

Makale Geliş | Received: 23.05.2022
Makale Kabul | Accepted: 04.10.2022
DOI: 10.18795/gumusmaviatlas.1120360

Hanife AYDIN

Öğr.Gör.Dr. | Lecturer Dr.

Trabzon Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Araştırma ve Uygulama Merkezi, Trabzon-TÜRKİYE
Trabzon University, Guidance and Psychological Counseling Research and Application Center, Trabzon-TURKIYE

ORCID: 0000-0001-9229-4082

hanifeaydin@trabzon.edu.tr

Serpil REİSÖĞLU

Dr.Öğr.Üyesi | Assist Prof.

Trabzon Üniversitesi, Fatih Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, Trabzon-TÜRKİYE
Trabzon University, Fatih Faculty of Education, Department of Guidance and Psychological Counseling, Trabzon-TURKIYE

ORCID: 0000-0003-4603-5236

sreisoglu@trabzon.edu.tr

Burak AYDIN

Öğr.Gör. | Lecturer

Trabzon Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Araştırma ve Uygulama Merkezi, Trabzon-TÜRKİYE
Trabzon University, Guidance and Psychological Counseling Research and Application Center, Trabzon-TURKIYE

ORCID: 0000-0003-2743-8427

burak.aydin@trabzon.edu.tr

Kovid-19 Pandemisi Sürecinde Bireylerin Travma Sonrası Stres Belirtileriyle Öz-Anlayış Düzeyleri ve Duygusal Şemaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Öz

Kovid-19 salgınının sebep olduğu önemli psikolojik sorunlardan birinin travma sonrası stres bozukluğu olduğu düşünülebilir. Kovid-19 pandemisi sürecinde bireylerin travma sonrası stres belirtileri ile öz-anlayış düzeyleri ve duygusal şemaları arasındaki ilişkinin incelenmesi bu çalışmanın amacını oluşturmaktadır. Çalışmanın araştırma grubunu Türkiye'de farklı şehirlerde yaşayan ve Kovid-19 pandemisi zorunlu karantina uygulamasına dahil olan 18 yaş üzeri bireylerden uygun örnekleme tekniğiyle belirlenen 197 katılımcı (Kadın=114, Erkek=83) oluşturmaktadır. Araştırma verileri çevrimiçi ortam aracılığıyla toplanmıştır. Verilerin toplanmasında kişisel bilgi formu, Leahy Duygusal Şema Ölçeği-II, Öz-Anlayış Ölçeği, Posttravmatik Stres Bozukluğu Kontrol Listesi kullanılmıştır. Verilerin normal dağıldığı durumlarda bağımsız t testi, çoklu doğrusal regresyon analizi ve Pearson korelasyon analizi, verilerin normal dağılmadığı durumlarda ise Mann Whitney-U testi ve Kruskal Wallis-H testi kullanılmıştır. Kovid-19 pandemisi sürecinde travma sonrası stres belirtileriyle duygusal şema puanları arasında, öz anlayış puanları ile duygusal şema puanları arasında ve travma sonrası stres belirtileri ile öz anlayış puanları arasında anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Regresyon modeline katılan değişkenlerden duygusal şema ile öz anlayışın travma sonrası stres belirtilerini %35 düzeyinde açıkladığı ve duygusal şemanın modeli anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Travma sonrası stres belirtilerinin cinsiyet ve meslek değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı, sosyoekonomik gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği araştırmanın bir diğer sonucudur. Araştırma bulguları literatürle karşılaştırılarak tartışılmış ve gerekli öneriler özetlenmiştir. Ortaya çıkan sonuçların pandemi sonrası planlanacak psikolojik yardım hizmetlerine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Travma sonrası stres bozukluğu, Duygusal şema, Öz-anlayış, Kovid-19

The Investigation of the Relationship Between Post-Traumatic Stress Symptoms and Self-Compassion Levels and Emotional Schemas of Individuals During the Covid-19 Pandemic Process

Abstract

It can be thought that one of the important psychological problems caused by the Covid-19 epidemic is post-traumatic stress disorder. The goal of this study is to investigate the connection between post-traumatic stress disorder symptoms and a person's level of emotional intelligence in the Covid-19 pandemic procedure. The research group of the study consists of 197 participants (Female=114, Male=83) determined by the appropriate sampling technique from individuals over the age of 18 who live in different cities in TURKIYE and are included in the Covid-19 pandemic mandatory quarantine application. Research data were collected through the online environment. Personal information form, Leahy Emotional Schema Scale-II, Self-Compassion Scale, Posttraumatic Stress Disorder Checklist were used to collect data. Independent t-test, multiple linear regression analysis, and Pearson correlation analysis were used in cases where the data were normally distributed, and Mann Whitney-U test and Kruskal Wallis-H test were used in cases where the data were not normally distributed. It has been determined that there are significant relationships between post-traumatic stress symptoms and emotional schema scores, between self-understanding scores and emotional schema scores, and between post-traumatic stress symptoms and self-understanding scores during the Covid-19 pandemic. It has been determined that emotional schema and self-understanding, among the variables included in the regression model, explain the post-traumatic stress symptoms at a level of 35%, and the emotional schema predicts the model at a significant level. Another result of the research is that the symptoms of post-traumatic stress differ significantly according to gender and occupation variables, but do not differ significantly according to socioeconomic income level. The research findings were compared with the literature and discussed, and necessary recommendations were summarized. The findings are believed to contribute to the programs for psychological assistance to be scheduled within the period following the pandemic.

Keywords: Post traumatic stress disorder, Emotional schema, Self-compassion, Covid-19

Giriş

Dünya Sağlık Örgütü tarafından 12 Mart 2020 tarihinde ilan edilen Koronavirüs temelli pandeminin (World Health Organization [WHO], 2020) insanlar üzerinde bazı olumsuz etkiler oluşturduğu gerçeğiyle karşı karşıya kalınmıştır. Pandemi nedeniyle sosyal faaliyetlerin durdurulması, karantina uygulamaları gibi tedbirler insanların zorunlu bir şekilde daha çok yalnız kalmalarına yol açmıştır (Aykut & Soner-Aykut, 2020, s. 59). Bununla birlikte dünya çapında çok sayıda insan Kovid-19 ile ilişkili derin kayıp, stres ve korkuya karşı direnç gösterecek olsa da, virüs muhtemelen mevcut ruh sağlığı bozukluklarını şiddetlendirecek ve birçokları için strese bağlı yeni bozuklukların başlamasında etkili olacaktır (Horesh & Brown, 2020, p. 333; Teoh, 2021, p. 11). Nitekim ilk kanıtlar Kovid-19'un birçok kişi üzerinde derin yaralar bırakma potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir (Qiu et al., 2020). Kovid-19 salgınının toplumda olumsuz duygu, kaygı ve depresif bozuklukları tetiklemenin yanında uykusuzluk ve intihar düşüncelerine yol açtığı görülmektedir (Bekaroğlu & Yılmaz, 2020).

