özelliklerinin Kovid-19 Korkusu Üzerindeki Etkisi 70
- Şekil 2:** Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Temel Kişilik Özelliklerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Üzerindeki Etkisi 73

ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü - Yüksek Lisans Tez Özeti

Tezin Başlığı: Yetişkinlerde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Kişilik Özelliklerinin Kovid-19 Korkusu ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi

Tezin Yazarı: Beren AKA **Danışman:** Dr. Öğr. Üyesi Burcu SEVİM

Kabul Tarihi: 04.11.2021 **Sayfa Sayısı:** vi (ön kısım)+ 119(tez)+ 14(ekler)

Anabilim Dalı: Psikoloji **Bilim Dalı:** Klinik Psikoloji

Araştırmada yetişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar ve kişilik özelliklerinin Kovid-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Örneklem 18 yaş ve üzeri bireylerden oluşmaktadır. Katılımcılara kişisel bilgi formu, Young Şema Ölçeği Kısa formu, Temel Kişilik Özellikleri Ölçeği, Kovid-19 Korkusu Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği anket şeklinde internet aracılığıyla uygulanmıştır.

Verilerin SPSS 22.0 programı ile analizi yapılmıştır. Yorumlar ve incelemeler $p < .05$ anlamlılık düzeyi ile değerlendirilmiştir. Demografik özelliklere ve verilen bilgilere göre frekans analizleri yapılmıştır. Değişkenler arası ilişki tespiti için MANOVA, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi, Çoklu Regresyon Analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, Kovid-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün sosyo demografik değişkenlere göre farklılaştığı bulunmuştur. Erken dönem uyumsuz şemalar ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve Kovid-19 korkusu arasında pozitif yönde ilişki vardır. Kendini feda etme şeması uyumluluk kişilik özelliği ile pozitif yönde bir ilişkilidir. Erken dönem uyumsuz şemalar ve kişilik özellikleri Kovid-19 korkusunu yordamaktadır. Erken dönem uyumsuz şemalar ve kişilik özellikleri belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordamaktadır. Sonuçlar bulgular doğrultusunda tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Erken dönem uyumsuz şemalar, kişilik özellikleri, Kovid-19 korkusu, belirsizliğe tahammülsüzlük

ABSTRACT

Istanbul Kent University -Graduate Education Institute Abstract of Master's Thesis

Title of the Thesis: An Investigation of Early Maladaptive Schemas and Personality Traits with Fear of Covid-19 and Intolerance to Uncertainty in Adults

Author: Beren AKA **Supervisor:** Dr. Lecturer Burcu SEVİM

Date: 04.11.2021 **Nu. of pages:** vi (pre text) +119(main body)+ 14(App.)

Department: Psychology **Subfield:** Clinical psychology

In this study, examine the effects of early maladaptive schemas and personality traits of fear of Covid-19 and intolerance of uncertainty in adults was investigated. The sample of the study consists aged 18 and over who use internet form of questionnaires. Personal information form, Young Schema Short Form, Basic Personality Trait Scale, Fear of Covid-19 Scale and Intolerance of Uncertainty Scale were asked to the participants. People filled out questionnaire appropriately on internet.

Data analysed with SPSS 22.00. Interpretations and examinations evaluates significance level of $p < .05$. Frequency analyzes were made according to demographic variables and informations. Using MANOVA, Pearson Product Moment Correlation Analysis, Multiple Regression Analysis determine the relationship between variables. According to results, fear of Covid-19 and intolerance of uncertainty differ according to socio-demographic variables. There is positive relationship between early maladaptive schemas, intolerance of uncertainty and fear of Covid-19. Self sacrifice schema is positively associated with agreeableness personality trait. Early maladaptive schemas and personality traits predict fear of Covid-19. Early maladaptive schemas and personality traits predict intolerance of uncertainty. The results were discussed in line with findings and suggestions were made.

Keywords: Early maladaptive schemas, personality traits, fear of Covid-19, intolerance of uncertainty

GİRİŞ

Hayatta yaşadığımız zorlu bir takım durumun içinde bulunduğumuz zamanlarda çocukluğumuza dayanan, açıklanabilir bir başlangıcı olduğuna ve hislerimiz doğrultusunda bize uygun ve doğru geldiğine inandığımız kalıplar var olabilir. Bu kalıplar, erken dönem uyumsuz şemalarımız doğrultusunda, doğru kabul ettiğimiz kalıplar olarak yaşamımızda yer alabilir. Yaşamı ve dünyayı anlamlandırmamız, bir durum ya da olay karşısında sonuca ulaşabilmek için olan süreçte aldığımız kararlar ve bu kararlar ile birlikte zihnimizde gerçekleşen düşünce zincirlerinin düzenli bir şekil almasında erken dönem uyumsuz şemalarımızın rolü vardır. Erken dönem uyumsuz şemalar hemen hemen hepimizde var olan ve yaşamı anlamlandıran yapılardır. Yaşadığımız, tecrübe edindiğimiz, sağlıklı çocukluk tecrübelerimizi oluşturan asli, temellerimiz erken dönem uyumsuz şemalarımızdır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003: 10). Erken dönem uyumsuz şemalar, değişime direnç gösterirler ve kendilerini sürdürmeye çalışırlar (Schmidt ve diğerleri, 1995: 296). Literatür incelendiğinde yapılan psikolojik araştırmalar sonucu ile farklı, çeşitli bakış açılarından ele alınarak hazırlanan bir çok örnekleme ve açıklama önerilmiştir. Erken dönem uyumsuz şemalarımızın, çocuklukta deneyimlerimiz ile bağlantılı olduğunu da belirtilmiştir (Carr ve Francis, 2009: 343).

Yapılan araştırmalarda, erken dönem uyumsuz şemaların, kişilik bozuklukları ile olan ilişkisi de vurgulanmaktadır. Mükemmeliyetçi olma, bağımlılık gibi farklı ve kronik olan, kişilik bozukluğu belirtilerinin de köklerini yapılandırır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2019: 23). Erken dönem uyumsuz şemaları belirleyip, incelemek çocuklukta olumsuz deneyimler yaşamış olan yetişkinlerin hayatlarında yaşayabilecekleri psikopatolojiye dair önlem almanın yanı sıra da kişilik özellikleri hakkında bilgi sağlamaya ve kişilik bozukluklarının tedavisine destek olmaya dair önem taşır.

Bireyin davranışlarına anlam veren, deneyerek kavranabilen ve içsel kaynakları içeren aynı zamanda da bireyin düşünebilme, fark edebilme, anlayabilme gibi davranışlarını içine alan örüntülere kişilik denir. (Aslan, 2007: 8). Gündelik hayatımızda da kendimizin kim olduğunu anlamamıza, kendimizi diğer kişilerden ayıran özellikleri fark etmemizi sağlamaya yardımcı olur (Goldie, 2004: 2). İnsanları eli açık, adaletli, donuk, denetçi, büyüleyici, iyi kalpli, esprili gibi gündelik hayatta birbirimize

tanımladığımız bir takım özellikler, kişilik özelliklerinin bir parçası olarak adlandırılır (Goldie, 2004: 2). Psikologlar kendilerine yaşam boyunca kişiliğe neler olduğuna dair sorular yönelttiklerinde, kişiliğin bebeklik döneminden yetişkinlik dönemine kadar uzanıp, uzanmadığını sormuşlardır (McCrae ve Costa, 2003: 3). Kişilik özellikleri ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında, kişilik özelliklerinin, belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili de bağlantısının olduğu çalışmalar ön plana çıkmaktadır. Goldberg (1993: 27) belirsizliğe tahammülsüzlüğün yarattığı psikolojik stres ve bilişsel kapalılığı kişilik özellikleri ile ilgili yaptığı çalışma ile açıklamıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlüğe bakıldığında, göze çarpan ve önemli olan noktalardan biri de kaygının yanı sıra, mükemmeliyetçi ve kontrolcü yapının var olmasıdır (Buhr ve Dugas, 2006: 222). Belirsizliğe tahammülsüzlüğü incelemek, kişinin belirsiz durumda yaşadıklarını öğrenebilmek aynı zamanda kişilik özellikleri hakkında bilgi sahibi olabilmemiz açısından da önemlidir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük, kişi için belirsiz olan durumun kaçınılması gereken, endişe veren ve tehdit içeren bir duruma işaret ettiğini gösterebilir (Sungur, 2020: 16). Belirsizliğe karşı tehlike ve tehdit algısı içinde olan bireyler de bir süre sonra bu durumun belirsiz olduğuna razı olmak istemez ve bu duruma bir yol bulmaya çalışarak, çaresizleşir ve kişi yaşamını zor bir şekil içine sokar (Sungur, 2020: 16). Bir yılı aşkın bir süredir içinde bulunduğumuz Kovid-19 virüsünün var olduğu bu süreç ile birlikte insan, uzunca bir süredir belirsiz ve bilinmez, aynı zamanda gündelik hayatı içinde Kovid-19 korkusunun etkisinin de var olduğu bir şekilde yaşamını sürdürmektedir. Kovid-19 salgının içinde olunan bu süreçte Kovid-19 sebebiyle kişilerin gündelik işlevselliği, sosyal hayatları, yerine getirmeleri gereken görevleri ve kişilerin çevresindekiler ile olan ilişkisinin ve temasının farklılaştığı ifade edilmektedir (Sargin ve Kutluca, 2020: 66). Hayatımızda büyük önem taşıyan Kovid-19 salgını, karşılaşılan binlerce vaka ve ölümle birçok ülkeyi etkilemiştir. Etkisi başladıktan hemen sonra, bilim insanlarının yeni virüs karşısında karşılaşılan kısa süre içinde yetebilecek kadar bilgiye sahip olamaması, ölümleri beraberinde getirmesi, tedavi ve bulaş noktasının bilinmemesi belirsizliği de arttırmaktadır (Memiş Doğan ve Düzel, 2020: 742).

Bireylerin erken dönem uyumsuz şemalar ve kişilik özelliklerinin Kovid-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile olan ilişkisinin incelenmesi ve anlaşılıp, tespit edilmesi tezin hedefleri arasında yer almaktadır. Literatür çalışmalarında, şemaların ve

kişilik özelliklerinin bir takım, psikopatolojilerle olan etkileşimi üzerinde durulmuş ve tartışılmıştır.

Özet olarak , araştırmaya konu olacak olan 4 farklı kavramın birbirleri ile olan bağlantısı düşünüldüğünde, erken dönem uyumsuz şemalar ve kişilik özelliklerinin Kovid-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde etkisi olduğu düşünülmektedir. Bu araştırmanın öncelikli olan amacı Kovid-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde etkisi olduğu düşünülen, erken dönem uyumsuz şemalar ve kişilik özelliklerini belirlemektir. Bundan dolayı, şemaların nitelikleri ve yetişkinlikteki bilişsel ve davranışsal süreçlere yansımaları ve kişilik özelliklerinin, Kovid-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlüğe olan etkileri detaylıca konu alınacaktır.

Bu araştırmanın birinci kısmında erken dönem uyumsuz şemalar, kişilik özellikleri, Kovid-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili literatür yer almaktadır. İkinci kısmında, yöntem olan araştırmadaki detaylar ve örneklem ile araştırmada kullanılan ölçeklere yer verilmiştir. Üçüncü kısımda, bulguları içeren araştırmaya dair hipotezlerin araştırması ve yapılan analiz sonuçlarından elde edilen bilgiler yer almaktadır. Son olarak, tartışma kısmında da yapılan araştırmaya ait olan bulguları literatürde var olan ve daha önce yapılmış olan araştırmalardaki bulgular ile birlikte inceleyerek tartışılmaktadır.

Araştırmanın Konusu

Araştırmanın konusu yetişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar ve kişilik özelliklerinin Kovid-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük üzerindeki etkisinin incelenmesidir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, 18 yaş ve üzeri bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları ve kişilik özellikleri ile Kovid-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük üzerindeki etkilerini tespit etmek, aralarındaki ilişki ve değişkenleri yordama gücünü belirlemektir. Böylece, bu araştırmada esas olarak aşağıdaki hipotezler üzerine çalışılmıştır;

Hipotezler:

- 1) Kovid-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük sosyo-demografik değişkenlere göre (Cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, medeni durum, çalışma durumu, Kovid-19 durumu) farklılaşmaktadır.
- 2) Erken dönem uyumsuz şemalar ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve Kovid-19 korkusu arasında pozitif yönde bir ilişki vardır.
- 3) Kendini feda etme şeması uyumluluk kişilik özelliği ile pozitif yönde ilişkilidir.
- 4) Erken dönem uyumsuz şemalar ve kişilik özellikleri Kovid-19 korkusunu yordamaktadır.
 - i) Erken dönem uyumsuz şemalardan duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon, bağımlılık, dayanıksızlık, kusurluluk ve karamsarlık Kovid-19 korkusunu yordamaktadır.
 - ii) Kişilik özelliklerinden nevrotiklik ve sorumluluk Kovid-19 korkusunu yordamaktadır.
- 5) Erken dönem uyumsuz şemalar ve kişilik özellikleri belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordamaktadır.
 - i) Erken dönem uyumsuz şemalardan dayanıksızlık ve karamsarlık belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordamaktadır.
 - ii) Kişilik özelliklerinden olumsuz değerlik, dışadönüklük, deneyime açıklık ve sorumluluk belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordamaktadır.

Araştırmanın Önemi

Literatür incelemesi yapıldığında bağlanma stilleri ve farklı salgın hastalıklar ile ilgili çeşitli çalışmalar yapılmış olmasına rağmen, ülkemizde erken dönem uyumsuz şemalar ve kişilik özelliklerinin iki yıldır hayatımızı etkileyen Kovid-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük üzerindeki etkisi ile ilgili daha az araştırmalar olduğu görülmektedir. Bundan dolayı, araştırmanın gelecekte yapılacak olan araştırmalara yol göstermek ve terapistlerin Kovid-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük yaşayan bireylerin erken dönem uyumsuz şemalarını ve kişilik özelliklerini saptayabilmek, aynı zamanda da erken dönem uyumsuz şema ve kişilik özelliklerinin bireylerdeki Kovid-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük üzerindeki etkisini değerlendirebilmeleri içinde

fayda sağlayabileceği düşünölmüştür. Bunun yanı sıra, Kovid-19 süreci ile ilgili yapılan araştırmaların yeni başladığı düşünölmekte olup, yetişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar ve kişilik özelliklerinin Kovid-19 korkusu ve belirsizliğe tahammölsüzlük üzerindeki etkisinin literatüre önemli katkısının da olacağı düşünölmektedir.

Araştırma Yöntemi

Araştırmanın amacı, 18 yaş ve üzerindeki bireylerde erken dönem uyumsuz şemaların ve kişilik özelliklerinin, Kovid-19 korkusu ve belirsizliğe tahammölsüzlük üzerindeki etkisini tespit etmektir. Ek olarak, demografik bilgilerin bağımlı değişkenlerle olan etkileşim ve ilişkisi de incelenmiştir. Yapılan araştırma nicel ve ilişkisel taramada tasarlanmıştır.

Sayıtlar

1. Bilgi toplamak için kullanılan araçların soruları test edebilecek şekilde planlandığı ve araştırmaya katılacak olan kişilerin gerçek ve samimiyetle hislerini aktarabilecek bir uygunlukta cevapladıkları varsayılmaktadır.
2. Örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

Sınırlılıklar

1. Araştırmadaki sonuçlar, Kişisel Bilgilendirme Formu, Young Şema Ölçeği, Temel Kişilik Özellikleri Ölçeği, Kovid-19 Korkusu Ölçeği ve Belirsizliğe Tahammölsüzlük Ölçeklerinin ölçtükleriyle sınırlıdır.
2. Araştırmadaki örneklem, 18 yaş ve üzeri 845 birey ile sınırlıdır. Kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre daha fazla olması cinsiyete dair olan bulgularda sınırlılık oluşturabileceği düşünölmektedir.
3. Verilerin toplandığı süreç pandemi süreci olduğundan dolayı getirilen belirli kısıtlamaların etkilerinin bulgular için sınırlılık oluşturabileceği düşünölmektedir.
4. Medeni durum evli ve bekar olarak iki düzeydedir.

BÖLÜM 1: YETİŞKİNLERDE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR, KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ, KOVİD-19 KORKUSU VE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK HAKKINDA KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Erken Dönem Uyumsuz Şema

Kökenini Yunancadan alan şema, çeşitli tecrübe ve uyarıcılar ile birlikte bir uyum yaratmak için, biçim ve biçimleyici bir ifade anlamına gelir (Rafaeli ve diğerleri, 2019: 17). Şema kavramının felsefede bir temsil yapı şeklinde belirtilmesi ve şemanın aynı zamanda eğitimde, analizde, matematik ve çeşitli bilgisayar programlamalarında da kullanılması Kant tarafından belirtilmiştir (Young, ve diğerleri, 2003: 6). Kavram ve içerik olarak çeşitliliğe sahip olan şema, psikoloji alanında yerini sıkça almaktadır. Şemalar Beck'in bilişsel örneklerinde merkez olarak yer alır (Dozois ve Beck, 2008: 122). Bilişsel psikolojide bilişsel bir plan üzerinde bilginin yorumlanması, problemlerin çözülmesi gibi görevlerde de yer almaktadır (Young, ve diğerleri, 2003: 6). Erken dönem uyumsuz şemalar bu bilgi işleme sürecinde bireylerin yaşam tarzlarına, gündelik hayatlarına ve kişilerarası iletişim bağlarına da etki ederler (Dozois, Martin ve Bieling, 2008: 585).

Erken dönem uyumsuz şemaların psikopatoloji ile bağlantısı tespit edilerek, Young'un şema terapisinin gençlikteki psikopatolojiyi tespit etmekte önemli bir çerçeve oluşturulduğu anlaşılmıştır (Van Vlierberghe ve diğerleri, 2009: 316). Ülkemizde yapılan bir araştırma, daha önce yapılmış olan araştırmalara eklenerek yeni bir araştırma olarak sunulmuş olup, alkol kullanım bozukluğu ve kişilik bozukluğunun erken dönem uyumsuz şemalarla ilgisini içeren çeşitli veriler sunmuştur (Anlı, Can ve Evren, 2017: 70). Bu veriler sonucunda da kötüye kullanılma/güvensizlik şema alanının alkol kullanım bozukluğu ile anlamlı bir ilişkisinin var olduğu ifade edilmiştir (Anlı ve diğerleri, 2017: 71).

Young ve arkadaşları, şemanın tanımlanmasını çocukluk döneminde gerçekleşen sağlıklı olarak adlandırabileceğimiz durumların sonucunda oluşan deneyimler olarak tanımlayarak, bu şemaların geliştikçe, çeşitli psikopatolojilerin temelini oluşturduğunu açıklamış ve "Erken Dönem Uyumsuz Şemalar" olarak bu şekilde açıklamışlardır (Young ve diğerleri, 2003: 17) :

- Yaygın olan, genel tema veya örüntülerdir.
- Duygulardan, anılardan, bilişsel ve fiziksel duyulardan meydana gelirler.
- Bir kimsenin kendi ve diğerleriyle olan ilişkisini ele alırlar.
- Çocukluk veya ergenlik dönemlerinden itibaren gelişmeye başlarlar.
- Kişinin hayatında karmaşık olarak gelişir.
- Kişi için bir dereceye kadar işlevsiz bir haldedir.

Özet olarak, erken dönem uyumsuz şemalar kişinin hayatının belirli bir döneminde başlayarak, yaşam boyu süren ve tekrarlayan, kişiyi etkileyen bilişsel ve duygusal tekrarlardır ve buna göre, kişinin davranışları direk olarak şemanın bir unsuru değildir. Böylece, kişinin davranış ve hareketleri kişinin şeması aracılığıyla şekillenmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2009: 26). Kişinin şemaları sadece kötü bir hareket ya da yaşadığı travma ile şekillenmez ve kişinin çocukluk döneminde herhangi bir travması olmadan da kişi, şema geliştirebilir. Örnek olarak , kişi çocukluk dönemi boyunca aşırı kollamacı şekilde yetiştirilmiş olabilir ve bununla birlikte Bağımlılık/ Yetersizlik şeması geliştirebilir. Böylece, kötü bir davranış veya bir travma olmadan da şema kişi için çocukluk dönemi ve ergenlik döneminden başlayıp, belirli bir istikrarda devam ederek zarar verici bir hal alabilir (Young ve diğerleri, 2009: 27). Buradan hareketle, şemalar kişi için ne kadar zorluk içeriyor da olsa kişiye tanıdık gelir ve tanıdık geldikçe de sürekli olarak devam ederek, kişi için değiştirilmesi zor bir hal aldığı ifade edilebilir.

Şemalar, çocukluk dönemindeki temel duygusal ihtiyaçların yerine getirilmemesinden ötürü oluşup, bu karşılanmayan duygusal ihtiyaçlara, bazıları diğerlerinden daha fazla ihtiyaç hissetse de, herkeste var olur ve ruhsal olarak sağlıklı olan kişi bu ihtiyaçları yerine getirebilendir (Young ve diğerleri, 2009: 29). İhtiyaçlar şu şekildedir (Young ve diğerleri, 2009: 29) :

- Diğerleri ile olan güvenli bağ
- Yetenek , Bağımsızlık ve olumlu kimliğin algılanması
- Gereklilik ve duygularını açıkça dile getirme özgürlüğü
- Rol yapma ve kendi olma
- Kendini kontrol edebilme ve reel sınırlar

Oluşan erken dönem uyumsuz şemaların esas kaynağı çocukluk döneminde yaşanan sağlıklı olmayan deneyimler olarak adlandırılır ve çoğunlukla çekirdek aile arasında oluşarak, çocuktaki ilişkisel temelleri oluşturmaktadır (Young ve diğerleri, 2009: 29). Erken dönem uyumsuz şemalara tetikleyici olan dört yaşam deneyimi vardır (Young ve diğerleri, 2009: 30) ve şu şekilde ifade edilmektedir:

- Gerek Duyulanın Toksik Engellenişi: Çocuğun, iyi olanı yeteri kadar deneyimleyemediğinde oluşur ve etrafına bakılınca, sevgi ve anlayışın eksik oluşu görülebilir. Böylelikle, bazı erken dönem uyumsuz şemalar ortaya çıkabilmektedir (Young ve diğerleri, 2009: 30)
- Kurban Olma veya Travmatizasyon: Bu kısım için, kurban olma veya zarar görme sonucu bazı uyum bozucu şemalar oluşabilmektedir (Young ve diğerleri, 2009: 30)
- İyi Olandan Fazla Alınması: Çocuğun ailesinin, çocuğa iyi ve yeteri kadar olandan çok daha fazlasını sunması sonucu hak görme/büyüklenmecilik, bağımlılık/yetersizlik gibi şemalar oluşabilmektedir (Young ve diğerleri, 2009: 30)
- Önem verilen kişilerle özdeşleşme ya da seçici içselleştirme: Çocuğun ailesinin, fikir, duygu ve hareketleri ile özdeşim kurup, içselleştirdiği söylenmektedir (Young ve diğerleri, 2009: 30)

Duygusal mizaç ise, erken dönem uyumsuz şemaların şekillenmesinde etkili olan bir diğer unsurdur. Çocuk, farklı mizaçlarla var olabilmekte ve kimi çocuk daha agresif iken, kimi çocuk daha durgun olabilmektedir (Young ve diğerleri, 2009: 32). Mizaçlar değişkenlik gösterdikçe, hayat şartları da tecrübeler de değişkenlik gösterebilir veya hayat şartları ve tecrübeler benzerlik gösterse bile mizaçlar değişkenlik gösterebilir (Young ve diğerleri, 2009: 32).

1.1.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Alanları ve Temel İhtiyaçları

Bireyin şemalarının, çocukluk döneminde var olmaya başladığı ve hayatının sonraki evrelerinde de şekillenerek varlığını sürdürdüğü söylenmektedir. Bireyin esas olan ve karşılanması gereken duygusal gereksinimlerinin karşılanmamasından kaynaklı olarak şemalar var olmaktadır (Rafaeli ve diğerleri, 2019: 25).

Young ve diğeri., (2009: 34), 18 erken dönem uyumsuz şemayı, 5 şema alanı şeklinde kategorize edip, ayırarak açıklamıştır. Bu açıklama:

1.1.1.1. Ayrılma ve Reddedilme

Emniyetinin sağlanma, korunma, bakımının verilme gibi gereksinimlerinin karşılanmasını içeren bir şema alanıdır. Kişinin ebeveynlerinin genellikle, reddeden, kısıtlayan, duygusal olarak uzak gibi özelliklerinin var olduğu açıklanmaktadır. İçeriğinde beş tane şema var olmaktadır (Young ve diğeri., 2009: 34).

Terk Edilme/İstikrarsızlık: Yakınlık ve dayanak ihtiyacı beklentisinde olduğumuz kişilerin, bu ihtiyaca karşı güven vermeyen, koruma sağlayamayacak, dayanak ve duygusal yakınlık göstermeyecekleri düşüncesiyle ilgili bir şemadır. Etrafındaki kişilerin kendilerini terk edip, gidecekleri düşüncesi hakimdir (Young ve diğeri., 2009: 34).

Güvensizlik/Kötüye Kullanılma: Bu şemadaki kişide, başkalarının kendisine bir kötülüğü olacağı, sömürüleceği, başkaları tarafından küçümseneceği, ihanete uğrayacağı, yalanlara maruz kalacağı algısı var olmaktadır. Yoğun olarak, başına gelenlerin haksız yere olduğu inancı ve ihanete uğramış olma düşüncesi hakimdir (Young ve diğeri., 2009: 34).

Duygusal Yoksunluk: Belirli bir düzeyde, gerektiği kadar olan duygusal destek isteğini diğeri., karşılaması gerektiği kadar karşılayamayacağına dair bir algı vardır. Bu şemanın üç temel şekli vardır. İlki, ilgi yoksunluğudur. Yakınlık, sıcaklık, ilgi ve dostluğun eksikliğini açıklar. İkincisi, empati yoksunluğudur. Kendini açabilmek, anlamak, dinlemek ve diğeri., ile olan duygusal paylaşımların eksikliği olarak açıklanır. Son olarak, üçüncüsü, korunma yoksunluğudur ve diğeri., nin yol gösterme, yön verme ve diğeri., ninden alınan destek ve gücün eksikliğidir (Young ve diğeri., 2009: 34).

Kusurluluk/Utanç: Bu şemadaki kişi kusurları olan, istenilmeyen, kötü ve fayda sağlamayacak kişiler olduğuna dair hisler içindedir. Yapılan eleştiriye karşı, suçlanmaya ve istenmemeye çok fazla duyarlılıkları vardır. Bu kişilerde kendilerini diğeri., ile mukayese etme, kendine güvensizlik ve kendi yanlışlarının algılanmasının utanç içerdiğine dair bir algısı vardır. Kusurlar içsel (öfke içeren patlamalar) ya da genel (hoş olmayan bedensel görünüm) gibi olabilir (Young ve diğeri., 2009: 34).

Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma: Bu şemadaki kişi diğeri., ninden, dünyadaki diğeri., kişilerden ayrı ve uzak olma, bir topluluğa ait olmama hissi içerisindedir (Young ve diğeri., 2009: 35).

1.1.1.2. Zedelenmiş Özerklik ve Performans (Kendini Ortaya Koyma)

Kişinin temel ihtiyaçlarından biri olan, özerklik kazanabilme ihtiyacının eksikliği ile bağlantılı olan şemaları içine alan bir şema alanıdır. Diğer kişilerden ayrı olabilme, ayrı olarak harekete geçebilme, başarılı bir performans sergileyebilme gibi konularla ilgili kabiliyetinin kişinin kendisi ve etrafı ile çatışmasına sebep olur. Bu kişilerin genel olarak aileleri gereğinden fazla korumacı, kişinin özgüvenine zarar verici veya kişinin farklı çevrelerde becerilerini sergilemesinde destekçi olmada başarısız olan ailelerdir. Bundan dolayı, bu kişiler kendilerine ait bilgiler edinebilmekte ve hayatlarını oluşturmada zorluk yaşarlar. Bu şema alan içeriğinde dört tane şema içermektedir (Young ve diğerleri, 2009: 35).

Bağımlılık/Yetersizlik: Bu şemaya sahip kişi diğer kişilerin desteği olmadan, gündelik hayatta yapması gereken görevleri yapamayacağına, sorunları çözemeyeceğine, kendine bakamayacağına, yeni ve uygun kararlar alamayacağına inanmaktadır (Young ve diğerleri, 2009: 35).

Zarar Görme ya da Hastalıklar Karşısında Dayanıksızlık: Kişi aniden kötü bir şey olabileceğine inanarak, bu durumdan korunamayacağına inanır ve aşırı olacak şekilde de korku hisseder. Kişi, kötü bir takım şeylerin olacağına dair beklentiler veya korkular geliştirir. Bunlar da sağlık ile ilgili felaket (Aids, kalp krizi), duygusal felaket (çıldırma) ve dışsal felaket (deprem, motorlu taşıt kazaları) gibidir (Young ve diğerleri, 2009: 35).

İç İçe Geçmiş/Gelişmemiş Benlik: Bu şemada kişi esas olarak bir birey olabilme veya sosyal olarak gelişebilmesi için belirli kişilere (çoğunlukla ebeveynlere) olması gerekenden daha fazla bir şekilde duygusal olarak ilgiyi ve yakın olmayı içeren bir şemadır. Kişi genellikle, başka bir kimsenin her daim desteğine ihtiyaç duyar ve bu destek olmadan dayanamayacağına veya mutlu olamayacağına dair inançlara sahiptir. Bu şemadaki kişi, kimliğine dair yetersizdir. Kişi kendi varlığını genellikle , boşuna çabaladığına dair hisler ve boşluk hissi olarak açıklar (Young ve diğerleri, 2009: 35).

Başarısızlık: Kişinin, başarılı olamayacağına ve sürekli bir şekilde başaramayacağına dair inançlarının varlığı hakimdir. Aynı zamanda eğitim hayatı, iş hayatı, bedensel aktiviteler gibi başarı bulunan alanlarda da yaşlılarına göre yetersiz olacağı inancına sahiptir (Young ve diğerleri, 2009: 35).

1.1.1.3. Zedelenmiş Sınırlar

Kişinin, ileriki zamana dair uzun süreli hedeflerinde ve diğer kişilere karşı olan sorumluluklarında eksiklerin var olmasını içeren şemaların var olduğu bir şema alanıdır. Aynı zamanda kişi, diğer kişiler ile ortak bir paylaşımda bulunma, diğer kişilerin haklarına saygıda, kurallara uymada, amaçları gerçekleştirmede zorluklar yaşar. Kişilerin ebeveynlerinin fazla izin veren ve sıkı düzende olma yerine üstünlüğün var olduğu ebeveynler olduğundan dolayı, kişiler sınırsız olma gibi davranışlarda bulunmaktadır. Böylelikle kişiye yeteri kadar yol gösterilmemiş, yeteri kadar denetlenmemiş olabilir. Kişi, herhangi bir normal seviyedeki bir rahatsızlığa da dayanmakta zorluk yaşayabilir. Bu şema alanının içerisinde iki tane şema var olmaktadır (Young ve diğerleri, 2009: 35).

Haklılık/Büyükleme: Kişinin kendisinin hususi haklara sahip olduğu algısı ile birlikte, çevresindeki diğer kişiler ile eşit hak ve kurallara sınırlı olmadığı algısının var olduğu bir şemadır. Kişi onay ya da ilgi için değil, kontrol sağlamak ve güç elde edebilmek için aşırı düzeyde üstün olabilmeyi istemektedir. Kişi kendi istekleri için başkalarının düşüncelerini ve duygularını önemsemeden yalnızca gücünü ortaya atmaktadır. Kişi, diğer kişilerin düşüncelerini kontrol etmeye çalışarak, kendi görüşü ile baskın olmaya çalışmaktadır (Young ve diğerleri, 2009: 36).

Yetersiz Öz-denetim/Öz-disiplin: Kişinin amaçları için veya duygu ve istediklerini abartılı derecede belirtmemek için yeteri kadar özdenetimi kabul etmemesi veya genel olarak güçlük çekip, engellemesini içeren şemadır. Kişi, bireysel olarak doyumluluk ve bağlılık karşılığında sorumluluktan, çok fazla gayretten ve acıdan uzak durmaktadır (Young ve diğerleri, 2009: 36).

1.1.1.4. Başkalarına Yönelimlilik

İrtibatı devam ettirmek, onay ve sevgiyi kazanabilmek için kendi yönelimli olma olan, temel ve evrensel ihtiyacın karşılanmasıyla ilgili eksikliğin var olduğu şemaları içerisine alan bir şema alanıdır. Oluşan bu eksiklikler ile birlikte kişi, kendi isteklerine değil, başkalarının isteklerine çok fazla odaklanmaktadır. Böylece, kişi kendi istek ve duygularını yok saymaktadır. Genellikle bu şemadaki kişilerin ebeveynlerin kendi istek ve gereksinimleri kişinin istek ve gereksinimlerinden daha önde tutulmaktadır. Kişiler kabul edilmek ve onay alabilmek adına kendi gereksinim ve isteklerini bastırır ve kişinin kendini ifade etmesinde güçlük oluşur. İçinde üç şema var olmaktadır (Young ve diğerleri, 2009: 36).

Boyun Eğicilik : Bu şemadaki kişi, duygularını bastırmasıyla birlikte terk edilmemek için çok fazla olacak şekilde kontrolü bir başka kişiye bırakır. Boyun eğicilik şemasının iki tane alt temeli vardır. Birincisi, kişinin kendi kararlarını, isteklerini ve seçimlerini bastırmasını içermektedir. Bir diğeri, temel olarak öfkeye ve diğer duygulara boyun eğmeyi içerir. Boyun eğicilik şeması, kişinin kendi istek ve arzularının önemsenmediğini, diğer kişilerin istek ve arzularının önemli olduğu algısını içermektedir. Bu şemadaki kişilerde, uyum bozucu bir takım belirtiler (örnek olarak; ani öfke içeren patlamalar, somatizasyonlar, kontrol edilemeyen mizaç değişimi, madde kullanım bozukluğu vb.) oluşmaktadır (Young ve diğerleri, 2009: 36).

Kendini Feda Etme: Bu şemadaki kişi, gönüllüce diğer kişilerin ihtiyaçlarına çok fazla olacak bir şekilde odaklanır ve bu odaklanmadan beslenir. Kişinin bu davranışlarının temelinde, bencil olma hissiyatından ötürü suçluluk duygusundan kaçınmak, diğer kişilerde acıya sebep olacak tutum ve davranışlardan kaçınmak var olmaktadır. Kişide, çoğunlukla diğer kişilerin acısına karşı çok fazla hassasiyet oluşur ve diğer kişilerin ihtiyaçlarının yeteri kadar karşılanmadığı hissine sebebiyet verir. Böylece de kişi bakım verenlere karşı kızgınlık yaşamaktadır (Young ve diğerleri, 2009: 36).

Onay Arayıcılık/Kabul Arayıcılık: Sosyal olarak kabul görmeye, başarıya, maddiyata, unvana, görünümüne, ilgiye ve tanınmış olmaya, abartılı derecede önem verilmesini içeren bir şemadır. Bireyler kendi seçimleri ile var olamazlar ve kabul edilmemeye karşı aşırı derecede hassas olmaktadır. Bununla birlikte, bu şemaya sahip olan kişideki kendilik algısı , diğer kişilerin vereceği tepkiler ile bağlantı içermektedir (Young ve diğerleri, 2009: 37).

1.1.1.5. Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık

Oyun ihtiyacı gibi temel ihtiyaçların eksikliği ile bağlantılı şemaların var olduğu bir şema alanıdır. Kişinin dürtüleri, tercihleri ve hissettiklerini bastırmasına karşın çok fazla derecede odaklanmasına sebep olmaktadır. Kişiler temel olarak, beklenenleri karşılamaya yoğun bir şekilde odaklanır. Bu şemadaki kişilerin ebeveynleri genel olarak, çok talep eden bazen de cezalandırıcı bir tutumda olan ebeveynlerdir. Ebeveynlerin bu tutumda olmasından dolayı kişiden duygularını gizlemesi, mükemmeliyetçi olması ve yapılabilecek olan herhangi bir yanlıştan kaçınması istenmektedir. Bu kişiler genel olarak, endişeli ve kötümser olmaya yatkın kişilerdir. Bu şema alanının içerisinde dört tane şema bulunmaktadır (Young ve diğerleri, 2009: 37).

Karamsarlık/Olumsuzluk: Kişi sıklıkla yaşamın olumlu kısımlarına önem vermeyerek, olumsuz kısımlarına yönelir. Genel olarak kişi, mesleki olarak, ekonomik olarak ya da kişilerarası olaylarda iyi giden ancak, eninde sonunda tüm her şeyin yanlış gidebileceği ihtimaline karşı beklenti geliştirir. Kişide, kötü bir duruma düşme veya hata yapma korkusu oluşur. Bu, aşırı abartılan olumsuz ve kötü sonuçlar sebebiyle kişide tetikte olma, yakınma ve kronik olarak endişeli olma durumu görülmektedir (Young ve diğerleri, 2009: 37).

Duygusal Ketleme/Baskılama: Bastırmanın en sık olduğu bölümler, olumlu isteklerin ve duygunun bastırılması, öfke ve gereksinimlerin zorlukla ifade edilmesi olarak görülmektedir. Kişi dürtülerinin denetimini yitirmekten, utançtan ve diğer kişiler tarafından reddedilmekten kaçınmak için kendiliğinden hareket etmeyi, iletişim kurmayı ve duygularını fazlaca bir şekilde bastırır. (Young ve diğerleri, 2009: 37).

Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik: Bu şemadaki kişi, genellikle eleştiriye karşı hassasiyet gösterdiği için, özümsemiş olduğu davranışları ile yüksek standartları karşılayabilmek için çok fazla uğraş vermek zorunda olduğuna dair algıya sahiptir. Çoğunlukla, zorlukla sakinleşme veya baskı duygusu, diğer kişiler ve kendisiyle ilgili olarak çok fazla eleştiriciliğe sebep olmaktadır. Yüksek standartlar/aşırı eleştiricilik şeması kişide kendisine olan saygı, rahat olma, zevk alma, başarı hissi, memnuniyet verici alanlarda da bozulmalar oluşmasını içermektedir. Bu şemanın genel olarak ifade edilişi, ayrıntılara karşı çok fazla dikkat, mükemmeliyetçi olma veya performansı normale kıyaslayarak, üstünde olanı altında görmek, yaşamın bir çok noktasında sert kurallar koymak, performans ve vakit kaygısı yaşamak olarak söylenebilir (Young ve diğerleri, 2009: 37).