Kovid-19 salgınının sebep olduğu önemli psikolojik sorunlardan birinin Travma sonrası stres bozukluğu olduğu düşünülebilir (Boyras et al., 2020, p. 2; Winders et al., 2020, p. 319). Travma, bireylerin ruhsal, fiziksel ve zihinsel yaşamlarını doğrudan etkileyen her türlü olumsuz yaşam olayı olarak tanımlanırken (American Psychological Association [APA], 2013, p. 146), travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) kişinin kendisinin ya da bir başkasının ruhsal ve bedensel bütünlüğünü tehdit eden, yaşamının rutin akışını ve işlevini engelleyen, çaresizlik ve dehşet duygularına neden olan mental bir bozukluk olarak tanımlanmaktadır (Pitman et al., 2012). Travmatik olaylar çoğu zaman ciddi ruhsal bozukluklar için tetikleyici rol oynamakla birlikte (Chua et al., 2004, p. 389; Lee et al., 2007, p. 237), bireylerde stres (Ramos & Leal, 2013, p. 43; Yılmaz-Karaman & Yastıbaş, 2021), depresyon (Mayer et al., 2021, p. 8; Park et al., 2018, p. 7), anksiyete (Gümüş & Yiğitalp, 2020, s. 32) gibi sonuçlar doğurabilmektedir. Özellikle de travmaya maruz kalan bireylerin çoğunda TSSB'nin yoğun olarak görüldüğü tespit edilmiştir (Kessler, 2000; Kessler et al., 2014). Bu bireylerin TSSB neticesinde mesleki ve sosyal alanda

yaşadıkları işlev kayıplarının yanında (Serinçay vd., 2021) üzüntü ve ruminasyon gibi olumsuz düşünce yapıları oluşturdukları görülmektedir (Mazloom et al., 2016; Sippel & Marshall, 2013; Tull et al., 2007). Bu noktada kişinin düşünce yapıları üzerinde önemli olan duygusal şema kavramı (Leahy, 2002) ön plana çıkmaktadır.

Duygusal şema, bir kişinin duygular ve duygusal süreçler hakkında sahip olduğu bireye özgü inançlar olarak ifade edilmektedir (Leahy, 2002, p. 178; Manser et al., 2012, p. 243; Mitmansgruber et al., 2009, p. 453; Norman & Furnes, 2016, p. 5). Leahy'e (2001) göre olumsuz bir duygu yaşandığında bazı yorumlama süreçleri ve stratejileri devreye girmekte ve ilk olarak dikkat, fark etme ve etiketleme ortaya çıkmaktadır. İkinci olarak bu duygudan kaçınmak için duygusal ve bilişsel kaçınma devreye girerek dissosiyasyon, tıknırcasına yeme ve alkol kullanımı gibi başa çıkma yöntemleri devreye girebilmektedir. Kaçınma dışındaki olumsuz duygusal stratejilerin ise, depresyon, anksiyete, TSSB, endişelenme, eş ilişkilerinde uyumsuzluk ve kişilik bozuklukları ile ilişkili olabileceği (Young et al., 2003, p. 7) düşünülmektedir. Yine çalışmalar duygusal şemaların, depresyonu geliştirdiği, obsesif-kompulsif bozukluk ve yaygın anksiyete gibi psikolojik bozuklukların gelişimi ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Batmaz et al., 2014; Yavuz, 2009). Bu noktada kişinin duygusal şemalarının bilincinde olması, kendi şemalarını tetikleyen olaylara yaklaşımında da farklılaştırabileceği belirtilmektedir (Roediger, 2009, p. 11). Bu nedenle bilinç ve farkındalık süreçleri kişinin aynı zamanda öz-anlayış olarak ifade edilen kendini kabul düzeyini etkileyebileceği düşünülmektedir.

Öz-anlayış, kişinin acılarını iyilikle iyileştirerek onların farkında olmasını sağlarken, aynı zamanda yanlış yapan kimselere karşı önyargısız olmayı içermektedir (Neff, 2003). Öz-anlayış bakış açısıyla insanlar olumlu ve olumsuz yönleriyle kendilerini bir bütün olarak kabul edebilirken olumsuzluklar karşısında kendilerine daha anlayışlı ve şefkatli davranabileceklerdir (Yıldırım & Demir, 2017). Öz-anlayışın sorunlarla doğrudan yüzleşmek, sorunlara makul düzeyde gerçekçi değerlendirmeler yapmak, sağlıksız duygusal tepkileri fark ederek değiştirmek gibi başa çıkma tarzlarıyla ilişkisi göz önüne alındığında (Seligowski et al., 2015) yüksek öz-anlayışın daha az kaçınma, istenmeyen düşüncelerin daha az bastırılması ve daha az ruminasyon ortaya çıkaracağı görülmektedir (Leary et al., 2007; Neff et al., 2007). Artan öz-şefkatin duygusal rahatsızlıktan kaçınmayı, utancı ve öz-eleştiriye azalttığı tespit edilmiş olsa da (Germer & Neff, 2013), travmaya maruz kalma durumunda ya da travma semptomları görüldüğünde nasıl bir rol oynayacağı belirsizdir (Winders et al., 2020). Bunun yanında öz-anlayışın, insanların kendilerini, başkalarını, dünyayı ve yaşam deneyimlerini daha doğru ve bağlamsal bir şekilde değerlendirmelerine yardımcı olduğu ifade edilmektedir (Pauley & McPherson, 2010). Bu nedenle öz-anlayışın TSSB'nin semptom kümelerini yatıştırma potansiyeline sahip olabileceği düşünülmekte ve travmaya karşı sağlıklı, alternatif bir yanıt olarak önerilmektedir (Germer & Neff, 2015, p. 50).

Bireylerin yaşadıkları TSSB belirtilerinin birçok değişkenle ilişkisinin olduğu (Copeland et al., 2018; Kessler et al., 2017; Maynard et al., 2019) görülen alan yazında, öz-anlayış ile TSSB belirtileri (Bistricky et al., 2017; Shebuski et al., 2020; Thompson & Waltz, 2008) ve duygusal şema ile TSSB belirtileri arasındaki ilişkiyi açıklayan sınırlı çalışmalara rastlanmıştır (Naderi-Rajeh et al., 2017; Zare et al., 2020). Duygusal şemanın bireylerin travma sonrası yaşantılarına etkisinin önemi dikkate alındığında duygusal şema ve öz-anlayış düzeyinin TSSB üzerinde nasıl bir etki göstereceği önem kazanmaktadır. Özellikle Covid-19 pandemisi sonucunda duygusal şemalarına ve öz-anlayış düzeylerine göre kişilerin bu süreçten nasıl etkilendiğinin incelenmesi bu çalışmanın amacını oluşturmaktadır.

Yöntem

Bu araştırma, Covid-19 pandemisi sürecinde bireylerin TSSB ile öz-anlayış düzeyleri ve duygusal şemaları arasındaki ilişki durumunun karşılaştırılması yönüyle ilişkişel özellik göstermektedir. Bu nedenle çalışmada, ilişkişel araştırma modeli kullanılmıştır. İlişkişel araştırma

modelinde iki ya da daha fazla değişken arasındaki bağlantının ortaya çıkarılması hedeflenir (Creswell, 2018, p. 451).

Araştırma Grubu

Çalışmanın evrenini Türkiye’de farklı şehirlerde yaşayan ve Kovid-19 pandemisi zorunlu karantina uygulamasına dâhil olan 18 yaş üzeri bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu ise 197 katılımcı (Kadın=114, Erkek=83) oluşturmaktadır. Araştırma verilerinin çevrimiçi ortam aracılığıyla toplanması nedeniyle araştırmacılar gönüllü ve kolay ulaşılabilir kişileri araştırmaya dâhil etmek istemişlerdir. Bu nedenle katılımcılar uygun örnekleme tekniğiyle (Johnson & Christensen, 2013, p. 230) belirlenmiştir. Araştırma grubuna ilişkin tanımlayıcı bulgular Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1

Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler

Değişken	Grup	n	%
Cinsiyet	Kadın	114	57.9
	Erkek	83	42.1
Yaş	18-28	79	40.0
	29-39	61	31.0
	40-50	47	23.9
	51 ve üstü	10	5.1
Medeni Durum	Evli	102	51.8
	Bekâr	90	45.7
	Boşanmış	5	2.5
Sosyoekonomik Gelir Düzeyi	Düşük (0-4000 TL)	13	6.6
	Orta (4001-8000 TL)	173	87.8
	Yüksek (8001 TL ve üstü)	11	5.6
Meslek	Öğrenci	53	26.9
	Memur	101	51.3
	Özel Sektör	30	15.2
	Çalışmıyor	13	6.6

Tablo 1’de de görüldüğü gibi, katılımcıların %57.9’u (114 kişi) kadın ve %40.0’ı (79 kişi) 18-28 yaş aralığındadır. %51.8’i (102 kişi) evli, %6.6’sı düşük gelir düzeyine sahip, %26.9’u (53 kişi) öğrencidir.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmaya katılan bireylerin bazı demografik özelliklerinin belirlenebilmesi amacıyla araştırmacılar tarafından geliştirilmiştir. Geliştirilen bu formda cinsiyet, yaş, medeni durum, sosyoekonomik gelir düzeyi ve meslek ile ilgili sorular yer almaktadır.

Leahy Duygusal Şema Ölçeği-II: Duygusal şema ölçeğinin Türkçe uyarlama çalışması Batmaz ve Özdel (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçek kişinin duyguları hakkındaki tutumlarını ve duygularıyla nasıl başa çıktığına yönelik stratejilerini belirlemeye yönelik ifadelerden oluşur. 6’lı likert tipinde hazırlanan ölçek tek boyut altında toplam 28 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte kesme puanı ya da alt boyut bulunmamaktadır. Ölçekten alınacak yüksek puanlar kişinin yüksek düzeyde olumsuz şemalara sahip olduğunu gösterir. Yapılan ölçümlerde ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .72, yapı geçerliliği katsayısı .76 olarak bulgulanmıştır.

Öz-Anlayış Ölçeği: Deniz ve ark. (2008) tarafından tarafından Türkçe uyarlaması yapılan ölçek toplam 24 maddeden oluşmaktadır. 5’li likert türünde hazırlanan ölçekte katılımcıların belirtilen durumları 1 (hemen hemen hiçbir zaman) ve 5 (hemen hemen her zaman)

Aydın, H., Reisoğlu, S. & Aydın, B. (2022). Kovid-19 pandemisi sürecinde bireylerin travma sonrası stres belirtileriyle öz-anlayış düzeyleri ve duygusal şemaları arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Mavi Atlas*, 10(2), 438-452.

arasında işaretlemeleri istenmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .89 ve test-tekrar test korelasyon katsayısı .83 olarak hesaplanmıştır.

Posttravmatik Stres Bozukluğu Kontrol Listesi: Boysan ve ark. (2017) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan belirti kontrol listesi dört boyut altında toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin puanlamasında her bir madde 0 (hiç) ile 4 (aşırı) puan arasında değişmektedir. Yapılan uyarlama çalışması sonuçlarına göre ölçeğin bileşik güvenilirlik katsayıları yeniden deneyimleme için .79-.92, kaçınma için .73-.91, olumsuz değişiklikler için .85-.90 ve aşırı uyarılma için .81-.88 olarak bulunmuştur. İki haftalık test-tekrar test iç korelasyon katsayıları sırasıyla .70, .64, .78, ve .76 olarak hesaplanmıştır.

Veri Toplama Süreci

Araştırma verilerinin toplanabilmesi için öncelikle Trabzon Üniversitesi'ne etik kurul izin belgesi başvurusunda bulunulmuştur. Ardından Trabzon Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulundan 22.10.2021 tarih ve E-81614018-000-879 sayılı etik kurul izni alınmıştır. Daha sonra araştırma formları 'Google Forms' aracılığıyla doküman haline getirilmiştir. İlgili doküman linki çeşitli sosyal medya araçları (WhatsApp, Instagram vb.) aracılığıyla katılımcılara iletilmiştir. Katılımcıların gönüllük ve kabul onayı alındıktan sonra formların doldurulması sağlanmıştır. Uygulamalar ortalama 10 dakika sürmüştür.

Verilerin Analizi

Verilerin analizi için öncelikle verilerin normal dağılıp dağılmadığına bakılmıştır. Tek değişkenli normalliklerin belirlenmesinde Shapiro-Wilk ile çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılarak karar verilmiştir. Verilerin çok değişkenli normallik dağılımında Mahalanobis mesafesi ve Cook uzaklığına bakılmıştır. Verilerin normal dağıldığı durumlarda bağımsız t testi, çoklu doğrusal regresyon analizi ve Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Verilerin normal dağılmadığı durumlarda ise Mann Whitney-U testi ve Kruskal Wallis-H testi kullanılmıştır.

1-Kovid-19 Pandemisi Sürecinde Bireylerin Öz Anlayış Düzeylerinin ve Duygusal Şemalarının Travma Sonrası Stres Belirtileri Arasında Anlamlı Bir İlişkisi Var Mıdır?