Cezalandırıcılık: Bu şemada kişi, gerçekleştirdiği yanlışlardan dolayı güç bir biçimde cezalandırılması gerektiğine inanmaktadır. Beklentilerinin karşılanmaması sonucunda tahammüllü, sabırlı olamayarak, öfkeli olur. Kişi, yeteri kadar iyi ve kusurlu olabilmekte sıkıntı yaşadığından dolayı, çoğunlukla kendisinin ve diğer kişilerin yanlışlarını bağışlamakta sıkıntı yaşamaktadır (Young ve diğerleri, 2009: 38).

Tablo 1: Şemaların Sınıflandırılması

Koşulsuz Şemalar	Koşullu şemalar
<ul style="list-style-type: none">- Terk Edilme/İstikrarsızlık- Güvensizlik/Suistimal Edilme- Duygusal Yoksunluk- Kusurluluk / Utanç- Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma- Bağımlılık/Yetersizlik- Zara Görme ya da Hastalıklara Karşı Dayanıksızlık- İç içe Geçmiş/Gelişmemiş Benlik- Başarısızlık- Karamsarlık/Olumsuzluk- Haklılık/Büyükleme- Yetersiz Öz-denetim/Öz-disiplin	<ul style="list-style-type: none">- Boyun Eğicilik- Kendini Feda Etme- Onay Arayıcılık/ Kabul Arayıcılık- Duygusal Ketleme/Baskılama- Yüksek Standartlar/ Aşırı Eleştiricilik

Kaynak: Young, Klosko ve Weishaar, 2009:46.

Şema Terapi, şemaların bir kısmının koşullu şemalar, bir kısmının ise koşulsuz şemalar olduğunu açıklayarak, daha sonra gelişen şemaların koşullu, çocukluk döneminde gelişen ve kökten beri var olan şemaların ise diğer kişiler ve kendilik ile bağlantılı koşulsuz şemalar olduğunu açıklamıştır. (Young ve diğerleri, 2009: 45) Koşullu şemalar, kişilerin değiştirebileceği ve umut olabileceği, ikincil şemalar olarak adlandırılır ve bu koşullu şemaların ikincil olarak adlandırılmasının sebebi ise, koşullu olan bu şemaların, koşulsuz olan şemalardan kurtulma girişimi sonucu olarak geliştiği kaynaklı olmasıdır (Young ve diğerleri, 2009: 45) . Koşulsuz şemaların ise, değişim için umut olmayacağı ve değiştirilemez olduğu açıklanmaktadır (Young ve diğerleri, 2009: 45) (Tablo: 1).

1.1.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Hakkında Araştırmalar

Araştırmalar incelendiğinde, erken dönem uyumsuz şemaların bir çok psikopatoloji üzerindeki ilişkisi vurgulanmaktadır. Kişilerin çevresinde karşılaştığı her hangi bir olay, kişilerin erken dönem uyumsuz şemalarına bağlı olarak kişilerde depresyon, anksiyete gibi sonuçlar gösterebilir ve bu durum kişilerin çocuklukta ebeveynleri ile kurduğu ilişkiye bağlı olarak değişiklik göstermektedir (Oei ve Baranoff, 2007: 79).

Erken dönem uyumsuz şemaların yeme bozukluğu ile ilgili yapılan çalışmalarına bakıldığında, obez kişilerin ve normal kilodaki kişilerin erken dönem uyumsuz şemaları incelenmiş olup, obez kişilerin daha fazla çeşitte erken dönem uyumsuz şemalara sahip olduğu bulunmuştur (Anderson, Rieger ve Caterson, 2006 : 249). Ek olarak, yapılan bir diğer çalışmada da yeme bozuklukları ile terk edilme ve duygusal yoksunluk şemaları ön plana çıkmaktadır (De Paoli, Fuller-Tyszkiewicz ve Krug, 2017: 1273). Yeme bozukluğu olan bireylerde duygusal yoksunluk şeması ile kişilerin ebeveynlerinin olumsuz yaklaşımları arasında da erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolü olduğu açıklanmıştır (Jones, Harris ve Leung, 2005: 361).

Bipolar bozukluk ve majör depresif bozukluk ile ilişkisi olan şemalara bakıldığında, bipolar bozukluğu olan kişiler majör depresif bozukluğu olan kişilerle karşılaştırılmış, bipolar bozukluğu olan kişilerin erken dönem uyumsuz şemalarından yedi tanesinin (terk edilme, başarısızlık, boyun eğicilik, yüksek standartlar, iç içe geçmiş/gelişmemiş benlik, haklılık/büyükleme ve yetersiz özdenetim/öz disiplin) majör depresif bozukluğu olan kişilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Nilsson ve diğerleri, 2014: 389). Aynı zamanda bipolar bozuklukla ilgili yapılan araştırmada da bipolar bozukluğa sahip olan kişilerde istismara bağlı travmalar ile dayanıksızlık şeması arasında bir ilişki bulunmuş (Özdin, 2016: 35). Buna ek olarak, bipolar bozukluğa sahip kişilerde fiziksel ihmale uğrayanlar ile de başarısızlık, karamsarlık ve terk edilme şeması arasında da bir ilişki tespit edilmiştir (Özdin, 2016: 35). Bipolar bozukluk ile borderline kişilik bozukluğunun erken dönem uyumsuz şemalar ile karşılaştırıldığı bir araştırmada da bir ilişki tespit edilmiş ancak, borderline kişilik bozukluğu olan kişilerdeki erken dönem uyumsuz şemalarının bipolar bozukluğu olan kişilere göre daha yüksek olarak tespit edilerek, yetersiz özdisiplin/özdenetim şemasının önemli bir derecede yüksek çıktığı ifade edilmiştir (Soylu, 2017: 47).

Kişilerde erken dönem uyumsuz şemalar ve öz yıkım ile obsesif kompulsif bozukluk arasındaki bağlantı incelendiğinde, intihar riskine sebep olabilecek şemanın güvensizlik/istismar şeması olabileceği açıklanmaktadır (Khosravani ve diğerleri, 2017: 441). Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada öğrencilerin kararsızlık düzeyleri ve erken dönem uyumsuz şemaları ile bir bağlantı olduğu bulunmuştur (Söylemez, 2019: 37).

Erken dönem uyumsuz şemalardan olan, kendini feda etme, başarısızlık kusurluluk/ utanç, bağımlılık/yetersizlik, duyguların bastırılması ve dayanıksızlık gibi erken dönem uyumsuz şemaların, kişilerde depresyon ve duygusal istismar arasındaki bağlantıda aracı rolü olduğu tespit edilmiştir (Arslan, 2016: 209). Ayrıca, ayrılma ve reddedilme şema alanının içerisinde olan terkedilme, güvensizlik/kötüye kullanılma, kusurluluk/utanç, duygusal yoksunluk ve sosyal izolasyon şemalarının reddeden, soğuk olan ebeveyn yaşantıları ile ilişkisi ve bu kişilerin çocuklukta yaşamış oldukları istismar ve ihmal ile de bir ilişkisinin var olduğu tespit edilmiştir (Cecero, Nelson ve Gillie, 2004: 354).

Madde kullanım bozukluğu olan bireyler ile yapılan bir çalışmaya göre, erken dönem uyumsuz şema alanlarında madde kullanım bozukluğuna ilişkin önemli bir fark bulunarak, ayrılma ve reddedilme, zedelenmiş özerklik ve performans, başkalarına yönelimlilik şema alanlarının madde bağımlılığını yordadığı incelenmiştir (Bakhshi Bojed ve Nikmanesh, 2013: 74).

Yapılan çeşitli çalışmalar incelendiğinde, erken dönem uyumsuz şemaların kişilik üzerinde önemli bir etkisi olduğu değerlendirilmektedir. Kişilik bozuklukları ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiye dair bulgular, erken dönem uyumsuz şemaların, depresyon, anksiyete ve yeme bozukluklarındaki semptomlar ile de bağlantılı olacak şekilde kişilik bozuklukları ile ilişkisinin olduğu açıklanmıştır (Carr ve Francis: 2010: 333). Otoriter/izin verici olan ebeveynlik ile antisosyal, narsistik, depresif ve histrionik tutumlar arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolü olduğu belirtilmiştir (Batoool ve diğerleri, 2017: 556).

Tüm bu araştırmalar birlikte incelendiğinde, erken dönem uyumsuz şemaların psikopatoloji üzerinde büyük ve önemli bir faktör olduğu belirlenmektedir. Erken dönem uyumsuz şemaların fark edilip, tespit edilmesinde kişilik bozuklukları gibi çeşitli psikopatolojilerin tedavisinde de önemli bir role sahip olacağı düşünülmektedir.

1.2. Kişilik Özellikleri ve Kişilik İle İlgili Temel Yaklaşımlar

1.2.1. Kişilik Özellikleri

Psikoloji alanında kişilik ve kişiliğin özellikleri, en yaygın kavramlardan biri olarak yer alarak, geçmişten bugüne çeşitli düşünürler tarafından tanımlanmaya, açıklanmaya çalışılmaktadır. Kişilik özellikleri, kişiliği tanımlamaktan çok daha fazlası olarak var olmaktadır. Çünkü, bu özellikler kişinin karakterine odaklanır ve kişi bu özelliklerinin bir kombine olmuş halini oluşturur (Cloninger, 2013: 3). Bu özellikler aynı zamanda doğrudan ya da dolaylı olarak kişinin yaşamını etkilemektedir (Soto, 2014: 45). Kişilik özellikleriyle ilgili gündelik hayatta kullanımı ve bilimsel olarak kullanımı ile ilgili de farklılıklar vardır ve bilimsel olarak bu özellikleri geliştirebilmek adına ölçülebilmesi ve sınıflandırılması için çeşitli adımlara gereksinim duyulur (Matthews, Deary ve Whiteman, 2003: 4).

Kişilik için kişide var olan uyumlu davranış örüntüleri ve kişinin düşüncelerinin, hislerinin ve güdülerinin olduğu süreçlerini kapsayan, içsel bir süreci içermekte olduğu ifade edilebilir (Burger, 2016: 23). Bu süreç, belirli koşullarda belirli duygusal tepki verebilme, engel olma, çatışma doğrultusunda baş edebilme ve savunabilmeyi içerir (Öztürk ve Uluşahin, 2016: 421). Bunlara ek olarak, hissettiğimiz duygular genel olarak başımıza gelen olaylara karşı oluşan tepkilerimizden doğar ve buna bir örnek vermek gerekirse, izlediğimiz bir filmde ürktüğümüzü hissetmemiz filmin içeriğidir ancak, hissettiğimiz duyguyu anlamlandırmamız ve baş etme stillerimiz kişiliğimizin içsel sürecinin de bir parçasıdır (Burger, 2016: 24).

Kişilik, aynı zamanda bir kişinin bedensel, bilişsel, duygusal ve sosyal olarak var olan özelliklerinin devamlılık göstermiş olan bir örüntüsünü içermektedir (Özdemir ve diğerleri, 2012: 566). Kişiliği özel olarak adlandırmak gerekirse, kişilik eşsizdir ve kişilik özellikleri de bu benzersizliği ortaya koyan parçalardır (Buss, 1989: 1378). Bu bağlamda kişilik, bir kişiyi diğer kişilerden ayıran ve kişinin kendine özgü olan özelliklerini tanımlamaktadır (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2020: 3). Kişiyi diğerlerinden ayıran özellikleri, olaylar karşısındaki davranışını ve sebebini incelemeyi de kişilik psikolojisi ele almaktadır (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2020: 2). Kişilik psikolojisini derinden inceleyen, kişilik psikologları da kişilerin kendi aralarında oluşturduğu bu farklılıkları ve özellikleri tespit etmektedir (Burger, 2016: 39)

1.2.2. Kişilik İle İlgili Temel Yaklaşımlar

Kişiliği derinlemesine ele almak, kişileri ve özelliklerini daha iyi anlamak için birçok sayıda yaklaşım geliştirilmiş ve ruh sağlığının geliştiği süre boyunca yaklaşımların her biri kişiliği açıklayıp, değerlendirmiştir (Taymur ve Türkçapar, 2012: 154). Yaklaşımların her biri birbirleriyle bağlantılı olsa da çeşitlendirilmiş görüşlerle kişilik sürecini tanımlamayı amaçlamışlardır (Özdemir ve diğerleri, 2012: 569). Kişiliği tanımlamada ve açıklamada altı temel yaklaşımı ele alınmıştır (Burger, 2016: 40) ve şu şekildedir:

- Psikanalitik Yaklaşım
- Biyolojik Yaklaşım
- İnsancıl Yaklaşım
- Davranışsal/Sosyal Öğrenme Yaklaşımı
- Bilişsel Yaklaşım
- Ayrırcı Özellik Yaklaşımı

1.2.2.1. Psikanalitik Yaklaşım

Freud, psikanalitik yaklaşımda topografik model adı altında kişiliği üç kategoriye ayırarak ifade etmektedir (Burger, 2016: 77). Bu üç kategori bilinç öncesi, bilinç ve bilinçdışı olarak ifade edilmektedir (Burger, 2016: 77). Freud psikanalitik yaklaşım için cümlelerine başlarken, bilinçdışını açıklayarak başlar (Brenner, 1980: 190). Bilinçdışı, hissettiklerimizi, arzularımızı, davranış şeklimizi yönlendiren fakat, farkında olmadığımız dürtülerden meydana gelmektedir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2020: 19). Bilinçöncesi, bir takım gayretler ile bilince getirilebilen ve o an için fark edilmeyen bilgilerdir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2020: 19). Bilinç, fark edilebilen tüm yaşantıları ve bilgileri içeren katmandır (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2020: 19). Freud, bir süre sonra topografik modelin yanı sıra, kişilik yapısının meydana gelmesine dair id, ego ve süperegoyu içerisine alan yapısal model ile kişiliği açıklamayı sürdürmüştür (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2020: 20). Kişiliğin, alt benlik (id), benlik (ego) ve üst benlik (süperego) olarak üçe ayrılmış olduğunu söylemektedir. Genel olarak bilinçdışı olan ve kişisel arzulardan oluşan alt benlik, mantıklı bir denge mekanizması olan benlik, bilinç ilkeleri, kurallar ve ahlaki değerlerden oluşan kısım ise, üst benliktir (Cloninger, 2013:

28). Kişinin kişiliğini oluşturan id, ego ve süperego birbirini bütünler aynı zamanda da birbiriyle zıtlıdır. Buna ek olarak, sağlıklı kişilerde ego, id ve süperegonun kişiliği çok fazla olacak şekilde etkilemesine izin vermemekte olduğu da ifade edilmiştir (Burger, 2016: 80).

1.2.2.2. Biyolojik Yaklaşım

Eysenck, kişilik özelliklerini içedönük/dışadönük ve kararlı/nevrotik olarak iki boyuta ayırarak, genetik olarak incelemiştir (Passer ve Smith, 2011: 481). İlerleyen zamanlarda psikotizm olarak üçüncü bir boyut daha eklemiştir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2020: 267). Kişilik özellikleri ile biyolojik faktörler arasında bir bağlantı olduğunu açıklayarak, kişilerin bu özelliklere bir miktar sahip olduğunu fakat, özelliklerden hangilerinin daha çok bulunabileceğinin biyolojik faktörlere göre tespit edilebileceğini ifade etmiştir (Demirtaş Zorbaz, 2020: 558). Çevresel faktörlerin insanların davranışları üzerindeki etkisine değinmemiş, kişiliği oluşturan faktörlerin dörtte üçünün genetik etmenler olduğunu savunmuştur (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2020: 267). Yapılan farklı araştırmalara göre de çıkan sonuçlarda kişiliğe etki eden temel faktörlerin biyolojik faktörler ile bağlantısı olduğunu desteklemektedir ve Eysenck'in kişilik özelliklerini derinden incelemesi de bu kalıtsallığı desteklemektedir (Burger, 2016: 412).

1.2.2.3. İnsancıl Yaklaşım

İnsancıl yaklaşıma göre, kişinin varoluşunu kendisinin tercih ettiğini ve tercihleri ile yaşamda var olabileceğini açıklar (Geçtan, 1974: 14). Kişinin yaşamda bir anlam bulamadığında hissettiği çeşitli duygulara odaklanır (Burger, 2016: 417). İnsancıl yaklaşım, gerçek benliği optimal düzeyde bir büyüme potansiyeline sahip olmak olarak tanımlanmıştır (Cloninger, 2013: 265). Bu yaklaşım, kişinin anlamlı bir hayat devam ettirebilmesi için hayattaki var oluşunu ortaya çıkarabilmesi ile gerçekleştiğini savunur ve hayatta çeşitli kaidelere, toplum tarafından oluşturulan belirli kalıplara ve aile içi ilişkisel faktörlere rağmen, kişinin kişisel potansiyellerini fark edip, kuvvetlendirerek geliştirmesi gerektiğini açıklamaktadır (Kaya ve Bakır Aygar, 2020: 666). Psikolojide kişiliğin gelişimi üzerinde önemli bir etkisi olan, Rogers, Maslow ve May gibi düşünürler tarafından geliştirilen bir yaklaşımdır (Smith, 1990: 6). Rogers, kişilik yapısı için benlik kavramı ve ideal benliğin farklı olduğunu ifade ederek, benlik kavramının birey için

tecrübe ve varlığına dair farkında olduğu tüm yönleri içine alırken, ideal benliğin bireyin kendini görmeyi istediği halde algılayış şeklini içine aldığı vurgulanmıştır (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2020: 294). İdeal benlik genel olarak bireylerin kazanmak istedikleri tüm olumlu özellikleri barındırır (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2020: 294). Aynı zamanda sağlıklı olmayan kişiliğin benlik kavramı ile ideal benlik arasındaki farkın çok olmasından kaynaklandığı da ifade edilmektedir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2020: 294). Rogers, kişilik yapısının gelişimi için belirli bir evreyi açıklamak yerine, çocuklarla koşulsuz olacak bir şekilde olumlu saygı ile temas kurabilmenin önemini ifade etmiştir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2020: 297). Maslow ise, kişiliğin yapısı için bir takım yapısal kavramları öne çıkarmayı kabul etmemiş, çeşitli savunma mekanizmalarının varlığını dile getirmiştir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2020: 311). Süperegonun yanı sıra, insancıl vicdanın varlığını vurgulamış, bu ifadeyi temel vicdan olarak açıklamıştır (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2020: 311). Maslow, çeşitli araştırmalar sonucu ile birlikte, kendini gerçekleştirmiş insanların kişiliklerini inceleyerek, kişilik kuramına katkı sağlamış ve bu kişilerin başkaları ve kendisini olduğu gibi görebilme, gerçeklik algısı, doğallık ve kendisini tanıyabilme gibi bir takım özellikleri olduğunu ifade etmiştir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2020: 313). Aynı zamanda Maslow diğer kişilik kuramcılarından ayrı olarak psikolojik bakımdan sağlıklı olan kişilerin kişilik özelliklerini açıklaması ile birlikte kişilik kuramlarına farklılık oluşturmuştur (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2020: 318).

1.2.2.4. Davranışsal/Sosyal Öğrenme Yaklaşımı

Davranışsal/sosyal öğrenme yaklaşımı, kişinin koşullanma ve ödüllendirme sonucu oluştuğunu savunur ve örnek olarak, utangaç bir kişinin bunu ailesinin ve çevresinin ödüllendirmesi ile pekiştirmiş olup, kişinin şimdiki yaşantısında da bunu sürdürdüğünü açıklamaktadır (Ellis, Abrams ve Abrams, 2009: 11). Yaklaşımın ilk tanımlamalarından biri gözlemlenebilir davranışlar ile sınırlı olmasıdır ve kişiliğin oluşmasındaki aşamaları öğrenmek istemek, problemleri olan davranışları fark edebilmek için koşullanma yöntemlerine odaklanmak gerektiğini savunmuştur (Burger, 2016: 516). Kişinin erken yaşta öğrenmiş olduğu bu davranışsal öğrenmeler, kişiliği için temel davranışsal örüntüleri oluşturmaktadır (Cloninger, 2013: 201). Bu yaklaşım, kişilik oluşumunun bir takım kişilik özelliklerinden oluşmasından bahsetmek yerine, kişilerin geçmişteki yaşantılarından öğrenmiş olduğu davranışlara odaklanıp, öğrenme ile birlikte kişinin

davranışlarının şekillenmeye başladığını savunmaktadır (Gündoğdu ve Sezgin, 2020: 392). İlerleyen zamanlarda da, bu yaklaşıma ek olarak sosyal ve bilişsel özellikler de dahil olarak, görülemeyen kavramlar da ele alınmaya başlanmıştır.

1.2.2.5. Bilişsel Yaklaşım

Terapötik değişim, bilişsel, davranışsal ve duygusal olarak çeşitli yollar ile gerçekleşir ve bilişsel bir değişim kişiyi, davranışsal olan değişime teşvik ederek, kişinin risk alarak kaçtığı davranışı anlamlandırmasını sağlar. Buna ek olarak bilişsel yaklaşım, bu değişimi bilişsel süreçlerin başlattığını ve devam ettirdiğini savunur (Beck ve Weishaar, 1989: 28). Davranışçıların gözlemlenebilen davranışlar üzerine odaklanmasından ve bu odaklanmanın sınırlılıklarını keşfettikten sonra bilişsel yaklaşım algılama, dil ve kavramsallaştırma gibi zihinsel işlemlerin fark edilmesini öne sürmüş ve sadece davranışları oluşturan mekanizmaları değil, aynı zamanda da bilişsel süreci anlamaya çalışmışlardır (Smith ve Kosslyn, 2014: 45). Kişilerin işlevsiz olan düşüncelerini işlevsel olanlar ile değiştirmeye odaklanmaktadır (Burger, 2016: 639). Özetle, bilişsel yaklaşım kişilerin kişiliğinin oluşumunun esaslarının algılama ve bilişsel süreçler ile var olduğunu, kişinin etrafını, tutumlarını ifade ediş süreçlerini açıklamaktadır (Oğlu, 2014: 28).

1.2.2.6. Ayırıcı Özellik Yaklaşımı

Ayırıcı özellik yaklaşımı, kişinin bir takım kişilik özelliklerinin ne kadarını ifade ediyor olduğuna göre bölümlendiren kişilik boyutunu ele alır (Burger, 2016: 235). Buna ek olarak, iki temel nokta üzerinde durur (Burger, 2016: 235). İlk olarak, kişilik özelliklerinin değişebilmeye kapalı olduğunu, ikinci olarak da bu özelliklerin belirli bir takım pozisyonlara göre kararlılık belirttiğini savunmaktadır (Burger, 2016: 235). Yaklaşımçılar sadece temel kişilik özelliklerini açıklamaya çalışmamışlar aynı zamanda da kişilerin gerçek hayatta nasıl davrandıklarını da bu özellikler doğrultusunda tahmin etmeye çalışmışlardır (Passer ve Smith, 2011: 476). Kişilik özelliklerini ele alan, bir çok çeşitte ölçekler geliştirerek, kişilerin elde etmiş olduğu puanlar ve kişiler hakkında bilgiler verip, bu kişilerin kişilik özellikleri hakkında bir çizim elde edilmesine yardımcı olur (Cüceloğlu, 2021: 413). Bu yaklaşımın önemli bir yanı da kişiler arası mukayeseyi basit bir hale getiriyor olmasıdır. (Burger, 2016: 237).

1.2.3. Beş Faktör Kişilik Modeli

Beş faktör kişilik modeli, kişinin varlığının temelinde kişisel olarak farklılıkların var olduğunu açıklayan, özellik kuramının uyarlanmış bir halidir (McCrae ve John, 1992: 175). Kişilerin nevroitiklik, deneyime açıklık, dışadönüklük, sorumluluk ve uyumluluktan oluşan kişilik özelliklerinin beş temel boyutta aşamalar halinde organize olmuş şeklini açıklamaktadır (McCrae ve John, 1992: 175). Çeşitli bakış açılarını bir araya getirmiş ve bütün halde ele almış bir model olan beş faktör kişilik modeli, çeşitli araştırmalar ile desteklenerek, kişilik ile ilgili özelliklerin beş faktör modeliyle açıklanabileceğini ispatlamıştır (Bacanlı, İlhan ve Aslan, 2009: 262). Modelde kişinin etrafındaki kişileri ve kendisini tanımlayabilmek için kullandığı önelardan faydalanılmıştır (Doğan, 2013: 57). Beş faktörlü kişilik modeli çeşitli klinik alanlarda da kullanılmak üzere farklı alanlarda da öne çıkan bir model olabilir (McCrae ve John, 1992: 175). Modelin yaygın olarak kabul edilmesi davranışların belirli örüntüleri olmasına, modeldeki özelliklerin farklı kişilik sistemlerinde de var olduğuna, kültür çeşitliliğine rağmen her kişide bulunabildiğine ve biyolojik bir esas olarak var olmasına dayanır (Şahin, 2020: 532). Aynı zamanda da model, kişiliği her bir yanıla bütüncül olarak tanımlayabilmektedir (Bozkurt, 2018: 27). Çeşitli araştırmacılar bu boyutları çeşitli adlar ile adlandırmış olsa da temelde en çok kullanılan beş faktör, nevroitiklik, dışadönüklük, deneyime açıklık, uyumluluk ve sorumluluk olarak adlandırılır (Burger, 2016: 253).

Nevrotiklik: Bu boyut, kişilerin kişisel olarak uyum devamlılığı ve duygusal olarak kararlı olabilme düzeyleri için bir yerleşim sağlar (Burger, 2016: 253). Duygusal olarak güçlükler yaşayan, sıklıkla farklılıklar barındıran kişilerde bu boyut yüksek puan ile sonuçlanacaktır (Burger, 2016: 253). Bu kişiler aynı zamanda olumsuz duygular sonucunda kendilerini suçlamak gibi gerçekçi olmayan bir takım inançlar geliştirebilmektedir (McCrae ve Costa, 1987: 87). Nevrotiklik boyutu düşük puan olan kişiler ise, durgun, daha kolay uyum sağlayabilen ve duygusal tepkiler olarak da uyumlu olmayan tepkilere eğilim göstermeyen kişilerdir (Burger, 2016: 254). Bu boyut içerisinde kaygılı, içe kapanık, sıkılgan, dürtüsellik, kendine güvensizlik gibi özellikleri barındırmaktadır ve buna ek olarak, nevroitiklik birçok ruhsal hastalıklarda da öne çıkan bir boyut olarak yer alır (McCrae ve Costa, 1987: 86). Nevrotiklik boyutu yüksek olan kişiler aynı zamanda stresten kaçınmaya çalıştıklarından dolayı, sigarayı bırakma konusunda diğer kişilere göre daha çok zorluk çekerler (McCrae ve Costa, 1987: 87).

Dışadönüklük: Tahmin edildiği gibi dışadönükler çok sosyal ancak, daha dürtüsel ve aktif ancak, içedönüklere göre daha az kendileri ile meşgul olan ve daha az içlerine dönmüş olan kişilerdir (Watson ve Clark, 1997: 769). Bu boyutun bir kenarında çok fazla içedönükler, bir öteki ucunda ise çok fazla dışadönükler var olmaktadır (Burger, 2016: 254). Buna ek olarak, dışadönük kişiler, sosyal yönü güçlü, atılgan, cana yakın, optimist kişiler olurken, içedönük kişiler için tamamen sosyal olmayan ya da enerjisiz olarak ifade etmek doğru olmasa da genel olarak bu özelliklere sahip olmayabilirler (Burger, 2016: 254). Dışadönük kişilerin okul dönemlerinde de sosyal ilişkilerinin yüksek olduğu tahmin edilmektedir çünkü, daha kolay bir şekilde arkadaş edindikleri de gözlemlenmiştir (Cloninger, 2013: 157).

Deneyime Açıklık: Bu boyut, kişilerin genel olarak diğer kişilerle kurduğu ilişkiden çok, kişilerin deneyimlere karşı açık olmasını ifade etmektedir (Burger, 2016: 254). Açık olan bireyler, fikir ve bilgileri özümseyebilme becerilerine göre istekli ve meraklı olan kişiler olarak da tanımlanmaktadır (Sharp ve diğerleri, 2010: 60). Bu boyuttan düşük puan alanlar bildiği bir şeyi yeni bir bilinene tercih eden ve geleneksel yapıda kişiler olmakla birlikte yüksek puan alan kişiler ise, geleneksel yapıda olmayan ve daha özgür düşünceleri olan kişiler olarak ifade edilmektedir (Burger, 2016: 254). Açıklık boyutunun tanımına göre düşünüldüğünde de sanat yaratan yaratıcı kişilerin ve bilim insanlarının bu boyutunun yüksek olduğu açıklanabilir (Feist, 1998: 290). Bu boyutta ifade edilmek istenen nokta bazı araştıran kişilere göre akıl anlamını ifade ediyor olsa da, bu boyutta ifade edilmek istenen nokta zekadan farklıdır (Burger, 2016: 254).

Uyumluluk: Uyumluluk boyutu temel olarak, bireysel farklılıklara göre diğer kişilerle kurulan ilişkilerin gelip geçici olaylarda, kişilerarası ve çevre ile kurduğu uyumu olarak adlandırılır (Halverson, Kohnstamm ve Martin, 2014: 342). Yapılmış olan araştırmalarda da uyumlu olarak adlandırılan kişilerin, uyumsuz olarak adlandırılan kişilere oranla tartışma yaşamaları daha az ve kişilerin sosyal olarak ilişkilerinin de daha iyi olduğu açıklanmaktadır (Berry ve Hansen, 2000: 280). Bir diğer araştırmada da uyumluluk boyutunda yüksek puanlama gösteren üniversite öğrencilerinin, aileleriyle daha fazla etkileşime girdikleri ve karşı cinsteki yaşlılarıyla daha az tartıştıkları açıklanmaktadır (Asendorpf ve Wilpers, 1998: 1538). Bu boyuttan yüksek puan alan kişilerin şefkatli olma, yardımlaşmayı sevme ve güven veren kişiler olma gibi özellikler gösterdiği, düşük puan alan kişilerin ise inandıkları ve fayda sağlayacaklarını bildikleri

şeyler için tartışma yaratabilmeyi seçebilen kişiler olduğu açıklanmıştır (Burger, 2016: 254). Uyumlu kişilerin uyumsuz kişilere oranla yarışmayı seçmek yerine, birlikte iş yapmayı tercih ettikleri de ifade edilmektedir (Burger, 2016: 254).

Sorumluluk: Bu boyut sürekli, kalıcı, hedef odaklı olabilen, organize olabilen, irade sahibi ve disiplin gösterebilen kişilerin yer almış olduğu bir boyut olarak adlandırılır (Costa, McCrae ve Dye, 1991: 889). Boyut, kişinin kontrol ve sıkı bir düzenin varlığının tespit edilmesine destek sağlamaktadır (Burger, 2016: 255). Kişilerde performansın standartlarına bağlı olarak değişiklik göstermekte ve bu değişikliklerin çocukluk ve yetişkinlik dönemine göre olduğu da açıkça ifade edilmektedir (Arthur ve Graziano, 1996: 598). İsteği olmayan, iradesi zayıf olan kişileri ifade etmemekle birlikte, becerikli, düzenli ve amaçları olan kişileri ifade etmektedir (Kırdök ve Korkmaz, 2020: 637). Öz disiplin boyutu aynı zamanda okulda, evde ve diğer sosyal alanlardaki tutumlarımız içinde önem taşımaktadır (Cloninger, 2013: 159). Öz disiplin boyutu puanı yüksek olan kişiler istikrarlı olan ve bir düzende planlı olarak davranan kişiler olurken, öz disiplin boyutu düşük puan olan kişiler odağı hemen dağılabilen, güven vermeyen ve özensiz olarak adlandırılmakta olan kişiler olarak ifade edilmektedir (Burger, 2016: 255).

Beş faktör kişilik modelinin puanlanması kişilerin değerlendirileceği anketlerin sonuçlarına göre oluşmaktadır. Buna ek olarak, araştırma yapan birçok kişi bu modeli genel olarak uygun görerek, beş faktör kişilik modelinin yayılmasından hoşnut olmuşlardır. (Burger, 2016: 255). Özetle, diğer çeşitli verilerden elde edilebilen birçok delil, kişilik özelliklerinin hemen hemen hepsinin bu model ile açıklanabileceğini vurgulamaktadır. (Burger, 2016: 255). Kültür beş faktör kişilik özelliklerinin tespit edilebilmesi ve beş faktör kişilik özellikleri modelinin kullanımındaki farklılıklar için de önem taşımaktadır (Katigbak, Church ve Akamine, 1996: 99). Bu nedenle temel kişilik özellikleri beş faktör kişilik modeli ile incelenirken kültürler arası farklılığın ve çeşitliliğin önemli olduğu vurgulanmış olup, modelin altında var olan boyutların daha uygun açıklanıp, anlaşılabilmesi için özgünce ifade edilmesi gerektiği de belirtilmiştir (Gençöz ve Öncül, 2012: 197).

Böylece yapılan bir diğer araştırmada da kişiliğin boyutlarının kültürden kültüre değişiklik gösterdiği Türkiye’de yapılmış olan bir araştırma ile açıklanmış ve bunun sonucunda olumsuz değerlik adında bir altıncı faktör bulunmuş ve Temel Kişilik

Özellikleri Ölçeği geliştirilmiştir (Gençöz ve Öncül, 2012: 208). Bu özelliği yüksek olan kişiler, problem yaratan durumlardan kaçma eğilimi göstermektedir (Gençöz ve Öncül, 2012: 207). Özellik aynı zamanda düşük öz değer ile ilişkili olup, kişilerin psikolojik iyilik halini olumsuz olarak etkilediği düşünülmektedir ve buna ek olarak, bu kişilerin algılanan düşük sosyal destek seviyesi gibi bazı psikolojik problemler yaşadığına inanılmaktadır (Akyüz, 2015: 5). Olumsuz değerliği yüksek olan kişiler, nevroitiklik özelliği ile benzer özellik göstererek, kendileri hakkında daha fazla negatif atıflarda bulunmakta ve anksiyete, depresyon, düşük özsaygı ile de bir ilişki oluşturmaktadır (Gençöz ve Öncül, 2012: 208).

1.2.4. Kişilik Özellikleri Hakkında Araştırmalar

Literatüre bakıldığında, kişilik özelliklerinin yaşamın birçok alanında karşımıza çıktığına ve yaşamımıza olan etkilerine dair çeşitli araştırmalar yer almaktadır. Kişinin nevroitiklik seviyesinin yüksek olması iyilik halini ve olumlu etkiyi azaltmaktadır (Soto, 2014: 45). Yapılan bir araştırmada kişilik özelliklerinden olan nevroitikliğin yüksek olması depresif semptomlar, umutsuzluk ve öz kırım düşünceleri ile ilişkisini açıklanmaktadır (Chioqueta ve Stiles, 2005: 1286). Uyumluluk ve öz disiplin kişilik özelliklerine dair olan bir araştırmada da bu özelliklerin düşük olmasının kişinin kendisine ve diğer kişilere zarar verme riskinin olabileceğini açıklamaktadır (Hong ve Paunonen, 2009: 677). Çünkü, bunun sebebi sadece uyumluluğu düşük olan kişinin kişilerarası ilişkilerde güçlük çekmesinden ötürü değil, aynı zamanda öz disiplini düşük olan kişinin dürtü kontrolünde güçlük çekmesinden kaynaklanmakta olduğu ifade edilmektedir (Hong ve Paunonen, 2009: 678).

Sağlık problemleri üzerinde yapılan bir araştırmada kadınların sağlık problemlerindeki semptomların çeşitli kişilik özellikleri ve stres seviyeleri ile bağlantısı bulunmuştur (Kenney ve Bhattacharjee, 2000: 255). Migren hastalarının kişilik özellikleri ölçümü yapıldığında, nevroitiklik ve içe dönüklük kişilik özelliklerinin sağlıklı kişilere oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiş olup, nevroitik kişilerin almış olduğu puanlar ile haftalık baş ağrısı sayısı arasında bir ilişki tespit edilmiştir (Huber ve Henrich, 2003: 4). Böylelikle, kişilerin kişilik özelliklerine göre strese dair gösterdikleri semptomlarda farklılık gösterebilir (Hisli Şahin, Güler ve Basım, 2009: 252).

Doğum sırası ve kişilik ile ilgili bir araştırmada ilk çocuğun sonraki çocuklara göre daha fazla sorumluluk alıp, öz denetim, başarı ve itina gösterdiği, sonra doğan çocukların ise önceki doğanlara göre daha fazla uyumlu, uzlaşmacı, yumuşak başlı olduğu ve yeni şeyleri tecrübe etmeye, deneyimlemeye daha fazla açık oldukları ifade edilmektedir (Sulloway, 1999: 191).

Depresyon ve kişilik özelliklerinin yetişkinlerde ele alındığı bir çalışmada, nevrotiklik kişilik özelliğinin depresyonu yordayıcı bir etkisinin olduğu açıklanmaktadır (Enns ve Cox, 1997: 274). Aynı zamanda mükemmeliyetçi kişilik özelliğinin depresyonu yordamakta önemli bir etkisi tespit edilmiş olup, bilişsel ve psikodinamik perspektiflerle çeşitlendirilerek açıklanmıştır (Enns ve Cox, 1997: 280). Cinsiyet ve kişilik özelliklerindeki farklılıkların depresyon ile ilişkisi açıklanarak, nevrotikliğin önemli rolü vurgulanmakta ve kadınlarda nevrotikliğin depresyon için anahtar bir rolünün olduğu açıklanmaktadır (Goodwin ve Gotlib, 2004: 135).

Neufeldt ve Holmes (1979: 909) yürüttükleri çalışmalarında ölüm korkusunun yüksek ve düşük olmasının kişilik özellikleriyle olan ilişkisini inceleyerek, yüksek ölüm korkusuna sahip olan kişilerin düşük ölüm korkusuna sahip olan kişilere göre daha az kendisine ve çevresine güvenen, sosyal olarak daha az kontrollü, duygularından kolay etkilenebilen, daha gergin ve sınırlı kişiler olduğuuna dair ilişkiler bulgulamışlardır.

Obsesif kompulsif bozukluk ya da majör depresif bozukluk tanısı konulan kişilerde beş faktör kişilik modeli ile yapılan bir incelemede obsesif kompulsif bozukluğu olan kişiler, majör depresif bozukluğu olan kişiler ile karşılaştırılmış olup, obsesif kompulsif bozukluğu olan kişilerin, majör depresif bozukluğu olan kişilere göre daha dışa dönük, sorumluluk sahibi, uyumlu ve daha az nevrotik özellik gösterdiği ifade edilmektedir (Rector ve diğerleri, 2002: 1205). Kişilik özellikleri, bağlanma türleri ve obsesif kompulsif kişilik yapılanması arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir araştırmada kaygılı stilde bağlanan kişilerde nevrotiklik, kaçınan stildeki kişilerin uyumluluk kişilik özelliğinin daha yüksek olduğu ve bu bağlanma türlerinin de obsesif kompulsif kişilik oluşumunda önemli derecede bir etkisinin olduğu bulgulanmıştır (Anlı, Türkoğlu ve Sağır, 2019: 26).