Tablo 2

Bireylerin Öz Anlayış Düzeylerinin ve Duygusal Şemalarının Travma Sonrası Stres Belirtileri Arasında Anlamlı İlişkiye Ait Korelasyon Sonuçları

Değişkenler		Duygusal Şema	Öz Anlayış	TSSB		
Duygusal Şema	Ort.	—				
	<i>p</i>	—				
Öz Anlayış	Ort.	-0.593	***	—		
	<i>p</i>	< .001		—		
TSSB	Ort.	0.523	***	-0.342	***	—
	<i>p</i>	< .001		< .001		—

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

Tablo 2'e göre katılımcıların Öz-Anlayış puanları ile Duygusal Şema puanları arasında negatif yönde orta düzeyde ($p < 0,001$; $r = -0,593$), Travma Sonrası Belirti puanları ile Duygusal Şema puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki vardır ($p < 0,001$; $r = 0,523$).

Yine katılımcıların Travma Sonrası Belirti puanları ile Öz Anlayış puanları arasında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($p < 0,001$; $r = -0,342$).

2- Covid-19 Pandemisi Sürecinde Bireylerin Öz Anlayış ve Duygusal Şema Düzeyleri Travma Sonrası Stres Belirtilerini Anlamlı Düzeyde Açıklamakta Mıdır?

Çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmadan önce sırasıyla; çoklu bağıntılık varsayımı kontrol edilmiş ve Durbin-Watson katsayısının 1,919 olduğu tespit edilmiştir. D-W değeri 1-3 arasında olduğu için otokorelasyon olmadığı görülmüştür. Yine $WIF < 10$, $Tolerans > 10$ ve $CI < 20$ olduğundan yordayıcılar arasında çoklu bağlantı probleminin olmadığı saptanmıştır. Tahmini hataların istatistikleri ile uç değer analizinde Maksimum Standardized Residual < 3 olarak alınmış ve 6 ve 17. kişilerin cevapları 3'ün üstünde olduğu için analize katılmamıştır. Maksimum Cook Uzaklığı < 1 olduğu ve maksimum Mahalanobis Mesafesi $> 13,82$ olarak hesaplanmıştır.

Tablo 3

Bireylerin Öz Anlayış ve Duygusal Şema Düzeylerinin Travma Sonrası Stres Belirtilerini Açıklama Düzeyine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	Standart Hata B	β	T	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	,281	,555	-----	,507	,612	----	-----
Duygusal Şema	,841	,107	,576	7,879	,000	,593	,495
Öz Anlayış	-,034	,090	-,028	-,384	,701	-,376	-,028
R=,593	R ² = ,345	F _(2,191) = 51,909		p= ,000			

Duygusal Şema ve Öz-Anlayış değişkenleri birlikte TSSB bağımlı değişkeninin toplam varyansın yaklaşık %35'ini açıkladığı belirlenmiştir. Standardize edilmiş regresyon katsayılarına (β) göre değişkenlerin travma üzerindeki önem sırası; Duygusal Şema ve Öz-Anlayıştır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin *t* testi sonuçları incelendiğinde sadece duygusal şema değişkeninin travma üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür.

3- Kadın ve Erkek Bireylerin TSSB Puanları Arasında Anlamlı Bir Fark Var Mıdır?

Tablo 4

Cinsiyete Göre Katılımcıların Travma Sonrası Stres Belirtileri Arasındaki İlişkiler

Değişken	N	Ort.	Ss	<i>t</i>	sd	p	Cohen's d
Kadın	114	2,88	0,84	4,22	195	.001	,60
Erkek	83	2,40	0,70				

Yapılan analizler sonucunda kadın ve erkek katılımcıların Travma Sonrası Stres Belirtileri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($t = 4,22$, $p < .001$). Kadın ve erkek katılımcılar arasındaki puan farkının kadınlar lehine olduğunu görülmüştür. Yapılan analizde etki düzeyi puanının (Cohen's $d = ,60$) büyük olduğu görülmüştür.

4- Bireyleri Sosyoekonomik Gelir Düzeyi ile TSSB Belirtileri Arasında Anlamlı Bir Fark Var Mıdır?

Tablo 5

Sosyoekonomik (SED) Gelir Düzeyine Göre Katılımcıların Travma Sonrası Stres Belirtileri Arasındaki İlişkiler

SED	N	Sıra ortalama	SD	X ²	p
Düşük	13	116,54	2	4,776	,092
Orta	173	99,73			
Yüksek	11	66,77			

Tablo 5'e göre sosyoekonomik gelir düzeyi değişkeninin Travma Sonrası Stres Belirtisi puanları arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır.

5- Bireylerin Meslekleri ile TSSB Belirtileri Arasında Anlamlı Bir Fark Var Mıdır?

Tablo 6

Mesleklerine Göre Katılımcıların Travma Sonrası Stres Belirtileri Arasındaki İlişkiler

Meslek	N	Sıra ortalama	SD	X ²	p
Öğrenci	53	113,54	3	13,246	,004
Memur	101	85,17			
Özel sektör	30	107,70			
Çalışmıyor	13	127,08			

Tablo 6'ya göre yapılan Kruskal Wallis-H Testinde bireylerin meslekleri ile TSSB puanları arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır ($p < ,05$; $X^2 = 13,246$). Ortaya çıkan bu farklılığın hangi meslek grupları arasında olduğunu belirlemek için yapılan test sonuçları aşağıda verilmiştir.

Tablo 7

Mesleklere Göre Farkın Kaynağının Belirlenmesine İlişkin Analiz Sonuçları

Meslek	N	Sıra ortalaması	Sıralar toplamı	U	p
Öğrenci	53	91,95	4873,50	1910,500	,004
Memur	101	69,92	7061,50		

Meslek gruplarına göre farkın kaynağının belirlenmesine ilişkin yapılan Mann-Whitney-U testi sonucunda memurlar ile öğrenciler arasında öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır ($p < ,005$; $U = 1910,500$).

Tartışma ve Sonuç

Kovid-19 pandemisi sürecinde bireylerin travma sonrası stres belirtileriyle öz anlayış düzeyleri ve duygusal şemaları arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada, travma sonrası stres belirtileriyle duygusal şema puanları arasında, öz anlayış puanları ile duygusal şema puanları arasında ve travma sonrası stres belirtileri ile öz anlayış puanları arasında anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Regresyon modeline katılan değişkenlerden duygusal şema ile öz anlayışın travma sonrası stres belirtilerini %35 düzeyinde açıkladığı ve duygusal şemanın modeli anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Travma sonrası stres belirtilerinin cinsiyet ve meslek değişkenlerine

göre anlamlı düzeyde farklılaştığı, sosyoekonomik gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği araştırmanın bir diğer sonucudur.