Kişilik ile madde bağımlılığının ilişkisinin incelendiği bir araştırmada kişilik ve üç farklı bağımlılık semptomuna ilişkin yenilik arayışı, deneyime açıklık ve davranış bozukluğu semptom sayısının alkol semptomunu öngörmeye güçlü bir etkide ilişkisinin olduğu ifade edilmiştir (Grekin, Sher ve Wood, 2006: 418). Ülkemizde internet bağımlılığı ve kişilik özelliklerinin incelenmesinin ele alındığı bir araştırmada da internete olan bağımlılık seviyeleri az olanlarda uyumluluk ve öz disiplinin daha yüksek, nevroz kişilik özelliğinin ise daha düşük olduğu tespit edilmiştir (Durak Batıgün ve Kılıç, 2011: 5). Bir diğer araştırmada da öz disiplin kişilik özelliğinin yüksek olduğu kişilerde telefona olan bağımlılığının arttığı bulgulanmıştır (Işık ve Kaptangil, 2018: 710).

Literatürde kişilik özelliklerinin yeme bozukluğuyla ilişkisinin incelendiği bir araştırmada geçmişinde yeme bozukluğu öyküsü olan kişilerin, geçmişinde yeme bozukluğu öyküsü olmayan kişilere göre öz disiplin, uyumluluk ve duygusal tutarlılığının düşük, deneyime açıklık özelliğinin ise yüksek bir seviyede olduğu açıklanmıştır (Ghaderi ve Scott, 2000: 318). Bir diğer araştırmada da yeme davranışı ve yemek tercihi kişilik özellikler ile incelenerek, yemeklerde yağlardan kaçınma, düşük yağlı yiyecekleri yüksek yağlı yiyeceklere tercih etme ve hayvansal yağlardan kaçınma gibi durumlarda öz disiplin kişilik özelliğinin önemli bir rolü olduğu ifade edilmektedir (Goldberg ve Strycker, 2002: 61).

Sırp sürücülerin kişilik özelliklerinin öfke ve agresif davranışlarının trafikteki sürücülüklerine etkisinin incelendiği araştırmada nevroz, öz disiplin ve uyumluluk seviyelerinin kişilerin agresif davranış göstermeleri ve öfkeleri için tahmin edici bir etkisinin olduğu bulgulanmaktadır (Jovanović ve diğerleri, 2011: 49). Üniversite öğrencileri ile yapılan kişilik özellikleri, depresif belirtiler ve öfkenin ifade edilmesi arasındaki ilişkiye dair incelemeye yapan bir tez çalışmasında da kişilik özellikler, depresif belirtiler ve kişilerin öfkelerini ifade etmeleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Türkmen, 2019: 84).

Kişiliğin aynı zamanda akademik performans üzerinde önemli bir etkisi bulunduğu dair çalışmalar mevcuttur. Nevrotik öğrencilerin akademik hayatında kaçınmalarının olduğu görülmekte ve eğitimin anlamını içsel bir tatminsel girişim olarak görmek yerine, bitirme amaçlı görmekte oldukları açıklanmaktadır (Komarraju ve Karau, 2005: 564). Buna ek olarak, deneyime açık ve dışa dönük olan öğrencilerin ise öğrenme

ile meşgul olduğu tespit edilmiştir (Komarraju ve Karau, 2005: 564). Üniversite öğrencilerinden oluşan belirli bir grup öğrenci ile eğitim hayatlarındaki başarıları ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin ele alındığı bir başka çalışmada da sorumluluğun ve açıklık kişilik özelliğinin eğitim hayatlarındaki başarıyı tespit edebilmek adına büyük bir katkısı olduğu açıklanmıştır (Sığrı ve Gürbüz, 2011: 39).

1.3. Kovid-19 Korkusu

Duygular çok hızlı olacak bir şekilde başlayabilir, o kadar hızlı başlayabilir ki, kişi başladığını fark etmeden önce gerçekleşebilir (Ekman, 1999: 54). Duygular, evrensel olarak paylaşılan, kültüre ve bireye özgü olarak, olaylara ayrı ve otomatik olarak verilen yanıtlar olarak tanımlanmaktadır (Ekman ve Cordaro, 2011: 364). Duygu kuramcıları genellikle, korkunun ilkel, farklı, temel bir duygu ya da hafızada depolanan sıkı bir şekilde organize olmuş tutarlı bir duygusal yapı olduğunu ve temelinde de davranışsal bir eylem olduğunu ifade etmişlerdir (Barlow, 1991: 61). Kişilerin bilişsel süreçlerinde ürettikleri fikirlerin neden olduğu duygu korku olarak tanımlanmakta ve bu fikirler içerik bakımından tehlikeli olarak anlamlandırıldığı için de korku olarak bir tepki verildiği ifade edilmektedir (Gençöz, 1998: 9). Korku yoğun olarak bilişsel ve nörobiyolojik özellikler ile bağlantılıdır (Barlow, 1991: 61). Yaşadığımız olaylara geliştirmiş olduğumuz bir tepki değil, yaşadığımız bu olaylara ürettiğimiz düşüncelerimize verdiğimiz bir tepki olarak açıklanmaktadır (Gençöz, 1998: 9). Bu duygu kişiler için huzursuzluk verebiliyor olduğu için, bu duyguyu hissettikleri durum ya da olaydan uzaklaşma davranışı gösterebilmektedirler (Gençöz, 1998: 12). Korku hissine sebep olan olaydan uzaklaştıkça, kişinin rahat bir şekilde hareket edebilmesinin de sınırlanmaya başlamakta olduğu açıklanmaktadır.

Salgın, bir bölge için yeni ve ani bir hastalığın salgını ya da geçmişte var olan endemik bir hastalığın sayısındaki artış olarak tanımlanmaktadır (Youngerman, 2008: 5). Geçmiş tarihten bu yana belirsiz olacak bir şekilde mikropların bir araya gelerek, gizli katiller olarak salgın ismini alıp, birçok katliama sebep olduğu açıklanmaktadır (Parıldar, 2020: 19). 21. yüzyılın başından beri kuş gribi, çeşitli akut solunum sendromları ve HIV/AIDS gibi bulaşıcı hastalık olan salgınların insanlık için büyük bir tehdit olmaya devam ederek bu tehlide bir kanıt olduğu ifade edilmektedir (Martin ve Granel, 2006: 976). Salgın ve pandemi arasında bir farkın var olduğu ve salgının çok hızlı bir şekilde,

dünyanın çok büyük bir kısmına yayılması ile birlikte nüfusun da büyük bir çoğunluğunu etkilemesiyle pandemi adını aldığı açıklanmaktadır (Youngerman, 2008: 6).

Öncelikle, salgın korkusunun aynı zamanda da bir şüphe salgını olduğu ifade edilerek, hastalığa yakalanabilme korkusu, çoktan beri bu hastalığa sahip olma korkusu ve bu hastalık bana aktarılabilir şüphesi olduğu açıklanmaktadır (Strong, 1990: 253). Doğasında var olup, gelişen ve bir takım bilimsel belirsizliklerin sebebiyle ortaya çıkan bulaşıcı hastalıkların salgınları, genel olarak veya belirli bir takım topluluklarda özellikle hastalığın ve ölümlerin ciddi olduğu durumlarda önemli bir korku ile ilişkilendirilebileceği ifade edilmektedir (Person ve diğerleri, 2004: 358). Yaşamda var olan ve tehdit içeren salgınlar, korkunun gerçekçi bir merkezidir ve bu süreçlerde bilir kişilerin ifade etmiş olduğu sözler de önem içeren mesuliyet taşımaktadır (Sungur, 2020: 70).

Kovid 19 virüsü de yakın zamanda başlamış, bir çok ölüme sebep olan önemli bir salgın olarak günümüzde var olmaktadır. Kovid-19 virüsü, 2020 yılının başında Çin'in Hubei eyaletindeki Wuhan kaynaklı olarak Çin'in tüm genelinde yayılmaya başlamıştır (Liu ve diğerleri, 2020: 1). Korona virüse Şiddetli Akut Solunum Sendromu ve Orta Doğu Solunum Sendromu gibi ciddi ve solunumu enfekte ederek, sonucu ölüm olabilen SAR-CoV2 virüsünün sebep olduğunun tespit edildiği ifade edilmektedir (Soysal, 2020: 291). Geçmişte birçok çeşitli salgın var olmuş olsa da Kovid-19 salgınına tedbir alınmadan yakalanıldığı, tüm yaş gruplarını ve her ülkeyi ciddi şekilde etkilediği ifade edilmektedir (Sargın ve Kutluca, 2020: 64). Virüsün Çin'de kontrolde olduğu belirtilse de diğer ülkelerde de kontrol altına alınamayarak bulaştığı ve etkisini de gittikçe arttırarak, yayılmasını sürdürdüğü açıklanmaktadır (Nakiboğlu ve Işık, 2020 :768). Bulaşan tüm hastalıkların kişilerin yalnızca bedensel sağlığını değil, enfekte olma durumundan bağımsız olarak ruhsal sağlığına da etkisi olduğu ifade edilmektedir (Aşkın, Bozkurt ve Zeybek, 2020: 307). Kovid-19 virüsünün fiziksel olarak meydana getirdiği sorunlara ek olarak, kişilerde virüse bağlı meydana gelen rahatsızlıklar ve stres durumlarının yaşantılarında oluşturduğu travmatik olaylar ile süreç içinde ve sonrasında da ruhsal olarak incelenmenin gerekli olduğu vurgulanmaktadır (Ladikli ve diğerleri, 2020: 73).

Kovid-19 virüsünün kendisine ve önem verdikleri kişilere zararının olabileceğine inanan kişilerin hissedeceği duygunun korku aynı zamanda kaygı olabileceği ifade edilmektedir (Sungur, 2020: 39). Bu süreçte hissedilenlerin hareketleri, aynı zamanda Kovid-19 virüsüne olan tepkileri tespit edebileceği ifade edilmektedir. Korkunun kişiler tarafından bazı zamanlarda hissedilebileceği ve buna ek olarak, yaşamın bir gerçeğine karşı yerinde olması kişilerin yaşamlarını da muhafaza etmektedir (Sungur, 2020: 69). Önemli olan bir nokta da böyle bir felaket ile karşı karşıya kalan bir toplumun içinde var olan kişilerin kaygı ve korkularıyla nasıl başa çıktıklarına bağlı olduğudur (Schimmenti, Billieux ve Starcevic, 2020: 41). Kişilerin bir kısmının çok ciddi bir şekilde virüse karşı korku hissederek yaşamlarının niteliğini azaltıp, sağlıklarını ruhsal olarak olumsuz olacak şekilde etkilerken, kişilerin bir diğer kısmının ise, korkmadıklarına ve sorumluluk almadıklarına dair davranışlar göstererek virüsü kapma ve diğerlerine bulaştırma riskini çoğalttıkları ifade edilmektedir (Sungur, 2020: 70). Yaygınlaşmakta olan bulaşma, ölüm ve yalnızlık korkusunun kişilerin bağlılığını, davranış şekillerini ve ilişkilerini hükümetler tarafından konulan kısıtlamalar ile etkilediği de açıklanmaktadır (Schimmenti ve diğerleri, 2020: 41). Bu korkular ile başa çıkmak kişisel olarak önemli bir seviye olmakla birlikte etkili bir şekilde başa çıkabilmenin toplumun pandemiyi daha iyi yönetebilmesine de destek olabileceği açıklanmaktadır. (Schimmenti ve diğerleri, 2020: 41).

1.3.1. Kovid-19 Hakkında Araştırmalar

Literatür incelendiğinde, Kovid-19 süreci yeni bir süreç olduğundan dolayı yapılan yeni araştırmaları içermektedir. 17 yıl öncesindeki SARS salgın dönemine göre kişilerin yaşadığı psikolojik korkunun daha yoğun olduğu ifade edilerek, hava yolu ulaşımının artması ve küresel bağlantıların yoğunlaşması ile birlikte pandeminin yayılmasının da artabilir olduğu ifade edilmektedir (Sh Ho, Yi Chee ve Cm Ho, 2020: 1). Japonya’da Kovid-19 salgın sürecinin kişilerin ruh sağlığını nasıl etkilediğine dair yapılmış bir araştırmada kişilerin yalnızca belirsizliğe ve korkuya değil, aynı zamanda damgalanma, ayrımcılık ve aşırı çalışma gibi olumsuz toplumsal tepkiler ile başa çıkmak zorunda kalmış oldukları açıklanmaktadır (Shigemura ve Kurosawa, 2020: 479). Ülkemizde de Kovid-19 sürecinde yaşa dair ayrımcılığı ve yaşlı popülasyonu temel alarak, dışlanma ile karşı karşıya kalma şekillerinin tartışılması sonucuyla birlikte yaşlı popülasyona karşı gerçekleşen dışlanmanın engellenebilmesinin gerekli olduğu

görülmüştür (Atıla Demir, 2020: 198). Aynı zamanda virüs için riskli olan grubun yalnızca yaşlı popülasyon olarak gösterilmiş olmasında da sosyal medyanın büyük bir tesirinin bulunduğu ifade edilmektedir (Atıla Demir, 2020: 198).

Bu süreçte yapılan çalışmalarda hamile kişilerin anksiyete, travma sonrası stres semptomları ve depresyon benzeri ruhsal sorunlar yaşayabilme riskinin artabileceği açıklanmaktadır (Thapa ve diğerleri, 2020: 818). Yapılan bir diğer çalışmada hamile kişilerin hafif ve şiddetli olacak şekilde depresyon ve anksiyete semptomları, orta ve şiddetli derecede ise obsesif kompulsif bozukluk yaşadıkları bulgulanmaktadır (Gürbüz ve diğerleri, 2021: 10). Böylece, Kovid-19 virüsünün hamile kişilerin ruhsal sağlığı üzerinde de önemli bir etkisi olduğu söylenebilir.

Ruhsal hastalıkları olan kişilerin genel popülasyona oranla strese daha yatkın kişiler olduğu ifade edilerek, Kovid-19 salgının da hastalıkların kötüye gitmesine ve nüksetmesine sebep olabileceği açıklanmaktadır (Sukut ve Ayhan Balık, 2020: 2). İngiltere’de Kovid-19 salgını esnasında ilk iki ay boyunca kapanmanın ve sosyal mesafenin kişilerin ruh sağlığı üzerindeki etkisi incelenmiş olup, anket esnasında Kovid-19 semptomlarına sahip olmanın, kadınların ruh sağlığı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu açıklanmaktadır (Banks ve Xu, 2020: 16). Bu da demek oluyor ki, bu süreç geçmiş yaşantısında herhangi bir ruhsal hastalığa sahip olan kişiler için bir tetikleyici olabilmektedir.

Kovid-19 salgınının şizofreni hastaları üzerindeki etkilerine dair bir araştırmada salgının şizofreni hastaları üzerinde önemli bir etkisinin var olması, kişilerin yaşadıkları ekonomik anlamdaki ve sağlık anlamındaki eşitsizliklerini daha da zorlaştırabileceğini açıklamaktadır (Kozloff ve diğerleri, 2020: 755).

Durkheim, egoistik öz yıkım için kişinin sosyal bağının zayıfladığı ve kişinin kendini gruba ait hissetmediği zaman gerçekleşebileceğini ifade etmektedir (Berk, 2006: 62). Kovid-19 sosyal izolasyon sürecinde de öz kırımın ruh sağlığı çalışanları için önem verilmesi gereken bir nokta olduğu bulgulanmıştır (Baltacı ve Coşar, 2020: 4). Buna ek olarak, kişilerin yaşamış olduğu uyku problemleri, ekonomik kaygılar, sosyal izolasyon sebebiyle oluşan yalnızlık duygusu, ailede görülen şiddet gibi durumların da öz yıkım için risk taşıyan durumlar olduğu ifade edilmektedir (Baltacı ve Coşar, 2020: 4).

Yaşanan bir salgında sağlık çalışanlarının gerekliliğine olan ihtiyaç arttıkça, sağlık çalışanlarının stres seviyelerinin hayatlarının büyük bir kısmında arttığını, çalışmaya karşı olan isteklerinin ise azaldığı ifade edilmektedir (Wong ve diğerleri, 2010: 3). Kovid-19 sürecinin sağlık çalışanları üzerindeki etkisi incelendiğinde de sağlık çalışanlarının diğer kişilere göre daha çok damgalanma yaşadığı, daha çok kaçınma davranışı gösterdikleri, psikolojik olarak diğer kişilere göre daha fazla kızgınlık, korku, öfke, çaresizlik, suçluluk, yalnızlık, endişe ve üzüntü hissettikleri, aynı zamanda da diğer kişilere oranla daha az mutlu hissettikleri bulgulanmaktadır (Brooks ve diğerleri, 2020: 916).

İsrail’de Kovid-19 virüsünün kişilerin duygusal tepkileri ve stres seviyelerini tespit etmek amacıyla yürütülmüş olan bir araştırmada, kişilerin virüse karşı tehdit duygusu ve duygusal tepkilerinin kendilerine ve sevdikleri kişilerin sağlığına yönelik endişeleri, mesleki hayatlarına olan endişeleri aynı zamanda da partnerleri ve çocuklarıyla evde kaldıkları süreçte yaşadıkları zorluklar ile evden çalışmayı sürdürmenin oluşturmuş olduğu problemlerden oluştuğu ifade edilmektedir (Levkovic ve Shinan Altman, 2020: 14).

Kovid-19 sürecinin sağlıklı yeme alışkanlıkları ile ilişkisinin incelendiği bir araştırmada kişilerin iş bulamama oranındaki artmanın, besinlere erişebilmenin bir sınırdan olmasının, besinlerin fiyatlarının artmasının kişilerin besin güvensizliğini arttırdığı ve Kovid-19 pandemisinde fazlaca alınan bu karantina önlemlerinin yeme bozukluğu riskine sahip kişilerde anoreksiya nevroza ve aşırı yemeyi harekete geçirdiği açıklanmaktadır (Esobi, Lasode ve Barriguete, 2020: 2). Ülkemizde gerçekleştirilen 18 yaş ve üstü bireylerin Kovid-19 sürecinde yeme davranışlarının incelendiği bir araştırmada da kişilerin yeme kontrol tutumlarının azaldığı, kontrolü kaybederek duygusal yeme davranışlarının ise arttığı ifade edilmektedir (Şimşek ve Şen, 2020: 188).

1.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Stanley Budner (1962: 30), belirsiz olan durumu kişiler tarafından yeteri kadar işaret olmamasından dolayı, kategorik ve yapı haline getirilemeyen bir durum olarak açıklamaktadır. Kişinin emosyonel, düşüncesel ve davranışsal seviyede belirsiz olan durumları algılayış şekli, değerlendirmesi ve tepkisini nasıl göstereceğine etkisi olan bilişsel önyargının belirsizliğe tahammülsüzlük olarak tanımlandığı ifade edilmektedir

(Dugas, Schwartz ve Francis, 2004: 835). Stanley Budner (1962: 30), belirsizliğe tahammülsüzlüğü kişiler için belirsiz durumlarda göstermiş olduğu inkar ve boyun eğme olarak tanımlamaktadır. Boyun eğen kişi durumu değiştirebilmenin mümkün olmadığı gerçeği ile yüzleşirken, inkar eden kişinin ise durumu reddettiği ifade edilmektedir (Stanley Budner, 1962: 30). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün, kişilerin etrafını gördükleri filtre olarak ifade edilebileceği ve bu kişilerin belirsizliği kabul edemez olarak ifade edilebileceği açıklanmaktadır (Buhr ve Dugas, 2002: 933). Belirsizliğe tahammülsüz olan kişi, olayı rahatsız edici ve kabul edilemez olarak yorumlarken, belirsizliğe olan toleransı daha yüksek olan kişi ise olayı diğer kişiye göre daha az rahatsızlık verici olarak yorumlamaktadır (Ladouceur, Gosselin ve Dugas, 2000: 934). Kişi belirsizliği kabul etmek istemez ise, belirsizlik ile karşılaştığında çok fazla endişe hissedebileceği ve böylece endişenin de belirsizliğe tahammülsüzlüğün bir ürünü olabileceği ifade edilmektedir (Buhr ve Dugas, 2002: 933).

Belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsizlik içinde var olan durumları üzücü ve stresli olarak algılamaya, beklenmedik bir şekilde gerçekleşen olayların olumsuzluk içerdiğine, onlardan kaçınılması gerektiğine ve aynı zamanda da geleceğe yönelik olan belirsizlik durumunun adil olmadığına dayalı çok fazla bir şekilde düşünmeyle var olmaktadır (Dugas ve diğerleri, 2005: 58). Genellikle, kişilerin şu ana veya ileriki zamana dair belirsizlik yaşadığı söylenebilir (Sarıçam, 2014: 2). Yaşamdaki belirsizliği bir tehdit olarak görmek yerine, belirsizlik ile yaşayabilmeyi öğrenmek belirsizliği kabul edebilmeyi de daha basit bir hale getirebileceği ifade edilmektedir (Sungur, 2020: 85). Hayatın sadece kişinin kendine verilmediğini kişinin kendinden de istendiğini öğrenen, aynı zamanda bu durum ile daha kolay yaşayabilen kişinin duygularını daha rahat bir şekilde ifade edebildiği söylenmektedir (Sungur, 2020: 16).

1.4.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Hakkında Araştırmalar

Literatüre bakıldığında, belirsizliğe tahammülsüzlük yaşamımızı sürdürmede aynı zamanda da zihinsel olarak var olan sağlık problemlerimizin, tutum ve davranışlarımızın üzerinde etkisi olan önemli bir değişken olarak kabul edilmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün endişe ve yaygın anksiyete üzerinde etkisinin var olduğu açıklanmaktadır (Sexton ve diğerleri, 2003: 91). Yaygın anksiyete bozukluğunun incelenmesi ile ilgili yapılan bir araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün ve meta

kognisyonların yaygın anksiyete bozukluğu için yordayıcı faktörler olduğu ifade edilmektedir (Van der Heiden ve diğerleri, 2010: 288). Yaygın anksiyete bozukluğu ve sosyal anksiyete bozukluğu olan kişilerle yapılan bir araştırmada da yaygın anksiyete ve sosyal anksiyete bozukluğuna sahip olan kişilerin diğer kişilere göre daha fazla belirsizliğe tahammülsüz oldukları tespit edilmiştir (Carleton, Collimore ve Asmundson, 2010: 194).

Belirsiz durumların kişiler için bunaltıcı olabileceği ve belirsizliğe tahammül etmekte zorlanan kişiler için endişe, stres ve olumsuz bir ruh halinin bir kaynağı olabileceği ifade edilmektedir (Liao ve Wei, 2011: 1220). Ülkemizde belirsizliğe tahammülsüzlük ve mutluluk ilişkisinin incelenmiş olduğu bir araştırmada da belirsizliğe tahammülsüzlüğün artması ile kişilerde mutluluğun azaldığı açıklanmıştır (Sarıçam, 2014: 7). Yapılan bir diğer araştırmada da kadınların yaşamda belirsizlik ile karşılaştıkça, olumsuz duyguların üstesinden gelmekte zorlandığı ve bunun da belirsizliği yönetmelerini olumsuz olarak etkileyebileceği, bunun ile birlikte belirsizliğe tahammülsüzlüğün kadınlarda depresyon semptomlarını arttırabileceği ifade edilmiştir (Liao ve Wei, 2011: 1233). Yapılan bir araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlük, depresyon ve anksiyete arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Belge, 2019: 54).

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün endişe ile olan ilişkisinin en yüksek, obsesif kompulsif bozukluk semptomları ile orta ilişkide, panik belirtileri ile de daha düşük bir ilişki içerisinde olduğu açıklanmaktadır (Dugas, Gosselin ve Ladouceur, 2001: 555). Bir diğer araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün çocukluktan ergenliğe kadar uzanan süreçte obsesif kompulsif bozukluk üzerinde büyük bir etkisinin olduğuna değinilmektedir (Pişgin ve Şirvanlı Özen, 2010: 129).

Toplum için en temel refah problemlerinden birinin intihar olduğu açıklanmaktadır (Yumru ve diğerleri, 2008: 233). Öztürk (2013: 99) yürütmüş olduğu araştırmasında belirsizliğe tahammülsüzlüğün kişilerde intihar riskini arttırabileceğini ifade etmiştir.

Travmatik olayların genel olarak belirsizlik içermesinden dolayı, belirsizliğe tahammülsüzlüğün travma sonrası stres bozukluğu ile ilişkili bireysel olarak değişkenlik gösteren bir değişken olarak var olduğu ifade edilmektedir (Bardeen, Fergus ve Wu, 2012: 743). Literatürde belirsizliğe tahammülsüzlüğün travma sonrası stres bozukluğu ile incelendiği bir araştırmada, belirsizliğe toleransı yüksek olan kişiler travmatik olayların oluşturduğu tehdit hissini belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan kişilere göre daha az tehdit edici olarak değerlendirdikleri ifade edilmiştir (Bardeen, Fergus ve Wu, 2012: 748). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün travma sonrası stres bozukluğu semptomları ile bağlantısının incelendiği bir araştırmada da, aralarındaki ilişkinin tedavi için de önemli bir rolü olduğu ifade edilerek, travma sonrası stres bozukluğu olan kişiler tedavi edilirken belirsizliğe tahammülsüzlüğün de değerlendirilmesinin yararlı olabileceği açıklanmaktadır (Fetzner ve diğerleri, 2013: 733).

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün kişilerin duygu durum ile ilişkisinin incelendiği bir araştırmada da belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek ve düşük olan kişilerin duygu durumlarının farklılık göstererek, belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan kişilerin kaygı ve üzüntülerinin de yüksek olduğu tespit edilmiştir (Meeten ve diğerleri, 2012: 695). Yapılan araştırmalardan da anlaşıldığı üzere belirsizliğe tahammülsüzlük yaşamın birçok alanında var olmaktadır.

1.5. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Kişilik Özellikleri Hakkında Araştırmalar

Erken dönem uyumsuz şemalar psikopatolojide Eksen I temelinde ve buna ek olarak, Eksen II belirtilerinden olan kaçınma, mükemmeliyetçilik, bağımlılık gibi kişilik ile ilgili özellikleri temellendirmektedir (Rafaeli ve diğerleri, 2019: 23). Kişilerin kişilik özelliklerinin de belirli bir inanç setinden oluşan tutarlı davranışların bir sonucu olarak açıklandığı ifade edilmektedir (Sava, 2009: 143). Yapılan araştırmalar sonucu ile birlikte, kişilere ait olan şemaların kişilik bozuklukları ile önemli bir ilişkisinin var olduğu tespit edilmiştir (Young ve diğerleri, 2009: 50). Örnek olarak, borderline kişilik bozukluğu ile ilişkili olan şema alanı Yetersiz Öz denetim/Öz disiplin olarak açıklanmaktadır (Young ve diğerleri, 2009: 51). Kişilik ile ilgili temel sorunları olan bu kişilerde genellikle kronik, belirsiz ve yaygın problemler var olmaktadır (Young ve diğerleri, 2003: 5).

Yapılan bir araştırmada duygusal denge seviyesinin azalmasının erken dönem uyumsuz şemalar ve irrasyonel inançlar ile ilişkili olduğu açıklanarak, azalan duygusal dengenin aynı zamanda kişilerin uyumluluğunu azaltarak reddedilme ile ilgili olan bilişlerini harekete geçirerek, sınırlarının bozulmasına bağlı olarak psikopatolojiyle ilişkili belirli bir takım bilişleri yansıttığı ifade edilmektedir (Sava, 2009: 143). Uyumluluğun düşük, nevrotiklik seviyesinin yüksek olması birçoğk erken dönem uyumsuz şemalar ile bağlantılı bulunarak, özellikle de kopukluk ve reddedilme, bozulmuş sınırlar ile doğrudan bir bağlantısının var olduğu bulunmuştur (Sava, 2009: 141). Bir diğer araştırmada da nevrotikliğin başarısızlık, bağımlılık, dayanıksızlık, gelişmemiş benlik, kendini feda etme, kusurluluk ve yüksek standart şemalarını öngördüğu ifade edilmektedir (Muris, 2006: 410).

Ülkemizde yapılan bir araştırmada ergenlerde erken dönem uyumsuz şemalar ve kişilik özellikleri incelenmiş olup, nevrotiklik kişilik özelliğinin beş şema alanı ile bağlantılı olduğu ifade edilmektedir (Ekşi, Tunçer ve Sevim, 2020: 325). Aynı zamanda erken dönem uyumsuz şemalar ile sorumluluk arasında da bir ilişki tespit edilmiştir (Ekşi, Tunçer ve Sevim, 2020: 326). Özet olarak, erken dönem uyumsuz şemalar ve kişilik özellikleri arasında önemli bir ilişkinin var olduğunu ifade edebiliriz. Literatür incelendiğinde de erken dönem uyumsuz şemalar ile kişilik özelliklerinin ilişkisinin incelendiği belirli bir sınırdaki araştırmanın var olduğu ifade edilmiştir (Ekşi, Tunçer ve Sevim, 2020: 320).

1.6. Erken Dönem Uyumsuz şemalar ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Hakkında Araştırmalar

Literatürde belirsizliğe tahammülsüzlüğün klinik olan ve klinik olmayan endişeye özgü bilişsel bir süreç olduğu öne sürölmektedir (Dugas ve diğerleri, 2004: 841). Kişi belirsizliği ortadan kaldıramadığında kaygı yaşamaya başlamaktadır (Sungur, 2020: 16). Kaygının yoğunlaşması ile birlikte kontrol etme gereksiniminin de artacağı ifade edilerek, kişilerin sadece yapabilecekleri kadarı ile birlikte kontrol sağlayabilecekleri, kalan kısmının ise belirsizlik ile ifade edilebileceği açıklanmaktadır (Sungur, 2020: 94).

Kaygı, madde kullanım bozukluğu, depresyon ve bir takım somatik bozuklukların temelinde genel olarak erken dönem uyumsuz şemalar ve kişilerin de bu şemalar ile mücadelede olduğu uyumlarını bozan bazı durumlarda var olmaktadır (Rafaeli ve diğerleri, 2019: 23). Yapılan bir araştırmada üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin sınavdan önceki kaygı düzeyleri ve erken dönem uyumsuz şemaları ile ilişkileri incelenmiş olup, öğrencilerde durumluluk kaygı düzeyi ile zedelenmiş özerklik, kopukluk ve reddedilmişlik, diğer yönelimlilik şema alanları ve sürekli kaygı düzeyleri ile de kopukluk reddedilmişlik ve diğer yönelimlilik şema alanları arasında önemli bir bağlantısının olduğu bulgulanmıştır (Atlı Özbaş, Sayın ve Coşar, 2012: 85). Buna ek olarak, bu öğrencilerin ailesinden ayrılarak, bireyselleşebilmek, güvenli bağ kurmak, ileriye dönük bireysel amaçlarını tespit edebilmek ve kendilerinin ihtiyaçlarını tespit edebilmek yerine, başka kişilerin ihtiyaçlarını tespit eden öğrenciler olduğu ve sınavdan önceki kaygılarının daha yüksek olduğu açıklanmaktadır (Atlı Özbaş, Sayın ve Coşar, 2012: 85).

Ülkemizde yapılan bir araştırmada mükemmeliyetçiliğin artıkça, kişilerde de kaygının arttığı ifade edilmektedir (Zengin, 2019: 35). Gümüšoğlu ve Aşçı (2020: 106) yetişkin sporcular ile gerçekleştirmiş oldukları bir araştırmada yaptıkları yanlışlar ile çok fazla ilgilenen mükemmeliyetçi sporcuların geleceği bilmemelerinden, harekete geçememelerinden dolayı belirsiz olan durumlarda çok fazla mutsuzluk ve stres içinde olduklarını ifade etmişlerdir. Kişilerin ebeveynlerinin mükemmeliyetçiliği ile kişiye karşı gösterilen koşullu onay ve sevginin kişilerdeki erken dönem uyumsuz şemaları etkileyebileceği ifade edilmektedir (Aka ve Gençöz, 2010: 71). Yapılan bir diğer çalışmada kişilerin mükemmeliyetçi bir örüntü içerisine girmesinin kişilerin yetersiz özdenetim şema alanının aşırı telafi edilmesi ile gerçekleştiği açıklanmaktadır (Köse Karaca ve Gürsoy, 2019: 315).

Erken dönem uyumsuz şemaların bağlanma stilleriyle etkisi ifade edilerek, korkulu bağlanan kişilerin güvenli bağlanan kişilere göre erken dönem uyumsuz şemalarının daha yüksek olduğu ifade edilmektedir (Mason, Platts ve Tyson, 2005: 559). Yapılan bir araştırmada da belirsizliğe tahammülsüzlüğün de kaygılı bağlanma ve endişe arasındaki ilişkiye aracılık etkisinin var olduğu ifade edilmiştir (Wright ve diğerleri, 2017: 101).

1.7. Kişilik Özellikleri, Kovid-19 ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Hakkında Araştırmalar

Araştırmacılar kişilik özelliklerinden olan nevrotikliği kişiliğin değişkenliğinin önemli bir parçası, kişilerin duygusal tepkileri, olumsuz duygulanıma olan yatkınlıkları, endişeye karşı olan eğilimleri ve psikopatolojiye olan yatkınlıklarının bir açıklaması olarak tanımlamışlardır (Claridge ve Davis, 2001: 384). Araştırmacıların da tespit ettiği üzere nevrotikliğin panik semptomlar, sağlık ile ilgili kaygılar, obsesif kompulsif bozukluk, yaygın anksiyete bozukluğu ve endişe için de doğrudan bir etkisinin var olduğu açıklanmıştır (Sexton ve diğerleri, 2003: 91). İçinde bulunduğumuz Kovid-19 salgın sürecinin kişilerde oluşturduğu farklılıklar ve oluşan bu farklılıkların meydana getirdiklerinden her kişinin farklı şekillerde etkilendiği açıklanmaktadır (Yiğitöl ve Büyükmumcu, 2021: 3440). Ülkemizde çalışan kişilerden oluşan bir topluluk ile kişilerin kişilik özellikleri ve Kovid-19 korkularının ele alındığı bir araştırmada nevrotikliğin kişilerin performansını azaltırken, Kovid-19'a olan korkularını arttırdığı ifade edilerek, sorumluluk kişilik özelliğinin ise, performanslarını arttırırken Kovid-19 korkularını azalttığı ifade edilmiştir (Yiğitöl ve Büyükmumcu, 2021: 3435). Yapılan bir diğer araştırmada da Kovid-19 sürecinde yüksek nevrotiklik seviyesinin ve dışa dönüklüğün pandemi öncesine göre daha yüksek bir stres seviyesi ile bağlantılı olduğu bulgulanmıştır (Liu ve diğerleri, 2021: 5).

Literatüre bakıldığında, Kovid-19 sürecinin aynı zamanda belirsizlik içeren bir süreç olduğu üzerinde durulmaktadır. Bir araştırmada da Kovid-19 salgını kişiler için yeni karşılaşılan, çeşitli belirsizliklerin var olduğu bir durum olarak ifade edilmiştir (Öztürk ve diğerleri, 2020: 895). Kovid-19 süreci gibi kişiler için belirsizliğin meydana geldiği, kontrolün azalarak, tehlike algısının arttığı salgın süreçlerinde anormal tepkilerin meydana gelmesinin ilginç olarak algılanacak bir durum olmadığı ifade edilmiştir (Sungur, 2020: 87).

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün kişilik özelliklerine olan etkisinin incelenmesine dair yapılan araştırmalarda da nevrotikliğin belirsizliğe tahammülsüzlüğü arttırdığı ifade edilmiştir (Berenbaum, Bredemeier ve Thompson, 2008: 122). Aynı zamanda belirsizliğe tahammülsüzlüğün nevrotiklik ve çeşitli anksiyete bozuklukları üzerinde aracı bir rolü olduğu ifade edilmektedir (McEvoy ve Mahoney, 2012: 540). Ülkemizde üniversite öğrencileri ile yapılan bir tez araştırmasında üniversite öğrencilerinin nevrotiklik ve dışa

dönüklük kişilik özelliklerinin belirsizliğe tahammülsüzlük için anlamlı bir yordayıcı olabileceği bulgulanmıştır (Güvenç, 2019: 43). Kişilik, endişe ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün ele alındığı bir diğer araştırmada da belirsizliğe tahammülsüzlüğün, endişe, nevroklik ve dışa dönüklük kişilik özellikleri ile ilgili önemli bir ilişkisinin olduğu ifade edilmektedir (Yang ve diğerleri, 2015: 1611).

Tüm bu ilişkilere ek olarak, mevcut araştırmada da yetişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar ile kişilik özelliklerinin Kovid-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük üzerindeki etkisi incelenecektir.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

Yöntem bölümünde, yapılan araştırmadaki model, örneklem, veri toplama araçları, verilerin toplanma ve analizine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

2.1. Araştırmanın Türü

Yapılan araştırmada, erken dönem uyumsuz şemalar, temel kişilik özellikleri, Kovid-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerinin aralarındaki ilişkilerine bakılmış ve Kovid-19 korkusunu yordayan değişkenlerin tespit edilmesi amacıyla da çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Araştırma ilişkisel tarama modelinde betimsel çalışmadır.

2.2. Araştırmanın Örneklemi

Araştırmadaki örneklemin katılımcılarının 709'u kadın (%83,9), 136'sı erkektir (%16,1). Bu katılımcılar, iradi yöntemle seçilen, 18 yaş ve üzeri bireylerden oluşturulmuştur. Örneklemdaki katılımcıların yaşları 18-69 (ort:32,43 ss:9,68) arasında değişmektedir. Katılımcıların medeni durumları incelendiğinde; 370'inin (%43,8) evli, 475'inin (%56,2) bekar olduğu belirlenmiştir. Çalışma durumları incelendiğinde, katılımcıların 486'sının (%57,5) çalıştığı, 359'unun (%42,5) çalışmadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların 2'si (%0,2) ilköğretim, 15'i (%1,8) ortaöğretim, 60'ı (%7,1) lise, 55'i (%6,6) ön lisans, 502'si (%59,4) lisans, 211'i (%25) yüksek lisans ve üstü mezundur. Katılımcıların Kovid-19 durumları incelendiğinde; 168'inin (%19,9) geçirmiş, 677'sinin (%80,1) geçirmemiş olduğu tespit edilmiştir (Tablo 2).

Yapılan araştırmaya internet kullanan bireyler online olarak ve gönüllük esasına göre katılmıştır.