Bu çalışmada, bireylerin travma sonrası belirtileri ile duygusal şema puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, travma sonrası stres belirtileri ile kişilerin sahip olduğu şemalar arasında anlamlı ilişkiler olduğunu belirten bazı çalışma bulgularıyla benzerlik göstermektedir (Houbre et al., 2012; Lecigne & Tapia, 2018). Zare et al. (2020) tarafından savaş gazileri üzerinde yapılan bir çalışma, TSSB ile duygusal şema puanları arasında anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Naderi-Rajeh et al. (2017) tarafından yapılan benzer bir çalışmada TSSB gösteren bireylerin ruminasyon, suçluluk, kontrol edilemezlik ve suçlama gibi uyumsuz duygusal şemalardan önemli ölçüde yüksek puan alırken öz farkındalık, kabul, konsensüs ve anlaşılabilirlik boyutlarından daha düşük puan aldıkları tespit edilmiştir. Zira olumsuz duygusal şemaların travmatik yaşam olaylarına maruz kalan kişilerde duygu düzensizliği oluşturarak travma sonrası stres belirtileri yaşamalarına sebep olduğu ifade edilmiştir (Mazloom et al., 2016). Buradan hareketle bireylerin bir anda maruz kaldıkları Kovid-19 pandemisi sürecinde olumsuz duygusal şemalarının aktif hale gelerek yüksek düzeyde travma sonrası stres belirtileri göstermiş olabilecekleri söylenebilir.

Bu çalışmanın bir diğer sonucuna göre bireylerin öz anlayış puanları ile TSSB puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler vardır. Bu sonuç, öz-anlayış düzeyi ile TSSB arasında anlamlı ilişkiler olduğunu bulgulayan benzer araştırma sonuçlarıyla uyusmaktadır (Athanasakou et al., 2020; Játiva & Cerezo, 2014; Khursheed & Shahnawaz, 2020; Thompson & Waltz, 2008). Kaurin et al. (2018) tarafından itfaiye çalışanları üzerinde yapılan bir çalışmada daha önce olumsuz travmatik yaşantılara maruz kalanlardan öz-anlayışı yüksek olanların travma sonrası stres belirtilerinden daha az etkilendikleri ortaya konulmuştur. Nitekim öz-anlayış inancı yüksek olan bireylerin travmatik yaşantılara maruz kaldıklarında daha fonksiyonel tepkiler verdikleri Creaser et al. (2022) tarafından ifade edilmiştir. Bununla beraber Germer (2020) travmatik yaşantıların bireyin öz-anlayış düzeyini olumsuz yönde etkilediğini ileri sürmektedir. Düşük öz-anlayış düzeyine sahip bireylerin TSSB'yi şiddetli düzeyde yaşayabildikleri göz önüne alındığında (Braehler & Neff, 2020) pandemi koşullarının getirdiği kısıtlamalara uzun süre maruz kalan düşük öz-anlayışa sahip bireylerin daha fazla TSSB belirtileri gösterdikleri düşünülebilir. Bunun yanında bazı araştırma sonuçları TSSB ile öz-anlayış arasında net bir ilişki ortaya koyulamayacağını belirtmektedir (Winders et al., 2020). Bu durum öz-anlayış ile TSSB belirtileri arasındaki ilişkide aracı değişkenlerin olası varlığından kaynaklı olarak travmaların şiddeti ve farklı travma türlerinin veri toplarken tam olarak ayırt edilememesinden kaynaklı olabilir.

Bu çalışmada, bireylerin öz-anlayış puanları ile duygusal şemaları arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Alanyazında bu sonucu destekleyen benzer araştırmalar mevcuttur (Güzey, 2020; Koçak & Çelik, 2021; Thimm, 2017; Yakin et al., 2019). Germer'in (2020) erken dönem uyumsuz şemaların bireylerin öz-anlayış gücünü tam olarak kullanma yeteneğini olumsuz etkilediğine yönelik tespiti de bu sonucu destekler niteliktedir. Kovid-19 sürecinin getirdiği zorluklar karşısında olumsuz duygusal şemalara sahip bireylerin, deneyimledikleri olumsuz yaşantılarla başa çıkmada sınırlı kaldıkları söylenebilir. Bu durum kişinin yaşadığı olumsuz duygulara ve yaşantılara gösterdiği öz-anlayışın daha düşük olabileceğiyle açıklanabilir.

Bu çalışmadan elde edilen bir diğer sonuç cinsiyet değişkenine göre TSSB puanlarının kadınlar lehine anlamlı farklılık gösterdiği'dir. Alan yazında bu araştırma sonucunu destekleyen benzer çalışmalar olduğu görülmektedir (Christiansen & Berke, 2020; Olf, 2017; Tolin & Foa, 2008). Tespit edilen bu durum kadınların erkeklere oranla daha fazla çocukluk travmalarına maruz kalmalarından, risk ve tehdit durumlarına daha açık olmalarından ve travmatik olaylar karşısında daha savunmasız hissetmelerinden kaynaklanabilir (Harvey et al., 2003).

Bu çalışmada sosyo-ekonomik gelir düzeyi ile TSSB puanları arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Her ne kadar Covid-19 pandemisinde ekonomik zorlukların kişilerin ruh sağlığını olumsuz etkilediği (Reger et al., 2020) ve iş kaybının TSSB belirtilerini artırabildiği (Boyras et al., 2020) tespit edilse de araştırma katılımcılarının çoğunluğunu düzenli gelire sahip memurların oluşturması bu sonucu ortaya çıkarmış olabilir. Ayrıca bu pandemi döneminde bazı özel sektör çalışanlarının yaşadıkları gelir kaybıyla karşılaştırıldığında kamu çalışanlarının iş ve gelir kaybı yaşamamaları bir diğer neden olabilir.

Bu çalışmada bireylerin meslekleri göz önüne alındığında öğrenciler ile memurların TSSB puanları arasında öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Covid-19 pandemisi koşullarında Çayan'ın (2021) yaptığı çalışmada öğrencilerin memurlardan daha fazla TSSB belirtilerini gösterdiklerini bulgulayan benzer sonuçlar mevcuttur. Üniversite öğrencilerinin pandemi tedbirlerinden dolayı önemli bir sosyal destek kaynağı olan arkadaşlarından mahrum kalmaları (Kabasakal & Aktaş, 2021), kapanma sürelerinin belirsizliği nedeniyle kariyer kaygısı yaşayabilmeleri (Alnıaçık vd., 2021) gibi sebepler daha fazla TSSB belirtisi yaşamalarına neden olabilir.

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Pandemi koşulları nedeniyle verilerin çevrimiçi ortamda toplanması bunlardan biridir. TSSB belirtilerinde gözlenen değişimler farklı psikolojik etmenlerle ilişkili olabilir. Yapılan çalışmada bunlar göz ardı edilmiştir. Araştırma verilerinin klinik bir örneklemden ziyade uygun örnekleme ile ulaşılan katılımcılardan elde edilmesi genellenebilirliği azaltan bir sınırlılık olabilir. Bu çalışmadan elde edilen sonuçların pandemi sonrası planlanacak psikolojik yardım hizmetlerine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Bununla beraber TSSB'yi etkileyen farklı değişkenlerle daha geniş gruplar üzerinde karşılaştırmalı ve boylamsal çalışmalar yapılması önerilmektedir.