Tablo 2: Örnekleme Dair Özellikler

Cinsiyet	n	%
Erkek	136	16,1
Kadın	709	83,9
Toplam	845	100,0
Yaş grubu (ort:32,43 ss:9,68)	n	%
18-25 yaş	250	29,6
26-33 yaş	250	29,6
34-41 yaş	204	24,1
42 ve üzeri yaş	141	16,7
Toplam	845	100,0
Eğitim düzeyi	n	%
İlköğretim	2	,2
Ortaöğretim	15	1,8
Lise	60	7,1
Ön lisans	55	6,5
Lisans	502	59,4
Yüksek lisans ve üstü	211	25,0
Toplam	845	100,0
Medeni durum	n	%
Evli	370	43,8
Bekar	475	56,2
Toplam	845	100,0
Çalışma durumu	n	%
Çalışıyor	486	57,5
Çalışmıyor	359	42,5
Toplam	845	100,0
Kovid-19 durumu	n	%
Geçirmiş	168	19,9
Geçirmemiş	677	80,1
Toplam	845	100,0

2.3. Araştırmadaki Veri Toplama Araçları

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmadaki kişisel bilgilendirme formunu araştırmacı olan kişi oluşturmuştur. Form kişilerin; yaşı, cinsiyeti, eğitim düzeyi, medeni durumu, çalışma durumu, Kovid-19 durumu gibi çeşitli soruları içermektedir.

2.3.2. Young Şema Ölçeği Kısa Form

Ölçeğin uzun formu öncesinde 16 şemadan ve 205 maddeden geliştirilmiş ve sonrasında 15 şema, 75 maddeye azaltılmıştır (Young & Brown, 1999: 5). Young Şema Ölçeğinin 3. Kısa formu ise, 18 tane erken dönem uyumsuz şemayı ölçebilmek için uygulanmıştır. (Young ve Brown, 1999: 5). Yapılan bu araştırmada uygulanan form 90 maddeden oluşmakta olan kısa formdur . Ölçek 6'lı likert tipinde (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) değerlendirilmiştir. Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009:75) ülkemizde ölçeğin kısa formunun güvenilirlik ve geçerliliğini üniversite öğrencileri ile uygulamıştır. Çalışmanın ardından, Türkçe forma göre 14 faktörlü yapı kabul edilmiştir. Bunların boyutları ise, Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Karamsarlık, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, Duyguları Bastırma, Onay Arayıcılık, İç İç Geçme/Gelişmemiş Benlik, Ayrıcalıklılık/ Yetersiz Öz-Denetim, Kendini Feda Etme, Terk Edilme, Cezalandırıcılık, Kusurluluk, Hastalıklar/Tehditler Karşısında Dayanaksızlık ve Yüksek Standartlar'dır. Ölçekten yüksek puan aldıkça, erken dönem uyumsuz şemaların da şiddetinin daha yüksek olabileceği açıklanmaktadır (Soygüt ve diğerleri, 2009: 80). Aynı zamanda ölçek 5 alana ayrılmıştır. Bu alanlar; Başkalarına Yönelimlilik, Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık, Ayrılma ve Reddedilme, Zedelenmiş Özerklik ve Performans, Zedelenmiş Sınırlar'dır. Şemaların alanları iç tutarlılık olarak $\alpha = .53- .81$ aralığında şemalar ise, $\alpha = .63- .80$ aralığında değişim göstermektedir. Test tekrar test değerleri 14 şema için $r = .66- .82$ olarak, alanlarda da test tekrar test güvenilirlik değerleri $r = .66- .83$ aralığında değişim göstermektedir. Bunların sonucunda, ölçeğin Türkiye'de kullanımının güvenli olduğu ifade edilmiştir (Soygüt ve diğerleri, 2009: 80). Araştırmada 18 şema ele alınmıştır.

2.3.3. Temel Kişilik Özellikleri Ölçeği (TKÖÖ)

Ölçek Gençöz ve Öncül (2012: 194) tarafından Türk kültüründe geliştirilerek, içerisinde 45 sıfatın bulunduğu altı faktörden (nevrotiklik, dışa dönüklük, deneyime açıklık, uyumluluk, sorumluluk ve olumsuz değerlik) oluşmuştur. Ölçek 5'li likert tipinden (1- Hiç uygun değil, 2- Uygun değil, 3- Kararsızım, 4- Uygun, 5- Çok uygun) meydana gelmiştir. Ölçekteki 6 faktör kendi içinde maddelerdeki toplam korelasyonlarının katsayıları .32 ve .77 aralığında değişim göstermektedir. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirliği ise .71 ve .84 aralığında değişiklik göstermektedir (Gençöz ve Öncül, 2012: 203). Ölçekte ters kodlanan maddeler ise soğuk, utangaç, pasif, durgun, içine kapanık, çekingen, üşengeç ve sorumsuz maddeleridir. Ölçeğin güvenilirliğinin iç tutarlık katsayısı .71 ile .89 aralığında farklılık göstermektedir (Gençöz ve Öncül, 2012: 203).

2.3.4. Kovid- 19 Korkusu Ölçeği

Ölçek kişilerin Kovid- 19 korku seviyelerinin tespit edilebilmesi için Ahorsu ve diğerleri (2020: 3) tarafından geliştirilmiş olup, ülkemizde uyarlaması Ladikli ve diğerleri (2020: 71) tarafından yapılmıştır. Ölçek 7 maddeden, 5'li likert tipinden (1- Kesinlikle katılmıyorum, 2- Katılmıyorum, 3- Ne katılıyorum ne katılmıyorum, 4- Katılıyorum, 5- Kesinlikle katılıyorum) ve tek faktörlü bir yapıdan meydana gelmiştir (Ladikli ve diğerleri, 2020: 74). Ölçek ile maddeler arasındaki korelasyonun 0,57 ile 0,68 aralığında değişmektedir. Ölçeğin iki yarı arasındaki tutarlılık için Guttman Split Half katsayısı ise 0,82 ve ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ise 0,86'dır. Ölçekteki puan yükseldikçe, kovid-19 korkusu da yükselmektedir. Aynı zamanda ölçeğin test- tekrar test güvenilirliği ise 0,86 olarak bulunmuştur (Ladikli ve diğerleri, 2020: 77). Tüm bunların sonucunda da ölçeğin geçerli, güvenilir ve uygulanabilir olduğu tespit edilmiştir (Ladikli ve diğerleri, 2020: 78).

2.3.5. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Form (BTÖ-12)

Ölçek 12 maddeden oluşan kısa form olup, Carleton, Norton ve Asmundson (2007: 105) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Sarıçam ve diğerleri (2014: 149) tarafından yapılmıştır. İleriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı olarak 2 alt boyut bulunmaktadır. Ölçek, 5'li likert tipinde (1- Bana hiç uygun değil, 2- Bana çok az uygun, 3- Bana biraz uygun, 4- Bana çok uygun, 5- Bana tamamen uygun)

oluşturulmuştur. İç tutarlılık Cronbach Alfa katsayısı engelleyici kaygı alt boyutunda .77, ileriye yönelik kaygı alt boyutunda ise .84, ölçeğin tamamı için ise .88 olarak tespit edilmiştir (Sarıçam ve diğerleri, 2014: 154). Ölçek için test- tekrar test güvenilirliği engelleyici kaygı alt boyutu için .71, ileriye yönelik kaygı alt boyutu için .75 ve ölçeğin tamamı için ise, .74 olarak tespit edilmiştir. Bunların sonucunda da ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu bulunmuştur (Sarıçam ve diğerleri, 2014: 154).

2.4. Araştırmanın İşlemi

Araştırmacılar için verileri toplayabilmek adına Kişisel Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği Kısa Form, Temel Kişilik Özellikleri Ölçeği (TKÖÖ), Kovid-19 Korkusu Ölçeği ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Form (BTÖ-12) kullanılmıştır. Araştırma sorularını yanıtlamadan öncelikle varsayımlar kontrol edilmiştir. Değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermedikleri incelenmiş ve bunun için her bir değişkene ait çarpıklık ve basıklık katsayıları hesaplanmıştır. Bu katsayılar Tablo 3’de gösterilmiştir.

Tablo 3: Değişkenler İçin Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları

Değişkenler	Çarpıklık	Basıklık
Dışadönüklük	-,526	-,267
Sorumluluk	-,548	-,110
Uyumluluk-geçimlilik	-1,088	1,973
Nevrotiklik	,143	-,226
Deneyime açıklık	-,656	,455
Olumsuz değerlik	1,271	1,791
İleriye yönelik kaygı	-,342	-,481
Engelleyici kaygı	-,129	-1,019
Belirsizlik toplam	-,228	-,657
Kovid-19 korkusu toplam	,431	-,565
Duygusal yoksunluk	1,295	1,142
Terk edilme	1,040	,883
Kuşkululuk	,529	-,377
Sosyalizasyon	,754	-,006
Kusurluluk	1,711	1,948
Başarısızlık	1,288	1,143
Bağımlılık	1,489	2,000
Dayanıksızlık	,526	-,479

Gelişmemiş benlik	,791	,137
Boyun eğicilik	,997	,681
Kendini feda etme	,315	-,584
Duyguları bastırma	,914	,356
Yüksek standartlar	,262	-,447
Haklılık	,271	-,324
Yetersiz özdenetim	,424	,130
Onay arama	,148	-,735
Karamsarlık	,496	-,503
Cezalandırıcılık	,729	,651

Temel Kişilik Özellikleri Ölçeği alt boyutları olan Dışadönüklük, Sorumluluk, Uyumluluk-geçimlilik, Nevrotiklik, Deneyime açıklık ve Olumsuz değerlik puanına ait çarpıklık katsayılarının -1,088 ile 1,271 ve basıklık katsayılarının -,267 ile 1,973 arasında olduğu tespit edilmektedir. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği alt boyutları İleriye yönelik kaygı, Engelleyci kaygı ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Toplam puanına ait çarpıklık katsayısının -,129 ile -,342 ve basıklık katsayısının -,481 ile -1,019 olduğu belirlenmiştir. Kovid-19 korkusu puanına ait çarpıklık katsayısının ,431 ve basıklık katsayısının -.565 olduğu belirlenmiştir. Young Şema Ölçeği alt boyutları olan Duygusal yoksunluk, Terk edilme, Kuşkuculuk, Sosyal izolasyon, Kusurluluk, Başarısızlık, Bağımlılık, Dayanıksızlık, Gelişmemiş benlik, Boyun eğicilik, Kendini feda etme, Duyguları bastırma, Yüksek standartlar, Haklılık, Yetersiz özdenetim, Onay arama, Karamsarlık, Cezalandırıcılık puanına ait çarpıklık katsayısının ise .148 ile 1,711 ve basıklık katsayısının 2,000 ile -.735 olduğu belirlenmiştir. Böylelikle tüm değişkenlerin çarpıklık ve basıklık katsayılarının ± 2 kritik değer içerisinde oldukları tespit edildiği için normal dağılım sergiledikleri görülmüştür.

2.5. Verilerin İstatistiksel Analizi

Yetişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar ile kişilik özelliklerinin Kovid-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük üzerindeki etkisi incelenmiştir. Analiz SPSS 22.0 programı ile yapılmıştır. Yapılan yorumlar, $p < .05$ anlamlılığına göre değerlendirilmiştir.

Araştırmanın örneklemini 18 yaş ve üzeri kişilerden meydana gelmiş ve analizleri yapılmadan önce 850 katılımcıdan oluşmuştur. Araştırmaya katılan ancak sonrasında belirlenen 5 katılımcı uygun yaş aralığı içerisinde olmadığı için veriler araştırmanın

örneklemeden çıkarılmıştır. Böylece araştırmaya katılamamaları sonucu 845 katılımcı kalmıştır. Araştırma 845 kişinin oluşturmuş olduğu veriler ile gerçekleşmiştir.

Kovid-19 Korkusu Ölçeği toplam puanının bireylerin cinsiyetlerine, yaşlarına, medeni durumuna, çalışma durumuna ve kovid-19 durumuna göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı belirleyebilmek için bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır. Levene homojenlik testi dikkate alınarak ilgili t değerleri göz önüne alınarak analizi ve değerlendirmeleri yapılmıştır . Belirsizliğe tahammülsüzlük, temel kişilik özellikleri ve erken dönem uyumsuz şemaların cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum, çalışma durumu ve Kovid-19 geçirme durumuna göre anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığı tespit edilebilmesi için de MANOVA testi kullanılmıştır. Diğer taraftan, Kovid-19 korkusunun bireylerin eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirleyebilmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği kullanılmıştır. ANOVA’da varyansların homojen olup olmadığı Levene testi ile incelenmiş ve homojen olmadığı görüldüğünde Welch testi kullanılmıştır. Anlamlı farklılığın belirlendiği araştırma sorularında farkın hangi ortalamalar arasından kaynaklandığını belirlemek için Tukey çoklu karşılaştırma test gerçekleştirilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Erken dönem uyumsuz şemalar ve kişilik özelliklerinin Kovid-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük üzerindeki etkilerine bakabilmek için de değişkenler arasında çoklu regresyon yapılmıştır.

BÖLÜM 3: BULGULAR

Bulgular bölümünde yapılan araştırmanın amacına dair gerçekleştirilen analizlerin sonucu sırasıyla ayrıntılı olarak sunulmuştur.

3.1. Kovid-19 Korkusunun Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular

3.1.1. Cinsiyete Göre Kovid-19 Korkusu Puanlarının Karşılaştırılması

Katılımcıların Kovid-19 korkusu açısından cinsiyetlerine göre istatistiksel düzeyde anlamlı olarak farklılık gösterip göstermediği test edilmiş ve Kovid-19 korkusu toplam puan ile hesaplanarak ele alınmıştır. Bu sebeple iki ortalama arasındaki farkın anlamlılığı için t testi tekniği uygulanmıştır. Bulgular Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4: Cinsiyetleri Açısından Kovid-19 Korkusuna Yönelik T Testi Tablosu

Değişken	Cinsiyet	N	\bar{X}	ss	t	sd	p
Kovid-19 korkusu	Kadın	709	18,1030	6,80515	5,607	843	.000
	Erkek	136	14,5588	6,47018			

Tablo 4'te; kadın ve erkek katılımcıların Kovid-19 korkusu toplam puanına dair puan ortalamaları ve standart sapma değerleri bulunmaktadır. Katılımcıların cinsiyetleri açısından Kovid-19 korkusu toplam puanının istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığı görülmektedir, ($t_{0,05; 843} = 5,607, p < .001$). Bu farklılık kadın katılımcıların Kovid-19 korkusu toplam puan ortalamalarının ($\bar{X} = 18,1030, ss = 6,80515$), erkek katılımcıların Kovid-19 korkusu toplam puan ortalamalarından ($\bar{X} = 14,5588, ss = 6,47018$) daha yüksek olduğunu ifade etmektedir.

3.1.2. Yaş Grubuna Göre Kovid-19 Korkusu Puanlarının Karşılaştırılması

Katılımcıların Kovid-19 korkusu puanlarının yaş grupları açısından anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediği incelenmiş ve bu amaçla yaş grupları 18-25, 26-33, 34-41 ve 42 ve üzeri olan katılımcıların Kovid-19 korkusu toplam puanına göre karşılaştırılmalarını yapabilmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır.

Yaş gruplarına ait Kovid-19 korkusu puan ortalamaları Tablo 5’de, puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı gösterip göstermediğini tespit edebilmek için uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları ise Tablo 6’da yer almaktadır.

Tablo 5: Yaş Grubu Açısından Kovid-19 Korkusuna Yönelik Betimsel İstatistikleri

Değişken	Yaş grubu	N	\bar{X}	ss
Kovid-19 korkusu	18-25 yaş	250	16,3440	6,55481
	26-33 yaş	250	17,5440	6,74254
	34-41 yaş	204	18,4363	7,08227
	42 ve üzeri yaş	141	18,3121	7,10446

Tablo 5 değerlendirildiğinde; yaş grubu farklı olan bireylerin Kovid-19 korkusuna dair puan ortalamaları ile standart sapma değerleri bulunmaktadır. Kovid-19 korkusu toplam puanında; 18-25 yaş grubunda olan katılımcıların puan ortalamalarının en düşük, 34-41 yaş grubunda olan katılımcıların ise en yüksek olduğu tespit edilmektedir. Farklı yaş grupları arasında anlamlı farkın olup olmadığı Tablo 6’da gösterilmiştir.

Tablo 6: Yaş Grupları Açısından Kovid-19 Korkusuna Yönelik Varyans Analizi Tablosu

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Kovid-19 korkusu	Gruplar arası	605,482	3	201,827	4,323	,005
	Grup içi	39266,873	841	46,691		
Levene $F_{(3,841)} = 1.49, p = .425$				Scheffe: 18-25 > 33-41 yaş		

Tablo 6 değerlendirildiğinde; yaş grupları farklı olan katılımcıların Kovid-19 korkusuna ait puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin varyans analizi sonuçları bulunmaktadır. Sonuçlar incelendiğinde; Kovid-19 korkusu toplam puanının ($F_{3-841} = 4,323, p < .01$) yaş grubuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır. Bu farklılığın yapılan Scheffe testi sonucunda yaş grubu 18-25 yaş olan bireylerin Kovid-19 korkusu toplam puanının 34-41 yaş olan katılımcıların puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.

3.1.3. Eğitim Düzeyine Göre Kovid-19 Korkusu Puanlarının Karşılaştırılması

Kişilerin, Kovid-19 korkusu puanlarının eğitim düzeyleri açısından anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediği incelenmiş ve bu amaçla eğitim düzeyleri “ilköğretim”, “ortaöğretim”, “lise”, “ön lisans”, “lisans” ve “yüksek lisans ve üstü” olan katılımcıların Kovid-19 korkusu toplam puanına göre karşılaştırılmalarını yapabilmek adına tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Eğitim düzeylerine ait Kovid-19 korkusu puan ortalamaları Tablo 7’de, puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı gösterip göstermediğini anlayabilmek için uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları ise Tablo 8’de yer almaktadır.

Tablo 7: Eğitim Düzeyleri Açısından Kovid-19 Korkusuna Yönelik Betimsel İstatistikleri

Değişken	Eğitim düzeyi	N	\bar{X}	ss
Kovid-19 korkusu	İlköğretim	2	15,5000	6,36396
	Ortaöğretim	15	21,2667	8,64760
	Lise	60	18,4500	7,01433
	Ön lisans	55	17,2545	7,38923
	Lisans	502	17,7530	6,87461
	Yüksek lisans ve üstü	211	16,5735	6,46073

Tablo 7 değerlendirildiğinde; eğitim düzeyleri farklı olan bireylerin Kovid-19 korkusuna dair puan ortalamaları ile standart sapma değerleri görülmektedir. Kovid-19 korkusu toplam puanında; ilköğretim mezunu olan katılımcıların puan ortalamalarının en düşük, ortaöğretim mezunu olan katılımcıların ise en yüksek olduğu görülmektedir. Farklı eğitim düzeyleri arasında anlamlı farkın olup olmadığı Tablo 8’de gösterilmiştir.

Tablo 8: Eğitim Düzeyleri Açısından Kovid-19 Korkusuna Yönelik Varyans Analizi Tablosu

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Kovid-19 korkusu	Gruplar arası	490,653	5	98,131	2,091	,064
	Grup içi	39381,702	839	46,939		

Levene $F_{(5, 839)} = 1.49, p = .191$

Tablo 8 değerlendirildiğinde; eğitim düzeyleri farklı olan katılımcıların kovid-19 korkusuna ait puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin varyans analizi sonuçları bulunmaktadır. Sonuçlar incelendiğinde; Kovid-19 korkusu toplam puanının ($F_{5-839} = 2,091, p > .05$) eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Eğitim düzeyi “ilköğretim”, “ortaöğretim”, “lise”, “ön lisans”, “lisans” ve “yüksek lisans ve üstü” olan bireylerin Kovid-19 korkusu toplam puanında benzer düzeyde oldukları, birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları söylenebilir.

3.1.4. Medeni Durumuna Göre Kovid-19 Korkusu Puanlarının Karşılaştırılması

Bireylerin Kovid-19 korkusu açısından medeni durumuna göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediği test edilmiş ve Kovid-19 korkusu toplam puan ile ele alınmıştır. Bu amaçla t test tekniği gerçekleştirilmiş ve ortaya çıkan bulgular Tablo 9’da gösterilmiştir.

Tablo 9: Katılımcıların Medeni Durum Açısından Kovid-19 Korkusuna Yönelik T Testi Tablosu

Değişken	Medeni durum	N	\bar{X}	ss	t	sd	p
Kovid-19 korkusu	Evli	370	18,5946	7,12094	3,999	843	.000
	Bekar	475	16,7053	6,56335			

Tablo 9’da; evli ve bekar katılımcıların Kovid-19 korkusu toplam puanına ait puan ortalamaları ve puanlara dair standart sapma değerleri gösterilmektedir. Katılımcıların medeni durumları açısından Kovid-19 korkusu toplam puanının istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığı görülmektedir, ($t_{0.05: 843} = 3,999, p < .001$). Evli katılımcıların Kovid-19 korkusu toplam puan ortalamalarının ($\bar{X} = 18,5946, ss = 7,12094$), bekar katılımcıların Kovid-19 korkusu toplam puan ortalamalarından ($\bar{X} = 16,7053, ss = 6,56335$) daha yüksek olduğunu göstermektedir.

3.1.5. Çalışma Durumuna Göre Kovid-19 Korkusu Puanlarının Karşılaştırılması

Katılımcıların Kovid-19 korkusu açısından çalışma durumuna göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediği test edilmiş ve Kovid-19 korkusu toplam puan ile ele alınmıştır. T testi uygulanmıştır. Bulgular Tablo 10’da gösterilmiştir.

Tablo 10: Katılımcıların Çalışma Durumu Açısından Kovid-19 Korkusuna Yönelik T Testi Tablosu

Değişken	Çalışma durumu	N	\bar{X}	ss	t	sd	p
Kovid-19 korkusu	Çalışıyor	486	16,6996	6,64507	-4,138	843	.000
	Çalışmıyor	359	18,6602	7,02401			

Tablo 10’da; çalışan ve çalışmayan katılımcıların Kovid-19 korkusu toplam puanına ait puan ortalamaları ve standart sapma değerleri bulunmaktadır. Katılımcıların çalışma durumları açısından Kovid-19 korkusu toplam puanının istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığı görülmektedir, ($t_{0.05: 843} = -4,138$, $p < .001$). Çalışmayan katılımcıların Kovid-19 korkusu toplam puan ortalamalarının ($\bar{X} = 18,6602$, $ss = 7,02401$), çalışan katılımcıların Kovid-19 korkusu toplam puan ortalamalarından ($\bar{X} = 16,6996$, $ss = 6,64507$) daha yüksek olduğu görülmektedir.

3.1.6. Kovid-19 Durumuna Göre Kovid-19 Korkusu Puanlarının Karşılaştırılması

Bu kısımda bireylerin Kovid-19 korkusu açısından Kovid-19 geçirme durumuna göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir. Kovid-19 korkusu toplam puan ile ele alınmış ve t test tekniği uygulanmıştır. Bulgular Tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo 11: Katılımcıların Kovid-19 Durumu Açısından Kovid-19 Korkusuna Yönelik T Testi Tablosu

Değişken	Kovid-19 durumu	N	\bar{X}	ss	t	sd	p
Kovid-19 korkusu	Geçirmiş	168	17,1548	7,03455	-,796	843	.426
	Geçirmemiş	677	17,6263	6,83474			

Tablo 11’de; Kovid-19 geçirmiş ve geçirmemiş olan katılımcıların Kovid-19 korkusu toplam puanına ait puan ortalamaları ve standart sapma değerleri yer almaktadır. Katılımcıların Kovid-19 durumu açısından Kovid-19 korkusu toplam puanının istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmadığı görülmektedir, ($t_{0.05: 843} = -,796$, $p > .05$). Sonuçlar değerlendirildiğinde; Kovid-19 geçirmiş ya da geçirmemiş olan bireylerin

Kovid-19 korkusu toplam puanında benzer düzeyde oldukları ve birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları ifade edilebilir.

3.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular

3.2.1. Cinsiyete Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanlarının Karşılaştırılması

Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük açısından cinsiyetine göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir. MANOVA uygulanmıştır. Bulgular Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 12: Cinsiyete Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlükte Farklılaşmanın Manova Testi İle İncelenmesi

Değişkenler	Pillai's Trace	Multivariate F	df	η^2	U -F	df	η^2
Cinsiyet	,015	6,302**	843	,015	-	-	-
İleriye yönelik kaygı	-	-	-	-	6,305*	1	,007
Engelleyici kaygı	-	-	-	-	12,606***	1	,015
Belirsizliğe tahammülsüzlük toplam	-	-	-	-	10,4021**	1	,012

*p<0.05, **p<0.01

Tablo 12 incelendiğinde, cinsiyet değişkeninin bağımlı değişkenler üzerindeki etkisi için Pillai's Trace değeri ,015 olduğu ve p<0,01 olduğu için istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (F(2, 843)=6,302, p<0,01). Sonuç olarak, belirsizliğe tahammülsüzlük alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı bir fark vardır. Bu etkilenmenin değeri %1,5’tir. Tablo incelendiğinde ileriye yönelik kaygı (p<,05), engelleyici kaygı (p<,001) ve belirsizliğe tahammülsüzlük (p<,01) alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Cinsiyetin ileriye yönelik kaygıya etkisi % 0.7, engelleyici kaygıya etkisi %1,5 iken belirsizliğe tahammülsüzlük üzerindeki etkisi %1,2’dir. Tablo 13’de cinsiyete göre ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük puanları karşılaştırılmıştır.

Tablo 13: Cinsiyete Göre İleriye Yönelik Kaygı, Engelleyici Kaygı ve Belirsizliğe Tahammülsüzlükte Farklılaşma

Değişken	Cinsiyet	N	\bar{X}
İleriye yönelik kaygı	Kadın	709	24,4288
	Erkek	136	22,8603
Engelleyici kaygı	Kadın	709	15,8406
	Erkek	136	13,8750
Belirsizliğe tahammülsüzlük	Kadın	709	40,2694
	Erkek	136	36,7353

Tablo 13’de; kadın ve erkek katılımcıların ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlüğe ait puan ortalamaları yer almaktadır. Bulgular değerlendirildiğinde; kadın katılımcıların ileriye yönelik kaygı puan ortalamalarının ($\bar{X} = 24,4288$, $ss= 6,67989$), erkek katılımcıların ileriye yönelik kaygı puan ortalamalarından ($\bar{X} = 22,8603$, $ss= 6,63344$) daha yüksek olduğu tespit edilmektedir. Bir diğer farklılık ise kadın katılımcıların engelleyici kaygı puan ortalamalarının ($\bar{X} = 15,8406$, $ss= 5,95783$), erkek katılımcıların engelleyici kaygı puan ortalamalarından ($\bar{X} = 13,8750$, $ss= 11,7332$) daha yüksek olduğudur. Buna ek olarak belirsizliğe tahammülsüzlük toplam puanı açısından görülen istatistiksel farklılık, kadın katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük toplam puan ortalamalarının ($\bar{X} = 40,2694$, $ss= 11,7332$), erkek katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük toplam puan ortalamalarından ($\bar{X} = 36,7353$, $ss= 11,5587$) daha yüksek olduğunu ifade etmektedir.

3.2.2. Yaş Grubuna Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanlarının Karşılaştırılması

Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük açısından yaş grubuna göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediği test edilerek, MANOVA uygulanmıştır. Bulgular Tablo 14’de sunulmuştur.

Tablo 14: Yaş Grubuna Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlükte Farklılaşmanın Manova Testi İle İncelenmesi

Değişkenler	Pillai's Trace	Multivariate F	df	η^2	U -F	df	η^2
Yaş grubu	,023	3,230**	840	,011	-	-	-
İleriye yönelik kaygı	-	-	-	-	2,510	3	,009
Engelleyici kaygı	-	-	-	-	5,331**	3	,019
Belirsizliğe tahammülsüzlük toplam	-	-	-	-	5,331*	3	,014

*p<0.05, **p<0.01

Tablo 14 incelendiğinde, yaş değişkeninin bağımlı değişkenler üzerindeki etkisi için Pillai's Trace değeri ,023 olduğu ve $p<0,01$ olduğu için istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($F(3, 841)=3,230, p<0,01$). Sonuç olarak, belirsizliğe tahammülsüzlük alt boyutlarında yaş grubuna göre anlamlı bir fark vardır. Bu etkilenmenin değeri %2,3'tür. Tablo incelendiğinde engelleyici kaygı ($p<,01$) ve belirsizliğe tahammülsüzlük ($p<,05$) alt boyutlarında yaşa göre anlamlı bir farklılık görülürken, ileriye yönelik kaygıda ($p>,05$) farklılık görülmemektedir. Yaş grubunun engelleyici kaygıya etkisi %1,9 iken belirsizliğe tahammülsüzlük üzerindeki etkisi %1,4'tür. Tablo 15'de yaşa göre engelleyici kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük puanları karşılaştırılmıştır.

Tablo 15: Yaş Grubuna Göre İleriye Yönelik Kaygı, Engelleyici Kaygı ve Belirsizliğe Tahammülsüzlükte Farklılaşma

Değişken	Yaş grubu	\bar{X}	N
Engelleyici kaygı	18-25	16,4240	250
	26-33	15,9000	250
	34-41	14,8284	204
	42 ve üzeri	14,2695	141
Belirsizliğe tahammülsüzlük	18-25	41,5160	250
	26-33	39,9880	250
	34-41	38,4118	204
	42 ve üzeri	37,8369	141

Tablo 15'de; 18-25, 26-33, 34-41 ve 42 ve üzeri yaş katılımcıların engelleyici kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlüğe ait puan ortalamaları yer almaktadır. 18-25 yaş katılımcıların engelleyici kaygı puan ortalamalarının ($\bar{X} = 16,4240$), 42 ve üzeri yaş

grubuna dahil katılımcıların engelleyici kaygı puan ortalamalarından ($\bar{X} = 14,2695$) daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bir diğer farklılık ise, 18-25 yaş katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamalarının ($\bar{X} = 41,5160$), 42 ve üzeri yaş grubuna dahil katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamalarından ($\bar{X} = 37,8369$) daha yüksek olduğudur.

3.2.3. Eğitim Düzeyine Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanlarının Karşılaştırılması

Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük açısından eğitim düzeylerine göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir. MANOVA uygulanmıştır. Bulgular Tablo 16'da sunulmuştur.

Tablo 16: Eğitim Düzeylerine Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlükte Farklılaşmanın Manova Testi İle İncelenmesi

Değişkenler	Pillai's Trace	Multivariate F	df	η^2	U -F	df	η^2
Eğitim düzeyi	,038	4,118***	840	,019	-	-	-
İleriye yönelik kaygı	-	-	-	-	4,270**	4	,020
Engelleyici kaygı	-	-	-	-	8,387***	4	,038
Belirsizliğe tahammülsüzlük toplam	-	-	-	-	6,983***	4	,032

*p<0.05, **p<0.01

Tablo 16 incelendiğinde, eğitim düzeyi değişkeninin bağımlı değişkenler üzerindeki etkisi için Pillai's Trace değeri ,038 olduğu ve p<0,001 olduğu için istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (F(4, 840)=4,118, p<0,01). Sonuç olarak, belirsizliğe tahammülsüzlük alt boyutlarında eğitim düzeyine göre anlamlı bir fark bulunmaktadır. Bu etkilenmenin değeri %1,9'dur. Tablo incelendiğinde ileriye yönelik kaygı (p<,01), engelleyici kaygı (p<,001) ve belirsizliğe tahammülsüzlük (p<,001) alt boyutlarında eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık görülmektedir. Eğitim düzeyinin ileriye yönelik kaygıya etkisi %2, engelleyici kaygıya etkisi %3,8 iken belirsizliğe tahammülsüzlük üzerindeki etkisi %3,2'dir. Tablo 17'de eğitim düzeyine göre ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük puanları karşılaştırılmıştır.

Tablo 17: Eğitim Durumuna Göre İleriye Yönelik Kaygı, Engelleyici Kaygı Ve Belirsizliğe Tahammülsüzlükte Farklılaşma

Değişken	Yaş grubu	\bar{X}	N
İleriye yönelik kaygı	İlk ve ortaöğretim	24,5294	17
	Lise	23,4000	60
	Ön lisans	23,4727	55
	Lisans	24,9203	502
	Yüksek lisans ve üstü	22,7820	211
Engelleyici kaygı	İlk ve ortaöğretim	15,8235	17
	Lise	14,5833	60
	Ön lisans	14,5273	55
	Lisans	16,4502	502
	Yüksek lisans ve üstü	13,8246	211
Belirsizliğe tahammülsüzlük	İlk ve ortaöğretim	40,3529	17
	Lise	37,9833	60
	Ön lisans	38,0000	55
	Lisans	41,3705	502
	Yüksek lisans ve üstü	36,6066	211

Tablo 17’de; ilk ve orta öğretim, lise, ön lisans, lisans ve yüksek lisans ve üstü ve eğitim düzeyi olan katılımcıların ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlüğe ait puan ortalamaları bulunmaktadır. Eğitim düzeyi lisans olan katılımcıların ileriye yönelik kaygı puan ortalamalarının ($\bar{X} = 24,9203$), yüksek lisans ve üstü dahil katılımcıların ileriye yönelik kaygı puan ortalamalarından ($\bar{X} = 22,7820$) daha yüksektir. Eğitim düzeyi lisans olan katılımcıların engelleyici kaygı puan ortalamalarının ($\bar{X} = 16,4502$), yüksek lisans ve üstü eğitim düzeyi grubuna dahil katılımcıların engelleyici kaygı puan ortalamalarından ($\bar{X} = 13,8246$) daha yüksektir. Bir diğer farklılık ise, eğitim düzeyi ilk ve orta öğretim olan katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamalarının ($\bar{X} = 40,3529$), yüksek lisans ve üstü eğitim düzeyi grubuna dahil katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamalarından ($\bar{X} = 36,6066$) daha yüksektir.

3.2.4. Medeni Durumuna Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanlarının Karşılaştırılması

Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük açısından medeni durumuna göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir. Öncelikle MANOVA uygulanmıştır. Bulgular Tablo 18’de sunulmuştur.

Tablo 18: Medeni Durumuna Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlükte Farklılaşmanın Manova Testi İle İncelenmesi

Değişkenler	Pillai's Trace	Multivariate F	df	η^2	U -F	df	η^2
Medeni durumu	,006	2,608	842	,006	-	-	-
İleriye yönelik kaygı	-	-	-	-	,9531	1	,001
Engelleyici kaygı	-	-	-	-	4,509	1	,005
Belirsizliğe tahammülsüzlük toplam	-	-	-	-	2,653	1	,003

*p<0.05, **p<0.01

Tablo 18 incelendiğinde, medeni durum değişkeninin bağımlı değişkenler üzerindeki etkisi için Pillai's Trace değeri ,006 olduğu ve $p>0,05$ olduğu için istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir ($F(1, 842)=2,608, p>0,05$). Belirsizliğe tahammülsüzlük alt boyutlarında katılımcıların medeni durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur.

3.2.5. Çalışma Durumuna Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanlarının Karşılaştırılması

Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük açısından çalışma durumuna göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir. MANOVA uygulanmış, bulgular Tablo 19’da gösterilmiştir.

Tablo 19: Çalışma Durumuna Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlükte Farklılaşmanın Manova Testi İle İncelenmesi

Değişkenler	Pillai's Trace	Multivariate F	df	η^2	U -F	df	η^2
Çalışma durumu	,023	9,726**	842	,023	-	-	-
İleriye yönelik kaygı	-	-	-	-	7,232**	1	,009
Engelleyici kaygı	-	-	-	-	18,974***	1	,022
Belirsizliğe tahammülsüzlük toplam	-	-	-	-	13,930**	1	,016

*p<0.05, **p<0.01

Tablo 19 incelendiğinde, çalışma durumu değişkeninin bağımlı değişkenler üzerindeki etkisi için Pillai's Trace değeri ,023 olduğu ve $p < 0,01$ olduğu için istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($F(1, 842)=9,726, p < 0,01$). Sonuç olarak, belirsizliğe tahammülsüzlük alt boyutlarında çalışma durumuna göre anlamlı bir fark vardır. Bu etkilenmenin değeri %2,3'tür. Tablo incelendiğinde, ileriye yönelik kaygı ($p < 0,01$), engelleyici kaygı ($p < 0,001$) ve belirsizliğe tahammülsüzlük ($p < 0,01$) alt boyutlarında çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmektedir. Çalışma durumunun ileriye yönelik kaygıya etkisi % 0.9, engelleyici kaygıya etkisi %2,2 iken belirsizliğe tahammülsüzlük üzerindeki etkisi %1,6'dır. Tablo 20'de çalışma durumuna göre ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük puanları karşılaştırılmıştır.

Tablo 20: Çalışma Durumuna Göre İleriye Yönelik Kaygı, Engelleyici Kaygı ve Belirsizliğe Tahammülsüzlükte Farklılaşma

Değişken	Çalışma durumu	N	\bar{X}
İleriye yönelik kaygı	Çalışıyor	23,6461	486
	Çalışmıyor	24,8942	359
Engelleyici kaygı	Çalışıyor	14,7654	486
	Çalışmıyor	16,5515	359
Belirsizliğe tahammülsüzlük	Çalışıyor	38,4115	486
	Çalışmıyor	41,4457	359

Tablo 20'de; çalışan ve çalışmayan katılımcıların ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlüğe ait puan ortalamaları yer bulunmaktadır. Çalışmayan katılımcıların ileriye yönelik kaygı puan ortalamalarının ($\bar{X} = 24,8942, ss = 6,32632$), çalışan katılımcıların ileriye yönelik kaygı puan ortalamalarından ($\bar{X} = 23,6461, ss = 6,91079$) yüksek olduğu bulunmuştur. Çalışmayan katılımcıların engelleyici kaygı puan ortalamalarının ($\bar{X} = 16,5515, ss = 5,96798$), çalışan katılımcıların engelleyici kaygı puan ortalamalarından ($\bar{X} = 14,7654, ss = 5,83542$) daha yüksektir. Buna ek olarak, belirsizliğe tahammülsüzlük toplam puanı açısından görülen istatistiksel farklılık, çalışmayan katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük toplam puan ortalamalarının ($\bar{X} = 41,4457, ss = 11,33673$), çalışan katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük toplam puan ortalamalarından ($\bar{X} = 38,4115, ss = 11,92932$) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

3.2.6. Kovid-19 Durumuna Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanlarının Karşılaştırılması

Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük açısından Kovid-19 durumuna göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir. Bu amaçla öncelikle MANOVA uygulanmıştır. Bulgular Tablo 21’de gösterilmiştir.

Tablo 21: Kovid-19 Durumuna Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlükte Farklılaşmanın Manova Testi İle İncelenmesi

Değişkenler	Pillai's Trace	Multivariate F	df	η^2	U -F	df	η^2
Cinsiyet	,001	,468	842	,001	-	-	-
İleriye yönelik kaygı	-	-	-	-	,196	1	,000
Engelleyici kaygı	-	-	-	-	,830	1	,001
Belirsizliğe tahammülsüzlük toplam	-	-	-	-	,507	1	,001

*p<0.05, **p<0.01

Tablo 21 değerlendirildiğinde, Kovid-19 durumu değişkeninin bağımlı değişkenler üzerindeki etkisi için Pillai's Trace değeri ,001 olduğu ve $p>0,05$ olduğu için istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir ($F(1, 842)=2,608$, $p>0,05$). Yani belirsizliğe tahammülsüzlük alt boyutlarında katılımcıların Kovid-19 geçirme durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur.

3.3. Kovid-19 Korkusu, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Temel Kişilik Özellikleri ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişkilerinin İncelenmesine Yönelik Bulgular

Araştırmanın bu kısmında; bireylerin Kovid-19 Korkusu, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Temel Kişilik Özellikleri puanları ile standart sapmaları verilmiş (Tablo 45), sonrasında değişkenler arasındaki ilişki test edilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkileri görebilmek amacıyla Pearson Momenteler Çarpımı korelasyon katsayısı ele alınmıştır. Tablo 45’de ise araştırmaya konu olan değişkenlerin ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkileri gösteren korelasyon katsayısı Tablo 46’da yer almaktadır.

Tablo 22: Değişkenlerin Ortalama ve Standart Sapma Puanları Tablosu

Değişkenler	N	Ort	Ss
Kovid-19 korkusu toplam	845	17,5325	6,87329
İleriye yönelik kaygı	845	24,1763	6,69342
Engelleyici kaygı	845	15,5243	5,95448
Belirsizlik toplam	845	39,7006	11,77048
Dışadönüklük	845	29,4083	6,96421
Sorumluluk	845	31,0462	5,63537
Uyumluluk-geçimlilik	845	35,4911	4,05051
Nevrotiklik	845	25,7692	7,26463
Deneyime açıklık	845	19,2556	3,82787
Olumsuz değerlik	845	8,7385	2,72760
Duygusal yoksunluk	845	10,0012	5,57786
Terk edilme	845	12,0189	4,99996
Kuşkuculuk	845	13,9799	5,90412
Sosyalizasyon	845	12,5491	5,65866
Kusurluluk	845	8,9219	4,75375
Başarısızlık	845	10,0355	5,42451
Bağımlılık	845	8,2260	4,01535
Dayanıksızlık	845	13,7503	6,15733
Gelişmemiş benlik	845	11,9041	5,38464
Boyun eğicilik	845	10,8296	5,05907
Kendini feda etme	845	15,7349	6,02351
Duyguları bastırma	845	11,5053	5,61388
Yüksek standartlar	845	15,8746	5,51546
Haklılık	845	16,0000	5,05421
Yetersiz özenetim	845	14,9479	4,84349
Onay arama	845	16,3633	5,81177
Karamsarlık	845	14,5089	6,36686
Cezalandırıcılık	845	12,8426	4,47929

Kovid-19 Korkusu Ölçeği toplam puanı incelendiğinde örnekleme oluşturan 845 katılımcının verileri SPSS ile hesaplanmış olup (Ort:17,53; SS:6,87) sonucu bulunmuştur.

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği toplam puan ve alt boyutlarına ilişkin ortalama puanlar incelendiğinde örnekleme oluşturan 845 katılımcının verileri SPSS ile hesaplanmış olup; ileriye yönelik kaygı (Ort:24,17; SS:6,69), engelleyici kaygı (Ort:15,52; SS:5,95), belirsizliğe tahammülsüzlük toplam (Ort:39,70; SS:11,77) puanlarına sahip olduğu gözlenmiştir.

Temel Kişilik Özellikleri ölçeği alt boyutlarına ilişkin ortalama puanlar incelendiğinde, örnekleme oluşturan 845 katılımcının verileri SPSS ile hesaplanmış ve dışadönüklük (Ort:29,40; SS:6,96) , sorumluluk (Ort:31,04; SS:5,63) , uyumluluk-geçimlilik (Ort:35,49; SS:4,05), nevroitiklik (Ort:25,76; SS:7,26), deneyime açıklık (Ort:19,25; SS:3,82), olumsuz değerlik (Ort:8,73; SS:2,72) puanlarına sahip olduğu tespit edilmiştir.

Young Şema Ölçeği alt boyutlarına ilişkin ortalama puanlar incelendiğinde ise, örnekleme oluşturan 845 katılımcının verileri SPSS ile hesaplanmış olup; duygusal yoksunluk (Ort:10,00; SS:5,57), terk edilme (Ort:12,01; SS:4,99), kuşkuculuk (Ort:13,97; SS:5,90), sosyal izolasyon (Ort:12,54; SS:5,65), kusurluluk (Ort:8,92; SS:4,75), başarısızlık (Ort:10,03; SS:5,42), bağımlılık (Ort:8,22; SS:4,01), dayanıksızlık (Ort:13,75; SS:6,15), iç içelik-gelişmemiş benlik (Ort:11,90; SS:5,38), boyun eğicilik (Ort:10,82; SS:5,05), kendini feda etme (Ort:15,73; SS:6,02), duyguları bastırma (Ort:11,50; SS:5,61), yüksek standartlar (Ort:15,87; SS:5,51), haklılık (Ort:16,00; SS:5,05), yetersiz özdenetim (Ort:14,94; SS:4,84), onay arama (Ort:16,36; SS:5,81), karamsarlık (Ort:14,50; SS:6,36), cezalandırıcılık (Ort:12,84; SS:4,47) puanlarına sahip olduğu bulunmuştur.

Tablo 23:Kovid-19 Korkusu, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Temel Kişilik Özellikleri İle Erken Dönem Uyumsuz Şemalara İlişkin Korelasyon Katsayıları

*p<.05 **p<.0:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
1.Kovid-19 Kori	-																											
2.Belirsizliğe Tahammülsüzlük	,354*	-																										
3.İleriye yönelik	,331*	,939*	-																									
4.Engelleyici katı	,327*	,922*	,731*	-																								
5.Dışadönüklülük	-,142	-,289	-,254	-,285	-																							
6.Sorumluluk	,011	,022	,076*	-,042	,282*	-																						
7.Uyumluluk-G	-,016	-,048	-,045	-,045	,281*	,337*	-																					
8.Nevrotiklik	,175*	,424*	,388*	,403*	-,271	-,147	-,135	-																				
9. Deneyime açılabilirlik	-,110	-,226	-,172	-,253	,557*	,473*	,439*	-,204	-																			
10.Olumsuz deneyim	,080*	,183*	,159*	,183*	-,233	-,251	-,370	,439*	-,264	-																		
11.Duygusal yetersizlik	,126*	,337*	,301*	,326*	-,333	-,148	-,151	,227*	-,256	,216*	-																	
12.Terk edilme korkusu	,244*	,480*	,431*	,465*	-,340	-,198	-,101	,370*	-,334	,248*	,569*	-																
13.Kuşkuculuk	,219*	,513*	,472*	,483*	-,322	-,070	-,080	,373*	-,208	,272*	,587*	,636*	-															
14.Sosyal izolasyon korkusu	,075*	,400*	,370*	,374*	-,455	-,162	-,180	,370*	-,257	,290*	,642*	,548*	,674*	-														
15.Kusurluluk	,136*	,379*	,329*	,379*	-,436	-,289	-,255	,337*	-,437	,356*	,634*	,615*	,581*	,657*	-													
16.Başarısızlık korkusu	,147*	,337*	,279*	,353*	-,398	-,359	-,184	,284*	-,562	,279*	,466*	,485*	,436*	,490*	,650*	-												
17.Bağımlılık korkusu	,192*	,333*	,266*	,359*	-,364	-,341	-,214	,276*	-,445	,330*	,454*	,528*	,455*	,471*	,654*	,658*	-											
18.Dayanıksızlık korkusu	,427*	,564*	,501*	,552*	-,368	-,188	-,118	,441*	-,371	,296*	,439*	,578*	,595*	,506*	,540*	,531*	,510*	-										
19.İçişçilik/Gelişimsizlik	,266*	,425*	,369*	,425*	-,295	-,112	-,022	,240*	-,232	,199*	,309*	,463*	,489*	,398*	,445*	,364*	,447*	,501*	-									
20.Boyun eğici	,185*	,438*	,370*	,451*	-,436	-,217	-,111	,292*	-,447	,265*	,574*	,648*	,589*	,545*	,623*	,584*	,603*	,601*	,599*	-								
21.Kendini fedakarlık	,255*	,379*	,351*	,353*	-,143	,045	,170	,161*	-,065	,117*	,433*	,503*	,534*	,375*	,318*	,246*	,286*	,424*	,448*	,536*	-							
22.Duygularını kontrol etme	,131*	,361*	,332*	,341*	-,530	-,099	-,283	,288*	-,233	,264*	,482*	,431*	,505*	,554*	,549*	,398*	,418*	,454*	,367*	,470*	,304*	-						
23.Yüksek standartlara ulaşma	,182*	,535*	,538*	,454*	-,221	,086*	-,065	,326*	-,073	,244*	,394*	,482*	,561*	,474*	,396*	,252*	,313*	,448*	,401*	,443*	,490*	,455*	-					
24.Haklılık korkusu	,017	,337*	,318*	,310*	-,122	-,066	-,035	,307*	,026	,249*	,305*	,304*	,438*	,487*	,312*	,185*	,259*	,348*	,319*	,287*	,266*	,387*	,484*	-				
25.Yetersiz öz kontrol	,138*	,417*	,349*	,433*	-,292	-,382	-,074	,335*	-,282	,231*	,356*	,442*	,416*	,437*	,397*	,435*	,415*	,460*	,348*	,457*	,278*	,359*	,342*	,521*	-			
26.Onay arama	,182*	,517*	,506*	,454*	-,270	-,141	-,080	,382*	-,269	,333*	,376*	,525*	,496*	,389*	,435*	,404*	,405*	,562*	,421*	,518*	,387*	,358*	,575*	,450*	,481*	-		
27.Karamsarlık korkusu	,299*	,651*	,597*	,617*	-,394	-,147	-,105	,437*	-,368	,284*	,498*	,640*	,663*	,562*	,572*	,531*	,531*	,778*	,511*	,635*	,470*	,492*	,565*	,369*	,489*	,578*	-	
28.Cezalandırma korkusu	,118*	,452*	,437*	,402*	-,194	-,090	-,125	,267*	-,199	,235*	,433*	,515*	,545*	,452*	,519*	,416*	,453*	,464*	,392*	,484*	,387*	,377*	,512*	,363*	,380*	,450*	,603*	-

Kovid-19 Korkusu Ölçeği toplam puanı ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği alt boyutlarına ait puanlar arasındaki korelasyon katsayıları Tablo 46’da ifade edilmiştir. Kovid-19 Korkusu Ölçeği toplam puanı ile belirsizliğe tahammülsüzlük alt boyutlarından belirsizliğe tahammülsüzlük toplam puan ($r = .354, p < .001$), ileriye yönelik kaygı ($r = .331, p < .001$) ve engelleyici kaygı ($r = .327, p < .001$) arasında zayıf ve istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir.

Kovid-19 Korkusu Ölçeği toplam puanı ile Temel Kişilik Özellikleri Ölçeği alt boyutlarından sırasıyla nevroitiklik ($r = .175, p < .001$) ve olumsuz değerlik ($r = .080, p < .01$) arasında zayıf ve pozitif ilişki saptanırken; dışadönüklük ($r = -.142, p < .001$), deneyime açıklık ($r = -.110, p < .001$) arasında zayıf, negatif yönde anlamlı ilişkiler görülmektedir. Diğer yandan Kovid-19 Korkusu Ölçeği toplam puanı ile sorumluluk ($r = .011, p > .05$), uyumluluk- geçimlilik ($r = -.016, p > .05$) arasında ise istatistiksel olarak anlamsız ilişki saptanmıştır.

Kovid-19 Korkusu Ölçeği toplam puanı ile Young Şema Ölçeği alt boyutlarından sırasıyla Duygusal Yoksunluk ($r = .126, p < .001$) arasında zayıf, Terk edilme ($r = .244, p < .001$) arasında zayıf, Kuşkuculuk ($r = .219, p < .001$) arasında zayıf, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik ($r = .075, p < .01$) arasında zayıf, Kusurluluk ($r = .136, p < .001$) arasında zayıf, Başarısızlık ($r = .147, p < .001$) arasında zayıf, Bağımlılık ($r = .192, p < .001$) arasında zayıf, Dayanıksızlık ($r = .427, p < .001$) arasında zayıf, İç içe geçmişlik/Gelişmemiş benlik ($r = .266, p < .001$) arasında zayıf, Boyun eğicilik ($r = .185, p < .001$) arasında zayıf, Kendini feda ($r = .255, p < .001$) arasında zayıf, Duyularını bastırma ($r = .131, p < .001$) arasında zayıf, Yüksek standartlar ($r = .182, p < .001$) arasında zayıf, Yetersiz öz denetim ($r = .138, p < .001$) arasında zayıf, Onay arama ($r = .182, p < .001$) arasında zayıf, Karamsarlık ($r = .299, p < .001$) arasında zayıf, Cezalandırıcılık ($r = .118, p < .001$) arasında zayıf ve istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Diğer taraftan Kovid-19 Korkusu Ölçeği toplam puanı ile Haklılık ($r = .017, p > .05$) arasında ise istatistiksel olarak anlamsız ilişki saptanmıştır.

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği toplam puanı ile Temel Kişilik Özellikleri ölçeği alt boyutlarından sırasıyla dışadönüklük ($r = -.289, p < .001$), deneyime açıklık ($r = -.226, p < .001$) arasında zayıf ve negatif, olumsuz değerlik ($r = .183, p < .001$), nevroitiklik ($r = .424, p < .001$) arasında zayıf ve pozitif yönde anlamlı ilişkiler

bulunmuştur. Sorumluluk ($r = .022, p > .05$), uyumluluk-geçimlilik ($r = -.048, p > .05$) ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında ise istatistiksel olarak anlamsız ilişki saptanmıştır.

İleriye yönelik kaygı alt boyutu ile Temel Kişilik Özellikleri Ölçeği alt boyutlarından sırasıyla dışadönüklük ($r = -.254, p < .001$), deneyime açıklık ($r = -.172, p < .001$) arasında zayıf ve negatif, olumsuz değerlik ($r = .159, p < .001$), sorumluluk ($r = .076, p < .01$), nevroitiklik ($r = .388, p < .001$) arasında zayıf ve pozitif yönde anlamlı ilişkiler görülmektedir. Diğer taraftan, uyumluluk-geçimlilik ($r = -.045, p > .05$) ile ileriye yönelik kaygı alt boyutu arasında ise istatistiksel olarak anlamsız ilişki tespit edilmiştir.

Engelleyici kaygı alt boyutu ile Temel Kişilik Özellikleri Ölçeği alt boyutlarından sırasıyla dışadönüklük ($r = -.285, p < .001$), deneyime açıklık ($r = -.253, p < .001$) arasında zayıf ve negatif, olumsuz değerlik ($r = .183, p < .001$), nevroitiklik ($r = .403, p < .001$) arasında zayıf ve pozitif yönde anlamlı ilişkiler görülmektedir. Sorumluluk ($r = -.042, p > .05$), uyumluluk-geçimlilik ($r = -.045, p > .05$) ile Engelleyici kaygı alt boyutu arasında ise istatistiksel olarak anlamsız ilişki bulunmuştur.

Belirsizliğe Tahammülsüzlük ölçeği toplam puanı ile Young Şema ölçeği alt boyutlarından sırasıyla Duygusal Yoksunluk ($r = .337, p < .001$) arasında zayıf, Terk edilme ($r = .480, p < .001$) arasında orta dereceli, Kuşkuculuk ($r = .513, p < .001$) arasında orta dereceli, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik ($r = .400, p < .001$) arasında zayıf, Kusurluluk ($r = .379, p < .001$) arasında zayıf, Başarısızlık ($r = .337, p < .001$) arasında zayıf, Bağımlılık ($r = .333, p < .001$) arasında zayıf, Dayanıksızlık ($r = .564, p < .001$) arasında orta dereceli, İç içe geçmişlik/Gelişmemiş benlik ($r = .425, p < .001$) arasında zayıf, Boyun eğicilik ($r = .438, p < .001$) arasında zayıf, Kendini feda ($r = .379, p < .001$) arasında zayıf, Duygularını bastırma ($r = .361, p < .001$) arasında zayıf, Yüksek standartlar ($r = .535, p < .001$) arasında orta dereceli, Haklılık ($r = .337, p < .001$) arasında zayıf, Yetersiz öz denetim ($r = .417, p < .001$) arasında zayıf, Onay arama ($r = .517, p < .001$) arasında orta dereceli, Karamsarlık ($r = .651, p < .001$) arasında orta dereceli, Cezalandırıcılık ($r = .452, p < .01$) arasında zayıf ve istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde ilişki bulunmuştur.

İleriye yönelik kaygı alt boyutu ile Young Şema ölçeği Ölçeği alt boyutlarından sırasıyla Duygusal Yoksunluk ($r = .301, p < .001$) arasında zayıf, Terk edilme ($r = .431, p < .001$) arasında zayıf, Kuşkuculuk ($r = .472, p < .001$) arasında zayıf, Sosyal

İzolasyon/Güvensizlik ($r=,370$, $p<.001$) arasında zayıf, Kusurluluk ($r=,329$, $p<.001$) arasında zayıf, Başarısızlık ($r=,279$, $p<.001$) arasında zayıf, Bağımlılık ($r=,266$, $p<.001$) arasında zayıf, Dayanıksızlık ($r=,501$, $p<.001$) arasında orta dereceli, İç içe geçmişlik/Gelişmemiş benlik ($r=,369$, $p<.001$) arasında zayıf, Boyun eğicilik ($r=,370$, $p<.001$) arasında zayıf, Kendini feda ($r=,351$, $p<.001$) arasında zayıf, Duygularını bastırma ($r=,332$, $p<.001$) arasında zayıf, Yüksek standartlar ($r=,538$, $p<.001$) arasında orta dereceli, Haklılık ($r=,318$, $p<.001$) arasında zayıf, Yetersiz öz denetim ($r=,349$, $p<.001$) arasında zayıf, Onay arama ($r=,506$, $p<.001$) arasında orta dereceli, Karamsarlık ($r=,597$, $p<.001$) arasında orta dereceli, Cezalandırıcılık ($r=,437$, $p<.01$) arasında zayıf ve istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir.

Engelleyici kaygı alt boyutu ile Young Şema ölçeği ölçeği alt boyutlarından sırasıyla Duygusal Yoksunluk ($r=,326$ $p<.001$) arasında zayıf, Terk edilme ($r=,465$, $p<.001$) arasında zayıf, Kuşkuculuk ($r=,483$, $p<.001$) arasında zayıf, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik ($r=,374$, $p<.001$) arasında zayıf, Kusurluluk ($r=,379$, $p<.001$) arasında zayıf, Başarısızlık ($r=,353$, $p<.001$) arasında zayıf, Bağımlılık ($r=,359$, $p<.001$) arasında zayıf, Dayanıksızlık ($r=,552$, $p<.001$) arasında orta dereceli, İç içe geçmişlik/Gelişmemiş benlik ($r=,425$, $p<.001$) arasında zayıf, Boyun eğicilik ($r=,451$, $p<.001$) arasında zayıf, Kendini feda ($r=,353$, $p<.001$) arasında zayıf, Duygularını bastırma ($r=,341$, $p<.001$) arasında zayıf, Yüksek standartlar ($r=,454$, $p<.001$) arasında zayıf, Haklılık ($r=,310$, $p<.001$) arasında zayıf, Yetersiz öz denetim ($r=,433$, $p<.001$) arasında zayıf, Onay arama ($r=,454$, $p<.001$) arasında zayıf, Karamsarlık ($r=,617$, $p<.001$) arasında orta dereceli, Cezalandırıcılık ($r=,402$, $p<.01$) arasında zayıf ve istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde ilişki saptanmıştır.

Temel Kişilik Özellikleri ölçeği alt boyutlarından dışadönüklük ile Young Şema ölçeği ölçeği alt boyutlarından sırasıyla Duygusal Yoksunluk ($r=-,333$, $p<.001$) arasında zayıf, Terk edilme ($r=-,340$, $p<.01$) arasında zayıf, Kuşkuculuk ($r=-,322$, $p<.001$) arasında zayıf, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik ($r=-,455$, $p<.001$) arasında zayıf, Kusurluluk ($r=-,436$, $p<.001$) arasında zayıf, Başarısızlık ($r=-,398$, $p<.001$) arasında zayıf, Bağımlılık ($r=-,364$, $p<.001$) arasında zayıf, Dayanıksızlık ($r=-,368$, $p<.001$) arasında zayıf, İç içe geçmişlik/Gelişmemiş benlik ($r=-,295$, $p<.001$) arasında zayıf, Boyun eğicilik ($r=-,436$, $p<.001$) arasında zayıf, Kendini feda ($r=-,143$, $p<.001$) arasında zayıf, Duygularını bastırma ($r=-,530$, $p<.001$) arasında orta dereceli, Yüksek standartlar ($r=-,221$, $p<.001$)

arasında zayıf, Haklılık ($r=-,122$, $p<.001$) arasında zayıf, Yetersiz öz denetim ($r=-,292$, $p<.001$) arasında zayıf, Onay arama ($r=-,270$, $p<.001$) arasında zayıf, Karamsarlık ($r=-,394$, $p<.001$) arasında zayıf, Cezalandırıcılık ($r=-,194$, $p<.001$) arasında zayıf ve istatistiksel olarak anlamlı negatif yönde ilişki bulunmuştur.

Sorumluluk ile Young Şema Ölçeği alt boyutlarından sırasıyla Duygusal Yoksunluk ($r=-,148$, $p<.01$) arasında zayıf, Terk edilme ($r=-,198$, $p<.001$) arasında zayıf, Kuşkuculuk ($r=-,070$, $p<.01$) arasında zayıf, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik ($r=-,162$, $p<.001$) arasında zayıf, Kusurluluk ($r=-,289$, $p<.001$) arasında zayıf, Başarısızlık ($r=-,359$, $p<.001$) arasında zayıf, Bağımlılık ($r=-,341$, $p<.001$) arasında zayıf, Dayanıksızlık ($r=-,188$, $p<.001$) arasında zayıf, İç içe geçmişlik/Gelişmemiş benlik ($r=-,112$, $p<.001$) arasında zayıf, Boyun eğicilik ($r=-,217$, $p<.001$) arasında zayıf, Duygularını bastırma ($r=-,099$, $p<.01$) arasında zayıf, Yetersiz öz denetim ($r=-,382$, $p<.001$) arasında zayıf, Onay arama ($r=-,141$, $p<.001$) arasında zayıf, Karamsarlık ($r=-,147$, $p<.001$) arasında zayıf, Cezalandırıcılık ($r=-,090$, $p<.001$) arasında zayıf ve istatistiksel olarak anlamlı negatif, Yüksek standartlar ($r=,086$, $p<.05$) arasında zayıf ve pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Diğer taraftan, Kendini feda ($r=,045$, $p<.001$) ve Haklılık ($r=-,066$, $p>.05$) ile sorumluluk alt boyutu arasında ise istatistiksel olarak anlamsız ilişki saptanmıştır.

Uyumluluk-geçimlilik ile Young Şema Ölçeği alt boyutlarından sırasıyla Duygusal Yoksunluk ($r=-,151$, $p<.001$) arasında zayıf, Terk edilme ($r=-,101$, $p<.01$) arasında zayıf, Kuşkuculuk ($r=-,080$, $p<.01$) arasında zayıf, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik ($r=-,180$, $p<.001$) arasında zayıf, Kusurluluk ($r=-,255$, $p<.001$) arasında zayıf, Başarısızlık ($r=-,184$, $p<.001$) arasında zayıf, Bağımlılık ($r=-,214$, $p<.001$) arasında zayıf, Dayanıksızlık ($r=-,118$, $p<.001$) arasında zayıf, Boyun eğicilik ($r=-,111$, $p<.001$) arasında zayıf, Duygularını bastırma ($r=-,283$, $p<.001$) arasında zayıf, Onay arama ($r=-,080$, $p<.01$) arasında zayıf, Karamsarlık ($r=-,109$, $p<.001$) arasında zayıf, Cezalandırıcılık ($r=-,129$, $p<.001$) arasında zayıf ve istatistiksel olarak anlamlı negatif yönde, Kendini feda ($r=,170$, $p<.01$) ile uyumluluk-geçimlilik arasında zayıf ve istatistiksel olarak anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur. Diğer taraftan, İç içe geçmişlik/Gelişmemiş benlik ($r=-,022$, $p>.05$), Yüksek standartlar ($r=-,065$, $p>.05$), Haklılık ($r=-,035$, $p>.05$), Yetersiz öz denetim ($r=-,074$, $p>.05$) ile uyumluluk-geçimlilik alt boyutu arasında ise istatistiksel olarak anlamsız ilişki tespit edilmiştir.

Nevrotiklik ile Young Şema ölçeği ölçeği alt boyutlarından sırasıyla Duygusal Yoksunluk ($r=,227$, $p<.001$) arasında zayıf, Terk edilme ($r=,370$, $p<.001$) arasında zayıf, Kuşkuculuk ($r=,373$, $p<.001$) arasında zayıf, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik ($r=,370$, $p<.001$) arasında zayıf, Kusurluluk ($r=,337$, $p<.001$) arasında zayıf, Başarısızlık ($r=,284$, $p<.001$) arasında zayıf, Bağımlılık ($r=,276$, $p<.001$) arasında zayıf, Dayanıksızlık ($r=,441$, $p<.001$) arasında zayıf, İç içe geçmişlik/Gelişmemiş benlik ($r=,240$, $p<.001$) arasında zayıf, Boyun eğicilik ($r=,292$, $p<.001$) arasında zayıf, Kendini feda ($r=,161$, $p<.001$) arasında zayıf, Duygularını bastırma ($r=,288$, $p<.001$) arasında zayıf, Yüksek standartlar ($r=,326$, $p<.001$) arasında zayıf, Haklılık ($r=,307$, $p<.001$) arasında zayıf, Yetersiz öz denetim ($r=,335$, $p<.001$) arasında zayıf, Onay arama ($r=,382$, $p<.001$) arasında zayıf, Karamsarlık ($r=,437$, $p<.001$) arasında zayıf, Cezalandırıcılık ($r=,267$, $p<.001$) arasında zayıf ve istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde ilişki bulunmuştur.

Deneyime açıklık ile Young Şema Ölçeği alt boyutlarından sırasıyla Duygusal Yoksunluk ($r=-,256$, $p<.001$) arasında zayıf, Terk edilme ($r=-,334$, $p<.01$) arasında zayıf, Kuşkuculuk ($r=-,208$, $p<.001$) arasında zayıf, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik ($r=-,257$, $p<.001$) arasında zayıf, Kusurluluk ($r=-,437$, $p<.001$) arasında zayıf, Başarısızlık ($r=-,562$, $p<.001$) arasında orta dereceli, Bağımlılık ($r=-,445$, $p<.001$) arasında zayıf, Dayanıksızlık ($r=-,371$, $p<.001$) arasında zayıf, İç içe geçmişlik/Gelişmemiş benlik ($r=-,232$, $p<.001$) arasında zayıf, Boyun eğicilik ($r=-,447$, $p<.001$) arasında zayıf, Duygularını bastırma ($r=-,233$, $p<.001$) arasında zayıf, Yüksek standartlar ($r=-,073$, $p<.01$) arasında zayıf, Yetersiz öz denetim ($r=-,282$, $p<.001$) arasında zayıf, Onay arama ($r=-,269$, $p<.001$) arasında zayıf, Karamsarlık ($r=-,368$, $p<.001$) arasında zayıf, Cezalandırıcılık ($r=-,199$, $p<.001$) arasında zayıf ve istatistiksel olarak anlamlı negatif yönde ilişki bulunmuştur. Diğer taraftan, Kendini feda ($r=-,065$ $p>.05$) ve Haklılık ($r=,026$, $p>.05$) şemaları ile deneyime açıklık alt boyutu arasında ise istatistiksel olarak anlamsız ilişki bulunmuştur.

Olumsuz değerlik ile Young Şema Ölçeği alt boyutlarından sırasıyla Duygusal Yoksunluk ($r=,216$, $p<.001$) arasında zayıf, Terk edilme ($r=,248$, $p<.001$) arasında zayıf, Kuşkuculuk ($r=,272$, $p<.001$) arasında zayıf, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik ($r=,290$, $p<.001$) arasında zayıf, Kusurluluk ($r=,356$, $p<.001$) arasında zayıf, Başarısızlık ($r=,279$, $p<.001$) arasında zayıf, Bağımlılık ($r=,330$, $p<.001$) arasında zayıf, Dayanıksızlık ($r=,296$, $p<.001$) arasında zayıf, İç içe geçmişlik/Gelişmemiş benlik ($r=,199$, $p<.001$)

arasında zayıf, Boyun eğicilik ($r=,265$, $p<.001$) arasında zayıf, Kendini feda ($r=,117$, $p<.001$) arasında zayıf, Duygularını bastırma ($r=,264$, $p<.001$) arasında zayıf, Yüksek standartlar ($r=,244$, $p<.001$) arasında zayıf, Haklılık ($r=,249$, $p<.001$) arasında zayıf, Yetersiz öz denetim ($r=,231$, $p<.001$) arasında zayıf, Onay arama ($r=,333$, $p<.001$) arasında zayıf, Karamsarlık ($r=,284$, $p<.001$) arasında zayıf, Cezalandırıcılık ($r=,235$, $p<.001$) arasında zayıf ve istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde ilişki bulunmuştur.

3.4. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Temel Kişilik Özelliklerinin Kovid-19 Korkusunu Yordaması

Erken dönem uyumsuz şemalar ve Temel kişilik özelliklerinin Kovid-19 korkusu ile aralarındaki korelasyon test edildikten sonra Kovid-19 korkusu ile ilişkili olan değişkenlerin Kovid-19 korkusu üzerindeki etkisini incelemek için Çoklu Regresyon Analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 47’de gösterilmiştir.

Tablo 24: Bireylerin Kovid-19 Korkusu Toplam Puanını Yordayan Değişkenler

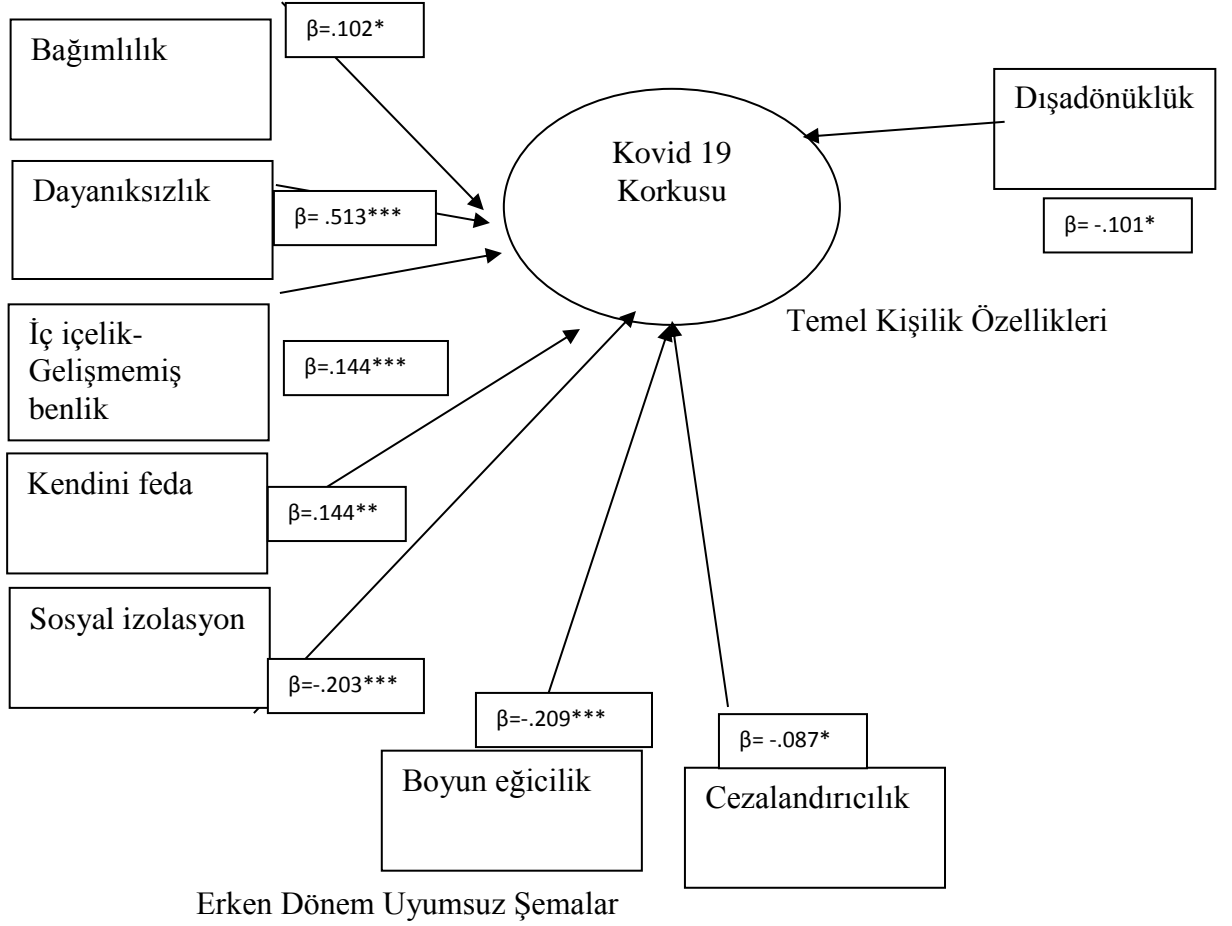
Değişkenler	R	R ²	Beta	F	t
Sabit	,528	,279		13,211***	
Dışadönlük			-,101		-2,330*
Nevrotiklik			,039		1,037
Deneyime açıklık			,055		1,139
Olumsuz değerlik			-,016		-,421
Duyusal yoksunluk			,047		1,043
Terk edilme			,080		1,690
Kuşkuculuk			,034		,681
Sosyal izolasyon			-,203		-3,947***
Kusurluluk			-,043		-,798
Başarısızlık			-,021		-,429
Bağımlılık			,102		2,234*
Dayanıksızlık			,513		10,069***
İççelik/Gelişmemiş benlik			,144		3,586***
Boyun eğicilik			-,209		-3,972***
Kendini feda			,144		3,439**
Duygularını bastırma			-,056		-1,269
Yüksek standartlar			,048		1,065
Yetersiz özdenetim			,074		1,730
Onay arama			-,040		-,931
Karamsarlık			-,043		-,733
Cezalandırıcılık			-,087		-2,098*

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

Kovid-19 korkusu ile erken dönem uyumsuz şemalar ve temel kişilik özellikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuş ve Tablo 47 den de görüldüğü üzere tüm değişkenlerin birlikte varyansın yaklaşık %27'sini açıkladığı görülmektedir ($R^2=.279$, $F(24,820)= 13,211$, $p<.001$). Elde edilen katsayılara bakıldığında, Temel kişilik özellikleri ölçeği alt boyutlarından dışadönüklük alt boyutunun ($\beta=-.101$, $p<.05$) Kovid-19 korkusunu negatif yönde ve anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Sonuç olarak, dışadönüklük alt boyutundaki artış kovid-19 korkusundaki azalmayı yordamaktadır. Analiz sonuçları yukarıda gösterilmiştir (Tablo 47).

Erken dönem uyumsuz şemaların bağımlılık ($\beta= .102$, $p<.05$), dayanıksızlık ($\beta= .513$, $p<.001$), iç içelik-gelişmemiş benlik ($\beta= .144$, $p<.001$), kendini feda alt boyutunun ($\beta=.144$, $p<.01$) pozitif yönde; sosyal izolasyon ($\beta=-.203$, $p<.001$), boyun eğicilik ($\beta=-.209$, $p<.001$), cezalandırıcılık ($\beta=-.087$, $p<.05$) alt boyutunun negatif yönde ve anlamlı olarak yordadığı ifade edilmiştir. Böylece bağımlılık, dayanıksızlık, iç içelik-gelişmemiş benlik ve kendini feda şemalarındaki artış Kovid-19 korkusundaki artışı yordamaktadır. Sosyal izolasyon, boyun eğicilik ve cezalandırıcılık şemalarındaki artış kovid-19 korkusundaki azalmayı yordamaktadır. Analiz sonuçları yukarıda gösterilmiştir (Tablo 47).

Araştırmadan elde edilen bulgular bütüncül olarak ele alınınca istatistiksel olarak anlamlı bulunan ilişkiler şu şekilde özetlenmektedir (Şekil 1).



Şekil 1: Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Temel Kişilik Özelliklerinin Kovid-19 Korkusu Üzerindeki Etkisi

3.5. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Temel Kişilik Özelliklerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlüğü Yordaması

Erken dönem uyumsuz şemalar ile Temel kişilik özelliklerinin belirsizliğe tahammülsüzlük ile aralarındaki korelasyon ile test edilmesinin ardından, belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişkili olan değişkenlerin belirsizliğe tahammülsüzlük üzerindeki etkisini incelemek için Çoklu Regresyon Analizi yapılmış, sonuçlar Tablo 48’de ifade edilmiştir.