Kaynakça

Alnıaçık, E., Of, M., Balkaş, J., Tülemmez, S., Mirzayev, M., & Alfarra, H. (2021). Pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve umutsuzluklarının kariyer geleceği algısı üzerindeki etkileri. *Business & Management Studies: An International Journal*, 9(1), 248-266. doi: 10.15295/bmij.v9i1.1757

American Psychological Association. (2013). *Mental bozuklukların tanısal ve sayımsal el kitabı (DSM5)* (E. Köroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Athanasakou, D., Karakasidou, E., Pezirkianidis, C., Lakioti, A., & Stalikas, A. (2020). Self-compassion in clinical samples: A systematic literature review. *Psychology*, 11, 217-244. doi.org/10.4236/psych.2020.112015

Aykut, S., & Soner-Ayut, S. (2020). Covid-19 pandemisi ve travma sonrası stres bozukluğu temelinde sosyal hizmetin önemi. *Toplumsal Politika Dergisi*, 1(1), 56-66.

Batmaz, S., Kaymak, S. U., Kocbiyik, S., & Turkcapar, M. H. (2014). Meta cognitions and emotional schemas: A new cognitive perspective fort hedistinction between unipolar and bipolar depression. *Comprehensive Psychiatry*, 55(7), 1546-1555. doi: 10.1016/j.comppsy.2014.05.016

Batmaz, S. & Özdel, K. (2015). Psychometric properties of the Turkish version of the Leahy emotional schema scale-II. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 16(1), 23-30.

Bekaroğlu, E., & Yılmaz, T. (2020). COVID-19 ve psikolojik etkileri: Klinik psikoloji perspektifinden bir derleme. *Nesne*, 8(18), 573-584.

Bistricky, S. L., Gallagher, M. W., Roberts, C. M., Ferris, L., Gonzalez, A. J., & Wetterneck, C. T. (2017). Frequency of interpersonal trauma types, avoidant attachment, self-compassion, and interpersonal competence: A model of persisting posttraumatic symptoms. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 26(6), 608-625.

Aydın, H., Reisoğlu, S. & Aydın, B. (2022). Covid-19 pandemisi sürecinde bireylerin travma sonrası stres belirtileriyle öz-anlayış düzeyleri ve duygusal şemaları arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Mavi Atlas*, 10(2), 438-452.

Boyras, G., Legros, D. N., & Tigershrom, A. (2020). COVID-19 and traumatic stress: The role of perceived vulnerability, COVID-19-related worries, and social isolation. *Journal of Anxiety Disorders*, 76, 102307.

Boysan, M., Güzel-Özdemir, P., Özdemir, O., Selvi, Y., Yılmaz, E., & Kaya, N. (2017). Psychometric properties of the Turkish version of the PTSD checklist for diagnostic and statistical manual of mental disorders, fifth edition (PCL-5). *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 27(3), 306-316.

Braehler, C., & Neff, K. (2020). Self-compassion in PTSD. In M. T. Tull & N. A. Kimbrel (Eds.), *Emotion in post-traumatic stress disorder: Etiology, assessment, neurobiology, and treatment* (pp. 567–596). Elsevier Academic Press. doi: 10.1016/B978-0-12-816022-0.00020-X

Christiansen, D. M., & Berke, E. T. (2020). Gender- and sex-based contributors to sex differences in PTSD. *Current Psychiatry Reports*, 22(19), 1-9. doi.org/10.1007/s11920-020-1140-y

Chua, S. E., Cheung, V., McAlonan, G. M., Cheung, C., Wong, J. W. S., Cheung, E. P. T., Chan, M. T. Y., Wong, T. K. W., Choy, K. M., Chu, C. M., Lee, P. W. H., & Tsang, K. W. T. (2004). Stress and psychological impact on SARS patients during the outbreak. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 49(6), 385-390. doi: 10.1177/070674370404900607

Copeland, W. E., Shanahan, L., Hinesley, J., Chan, R. F., Aberg, K. A., Fairbank, J. A., Van den Oord, E. J. C. G., & Costello, E. J. (2018). Association of childhood trauma exposure with adult psychiatric disorders and functional outcomes. *Open Access Medical Research and Commentary*, 1(7), e184493. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2018.4493.

Creaser, J. L., Storr, J., & Karl, A. (2022). Brain responses to a self-compassion induction in trauma survivors with and without post-traumatic stress disorder. *Frontiers in Psychology*, 22, 1-19. doi: 10.3389/fpsyg.2022.765602

Creswell, J. W. (2018). *Educational research*. Pearson.

Çayan, Ş. (2021). *Covid-19 pandemi döneminde travma sonrası stres belirtileri, travma sonrası büyüme, kişilik özellikleri, bilişsel esneklik ve öz-duyarlılık arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Tez No. 697493) [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.

Deniz, M. E., Kesici, Ş., & Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability study of the Turkish version of self-compassion scale. *Social Behavior and Personality*, 36(9), 1151-1160.

Germer, C. K. (2020). *Öz şefkatli farkındalık: Tabirip edici duygularla başa çıkabilmek* (Çev. H. Ü. Haktanır). Diyojen Yayıncılık.

Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856–867.

Germer, C. K., & Neff, K. D. (2015). Cultivating self-compassion in trauma survivors. In V. M. Follette, J. Briere, D. Rozelle, J. W. Hopper, & D. I. Rome (Eds.), *Mindfulness-oriented interventions for trauma: Integrating contemplative practices* (pp. 43-58). The Guilford Press.

Gümüş, F., & Yiğitalp, G. (2020). Uzun süreli terör eylemlerinin olduğu bölgede yaşayan veya tanık olan bireylerde travmatik stres, anksiyete ve depresif belirti sıklığı. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 11(1), 28-34.

Güzey, A. (2020). *Erken dönem uyum bozucu şema alanları ile mülteci yardım çalışanlarındaki ikincil travmatik stresi arasındaki ilişki üzerinde öz-şefkatin aracı rolü* (Tez No. 639485) [Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.

Harvey, A. G., Jones, C., & Schmidt, D. A. (2003). Sleep and posttraumatic stress disorder: A review. *Clinical Psychology Review*, 23(3), 377-407. doi: 10.1016/s0272-7358(03)00032-1

Aydın, H., Reisoğlu, S. & Aydın, B. (2022). Kovid-19 pandemisi sürecinde bireylerin travma sonrası stres belirtileriyle öz-anlayış düzeyleri ve duygusal şemaları arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Mavi Atlas*, 10(2), 438-452.

Horesh, D., & Brown, A. D. (2020). Traumatic stress in the age of COVID-19: A call to close critical gaps and adapt to new realities. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(4), 331-335.