Tablo 25: Bireylerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Toplam Puanını Yordayan Değişkenler

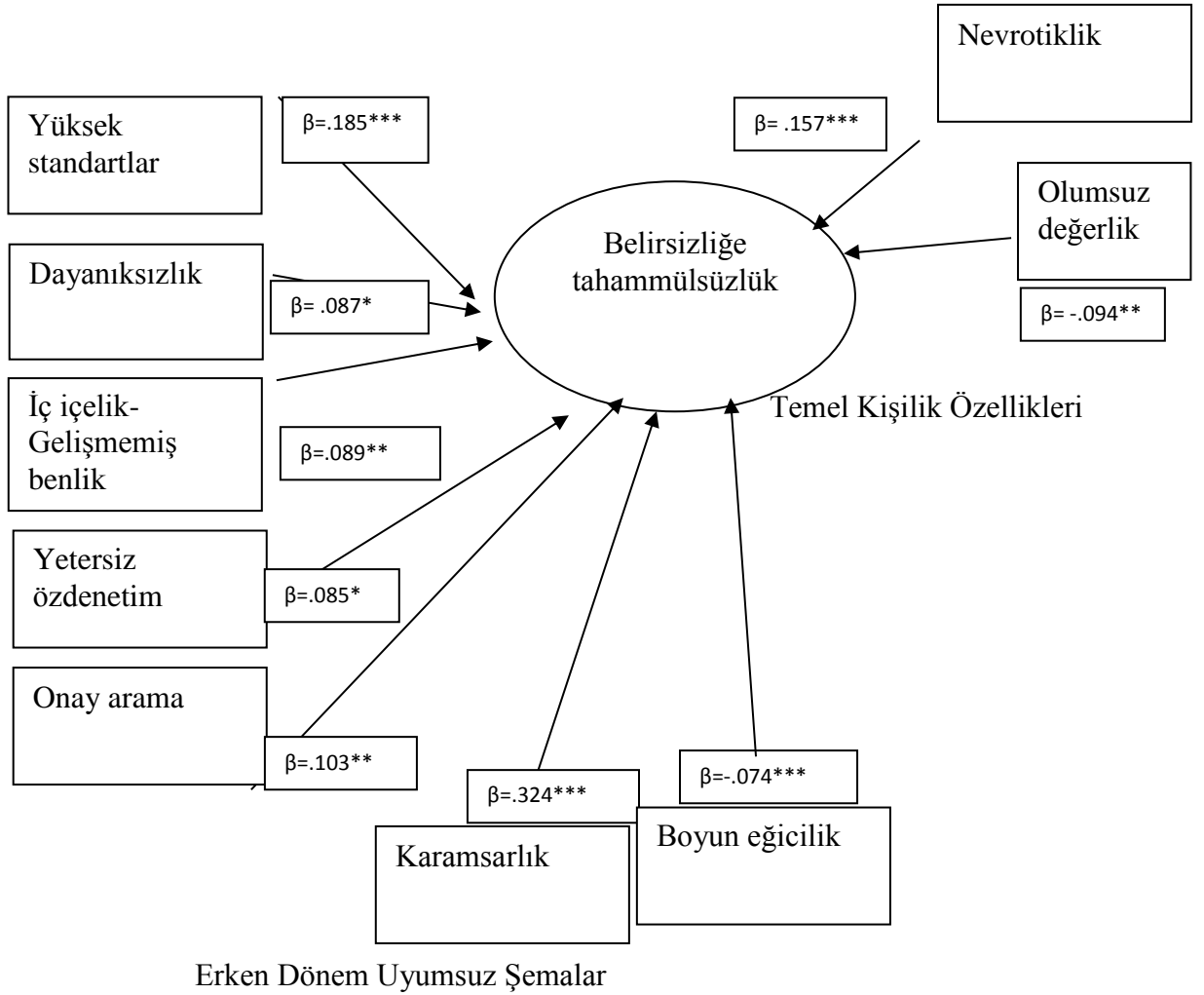
Değişkenler	R	R ²	Beta	F	t
Sabit	,719	,518		40,089***	
Dışadönüklük			-,042		-1,196
Nevrotiklik			,157		5,186***
Deneyime açıklık			-,019		-,523
Olumsuz değerlik			-,094		-3,278**
Duyusal yoksunluk			-,002		-,061
Terk edilme			,015		,384
Kuşkuculuk			,059		1,438
Sosyal izolasyon			-,044		-1,043
Kusurluluk			-,031		-,714
Başarısızlık			-,012		-,310
Bağımlılık			-,045		-1,206
Dayanıksızlık			,087		2,093*
İççelik/Gelişmemişbenlik			,089		2,726**
Boyun eğicilik			-,074		-1,727***
Kendini feda			,012		,359
Duyularını bastırma			-,014		-,400
Yüksek standartlar			,185		5,110***
Haklılık			-,028		-,822
Yetersiz özdenetim			,085		2,583*
Onay arama			,103		2,901**
Karamsarlık			,324		6,805***
Cezalandırıcılık			,045		1,347

*p<.05, **p<.01, *** p<.001

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile erken dönem uyumsuz şemalar ve temel kişilik özellikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Tablo 28 den de incelenebileceği üzere tüm değişkenlerin birlikte varyansın yaklaşık %51'ini açıkladığı görülmektedir ($R^2=.518$, $F(22,822)= 40,089$, $p<.001$). Elde edilen katsayılara bakıldığında, Temel kişilik Özellikleri Ölçeği alt boyutlarından nevrotiklik alt boyutunun ($\beta=.157$, $p<.001$) belirsizliğe tahammülsüzlüğü pozitif yönde, olumsuz değerlik alt boyutunun ise ($\beta=-.094$, $p<.01$) negatif yönde ve anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Nevrotiklik boyutundaki artış belirsizliğe tahammülsüzlükteki artışı yordamaktadır. Olumsuz değerlik alt boyutundaki artış ise belirsizliğe tahammülsüzlükteki azalmayı yordamaktadır. Analiz sonuçları gösterilmiştir (Tablo 48).

Erken dönem uyumsuz şemaların dayanıksızlık ($\beta= .087$, $p<.05$), yüksek standartlar ($\beta= .185$, $p<.001$), iç içelik-gelişmemiş benlik ($\beta= .089$, $p<.01$), yetersiz öz denetim ($\beta=.085$., $p<.05$), onay arama ($\beta= .103$, $p<.01$) ve karamsarlık alt boyutunun ($\beta= .324$, $p<.001$), pozitif yönde; boyun eğcilik ($\beta=-.074$., $p<.05$) alt boyutunun negatif yönde ve anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Elde edilen bulgulara göre dayanıksızlık, iç içelik-gelişmemiş benlik, yüksek standartlar, yetersiz öz denetim, onay arama ve karamsarlık şemalarındaki artış belirsizliğe tahammülsüzlükteki artışı yordamaktadır. Boyun eğcilik şemasındaki artış belirsizliğe tahammülsüzlükteki azalmayı yordamaktadır. Analiz sonuçları gösterilmiştir (Tablo 48).

Araştırmadan elde edilen bulgular bütüncül olarak ele alınınca istatistiksel olarak anlamlı bulunan ilişkiler şu şekilde özetlenmektedir (Şekil 2).



Şekil 2: Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Temel Kişilik Özelliklerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Üzerindeki Etkisi

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde analiz edilen bulguların literatür ile birlikte ele alınmış tartışmaları bulunmaktadır.

4.1. Kovid-19 Korkusunun Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Yapılan araştırmada bireylerin cinsiyetlerine göre Kovid-19 korkularının anlamlı bir farklılık gösterdiği ve bulunan bulguya göre kadınların Kovid-19 korkusunun erkeklerin Kovid-19 korkusundan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Gencer (2020: 1161) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada aynı şekilde kadın katılımcıların Kovid-19 korkusunun erkek katılımcıların Kovid-19 korkusundan daha yüksek olduğunu bulgulamıştır. Literatürde bulunan araştırmaların bulguları bu araştırmada bulunan bulgular ile paralellik göstermektedir (Arpacıoğlu, Baltacı ve Ünübol, 2021: 91; Bakıoğlu, Korkmaz ve Ercan, 2020: 9; Broche Perez ve diğerleri, 2020: 6; Siddique, Ahmed ve Hossain 2021: 3). Wang ve diğerleri (2020: 1), pandemi döneminde kadınların streslerinin artması ile birlikte kaygı ve depresyon gibi çeşitli psikolojik problemlerinde artış olduğunu vurgulamaktadır. Kadınların duygularını kontrol edebilmekte erkeklere göre daha fazla zorluk yaşadığı açıklanmaktadır (Nolen Hoeksema ve Jackson, 2001: 37). Aynı şekilde pandemi döneminde cinsiyetin duygusal tükenme ile etkisi ele alındığı bir araştırmada kadınların yine erkeklerden daha yüksek seviyelerde duygusal tükenme gösterdiği ifade edilmiştir (Barello, Palamenghi ve Graffigna, 2020: 3). Öte yandan bir diğer yapılan araştırmada, kişilerin Kovid-19 korkularının cinsiyete göre farklılaşmadığını ifade etmektedir. (Kalafatoğlu ve Yam, 2021: 311; Duman, 2020: 433). Böylelikle, Kovid-19 korkusunun cinsiyete göre farklılaşıp, farklılaşmamasına yönelik farklı sonuçların varlığının sebebinin araştırması yapılan örneklemdaki katılımcıların cinsiyetlerinin dağılımının, yaşlarının dağılımının veya örneklemin büyüklüğü gibi değişkenlerin farklılığının sonucu olabileceği düşünülebilir.

Araştırma sonucunda katılımcıların yaşlarına göre Kovid-19 korkularının anlamlı olacak şekilde farklılaştığı ve yaş grubu 18-25 yaş aralığındaki kişilerin Kovid-19 korkularının 34-41 yaş aralığındaki kişilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Paralel olarak, Gencer (2020: 1161) yaptığı çalışmasında yaş arttıkça, Kovid-19 korkusunun azaldığını bulgulamıştır. Literatürde benzer bir diğer çalışmada da yaşları daha düşük

grupta olan kişilerin ileri yaştaki kişilere göre kaygı ve depresyon seviyelerinin daha fazla olduğu bulgulanmıştır (Huang ve Zhao, 2020: 1). Böylelikle, bu durum virüse dair korkunun düşük yaş grubundaki kişileri ileriki yaş grubundaki kişilere göre daha fazla etkileyebileceğini düşündürmektedir. Diğer yandan bir diğer çalışmada, yaş arttıkça, Kovid-19 korkusunun arttığı açıklanmaktadır (Arısoy ve Çay, 2021: 91). Yaş değişkenine göre Kovid-19 korkusunun bakıldığı bir araştırmada farklılaşma görülmüş ve 31-45 yaş aralığındaki kişilerin 18-30 yaş aralığındaki kişilere göre Kovid-19 korkularının daha yüksek olduğu bulgulanmıştır (Kalafatoğlu ve Yam, 2021: 313). Arısoy ve Çay (2021: 88) tarafından yapılan bir değerlendirmeye göre, 60 yaş üstü kişilerin Kovid-19 korkularının 59 yaş ve altı kişilerden daha fazla olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda yaş faktörü, Kovid-19 salgınının başladığı zamandan bugüne kadar çokça ifade edilen bir faktör olarak sunulmuştur (Strang, Fürst ve Schultz, 2020: 1; Üstün ve Özçiftçi, 2020: 146). Bu farklılıklar yaş değişkeni yanı sıra, kaygı, depresyon seviyeleri gibi başka değişkenlerin de Kovid-19 korkusu için önemli bir etkisi olduğunu düşündürmektedir.

Kişilerin eğitim düzeyine göre Kovid-19 korkuları incelendiğinde bulunan analiz sonuçlarının anlamlı bir farklılık göstermediği yönündedir. İlgili literatüre bakıldığında, Kovid-19 korkularının eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı gözlemlenmiştir (Kalafatoğlu ve Yam, 2021: 312; Bakioğlu ve diğerleri, 2021: 1; Gencer, 2020: 1165). Türktemiz ve diğerleri (2020: 121) tarafından yapılmış olan bir araştırmada sporcular ile oluşturulmuş bir örneklemedeki katılımcıların Kovid-19'a yakalanmalarına dair kaygılarının da yine eğitim düzeylerine göre farklılaşmadığı açıklanmaktadır. Diğer yandan, Kong ve diğerleri (2020: 11) ilköğretim ve ortaöğretim eğitim düzeyindeki kişilerin, lisans ve lisansüstü kişilere göre depresyon ve kaygı seviyelerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Memiş Doğan ve Düzel (2020: 747) araştırmasında eğitim düzeyi ortaöğretim olan kişilerin Kovid-19 korku ve kaygılarının eğitim düzeyi lisans olan kişilere göre daha yüksek olduğunu açıklayarak, eğitim düzeyinde oluşan bu farklılığın lisans eğitim düzeyindeki kişilerin salgın hakkında güvenli, bilimsel bilgileri bulabilmesi açısından ortaöğretim düzeyindeki kişilere göre daha avantajlı olabileceğini ifade etmiştir. Buna ek olarak, bilimsel bilgiyi ayırabilmekte ortaöğretim düzeyindeki kişilerin güçlük çekmesi ile korku ve kaygıyı daha fazla yaşayabilecekleri düşünülebilir. Aktarılan bilgilerin bilimsel ve güvenilir olması tehlikenin algılanmasını arttırmamasının yanında, aynı zamanda toplum için de sağlıklı olmaktadır (Sungur, 2020: 47). Aktarılan

bilgi sağlıklı ve güvenilir oldukça, kişilerin Kovid-19 korkularında da bir değişim söz konusu olabilir. Kovid-19 korkusu için eğitim düzeylerinin yanı sıra bilginin öğrenildiği kaynağın da önemli bir etken olduğu düşünülebilir.

Yapılan bir diğer analiz, katılımcıların medeni durumuna göre Kovid-19 korkusunun farklılaştığını göstermektedir. Evli kişilerin Kovid-19 korkusunun bekar kişilere göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Evli kişilerin evliliklerinin kalitesinin kişilerin ruh sağlığı üzerinde önemli etkisi bulunmaktadır (Ünver ve Güloğlu, 2021: 528). Pandemi sürecinde evlilikte ilişki kalitesinin düşük olmasının ruhsal sağlık açısından bekarlara göre evlilerde daha düşük olduğu ifade edilmektedir (Pieh ve diğerleri, 2020: 1). Kovid-19 sürecinin aynı zamanda çiftler için birbirlerini eleştirmenin var olduğu bir süreç olabileceği de söylenmektedir (Sungur, 2020: 113). Bu süreçte çiftlerin ilişki kalitelerinin düşmesi ile kişilerin Kovid-19 korkularının da artabileceğini düşündürür. (Koçak, Koçak ve Younis (2021: 6) tarafından ülkemizde yapılan bir araştırmada, evli kişilerin Kovid-19 korkusunun bekar kişilere göre daha az olduğu bulunmuştur. Gencer (2020: 1162) çalışmasında yine bekar kişilerin Kovid-19 korkusu daha yüksek çıkmıştır. Türkmen (2021: 90) ile Kalafatoğlu ve Yam (2021: 313) tarafından yapılmış iki çalışmada da medeni duruma göre Kovid-19 korkusunun farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bulunan bu sonuçlar ile birlikte, medeni durumun Kovid-19 korkusuna göre farklılaşıp farklılaşmamasına dair tutarlı sonuç göstermediği, örneklemdaki başka sosyo-demografik özelliklerin de etkisinin olabileceği düşünülebilir. Aynı zamanda, çalışmada medeni durum bekar ve evli olarak ele alınmıştır. Yapılacak olan diğer çalışmalarda, dul ve boşanmış olarak seçeneklerinde eklenerek ele alınmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Kişilerin çalışma durumuna göre Kovid-19 korkuları incelendiğinde, anlamlı olarak farklılaşma bulunmuş ve çalışmayan kişilerin Kovid-19 korkusunun çalışan kişilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çalışmayan kişilerin zaman zaman hissettiği ekonomik kaygılardan birinin, çalışmayanlar için yapılması gereken yardımın kendilerine yapılıp yapılmayacağı düşünceleri ilgili olduğu ifade edilmektedir (Sungur, 2020: 74). Kendisine yardım yapılıp, yapılmayacağı düşünceleri içerisinde olan kişilerin hissettiği duygulardan biri korku olabilir. Aynı zamanda çalışan kişilerin gündelik, düzenli bir şekilde işlerine gidiyor olup, çalışmayan kişilere göre daha fazla dışarı ile temas etmesi ihtimali de Kovid-19 korkularının çalışmayanlara göre daha az olmasına

sebebiyet göstermiş olabilir. Diğer bir yandan, Pak ve diğerleri (2021: 5) ve Karataş ve Uzun (2021: 1046) yaptığı çalışmalarında çalışma durumuna göre Kovid-19 korkusu arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığını gözlemlemişlerdir.

Araştırma sonucunda kişilerin Kovid-19 durumuna göre Kovid-19 korkularının farklılaşmadığı, Kovid-19 geçirmiş ve geçirmemiş kişilerin Kovid-19 korkularının benzer düzeyde olduğu bulgulanmıştır. Kovid-19'a yakalanan kişiler için net bir şekilde ölüm riskinin bilinemeyeceği ifade edilmektedir (Sungur, 2020: 50). Bu net olmayan bilgiden dolayı Kovid-19 geçiren ya da geçirmeyen kişiler arasında korkunun farklılaşmaması beklenebilir. Bir diğer yandan, Kalafatoğlu ve Yam (2021: 312) tarafından bulunan bir araştırmada daha önce virüsün tanısını alan kişilerin virüs korkusunun, daha önce virüsü geçirmemiş kişilere göre daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Bununla birlikte, Kovid-19 geçirmiş olan kişilerin virüsü geçirmeleri ile birlikte belirsiz olan bu duruma karşı korkularının azalabileceği düşünülebilir.

4.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Kişilerin cinsiyet değişkenine göre belirsizliğe tahammülsüzlükleri incelendiğinde, kadınların belirsizliğe tahammülsüzlükleri erkeklerden daha yüksek bulunmuştur. Araştırmaya paralel olarak Karataş ve Uzun (2018: 1273) yaptıkları çalışmalarında üniversite öğrencilerinden oluşan örnekleme kadınların belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin erkeklerden daha yüksek olduğunu açıklamışlardır. Kadınların erkeklere oranla belirsiz olan olay ya da durumlarda daha tedirgin olmalarının sebebinin kültürel ya da bakış açılarındaki farklılıklardan dolayı olabileceği ifade edilmiştir (Yıldırım, 2016: 487). Aynı şekilde Kilit ve diğerleri (2020: 267) öğrencilerden oluşan bir araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan kişilerin kadın olmasını toplumdaki çeşitli roller ve kişinin büyüdüğü ortam ile ilişkilendirmiştir. Bu durum, ülkemizdeki toplumsal rollerin ve kadınların toplumdaki rollerinin etkilerinin belirsizliğe olan tahammülsüzlükleri açısından da düşündürmektedir. Dünyanın hep olduğu halde var olduğunu, kötü veya iyi yapan şeylerin algılarımız olduğu söylenmektedir (Sungur, 2020: 86). Böylece, algılarımızdaki farklılık ve değişikliğin belirsizliğe tahammülsüzlük için etkisinin olabileceği düşünülebilir. Diğer taraftan Erguvan (2015: 49) araştırmasında üniversite öğrencilerinde cinsiyete göre ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı boyutlarında farklılaşma olmadığını ifade ederek, cinsiyete göre belirsizliğe

tahammülsüzlüğün anlamlı olarak farklılaşmadığını bulgulamıştır. Bu çalışmada ise, kadınların ileriye yönelik kaygı puan ortalamaları ve engelleyici kaygı puan ortalamalarının erkeklerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Öte yandan, literatür incelendiğinde, belirsizliğin cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma göstermediği çalışmalar da mevcuttur (Belge, 2019: 54; Buhr ve Dugas, 2002: 931; Erol, 2020: 85). Hayattaki bir takım belirsizlik içeren durumlarla karşılaşmanın kadın ve erkek olarak cinsiyet ayrıştırmaksızın etkileyen bir durum olması ile birlikte, cinsiyet değişkeni dışındaki toplumsal, kültürel rollerin de öneminin var olduğu söylenebilir.

Yapılan bir diğer analizde kişilerin yaş değişkenine göre belirsizliğe tahammülsüzlüklerine bakıldığında, ileriye yönelik kaygı ile bir farklılaşma bulunmazken, engelleyici kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlükleri farklılaşmaktadır. 18-25 yaş kişilerin engelleyici kaygılarının 42 yaş ve üzeri kişilerden daha yüksek olduğu, 18-25 yaş kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin de 42 ve üzeri yaş grubundan daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Kişilerin tecrübelerinin daha az ve yaşlarının daha genç olduğu dönemde kontrolün daha fazla kendilerinde olacağına inandıkları açıklanmaktadır (Sungur, 2020: 86). Kontrolün kendi elinde olduğuna inanan kişilerin belirsizlik ile karşı karşıya geldikleri durum ya da olaylarda diğer kişilere göre daha fazla güçlük çekebileceği düşünülebilir. Kişilerin belirsiz durumlarda karar verme sırasında belirsizliği aza indirmek için dürtüsel bir şekilde karar vermeye yatkınlıklarının olduğu söylenmektedir (Deschenes ve diğerleri, 2010: 52). Ergenlerde dürtüsellik fazla olduğu ifade edilmiştir (Akın ve Berkem, 2012: 148). Araştırma 18 yaş ve üstü ele alınarak yapıldığından dolayı, 18-25 yaş kişilerin 41 yaş ve üzeri kişilere göre ergen yaş aralığına daha yakın olmasından kaynaklı belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin daha yüksek çıktığı düşünülebilir. Belge (2019: 44) ile Dugas ve diğerleri (2001: 551) ise yapmış oldukları araştırmalarında yaş değişkeni ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığını tespit etmişlerdir.

Eğitim düzeyine göre belirsizliğe tahammülsüzlüklerine bakıldığında, anlamlı bir farklılaşma bulunmakta, eğitim düzeyi lisans olan kişilerin ileriye yönelik kaygılarının yüksek lisans ve üstü kişilerden daha yüksek olduğu, eğitim düzeyi lisans olan kişilerin engelleyici kaygılarının lisans ve üstü olan kişilerden daha yüksek olduğu ve eğitim düzeyi ilk ve orta öğretim olan kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin yüksek lisans ve üstü eğitim düzeyindeki kişilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Belge (2019: 57)

yapmış olduğu çalışmasında eğitim düzeyi ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında bir farklılaşma olmadığını bulgularken, eğitim düzeyi ile anksiyete arasında anlamlı bir farklılaşma olduğunu bulgulararak, ilk ve ortaokul düzeyindeki kişilerin anksiyetelerinin daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Oluşabilecek herhangi bir tehdit unsurunun şiddetinin ve bu tehdit ile baş edebilme konusundaki belirsizliğin kişilere kaygıya sebebiyet verebileceği söylenmektedir (Kilit, 2020: 266). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün zaman zaman kişiler için kaygı içeren bir süreç olduğu düşünüldüğünde, eğitim düzeyleri arasındaki ilişkide kaygının da önemli bir etkisinin olabileceği söylenebilir. Yapılacak olan çalışmalarda, kaygı gibi değişkenlerin de ayrıca ele alınacağı çalışmalarda farklı eğitim düzeylerinin detaylıca belirsizliğe tahammülsüzlük ile ele alınabileceği söylenebilir.

Kişilerin medeni durumuna göre belirsizliğe tahammülsüzlükleri incelendiğinde, anlamlı bir farklılaşma olmadığı bulunmuştur. Literatür incelendiğinde, araştırmaya paralel çalışmalar olduğu gözlemlenmiştir (Belge, 2019: 42; Coşkun, 2019: 43; Ersöz, Ersöz ve Konuşkan, 2016: 223; Parmaksız, 2021: 6). Belirsizliğe tahammülsüzlük iki alt boyut (ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı) ile açıklanmaktadır. Carleton ve diğerleri (2007: 105) ileriye yönelik kaygıyı, gelecek zamanın oluşturabileceği tehlike olarak açıklarken, engelleyici kaygıyı belirsizliğe karşı kaygının meydana getirdiği davranışlar olarak açıklamaktadır. Araştırmada engelleyici kaygı ve ileriye yönelik kaygı alt boyutları değerlendirildiğinde benzer düzeylerde oldukları gözlemlenirken, Güvendiren (2020: 51) çalışmasında evli olan kişilerin alt boyutlarının bekarlara göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Bir başka değerlendirmede, kaygının belirsizliğe olan bir tepki şeklinde yorumlanabileceği ifade edilmiştir (Sungur, 2020: 97). Kaygının medeni durum üzerinde etkisinin olduğu düşünülebilir. Işiloğlu (2006: 94) çalışmasında kaygının evlilik uyumunu negatif yönde etkilediğini açıklamıştır. Bunun nedeni ise zamanla çiftlerin ilişkilerinin rutin bir hale dönüşmesi, tahammüllerinin azalması olabilir. Böylece, belirsizliğe karşı kaygılı hisseden evli kişilerin kaygılarının arttıkça, aynı zamanda evliliklerinin de etkilenebileceği düşünülebilir. Tüm bunlara ek olarak, daha önce belirtildiği gibi yapılacak olan çalışmalarda boşanmış ve dul seçeneklerinin de eklenmesinin medeni duruma göre belirsizliğe tahammülsüzlükte oluşabilecek sonuçlar ile birlikte literatüre destek olabileceğini düşündürmektedir.

Kişilerin çalışma durumuna göre belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Çalışmayan kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin çalışan kişilere göre daha yüksek olduğu bulgulanarak, çalışmayanların ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı puanlarının çalışanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kulaksız (2016: 13) çalışan kişilerin iş hayatlarında genellikle yenilginin, rekabetin ve belirsizliğin var olduğunu ifade etmiştir. Çalışan kişilerin iş hayatlarında belirsizliğin var olmasının çalışan kişilerde çalışmayan kişilere göre belirsizlikle yaşayabilmeyi kolaylaştırabileceği düşünülebilir. Hofstede (1980: 21) iş tutumlarına değindiği araştırmasında doğu kültürünün batıya göre daha çok belirsizlikten kaçtıklarını açıklamıştır. Bu durumda çalışan kişilerin belirsizliğe olan bakış açılarının kültürden kültüre de farklılık gösterebileceği söylenebilir. Bıkmaz ve Akça Yağan (2020: 177) çalışmasında iş arayışında olan kişilerin, iş arayışında olmayan kişilere göre belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin daha fazla olduğunu bulgulamıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün kişiler için en temel kaygı kaynağı olduğu söylenmektedir (Sungur, 2020: 15). Böylelikle, çalışmayan ve iş arayışında olan kişilerin iş bulabilmeye yönelik belirsiz bir durum içindeyken belirsizlik ile birlikte, kaygı hissedebilecekleri söylenebilir.

Araştırma sonucunda, kişilerin Kovid-19 durumuna göre belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin farklılaşmadığı bulunmuştur. Paralel olarak, Duman (2020: 432) çalışmasında, kişilerin Kovid-19 durumuna göre belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını bulgulamıştır. Dünyanın toplam nüfusu değerlendirildiğinde, Kovid-19 geçiren kişilerin toplam sayısının ve virüse yakalanma ihtimalinin düşünülen kadar yüksek olmadığı açıklanmaktadır (Sungur, 2020: 43). Bu durum değerlendirildiğinde, virüse yakalanan ve yakalanmayan kişilerin belirsizliğe olan tahammüllerinin benzer düzeyde olabileceğini düşündürebilir. Bir diğer yandan, daha önce değindiğimiz Kovid-19 korkusunun sosyo demografik değişkenlere göre farklılaşmasına yönelik bulgulardan hareketle, Kalafatoğlu ve Yam (2021: 312) Kovid-19 geçiren kişilerin geçirmeyenlere göre korkusunun azaldığını vurgulamıştır. Salgın dönemlerinde oluşan belirsizliğin tehlikeye olan bakış açılarını da etkilediği vurgulanmaktadır (Sungur, 2020: 48). Aynı şekilde, Kovid-19 geçiren kişilerin belirsiz olan virüse karşı tahammülsüzlüklerinin virüse yakalandıktan sonra azalabileceği düşünülebilir.

4.3. Kovid-19 Korkusu, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Temel Kişilik Özellikleri ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Hipotezler göz önünde bulundurulduğunda, Kovid-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında anlamlı olarak zayıf, pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Duman (2020: 432) çalışmasında Kovid-19 korkusu ile ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı arasında orta, pozitif yönde bir ilişki bulgulanmıştır. Paralel olarak Bakioğlu ve diğerleri (2020: 1) araştırmasında Kovid-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit etmiştir. Öztürk ve diğerleri (2020: 888) yapmış oldukları araştırmalarında, kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin arttıkça, pandemi sürecinin kişiler için güçleştiğini vurgulamaktadır. Pandeminin ruhsal problemlere sebebiyet vermese bile olumsuz hislere yer verebileceği ifade edilmektedir (Öztürk ve diğerleri, 2020: 895). Literatürde de bahsedildiği üzere, Person ve diğerleri (2004: 361) tarafından belirsizlik içeren bulaşıcı hastalıkların kişilerde korku hissine sebep olabileceği ifade edilmiştir. Böylelikle, kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlüğünün arttıkça, Kovid-19 korkularının da artabileceği söylenebilir.

Araştırmada Kovid-19 Korkusu ile nevroitiklik ve olumsuz değerlik kişilik özellikleri arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Nevrotiklik özelliğine sahip kişilerin etrafını daha tehdit içerikli algılayabileceği, duygudurumlarının hızlıca değişebileceği vurgulanmaktadır (Yiğitol ve Büyükmumcu, 2021: 3435). Böylece, nevroitiklik kişilik özelliğindeki kişilerin Kovid-19 korkusuna dair duygu durumlarının da paralel bir şekilde değişebileceği, stresli yanlarının virüse karşı olan korkularını arttırdığı söylenebilir. Paralel olarak Yiğitol ve Büyükmumcu (2021: 3434) nevroitiklik kişilik özelliğinin Kovid-19 korkusu ile pozitif, anlamlı ilişkisinin olduğunu bulgulanmış, nevroitikliğin Kovid-19 korkusunu arttırdığını ifade etmiştir. Araştırmada Kovid-19 korkusu ile dışadönüklük ve deneyime açıklık arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Dışadönük kişiler aynı zamanda sosyal kişilerdir (Burger, 2016: 254). Sosyal olan kişilerin, sosyalleştikçe, topluluklarda buldukları, Kovid-19 korkularının azalabileceği düşünülebilir. Deneyime açık olan kişilerin ise, farklı yönlerden düşünebilme ve yeni olan fikirleri kabul edebilme özellikleri vardır (Burger, 2016: 254). Farklı bakış açılarıyla değerlendirebilen, farklı yönlerden düşünebilen kişilerin bu özelliğinin arttıkça, virüse dair korkularının da farklı düşünebilmeleri ile birlikte azalabileceği söylenebilir.

geliştiren kişiler bağımlılık şemasına sahip kişilerdir (Young, 2009: 35). Bu kişilerin virüsten ötürü tek başına kalmaktan, desteğe ihtiyacı olduğunda diğerlerinden destek alamayacağından endişe edip, korku hissedebileceği düşünülebilir. Diğer bir şema olan dayanıksızlık şemasında kişi, başına gelebilecek bir felakete karşı aşırı derecede korku hisseder. Bu nedenle, Kovid-19 virüsünün kendisine bulaşabileceğine dair kişinin abartılı derecede bir korku hissetmesi muhtemeldir. İç içe geçmiş/gelişmemiş benlik şemasında kişi tam anlamıyla bir bireyselleşme gerçekleştirememektedir (Young, 2009: 35). Böylece, bireyselleşme sağlayamayan, diğerlerinin desteği olmadan var olamayacağı algısında olan kişi, ruhsal süreci de etkileyen bu pandemi sürecinde korkuyu da hissedebilir. Bu durum kişilerin virüse dair korkularını arttırabileceği gibi, pandemi sürecinde davranışlarını, etrafındaki kişilerle olan yakınlıklarını da etkileyebilir. Boyun eğicilik şemasındaki kişi, kontrolü abartılı bir şekilde diğerlerine bırakmaktadır (Rafaeli ve diğerleri, 2019: 31). Bu durum ile birlikte kişi kontrolü etrafına bıraktıkça, belirsiz olan pandemi sürecinde virüse dair kontrolünün olmadığından korkusunun da artabileceği düşünülebilir. Bencil hissetmekten ötürü suçluluk hissini yoğun bir şekilde hisseden, fedakarlık şemasına sahip kişilerin, diğerlerine zarar verebilecek şeylerden uzaklaştığı ifade edilmektedir (Rafaeli ve diğerleri, 2019: 31). Kişinin bencil ve suçlu hissetmemek, etrafında acı oluşturabilecek bir tutum sergilememek için çabalaması Kovid-19 korkusu ile pozitif yönlü bir ilişkiye sebebiyet verebilir. Bir diğer şema olan kendini feda etme şemasında kişiler, diğerlerinin acılarına fazlaca duyarlı olmaktadır (Geçit, 2018: 15). Başkalarının virüse dair acı yaşayabileceğine inanan ve duyarlı olan kişilerin, virüsün kendisi ve bulaşması, yayılması gibi durumlara karşı korku hissetmeleri beklenen bir durum olabilir. Duyguları bastırma şemasındaki kişilerin yoğun olarak duygularını baskıladıkları ifade edilmektedir (Rafaeli ve diğerleri, 2019: 33). Kişinin rahat bir şekilde virüse dair olan duygularını ifade etmekte güçlük çekmesi virüse karşı korkusunun daha fazla artmasını tetikleyebilir. Yüksek standartlar şemasına sahip kişilerin, yaşamı belirli kural ve kalıplar ile sınırlandırmaktadır (Rafaeli ve diğerleri, 2019: 34). Bu kural ve kalıplar ile kişi yaşamın farklı noktalarında gerçekçi olmayan katı kurallar ile esnek düşünmekte güçlük çekebilir. Kişinin esnek düşünemekte güçlük çekmesi, virüse karşı olan bakış açılarında esnek yaklaşmaması sonucu ile virüse karşı korkularını tetikleyebileceği düşünülebilir. Yetersiz öz denetim şemasında kişi rahatsızlıktan uzak durmaktan, acıdan yoğun bir şekilde kaçınır (Young ve diğerleri, 2009: 36). Bu durum kişinin virüse yakalanabileceği düşüncesinden ötürü kaçınmasına ve korku hissetmesine

sebepler olabilir. Onay arama şemasına sahip kişilere bakıldığında ise, kişilerin sevgi ve onayını almaya, uyumlu olmaya özen gösteren kişiler oldukları görülmektedir (Rafaeli ve diğerleri, 2019: 32). Onay almaya çalışan kişilerin vereceği tepkiler diğer kişilerin tepkilerine göre değişiklik gösterebileceğinden ötürü, kabul görme adına virüse dair tutumları ve duyguları değişebilir. Karamsarlık şemasında kişiler genellikle hayatın olumsuz yönlerini görmeye daha yatkındırlar (Rafaeli ve diğerleri, 2019: 32). Hissettiklerimiz ve düşüncelerimiz virüse olan tutumlarımızı da belirler (Sungur, 2020: 39). Hayatın olumsuz yönlerine daha fazla odaklanan kişilerin, karamsar düşünmesi ve korkuyu hissetmesi de muhtemeldir. Son olarak cezalandırıcılık şemasında kişi, gerçekleştirdiği yanlışlar için ceza alacağına inanır (Young ve diğerleri, 2009: 38; Rafaeli ve diğerleri, 2019: 34). Kovid-19 virüsünün etrafına zarar verebileceğini düşünen kişi korkulu ve endişeli hissedebilir (Sungur, 2020: 38). Bu şemadaki kişilerin de bu algıya sahip olmaları virüse dair korkulu hissetmelerine sebep olabileceği düşündürmektedir. Bir diğer yandan, Kovid-19 korkusu ile haklılık şeması arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Temel kişilik özellikleri ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında olan ilişkiye bakıldığında, sorumluluk ve uyumluluk ile anlamlı bir ilişki bulunamazken, dışadönüklük ve deneyime açıklık arasında zayıf, negatif bir ilişki varken, nevroitiklik ve olumsuz değerlik arasında zayıf, pozitif ilişki bulunmuştur. Güvenç (2019: 50) çalışmasında belirsizliğe tahammülsüzlük ile nevroitiklik, olumsuz değerlik arasında pozitif, dışadönüklük, deneyime açıklık, sorumluluk arasında negatif ilişki tespit ederken, uyumluluk arasında ise anlamlı bir ilişki bulgulanmamıştır. Çalışmada sorumluluk özelliği hariç diğer sonuçlar Güvenç (2019: 50) çalışması ile paralellik göstermektedir. Nevrotiklik özelliğine sahip kişiler, duygularında sık sık değişim ve zorluk ve stres yaşarlar (Burger, 2016: 253). Duygularındaki bu değişimin, diğer kişilere göre belirsizliğe olan tahammülsüzlüklerini artırabileceğini düşündürmektedir. Dışadönük kişiler olumlu yönleri görmeye yatkın kişilerdir (Burger, 2016: 154). Daha öncede belirtildiği üzere belirsizliği olumsuz ve tehlike algısı içerisinde gören kişilerin hayatı zor bir hal almaktadır (Sungur, 2020: 16). Dışadönük kişilerin olumlu yaklaşımından ötürü belirsizliğe tahammülsüzlük ile negatif bir ilişkide olduğunu desteklemektedir. Deneyime açık kişilerin yenilikleri kabul edebilme ve meraklı olma özellikleri göz önünde bulundurulduğunda, bu kişilerin belirsizliğe tehdit olarak yaklaşma yerine bilinmezliği

bir merak olarak görebileceğini düşündürmektedir. Bu durum da aralarındaki negatif yönlü ilişkiyi açıklayabilir. Bir diğer yandan, Yang ve diğerleri (2015: 1607) çalışmasında nevroitiklik ve dışadönüklüğün endişe ile olan ilişkisinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rolüne bakmışlar ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile nevroitikliğin negatif, dışadönüklüğün ise pozitif yönlü ilişkisi olduğunu bulgulamışlardır. Araştırmada ileriye yönelik kaygı boyutu ile olumsuz değerlik, sorumluluk ve nevroitiklik arasında zayıf pozitif ilişki, dışadönüklük, deneyime açıklık arasında zayıf negatif ilişki bulunurken, uyumluluk ile anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Diğer yandan engelleyici kaygı boyutu ile dışadönüklük, deneyime açıklık arasında zayıf, negatif ilişki, olumsuz değerlik, nevroitiklik arasında zayıf pozitif yönlü bir ilişki bulunurken, sorumluluk ve uyumluluk ile bir anlamlı ilişki saptanmamıştır. Alan yazında belirsizliğe tahammülsüzlüğün endişe, kaygı ile bağlantılı olduğu çalışmalar, nevroitiklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki pozitif yönlü anlamlı ilişkiyi destekler niteliktedir (Dugas ve diğerleri, 2001: 551; Karataş ve Uzun, 2018: 1273; McEvoy ve Mahoney, 2012: 542; Sarı ve Dağ, 2009: 268).

Yapılan bir diğer analizde belirsizliğe tahammülsüzlük ile terk edilme, kuşkuculuk, dayanıksızlık, yüksek standartlar, onay arama ve karamsarlık ile orta ve pozitif yönlü bir ilişki bulunurken, sosyal izolasyon, kusurluluk, başarısızlık, bağımlılık, iç içe geçmiş/gelişmemiş benlik, boyun eğicilik, kendini feda, duyguları bastırma, haklılık, yetersiz öz denetim ve cezalandırıcılık ile zayıf, pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Belirsiz olan durumların olumsuz ruh halinin de temeli olabileceği ifade edilmektedir (Liao ve Wei 2011: 1220). Karamsarlık şemasına sahip kişilerin hayatın iyi yönlerini görmezden geldikleri ve olumlu olan durumların dahi eninde sonunda bozulacağına inandıkları göz önünde bulundurulduğunda, belirsizliğe karşı tahammülsüz hissedebilmeleri muhtemeldir. Yüksek standartlar şemasına sahip kişilerin genellikle mükemmeliyetçi kişiler oldukları açıklanmaktadır (Rafaeli ve diğerleri, 2019: 33). Mükemmeliyetçiliğinde kaygıyı arttırdığı ifade edilmiştir (Zengin, 2019: 35). Böylece, kaygısı artan bir kişinin belirsizliğe tahammül edebilmekte güçlük yaşayabileceği düşünülmektedir. Literatürde erken dönem uyumsuz şemalar ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün incelendiği bir araştırmaya rastlanmadığından dolayı farklı bir sonuç gösterilememekle beraber, erken dönem uyumsuz şemaların kaygı, endişe ve depresyon gibi değişkenlerle ele alındığı çalışmalar gözlemlenmiştir (Konukçu, Akkoyunlu ve

Türkçapar, 2013: 98; Rhein ve Sukawata, 2015: 112; Welburn ve diğerleri, 2002: 519). Literatürde de ele alındığı üzere, kişilerin belirsiz durumları ortadan kaldıramadığında, kaygılarında artış olduğu ifade edilmiştir (Sungur, 2020: 16). Erken dönem uyumsuz şemaların duygu, düşünce ve davranışların tespit edilmesinde etkili olduğu düşünüldüğünde, kişilerin hayatta yaşadıklarına dair duygu, düşünce ve tepkilerinin şemalar üzerinden bir şekillenme oluşturabileceğini düşündürmektedir. Terk edilme, kuşkuculuk, dayanıksızlık, onay arama, karamsarlık gibi şemaların gelişmesi kişilerdeki kaygıya dair belirtilere kaynak olabileceğini düşündürmektedir. Araştırmada ileriye yönelik kaygı ile dayanıksızlık, yüksek standartlar, onay arama ve karamsarlık şemaları arasında orta ve pozitif yönde bir ilişki gözlemlenirken, diğer şemalar ile zayıf, pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Bu şemalara sahip kişilerin genellikle olumsuz olabilecek sonuçlardan dolayı bir endişe halinde olmalarının belirsizliğe olan tahammülsüzlüklerini de arttırabileceğini düşündürür. Bir diğer yandan, engelleyici kaygı ile dayanıksızlık, karamsarlık şemaları arasında orta, pozitif yönde bir ilişki tespit edilirken, diğer şemalar ile zayıf, pozitif yönde bir ilişki bulgulanmıştır. Karamsarlık şemasındaki kişi, yaşam boyunca olabilecek her şeyin yanlış olabilmesini görmektedir (Young ve diğerleri, 2009: 37). Dayanıksızlık şemasındaki kişi ise, zarar görme ya da hastalıklara karşı dayanamayacağına inanmakta olduğundan dolayı, belirsizliği bir felaket olarak anlamlandırıp, dayanamayacağına dair yoğun bir endişe hissedebileceği söylenebilir.

Araştırmada dışadönüklük ile duyguları bastırma şeması hariç diğer tüm şemalarla negatif yönde zayıf ilişki bulunurken, duyguları bastırma şeması ile negatif yönde orta bir ilişki gözlemlenmiştir. Dışadönük kişilerin sosyal yönü güçlü, girişken ve konuşkan kişiler olduğu ifade edilmektedir (McCrae ve Costa, 2008: 160). Young ve diğerleri (2009: 37), duygularını baskılayan kişilerin genellikle utanç duygusundan uzaklaşmaya çalıştığını, istek ve ihtiyaçlarını belirtmekte zorlandığını söylemektedir. Buna ek olarak, dışa dönük kişilerin girişkenliğinin yüksek ve aklından geçenleri rahatça açıklayabilen kişiler olduğu ifade edilmektedir (Ötken ve Cenkci: 2013: 43). Böylece, kişinin hissettiklerini rahat bir şekilde ifade edebilmesinin duyguları baskılamasına engel olabileceğini düşündürmektedir. Thimm (2010: 377) ise , çalışmasında dışadönüklük ile kusurluluk şeması arasında anlamlı bir ilişki bulgulamadığını ifade etmiştir. Çalışmada kusurluluk şeması zayıf ve negatif yönlü bir ilişki bulunan bir şemadır. Kusurluluk şemasına sahip kişilerin, çok fazla eleştiriye hassasiyet gösterdikleri bilinmektedir

(Young ve diğeri, 2009: 34). Dışadönük kişilerin konuşkan ve girişken özelliklerinin olduğu dikkate alındığında, dışadönüklükteki artışın, kusurluluk şemasında azalmaya sebebiyet verebileceğini düşündürmektedir.

Sorumluluk ile duygusal yoksunluk, terk edilme, kuşkuculuk, sosyal izolasyon, kusurluluk, başarısızlık, bağımlılık, dayanıksızlık, iç içe geçmişlik/gelişmemiş benlik, boyun eğicilik, duyguları bastırma, yetersiz öz denetim, onay arama, karamsarlık ve cezalandırıcılık şemaları arasında zayıf ve negatif yönlü ilişki bulgulanırken, yüksek standartlar şeması arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır. Kendini feda ve haklılık ile de anlamsız bir ilişki bulunmuştur. Thimm (2010: 376) yapmış olduğu araştırmasında, bağımlılık ve yetersiz öz denetim şemalarının sorumluluk ile negatif yönlü ilişkisini tespit ederek çalışmaya paralellik göstermektedir. Sorumluluk kişilik özelliğine sahip kişilerin, oluşturdukları planlar ile ilerleyen kişiler oldukları ve bağımlılık şemasına sahip kişilerin etrafında birileri olmadan gündelik olarak sorumluluklarını gerçekleştiremeyeceklerine dair inançları olduğu göz önüne alındığında, aralarındaki negatif yönlü ilişkiyi destekler doğrultuda olduğu düşünülmektedir.

Uyumluluk ile terk edilme, kuşkuculuk, sosyal izolasyon, kusurluluk, başarısızlık, bağımlılık, dayanıksızlık, boyun eğicilik, duygularını bastırma, onay arama, karamsarlık ve cezalandırıcılık arasında zayıf ve negatif yönlü bir ilişki varken, kendini feda arasında zayıf ve pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır. Araştırmaya paralel olarak, Thimm (2010: 377) çalışmasında kendini feda etme şemasının uyumluluk ile pozitif ve anlamlı bir ilişkisinin olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Fedakarlık şemasına sahip kişiler etrafındakilerinin gereksinimlerini oldukça fazla gönüllü olacak bir şekilde dikkate alan kişilerdir (Rafaeli, 2019: 31). Uyumluluk kişilik özelliğindeki kişilerin ise yardımı seven kişiler olması, diğer kişilerin gereksinimlerine gönüllü olabileceklerini düşündürür. Aynı zamanda uyumluluk özelliği yüksek olan kişilerin diğerlerinin acılarına karşı kayıtsız kalamadıkları bilinmektedir (Ötken ve Cenkci, 2013: 43). Başkalarının acılarına kayıtsız kalamayan kişiler ile, kendini feda etme şemasına sahip kişilerin diğerlerinin acılarına karşı olan hassasiyetleri düşünüldüğünde, aralarındaki ilişkiyi desteklediği söylenebilir. Bu durum, hipotezlerde de belirtildiği üzere pozitif yönlü ilişkinin varlığını desteklemektedir. Diğer bir yandan, araştırma bulgusuna paralel olarak Thimm (2010: 377) çalışmasında uyumluluk kişilik özelliği ile kuşkuculuk, haklılık şema alanlarının negatif ilişkisini tespit etmiştir. Bu bulguya ek olarak, Burger (2016: 254) belirttiği üzere,

uyumluluk boyutunun diğere bir köşesinin kuşkulu insanlar olduğunu açıklamıştır. Böylelikle, uyumluluk özelliğı ile kuşkuculuk şemasının negatif ilişkisinin doğrulanması muhtemeldir. Uyumlu kişilik özelliğindeki kişilerin işbirliğı içinde var olması, haklılık şemasının ise diğerelelerinden ayrıcalıklı haklara sahip olduğı düşüncesi aralarındaki negatif yönlü ilişkiyi beklenen bir durum haline getirmektedir. Araştırmada uyumluluk ile iç içe geçmişlik/gelişmemiş benlik, yüksek standartlar, haklılık ve yetersiz öz denetim arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bir diğere çalışmada ise, kuşkuculuk, başarısızlık, yüksek standartlar, sosyal izolasyon şemalarının uyumluluk kişilik özelliğı ile pozitif yönde bir ilişki sine değinilmiştir (Ehsan ve Bahramizadeh, 2011: 547).

Nevrotik kişilik özelliğinin tüm şemalar ile arasında pozitif yönde bir ilişki olduğı bulunmuştur. Nevrotiklik özelliğine sahip kişi yaşamın olumlu yönlerini görmek yerine, olumsuz yönlerine ışık tutar (Ötken ve Cenkci, 2013: 43). Literatür incelendiğinde, erken dönem uyumsuz şemalar ile nevroitiklik arasında pozitif yönlü ilişkilerin olduğı paralel çalışmalar bulunmaktadır (Muris, 2006: 405; Sava, 2009: 135; Thimm, 2010: 378). Özellikle bozulmuş sınırlar, ayrılma ve reddedilme ile ilişkisinin güçlü olduğuna değinilmiştir (Sava, 2009: 141). Literatürde belirtildiğı üzere nevroitiklikteki artışın depresif semptomları da arttırdığı söylenmektedir (Chioqueta ve Stiles, 2005: 1286). Erken dönem uyumsuz şemaların da psikopatoloji üzerinde ilişkisinin olduğı düşünülüğünde bulgular araştırma ile paralellik göstermektedir.

Deneyime açıklık ile başarısızlık şeması arasında ise, orta ve negatif yönde bir ilişki saptanırken, kendini feda ve haklılık şemaları hariç diğere şemalar ile zayıf, negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Kendini feda ve haklılık şemaları arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Deneyime açık kişilerin yenilikleri denemeye atılan oldukları ifade edilmektedir (Ötken ve Cenkci, 2013: 43). Bu durum, kişilerin deneyime atıldıkça, deneyimleri merak etmenin yanı sıra başarabileceklerine dair düşünceler de geliştirebileceğini düşündürmekte ve başarısızlık şeması ile negatif yönlü ilişkiyi desteklemektedir.

Olumsuz değerlik ile tüm şemalar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Olumsuz değerlik özelliğine sahip kişilerin sorun oluşturabilecek olay ya da durumlarda kaçma eğiliminin olduğı ifade edilmekte ve bu kişilerin öz değerlerinin düşük olması açıklanmaktadır (Gençöz ve Öncül, 2012: 208). Literatür de belirtildiğı

üzere bu kişiler nevroitik kişiler ile benzemekte ve kendileri hakkında sıkça negatif atıflarda bulunmaktadır. Bu durumda olumsuz değerliğin bireylerin iyilik halini olumsuz yönde etkilemesi ve erken dönem uyumsuz şemaların psikopatoloji üzerindeki ilişkisinin varlığının değerlendirilmesi, aralarındaki pozitif yönlü ilişkinin varlığını düşündürmektedir.

4.4. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Temel Kişilik Özelliklerinin Kovid-19 Korkusunu Yordamasına Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Hipotezlerde erken dönem uyumsuz şemalardan duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon, bağımlılık, dayanıksızlık, kusurluluk ve karamsarlık Kovid-19 korkusunu yordamakta, kişilik özelliklerinden ise nevroitiklik ve sorumluluğun Kovid-19 korkusunu yordamakta olduğu belirtilmiştir. Araştırmada ise, erken dönem uyumsuz şemalar ile temel kişilik özelliklerinin Kovid-19 korkusu üzerindeki etkisinin incelenmesinde, dışadönüklüğün Kovid-19 korkusunu negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Böylece, dışadönüklüğün artması virüse karşı korkudaki azalmayı yordamaktadır. Dışadönük kişilerin sosyal ortamlarda daha fazla zaman geçirdiği belirtilmektedir (Burger, 2016: 254). Sosyal ortamda bulunmalarının Kovid-19 virüsüne olan korkularını da etkileyebileceğini düşündürmektedir. Bağımlılık, dayanıksızlık, iç içe geçmiş/gelişmemiş benlik, kendini feda şemaları Kovid-19 korkusundaki artışı pozitif yönde yordarken, sosyal izolasyon, boyun eğicilik ve cezalandırıcılık şemaları negatif yönde yordamaktadır. Böylece, bağımlılık, dayanıksızlık, iç içe geçmiş/gelişmemiş benlik, kendini feda şemalarındaki artış, Kovid-19 korkusundaki artışı yordamakta, sosyal izolasyon, boyun eğicilik, cezalandırıcılık şemalarındaki artışın ise, Kovid-19 korkusundaki azalmayı yordadığı görülmektedir. Sosyal izolasyon şemasına sahip kişilerin, sosyalleşmekten geri durdukları belirtilmektedir (Rafaeli ve diğerleri, 2019: 27). Böylece, bu şemadaki kişilerin sosyalleşmekten geri durmasının, virüse karşı korkularındaki azalmayı yordadığını düşündürmektedir. Kişilerin sosyal alanlardan uzak durmaları, korkularını azaltabilir. Cezalandırıcılık şemasına sahip kişilerin, empati ve duygulara karşı anlayışında eksikliğin yüksek olmasından ötürü, kişilerin virüsü başkasına bulaştırma konusunda önemsiz davranmasına sebep olabilir ve bu da virüse dair korkularında azalışı yordadığını düşündürmektedir. Literatür incelendiğinde, üç değişkenin ele alındığı benzer analiz ile değerlendiren araştırma gözlemlenmemiştir.. Bu sebeple, farklı araştırmalar referans verilememektedir. Ancak, bilgiler ele alınarak yorum

yapılabilir. Bağımlılık şemasındaki artışın, Kovid-19 korkusundaki artışı yordamasında bu şemadaki kişilerin diğerleri olmadan veya yardım almadan yaşayamayacağına dair inançlarının varlığının, virüse dair korkularını da arttırabileceği düşündürmektedir. Dayanıksızlık şemasındaki kişiler de felaketler ile başa çıkamayacağına inanır ve aşırı derecede korku hisseder. Bu şemadaki artışın bu sebeple virüse dair korkuyu yordayabileceğini düşündürmektedir. Diğer bir yandan, boyun eğicilik şemasında kişinin duygularını bastırıldığı ve kontrolü diğerine bıraktığı düşünüldüğünde, kontrolü başkasına bırakıyor ve duygularını bastırıyor olmaları Kovid-19'a dair korkularında da bir azalmaya sebebiyet verdiğini düşündürmektedir.

4.5. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Temel Kişilik Özelliklerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlüğü Yordamasına Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Hipotezlerde erken dönem uyumsuz şemalardan dayanıksızlık ve karamsarlığın belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordamakta, kişilik özelliklerinden ise olumsuz değerlik, dışadönüklük, deneyime açıklık ve sorumluluğun belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordadığı belirtilmiştir. Araştırmada ise, erken dönem uyumsuz şemalar ile temel kişilik özelliklerinin belirsizliğe tahammülsüzlük üzerindeki etkisinin incelenmesinde, nevrotiklik özelliğinin pozitif, olumsuz değerlik özelliğinin ise negatif yönde belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordadığına ulaşılmıştır. Böylece, nevrotikliğin arttıkça, belirsizliğe tahammülsüzlükteki artışı yordadığı, olumsuz değerlikteki artışın ise belirsizliğe tahammülsüzlükteki azalmayı yordadığı söylenebilir. Deniz ve Erciş (2008: 304) çalışmalarında, nevrotik bireylerin sıklıkla olumsuz duygular yaşadıklarını vurgulamaktadır. Araştırmadaki gibi, bir diğer araştırmada da nevrotikliğin belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordadığı açıklanmıştır (Berenbaum ve diğerleri, 2008: 122). Kişilerde olumsuz değerliğin arttıkça, sorun yaratabilecek durum ya da olaylardan kaçtıkları bilinmektedir. Kişiler her ne kadar bu olay ya da durumlardan kaçsa da yaşamın içindeki belirsizliği pandemi süreci gibi bir süreç ile deneyimleyebilmeleri ve verilerin toplanma sürecinin pandemi süreci olması ile birlikte belirsizliğe olan tahammülsüzlüklerindeki azalışı yordayabileceğini düşündürmektedir. Dayanıksızlık, yüksek standartlar, iç içe geçmiş/gelişmemiş benlik, yetersiz öz denetim, onay arama ve karamsarlık şemalarının pozitif yönde, boyun eğicilik şemasını negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Böylelikle, dayanıksızlık, yüksek standartlar, iç içe geçmiş/gelişmemiş benlik, yetersiz öz denetim, onay arama ve karamsarlık şemalarındaki artışın belirsizliğe

tahammülsüzlükteki artışı, boyun eğicilik şemasındaki artışın ise, belirsizliğe tahammülsüzlükteki azalmayı yordadığı bulunmuştur. Dayanıksızlık şemasına sahip kişinin, güçlükler, karşısında dayanamayacağına dair korkusunun varlığı, belirsizliğe karşı olumsuz duygular hissetmelerini, tahammülsüzlüğü yordayabileceğini düşündürmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlükteki artışın, mutlulukta azalmayı yordadığı söylenmektedir (Sarıçam, 2014: 7). Karamsarlık şemasına sahip kişilerin ise , kronik endişeli halleri ve şikayetçi yaklaşımları göz önüne alındığında, belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordadığı sonucunu destekleyebileceği söylenebilir. Literatür incelendiğinde, değişkenlerin bir arada olduğu benzer bir analizle değerlendiren araştırma gözlemlenmemiştir. Bu sebeple, bu çalışmanın diğer araştırmalara destek ve yol gösterici olabileceği düşünülmekte, bundan dolayı da başka referanslar sunulmamaktadır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

• **Kovid-19 Korkusunun Sosyo- Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşmasına Yönelik Elde Edilen Sonuçlar**

Kişilerin cinsiyetlerine göre Kovid-19 korkuları anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Kadınların Kovid-19 korkusu erkeklerinkinden daha yüksektir.

Kişilerin yaş gruplarına göre Kovid-19 korkuları anlamlı olacak şekilde farklılaşmaktadır. 18-25 yaş aralığındaki katılımcıların korkuları, 34-41 yaş aralığındaki katılımcılardan daha yüksektir.

Katılımcıların eğitim düzeyine göre Kovid-19 korkuları farklılaşmamaktadır. İlköğretim, ortaöğretim, lise, ön lisans, lisans ve yüksek lisans ve üstü olan kişilerin Kovid-19 korkuları benzer seviyededir.

Katılımcıların medeni durumuna göre Kovid-19 korkuları farklılaşmaktadır. Evli katılımcıların Kovid-19 korkuları bekar kişilerden daha yüksektir.

Çalışma durumuna göre Kovid-19 korkuları farklılaşmakta ve çalışmayan kişilerin Kovid-19 korkuları çalışan kişilerin korkularından daha yüksektir.

Kişilerin Kovid-19 durumuna göre Kovid-19 korkuları farklılaşmamaktadır.

• **Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Sosyo Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşmasına Yönelik Elde Edilen Sonuçlar**

Katılımcıların cinsiyete göre belirsizliğe tahammülsüzlükleri anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Kadınların ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygıları erkeklerden daha yüksektir. Ek olarak, kadınların belirsizliğe tahammülsüzlüğü erkeklerden daha yüksektir.

Kişilerin yaş gruplarına göre ileriye yönelik kaygı alt boyutu farklılaşmazken, belirsizliğe tahammülsüzlükleri ve engelleyici kaygı alt boyutu farklılaşmaktadır. 18-25 yaş kişilerin engelleyici kaygı alt boyutu 42 yaş ve üzeri kişilere göre daha yüksektir. 18-

25 yaş kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlükleri 42 ve üzeri yaş grubuna göre daha yüksektir.

Kişilerin eğitim düzeyine göre belirsizliğe tahammülsüzlükleri farklılaşmaktadır. İlk ve ortaöğretim düzeyindeki kişilerin ileriye yönelik kaygıları yüksek lisans ve üstü kişilerden daha yüksektir. Eğitim düzeyi lisans olan kişilerin engelleyici kaygıları yüksek lisans ve üstü kişilerden daha yüksektir. İlk ve orta öğretim eğitim düzeyindeki kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlükleri yüksek lisans ve üstü kişilerden daha yüksektir.

Kişilerin medeni durumuna göre belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin farklılaşmamaktadır.

Katılımcıların çalışma durumuna göre belirsizliğe tahammülsüzlükleri farklılaşmaktadır. Çalışmayan kişilerin ileriye yönelik kaygıları ve engelleyici kaygıları çalışan kişilere göre daha yüksektir. Ek olarak, çalışmayan kişilerin belirsizliğe olan tahammülsüzlükleri çalışanlara göre daha yüksektir.

Kişilerin Kovid-19 durumuna göre belirsizliğe tahammülsüzlükleri farklılaşmamaktadır.

- **Kovid-19 Korkusu, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Temel Kişilik Özellikleri ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Elde Edilen Sonuçlar**

Kovid-19 korkusu ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında anlamlı pozitif yönde ilişki vardır. Kovid-19 korkusunun ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı alt boyunları ile de pozitif yönde anlamlı ilişkisi vardır.

Kovid-19 korkusu ile olumsuz değerlik, nevrotiklik arasında zayıf, pozitif yönlü ilişki, dışadönüklük, deneyime açıklık arasında negatif yönlü ilişki vardır. Kovid-19 korkusu ile sorumluluk ve uyumluluk arasında ilişki yoktur.

Kovid-19 korkusu ile duygusal yoksunluk, terk edilme, kuşkuculuk, sosyal izolasyon/güvensizlik, kusurluluk, başarısızlık, bağımlılık, dayanıksızlık, iç içe geçmiş/gelişmemiş benlik, boyun eğicilik, kendini feda, duygularını bastırma, yüksek

standartlar, yetersiz öz denetim, onay arama, karamsarlık ve cezalandırıcılık arasında pozitif yönde ilişki varken, haklılık şeması arasında anlamlı ilişki yoktur.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile dışadönüklük, deneyime açıklık arasında negatif yönlü ilişki varken, olumsuz değerlik ve nevrotiklik arasında pozitif yönlü ilişki vardır. Sorumluluk ve uyumluluk arasında ise ilişki yoktur. İleriye yönelik kaygı alt boyutu ile deneyime açıklık arasında negatif, olumsuz değerlik, sorumluluk ve nevrotiklik arasında pozitif yönlü ilişki vardır. Uyumluluk ile arasında ise anlamlı ilişki yoktur. Engelleyici kaygı alt boyutu ile dışadönüklük, deneyime açıklık arasında negatif bir ilişki varken, olumsuz değerlik ve nevrotiklik arasında pozitif yönlü ilişki vardır. Sorumluluk, uyumluluk arasında ise anlamlı bir ilişki yoktur.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile terk edilme, kuşkuculuk, dayanıksızlık, yüksek standartlar, onay arama ve karamsarlık şemalarıyla orta, pozitif yönlü ilişki vardır. Sosyal izolasyon, kusurluluk, başarısızlık, bağımlılık, iç içe geçmiş/gelişmemiş benlik, boyun eğicilik, kendini feda, duyguları bastırma, haklılık, yetersiz öz denetim ve cezalandırıcılık ile zayıf, pozitif yönde bir ilişki vardır. İleriye yönelik kaygı alt boyutu ile dayanıksızlık, yüksek standartlar, onay arama ve karamsarlık arasında orta pozitif yönde ilişki vardır. Diğer şemalar ile de zayıf pozitif yönde ilişki vardır. Engelleyici kaygı ile dayanıksızlık ve karamsarlık şemaları arasında orta, pozitif yönde ilişki, diğer şemalar ile de zayıf pozitif yönde ilişki vardır.

Dışadönüklük ile duyguları bastırma arasında orta, negatif yönde ilişki vardır. Dışadönüklük ile diğer şemalar arasında zayıf negatif yönde ilişki vardır.

Sorumluluk ile duygusal yoksunluk, terk edilme, kuşkuculuk, sosyal izolasyon, kusurluluk, başarısızlık, bağımlılık, dayanıksızlık, iç içe geçmişlik/gelişmemiş benlik, boyun eğicilik, duyguları bastırma, yetersiz öz denetim, onay arama, karamsarlık ve cezalandırıcılık şemaları arasında zayıf ve negatif yönlü ilişki vardır. Yüksek standartlar şeması arasında pozitif bir ilişki vardır. Kendini feda ve haklılık ile anlamsız ilişki vardır.

Uyumluluk ile terk edilme, kuşkuculuk, sosyal izolasyon, kusurluluk, başarısızlık, bağımlılık, dayanıksızlık, boyun eğicilik, duyguları bastırma, onay arama, karamsarlık ve cezalandırıcılık arasında zayıf, negatif yönde ilişki vardır. Kendini feda ile arasında zayıf,

pozitif yönde ilişki vardır. İç içe geçmiş/gelişmemiş benlik, yüksek standartlar, haklılık ve yetersiz öz denetim ile anlamlı ilişki yoktur.

Nevrotiklik ile tüm şemalar arasında anlamlı pozitif yönde bir ilişki vardır.

Deneyime açıklık ile başarısızlık şeması arasında orta, negatif yönde bir ilişki vardır. Kendini feda ve haklılık şemaları hariç diğer şemalar ile zayıf, negatif yönde bir ilişki vardır. Kendini feda ve haklılık şemaları ile anlamlı bir ilişki yoktur.

Olumsuz değerlik ile tüm şemalar arasında anlamlı pozitif yönde bir ilişki vardır.

- **Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Temel Kişilik Özelliklerinin Kovid-19 Korkusunu Yordamasına Yönelik Elde Edilen Sonuçlar**

Erken dönem uyumsuz şemalar ile temel kişilik özelliklerinin Kovid-19 korkusu üzerindeki etkisinin incelendiği çoklu regresyonunun analizinin sonucuna göre, dışadönüklük Kovid-19 korkusunu negatif yönde yordamaktadır. Bağımlılık, dayanıksızlık, iç içe geçmiş/gelişmemiş benlik, kendini feda şemalarındaki artış, Kovid-19 korkusundaki artışı yordamaktadır. Sosyal izolasyon, boyun eğicilik ve cezalandırıcılık şemalarındaki artış ise, Kovid-19 korkusundaki azalmayı yordamaktadır.

- **Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Temel Kişilik Özelliklerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlüğü Yordamasına Yönelik Elde Edilen Sonuçlar**

Erken dönem uyumsuz şemalar ile temel kişilik özelliklerinin belirsizliğe tahammülsüzlük üzerindeki etkisinin çoklu regresyonunun analizinin sonucuna göre, nevroitiklik belirsizliğe tahammülsüzlüğü pozitif yönde yordamaktadır. Olumsuz değerlik ise belirsizliğe tahammülsüzlüğü negatif yönde yordamaktadır. Nevrotiklikteki artış belirsizliğe tahammülsüzlükteki artışı yordamakta ve olumsuz değerlikteki artış belirsizliğe tahammülsüzlükteki azalmayı yordamaktadır. Dayanıksızlık, yüksek standartlar, iç içe geçmiş/gelişmemiş benlik, yetersiz öz denetim, onay arama ve karamsarlığın pozitif yönde, boyun eğicilik ise negatif yönde yordamaktadır.

Öneriler

Yapılan bu araştırmanın konusu, yetişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar ve kişilik özelliklerinin Kovid-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlükleri üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Bu araştırmaya benzer konularda çalışmalar yapmak isteyen kişiler için araştırmanın sonuçları ile bağlantılı olarak bazı öneriler sunulmuştur.

1. Yapılan araştırmanın örnekleme 845 kişi ile gerçekleşmiştir. Yapılan araştırmanın katılımcı sayısının yüksek olması aynı zamanda araştırmaya dair güvenilirliği yükselteceğinden dolayı, yapılacak farklı çalışmalarda daha büyük bir örneklem ele alınarak veri toplanabilir.
2. Araştırma yetişkin bireyler ile yapılmıştır. Yapılacak olan çalışmalar çocuklardan oluşan örneklem seçilerek, üretilebilir.
3. Araştırmada medeni duruma ilişkin sonuçlar göze alındığında, kişilerin pandemi sürecinde Kovid-19 korkusunda evli kişilerin sonuçlarının yüksek olduğu görülmektedir. Bu sebeple, pandemi sürecinde ilişki dinamiklerini tespit edebilmek, medeni durumla ilişkili sonuçları görebilmek adına detaylı çalışmalar sunulabilir.
4. Araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlük kadınlarda daha fazla çıktığından dolayı, kadınlara yönelik psiko eğitim programları oluşturularak, korku ve endişelerini engellemeye, belirsizliğe olan tahammülsüzlüklerini yönetmeye yönelik çalışmalar yapılabilir.
5. Yapılan araştırma yetişkin bireyler için anketle birlikte nicel veriler ile toplanmış olup, yapılacak olan çalışmaların görüşme, gözlemlene vb. çeşitli veri toplama yöntemleri kullanılıp, nitel veriler ile de çeşitlendirilip, hazırlanabilir.
6. Araştırmada medeni durum bekar-evli olarak ayrılmıştır. Dul ve boşanmış kişi sayısının az olması sebebiyle ayrı grup oluşturulamamıştır. Bundan sonra yapılacak olan çalışmalarda medeni durum için boşanmış ve dul gruplarının da oluşturulabileceği karşılaştırma yapabilmek için de uygun olabilir.
7. 65 yaş ve üzerindeki kişiler için de ayrı bir grup ile karşılaştırılma yapılabilir.
8. Yaş grupları ve medeni durumu bir arada karşılaştırılmaları için ayrı analizler de yapılabilir.

9. Yapılacak olan diğer çalışmalarda kişilerdeki baş etme stratejileri incelenebilir.
10. Kişilerin yaşantılarının nasıl olduğuna, kimlerle yaşadıklarına dair sorular da eklenebilir.

KAYNAKÇA

- Ahorsu, D. K., Lin, C. Y., Imani, V., Saffari, M., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2020). The Fear of COVID-19 Scale: Development and Initial Validation. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-9.
- Aka, B. T., & Gençöz, F. (2010). Sinematerapinin Mükemmeliyetçilik ve Mükemmeliyetçilikle İlgili Şemalar Üzerindeki Etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 25(65), 69-77.
- Akın, E., & Berkem, M. (2012). İntihar Girişiminde Bulunan Ergenlerde Öfke ve Dürtüsellik. *Marmara Medical Journal*, 148-152.
- Akyüz, C. (2015). *The Association of Basic Personality Traits and Negative Emotions with Suicide Probability*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, The Graduate School of Social Sciences of Middle East Technical University.
- Anderson, K., Rieger, E., & Caterson, I. (2006). A comparison of maladaptive schemata in treatment- seeking obese adults and normal-weight control subjects. *Journal of Psychosomatic Research*, 60(3), 245-252.
- Anlı, İ., Can, Y., & Evren, C. (2017). Erkek Alkol Kullanım Bozukluğu olan Hastalarında Patolojik Narsisizmin Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Gelişimi Üzerindeki Etkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(1), 63-74.
- Anlı, İ., Türkoğlu, L., & Sağır, R. (2019). Bağlanma biçimleri, kişilik özellikleri ve obsesif kompulsif kişilik oluşumu arasındaki ilişki. *FNG& Demiroğlu Bilim Tıp Dergisi*, 5(1), 26-31.
- Aracı, A. (2019). *Kişilik bozukluklarının erken dönem uyumsuz şemalar ve savunma mekanizmalarıyla ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Arısoy, A., & Çay, M. (2021). Yaşlı bireylerde koronavirüs (Covid-19) Korkusu: Yetişkin bireylerle karşılaştırmalı bir çalışma. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi*, 82-97.

- Arpacioğlu, M., Baltacı, Z., & Ünübol, B. (2021). COVID-19 pandemisinde sağlık alışanlarında tükenmişlik, Covid korkusu, depresyon, mesleki doyum düzeyleri ve ilişkili faktörler. *Çukurova Medical Journal*, 88-100.
- Arslan, R. (2016). Çocukluk Dönemi Duygusal İstismarı ile Depresyon Arasındaki İlişkide Erken Dönem Uyumsuz şemaların Aracı Rolüne İlişkin Bir Gözden Geçirme. *Klinik Psikiyatri*, 202-210.
- Arthur, W., & Graziano, W. G. (1996). The Five- Factor Model, Conscientiousness, and Driving Accident Involvement. *Journal of Personality*, 64(3), 593-618.
- Asendorpf, J., & Wilpers, S. (1998). Personality Effects on Social Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1531-1544.
- Aslan, S. (2008). Kişilik, huy ve psikopatoloji. *Psikiyatride derlemeler,olgular ve varsayımlar*, 1-77.
- Aşkm, R., Bozkurt, Y., & Zeybek, Z. (2020). Covid-19 PANDEMİSİ: PSİKOLOJİK ETKİLERİ VE TERAPÖTİK MÜDAHALELER. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Covis-19 Sosyal Bilimler Özel Sayısı*, 304-318.
- Atila Demir, S. (2020). SALGIN SÜRECİNDE YAşLI NÜFUS, SOSYAL DIşLANMA VE YAş AYRIMCILIğI. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*(38), 186-201.
- Atlı Özbaş, A., Sayın, A., & Coşar, B. (2012). Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerde Sınav Öncesi Anksiyete Düzeyi İle Erken Dönem Uyumsuz şema İlişkilerinin İncelenmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 81-89.
- Bacanlı, H., İlhan, T., & Aslan, S. (2009). Beş Faktör Kuramına Dayalı Bir Kişilik Ölçeğinin Geliştirilmesi: Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT). *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(2), 261-279.
- Bakhshi Bojed, F., & Nikmanesh, Z. (2013). Role of Early Maladaptive Schemas on Addiction Potential in Youth. *International Journal of High Risk Behaviors and Addiction*, 2(2), 72-76.

- Bakioğlu, F., Korkmaz, O., & Ercan, H. (2020). Fear of Covid-19 and Positivity: Mediating Role of Intolerance of Uncertainty, Depression, Anxiety and Stress. *International Journal of Mental and Addiction*, 1-14.
- Baltacı, N., & Coşar, B. (2020). Covid-19 Pandemisi ve Ruh Beden İlişkisi. *Psikiyatri ve COVID-19*, 1-6.
- Banks, J., & Xu, X. (2020). The mental health effects of the first two months of lockdown and social distancing during the Covid-19 pandemic in UK. *Institute for Fiscal Studies (IFS)*, 1-28.
- Bardeen, J. R., Fergus, T. A., & Wu, K. D. (2012). The Interactive Effect of Worry and Intolerance of Uncertainty on Posttraumatic Stress Symptoms. *Cognitive Therapy and Research*, 37(4), 742-751.
- Barello, S., Palamenghi, L., & Graffigna, G. (2020). Burnout and somatic symptoms among frontline healthcare professionals at the peak of the Italian COVID-19 pandemic. *Psychiatry Research*, 1-4.
- Barlow, D. H. (1991). Disorders of Emotion. *Psychological Inquiry*, 2(1), 58-71.
- Batool, N., Shehzadi, H., Riaz, M.N., & Riaz, M. A. (2017). Paternal malparenting and offspring personality disorders: Mediating effect of early maladaptive schemas. *J Pak Med Assoc*, 67(4), 556-560.
- Beck, A. T., & Weishaar, M. (1989). Cognitive Therapy. *Comprehensive Handbook of Cognitive Therapy*, 21-36.
- Belge, J. (2019). *Bir Grup Yetişkinde Depresif Semptomlar, Anksiyete Semptomları ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul.
- Berenbaum, H., Bredemeier, K., & Thompson, R. J. (2008). Intolerance of uncertainty: Exploring its dimensionality and associations with need for cognitive closure, psychopathology, and personality. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(1), 117-125.

- Berk, B. (2006). Macro- Micro Relationships in Durkheim's Analysis of Egoistic Suicide. *Sociological Theory*, 24(1), 58-80.
- Berry, D., & Hansen, J. (2000). Personality, Nonverbal Behavior, and Interaction Quality in Female Dyads. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(3), 278-292.
- Bıkmaz, Z., & Akça Yağan, N. (2020). Üniversite Son Sınıf Öğrencilerinin İş Bulma Kaygısı ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerinin İncelenmesi. *Pearson Journal Of Social Sciences & Humanities*, 169-181.
- Bozkurt, Y. (2018). *Genç Yetişkinlerde Pozitif ve Negatif Rol Modellerin Beş Büyük Kişilik Faktörü Kapsamında İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Uygulamalı Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul.
- Brenner, C. (1980). Metapsychology and Psychoanalytic. *The Psychoanalytic Quarterly*, 49(2), 189-214.
- Broche Perez, Y., Fernandez Fleites, Z., Jimenez Puig, E., Fernandes Castilo, E., & Rodriguez Martin, B. (2020). Gender and Fear of COVID-19 in a Cuban Population Sample. *International Journal Mental Health and Addiction*, 1-10.
- Brooks, S., Webster, R., Smith, L., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 912-920.
- Buhr, K., & Dugas, M. (2002). The intolerance of uncertainty scale: psychometric properties of the English version. *Behaviour Research and Therapy*, 40(8), 931-945.
- Buhr, K., & Dugas, M. J. (2006). Investigating the construct validity of intolerance of uncertainty and its unique relationship with worry. *Journal of Anxiety Disorders*, 222-236.
- Burger, J. M. (2016). *Kişilik*. İnan Deniz Erguvan Sarıoğlu (Çev.). 5. Basım. İstanbul: Kaknüs Yayınları

- Buss, A. H. (1989). Personality as traits. *American Psychologist*, 44(11), 1378-1388.
- Carleton, R. N., Collimore, K. C., & Asmundson, G. J. G. (2010). " It's not just the judgements-It's that I don't know". Intolerance of uncertainty as a predictor of social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(2), 189-195.
- Carleton, R., Norton, P., & Asmundson, G. (2007). Fearing the unknown: a short version of the intolerance of uncertainty scale. *Journal of Anxiety Disorder*, 105-117.
- Carr, S. N., & Francis, A. J. (2009). Do early maladaptive schemas mediate the relationship between childhood experiences and avoidant personality disorder features? A preliminary investigation in a non-clinical sample. *Cognitive therapy and research*, 34(4), 343-358.
- Carr, S. N., & Francis, A. J. (2010). Early maladaptive schemas and personality disorder symptoms: An examination in a non-clinical sample. *Psychology and Psychotherapy: Theory Research and Practise*, 83(4), 333-349
- Cecero, J. J., Nelson, D. J., & Gillie, J. M. (2004). Tools and Tenets of Schema Therapy: Toward the Construct Validity of the Early Maladaptive Schema Questionnaire-Research Version (EMSQ-R). *Clinical Psychology&Psychotherapy*, 11(5), 344-357.
- Chioqueta, A. P., & Stiles, T. C. (2005). Personality traits and the development of depression, hopelessness and suicide attention. *Personality and Individual Differences*, 36(6), 1283-1291.
- Claridge, G., & Davis, C. (2001). What's the use of neuroticism? . *Personality and Individual Differences*, 31(3), 383-400.
- Cloninger, S. (2013). *Theories of Personality*. Sixth Edition. Understanding Pearsons.
- Costa, P. T., McCrae, R. R., & Dye, D. A. (1991). Facet Scales for Agreeableness and Conscientiousness: A Revision of the NEO Personality Inventory. *Personality and Individual Differences*, 12(9), 887-898.