Houbre, B., Dodeler, V., Peter, L., Auxéméry, Y., Lanfranchi, J.-B., & Tarquinio, C. (2012). Stress post-traumatique et altération des schémas cognitifs: Cas de la victimation à l'école. *L'Évolution Psychiatrique*, 77(1), 1-14. doi:10.1016/j.evopsy.2011.09.009

Játiva, R., & Cerezo, M. A. (2014). The mediating role of self-compassion in the relationship between victimisation and psychological maladjustment in a sample of adolescents. *Child Abuse & Neglect*, 38, 1180-1190. doi.org/10.1016/j.chiabu.2014.04.005

Johnson, B., & Christensen, L. (2013). *Educational research: Quantitative, qualitative, and mixed approaches*. Sage Publications.

Kabasakal, Z., & Aktaş, A. (2021). Covid-19 pandemi sürecinde bireylerin sosyal destek ve aile iklimi algılarının incelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12(1), 145-157.

Kaurin, A., Schönfelder, S., & Wessa, M. (2018). Self-compassion buffers the link between self-criticism and depression in trauma-exposed firefighters. *Journal of Counseling Psychology*, 65(4), 453-462. doi: 10.1037/cou0000275

Kessler, R. C. (2000). Post-traumatic stress disorder: the burden to the individual and to society. *Journal of Clinical Psychiatry*, 61, 4-12.

Kessler, R. C., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Benjet, C., Bromet, E. J., Cardoso, G., Degenhardt, L., Girolamo, G. D., Dinolova, R. V., Ferry, F., Florescu, S., Gureje, O., Haro, J. M., Huang, Y., Karam, E. G., Kawakami, N., Lee, S., Lepine, J. P., Levinson, D., ... Koenen, K. C. (2017). Trauma and PTSD in the WHO world mental health surveys. *European journal of psychotraumatology*, 8(5), 1353383. doi: 10.1080/20008198.2017.1353383.

Kessler, R. C., Rose, S., Koenen, K. C., Karam, E. G., Stang, P. E., Stein, D. J., Heeringa, S. G., Hill, E. D., Liberzon, I., McLaughlin, K. A., McLean, S. A., Pennell, B. E., Petukhova, M., Rosellini, A. J., Ruscio, A. M., Shahly, V., Shalev, A. Y., Silove, D., Zaslavsky, A. M., ... Viana, M. C. (2014). How well can post-traumatic stress disorder be predicted from pre-trauma risk factors? An exploratory study in the WHO World Mental Health Surveys. *World Psychiatry*, 13(3), 265- 274. doi: 10.1002/wps.20150

Khurshed, M., & Shahnawaz, M. G. (2020). Trauma and post-traumatic growth: Spirituality and self-compassion as mediators among parents who lost their young children in a protracted conflict. *Journal of Religion and Health*, 59(2), 2623-2637. doi: 10.1007/s10943-020-00980-2

Koçak, L., & Çelik, E. (2021). Lise öğrencilerinde öz-şefkat ile duygusal özerklik arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolü. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 18, 4360-4399. doi: 10.26466/opus.906143.

Leahy, R. L. (2001). *Overcoming resistance in cognitive therapy*. Guilford Press.

Leahy, R. L. (2002). A model of emotional schemas. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9(3), 177-190.

Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887.

Lee A. M., Wong J. G., McAlonan G. M., Cheung V., Cheung C., Sham P. C., Chu, C. M., Wong, P. C., Tsang, K. W. T., & Chua, S. E. (2007). Stress and psychological distress among SARS survivors 1 year after the outbreak. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 52(4), 233-240. doi:10.1177/070674370705200405

Aydın, H., Reisoğlu, S. & Aydın, B. (2022). Covid-19 pandemisi sürecinde bireylerin travma sonrası stres belirtileriyle öz-anlayış düzeyleri ve duygusal şemaları arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Mavi Atlas*, 10(2), 438-452.

Lecigne, M., & Tapia, G. (2018). The mediating role of early maladaptive schemas on relations between post-traumatic stress disorder symptom severity and illicit substance use disorder, *Journal of Substance Use*, 23(6), 634-639. doi: 10.1080/14659891.2018.1489005

Manser, R., Cooper, M., & Trefusis, J. (2012). Beliefs about emotions as a metacognitive construct: Initial development of a self-report questionnaire measure and preliminary investigation in relation to emotion regulation. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 19(3), 235–246.

Mayer, S. E., Surachman, A., Prather, A. A., Puterman, E., Delucchi, K. L., Irwin, M. R., Danese, A., Almeida, D. M., & Epel, E. S. (2021). The long shadow of childhood trauma for depression in midlife: Examining daily psychological stress processes as a persistent risk pathway. *Psychological Medicine*, 1-10. doi: 10.1017/S0033291721000921

Maynard, B. R., Farina, A., Dell, N. A., & Kelly, M. S. (2019). Effects of trauma-informed approaches in schools: A systematic review. *Campbell Systematic Reviews*, 15(1-2), 1-18. doi: 10.1002/cl2.1018

Mazloom, M., Yaghubi, H., & Mohammadkhani, S. (2016). Post-traumatic stress symptom, metacognition, emotional schema and emotion regulation: A structural equation model. *Personality and Individual Differences*, 88, 94–98.

Mitmansgruber, H., Beck, T. N., Höfer, S., & Schüßler, G. (2009). When you don't like what you feel: Experiential avoidance, mindfulness and meta-emotion in emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 448–453.

Naderi-Rajeh, Y., Zarghami, M., & Bagheri, M. (2017). The efficiency of emotional schema therapy on level of anxiety and depression, symptom and signs of patients suffering from post-traumatic stress disorder (PTSD). *International Journal of Behavioral Sciences*, 11(3), 114-120.

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102. doi: 10.1080/15298860309032

Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908-916.

Norman, E., & Furnes, B. (2016). The concept of “metaemotion”: What is there to learn from research on metacognition? *Emotion Review*, 8(2), 187–193.

Olf, M. (2017). Sex and gender differences in post-traumatic stress disorder: an update. *European Journal of Psychotraumatology*, 8(4), 1351204. doi: 10.1080/20008198.2017.1351204

Park, S., Lee, Y., & Jun, J. Y. (2018). Trauma and depression among North Korean refugees: The mediating effect of negative cognition. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(4), 1-10. doi: 10.3390/ijerph15040591

Pauley, G., & McPherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83(2), 129-143.

Pitman, R. K., Rasmusson, A. M., Koenen, K. C., Shin, L. M., Orr, S. P., Gilbertson, M. W., Milad, M. R., & Liberzon, I. (2012). Biological studies of post-traumatic stress disorder. *Nature Reviews Neuroscience*, 13(11), 769-787. doi: 10.1038/nrn3339

Qiu, J., Shen, B., Zhao, M. K., Wang, Z., Xie, B., & Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: Implications and policy recommendations. *Gen Psychiatry*, 33(2), e100213. doi: 10.1136/gpsych-2020-100213

Aydın, H., Reisoğlu, S. & Aydın, B. (2022). Covid-19 pandemisi sürecinde bireylerin travma sonrası stres belirtileriyle öz-anlayış düzeyleri ve duygusal şemaları arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Mavi Atlas*, 10(2), 438-452.