- Coşkun, E. (2019). *Duygusal Zeka ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Stresle Başa Çıkma Tarzlarına Etkisinin İncelenmesi*. İstanbul: Fatih Sultah Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Cüceloğlu, D. (2021). *İnsan ve Davranışı Psikolojinin Temel Kavramları*. 39. Basım. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- De Paoli, T., Fuller-Tyszkiewicz, M., & Krug, I. (2017). Insecure attachment and maladaptive schema in disordered eating: The mediating role of rejection sensitivity. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(6), 1273-1284.
- Demirtaş Zorbaz, S. (2020). Biyolojik Kuram: H. Eysenck. D. Gençtanırım Kurt, & E. Çetinkaya Yıldız (Dü) içinde, *Kişilik Kuramları Gerçek Yaşamdan Kişilik Özellikleri Örnekleriyle* (s. 556-576). Ankara: Pegem Yayınları.
- Deniz, A., & Erciş, A. (2008). Kişilik Özellikleri İle Algılanan Risk Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 22(2), 301-330.
- Deschenes, S., Dugas, M., Radomsky, A., & Buhr, K. (2010). Experimental Manipulation of Beliefs about Uncertainty: Effects on Interpretive Processing and Access to Threat Schemata. *Journal of Experimental Psychopathology*, 1(1), 52-70.
- Doğan, T. (2013). Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Öznel İyi Oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- Dozois, D. A., & Beck, A. T. (2008). Cognitive Schemas, Beliefs And Assumptions. *Risk Factors in Depression*, 119-143.
- Dozois, D. A., Martin, R. A., & Bieling, P. J. (2008). Early Maladaptive Schemas and Adaptive/Maladaptive Styles of Humor. *Cognitive Therapy and Research*, 585-596.
- Dugas, M., Gosselin, P., & Ladouceur, R. (2001). Intolerance of Uncertainty and Worry: Investigating Specificity in a Nonclinical Sample. *Cognitive Therapy and Research*, 25(5), 551-558.

- Dugas, M. J., Hedayati, M., Karavidas, A., Buhr, K., Francis, K., & Philips, N.A. (2005). Intolerance of Uncertainty and Information Processing: Evidence of Biased Recall and Interpretations. *Cognitive Therapy and Research*, 29(1), 57-70.
- Dugas, M. J., Schwartz, A., & Francis, K. (2004). Intolerance of Uncertainty, Worry and Depression. *Cognitive Therapy and Research*, 28(6), 835-842.
- Duman, N. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Covid-19 Korkusu ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük. *The Journal of Social Science*, 4(8), 426-437.
- Durak Batıgün, A., & Kılıç, N. (2011). İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo- Demografik Değişkenler Arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 1-10.
- Ehsan, H., & Bahramizadeh, H. (2011). Early maladaptive schemas and agreeableness in personality five factor model. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 547-551.
- Ekman, P. (1999). Basic Emotions. T. Dalgleish, & M. J. Power (Ed) in *HANDBOOK OF COGNITION AND EMOTION*. England: JOHN WILEY & SONS.
- Ekman, P., & Cordaro, D. (2011). What is Meant by Calling Emotions Basic. *Emotion Review*, 3(4), 364-370.
- Ekşi, H., Tunçer, B., & Sevim, E. (2020). Ergenlerde Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar. *Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(2), 318-328.
- Ellis, A., Abrams, M., & Abrams, L. (2009). *Personality Theories: Critical perspectives*. Los Angeles: SAGE.
- Enns, M. W., & Cox, B. J. (1997). Personality Dimensions and Depression: Review and Commentary. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 42(3), 274-284.
- Erguvan, F. (2015). *Üniversite öğrencilerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyleri İle Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

- Erol, S. (2020). *Beliren Yetişkinlerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyleri İle Kişilerarası Duyarlılık Ve Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilimdalı, İstanbul.
- Ersöz, F., Ersöz, T., & Konuşkan, Ö. (2016). Belirsizlikle Başa Çıkma Etkili Olan Kriterlerin Araştırılması: Bir Üniversite Uygulaması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25(3), 215-232.
- Esobi, I., Lasode, M., & Barriguete, M. (2020). The Impact of COVID-19 Healthy Eating Habits. *Journal of Clinical Nutrition and Health*, 1-2.
- Fetzner, M. G., Horswill, S. C., Boelen, P. A., & Carleton, R. N. (2013). Intolerance of Uncertainty and PTSD Symptoms: Exploring the Construct Relationship in a Community Sample with a Heterogeneous Trauma History. *Cognitive Therapy and Research*, 37(4), 725-734.
- Feist, G. J. (1998). A Meta- Analysis of Personality in Scientific and Artistic Creativity. *Personality and Social Psychology Review*, 2(4), 290-309.
- Geçtan, E. (1974). Varoluşçu Psikolojinin Temel İlkeleri. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi*, 13-17.
- Gencer, N. (2020). PANDEMİ SÜRECİNDE BİREYLERİN KORONAVİRÜS (KOVİD-19) KORKUSU: ÇORUM ÖRNEĞİ. *USBAD Uluslararası Sosyal Bilimler Akademi Dergisi*, 1154-1172.
- Geçit, H. (2018). *Üniversite Öğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının Ölüm Kaygılarını Yordaması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Gençöz, T. (1998). KORKU: SEBEPLERİ, SONUÇLARI VE BAŞETME YOLLARI. *Kriz Dergisi*, 6(2), 9-16.
- Gençöz, T., & Öncül, Ö. (2012). Examination of Personality Characteristics in a Turkish Sample: Development of Basic Personality Traits Inventory. *The Journal of General Psychology*, 194-216.

- Ghaderi, A., & Scott, B. (2000). The Big Five and Eating Disorders: A Prospective Study in the General Population. *European Journal of Personality*, 14(4), 311-323.
- Goldie, P. (2004). *On Personality*. London: Routledge Taylor& Francis Group.
- Goldberg, L. R. (1993). The Structure of Phenotypic Personality Traits. *American Psychologist*, 48(1), 26-34.
- Goldberg, L. R., & Strycker, L. A. (2002). Personality traits and eating habits: the assesment of foof preference in a large community sample. *Personality and Individual Differences*, 32(1), 49-65.
- Goodwin, R. D., & Gotlib, I. H. (2004). Gender differences in depression: the role of personality factors. *Psychiatry Research*, 126(2), 135-142.
- Grekin, E. R., Sher, K. J., & Wood, P. K. (2006). Personality and Substance Dependence Symptoms: Modeling Substance- Spesific Traits. *Psychology of Addictive Behaviours*, 20(4), 415-424.
- Gümüőođlu, Ö., & Aşçı, H. (2020). YETİŞKİN SPORCULARDA BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜĞÜN YORDANMASINDA MÜKEMMELİYETÇİ VE ZİHİNSEL DAYANIKLILIĞIN ROLÜ. *The Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 18(1), 96-110.
- Gündoğdu, M., & Sezgin, M. (2020). Klasik ve Radikal Davranıőçı Kuramlar. B. Çapri (Dü.) içinde, *Geçmişten Günümüze Kişilik Kuramları* (s. 375-405). 1. Basım. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Gürbüz, T., Gökmen, O., Kaplan, G., İnanlı, E., Karadeniz, S., Erőahin Söylemez, N., & Söylemez, İ. (2021). Investigating anxiety, depression and obsessive- compulsive disorders among the pregnant women during Covid-19 pandemic. *HEALTH SCIENCE MEDICINE*, 4(1), 7-12.
- Güvenç., F. (2019).*Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik Ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük İle Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki*. Yayımlanmamıő Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danıőmanlık Bilim Dalı, Konya.

- Güvendiren, H. (2020). *Gemi Adamlarında Bağlanma Stilleri ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Ruhsal Belirtilerle İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Halverson, C., Kohnstamm, G., & Martin, R. (2014). *The Developing Structure of Temperament and Personality from Infancy to Adulthood*. Newyork : Psychology Press Taylor&Francis Group.
- Hisli Şahin, N., Güler, M., & Basım, N. (2009). A Tipi Kişilik Örüntüsünde Bilişsel ve Duygusal Zekânın Stresle Başa Çıkma ve Stres Belirtileri ile İlişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(3), 243-254.
- Hofstede, G. (1980). *Culture's Consequences: International Differences in Work Related Values*. Beverly Hills: Sage Publications.
- Hong, R., & Paunonen, S. (2009). Personality Traits and Health- Risk Behaviours in University Students. *European Journal of Personality*, 23(8), 675-696.
- Huang, Y., & Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross sectional survey. *Psychiatry Research*, 1-6.
- Huber, D., & Henrich, G. (2003). Personality Traits and Stress Sensitivity Migraine Patients. *Behavioral Medicine*, 29(1), 4-13.
- Işık, M., & Kaptangil, İ. (2018). Akıllı Telefon Bağımlılığının Sosyal Medya Kullanımı ve Beş Faktör Kişilik Özelliği ile ilişkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerinden Bir Araştırma. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 695-717.
- Işiloğlu, B. (İstanbul). *Anksiyete ve Depresyon Tanısı İle İzlenen Evli Kadınlarda Aile İçi Şiddetin Sosyodemografik Faktörler, Çift Uyumu Ve Hastalıkla İlişkisi*. Uzmanlık Tezi, İstanbul: Bakırköy Prof.Dr Mahzar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi.

- Jones, C., Harris, G., & Leung, N. (2005). Parental rearing behaviours and eating disorders: The moderating role of core beliefs. *Eating Behaviors*, 6(4), 355-364.
- Jovanović, D., Lipovac, K., Stanojević, P., & Stanojević, D. (2011). The effects of personality traits on driving- related anger and aggressive behaviour in traffic among Serbian drivers. *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour*, 14(1), 43-53.
- Kalafatoğlu, M., & Yam, F. (2021). Bireylerin Covid-19 Korkularının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırma Dergisi*, 3(2), 306-323.
- Karataş, Z., & Uzun, K. (2018). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün yordayıcısı olarak endişe ile ilgili olumlu ve olumsuz inançlar. *Kastamonu Education Journal*, 26(4), 1267-1276.
- Karataş, Z., & Uzun, K. (2021). Beliren Yetişkinlerde Covid-19 Korkusunun Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Çeşitli Değişkenlerce Yordanmasının İncelenmesi. A. N. Özker (Ed), *8 Atlas International Congresson Social Sciences Full Text Book*. içinde (s. 1033-1050). Adıyaman: IKSAD GLOBAL Publications.
- Katigbak, M., Church, A., & Akamine , T. (2012). Cross- Cultural Generalizability of Personality Dimension: Relating Indigenous and Imported Dimensions in Two Cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 99-114.
- Kaya, A., & Bakır Aygar, B. (2020).Varoluşçu Akademik Kuram. B. Çapri (Dü.) içinde, *Geçmişten Günümüze Kişilik Kuramları* (s. 661-686). 1. Basım Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kenney, J. W., & Bhattacharjee, A. (2000). Interactive model of womes's stressors, personality traits and health problems. *Journal of Advanced Nursing*, 32(1), 249-258.
- Khosravani, V., Sharifi Bastan, F., Samimi Ardestani, M., & Jamaati Ardakani, R. (2017). Early maladaptive schemas and suicidal risk in an Iranian sample of patients with obsessive-compulsive disorder. *Psychiatry Research*, 441-448.

- Kilit, Z., Dönmezler, S., Erensoy, H., & Berkol, T. (2020). Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ve bilişsel sınav kaygısı ilişkisi. *Ortadoğu Tıp Dergisi*, 12(2), 262-268.
- Kırdök, O., & Korkmaz, O. (2020). Beş Faktörlü Kişilik Kuramı. B. Çapri (Dü.) içinde, *Geçmişten Günümüze Kişilik Kuramları* (s. 629-658). 1. Basım. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Koçak, O., Koçak, Ö., & Younis, M. (2021). The Psychological Consequences of COVID-19 Fear and the Moderator Effects of Individual's Underlying Illness and Witnessing Infected Friends and Family. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 1-15.
- Komarraju, M., & Karau, S. J. (2005). The relationship between the big five personality traits and academic motivation. *Personality and Individual Differences*, 39(3), 557-567.
- Kong, X., Zheng, K., Tang, M., Kong, F., Zhou, J., Diao, L., . . . Dong, Y. (2020). Prevalence and Factors Associated with Depression and Anxiety of Hospitalized Patients with Covid-19. *The preprint Service for Health Sciences*, 1-12.
- Konukçu, H. B., Akkoyunlu, S., & Türkçapar, M. H. (2013). Early maladaptive schemas in depressed women and its relationship with depression. *Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapy and Research*, 2(2), 98-105.
- Kozloff, N., Mulsant, B., Stergiopoulos, V., & Voineskos, A. (2020). The COVID-19 Global Pandemic: Implications for People With Schizophrenia and Related Disorders. *Advance Access Publication*, 46(4), 752-757.
- Köse Karaca, B., & Gürsoy, M. (2019). Mükemmeliyetçiliği Şema Terapiyle Ele Almak: Bir Vaka Üzerinden Anlatım. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 6(3), 312-333.
- Kulaksız, A. (2016). *Çalışma Yaşamında Stres ve Stres Yönetimi: Özel ve Kamu Üniversitelerinde Çalışan Akademisyenler Üzerinde Bir Araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

- Ladikli, N., Bahadır, E., Yumuşak, F. N., Akkuzu, H., Karaman, G., & Türkkkan , Z. (2020). Kovid-19 Korkusu Ölçeği'nin Türkçe Güvenirlik Ve Geçerlilik Çalışması. *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 71-80.
- Ladouceur, R., Gosselin, P., & Dugas, M. (2000). Experimental manipulation of intolerance of uncertainty: a study of a theoretical model of worry. *Behaviour Research and Therapy*, 38(9), 933-941.
- Levkovic, I., & Shinan Altman, S. (2020). Impact of the COVID-19 pandemic on stress and emotional reactions in Israel: A mixed- methods study. *Research Square*, 1-18.
- Liao, K.Y.-H, & Wei, M. (2011). Intolerance of uncertainty, depression, and anxiety: the moderating and mediating roles of rumination. *Journal of Clinical Psychology*, 67(12), 1220-1239.
- Liu, S., Lithopoulos, A., Zhang, C.-Q., Garcia- Barrea, M. A., & Rhodes, R. E. (2021). Personality and perceived stress during COVID-19 pandemic: Testing the mediating role of perceived threat and efficacy. *Personality and Individual Differences*, 1-6.
- Liu, S., Yang, L., Zhang, C., Xiang, Y. T., Liu, Z., Hu, S., & Zhang, B. (2020). Online mental health services in China during the COVID-19 outbreak. *The Lancet Psychiatry*, 1.
- Martin, P. M., & Granel, E. (2006). 2,500- year Evolution of the Term Epidemic. *Emerging Infectious Diseases*, 12(6), 976-980.
- Mason, O., Platts, H., & Tyson, M. (2005). Early maladaptive schemas and adult attachment in a UK clinical population. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 78(4), 549-564.
- Matthews, G., Deary, I., & Whiteman, M. (2003). *Personality Traits*. Second Edition. Cambridge: Cambridge University Press.

- McCrae, R. R., & Costa, P.T. (1987). Validation of the five- factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), 81-90.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2003). *Personality in Adulthood A Five- Factor Theory Perspective*. Second Edition. New York: THE GUILDFORD PRESS.
- McCrae, R., & Costa, P. (2008). The five- factor theory of personality. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory of research* (s. 159-181). The Guilford Press.
- McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An Introduction the Five-Factor Model and Its Applications. *Journal of Personality*, 60(2), 175-215.
- McEvoy, P. M., & Mahoney, A. E. J. (2012). To Be Sure, To Be Sure: Intolerance of Uncertainty Mediates Symptoms of Various Anxiety Disorders and Depression. *Behaviour Therapy*, 43(3), 533-545.
- Memiş Doğan, M., & Düzel, B. (2020). Covid-19 Özelinde Korku-Kaygı Düzeyleri. *Turkish Studies*, 739-752.
- Meeten, F., Dash, S. R., Scarlet, A. L. S., & Davey, G. C. L. (2012). Investigating the effect of intolerance of uncertainty on catastrophic worrying and mood. *Behaviour Research and Therapy*, 50(11), 690-698.
- Muris, P. (2006). Maladaptive schemas in non-clinical adolescent: relations to perceived parental rearing behaviours, Big Five personality factors and psychopathological symptoms. *Clinical Psychology*, 13(6), 405-413.
- Nakiboğlu, A., & Işık, S. (2020). Kovid-19 Salgınının Ekonomi Üzerindeki Etkileri: Türkiye'de İşletme Sahipleri Üzerinde Bir Araştırma. *Turkish Studies*, 15(4), 765-789.
- Neufeldt, D. E., & Holmes, C. B. (1979). Relationship Between Personality Traits and Fear of Death. *Psychological Reports*, 45(3), 907-910.

- Nilsson, K. K., Nielsen Straaup, K., & Halvorsen, M. (2014). Early Maladaptive Schemas: A Comparison Between Bipolar Disorder and Major Depressive Disorder. 387-391.
- Nolen Hoeksema, S., & Jackson, B. (2001). Mediators of the gender difference in rumination. *Psychology of Women Quarterly*, 37-47.
- Oei, T. P.S., & Baranoff, J. (2007). Young Schema Questionnaire: Reviwe of psychometric and measurement issues. *Australian Journal of Psychology*, 78-86.
- Oğlu, A. (2014). *Kendini Gerçekleştirme ve Kişilik*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Psikoloji Tezli Yüksek Lisans, İstanbul.
- Ötken, A., & Cenkci, T. (2013). Beş Faktör Kişilik Modeli ve rgtsel Muhalefet Arasındaki ilişki zerine Bir Araştırma. *neri Dergisi*, 41-51.
- zdemir, O., Güzel zdemir, P., Kadak, M., & Nasiroğlu, S. (2012). Kişilik Gelişimi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 566-589.
- Özdin, S. (2016). *Bipolar ve Unipolar Bozukluk Hastalarında Erken Dönem Uyumsuz şemaların çocukluk ağı Travmaları ile İlişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Samsun.
- Öztürk, İ., Akalın, S., zgner, İ., & şakiroğlu, M. (2020). Covid-19 Salgınının ve Karantinanın Psikolojik Etkileri. *Turkish Studies*, 885-903
- Öztürk, O., & Uluşahin, A. (2016). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri.
- Öztürk, . (2013). *İntihar Olasılığı ve Aile İşlevselliği Arasındaki İlişkide Bilişsel Esneklik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Değişkenlerinin Aracı Rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji (Uygulamalı Psikoloji) Anabilim Dalı, Ankara.

- Pak, H., Süsen, Y., Nazligül, M. D., & Griffiths, M. (2021). The Mediating Effects of Fear of Covid-19 and Depression on the Association Between Intolerance of Uncertainty and Emotional Eating During the Covid-19 Pandemic in Turkey. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-15.
- Parıldar, H. (2020). Tarihte Bulaşıcı Hastalık Salgınları. *Tepecik Eğit. ve Araşt. Hast. Dergisi*, 19-26.
- Parmaksız, İ. (2021). Erişkin Dönemde Belirsizliğe Tahammülsüzlük Üzerinde Otomatik Düşünceler ve Stresle Başa Çıkma Mekanizmalarının Etkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1-11.
- Passer, M., & Smith, R. (2011). *Psychology The Science of Mind and Behavior*. Fifth Edition. New York: Mc Graw Hill.
- Person, B., Sy, F., Holton, K., Govert, B., Liang, A., Garza, B., . . . Zauderer, L. (2004). Fear and Stigma: The Epidemic within the SARS Outbreak. *Emerging Infectious Diseases*, 10(2), 358-363.
- Pieh, C., Rourke, T., Budimir, S., & Probst, T. (2020). Relationship quality and mental health during COVID-19 lockdown. *PLOS ONE*, 15(9), 1-10.
- Pişgin, İ., & Şirvanlı Özen, D. (2010). Çocukluktan Erişkinliğe Obsesif Kompulsif Bozuklukta Hatalı Değerlendirme ve İnanç Alanları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2(1), 117-131.
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P., & Young, J. E. (2019). *Şema Terapi Ayırıcı Özellikleri*. (A. Karaosmanoğlu, N. Azizlerli, & M. Şaşıoğlu, Çev.) 9. Basım. İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Rector, N. A., Hood, K., Richter, M. A., & Michael Bagby, R. (2002). Obsessive-compulsive disorder and the five-factor model of personality: distinction and overlap with major depressive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 40(10), 1205-1219.

- Rhein, D., & Sukawatana, P. (2015). The university student schemas and anxiety symptomatology. *International Education Studies*, 8(7), 108-126.
- Sargın, N., & Kutluca, V. (2020). COVID-19 SÜRECİNDE YETİŞKİNLERİN TEPKİLERİ. *Bilge Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(2), 64-70.
- Sarı, S., & Dağ, İ. (2009). Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği, endişe ile ilgili olumlu inançlar ölçeği ve endişenin sonuçları ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 261-270.
- Sarıçam, H. (2014). BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜĞÜN MUTLULUĞA ETKİSİ. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(8), 1-12.
- Sarıçam, H., Erguvan, F., Akın, A., & Akça, M. (2014). The Turkish version of the intolerance of uncertainty (IUS-12) Scale: The study of validity and reliability. *Route Educational and Social Science Journal*, 148-157.
- Sava, F. (2009). MALADAPTIVE SCHEMAS, IRRATIONAL BELIEFS, AND THEIR RELATIONSHIP WITH THE FIVE- FACTOR PERSONALITY MODEL. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 9(2), 135-147.
- 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*, 295-321.
- Schimmenti, A., Billieux, J., & Starcevic, V. (2020). THE FOUR HORSEMEN OF FEAR: AN INTEGRATED MODEL OF UNDERSTANDING FEAR EXPERIENCES DURING THE COVID-19 PANDEMIC. *Clinical Neuropsychiatry*, 17(2), 41-45.
- Sexton, K. A., Norton, P. J., Walker, J. R., & Norton, G. R. (2003). Hierarchical Model of Generalized and Specific Vulnerabilities in Anxiety. *Cognitive Behaviour Therapy*, 32(2), 82-94.

- Sh Ho, C., Yi Chee, C., & Cm Ho, R. (2020). Mental health strategies to combat the psychological impact of Covid-19 beyond paranoia and panic. *Ann Acad Med Singapore*, 49(1), 1-3.
- Sharp, E. S., Reynolds, C. A., Pedersen, N. L., & Gatz, M. (2010). Cognitive engagement and cognitive aging: Is openness protective? *Psychology and Openness*, 25(1), 60-73.
- Shigemura, J., & Kurosawa, M. (2020). Mental Health Impact of the COVID-19 Pandemic in Japan. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practise and Policy*, 12(5), 478-479.
- Siddique, R., Ahmed, O., & Hossain, K. (2021). Relationship between the fear of Covid-19 disease and sleep quality: the mediating role of stress. *Heliyon*, 1-6.
- Sığrı, Ü., & Gürbüz, S. (2011). AKADEMİK BAŞARI VE KİŞİLİK İLİŞKİSİ: ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNDE BİR ARAŞTIRMA. *Savunma Bilimleri Dergisi*, 10(1), 30-48.
- Smith, E., & Kosslyn, S. (2014). *Bilişsel Psikoloji Zihin ve Beyin*. (M. Şahin, Dü.) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Smith, M. (1990). Humanistic Psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 30(4), 6-21.
- Soto, C. J. (2014). Is Happiness Good for Your Personality? Concurrent and Prospective Relations of the Big Five With Subjective Well-Being. *Journal of Personality*, 83(1), 45-55.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A., & Çakir, Z. (2009). Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Değerlendirilmesi: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün Psikometrik Özelliklerine İlişkin Bir İnceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(1).
- Soylu, T. (2017). *Borderline Kişilik Bozukluğu ve Bipolar Duygudurum Bozukluklarında Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ar El Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı, İstanbul.

- Soysal, G. (2020). KORONAVİRÜS SALGINI VE YAŞLILIK. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(5), 290-301.
- Söylemez, B. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Kararsızlık ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı, Sakarya.
- Stanley Budner, N. (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of Personality*, 30(1), 29-50.
- Strang, P., Fürst, P., & Schultz, T. (2020). Excess deaths from Covid-19 correlate with age and socio-economic status. A database study in the Stuckholm region. *Upsala Journal Of Medical Sciences*, 1-8.
- Strong, P. (1990). Epidemic psychology: a model. *Sociology of Health & Illness*, 12(3), 249-259.
- Sukut, Ö., & Ayhan Balık, C. (2020). The impact of COVID-19 pandemic on people with severe mental illness. *Perspectives in PSYCHIATRIC CARE WILEY*, 1-4.
- Sulloway, F. (1999). Birth order: Gender, age spacing and other moderating influences. M. Runco, & S. Pritzker (Ed.). In *Encyclopedia of Creativity* (s. 189-202). New York: Academic Press.
- Sungur, M. Z. (2020). *Belirsizlikle Barışmak Kaygı ve Endişeyi Yönetmek Korona Günlükleri*. 7. Basım. İstanbul: Büyükada Yayıncılık.
- Şahin, E. (2020). Ayırıcı Özellik Kuramı: Gordon W.Allport, Raymond B. Cattell, Robert McCrae ve Paul T.Costa. D. Gençtanırım Kurt, & E. Çetinkaya Yıldız (Dü) içinde, *Kişilik Kuramları Gerçek Yaşamdan Kişilik Özellikleri Örnekleriyle* (s. 508-554). Ankara: Pegem Yayınları.
- Şimşek, M., & Şen, M. (2020). Change People's Eating Behaviour during Covid-19. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 179-190.

- Taymur, İ., & Türkçapar, M. (2012). Kişilik: Tanımı, Sınıflaması ve Değerlendirmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(2), 154-177.
- Thapa, S., Mainali, A., Schwank, S., & Acharya, G. (2020). Maternal mental health in the time of the COVID-19 pandemic. *Nordic Federation of Societies of Obstetrics and Gynecology*, 817-818.
- Thimm, J. (2010). Personality and early maladaptive schemas : A five- factor model perspective. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 41(4), 373-380.
- Türkmen, A. (2021). COVID-19 Korkusu: Banka Personeli Örneği. *Sağlık ve Sosyal Refah Dergisi*, 3(2), 87-92.
- Türkmen, E. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Kişilik Özellikleri Depresif Belirtiler ve Öfke İfade Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Maltepe Üniversitesi Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı, İstanbul.
- Türktemiz, H., Bayraktar, I., Çobanoğlu, H., & Nalbant, Ö. (2020). Spor salonlarında egzersiz yapan sporcuların yeni tip koronavirüse (covid-19) yakalanma kaygılarının incelenmesi. *III. International Conference On Covid-19 Studies*, 116-124.
- Ünver, D., & Güloğlu, B. (2021). Covid-19 Pandemisinde Evli Bireylerde Depresyon, Anksiyete ve Stresin İlişkisel Yılmazlık Bağlamında İncelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 517-531.
- Üstün, Ç., & Özçiftçi, S. (2020). Covid-19 Pandemisinin Sosyal Yaşam ve Etik Düzlem Üzerine Etkileri: Bir Değerlendirme Çalışması. *Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi*, 142-153.
- Van der Heiden, C., Melchior, K., Muris, P., Bouwmeester, S., Bos, A. E. R., & Van der Molen, H. T. (2010). A hierarchical model for the relationships between general and specific vulnerability factors and symptom levels of generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(2), 284-289.

- Van Vlierberghe, L., Braet, C., Bosmans, G., Rosseel, Y., & Bögels, S. (2009). Maladaptive Schemas and Psychopathology in Adolescence: On the Utility of Young's Schema Theory in Youth. *Cognitive Therapy and Research*, 34(4), 316-332.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Wan, Y., Xu, L., Ho, C., & Ho, R. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 1-25.
- Watson, D., & Clark, L. (1997). Extraversion and Its Positive Emotional Core. *Handbook of Personality Psychology*, 767-793.
- Welburn, K., Coristine, M., Dagg, P., Pontefract, A., & Jordan, S. (2002). The schema questionnaire- short form: factor analysis and relationship between schemas and symptoms. *Cognitive Therapy and Research*, 519-530.
- Wong, E., Wong, S., Kung, K., Cheung, A., Gao, T., & Griffiths, S. (2010). Will the community nurse continue to function during H1N1 influenza pandemic: a cross-sectional study of Hong Kong community nurses? *BMC Health Services Research*, 1-8.
- Wright, C. J., Clark, G. I., Rock, A. J., & Coventry, W. L. (2017). Intolerance of uncertainty mediates the relationship between adult attachment and worry. *Personality and Individual Differences*, 97-102.
- Yang, Z., Wang, R., Chen, H., & Ding, J. (2015). Personality and Worry: The Role of Intolerance of Uncertainty. *Social Behaviour Personality*, 43(10), 1607-1616.
- Yazgan İnanç, B., & Yerlikaya, E. (2020). *Kişilik Kuramları*. 16. Baskı. Ankara: Pegem Akademi.
- Yıldırım, A. (2016). Analyzing student teachers' level of avoiding uncertainty in terms of some variables. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 475-490.

- Yiğitol, B., & Büyükmumcu, S. (2021). Covid-19 Korkusu, Kişilik Özellikleri, İş Performansı ve İşten Ayrılma Niyeti Arasındaki Yordayıcı Etkilerin İncelenmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, Pandemi Özel Sayısı*, 3417-3452.
- Young, J. E., & Brown, G. (1999). Young schema questionnaire: Short version. *New York, NY: Cognitive Therapy Center of New York*
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy*. New York: Guilford.
- Young, J., Klosko, J., & Weishaar, M. (2009). *Şema Terapi*. (T. Soylu, Çev.) İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Youngerman, B. (2008). *Global issues: Pandemics and Global Health*. New York: Infobase
- Yumru, M., Savaş, H., Herken, H., & Kokaçya, M. (2008). İntihar ve kişilik. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 233-237
- Zengin, M. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Kaygı Arasındaki İlişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C Malteme Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

EKLER

EK 1. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli Katılımcı;

Bu araştırma, İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Beren Aka tarafından Dr. Öğr. Üyesi Burcu Sevim danışmanlığında tez çalışması kapsamında yürütülmektedir. Bu form sizi araştırma hakkında bilgilendirmek ve katılımınız ile ilgili izin almak için hazırlanmıştır. Araştırmanın amacı; yetişkinlerde şemaların ve kişiliğin Kovid-19 korkusu ve belirsizliğe bakış açısı üzerindeki etkisini araştırmaktır. 18 yaş üstü gönüllü bireyler katılabilir. Uygulama süresi yaklaşık 20 dakikadır. Kendinizi rahatsız hissederseniz soruları yarıda bırakabilirsiniz. Cevaplarınız gizli tutulacak, araştırma kapsamında kullanılacaktır. Boş olmaması önemlidir. Araştırmanın amacına ulaşması için sizden beklenen bütün soruları eksiksiz içtenlikle cevaplandırmanızdır. Sonuçlar bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Katkılarınızdan dolayı teşekkürler.

Beren AKA

EK 2. Kişisel Bilgi Formu

1. **Cinsiyetiniz :** Kadın () Erkek ()
2. **Yaşınız:** _____
3. **Eğitim düzeyi:** İlköğretim ()
Ortaöğretim ()
Lise ()
Ön lisans ()
Lisans ()
Yüksek lisans ve üstü ()
4. **Medeni durum :** Bekâr () Evli ()
5. **Çalışma durumu :** Çalışıyor () Çalışmıyor ()
6. **Kovid-19 durumu :** Geçirmiş () Geçirmemiş ()

EK 3. Young Şema Ölçeği Kısa Form(YŞÖ-3)

Yönerge: Aşağıda, kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Emin olamadığınız sorularda neyin doğru olabileceğinden çok, sizin duygusal olarak ne hissettiğinize dayanarak cevap verin.

Bir kaç soru, anne babanızla ilişkiniz hakkındadır. Eğer biri veya her ikisi şu anda yaşamıyorlarsa, bu soruları o veya onlar hayatta iken ilişkinizi göz önüne alarak cevaplandırın.

1 den 6'ya kadar olan seçeneklerden sizi tanımlayan en yüksek şıkkı seçerek her sorudan önce yer alan boşluğa yazın.

Derecelendirme:

- 1- Benim için tamamıyla yanlış
- 2- Benim için büyük ölçüde yanlış
- 3- Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla
- 4- Benim için orta derecede doğru
- 5- Benim için çoğunlukla doğru
- 6- Beni mükemmel şekilde tanımlıyor

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

2. _____ Beni 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, yaşitlarım 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 tanyor 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 bırakmam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissederim.
22. ____ Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.
23. ____ Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.
24. ____ İşleri halletmede son derece yetersizim.
25. ____ Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.
26. ____ Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hissediyorum.
27. ____ Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.
28. ____ Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hissediyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.
29. ____ Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.
30. ____ Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.
31. ____ En iyisini yapmalıyım, “yeterince iyi” ile yetinemem.
32. ____ Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.
33. ____ Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim.

34. ____ Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.
35. ____ İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.
36. ____ Eğer yanlış yaparsam, bunun özürü yoktur.
37. ____ Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.
38. ____ 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 hissedebilir 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. _____ İstediyimi 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 ihtiyaçlarım ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.
56. _____ Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem 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 hakeden kötü bir insanım.

EK 4. Temel Kişilik Özellikleri Ölçeği (TKÖÖ):

Aşağıda size uyan ya da uymayan pek çok kişilik özelliği bulunmaktadır. Bu özelliklerden her birinin sizin için ne kadar uygun olduğunu ilgili rakamı daire içine alarak belirtiniz.

Örneğin;

Kendimi..... biri olarak görüyorum.

<u>Hiç uygun değil</u>	<u>Uygun değil</u>	<u>Kararsızım</u>	<u>Uygun</u>	<u>Çok uygun</u>
1	2	3	4	5
	Hiç uygun değil			Hiç uygun değil
	Uygun değil			Uygun değil
	Kararsızım			Kararsızım
	Uygun			Uygun
	Çok Uygun			Çok Uygun
1 Aceleci	1 2 3 4 5	24 Pasif		1 2 3 4 5
2 Yapmacık	1 2 3 4 5	25 Disiplinli		1 2 3 4 5
3 Duyarlı	1 2 3 4 5	26 Açgözlü		1 2 3 4 5
4 Konuşkan	1 2 3 4 5	27 Sinirli		1 2 3 4 5
5 Kendine güvenen	1 2 3 4 5	28 Canayakın		1 2 3 4 5
6 Soğuk	1 2 3 4 5	29 Kızgın		1 2 3 4 5
7 Utangaç	1 2 3 4 5	30 Sabit fikirli		1 2 3 4 5
8 Paylaşımçı	1 2 3 4 5	31 Görgüsüz		1 2 3 4 5
9 Geniş / rahat	1 2 3 4 5	32 Durgun		1 2 3 4 5
10 Cesur	1 2 3 4 5	33 Kaygılı		1 2 3 4 5
11 Agresif(Saldırgan)	1 2 3 4 5	34 Terbiyesiz		1 2 3 4 5
12 Çalışkan	1 2 3 4 5	35 Sabırsız		1 2 3 4 5

13	İçten pazarlıklı	1 2 3 4 5	36	Yaratıcı(Üretken)	1 2 3 4 5
14	Girişken	1 2 3 4 5	37	Kaprisli	1 2 3 4 5
15	İyi niyetli	1 2 3 4 5	38	İçine kapanık	1 2 3 4 5
16	İçten	1 2 3 4 5	39	Çekingen	1 2 3 4 5
17	Kendinden emin	1 2 3 4 5	40	Alıngan	1 2 3 4 5
18	Huysuz	1 2 3 4 5	41	Hoşgörülü	1 2 3 4 5
19	Yardımsaver	1 2 3 4 5	42	Düzenli	1 2 3 4 5
20	Kabiliyetli	1 2 3 4 5	43	Titiz	1 2 3 4 5
21	Üşengeç	1 2 3 4 5	44	Tedbirli	1 2 3 4 5
22	Sorumsuz	1 2 3 4 5	45	Azimli	1 2 3 4 5
23	Sevecen	1 2 3 4 5			

EK 5 . Kovid-19 Korkusu Ölçeği

Lütfen aşağıda yer alan durumlara katılma düzeyinize uygun seçeneği işaretleyiniz.

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne katılıyorum ne katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1. Covid-19' dan çok korkarım.					
2. Covid-19 'u dűřünmek beni rahatsız eder.					
3. Covid-19'u dűřündüğümde ellerim titrer.					
4. Covid-19 yüzünden hayatımı kaybetmekten korkuyorum.					
5. Sosyal medyada Covid-19 ile ilgili haberleri ve hikayeleri izlediğimde gergin veya endişeli olurum.					
6. Covid-19'a yakalanmaktan endişelendiğim için uyuyamıyorum.					
7. Covid-19'a yakalandığımı dűřündüğümde kalbim hızlanır veya çarpıntı yaşarım.					

EK 6. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği – Kısa Formu (BTÖ-12)

Aşağıda hayatın belirsizliklerine insanların nasıl tepki gösterdikleri tanımlayan bir dizi ifade yer almaktadır. Bu ifadelerin sizi ne derece doğru yansıttığını, yanındaki rakamlardan size uygun olanı daire içine alarak belirtiniz.

1	2	3	4	5		
Bana hiç uygun değil	Bana çok az uygun	Bana biraz uygun	Bana çok uygun	Bana tamamen uygun		
1	Beklenmedik olaylar canımı çok sıkar.	1	2	3	4	5
2	Bir durumda ihtiyacım olan tüm bilgilere sahip değilsem sınırlarım bozulur.	1	2	3	4	5
3	İnsan sürprizlerden kaçınmak için daima ileriye bakmalıdır.	1	2	3	4	5
4	En iyi planlamayı yapsam bile beklenmedik küçük bir olay her şeyi mahvedebilir.	1	2	3	4	5
5	Geleceğin bana neler getireceğini her zaman bilmek isterim.	1	2	3	4	5
6	Bir duruma hazırlıksız yakalanmaya katlanamam.	1	2	3	4	5
7	Her şeyi önceden ayrıntılı bir şekilde organize edebilmeliyim.	1	2	3	4	5
8	Belirsizlik beni hayatı dolu dolu yaşamaktan alıkoyar.	1	2	3	4	5
9	Harekete geçme zamanı geldiğinde, belirsizlik elimi kolumu bağlar.	1	2	3	4	5
10	Belirsizlik yaşadığımda pek iyi çalışmam.	1	2	3	4	5
11	En küçük bir şüphe bile hareket etmemi engeller.	1	2	3	4	5
12	Tüm belirsiz durumlardan uzak durmak zorundayım.	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

Beren AKA; 2019 yılında Bahçeşehir Üniversitesi İngilizce Psikoloji bölümünden mezun oldu. Lisans öğrenimi devam ettiği sırada çeşitli anaokullarında ve hastanelerde gönüllü stajlar yaptı. Lisans süreci bittiğinde, yüksek lisans süreci başladığında ve devam ettiği sırada, özel bir hastanede geriatri ve bağımlılık servislerinde gönüllü stajyer psikolog olarak görev aldı. Şu an alana dair aldığı çeşitli eğitimleri devam etmekte ve danışan görmeyi sürdürmektedir.