Ramos, C., & Leal, I. (2013). Posttraumatic growth in the aftermath of trauma: A literature review about related factors and application contexts. *Psychology, Community & Health*, 2(1), 43–54. doi:10.5964/pch.v2i1.39

Reger, M. A., Stanley, I. H., & Joiner, T. E. (2020). Suicide mortality and coronavirus disease 2019-a perfect storm? *JAMA Psychiatry*, 77(11), 1093-1094. doi: 10.1001/jamapsychiatry.2020.1060

Roediger, E. (2009). *Was ist Schematherapie?* Junfermann Verlag.

Seligowski, A. V., Miron, L. R., & Orcutt, H. K. (2015). Relations among self-compassion, PTSD symptoms, and psychological health in a trauma-exposed sample. *Mindfulness*, 6(5), 1033–1041. doi: 10.1007/s12671-014-0351-x

Serinçay, H., Mat, G., Ülger, E., Özçakır, A., Alper, Z., & Uncu, Y. (2021). COVID-19 pandemisinde travma sonrası stres bozukluğu. *Türk Aile Hekimliği Dergisi*, 25(2), 37-46. doi: 10.5222/tahd.2021.58066

Shebuski, K., Bowie, J. A., & Ashby, J. S. (2020). Self-compassion, trait resilience, and trauma exposure in undergraduate students. *Journal of College Counseling*, 23(1), 2-14.

Sippel, L. M., & Marshall, A. D. (2013). Posttraumatic stress disorder and fear of emotions: The role of attentional control. *Journal of Traumatic Stress*, 26, 397–400. doi: 10.1002/jts.21806

Teoh, J. Y. (2021). Population-level public mental health intervention via interdisciplinary COVID-19 health crisis communication: How can occupational therapists contribute?. *World Federation of Occupational Therapists Bulletin*, 77(1), 10-15.

Thimm, J. C. (2017). Relationships between early maladaptive schemas, mindfulness, self-compassion, and psychological distress. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 17(1), 3-17.

Thompson, B. L., & Waltz, J. (2008). Self-compassion and PTSD symptom severity. *Journal of Traumatic Stress*, 21(6), 556-558. doi: 10.1002/jts.20374

Tolin, D. F., & Foa, E. B. (2008). Sex differences in trauma and posttraumatic stress disorder: A quantitative review of 25 years of research. *American Psychological Association*, 1, 37-85. doi: 10.1037/1942-9681.S.1.37

Tull, M. T., Jakupcak, M., McFadden, M. E., & Roemer, L. (2007). The role of negative affect intensity and the fear of emotions in posttraumatic stress symptom severity among victims of childhood interpersonal violence. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 195(7), 580–587. doi: 10.1097/nmd.0b013e318093ed5f

Winders, S. J., Murphy, O., Looney, K., & O'Reilly, G. (2020). Self-compassion, trauma, and posttraumatic stress disorder: A systematic review. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 27(3), 300-329.

World Health Organization. (2020, March). *Mental health in emergencies*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>

Yakin, D., Gencoz, T., Steenbergen, L., & Arntz, A. (2019). An integrative perspective on the inter play between early maladaptive schemas and mental health: The role of self-compassion and emotion regulation. *Journal of Clinical Psychology*, 75, 1098-1113. doi: 10.1002/jclp.22755.

Yavuz, F. (2009). *Duygusal şemalar ve leahy duygusal şema ölçeği'nin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenilirliği* (Tez No. 420743) [Uzmanlık Tezi, Dışkapı Yıldırım Beyazıt Eğitim Ve Araştırma Hastanesi]. YÖK Tez Merkezi.

Yıldırım, F. B., & Demir, A. (2017). Kendini engelleme yordayıcıları olarak öz saygı, öz anlayış ve akademik özyeterlilik. *Ege Eğitim Dergisi*, 18(2), 676-701.

Aydın, H., Reisoğlu, S. & Aydın, B. (2022). Kovid-19 pandemisi sürecinde bireylerin travma sonrası stres belirtileriyle öz-anlayış düzeyleri ve duygusal şemaları arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Mavi Atlas*, 10(2), 438-452.

Yılmaz-Karaman, İ. G., & Yastıbaş, C. (2021). COVID-19 pandemisinde görev yapan sağlık çalışanlarında depresyon, anksiyete ve travma sonrası stres belirtilerinin sosyodemografik ve mesleki değişkenler ile ilişkisi. *Van Tıp Dergisi*, 28(2), 249-257.

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

Zare, M. M., Bagooli, H., Kazemi, S. A., & Javidi, H. A. (2020). Comparison of emotional schemes in war veterans suffering post traumatic stress disorder with depression symptoms, anxiety symptoms and without signs of depression and anxiety. *Iranian Journal of War and Public Health*, 12(1), 53-61.

Aydın, H., Reisoğlu, S. & Aydın, B. (2022). Kovid-19 pandemisi sürecinde bireylerin travma sonrası stres belirtileriyle öz-anlayış düzeyleri ve duygusal şemaları arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Mavi Atlas*, 10(2), 438-452.

Ek

Etik Kurul Onay Belgesi



T.C.
TRABZON ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Genel Sekreterlik

Sayı : E-81614018-000-879
Konu : Etik Kurul Belgesi

22.10.2021

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Serpil REİSOĞLU
Fatih Eğitim Fakültesi Öğretim Üyesi

"Kovid-19 Pandemisi Sürecinde Bireylerin Öz-Anlayış Düzeylerinin ve Duygusal Şemalarının Travma Sonrası Stres Belirtileriyle İlişkisi" adlı bilimsel araştırma çalışmamız için gerekli olan Etik Kurul incelemesi Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından yapılmış olup, çalışmamıza ait onay formu Ek'te gönderilmiştir.

Bilgilerini rica ederim.

Prof. Dr. Atilla ÇİMER
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Ek : Tutanak (2 sayfa)

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Belge Doğrulama Kodu : ad29efedbc7d Belge Takip Adresi : <http://ebys.trabzon.edu.tr/EBYS/eimzadogrulama>

Trabzon Üniversitesi Rektörlüğü, Söğütli Mah. Adnan Kahveci Bulvarı,
61335 – Akçaabat-Trabzon / TÜRKİYE
Telefon No :0 (462) 455 10 19 Faks No :0 (462) 455 24 72
e-Posta : İnternet Adresi:<http://www.trabzon.edu.tr/>
Kep Adresi:trabzonuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için : NURAY TEMİZ
Dahili: 1018

